L'Allumette

Édito

Partis d'un projet utopique, nous voilà déjà sortant notre deuxième numéro. Donc merci d'avoir pris le temps de nous lire et de continuer à le faire. Ce projet est une initiative lycéenne et c'est grâce à l'intérêt que vous nous portez que cet espace d'expression existe et perdure. La parution du deuxième numéro nous permet de nous excuser des erreurs et oublis du précédent et par la même occasion, de corriger les quelques bévues dues à une organisation approximative.

On vous entend déjà râler à la lecture de ce sommaire dans lequel le féminisme et l'écologie priment. Nous non plus on ne nous en a pas assez parlé, ou alors on nous les a présentés sous des aspects trop (~~chiants~~) académiques. On aimerait alors faire de cet espace le support d'une nouvelle manière de mener ces combats séculaires. Il est gratifiant de penser que ce qu'on écrit ici permet la libération de nos paroles, et peut-être des vôtres.

SOMMAIRE

Vie **lycéenne**

- Les élus du lycée
- Le Percent
- La réforme du BAC
- Bac à sable
- Expression libre

Culture et **Actualités**

- L'attentat en Nouvelle-Zélande
- Volume limité, oreilles protégées
- Notice Me Senpai !
- La pop coréenne : l'enfer du paradis
- Hommage à Agnès Varda

- Critique de films
- Green Book
- Qui a tué Lady Winsley ?
- Les Invisibles

Éco**logie**

- L'affaire du siècle
- Le 15 mars
- Le défi écolo
- Tips écolos

Les Fe**mmes**

- Journée des droits de la femme
- La prostitution
- La Branlette de nos cerveaux : La pornographie cet amant secret

- Les Recettes **de la Dèche**

- PU**B**

- Horo**scope**

Qui sont nos élus au lycée ?

Le lycée compte plusieurs instances. Tout d'abord, nous félicitons tous les délégués pour leur implication dans leur classe respective. Il existe aujourd'hui plus de six instances où des élèves impliqués travaillent pour représenter et faire avancer la vie lycéenne par le biais de projets, de sorties, d'interventions, de fêtes ou encore, de débats. Nous retrouvons alors : le CESC (conseil d'éducation à la santé et à la citoyenneté), le CA (conseil d'administration), les délégués, le CAVL (conseil académique de la vie lycéenne) et le CVL (conseil de la vie lycéenne). Ce dernier est l'instance qui laisse aux lycéens le plus de choix dans la proposition de projets comme, par exemple, l'après-midi culturelle, le percent ou encore le bal de fin d'année. Le CVL se renouvelle chaque année de moitié et est composé de 15 élèves.

<u>En haut</u> : Ulrich TERRIE (suppléant), Larson COLCLOUGH (titulaire), Adrien LECLERCQ (titulaire), Tristan LOBJOIS (titulaire), Joris TOMAZ (titulaire et vice-président du CVL), Axel FAUGERAS (titulaire), Marlène NAVARRO (titulaire).
<u>En bas</u>: Olwenn PAILLE (suppléante), Juliette JANDOT (titulaire), Suzanne NDJOG-NYOBE (titulaire), Ilona BARRERE (titulaire), Léo BASCOU (suppléant), Mathieu CHANTRON (suppléant), Elise DAUTRIAT (titulaire), Frédérique EBOULOU (titulaire).
Le CVL, qui est présidé par le Proviseur et par le Vice-président - un élève élu, Joris Tomaz- a pour membres, les jeunes élus ci-dessus, mais aussi des représentants du personnel et des parents d'élèves. Il constitue une instance de débats, d'échanges, de propositions et de consultations sur les questions relatives aux conditions de vie des élèves dans l'établissement.

Le conseil d'administration est composé de cinq élèves titulaires et de cinq remplaçants qui ont été élus et qui font déjà partie du cvl. Il permet de faire adopter des propositions de sorties, d'annexes au règlement intérieur ...
Le CAVL (conseil académique de la vie lycéenne) a été investi par des élèves du lycée qui ont gagné l'élection face à d'autres lycées du département et du département voisin . Ils ont été élus, au titre de la circonscription réunissant le Gers et le Tarn- et- Garonne, par leurs pairs (élus des CVL des lycées généraux et technologiques) de ces mêmes départements.

Nos deux titulaires, Tristan Lobjois et Frédérique Eboulou, rejoindront, dès mercredi 12 décembre 2018, vingt autres jeunes élus de l'académie de Toulouse pour leurs premiers travaux en faveur de la vie lycéenne au niveau de l'académie. Ainsi que le mercredi 20 et jeudi 21 février 2019 pour travailler sur des thématiques choisies au préalable. Cette fois c'était Tristan Lobjois et Ulrich Terrié (remplaçant de Frédérique) qui se sont rendus au Lycée Saint Sernin puis au rectorat.

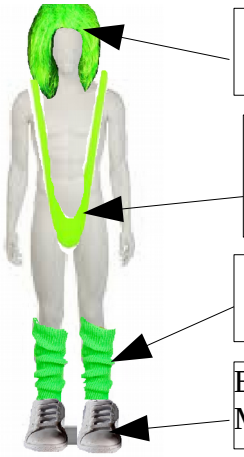
Le CAVL est présidé par Madame la Rectrice et comprend 40 membres, dont divers représentants adultes (proviseur, CPE, IA-IPR, représentants des associations de parents d'élèves…).
Nous leur souhaitons à tous de belles et enrichissantes réalisations collectives au bénéfice de tous les lycéens de notre académie et nous les remercions pour leur investissement et leur engagement !
Pour suivre le CVL sur Instagram : ***cvlsaverne2018***
pour suivre le CAVL sur twitter : ***cvltoulouse***

Le percent 2019

Pour tout ceux qui ne le savent pas, le «Percent» est une fête réservée aux Terminales (et oui désolé aux Secondes et aux Premières mais cela ne vous concerne pas) et qui consiste à célébrer les 100 jours avant le baccalauréat (on sait pas si ça se fête réellement mais bon…) et qui, cette année, se déroulera le jeudi 21 mars 2019 à partir de 20h30 au stade de rugby de L'Isle Jourdain. Pour vous y inscrire, il suffit de payer 15€ (oui 15€, c'est un peu cher mais pour tout ce qu'il y a de prévu c'est le nécessaire) auprès des membres du CVL aux récréations.
Pour plus d'information n'hésites pas à poser toutes tes questions sr l'Instagram du CVL :
► @cvlsaverne2018 ◄

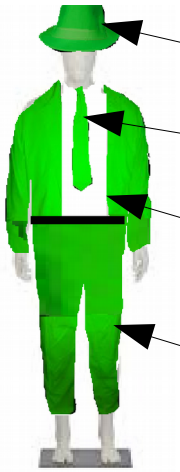
Aujourd'hui nous sommes là pour te parler du thème du Percent : Blanc et fluo. Honnêtement on n'a jamais trop su si c'est blanc et fluo ou blanc et phospho (pour ceux qui ne savent pas faire la différence, le phosphorescent se voit dans le noir contrairement au fluorescent), du coup on vous propose quatre tenues pour le Percent sur le thème blanc, fluo, phospho. Alors à ton dressing, il est grand temps de ressortir les vêtements que tu mettais au collège (fais pas genre, on a tous eu une période fluo).

Tenue n°1 : La tenue osée



- Perruque fluo pour en imposer
- Mankini fluo et/ou phospho qui fera tomber d'amour les vigiles
- Chaussette fluo pour être beau comme un Dieu
- Et les chaussures blanches de Mr. Tout le monde

Tenue n°2 : La rayonnante



- Un chapeau phospho pour l'originalité
- La cravate pour parfaire le style
- Un tee-shirt blanc à 2€ chez Decathlon
- Une tenue phosphorescente avec un peu plus de tissu que la tenue n°1

Tenue n°3 : L'élégante

- Peinture phosphorescent pour attirer tous les regards
- Un bustier blanc assez sympathique
- Une jupe fluorescente très en vogue
- Des talons fluo pour les plus téméraires

PS : mention spécial à celui qui viendra en gilet jaune.

Tenue n°4 : La décontractée

- Des lunettes phosphorescent pour se la péter
- Un col roulé blanc out ce qu'il y a de plus simple
- Des accessoires phospho comme des bracelets
- Une salopette fluo et/ou phospho pour être à l'aise

BAC à sable

insertion musiquefilmdépouvante.mp3

Depuis des siècles, partout en France, il hante les élèves de 8 à 18 ans.
Son nom est à la bouche de tous les parents, tous les professeurs.
Sa simple évocation en fait frémir plus d'un.
Personne n'y échappe.
Tous le redoutent.
Bientôt, il sera de retour...

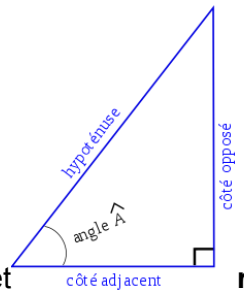
STOP ! Je te rassure direct, cet article n'est PAS un document informatif officiel sur le déroulement du baccalauréat qui t'explique en détails les étapes à suivre pour réussir blablabla…

Comme son titre l'indique plus ou moins (BAC à sable = baccalauréat + jeu d'enfant, *c'est très recherché je sais merci*), ici je vais te donner quelques petits trucs simples, des moyens mnémotechniques qui te serviront (*peut-être*) le jour des épreuves.
Pour ceux qui ne se sentent pas encore concernés par le bac (*oui les secondes, c'est à vous que je m'adresse*), je vous conseille quand même de lire ce qui suit parce qu'un jour ou l'autre, vous aussi, vous y passerez...
Et puis au pire des cas, même si le bac ne t'intéresse pas, tu pourras toujours ressortir ce que t'as lu ici pour te la péter devant tes potes ou pour combler un blanc de repas de famille ;) *(c'était une blague, ne fais pas ça.)*

Mathématiques :

On commence avec des basiques, mais toujours utiles en trigo :

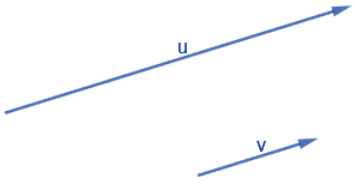
- **CAH : C**osinus = côté **A**djacent / **H**ypoténuse
  SOH : Sinus = côté **O**pposé / **H**ypoténuse
  TOA : Tangente = côté **O**pposé / côté **A**djacent
  (à retenir « casse-toi »)

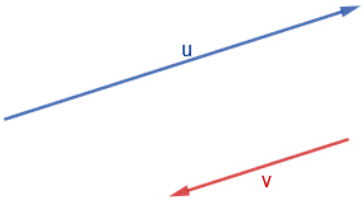


- **Cosinus est menteur et raciste :**
  cos(a+b) = (cos a cos b) – (sin a sin b)
  Il est **menteur** car il inverse le signe (+ remplacé par -) et **raciste** car il sépare cos et sin.

Pour retenir la forme d'une courbe concave : **concave = tournée vers la cave**

Sur les vecteurs, un petit truc simple pour distinguer le sens de la direction :
Dans « **sens** » il y a un « s » à chaque extrémité du mot, le sens dépend alors de l'**extrémité de la flèche**, donc de son orientation (*ok c'est peut-être un peu tordu mais si t'y réfléchis ça marche vraiment*).





-même direction
-même sens

-même direction
-sens inverse

Physique-Chimie :

Quelques phrases simples :

- L'ordre du nombre de carbones dans les alcanes (idem pour les alkyles et alcools) :
  Méthane (1)
  Ethane (2)
  Propane (3)
  Butane (4)
  Pentane (5)
  ...
  - Maman **E**t **P**apa **B**laguent (*le piège est de ne pas inverser « maman » et « papa »*)
  - Mon **E**léphant **P**ète **B**eaucoup
  - Maman **E**st **P**artie, **B**ébé **P**leure

- La vitesse de la lumière = 299 792 458 m/s
  La constante lumineuse restera désormais là dans votre cervelle
  On compte le nombre de lettres dans chaque mot :
  la = 2 lettres ; constante = 9 ; lumineuse = 9 ; lumineuse = 7 ; ….

SVT :

(Encore) quelques phrases simples :

- Les étapes de la mitose dans l'ordre : **P**rophase, **M**étaphase, **A**naphase, **T**élophase

  - Prof **MAT**hs
  - Pass **M**e **A T**aco
  - Pour **M**on **A**mour **T**oujours
  - TAMPI (*à lire à l'envers : **I**nterphase puis étapes de la mitose)*

- La composition du granite : **Q**uartz, **M**icas, **F**eldspath, **A**mphibole
  Qui **M**'a **F**ait l'**A**mour

- La composition du gabbro : **P**yroxène, **F**eldspath, **O**livine
  Pourquoi **F**aire l'**O**ctogone (*Booba si tu passes par là*)

Français :

Parce qu'il n'y a pas que les sciences dans la vie…

- La distinction entre assonance et allitération :
  assonanc**E** se finit par une **voyelle = répétition de voyelles**
  allitératio**N** se finit par une **consonne = répétition de consonnes**

- Les 4 fonctions de la poésie :
  Dénoncer ou célébrer
  Inventer
  Révéler
  Exprimer
  = **DIRE**

Voilà, c'est tout ce que j'ai à te proposer. J'espère au moins que ces petits moyens mnémotechniques t'aideront pendant les épreuves du baccalauréat et/ou autres, mais n'oublions pas pour autant le meilleur moyen de réussir son BAC : **réviser ;)** *(c'est ce qu'on m'a dit en tout cas)*

Écris libres : « Pas d'idées hautes juste des idéaux »

Réflexion sur le territoire français

Vous êtes-vous déjà penché(e)s sur l'étude stratégique du territoire national ? Quels en sont les enjeux, les faiblesses, les avantages ? Notre territoire est, évidemment, au carrefour du continent européen ; un croisement entre le nord et le sud ; une alliance entre la terre et la mer. Par le nord, le pays s'ouvre aux plaines de Flandres, au plateau belge. A l'est, par l'Alsace, on se trouve en Allemagne ; on s'enfonce en Rhénanie. Au Sud Est, la vallée du Rhône nous amène en Italie du Nord ; rêve de François Ier. Le midi est semblable au climat espagnol. En Normandie et en Bretagne, on est au cœur de l'Atlantique via le bras de terre qui se tend vers l'Angleterre, patrie sœur-ennemie. « *La France n'est pas en Europe. Elle est l'Europe.* » Eric Zemmour. Notre hexagone est exceptionnel et s'ouvre au continent et au monde par les mers. L'Atlantique appelle la patrie, l'absorbe. La Méditerranée nous offre au sud, à l'Empire Romain, au commerce, à l'Europe du Sud. Ce sera le projet d'une Algérie française. Notre pays est donc largement maritime et terrestre. Le continent et les mers. La France est incroyable ; trop de territoires ; trop d'hommes ; trop de mers ; trop de richesses ; trop c'est trop ; la France s'y perdra. Jamais on ne saura dire si la France est à l'Europe, ou au monde. Napoléon voulait l'Europe ; il abandonna la Louisiane et prit le continent. La IIIe République voulait le monde ; on ne reprit pas les armes pour libérer nos frères alsaciens, mais on fit la conquête de l'Afrique, de l'Indochine. L'Angleterre n'est qu'une nation maritime, ouverte au commerce et aux colonies ; c'est l'empire Victorien. L'Allemagne n'est que continentale ; c'est la MitlleEuropa de Bismarck, d'Hitler. La France, elle, est à la fois l'Allemagne et l'Angleterre. Elle est la conjugaison de multiples avantages ; de nombreux atouts qui disperseront ses forces pendant quinze siècles, qui, au fond, la perdront. Si Angleterre et Allemagne sont contraintes à la cohabitation ; une sur le continent, une autre dans les colonies et le monde, la France, elle, de par des dispositions géographiques et donc politiques, est amenée à entrer en conflit avec les deux puissances. Trop de possibilités pour la France ; trop d'ennemis ; trop de rivalités ; trop ce fut trop. Beaucoup croient que cet hexagone est le produit de nos victoires du XXe siècle. Ils prétendent, convaincus, que la France a arraché l'Alsace-Lorraine aux victoires de 18 puis 45, vengeant respectivement les débâcles de 1870 puis 1940. Ils pensent que ce territoire est la juste récompense de nos combats des cents dernières années ; en passant par Verdun, le Vercors... Cette France est, pour eux, notre félicité nationale. La vérité est, hélas, beaucoup plus amère. Ce petit hexagone est, en effet, le produit des deux guerres mondiales ; notons qu'une a été perdue par la France. Par deux fois, le drapeau français flotte à nouveau sur Strasbourg reconquise. Cependant, il faut avouer et reconnaître que ce territoire est le produit, non pas de nos victoires du XXe, mais de nos défaites du XIXe. L'hexagone est un territoire d'invasion dessiné par les tombeurs de Napoléon en 1815, au congrès de Vienne. La Belgique, cœur originel du royaume franc, est une porte ouverte vers la France ; la Rhénanie est le point d'attaques placées en plein cœur du pays. Nos frontières sont indéfendables, illogiques. Des minorités francisées demeurent hors du territoire français : Luxembourg, Suisse, Belgique. La France n'est pas achevée, de par l'action anti-française des puissances européennes. Napoléon avait bien réussi à achever la France. L'empereur avait alors atteint les rivages salvateurs du fleuve rhénan, réalisé les ambitions de François Ier en s'appropriant la riche Italie de la Renaissance, pris Rhénanie, Belgique, Suisse.

