



# La Gazette des Stagiaires de l' **e2c**

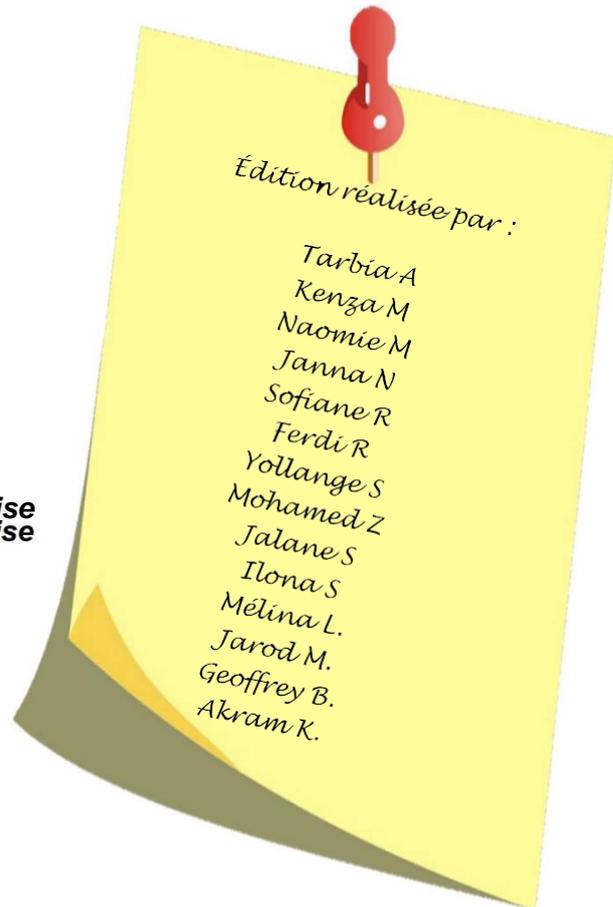
RHÔNE LYON  
MÉTROPOLE





# SOMMAIRE :

- Page 4 : Rubrique société  
**Le tatouage**
- Page 6 : Les ateliers de l'E2C  
**Atelier Couture**
- Page 7 : Témoignage  
**Ma passion pour la couture**
- Page 8 -9 : Les ateliers de l'E2C  
**Séjour au Viel Audqg**
- Page 10 : Les ateliers de l'E2C  
**Atelier Radio**
- Page 11 : Les ateliers de l'E2C  
**Mystères de Lyon**
- Page 12 : Rubrique Sport  
**La pratique de la boxe anglaise**
- Page 13 : Rubrique Sport  
**Le basket**
- Page 14 : Rubrique santé  
**Le tabagisme**
- Page 16 : Rubrique santé  
**Le Sommeil**
- Page 17 : Rubrique culture  
**Critique du film Oppenheimer**
- Page 18 : Rubrique jeu  
**Mots fléchés**
- Page 19 : Rubrique jeu  
**Mots cachés**
- Page 20 : Témoignage  
**Le parcours de Julienne à l'E2C**



# Rubrique société

## Le tatouage



**En 1991 nous avons fait la découverte d'Ötzi, un homme momifié qui serait mort vers 3 500 avant J-C et qui comportait 61 tatouages supposés thérapeutiques : les traits parallèles inscrits sur son poignet gauche le seraient dans le but de soigner son arthrose. Pour réaliser un tatouage à cette époque, on faisait des incisions dans lesquelles on frottait des morceaux de charbon noir.**

Dans certains pays le tatouage pouvait être religieux, la pratique de cet art remonte à l'antiquité. Cependant, l'avènement de l'islam dans la région du Maghreb mena à la disparition graduelle de ce rite car, la religion proscrit les modifications corporelles irréversibles. Aujourd'hui encore on peut trouver des femmes, pour la plupart d'un certain âge, tatouées au visage dans les pays nord-africains.

Aujourd'hui le tatouage peut avoir toutes sortes de significations, soit elles sont personnelles soit symboliques : comme le serpent qui signifie plusieurs choses (la sagesse et la connaissance, la flexibilité et la capacité à s'adapter à des situations difficiles, le renouveau et la transformation, la protection, la sagesse et le pouvoir, etc...)

Il y a deux façons de se faire tatouer : la première s'appelle le handpoke qui consiste à tatouer à la main point par point avec une aiguille, et la deuxième qui est plus commune, se fait à la machine, avec ou sans fil. Pour que votre tatouage soit

parfait il ne suffit pas de faire confiance à votre tatoueur, il faut préparer votre peau quelques jours avant la séance en faisant des gommages et en appliquant de la crème régulièrement sur la zone, cela attendrira votre peau et l'encre bavera moins.

Après le tatouage il y a trois façons de le faire cicatrifier : la première qui est la plus utilisée consiste à appliquer de la crème hydratante ou de la vaseline régulièrement ; la deuxième est la cicatrisation à sec, ce qui veut dire qu'on laisse le tatouage sécher et les croûtes s'en iront toutes seules. La troisième et dernière façon consiste à garder un plastique collant qui s'appelle le dermalize. ATTENTION : tous les corps sont différents, il est possible que votre tatouage réagisse mal à la cicatrisation choisie. Certaines zones sont plus douloureuses que d'autres car la peau est plus fine comme les côtes, le visage, les coudes et genoux, les mains. Il est conseillé pour son premier tatouage de le faire sur les bras, le ventre ou les jambes.

Ne surtout pas mettre de crème anesthésiante avant le tatouage car l'encre prendra beaucoup moins bien.

Si vous voulez mettre de la couleur sur votre tatouage, attendez-vous à légèrement plus de douleur car l'encre est injectée sous l'épiderme et certains composants sont mal tolérés par l'organisme. Dans le monde du tatouage le copyright existe, des gens qui se disent tatoueurs volent le travail de tatoueurs confirmés pour en faire quelque chose de même pas correct.

Il n'existe pas de charte entre tatoueur mais il existe le respect du travail d'autrui.

Il n'existe pas d'école pour être tatoueur, cependant pour être légalement tatoueur, il faut avoir passé la formation d'hygiène qui coûte relativement cher selon votre budget. En moyenne, la formation coûte 390 €. Le prix d'un tatouage varie en fonction de la taille, du temps de travail, du matériel et du temps passé sur le projet du client. Un tatouage peut vous coûter 100 euros mais si vous avez pour projet de faire un dos complet vous pourrez payer plusieurs milliers d'euros et le tatouage peut se faire en plusieurs séances.

Plus d'info par ici avec un petit documentaire :



Bon visionnage !

**Maëlle M.**

**Ilona S.**

# Dossier Central : Les ateliers de l'E2C

## ATELIER COUTURE

Tout d'abord le projet couture consiste à créer des « tote bags » pour une épicerie solidaire et sociale située à Lyon 8.

L'épicerie s'appelle EPICENTRE. C'est une épicerie sociale et solidaire, qui propose des produits de qualité pour soutenir les personnes en difficulté. Un accompagnement social est proposé ainsi que des produits alimentaires et d'hygiène à des prix réduits.

C'était la première fois que je cousais. On a commencé par découvrir les techniques de couture. Puis avant de commencer la couture sur tissu on s'est entraîné sur papier avant d'apprendre à se servir de la machine.

En couture j'ai vu et appris le travail de groupe car c'est ma binôme qui m'a montrée comment me servir de la machine à coudre car elle avait déjà participé à l'atelier et savait donc comment ça marchait.



### Point positif :

Le point positif que j'ai trouvé à cette activité est que les sacs sont donnés à des personnes dans le besoin, pour les aider.

Je pense aussi que ça peut aider au quotidien, ça peut servir de savoir un peu coudre.

### Point négatif :

Il faisait un peu froid dans la salle, et puis à force de regarder de près pour rentrer le fil dans l'aiguille, j'avais mal aux yeux.

J'ai aussi trouvé difficile le fait de rester longtemps concentrée sur une chose aussi précise.



**Sofiane B.  
Ibrahima S.  
Naomie M.**

# Témoignage : Ma passion pour la couture

La couture est un métier qui demande beaucoup de patience car ça ne se passe pas toujours comme on le veut, entre la machine qui se bloque et le fil qui craque...Mais c'est un très beau métier car on peut coudre ses propres habits. Avant de commencer la couture il faut connaître les bases qui sont les types des tissus, les fils et les types d'aiguilles, et connaître le matériel ; puis les types de couture comme la couture anglaise, la couture fermée, et la couture ouverte...



Il faut aussi faire des tests avec sa machine pour la régler, ce qui est important c'est qu'il ne faut surtout pas faire un test sur son tissu principal pour ne pas l'abimer et gaspiller le tissu. Il faut toujours faire les tests sur une chute de tissu même pour par exemple coudre une robe ou un pantalon pour voir ce qu'on veut corriger et ce qui ne va pas.

Je me suis toujours dit que la couture est un métier très compliqué mais quand on a de la patience et qu'on comprend bien ce n'est pas si compliqué que ça ! Il faut être très concentrée. La première fois que j'ai utilisé la machine à coudre c'était pour réparer une jupe et c'est là que j'ai commencé à aimer la couture, je me suis donc dirigée sur YouTube pour mieux connaître les techniques et les bases puis j'ai fait des recherches pour trouver des tutos de couture que j'ai beaucoup apprécié. J'ai commencé à suivre les vidéos explicatives et à appliquer les exercices.

La première chose que j'ai cousu c'était un panier quand j'ai appris les bases je me suis dirigée vers les accessoires de bébé comme cape de bain, lingette lavable, couverture, doudou...Puis j'ai appris à fourrer avec de la mousse pour les doudous, et à poser du molleton dans les couvertures.

Comme ça me plaisait beaucoup, j'ai continué à apprendre, et me suis mise à coudre des robes pour petite fille. Il y avait des points plus compliqués que d'autres, comme mettre le passepoil, entoilage, ou coudre les tissus fins et

fluides.