Enfin, les Pays-Bas avaient été également réunis à la France. Après les frontières naturelles, Napoléon avait visé l'unification du continent, la revanche maritime de Trafalgar. Il annexa toujours plus, nomma plusieurs rois sans l'aval des peuples ; Espagne notamment. Ce fut trop haut ; trop vite ; trop grand. Il voulut battre les Espagnols, les Portugais, les Russes, les Autrichiens, les Prussiens, les Anglais ; trop d'hommes ; trop de territoires ; trop de résistances ; trop de batailles ; trop de possibilités ; trop d'ambition. A jouer terre et mer, la France se perdit ; trop. On mena les campagnes les plus héroïques de l'histoire, en vain. 1814 notamment. La France retomba lourdement, se voyant voler ses conquêtes avec ses frontières naturelles et défendables. Notre frontière, qui ne peut pas être défendue, ne le sera jamais. 1870, 1914, 1940. La chute de notre empire réduisit la France, ce qui nous amena à demeurer une « puissance moyenne » pour l'éternité. On rata le passage au stade de superpuissance. Regardez la taille des Etats-Unis ou de la Chine. Regardez leur nombre d'habitants. Comment la France, cloîtrée dans son petit hexagone hérité de 1815, pourrait-elle prétendre au statut de puissance globale au XXIe siècle ? Ce sera, assurément, l'Union Européenne ou le *déclin*.

Poèmes anonymes

Tant de travers j'ai fléchi
Seul, clos, d'une plaine onirique
Dominé du noir de la mélancolie
Tâché de la vie te rappelant qui tu es

Toi, être meurtri incompris de son sens
Dont même la parole de l'encre
Disparaît aux yeux des ignorants pompeux
Préoccupés de leurs idées avares...

L'angle du monde est-il le bon ?
Fais de ton charbon la liberté
La liberté de vivre sans règles
Sur l'étui de l'esprit.

Toi, être macabre du mal des fonds
Larbin des coeurs brisés
Mais serviteur d'un sens profond
Vacillant entre la plénitude et l'abandon.

Source du bonheur divin tu es
Scandale fatal je m'approprierai
Pour finir vide de sens
Dont les pensées sombres s'accommodaient.

Tu loges dans les mausolées innocents
Pour semer tes pousses d'amertumes
Dis-moi, toi, l'être universel
Quelle est ta quête en ce bas monde ?

Être humain de bon sens
Nous faisons face à la sélection naturelle
Que tu nous imposes dans ta disgrâce
Accompagnée d'un espoir de désillusion

Vaux-tu vraiment la peine d'être vécue ?
Tant de déçus aux portes de la mort il y eut…
Tant de victimes de ta main succombèrent…
Dans les coeurs de ces pauvres humains.

Attentat de Christchurch : La Nouvelle-Zélande sous le choc

L'attaque, méthodique, contre les deux mosquées néo-zélandaises, a eu lieu le 15 mars lors de la prière du vendredi, sacré pour les musulmans. Au moins 49 personnes ont été tuées et 90 autres, dont des femmes et des enfants, ont été grièvement blessées, lors de l'attaque terroriste de *Christchurch,* selon un bilan officiel. Un homme de 28 ans, *Brenton Tarrant*, a été arrêté, inculpé pour meurtres, et a dû comparaître devant un tribunal dès samedi matin. L'Australien, qui n'a pas demandé de libération sous caution, sera convoqué pour une prochaine audience devant la justice le 5 avril. Selon le Premier ministre australien, le tireur est un « terroriste extrémiste de droite et violent. ». La police a finalement annoncé que quatre personnes, trois hommes et une femme, avaient été interpellées. L'armée a désamorcé des engins explosifs retrouvés sur les véhicules des suspects, qui avaient été sécurisés.

Au moment de la fusillade, la mosquée *Masjid al Noor*, sur l'avenue *Deans*, était remplie de fidèles. Un témoin a raconté qu'il était en train d'y prier quand il a entendu des tirs. En prenant la fuite, il a vu sa femme morte devant l'édifice religieux. Un autre homme a dit avoir vu des enfants se faire abattre. « J'avais des corps partout sur moi ». Un témoin a expliqué à *Radio New Zealand* qu'il avait entendu des coups de feu et vu quatre personnes gisant au sol, « avec du sang partout. ».

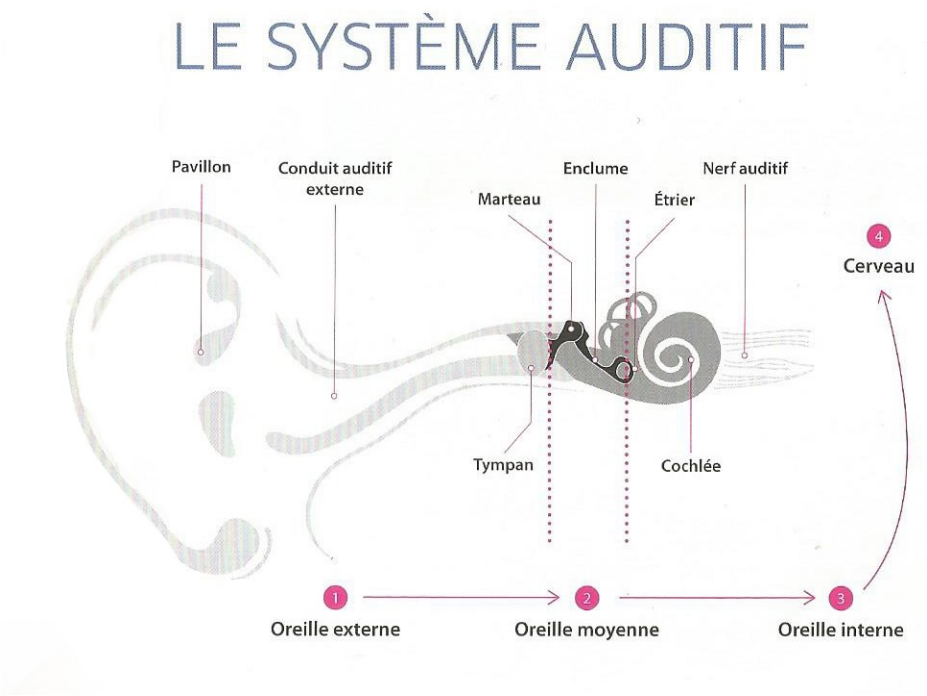
Le tueur avait mûri son attaque pendant deux ans. Le détachement et la détermination froide dont il a fait preuve pendant toute la durée de la tuerie, qu'il a diffusée en direct sur *Facebook Live*, ont glacé d'effroi les survivants.

Volume limité, oreilles protégées

Imaginez votre vie basculer du jour au lendemain en devenant sourd(e). Ne plus rien entendre. Être coupé(e) du monde. Vous pouvez faire l'expérience avec seulement un casque et des bouchons d'oreilles pendant 2 heures. Lorsque vous enfilerez votre casque, vous aurez, tout à coup, un visage ultra concentré et des yeux ronds de hiboux !

Vous serez vraiment focalisé(e) sur la gestuelle des autres afin de pouvoir communiquer. Cela sera très épuisant et vous sentirez qu'il vous manque quelque chose d'essentiel… Vous vous sentirez seul(e), isolé(e), perdu(e) dans vos pensée, paniqué(e), votre perception des choses sera différente. A la fin de cette expérience, vous vous sentirez soulagé(e).

Soulagé(e) d'enlever ce casque, soulagé(e) de pouvoir entendre… Néanmoins, nos amis les sourds ne peuvent pas enlever ce « casque » qui obstrue leur ouïe. Heureusement pour eux, des solutions leur ont permis de s'adapter au monde. Et heureusement pour nous, nous ne sommes pas encore sourds… Mais en sommes-nous vraiment sûrs ? Notre ouïe est-elle garantie ?



L'oreille externe :

Elle permet de capter les ondes sonores et les transmet jusqu'au tympan

L'oreille moyenne :

Elle a pour but de transmettre les vibrations acoustiques du tympan vers l'oreille interne. Elle est composée de la caisse du tympan, où se situe trois osselets (le marteau, l'enclume et l'étrier). Sans ces trois petits os vous ne pourrez plus entendre ni vous tenir en équilibre.

L'oreille interne :

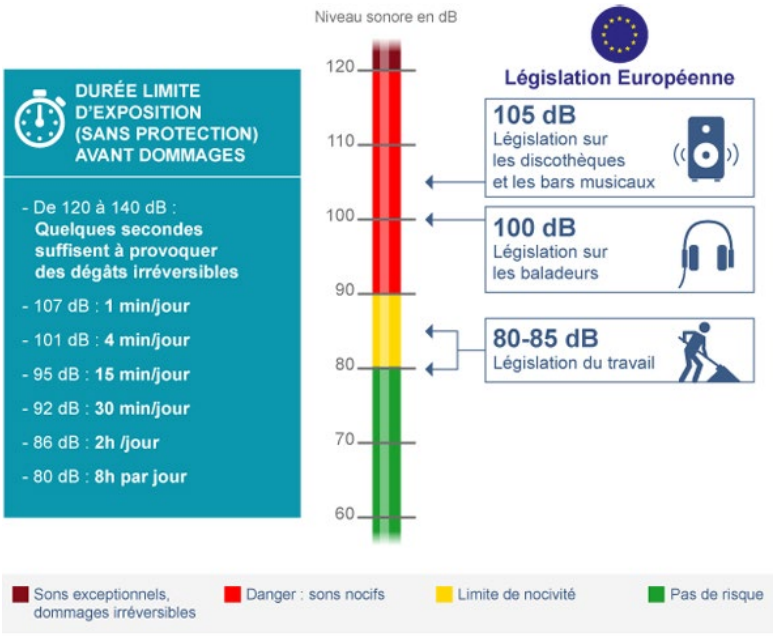
C'est la partie la plus importante du système auditif car c'est elle qui va transformer le son en impulsions électriques. Une fois le travail effectué par l'oreille, le nerf auditif transmet les informations au cerveau.

Quelques images :

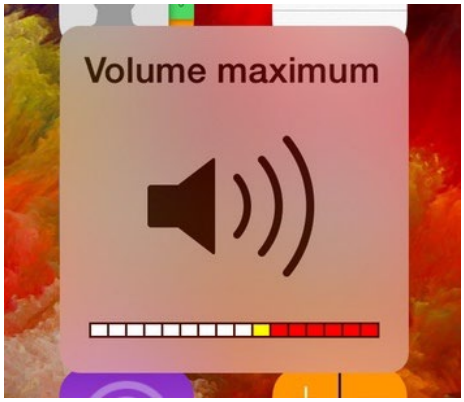
DIY : COMMENT PRESERVER SON AUDITION ?

4 conseils

1. *Limitez le volume sonore de votre téléphone, mp3, chaîne Hi-Fi, enceinte…*



Les sons audibles à l'oreille humaine se situent entre 0 et 140 décibels (dB). Le bruit du vent dans les arbres est de 20 dB et quant à une conversation normale, on atteint plutôt les 60 dB. Certains sons peuvent s'élever à des niveaux de décibels bien supérieurs qui sont loin d'être sans danger. D'ailleurs, si le niveau sonore compte, le temps d'exposition joue également beaucoup. Le risque apparaît dès 90 dB pour une écoute prolongée de plusieurs heures. A ce niveau, l'audition est endommagée et ceci sans que l'on ne s'en rende compte.



Sur iPhone, lorsque vous utilisez des écouteurs ou un casque, le carré jaune (le 10ème pour ceux qui ne l'ont pas) indique que vous êtes à 85dB et qu'au-delà des pertes d'auditions peuvent avoir lieux. Sur Android, c'est à la fois facile et compliqué de savoir. La première fois vous avez un pop-up qui vous prévient quand vous dépassez le seuil mais une fois que vous confirmez elle disparaît dans certains téléphones. Globalement, il s'agit de lorsque vous appuyez 10 fois sur le volume haut à partir de 0. Le dernier carré/volume max indique que vous êtes à 100dB. Il ne faut jamais l'atteindre… JAMAIS !!! On sait très bien que ça fait un plaisir fou de mettre de la musique à balle mais c'est cher payé. Une exposition à un volume sonore de 100dB pendant plusieurs minutes seulement, endommage votre oreille interne, ce qui est irréversible, ça ne vaut pas le coup ! Mais il est possible d'écouter de la musique à fond, il faut être malin ! Le seuil de

dangerosité est de 85dB et une augmentation du volume sonore est acceptable s'il y a diminution du temps d'exposition. Et oui, faut choisir ! Soit de la musique pendant longtemps mais à un volume convenable ou de la musique à se tuer les oreilles mais pendant une courte durée ! Par exemple si le temps d'exposition est divisé par deux, le volume acceptable peut être doublé, c'est-à-dire de 3 dB. On a donc 88dB pour 4 heures, 91dB pour 2 heures, 94dB pour 1 heure et 100dB pour 15 minutes ! Tu peux donc écouter du 6ix9ine à fond pendant seulement 15 minutes même si c'est fortement conseillé d'en écouter moins longtemps, voire pas du tout ☺.

2. *Evitez de vous tenir près d'une source sonore importante et une exposition prolongée aux sons trop forts*

En boîte, limitez la durée d'exposition au son

Concrètement, ça veut dire :

- Éloignez-vous des enceintes. C'est au centre de la salle que le son est théoriquement le meilleur. Pas d'excuse, même si, soi-disant, vous êtes habitué(e), c'est que vous êtes déjà très atteint(e).

- Faites des pauses, 30 minutes toutes les 2h ou 10 minutes toutes les 45 minutes, à l'extérieur, dans une zone calme.

- Prenez en compte votre état de fatigue car il fragilise vos oreilles.

Avec un baladeur, limitez la durée d'exposition au son

Concrètement, ça veut dire :

- Réglez le volume à la moitié du maximum du baladeur (50%). Attendez d'être dans un endroit calme pour régler le volume. Le baladeur, ne présente pas de danger pour l'oreille s'il est écouté à 70 décibels (dB).

- Veillez à la qualité des casques et écouteurs que vous utilisez (achetez-les dans des magasins spécialisés) donc pas de AirPods achetés sur Wish !

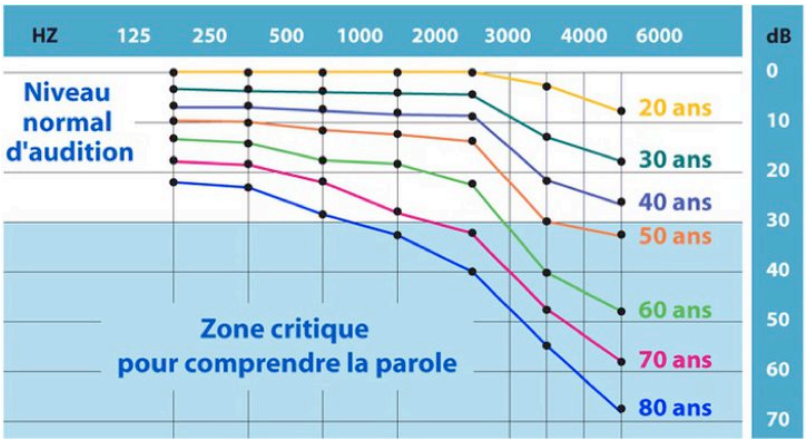
- Limitez la durée d'écoute, n'écoutez pas plus d'une heure par jour à volume moyen

- Veillez à la qualité du son que vous écoutez : allez-y molo sur l'égalisateur !

3. *Faites contrôler votre audition tous les ans auprès d'un médecin ORL*

Si vous avez des acouphènes c'est-à-dire des bourdonnements, sifflements ou une hyperacousie qui correspond à une hypersensibilité de l'oreille à certains sons ou percevoir des sons plus forts qu'ils ne devraient l'être, consultez rapidement un spécialiste ! (ça fait un peu le conseil nul de Doctissimo). Votre ouïe crie au secours !
Si vous n'avez aucun de symptômes, surveillez votre audition à partir de 50 ans ! C'est à ce moment que votre oreille interne se dégrade « naturellement » en vieillissant à un point où il devient difficile d'entretenir une conversation.

Mais nous faisons partis de la génération Y (comme disent les anciens) et la plupart d'entre nous est né(e) avec des écouteurs dans les oreilles. La dégradation de notre audition est de plus en plus précoce contrairement à nos parents.



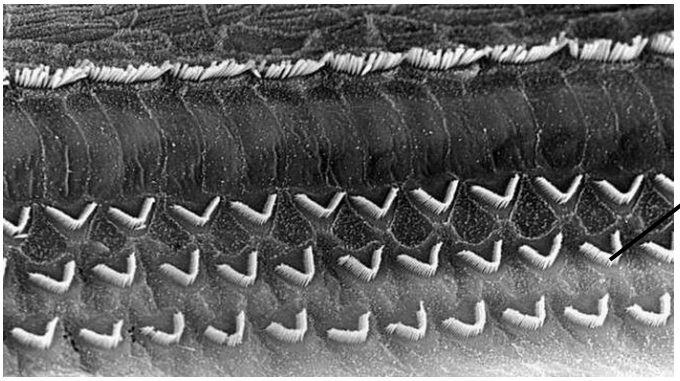
Notre oreille perçoit des sons dont la fréquence se situe entre 20 et 20 000 Hz (petit rappel pour le Bac les S, c'est gratuit ☺) mais en audiométrie, on teste classiquement les fréquences entre 125 et 8 000 Hz, les fréquences de la parole se situent entre 500 et 2000 Hz.

Une étude menée par la clinique d'Audiométrie d'impédance Jerger au Massachusetts a observé chez dix-neuf sujets humains d'une vingtaine d'années qu'une exposition à 95dB pendant 6 heures provoquait une perte de 22dB de 3000 à 8000Hz.
Si on se réfère au tableau du dessus et qu'on observe à quoi correspond une perte de 20 dB chez un Homme de 20 ans entre 3000 et 8000Hz, on observe qu'un Homme de 20 ans à le niveau d'audition d'un Homme de 40 ans. Surprenant n'est-ce pas ?

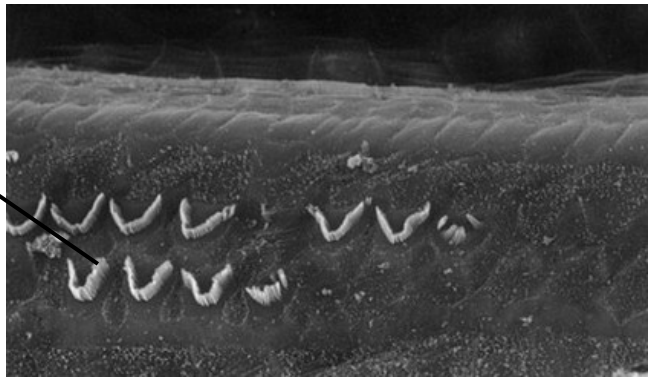
Il existe cinq degrés de surdité :

- surdité légère : la perte se situe entre 20 et 40 dB ;
- surdité modérée : la perte se situe entre 40 et 70 dB ;
- surdité sévère : la perte se situe entre 70 et 90 dB ;
- surdité profonde : la perte est supérieure à 90 dB ;
- surdité totale : pas d'audition mesurable.

Dans l'oreille interne, de nombreuses cellules ciliées interviennent dans la perception du son. Ces cellules ciliées transforment les vibrations sonores en signal électrique (message nerveux) transmis par le nerf auditif jusqu'au cerveau, ce qui nous permet d'entendre le son. Ces cellules ciliées sont fragiles et elles peuvent être abimées et détruites si l'oreille est « agressée » (bruit intense et brutal, sons trop aigus, durée d'écoute prolongée à un niveau sonore supérieur à 85 décibels (dB)).



Photographie de cellules ciliées d'un individu ayant une audition normale



Photographie de cellules ciliées d'un individu atteint de troubles auditifs sévères irréversibles

4. Portez des protections auditives adaptées aux différents environnements sonores nocifs

Optical Center* vous propose plusieurs gammes de bouchons d'oreilles afin d'obtenir des protections adaptées à chaque environnement (Ouais un centre spécialisé dans l'optique, la vue qui vous conseille pour votre audition, really ?) :

*(ceci n'est pas un partenariat)

Dormir tranquillement !
Cette protection est dotée d'un filtre spécifique qui laisse passer certains sons, alors que d'autres sont atténués.

Voyager sans risques et profiter !
Solution idéale, pour réguler la pression gênante lors de décollages et atterrissages en avion, de changements d'altitude en montagne et pour vous protéger des sons gênants de votre environnement sonore.

Travail et bricolage !
Lorsque le niveau sonore dépasse les 80 décibels, la protection auditive est déjà obligatoire. Le filtre rouge assure la perception de la parole et de la radio. Votre environnement reste clairement audible, sans agressions.

De la douche à la piscine !
Protection spéciale dotée d'un filtre permettant de communiquer aisément et d'empêcher l'eau de rentrer dans votre oreille. Convient aux enfants équipés de diabolos !

En concert ou en discothèque !
Son filtre spécial garantit que les conversations et la musique restent audibles et confortables.

Vous avez un doute ? Vous ne savez pas si votre ouïe est endommagée ?

Répondez spontanément à ces questions

Faites-vous souvent répéter ce que l'on vous dit ?

Avez-vous des difficultés à suivre une conversation de groupe ?

Vous dit-on souvent que le son de la radio ou de la télévision est trop fort ?

Comprenez-vous difficilement une personne qui n'est pas face à vous ?

Avez-vous du mal à comprendre votre interlocuteur au téléphone ?

Vous a-t-on déjà dit : « Mais tu es sourd ! » ?

Avez-vous du mal à comprendre dans l'obscurité ?

Confondez-vous les chiffres ou les noms propres ?

Si vous avez répondu OUI une seule fois, il est temps de faire un contrôle !

BOUFTILA Amine TS1, un élève qui écoute des musiques à 1000dB en écrivant cet article

NOTICE ME SENPAI !

Ce qui suit plaira à certains et pourrait déplaire à d'autres. On en voit déjà râler : "ils nous font chi*r ces geeks avec leurs mangas à la noix !" *grimace pas contente*... Mais n'abandonnez pas si vite, surtout pas en si bon chemin ! Laissez-vous entraîner dans cette secte des bandes dessinées asiatiques, mangas et autres, juste histoire de quelques minutes, le temps de vous convaincre et de vous laissez tenter par cet univers un peu trop critiqué par les incultes.

LES MANGAS

Commençons par les bases. Tout le monde connait de nom j'espère, mais au cas où, c'est quoi un manga? Ben, c'est une BD japonaise. Oui c'est ce livre qui se lit à l'envers! Si tu n'en as jamais lu de ta vie (honte à toi!) ou/et que tu pars du principe que c'est juste pour "les gamins" (honte à toi encore!), sache que tu as tort! Parce que, les mangas, c'est tout simplement génial!

Puisqu'il n'est jamais trop tard, nous allons te donner quelques raisons de découvrir dès maintenant ces chef-d'oeuvres (et si tu en lis déjà, on te rappellera juste pourquoi tu aimes les bonnes choses de la vie) :

- **Les dessins.** Tu en as pas marre de toujours lire des romans? Pour le français et même la philo! Change un peu de genre, ça ne peut pas te faire de mal. Les mangakas ont un super coup de crayon! Ils arrivent à rendre quelque chose de figé sur le papier vivant et plein d'émotions. Aussi, par rapport aux livres, regarder les dessins ça aide à une immersion totale dans l'histoire. Alors, autant en profiter!

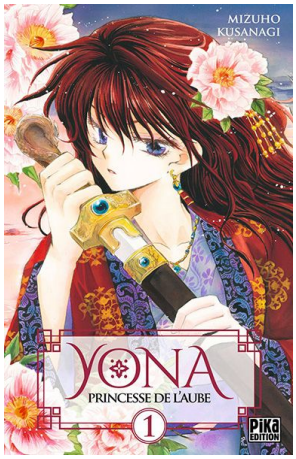
- **C'est destiné à tout le monde.** Que tu sois un enfant, un ado, un adulte ou même un pervers, il existe forcément un manga pour toi. Si ça peut te rassurer, des catégories d'âges (Shojo, shonen, josei, yuri, yaoi…) ont été créé pour classer les mangas (même si personne ne les respectent).

- **Il existe un manga pour tout !** Que tu aimes la cuisine, le basket, les romances, la science fiction…Un mangaka a forcément créé ce manga! Il ne te reste plus qu'à le découvrir!

- **C'est pas trop cher.** Un manga ça coûte environ 7€. Ça passe. Et dans le pire des cas, si t'as pas le budget (ou que t'es un gros radin), tu peux regarder ce qu'il y a au CDI, dans la bibliothèque de ton quartier, sur internet ou demander à un ami. Bref, il y a toujours une solution!

Nous te proposons une petite sélection de mangas lus et approuvés à ajouter dans ta nouvelle ou ton actuelle PAL (Pile à Lire) de mangas :

Yona, princesse de l'aube (暁のヨナ, Akatsuki no Yona)



- Mangaka : Kusanagi Mizuho
- 27 tomes publiés en France (en cours)

Yona est le stéréotype de la princesse choyée par son père. Insouciante, son seul désir est celui de se marier avec son amour de toujours, son cousin Soo-Won (oui son cousin, ça parait un peu bizarre dit comme ça.). Pourtant (comme dans généralement 99,9% des histoires), rien ne se passe comme prévu. Le jour de son seizième anniversaire, Yona est contrainte de fuir son palais accompagnée de son garde du corps et ami d'enfance, Hak. Commence alors la fantastique aventure de Yona, une princesse qui fera tout pour découvrir sa destinée.

Pourquoi lire ce manga?

Honnêtement, ce manga a tout pour plaire. Les personnages sont drôles, charismatiques et évoluent au fil de l'histoire. Yona, le personnage féminin, a su devenir une jeune femme forte et qui prend son avenir en main malgré son passé de princesse. Les graphiques sont justes supers. Aussi, l'histoire est diversifiée : il y a des combats, de la fantasy, de la romance, de l'humour mais en même temps une trame sérieuse. Bref, on ne s'ennuie jamais.

The Promised Neverland (約束のネバーランド, Yakusoku no Neverland)

- Mangakas : Shirai Kaiu (scénariste) et Demizu Posuka (dessinatrice)
- 7 tomes publiés en France (en cours)

Emma, Ray et Norman vivent dans l'orphelinat Grace Field House depuis toujours. Ils y sont heureux avec leur "Maman", leurs frères et soeurs. Pourtant, derrière cette illusion de bonheur se cache un sinistre secret. Ce mystère aurait-il un rapport avec les nombres tatoués sur leur cou? Ou bien cette grille qu'ils n'ont pas le droit de franchir? Une chose est sûre, maintenant qu'ils savent, s'ils veulent survivre, une seule option s'offre à eux : ils doivent s'évader!

Pourquoi lire ce manga?

The promised Neverland c'est avant tout une histoire tellement prenante que l'on stresse constamment et se met à la place de ces enfants. Et si on les découvre? Imagine si quelqu'un les écoute? Il y a une tension permanente quand on lit et c'est ça qu'on aime! En plus, les dessins sont incroyables, surtout au niveau des expressions faciales. Les personnages sont travaillés et on adore les aimer ou les détester! Aussi, bien qu'il soit récent, ce manga a fait ces preuves : Franc succès au Japon, Daruma 2019 en France de la meilleure nouvelle série et du meilleur scénario… Nombreux sont ceux qui le qualifie de "classique" et on ne peut pas les contredire!

Blue Flag (青のフラッグ, Ao no Flag)

- Mangaka : KAITO
- 1 tome publié en France (en cours)

L'année de terminale vient de commencer! Taichi, simple lycéen se retrouve dans la même classe que Tôma, un garçon populaire et son ami d'enfance ainsi que Futaba, jeune fille timide qu'il a du mal à supporter. Pourtant la

donne change quand celle-ci lui avoue être amoureuse de… Tôma! Débute alors une année pleine de surprises et surtout de sentiments!

Pourquoi lire ce manga?

Blue Flag ça parle avant tout de nous! Taichi est un simple terminale et on se reconnait vite en lui. Il a ses doutes, ses complexes, ici son 1,55 m, mais surtout c'est un personnage humain. Futaba est la fille incertaine, qui nous énerve un peu parfois, mais au fond, son côté maladroit ne la rend-il pas plus attachante? Et Tôma, malgré sa popularité, est-il vraiment heureux? Quels sont ses sentiments à lui? Ces personnages font de bons comme des mauvais choix et c'est cela qui les rend d'autant plus réalistes. Juste pour découvrir l'histoire de ces adolescents, tu devrais lire ce manga! Tu vas être surpris.e! Tout n'est pas aussi simple que l'on peut le penser! En plus, sans spoiler, grosse révélation dans les dernières pages du tome 1!

Mentions honorables

- Takane et Hana
- Orange
- Btooom (pour ceux qui aiment les survival games!)
- Tokyo Ghoul (grand classique)

LES ANIMES

Et les animes dans tout ça ? Ce sont tout simplement des dessins animés japonais, le plus souvent adaptés de mangas. Même s'ils en sont généralement tirés, les animes peuvent facilement se détourner de l'histoire originale en la modifiant voire même en l'améliorant (pas TOUJOURS).
En tout cas, qu'on aime déjà les mangas ou pas, il y a toujours de bonnes raisons pour regarder des animes (petit rappel : on regarde un anime/on lit un manga) et en voici quelques unes :

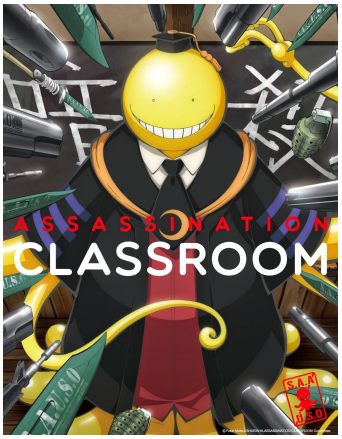
- **L'animation.** Oui je sais, on parle de dessins animés alors ça paraît logique d'évoquer l'animation, mais on ne le dit pas assez : les animes sont souvent de réels chefs d'oeuvres visuels. Entre les couleurs, les paysages tout droit sortis d'un rêve ou encore la qualité des mouvements ; tout est réuni pour te transporter dans autre monde que tu n'aurais même pas pu imaginer. Parmi les plus remarquables : Violet Evergarden, Your Lie in April, Angel Beats, Your Name (+ tous les Miyazaki).

- **Les voix (en japonais bien sûr).** Si tu veux commencer le japonais en LV3, voici une manière sympa de le faire. A force de regarder des animes, tu apprends des mots : "ohayō", "arigatō gozaimasu" ou "Baka" (#Naruto). En plus, il faut le dire, une bonne partie des doublages français sont quand même de piètre qualité...

- **Les Openings.** Il faut se l'avouer, les génériques c'est pas trop notre truc à nous, les occidentaux. Mais les japonais, eux, ils savent y faire. En 1min30, tu as une musique de malade, une animation de fou : ça te met bien dans l'ambiance! Pour les fans, l'opening c'est sacré! Bonus : TOP 3 des openings à ne pas rater!
    - 1 = Crossing Field (SAO)
    - 2 = Unravel (Tokyo Ghoul (tu le connais forcément. On dit merci aux gars qui le jouent en boucle sur le piano du lycée…))
    - 3 = Haruka Kanata (Naruto)

Si tu connais déjà la « base » des animes (Naruto, One Piece, DBZ, Fairy Tail..), tu peux ici en découvrir des moins célèbres qui valent vraiment le coup d'être regardés :

Assassination Classroom (*暗殺教室, Ansatsu kyōshitsu)* :



- Yūsei Matsui (mangaka) Seiji Kishi (réalisateur)
- 2 saisons
- 22 et 25 épisodes de 22min
- dispo sur Netflix, ADN, Crunchyroll, Prime Video

Un beau jour, une créature aux apparences de poulpe jaune et aux capacités extraordinaires ayant déjà fait exploser 70 % de la Lune, débarque sur Terre et menace de détruire la planète s'il n'est pas tué avant la fin de l'année scolaire. Il annonce alors vouloir devenir professeur de la classe 3-E du collège Kunugigaoka qui rassemble les moins bons élèves de l'établissement, afin de leur enseigner l'art de l'assassinat et ainsi les former à devenir les meurtriers de leur propre professeur.

Pourquoi regarder cet anime ?

C'est personnellement mon anime préféré, alors même s'il connaît déjà un grand succès, je ne pouvais pas ne pas le mentionner !
Son grand point fort, c'est qu'il rassemble tout ce que peut comporter un bon anime.
Peu importe quel genre vous préférez, vous allez forcément adorer : humour, action, amitié, amour, rebondissements, pleurs… Il est en même temps incroyablement drôle et touchant. N'oublions pas les graphismes et musiques qui sont justes magnifiques (*Tabidachi no uta* ou #trynottocrychallengefailed).
Les personnages sont tous très bien développés et on finit par s'attacher à chacun d'entre eux. Au fur et à mesure des épisodes ils évoluent et, d'une certaine façon, on évolue avec eux.
C'est un anime qui laisse ses traces et qui est à regarder en toute circonstance.

Steins;Gate (*シュタインズ・ゲート, Shutainzu Gēto*) :

- Adapté du visual novel du même nom
- 1 saison
- 24 épisodes de 23min
- + 1 film de 1h30
- dispo sur Netflix

Après avoir été témoin de phénomènes étranges, un scientifique déjanté et son groupe d'amis transforment leur four micro-ondes en machine à voyager dans le temps permettant d'envoyer des messages vers le passé. Ils deviennent alors la cible d'une organisation secrète qui les traquent sans cesse et sont contraints de trouver rapidement une solution et des réponses à leurs questions.

Pourquoi regarder cet anime ?

Comme l'anime présenté précédemment, Steins;Gate est en même temps drôle et poignant, avec un côté plus décalé mais aussi plus sombre et sérieux. Parmi ceux qui le connaissent, beaucoup le considèrent comme le meilleur animé de tous les temps, et pour cause, il sait captiver et enrôler ceux qui le regardent. Une fois que l'on connaît les personnages et que l'on entre vraiment dans l'histoire, impossible de s'en défaire avant d'avoir vu la fin.
Il ne faut surtout pas s'arrêter à son aspect geek et scientifique (même un.e L peut l'apprécier) car il a beaucoup de choses en réserve et peut toucher n'importe qui.

Katanagatari (*刀語*) :

- Nisio Isin (mangaka) Keitoro Motonaga (réalisateur)
- 1 saison
- 12 épisodes de 50min
- initialement dispo sur Netflix

Durant la période Edo, au Japon, la stratège militaire de l'actuel shogun se charge de retrouver les 12 katanas d'un légendaire forgeron, qui garantiraient le pouvoir suprême à la personne qui les posséderait. Pour cela, elle demande au maître des arts martiaux japonais, jusque là isolé de toute civilisation, de l'accompagner et de la protéger tout au long de sa quête.

Pourquoi regarder cet anime ?

L'histoire en elle-même peut paraître assez peu originale mais pourtant, cet anime vaut le détour. Dans chaque épisode, on rencontre un nouveau personnage qui nous fait découvrir un nouvel environnement et nous apprend son histoire. Les graphismes changent assez de ceux qu'on voit généralement, ils sont plus orientaux, plus anciens et aussi très colorés. Pour ce qui est de l'action (parce que c'est quand même un de ses gros points forts), chaque épisode contient au moins une scène de combat **épique** (spoiler : le 12ième épisode ne peut pas vous décevoir ;)).
Katanagatari est aussi un anime très cocasse et on ne s'en ennuie jamais, malgré la longueur des épisode.

Mentions honorables :

- Puella Magi Madoka Magica (c'est vraiment pas ce que vous croyez...)
- A silent voice (film)
- Ano Hana (⚠ Larmes assurées => prévoir des mouchoirs à proximité)
- Psycho pass (juste, regarde!)
- Yuri!!! on Ice

Bonus (un peu trash) :

- Baccano
- Another
- Higurashi no naku koro ni

LES MANHWAS

Bon, maintenant, on va un peu (un tout petit peu) parler de ***manhwas***. C'est quoi ? Vous voyez les mangas ? Les coréens ? Bah c'est un manga, mais coréen. Une bande dessinée coréenne quoi. Tu n'en as jamais entendu parler ? Pourtant, il faut savoir que la Corée du Sud est l'une des premières productrices de bandes dessinées au monde ! (Si tu cherches sur Wikipédia, tu retrouveras exactement cette même phrase).

Sinon, rien de bien différent des mangas japonais, si ce n'est que le manhwa est davantage connu sous forme numérique. Tes parents te reprochent souvent de ne plus avoir de place sur l'étagère pour tes prochains achats de mangas ? Le manhwa est fait pour toi. T'as juste besoin de ton téléphone et le tour est joué. Ah, ce qu'on ne ferait pas sans ce téléphone !

Bref, **quelques raisons de choisir le manhwa au manga** (parce que la Corée du Sud, c'est mieux que le Japon...? Non ? Ok..) :

- **Original**. Ça fait stylé de dire « je lis un manhwa » plutôt que « je lis un manga ». Tu sors du lot, tu passes pour quelqu'un de cultivé ! (car personne ne sait ce que c'est, on est d'accord..)

- **Les dessins**. Les coréens ont leur propre style de dessins, bien qu'influencés par la bande dessinée japonaise. Je les trouve souvent plus réalistes dans les traits, plus modernes.

- **Les webtoons**. Comme je disais, les manhwas sont souvent numérisés, et c'est là que ça devient vraiment génial niveau graphisme et couleurs. Car oui, beaucoup de manhwas modernes sont en couleurs ! Le seul bémol, c'est de devoir consulter son téléphone chaque fois pour vérifier s'il n'y a pas un nouveau chapitre de publié.

- **Les webcomics.** Alors ça, c'est le feu. Toujours sur le principe du format numérique, la plupart des manhwas se lisent à la verticale. Tu as juste à faire glisser ton doigt sur l'écran pour découvrir les dessins. Peut-être pas très clair dit comme ça, mais c'est à tester !

- **Les boyslove (Yaoi)**. Contrairement à ce que l'on pense de la société coréenne plutôt réservée (beaucoup) sur tout ce qui touche à l'homosexualité etc... Je trouve qu'ils publient beaucoup de manhwas relatant une relation entre deux hommes !

- **Ouvert à tous**. Manhwaga ou simple amateur de bandes dessinées ? Tout le monde peut se mettre à poster son manhwa sur internet (webtoon) et se faire ainsi connaître. C'est plutôt sympa et tu peux dénicher de vrais talents !

<u>Quelques manhwas que je conseille :</u>

Etant donné que je ne lis qu'en webtoon, je ne me souviens pas de grands titres de manhwas, malheureusement. Seulement deux. Et ce sont des <u>boyslove</u>, donc si lire une histoire « d'amour » entre deux hommes te débecte, passe ton chemin, vraiment, ça vaut mieux pour toi :).

- **A Guy Like You.**

A toutes ces crises de nerfs, toute cette frustration accumulée au cours des chapitres, tous ces moments de pur « fangirlage » que j'ai eus... Je le conseille surtout pour ses dessins « à l'infini » (principe du webcomic), plus que magnifiques. L'histoire mélange réel et univers onirique, plongeant ses personnages principaux dans ces deux dimensions où ils vont devoir déceler le vrai du faux. Sans oublier l'histoire d'amour (vraiment mignonne) entre les deux protagonistes qui se cherchent. Manhwa classé dans la catégorie « *surnaturel, mature, shonen-ai, romance, mystère, drame* ».

- **Killing Stalking.** (((*POUR LES PLUS DE 18ANS!!!*)))

Ce n'est pas que je conseille ce manhwa.. Non, en fait, je ne le conseille vraiment pas. Sauf aux esprits tordus (je ne dis pas que j'en possède un, quoi que... pour avoir lu ce manhwa, il faut vraiment être <u>fort psychologiquement</u>.). Il aborde différents sujets assez difficiles (torture, violence, sexe..). Le <u>courage</u> est requis pour sa

lecture. Je présente ce manhwa parce qu'il m'a vraiment marqué et choqué dans un sens (et aussi parce qu'il reste tout de même dans ma liste de manhwas favoris quoi que je puisse dire…….). Étrangement, malgré son aspect dérangeant, on s'attache aux personnages et l'on en vient même à se demander si ce ne sommes pas nous, les réels fous, pour lire ça. Il est quand même arrivé en première position sur une liste impressionnante de manhwas, c'est qu'il doit quand même être apprécié, non ?

Bref, l'histoire part sur quelque chose de cliché : le petit garçon faible et timide qui tombe amoureux du gars super populaire et beau. Ok, ça c'est fait. Mais c'est après que ça se corse. Il en devient si obsédé qu'il tente d'entrer chez lui, jusqu'à ce qu'il ne découvre la réelle identité de son amour caché (pas de spoil, je suis gentille). Je suis nulle pour les résumés mais si ça tente quelqu'un, le beau gosse est vraiment tordu et malsain, mais on l'aime quand même, malgré tout.

A tous ceux qui veulent se plonger dans cet univers atroce, vous risquez de vous brûler les ailes :). Manhwa classé dans la catégorie : *« Yaoi, psychologique, mature, horreur, drame, adulte ».* (je regrette déjà d'avoir mentionné cette œuvre ici).

Bonus :

- **Bastard.** Je ne l'ai pas lu mais les avis positifs sont innombrables sur ce manhwa. Ce n'est pas un boyslove, juste une histoire de tueur en série assez hors du commun d'après les commentaires. Je me tente à l'aventure !

- **LINE WEBTOON.** Pas un manhwa mais un site gratuit pour en lire (la plupart sont en anglais dommage, mais ça peut t'aider pour t'améliorer dans cette langue justement (ça va, t'as les images pour t'aider..)).

Lilia CAMPO, Laïa LECHAPTOIS et Selena RAZES

LA POP CORÉENNE, L'ENFER DU PARADIS

Le 8 avril 2019, Kim Jong-Hyun (김종현) aurait fêté ses 29 ans. Célèbre Idole d'un groupe de pop coréenne appelé SHINee (샤이니), il succombe à sa dépression et se donne la mort peu avant les fêtes de Noël, le 18 décembre 2017, gagnant ainsi sa place parmi les anges aux cieux. Un voile de tristesse et de détresse recouvre alors le monde entier. Mais cet acte n'est que le rejet d'une réalité trop souvent *ignorée*.

KIM JONG-HYUN, du groupe SHINee

La Corée du Sud est reconnue pour bien des choses, et la pop coréenne, plus communément appelée K-pop, en fait aussi partie. Elle s'étend de plus en plus à travers le monde (depuis le phénomène de PSY et du Gangnam Style), dévoilant ses joli(e)s chanteurs et chanteuses et ses dangereux sons. Sa popularité n'a pas fini de s'accroître ; *mais à quel prix ?*

Au premier plan, nous retrouvons tout ce qui est susceptible de plaire et d'attirer... De beaux faciès, des corps parfaits, des clips à couper le souffle et au budget impressionnant, de tous styles, pour chaque goût. Le terme K-pop (케이팝) est employé pour désigner tout ce qui se relie de près ou de loin, à la musique coréenne produite par de multiples agences à soif d'expansion et d'argent... Pop, rap, hip-hop, ballades, rock, électronique... Bien qu'en réalité, tout soit différent. Mais le fonctionnement reste le même. *Aussi bon que mauvais.*

La musique produite par la Corée du Sud est une dure industrie où le droit à l'erreur n'est qu'un euphémisme. Très jeunes, les Idoles (filles et garçons) sont entraînées en tant que « Trainees » pour apprendre le métier et devenir *parfaits*. Savoir chanter et danser en même temps sont de mise. Un groupe de K-pop (si l'artiste ne chante pas en « solo ») féminin ou masculin (parfois les deux), se compose le plus souvent (pas toujours) de nombreux membres (pouvant aller jusqu'à une dizaine) : chanteurs, rappeurs, danseurs… ainsi qu'un Visuel choisi comme étant le plus beau du groupe, et le Leader. Passé le stade de « Trainees », ils deviennent fin près à être jetés sur le devant de la scène et sous le feu ardent des projecteurs.

Mais derrière ces jolis minois, ces sourires bien placés, ces mimiques adorables, ces tenues autant sexy que mignonnes... que se cache-t-il ? *Des agences prêtes à tout*. La compétition est rude. Il faut être merveilleux, frôler l'excellence, la toucher du bout des doigts, l'attraper à pleines mains. Il faut plaire aux fans, les attirer, ne pas les laisser s'échapper au risque de tout perdre. Alors on augmente le niveau, on s'entraîne encore plus, on devient meilleur, on dépasse les autres. *Et on se brise un peu plus....* Lorsqu'un contrat est signé, on obéit, on se fait imposer des choix. En avant les régimes, la chirurgie esthétique, les répétitions incessantes, les nuits courtes... La vie privée des Idoles est mise de côté. Les liens familiaux sont rendus difficiles et le contrat est tel que les relations amoureuses sont à cacher. Elles seraient susceptibles de déplaire aux fans. Alors, en cas de non-respect des règles, on vire, on rompt le contrat liant l'Idole à l'agence. On pourrait perdre de l'audience et ça, c'est impensable. Mais pour certains, *le poids est trop lourd à supporter.*

La réalité est là, sous nos yeux. Ce ne sont plus des Idoles qui sont formées, mais des machines créées avec pour seul but : *la réussite*. Le métier est dur, éprouvant, autant physiquement que

moralement pour ces jeunes n'ayant souvent même pas la majorité. Il peut arriver des cas d'abus d'agences sur les artistes, comme il s'est récemment passé pour le groupe TheEastLight (더 이스트라이트) qui a annoncé avoir été battu et harcelé moralement à plusieurs reprises par le PDG de leur agence Media Line. Et le plus souvent, des groupes atteignent un niveau de popularité tel, que la pression y est à son comble. Ils ont peur de la chute, elle pourrait leur être *fatale.*

Alors, derrière ces personnages construits de toutes pièces, ceux dont les fans scandent leurs noms au rythme de la musique lors de concerts, ceux auxquels ils rêvent de ressembler, que reste-t-il ? Lorsque la machine est lancée, il est difficile de faire demi-tour. On tient le coup ou on ne le tient pas. C'est pourquoi le mal-être de ces artistes n'est pas à prendre à la légère. Tout ce conditionnement peut amener à des situations bien plus graves qu'un simple épuisement passager, tels que des cas de dépression, *comme Jong-Hyun*. Malgré sa voix angélique, sa gentillesse légendaire et ses sourires aussi adorables que *faux*, il était détruit, brisé de toutes parts.

La culture musicale de ce pays n'est qu'un des reflets de la société coréenne en général. Et oui, la Corée du Sud se place parmi les pays avec le plus haut taux de suicide mondial et ceci, en lien étroit avec le système scolaire coréen. En effet, ce dernier est l'un des plus exigeants. Les étudiants sont sans cesse en compétition, vivant leur jeunesse et adolescence dans le seul but de pouvoir réussir le test d'aptitude scolaire pour entrer à l'Université, le Suneung (수능), et d'obtenir une bonne place dans les classements afin d'être acceptés dans la meilleure université. Les jeunes travaillent sous pression du matin jusqu'au soir, le stresse est impressionnant. Certains y parviennent, d'autres beaucoup moins. C'est aussi l'une des raisons pour laquelle la filière Art se développe de plus en plus en Corée du Sud. Les jeunes se tournent vers des études plus artistiques pour tenter, souvent, de devenir Idoles. Et d'autres, par manque d'argent, choisissent d'auditionner d'eux-mêmes afin d'entrer dans le milieu infernal de la K-pop.

Mais ne voyons pas le mal partout ! Malgré les envers délabrés du décors, ces jeunes artistes vivent leur passion pleinement. Que cela soit le chant, la musique ou encore, la danse, ils sont dévoués, courageux et talentueux. Leur but à eux : faire ce qu'ils aiment tout en en faisant profiter leurs fans. Ils savent à quoi s'attendre en s'engageant dans cette expérience. Il faut pouvoir supporter les contraintes de la célébrité, comme partout ailleurs. Ce sont des mondes bien différents des nôtres et dont nous ne connaissons que ce que l'on veut bien nous montrer. Il est important de ne pas trop idéaliser certaines choses et de rester les pieds bien enracinés dans le sol. Mais rêver à travers la musique n'a jamais fait de mal à personne ! Alors continue à soutenir les artistes que tu aimes, qu'importe les préjugés des autres. Car ils ont besoin de s'accrocher à toi pour tenir le coup. Sans toi, ils ne sont plus rien.

Comme moi je ne serais rien sans eux...

PS : Chers et chères amateurs, amatrices de K-pop..... Toujours partant(e)s pour devenir Idole ?

BTS, groupe à très grande influence

RED VELVET

RAZES Selena

Agnès Varda : une figure du cinéma

Agnès Varda, grande réalisatrice et photographe française, s'est éteinte vendredi 29 mars des suites d'un cancer. Elle avait 90 ans.
Née le 30 mai 1928 en Belgique, elle a étudié la photographie à l'Ecole des beaux-arts de Paris et l'histoire de l'art à l'école du Louvre. Son premier film, réalisé avec Philippe Noiret et Silvia Montfort en 1925, intitulé « La pointe courte » a été tourné dans son village d'enfance : Sète.
La Nouvelle Vague est un mouvement du cinéma français né à la fin des années 50, qui regroupe de grands réalisateurs tel que Jean Luc Godard (réalisateur du film « A bout de souffle ») ou encore François Truffaut (réalisateur des « Quatre cent coups »). Agnès Varda occupe une place importante dans ce mouvement de par la grande poésie et recherche visuelle de ses films.
Femme audacieuse, elle réalise des films tels que « Cléo de 5 à 7 » (1962), « Sans toit ni lois » (1985), le documentaire « visages, villages » (2017) ou encore « Le bonheur » (1965). Récompensée maintes et maintes fois, la réalisatrice laisse derrière elle des messages humanistes remplis d'humour.
Cette longue et belle carrière, Agnès Varda l'a menée depuis sa petite maison, du 14ème arrondissement de Paris. Figure emblématique de son quartier, elle s'y promenait en toute simplicité. L'artiste avait d'ailleurs réalisé un long métrage « Daguerréotypes » en 1975, consacré aux habitants de la rue.

À Agnès Varda,

Merci d'avoir ouvert une voie, pour nous, les femmes, mais aussi pour tous ceux qui osent.
Merci d'avoir su imposer ton regard et ton talent dans un monde du cinéma aux normes et aux habitudes parfois si archaïques.
Ils faut se rappeler que tu as ouvert le chemin avec ton œuvre mais surtout que tu nous encourages à faire de même.
Rappelons que tu pensais que les femmes qui avaient peur de se lancer dans ce milieu, car elles étaient des femmes ne méritaient pas ta clémence car pour toi seul comptait le talent et le regard particulier que les gens peuvent poser sur le monde que l'on soit homme ou femme.
Sur ces quelques lignes nous nous sommes permis de te tutoyer car nous sommes toutes un peu tes filles endeuillées face au plus beau des héritages, **ton art**.

Green Book : Sur les routes du Sud

Un film de Peter Farrelly

Date de sortie 23 janvier 2019 (2h 10min)
De Peter Farrelly
Avec Viggo Mortensen, Mahershala Ali, Linda Cardellini
Genres Drame, Biopic
Nationalité Américain

Ce film nous embarque pour un Road Trip à l'américaine, plein d'émotions et de rebondissements. Malgré son ton léger, il nous rappelle la difficulté d'être étranger ou noir aux États-Unis, aussi brillants soit-on. En nous présentant un pianiste de classique noir dans les années 60, le réalisateur s'écarte aussi de la représentation traditionnelle qui entoure les personnages afro-américains de cette période. On est emporté, tout au long du film, par des incontournables du répertoire jazz ou classique, auxquels s'ajoute la douceur de l'opposition entre les deux protagonistes, entre lesquels se tisse une intimité tout en complexité. Ce film, qui au milieu de notre train-train quotidien, peut nous apparaître comme une petite récréation, est en fond, une magnifique ode à la résistance, l'humanité, le courage et l'amitié.

Carla Parro

Qui a tué Lady Winsley ?

Un film de Hiner Saleem

Voilà le décor : Lady Winsley, une romancière américaine, est assassinée sur une petite île turque. Le célèbre inspecteur Fergan arrive d'Istanbul pour mener l'enquête.
Très vite, il doit faire face à des secrets bien gardés dans ce petit coin de pays où les tabous sont nombreux, les liens familiaux étroits, les traditions ancestrales et la diversité ethnique plus large que les esprits.

Dans ce policier à la Agatha Christie, se mêlent, sur un ton ironique, les problématiques concernant la place des femmes dans la société turque et évidemment, l'éternel débat de la condition des kurdes en Turquie.
Ce film est tourné de manière très poétique et intelligente, avec un souci d'esthétique dans le tournage du quotidien et de l'ambiance de cette petite île turque.

Pour ne rien gâcher, le film est rythmé de musiques du pays qui donnent au film toute son atmosphère de huis clos, marque de fabrique des polars anglais.

Un film en somme au scénario aussi réussi que la réalisation, avec des acteurs finement choisis, et une histoire ancrée dans l'actualité, dont la poésie ne peut laisser indifférent (à voir de préférence en VO sous-titrés pour un voyage total dans cette Turquie actuelle magnifique, divisée, complexe, archaïque parfois et ensoleillées, toujours).

Carla PARRO

Les Invisibles

Un film de Louis-Julien Petit

Aujourd'hui en France, près de 200 000 personnes sont sans abris et 38 % sont des femmes. Le film *Les Invisibles* de Louis-Julien Petit retrace le quotidien de femmes sans domicile fixe et de travailleuses sociales ou bénévoles les aidant à reconstruire leurs vies. Ces femmes, complètement ignorées de la société et trop souvent réduites à des animaux par les autorités publiques, ont des sentiments, des pensées, des talents cachés que tente de mettre en avant le réalisateur afin de montrer au public leur vrai visage. Cette comédie sociale engagée nous fait tantôt sourire, grâce au casting porté entre autre par Audrey Lamy et Corinne Masiero, deux assistances sociales très justes et sincères, tantôt pleurer lorsque nous découvrons la dure réalité du quotidien des femmes sans abris. Ce film nous révolte quant à l'ignorance et l'inaction des politiques face à ces femmes ayant besoin de soutien et d'aide matérielle ou morale.

Partout en France, des associations se sentent alors dans l'obligation d'aider ces personnes qui méritent de réussir comme chacun de nous, d'avoir une place dans la société et d'accéder à de meilleures conditions de vie.

Alors, si vous désirez apporter votre soutien à une association près de chez vous, aidant les personnes sans domicile fixe, les Restos du cœur de L'Isle-Jourdain ont besoin de bénévoles. Les distributions de repas ont lieu tous les mardi après-midi. N'hésitez pas à contacter l'association sur le site web : https://www.restosducoeur.org/

LAFFRANQUE Iris

L'AFFAIRE DU SIÈCLE !

Le changement climatique est là, on ne peut pas le nier ! Ne fermons pas les yeux ! Stop à l'inaction des politiques !

À savoir : Quatre associations (Notre Affaire à Tous, la Fondation pour la Nature et l'Homme, Greenpeace France et Oxfam France) se sont mobilisées pour faire réagir le Gouvernement français face aux changements climatiques dus à l'ensemble de nos actions néfastes sur la planète. L'Affaire du Siècle consiste à attaquer l'Etat en justice pour qu'il respecte enfin ses engagements climatiques, annoncés précédemment, car jusque-là, en France très peu de politiques prennent en main le problème du réchauffement climatique qui est pourtant là. La pollution et la surconsommation des hommes entraînent de graves problèmes planétaires dont le réchauffement climatique, visible à travers la fonte des glaces, les inondations, les sécheresses ou différentes catastrophes naturelles. Si le Gouvernement ferme les yeux et prend du retard face à ces changements naturels très rapides détruisant parfois la vie de populations, il est nécessaire que nous agissions dès maintenant ! C'est pourquoi ces associations ont décidé de se mobiliser face à l'inaction des politiques. Leur objectif est d'obliger l'Etat à limiter le réchauffement planétaire de 1,5°C d'ici 2050. Vous pouvez par ailleurs participer à cette action en signant une pétition mise en ligne sur internet (ça prend 2 secondes alors allez-y ! https://laffairedusiecle.net/). L'objectif étant 3 millions de signatures, pour l'instant l'Affaire est à 2 170 416. Parlez-en autour de vous pour que l'objectif soit atteint et que les politiques prennent leur responsabilité sur les problèmes liés aux changements climatiques.

Dans le monde, des habitants et souvent des jeunes qui se sentent concernés par les problèmes climatiques, se mobilisent pour faire changer les choses et faire prendre conscience aux Gouvernements de l'urgence de la situation. Par exemple, 21 jeunes Américains se sont engagés dans l'affaire Juliana VS USA. Aussi, Greta Thunberg, une suédoise de 15 ans fait grève tous les vendredis devant le Parlement à Stockholm. Ou encore, parlons du cas de 25 jeunes Colombiens qui ont protesté devant la cour suprême contre la déforestation et pour la protection du climat. Ils ont remporté le procès face à leur État en avril 2018.

Les quatre associations françaises à l'origine de la pétition ont déposé plainte contre l'Etat le 14 mars 2019. Elles ont appelé la population à descendre dans les rues le 16 mars pour manifester contre l'inaction climatique de l'Etat. Par ailleurs, étudiants, lycéens et collégiens se sont mobilisés le vendredi 15 mars dans plus de 2000 villes du monde dans le cadre du mouvement "Fridays for future", né dans le sillage de Greta Thunberg, jeune Suédoise de 16 ans devenue une des principales jeunes activistes de la lutte contre le réchauffement climatique. Selon les organisateurs, plus de 160 000 personnes se sont mobilisées dans toute la France ce vendredi. Le plus gros rassemblement s'est déroulé à Paris (entre 29 000, selon la police, et 50 000 personnes, selon les organisateurs).

Continuez à parler de cette Affaire autour de vous pour faire justice au climat !

Laffranque Iris

#YOUTH FOR CLIMATE

Vous en avez peut-être entendu parler : la journée du 15 mars a été un mouvement à grande échelle, puisque c'était la « Grève Mondiale pour le Climat ». Il s'agit d'une démarche internationale qui peut se définir d'abord comme une grève scolaire, un rassemblement de jeunes du monde entier voulant avoir la chance de bénéficier d'un futur. Mais aussi par un mouvement beaucoup plus généralisé qui vise à faire prendre conscience au monde de la situation climatique. La mobilisation a initialement été inspirée par la jeune suédoise *Greta Thunberg* qui, depuis le 20 août 2018, choisit de faire grève tous les vendredis et reste assise devant le parlement de son pays en signe de protestation. Elle a été entendue par de nombreux chefs d'État à l'occasion de la COP24 où elle explique la gravité du problème :

> ***« Ceci est la crise la plus grave que l'humanité ait jamais subie. Nous devons en prendre conscience tout d'abord, puis faire quelque chose pour arrêter les émissions et essayer de sauver ce que nous pouvons. »***

Les revendications sont les suivantes : sortir des énergies fossiles, cesser d'émettre des gaz à effet de serre et pouvoir déclarer un état d'urgence climatique afin de changer le système.

Le mardi 15 mars, une marche pour le climat a eu lieu dans de nombreuses villes de France, et notamment ici, à Toulouse. En effet, durant toute la journée, des lycéens, étudiants, professeurs et adultes ont choisi de faire grève pour protester contre le réchauffement climatique, la détérioration du climat, sa pollution par les grandes entreprises et le comportement de l'État face à cette situation. Plusieurs organisations lycéennes et étudiantes (Youth for Climate Toulouse, UNL, Gaïa Sciences Po, UT1 Debout pour le climat, Green'INSA) ont mis en place une manifestation à partir de 14 h. Ensuite, les jeunes étudiants se sont ralliés à la Marche pour le climat de 17h30 qui a rassemblé aux alentours de 10 000 personnes. Certaines revendications concernaient davantage la métropole comme par exemple, étendre le réseau de pistes cyclables ou bien baisser la vitesse maximale autorisée aux automobilistes en centre-ville à 30km/h .

Elsa Tressol

Le Guide du parfait écolo :

Salut les boys ! Comme vous le savez tous, nous vivons sur la Terre, cette magnifique planète bleue recouverte à 71 % d'eau. Malheureusement, elle est fortement polluée. En effet, 92 % de la population mondiale est touchée par la pollution. Nous avons besoin de la Terre pour vivre mais cette dernière n'a pas besoin de nous, donc la moindre des choses est de la respecter. Donc toi, élève du lycée Joseph Saverne et squatteur de la planète Terre, **tu peux changer les choses** ! Allez, ne fais pas la sourde oreille et commence à prendre au sérieux les problèmes environnementaux qui font à peu près *5,5 millions de morts* chaque année.
Pour changer les choses, l'Allumette® te propose un défi : tu as **15 jours** pour changer tes habitudes définitivement et empêcher la pollution à ton niveau d'adolescent boutonneux.

Jour 1 :
Pour l'amour du ciel, arrête de jeter tes cigarettes par terre pendant la récré (et arrête de fumer tout court ça serait mieux !) alors qu'il y a deux gros cendriers et plusieurs poubelles à ta disposition !
Et pour les fois où tu n'as nulle-part où jeter tes mégots, achète-toi un cendrier de poche ou mets-les dans une boîte en fer pour les jeter plus tard.

Jour 2 :
Ne prends plus la voiture pour les trajets courts ! Donc aujourd'hui, tu chausses tes baskets et tu vas au lycée ou chercher le pain à pied, en vélo, en skate ou tout autre moyen de locomotion non polluant.

Jour 3 :
Arrête de jeter tes put*** de papiers par terre. Tu sais qu'il faut 400 ans pour qu'une bouteille en plastique se décompose et près de 1000 ans pour une bouteille en verre ? Alors réfléchis-y la prochaine fois.

Jour 4 :
Aujourd'hui, pourquoi ne pas ramasser un papier pour le mettre à la poubelle? Ça ne coûte rien ! Imagine si tout le monde faisait ça, la ville serait un peu plus propre chaque jour et le monde irait un peu mieux.

Jour 5 :
Et si tu cuisinais aujourd'hui au lieu d'aller acheter un sandwich à Super U plein de conservateurs, de trucs pas très sains pour ta santé mais surtout plein d'emballages ? Tu sais que tu produis entre 300 et 500 kilos de déchets en moyenne par an à toi tout seul ? Alors check «*Les recettes de la dèche*» pour te faire un repas savoureux et à moindre coût !

Jour 6 :
Et si tu n'as pas le temps de cuisiner : achète bio. Sérieusement, les pesticides sont un vrai problème qui nuisent à l'environnement et à ta santé ! On sait ce que tu vas nous dire : «Ouais mais le bio c'est cher patati patata...». Alors non, quand on sait que tu mets entre 7 et 8€ pour un paquet de clopes et 9€ pour un menu tacos au kebab, tu as largement les moyens pour un plat équilibré, nourrissant et bio entre 2 et 5€.

Jour 7 :
Trie tes déchets ! Les emballages alimentaires ainsi que le carton dans la poubelle jaune, la poubelle verte pour le verre (sans bouchons ni couvercles) et la poubelle grise pour tout le reste (déchet alimentaires…). Mais pourquoi trier ? Simplement, pour recycler et donner une nouvelle vie aux objets tout en générant moins de déchets.

Jour 8 :
Prends ton marteau et ton tournevis, aujourd'hui on fait une reconversion en Bob le bricoleur en faisant de la récup'! Alors au lieu de jeter tes objets, donne-leur une seconde vie en les réparant et les rénovant.

Jour 9 :
N'achète plus, fabrique-le! Avec un peu de volonté tu peux tout faire maison : les produits de beauté, les produits d'hygiène, les produits ménagers...

Renseigne-toi sur internet, il y a plein de tutos pour remplacer tous les produits polluants et chers mais pourtant indispensables au quotidien par des produits de ta propre création qui allégeront considérablement ton porte-monnaie (ou du moins celui de tes parents).

Jour 10 :

Ne jette pas n'importe quoi dans ton évier ou dans tes toilettes! Ça a beau être les eaux usées, si tu jettes des produits chimiques, tu pollues les nappes phréatiques. ☐

Jour 11 :

Éteins les lumières ! Quand ta mère te dit «c'est pas Versailles ici !», elle a raison. Et ça vaut aussi en cours, quand il est 14h, et qu'il fait un grand soleil. C'est bête de laisser les lumières allumées, tu ne trouves pas ? ☐

Jour 12 :

Réduis ta consommation de viande. Aujourd'hui, on mange beaucoup trop de viande (certains en mange à pratiquement tous les repas) alors qu'on a besoin d'en manger seulement 2 à 3 fois par semaine (soit entre 250 et 300g). En effet, la viande pollue. Elle est responsable de 14,5 % des émissions de gaz à effet de serre. Alors pense à réduire ta consommation de viande, voire à la stopper en adoptant un nouveau régime alimentaire (flexitarien, végétarien, végétalien, végan…) ☐

Jour 13 :

Réserve les bains pour les grandes occasions! Tu consommeras 6 fois moins d'eau en prenant une douche plutôt qu'un bain. À condition bien sûr que tu ne fasses pas couler l'eau pendant une heure. Comme quoi, tu peux avoir une attitude écolo jusque sous la douche! ☐

Jour 14 :

Fais la vaisselle au lieu d'utiliser le lave-vaisselle. Non seulement, tu gaspilleras moins d'eau, mais en plus, tu auras le privilège de perdre 150 calories ! ☐

Jour 15 :

Si on te voit jeter un chewing-gum par terre, l'équipe de l'Allumette® s'engage personnellement à te le faire manger ! Non mais sérieux c'est quoi cette attitude de gros crade ? Même sans penser à la planète, pense à la personne qui marchera dessus. Donc si tu ne veux plus de ton chewing-gum, jette-le à la poubelle, avale-le... On s'en fout ! Mais ne le jette pas par terre ou il mettra 5 ans à se décomposer. ☐

Voilà, on espère que tu vas vraiment faire attention et que tu ne vas pas nous prendre pour des vieux écolos un peu chiants. On est pas là pour te sermonner ou te faire la morale mais c'est vraiment important de changer tes habitudes de petit égoïste qui pollue et de penser en tant que collectivité. On n'a plus le temps pour faire de la prévention. Les problèmes environnementaux sont bien réels et il faut agir maintenant ! Les conséquences du manque d'intérêt pour l'écologie qu'ont eu certaines générations avant nous se font ressentir. Donc c'est à nous de rattraper le tir et de se bouger pour faire changer les choses ! Alors si tu ne le fais pas pour toi, fais-le au moins pour les générations à venir, pour qu'elles puissent respirer un air pur, connaître la neige ou encore manger du chocolat (ah oui parce que si le réchauffement climatique continue comme ça il n'y aura plus de chocolat d'ici 2030).

On compte sur toi champion.ne !

TIPS ÉCOLOS

Sauver la planète en deux temps trois mouvements, c'est possible ?

Vinted

Vinted est une plateforme en ligne de vente et d'achat de vêtements d'occasion. Voyons ensemble quels en sont les intérêts :

Points positifs :

- Tu évites de faire marcher la fast-fashion*.
- Tu dépenses moins d'argent et les articles sont parfois neufs avec l'étiquette.
- Ça te permet d'avoir une pièce unique et/ou ancienne.
- Tu peux vendre des vieilles sapes pour gagner un peu d'argent.

Points négatifs :

- Tu ne peux pas renvoyer les articles s'ils ne te vont pas (mais tu peux les revendre).

La culotte de règles, cup ou serviette lavable

Comme tu le sais sûrement, une personne sur deux est une femme. Toute femme normalement constituée a, une fois par mois, des menstruations. Étant donné qu'elle ne peut pas trop laisser son sang sortir de son corps sans le retenir, il lui faut des protections. Ces protections hygiéniques ont de nombreux effets négatifs, en particulier la pollution. Pour pallier à ce problème de taille tu peux donc utiliser une cup menstruelle, une culotte de règles ou des serviettes lavables.

Points positifs :

- Tu jettes moins d'emballages plastiques.
- C'est moins toxique pour ton corps (sauf thinx**).
- C'est plus confortable.
- C'est plus économique (Sur 5 ans, tu dépenseras 25€ pour une cup et 196€ pour 6 culottes contre 400€ pour des protections classiques).

Points négatifs :

- Il faut laver ta cup/culotte/serviette.
- La cup est un peu difficile à mettre (mais on prend le coup de main rapidement).

**Thinx est une marque americaine de culottes de règles, cependant fais attention car elle a deux problèmes majeurs. Tout d'abord, les culottes peuvent contenir des nanoparticules de nitrate d'argent pouvant être nocives pour ton intimité. Ensuite, il y a des frais de douanes lorsque tu reçois la culotte (20€). Tu l'auras donc payé 55 balles. Nous te recommandons plutôt par exemple la marque Fempo qui n'a aucun de ces deux problèmes.

*La fast-fashion est un segment de l'industrie vestimentaire qui se caractérise par le renouvellement très rapide des collections te poussant à consommer toujours plus. Ce mode de fonctionnement a de nombreux impacts sur les salariés de ces entreprises et sur l'environnement. Nous t'invitons donc à boycotter un maximum ces marques là.

Cotons réutilisables

Les cotons réutilisables sont des petits disques d'environ 10cm de diamètre, qui peuvent te servir à te démaquiller sans jeter tous les mois un gros emballage plastique. Tu peux en trouver très facilement dans les magasins bio, par exemple Biocoop à l'Isle Jourdain.

Points positifs :

- Ça t'évite de jeter tous les disques et les emballages en plastique.
- C'est beaucoup moins cher (Sur 5 ans, tu dépenseras 10€ pour 6 disques contre environ 120€ pour des cotons classiques).

Points négatifs :

- Il faut passer tes cotons à la machine à laver ou les nettoyer à la main.

Le shampoing solide

Si t'en as marre d'avoir 200 flacons de shampoing, masques, après shampoing bourrés de silicone et de garder malgré ça les cheveux secs comme de la paille, cette astuce est pour toi. Le shampoing solide ressemble à un petit carré de savon que tu frottes sur ta tête pour la laver. Tu peux en acheter dans les magasins bio ou encore dans des boutiques de cosmétique comme Lush.

Points positifs :

- Tu n'auras plus à jeter les bouteilles de shampoing puisque tu n'en achèteras plus.
- Ce shampoing ne contient pas ou beaucoup moins de produits toxiques.
- Ça te coûte encore une fois moins cher (Sur 5 ans, 30€ contre 200€).

Points négatifs :

- Il se peut que le shampoing rende tes cheveux moins brillants étant donné qu'il n'y a pas de silicone (mais tu peux opter pour une alternative comme le henné neutre pour un soin).

Les Femmes à l'Honneur

Pour ce numéro de L'Allumette, nous mettons les femmes à l'honneur, en effet, comme vous le savez sûrement, le 8 mars dernier était célébrée la journée internationale des droits des femmes. Cette Journée a été inaugurée officiellement par l'ONU en 1977 et elle se veut de prôner l'égalité entre les hommes et les femmes dans le monde, ce qui, on va se l'avouer, n'est pas gagné partout.
Mais cette journée est-elle véritablement un jour de lutte pour les libertés des femmes, ou est-ce encore une «fête commerciale» avec des réductions sur la lessive et les tampons ? L'Allumette vous éclaire.

Pour commencer, non ce n'est pas la Saint-Valentin, donc pas la peine d'offrir des chocolats ou des fleurs à ta partenaire et les commerçants qui voudront te refourguer tout un tas de bidules spécial "Journée de la femme" sont seulement des escrocs. Et non, ce n'est pas une seule journée dans l'année où il faut choyer les femmes, faire la vaisselle, la lessive… parce que je cite : «Il y a une journée pour la femme et 364 jours pour l'homme» (*phrase entendue au sein des beaufs du lycée).*
Beaucoup trop de stigmates qui perdurent encore en 2019, alors pour ceux qui ont le crâne dur, non la femme n'est pas là pour laver des slips sales et faire toutes les tâches ménagères et le 8 mars n'est en rien une pause qui leur est accordée.

La Journée internationale des droits des femmes est à la fois une bonne et une mauvaise chose. En effet, cette journée n'aurait pas lieu d'être s'il n'y avait pas d'inégalités. Par comparaison, on n'a pas la journée internationale des droits des hommes, enfin pas à proprement dit : il existe la journée internationale des droits de l'Homme le 10 décembre, mais elle célèbre les droits de l'humain et non les droits du «sexe masculin». Et par ailleurs, cette journée est souvent mal comprise par les gens. Elle est la plupart du temps appelée journée de la femme et non journée internationale des droits des femmes, ce qui est totalement différent et qui porte à confusion. En effet, la première appellation serait plutôt une journée d'hommage à l'être féminin. Or cette journée a réellement pour but de rappeler que tous les droits obtenus par les femmes ne sont absolument pas innés et qu'ils ont tous été un rude combat incarné par de grandes icônes en France. On a par exemple en tête *Olympe de Gouges* qui a rédigé la «Déclaration des droits de la femme et de la citoyenne» ou encore *Simone Veil* pour le droit à l'avortement.

Cette journée est aussi une occasion pour vendre. On peut parfois voir des bouquets de fleurs spécialement faits pour l'occasion, ce qui est assez absurde, ou encore de grosses réductions dans les magasins sur des produits dits «féminins» (qui sont pour la plupart du temps des produits de beauté, des protections périodiques, des sous-vêtements…).

A cause de l'ignorance de certaines

personnes et du marketing qui en profite pour faire de l'argent, cette cause perd un peu de son cachet, néanmoins le message reste fort.

Cette journée nous rappelle que les droits des femmes ne sont pas encore acquis et qu'il reste encore beaucoup à faire. En France, l'égalité homme-femme est presque respectée même si elle s'est faite très lentement (comme le montre la loi assez tardive du 4 août 2014 pour l'égalité réelle entre les femmes et les hommes. Sachant qu'en 1946, le principe d'égalité entre les femmes et les hommes dans tous les domaines est inscrit dans le préambule de la Constitution. Il a donc fallu 68 ans pour que l'égalité homme-femme soit réellement prise en compte et inscrite dans la loi). Des inégalités perdurent néanmoins et les françaises ont des revendications qui méritent d'être entendues comme une égalité salariale entre les hommes et les femmes, une meilleure prise en compte et une meilleure condamnation des violences sexistes, sexuelles et conjugales, un remboursement des protections périodiques…

Dans certains pays, les droits fondamentaux des femmes (liberté d'expression, droit à disposer d'elles-même…) sont totalement bafoués avec encore 68 pays qui interdisent le droit à l'avortement, une majorité qui n'assurent pas une

égalité salariale et une parité homme-femme dans les places occupées au gouvernement, avec la Mauritanie où les femmes ont des droits et des devoirs différents de ceux des hommes, ou encore au Maroc, en Syrie et au Liban où les filles n'ont pas le droit d'hériter, au Mali et en Iran où les femmes n'ont pas le droit de posséder des biens personnels ou des terres et sans oublier l'Arabie Saoudite où les femmes n'ont obtenu le droit de vote et d'éligibilité (évidemment qu'aux élections municipales) qu'en 2015 et le droit de conduire qu'en 2017…
On pourrait en citer encore beaucoup !

Tout ça pour dire que les femmes ne demandent pas la lune. Elles ne veulent pas être supérieures à l'homme mais seulement avoir une place *égale* dans tous les domaines.
A méditer…

Crédit : une élève banale du lycée Joseph Saverne qui se bat pour faire entendre ses droits.

Prostitution : Les mythes du système prostitueur

Rencontre avec une bénévole du Nid, une association qui lutte contre le système prostitueur.

ASSO LE MOUVEMENT DU NID : lutte notamment contre la prostitution et tout le système qui en découle.
Association d'utilité publique luttant contre les causes et les conséquences de la prostitution.
Le Mouvement du Nid agit pour l'égalité hommes-femmes, lutte contre les violences faites aux femmes, réclame la responsabilisation des "clients" du marché de la prostitution et la suppression du délit de racolage.
Le Mouvement du Nid est une association reconnue d'utilité publique. Implanté dans toute la France, le Mouvement du Nid est à la fois une association de terrain et un mouvement de société. Chaque année, cette association est en contact et apporte son aide à en moyenne 5800 prostituées, rencontrées soit sur les lieux de prostitution ou encore dans les centres d'accueil de l'association. Avec ses partenaires, le Mouvement du Nid-France accompagne les personnes prostituées dans leurs démarches d'accès à la justice, aux soins, ou encore à la sécurité sociale. Et lorsque les personnes prostituées entreprennent des démarches pour quitter la prostitution, il est également présent à leurs côtés. Il s'agit de l'une des associations en France qui s'occupe du sort de ces femmes et les peux les aider dans la (re)construction de leurs vies.

Interview de Melissa Kienny ,32 ans, bénévole dans l'association du Nid depuis 4 ans.

- Pouvez-vous nous présenter l'association ?

« Le Nid est une association nationale avec des délégations un peu partout (à Montpellier, Nantes, Paris...) qui vient en aide aux prostituées et lutte contre le système prostitueur. A Toulouse, il y a une vingtaine de bénévoles qui suivent une soixantaine de personnes. L'association existe depuis 50 ans à Toulouse mais elle était en dormance car les bénévoles étaient âgés. Elle est redevenue très active depuis 5 ans car elle a subi une renaissance, le nombre de personnes qu'on accompagne et d'activités augmente chaque année »

- Comment le Nid et ses bénévoles aident-ils les personnes prostituées à être dans une meilleure situation ?

« L'intervention du Nid peut se découper en 4 étapes :

Les Rencontres : Cela se passe une fois par semaine sur les lieux de prostitution, la nuit, pour rencontrer les personnes prostituées dans la rue de 22h à minuit. Il s'agit d'un premier contact, elles sont contentes de nous voir car la plupart nous connaissent et les nouvelles voient que les anciennes nous connaissent donc elles ont moins peur. On discute de choses assez simples, on leur offre des cafés quand il fait froid, des boissons fraîches quand il fait chaud, des préservatifs, et on leur rappelle qu'il y a une permanence une fois par semaine à côté du Capitole et que si elles ont un souci, elles peuvent venir nous voir (car elles n'ont pas forcément envie d'exposer leurs problèmes perso devant les autres filles qu'elles ne connaissent parfois pas tant que ça).

Les Permanences : le bureau est ouvert le mardi après-midi de 14h à 18h. Les personnes

prostituées viennent pour des raisons médicales (IVG, mal aux dents, mal de dos...) ; pour un accompagnement juridique car en général ce sont des sans papiers (ici, 90% des personnes viennent du Nigeria) qui veulent le droit d'asile et ont besoin d'accompagnement car les dossiers sont complexes et en français. Les prostituées Nigérianes ne parlent que l'anglais et doivent raconter leur histoire ce qui est compliqué, donc la plupart n'obtiennent pas l'asile.
- Elles peuvent aussi avoir des problèmes de santé suffisamment graves pour que l'Etat français soit obligé de les prendre en charge, comme des maladies qui ne peuvent pas être soignées dans leur pays d'origine (ex : le VIH n'est pas pris en charge au Nigeria). Mais les titres de séjour pour étranger malade coûtent très cher, environ 250 à 350 euros par an et elles doivent refaire ce dossier chaque année.
- Nous proposons aussi des cours de français le mardi de 17h à 18h car c'est une aide pour les dossiers de demande d'asile et ça permet de créer une certaine distance par rapport au réseau car la plupart des victimes de la traite des êtres humains sont très dépendantes de leur réseau pour survivre, elles ne connaissent personne d'autre.
- Elles viennent aussi quand elles ont besoin de logement, de porter plainte... et on peut les mettre en contact avec d'autres associations.
- Le but de les rendre autonomes par rapport au fonctionnement français, ce qui est dur pour les bénévoles car les prostituées sont victimes de réseaux. Elles sont donc menacées et c'est très difficile de créer un lien de confiance, cela demande du temps. En plus, leur réseau leur dit de mentir alors que la vérité permet d'obtenir la demande d'asile, d'où la nécessité d'être bénévole pendant longtemps pour qu'elles se confient à nous en tant qu'individu.

La Sensibilisation du grand public : Elle se fait en général avec des stands, des conférences , des débats... lors de journées spéciales :

- le 8 mars (Journée internationale des droits de la Femme) avec un stand près du Capitole pour expliquer ce que nous faisons dans cette association.
- le 20 juin (Journée mondiale des réfugiés) en association avec Amnesty International pour sensibiliser les gens à la réalité de la prostitution car en général, les gens pensent que ce sont des femmes qui font ce qu'elles veulent de leur corps mais c'est faux car 99% des prostituées sont dans des réseaux.
- le 25 novembre (Journée de lutte contre les violences faites aux femmes) car la prostitution est une violence faite aux femmes.

La Sensibilisation en milieu scolaire : C'est important de faire des interventions dans les lycées car on tombe dans la prostitution et devient client de plus en plus jeune. Il faut sensibiliser les jeunes à cela et à l'égalité hommes femmes car 90% des personnes prostituées sont des femmes et 99% des clients sont des hommes, tout comme les macs et les têtes de réseau. Il y a donc un gros travail à faire sur les stéréotypes. »

- Comment rentre-t-on dans le système prostitueur ?

« Environ 90% des personnes prostituées sont victimes de la traite des êtres humains. En France, certaines qui sont très médiatisées disent que la prostitution est un choix, mais la plupart ont vécu des violences sexuelles dans leur jeunesse donc ont une estime de soi assez basse, ou vivent dans une grosse précarité et cela leur semble être la seule solution immédiate pour régler ce problème : c'est donc en réalité un non choix. Les prostituées ne savent jamais sur qui elles vont tomber et les clients payent pour tout ce qu'ils veulent, c'est très dur de dire non et il y a beaucoup de viols quand le client va au delà de ce qui était convenu au départ. Physiquement, c'est aussi très violent car autant de passes par jour c'est impossible à supporter donc on annihile toutes sensations de son corps pour ne pas sentir la douleur. Cela crée des traumatismes qui poussent les anciennes

prostituées : les « survivantes », à militer pour des mouvements comme le Nid, et expliquer qu'avant, elles militaient en tant que « travailleuses du sexe » mais que c'est ensuite devenu impossible. Les prostituées médiatisées racontent des choses totalement différentes que celles rencontrées par le Nid alors qu'ici il y a une relation de confiance. Elles doivent se créer une autre personnalité, se dédoubler pour que ça ne soit pas vraiment elles qui subissent les violences psychologiques et physiques. C'est pour ça qu'elles ont souvent deux prénoms, cela prouve que personne ne le fait de manière volontaire, que les films et séries glamourisent la prostitution.

Voici un exemple typique de parcours avec les personnes prostituées du réseau Nigerian :
Elles sont en général nées dans une partie du Nigeria, la région d'Edo(au sud ouest du Nigeria) où il y a beaucoup de réseaux. Après un événement comme le décès des parents, un oncle qui vous propose d'aller faire des études en Europe pour devenir jeune fille au pair, ou après être vendues par leur famille, elles entrent en contact avec un réseau et subissent le rituel Juju, c'est à dire de la sorcellerie. On leur prend un bout de peau, de cheveux… pour les lier aux autres personnes du réseau et cela les engage à rembourser le réseau pour le voyage, à ne jamais le trahir… C'est une très forte croyance, ce qui est le plus gros blocage au moment de sortir de la prostitution, car les personnes prostituées ont peur qu'on leur fasse du mal à distance.C'est très délicat car elles n'ont pas le droit d'en parler selon le rituel, mais c'est un des critères pour L'Ofpra (l'instance qui s'occupe des demandes d'asile) et pour être une victime de la traite des êtres humains : il faut avoir subi le rituel. Après le rituel, elles sont envoyées au Liban où elles sont « dressées » pour devenir prostituées dans des bordels absolument infâmes et dégueulasses. Elles sont battues et violées pour qu'elles soient détruites sur le plan psychologique avant de traverser la mer Méditerranée. Elles rapportent beaucoup d'argent (le trafic d'êtres humains est le deuxième plus gros trafic après la drogue), donc on les met dans le centre des bateaux pour qu'elles soient moins en danger qu'au bord. Arrivées en Italie ou Espagne, elles sont envoyées dans des camps à la merci du réseau et comprennent ce qui va leur arriver. On leur dit que leur dette du voyage est entre 15000 et 60000 euros et qu'elles doivent la rembourser (ce remboursement est un deuxième critère pour la traite des êtres humains) mais elles n'ont aucune notion de ce que représente 1€. Elles comprennent donc qu'elles n'ont pas assez d'une vie pour rembourser cette dette car les passes sont en général entre 30 et 50 € et elles doivent aussi se nourrir, se loger, envoyer de l'argent au pays… Elles sont dispersées dans les pays d'Europe par le réseau et partagent un 6m2 à 4 pour rapporter de l'argent. En plus, au Nigeria, des milices vont dans des villages et si elles arrêtent de rembourser leur dette, les milices s'en prennent, menacent ou tuent les membres de leur famille (certaines ont des enfants jeunes au pays). Donc elles n'ont même pas besoin d'être surveillées car le Juju et les menaces sur la famille sont suffisants pour leur faire peur, elles n'ont aucun droit en France (logement, aides...) donc c'est très compliqué d'en sortir (ce témoignage est encore très théorique par rapport aux horreurs qui arrivent individuellement).»

- Quel message faudrait-il faire passer aux gens, quelles actions peuvent ils faire pour aider les association ?

« Pour lutter contre le système prostitueur (c'est à dire les clients et le réseau) il faut arrêter de glamouriser la prostitution et avoir un discours ferme, expliquer pourquoi ce n'est pas normal… Nous devons regarder la réalité en face et développer une critique. La France est abolitionniste depuis 2016, il y a donc des lois pour abolir la prostitution et ça a tout changé car avant, les prostituées étaient pénalement responsables. Maintenant, ce sont des victimes à protéger, elles peuvent avoir des papiers, porter plainte pour viol et le client est pénalement responsable car on n'a pas le droit d'acheter un corps, une relation. Par exemple, si quelqu'un dit qu'elles font ce qu'elles veulent de leur corps car nous sommes dans une société libérale où l'on fait ce qu'on veut, il faut leur faire comprendre que ce n'est pas la réalité. Il faut lutter et ne pas accepter l'idée en premier lieu, et l'acte en général. On peut aussi devenir bénévole en association, faire des dons… »

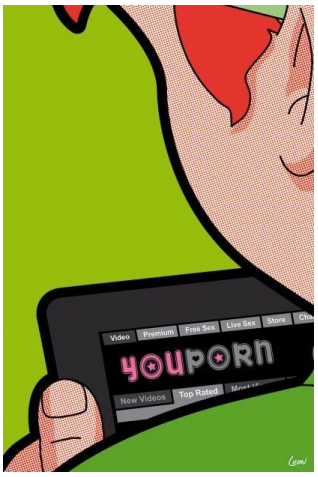
- Y a-t-il des solutions que le gouvernement pourrait mettre en place ?

« On pourrait faire beaucoup de choses, comme créer plus de logements pour les mettre à l'abri. La loi de 2016 est plutôt bien faite mais l'application est très compliquée notamment sur la pénalisation des clients qui doivent prendre des amendes. Il y a un stage obligatoire avec des bénévoles et des anciennes prostituées pour expliquer les raisons de l'amende, sensibiliser... C'est très important que cela soit plus mis en place. Il y a un parcours de sortie de prostitution, où on leur accorde un titre de séjour, on leur apprend le français et on leur propose des formations pour trouver un métier, mais les places sont chères et beaucoup n'y ont pas droit. Aussi, chaque commission est régionale et donc indépendante. Il faudrait plus de rigueur au niveau national. »

nb: Tout comme le veut la législation française, le Nid a un courant de pensées abolitionnistes, c'est à dire, visant à l'abolition de toutes formes de réglementations concernant la prostitution car les personnes prostituées sont victimes d'un système qui les exploite. Cela les oppose au mouvement prohibitionniste qui veut pénaliser la prostitution (proxénètes et clients) mais ne pas l'interdire.

Dupuy Elise, Rosselle Yann, Tressol Elsa

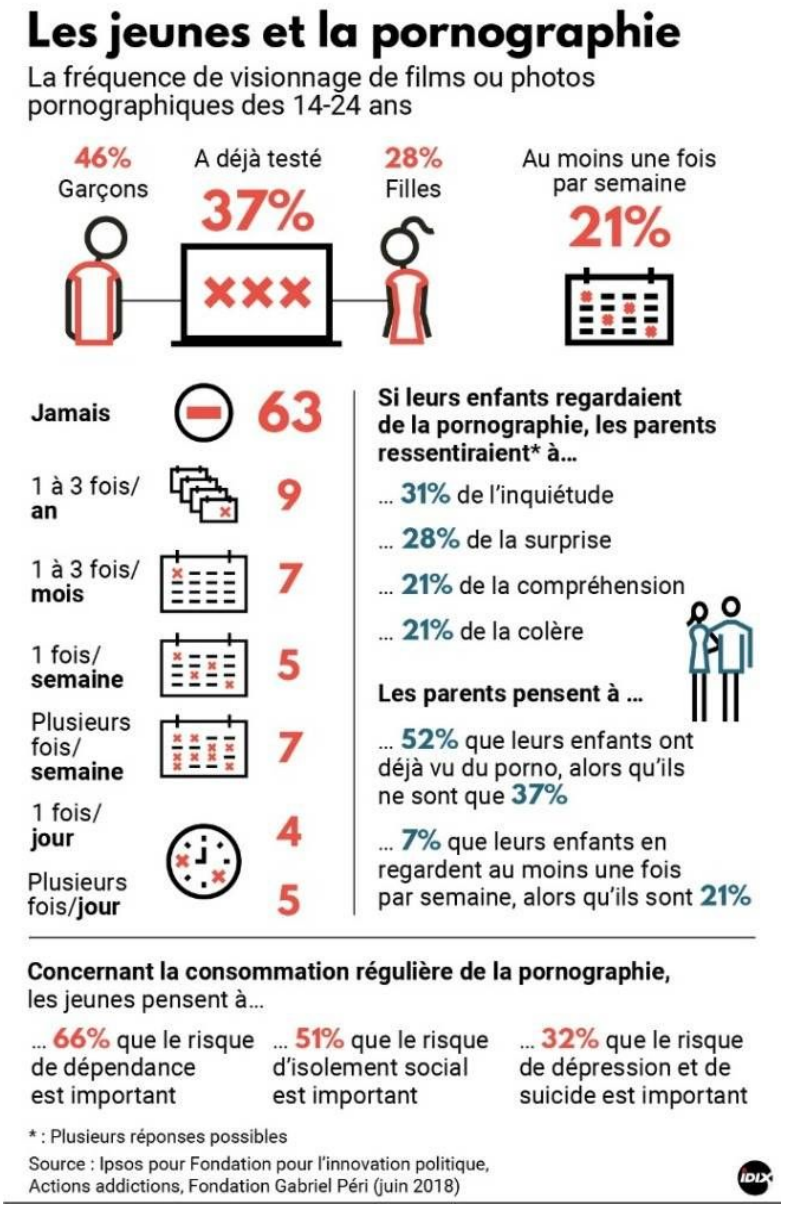
La Branlette de nos cerveaux : La pornographie cet amant secret



La pornographie est partout à portée de *clics*, quel que soit notre âge, notre sexe ou notre orientation sexuelle. Elle a toujours existé mais elle a, aujourd'hui plus que jamais, un rôle central dans la construction des identités sexuelles des individus.

Devant un accès toujours plus simple aux plateformes dédiées, on observe une consommation toujours plus précoce des premiers films pornos. Un quart des français sont des consommateurs réguliers... C'est-à-dire qu'ils en consomment plusieurs fois par semaine, voire *tous les jours*. Ils restent entre 10 à 20 minutes en moyenne sur le site. Et aujourd'hui, la France se situe au *6e rang de la consommation mondiale* de pornographie. C'est donc un thème encore tabou mais qui est pourtant au cœur de nos sociétés. En effet, on remarque que les jeunes et adultes ont du mal à parler librement de ce monde virtuel du sexe souvent mal connu.

La première visite sur un site pornographique se fait en moyenne à *14 ans et 5 mois.* Soit trois mois de moins qu'en 2013, d'après une étude *Ifop* pour l'*Observatoire de la parentalité et de l'éducation numérique*. Néanmoins, l'âge du premier rapport n'a, lui, pas bougé depuis les années 80. Il reste à *17 ans*, en moyenne, pour les garçons et *17 ans et demi* pour les filles. Ce n'est donc pas tant l'âge du premier rapport qui a évolué mais plutôt, les pratiques sexuelles et tout ce qui les entoure. C'est le rapport à la sexualité qui change avec des images qui s'imposent de plus en plus tôt et conditionnent nos fantasmes et nos manières de faire l'amour.



Ce recul de l'âge du premier porno

n'est pas sans conséquence. En effet, les idées véhiculées par le monde du X sont reprises par nombre de jeunes français. Cela explique la recrudescence pour les adolescentes des épilations intégrales (*la moitié des filles de moins de 25 ans* (45%) et *un quart des femmes de 25 à 34 ans* (26%) sont épilées intégralement.) De plus, environ *un consommateur de pornographie sur deux* a déjà essayer de reproduire des positions ou des scènes vues dans un film X. Les études montrent aussi une tendance des 15 à 25 ans à vivre une partie de leur vie sexuelle à travers un écran. *Une personne sur dix* a cherché à pimenter sa vie de couple en filmant ses ébats avec son/sa partenaire, 60 % des jeunes ont déjà envoyé un sexto, 23 % des hommes et 15 % des femmes ont déjà envoyé une photo dénudée, et 28 % pourraient se laisser tenter à l'avenir. Sans émettre de jugement sur le sujet, tout cela nous pose face à la réalité suivante : nous ne faisons plus l'amour seulement à deux, trois ou plus :) mais avec notre téléphone toujours à portée de main.

A travers la pornographie se joue donc les enjeux de l'éducation sexuelle et affective de nos générations. Les problématiques entourant le monde du X sont très larges.

Tout d'abord, nous retrouvons le statut de la femme, autant dans sa position de consommatrice que dans celle de « produit » qu'elle occupe dans la pornographie. En effet, les représentations de la femme dans nombre de porno lui font comprendre que sa place est accroupie, à quatre pattes, soumise, avec une obligation à l'orgasme répété et démesuré. On ne lui laisse pas d'autres choix que de rentrer dans ce stéréotype que cette industrie a créé pour elle. Comme écrit Virginie Despentes dans son livre *King Kong Théorie* ***« Le X est aussi la façon qu'ont les hommes d'imaginer ce qu'ils feraient s'ils étaient des femmes, comment ils s'appliqueraient à donner satisfaction à d'autres hommes, à être de bonnes salopes. »,*** de plus, ***« Les hommes seuls imaginent le porno, le mettent en scène, le regardent, en tirent profit et le désir féminin est soumis à la même distorsion : il doit passer par le regard masculin. ».***

Ensuite, reste le problème de la liberté des corps autant masculins que féminins devant ces représentations imposées par la culture du X, des femmes aux énormes poitrines, des hommes aux phallus immenses et aux performances sexuelles aussi longues que L'Odyssée de l'espace. Un homme sur trois a déjà complexé sur la taille de son pénis, créant ainsi des fausses représentations des corps qui sont beaux dans leurs pluralité et leur singularité tout comme les différentes façons de vivre sa sexualité.

Et enfin, la violence de certaines pratiques sexuelles pour un public qui se fait de plus en plus jeune. Ainsi que la culture du viol parfois véhiculée, peut amener à une vision *dangereuse* de l'acte sexuel.

La pornographie aujourd'hui s'adresse massivement à un public masculin et hétérosexuel, 75% des consommateurs

sont des hommes et si on parle strictement des jeunes (18-24 ans, le futur de la nation), on a 93% des garçons et 56% des filles qui ont déjà vu un film porno. La différence entre les deux sexes est donc énorme.

A travers la pornographie, se diffusent beaucoup de représentations sociales des deux sexes qui peuvent se révéler comme des problèmes tels que la taille du sexe pour les hommes. *Un homme jeune sur trois* a déjà été complexé par la taille de son pénis.

Cependant la masturbation reste un moyen très sain de se découvrir et apprendre à connaître nos désirs et nos goûts. Si la pornographie actuelle ne nous convient pas, il nous faut donc nous la réapproprier, y trouver une alternative, en faire quelque chose qui nous laisserait à tous, hommes comme femmes, plus d'espace pour s'explorer, et jouir librement.

Pour cela, il existe des alternatives à la pornographie. Une nouvelle vague a vu le jour ces dernières années dans le milieu du porno, plus "éthique" et plus féministe. Portés par la suédoise *Erika Lust*, la Mexicaine *Lina Bembe*, ou encore les françaises *Lucie Blush* et *Carmina*, ces films prônent la capacité à agir de manière autonome, selon ses envies et ses limites, et sont censés être moins *caricaturaux*. Des films X dans lesquels on nous présente une pluralité des corps et des schémas de relations sexuelles plus libres et plus respectueuses des sexes.
A cela, on peut ajouter toute la nouvelle génération « d'éducation sexuelle positive » sur instagram avec des comptes comme : *@mercibeaucul, @jouissance.club, ...*
Enfin, reste la classique et très ancienne littérature érotique dans laquelle on peut trouver satisfaction quelque soit notre sexualité ou notre genre. De plus, notre imagination reste une plateforme de porno inépuisable. En somme, il existe beaucoup de sources méconnues pour nos soirées solitaires et qui permettraient de trouver des alternatives à la pornographie classique qui nous impose des schémas identiques, et des fantasmes périmés faisant que nos soirées de débauche ont toutes la même allure : préliminaires, fellation, pénétration vaginale, puis anale et le rapport prend fin quand l'homme éjacule. Mais il existe autant de manières de faire l'amour que de relations. Laissons-nous guider par nos envies et non par les désirs faits à la chaîne avec lesquels on nous gave derrière nos écrans.

Les questions sont donc les suivantes : quelle pornographie je veux ? Est-ce que je veux de la pornographie ? Et si je ne vivais pas à travers le regard de la société, quels seraient mes fantasmes ? Et si nous choisissons enfin ce que l'on fait de nos fesses ?

Pour aller plus loin

- Podcast «Les couilles sur la table » *Jacquie, Michel et les autres.*
- Virginie Despentes, King Kong Théorie.
- Robin D'Angelo, Judy, Lola, Sofia et moi.
- Youtube : Parlons peu ... mais parlons, Le porno féminin/ Le porno/ et toutes leurs autres vidéos d'ailleurs.
- Youtube : Clitrévolution, Le porno féministe.

Recettes de la Dèche

Entrée: Salade de saison

Ingrédients:

- 1/3 concombre(s)
- 1 petite boite de maïs en conserve
- tomates cerises
- 1/2 avocat(s)
- sel, poivre, cumin (optionnel)
- un peu de jus de citron

Préparation:

1. Écrasez l'avocat avec une fourchette, ajoutez le jus de citron, le sel, le poivre, et le cumin.
2. Lavez et coupez les légumes, égoutter le maïs
3. Mélangez les légumes et la sauce à l'avocat

***Note*: ajoutez un peu de thon en boîte et vous avez une garniture pour des tacos au poisson (de rien, c'est cadeau)**

Plat : Poulet mariné au citron et au miel

Ingrédients :

- filets de poulet ou de dinde (la dinde est en général moins chère)

Marinade :

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de miel liquide
- le jus d'1/2 citron
- sel, poivre
- ail en poudre, origan séché, piment (optionnel, mais c'est vraiment mieux avec)

Accompagnement :

- riz
- sauce tomate
- un peu de curry

Préparation :

1. Faire cuire le riz
2. Couper les filets de poulet en dés ou en lamelles
3. Mélanger tous les ingrédients pour la marinade ; verser les morceaux de poulet dans le mélange et laisser mariner environ 10 minutes
4. Pendant ce temps, égoutter le riz puis ajouter la sauce tomate et saupoudrez un peu de curry.
5. Faire cuire les morceaux de poulet dans une poêle avec la marinade environ 3 minutes de chaque côté (ça varie selon la taille des morceaux que vous avez faits)

Ce plat est un repas assez basique, mais on peut facilement le pimper en ajoutant quelques ingrédients et épices qu'on a pour la plupart à la maison : il devient goûteux et original sans beaucoup d'efforts (on n'est pas à top chef non plus).

Les recettes ~~de la dèche~~ de la flemme

Dans peu de temps, vous serez étudiants et sans surprise, ce sera la *dèche* à tous les niveaux (youpi). Pour éviter que votre perte de poids soit aussi rapide que la chute de vos notes (les prépas, on vous voit), l'Allumette a décidé de vous offrir ces petites recettes, simples et rapides, partant du principe que quand on est étudiant, en général, on n'a pas le temps et surtout, on n'a pas de four.
Problème ? Solution ! Action ? Réaction ! Un hôtel ? Trivago ! Mais je m'égare..

Voici donc... Les recettes au micro-ondes !

Alors oui, Gordon Ramsey risque peut-être de débarquer en furie dans votre cuisine pour vous expliquer à quel point vous déshonorez le monde de la cuisine mais fondamentalement, là tout de suite, on a faim. C'est parti !

- **Les pâtes au micro-ondes :**

  Comptez environ 20cl d'eau pour 120 grammes de pâtes

  11 min pour des pâtes *al dente*

  12~13 min pour des pâtes plus fondantes

Variante: rajoutez du fromage et le faire fondre avec des coquillettes pour un Mac and cheese

- **Omelette au micro-ondes** (œuf plus fromage, légumes, viande...):

Une omelette ce n'est pas compliqué, il vous faut juste une poêle.
Mais je sais que vous avez la flemme.

Donc hop, recette :

Battez les oeufs, ajoutez le reste des ingrédients et bien mélanger.
La préparation doit arriver à mi-hauteur du récipient.
Couvrez avec un couvercle (ne pas fermer hermétiquement) ou un film plastique percé.
Cuisez au micro-ondes 2 min à pleine puissance.
L'omelette doit gonfler jusqu'en haut du récipient.

Pour les ingrédients, utilisez 2 oeufs et ajoutez tout ce qu'il vous plaît: viande, légumes, fromage, épices… Bon appétit !

♣ Mug cake

Une recette déjà assez connue qui permet de vous faire un gâteau solo sans prise de tête:

Ingrédients:

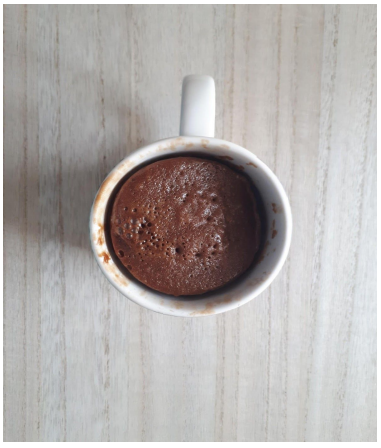
40gr de chocolat noir
40gr de beurre
30gr de sucre
20gr de farine
1 œuf

Recette:

Dans un mug, mettez les carrés de chocolat avec le beurre découpé en parcelles.
Faites fondre 40 secondes au micro-ondes.
Mélangez bien et faites fondre encore un peu si nécessaire. Ajoutez le sucre puis l'œuf.
Incorporez ensuite la farine, tout en mélangeant bien.
Cuisez de nouveau 70 secondes au micro-ondes, attendez un peu et dégustez !
Le mug cake possède de nombreuses variantes, en voici une :

Ingrédients :

20g de chocolat noir
20g de chocolat au lait
30g de beurre
30g de sucre
1 oeuf entier
40g de farine
5cl de lait



Recette :

Faites fondre le chocolat et le beurre

Ajoutez l'œuf, le sucre, le lait et la farine
1min30 au micro-ondes et hop ! C'est prêt !

• Bonus : croque-monsieur/ sandwich au grille-pain:

> Ceci n'est pas sponsorisé mais je tenais quand même à vous faire partager
les petits sachets de la marque Jacquet qui permettent de faire cuire des sandwichs, croque-monsieur (etc), au micro-ondes sans que rien ne coule
ou ne tombe au fond de votre appareil.

> Vous avez ainsi toutes les possibilités pour vos sandwichs (chocolat, viande, oeuf...)

HOROSCOPE

BELIER :
21 mars-19 avril

Suivez vos idées: vous serez étonnés. Ah, et arrêtez avec votre crush, c'est pas réciproque.

TAUREAU :
20 avril-20 mai

Tout va très bien pour vous en ce moment, très bien. Trop bien. Méfiez-vous.

GEMEAUX :
21 mai- 20 juin

Gros mood chez les gémeaux, les cycles se succèdent et vous vous sentez saoulés comme jamais: courage.

CANCER :
21 juin-22 juillet

Le bon élève, le tombeur, la machine à sous : c'est vous. Tout vous sourit : on en serait presque jaloux.

LION :
23 juin-22 août

Les nouvelles lunes sont des périodes propices pour vous : c'est votre moment, il est grand temps de vous mettre sur le devant de la scène.

VIERGE :
23 août-22 septembre

La connexion entre les planètes comme Vénus et Neptune vous rend tout doux comme une danette, alors restez positifs. Vous le méritez.

BALANCE :
23 septembre-22 octobre

C'est un renouveau pour vous ce mois-ci : beaucoup de choses se mettent en place et vous feront beaucoup de bien.

SCORPION :
23 octobre-21 novembre

Votre inspiration créative et artistique est sur le point d'imploser : faites-la donc sortir, cela vous sera très bénéfique.

SAGITTAIRE :
22 novembre-21 décembre

Aïe, coup dur pour les sagittaires. Gardez la tête haute les loulous.

CAPRICORNE :
22 décembre-19 janvier

Les astres, en particulier Mercure, ont une influence irrationnelle sur vous : il est temps de consacrer du temps aux choses qui en valent vraiment la peine.

VERSEAU :
20 janvier-18 février

La modestie est l'orgueil des gens médiocres : vous pouvez être fiers du chemin accompli sans pour autant devenir égoïste.

POISSONS:
19 février-20 mars

Profitez, vous allez avoir des problèmes financiers : plongez aux plaisir.

Elsa Tressol

Dessins : Anita Arnault