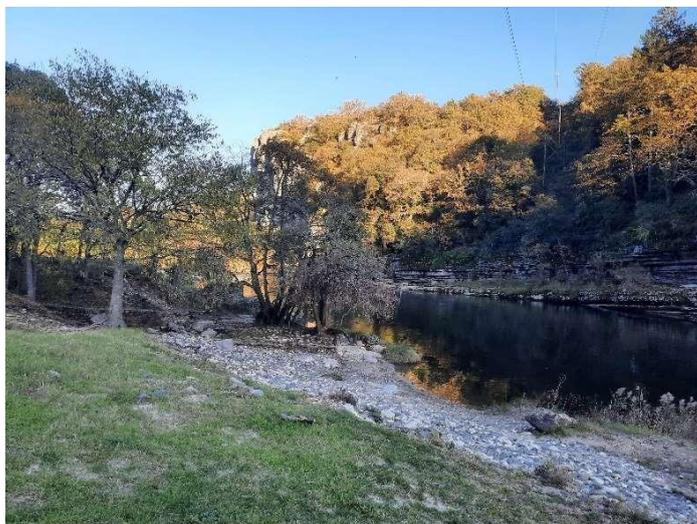
Le plus facile dans la couture est de découper et coudre les tissus en coton, j'ai même commencé à faire mes propres patrons d'accessoire pour bébé et à retoucher mes habits.

## Lexique :

- La couture anglaise :  
La couture anglaise est une technique de couture qui permet d'obtenir une finition propre.
- La couture fermée :  
La couture fermée est une technique de manière à dissimuler complètement les points de couture.
- La couture ouverte :  
La couture ouverte est une couture bord à bord endroit contre endroit.
- Le passepoil :  
Le passepoil permet de faire la transition entre deux tissus en cachant la couture.
- L'entoilage :  
On entoile certaines parties de vêtement pour leur donner plus de maintien.

**Jalane S.**

## Séjour au Viel Audon



**Avec l'E2C nous avons pu partir en séjour au Vieil Audon pendant 3 jours. Nous avons été accueillis par « Le Mat » qui est une association.**

**Le Viel Audon est un hameau en Ardèche, près de Balazuc. En 1972, un groupe d'amis se met en tête de faire revivre ce hameau en ruine, abandonné depuis 120 ans et accessible uniquement à pied : il faut prévoir 20 à 30 minutes de marche à notre arrivée sur place avant de découvrir le hameau et sa vue incroyable sur la rivière. La marche pour s'y rendre est plutôt facile, et on peut profiter d'un très beau paysage.**

### **Activités réalisées :**

A notre arrivé le mercredi : on a découvert la maison dans laquelle on a déposé nos affaires dans les chambres. Elle est typique de l'Ardèche, plutôt ancienne mais bien aménagée, on se sent comme chez nous lorsqu'on y est. Ensuite nous avons fait une course d'orientation qui nous a permis de découvrir les lieux : le poulailler, le jardin et les plantes, l'espace pique-nique, la chèvrerie, le fournil, la boutique, le garage des tracteurs...

Après nous avons eu du temps libre pour nous permettre de faire des jeux desociété, de discuter entre nous et de se

promener pour admirer la vue sur larivière.

Le jeudi, nous avons pu réaliser le pain pour tout le hameau. Nous avons donc fait la pâte à pain. Pendant qu'elle levait, il a fallu faire chauffer le four à pain. Pour cela nous avons dû casser du bois en petit morceau avant de le mettre dans le fournil et d'allumer le feu.



Lorsque la pâte à pain a levé nous avons fait des boules avec. Après le repas, nous avons pu faire cuire le pain durant 40 à 45 minutes. En attendant la cuisson on a fait des pains au chocolat avec le reste des braises du four à bois, ce fut un bon moment où on a pu voir notre painchauffer.

Ensuite nous avons donc sorti du four 36 kilos de pain !

Le soir on a pu apprendre à faire la pizza et tester nos recettes personnelles. Après le repas nous avons pu discuter en écoutant la musique de tous.

Le dernier jour on a pu participer au projet de l'association des Jeunes de Chantier, en les aidant à finir de construire le

poulailler. Pour cela on a mis du grillage, fait des allers-retours avec la brouette pour transporter de la terre.

Après il a fallu préparer notre départ en aidant à ranger nos affaires, nettoyer les chambres..

#### **Les repas :**

On a mangé végétarien, des fruits et légumes de saison qui viennent des villages d'à côté. On a découvert des nouveaux aliments : topinambours, tofu...On a pu goûter le fromage fait directement au hameau.

Tout était bon, même si on aurait aimé manger de la viande.

#### **Les points positifs :**

- La nature et ses paysages colorés
- Le Zéro pollution
- Une vue incroyable sur les étoiles la nuit
- L'ambiance calme et détendue
- Les discussions avec les autres.

#### **Les points négatifs du séjour :**

- Le réseau internet un peu limité
- Le réveil un peu trop tôt (7h!)

**Corentin L.  
Loris P.**



# Atelier Radio Capsao

Anciennement Radio M., Radio Capsao est une radio dans le thème des musiques latines située à Lyon Guillotière. La radio Capsao fait le lien entre la France et les pays qui parlent Espagnol ou Portugais (Espagne, Portugal, Mexique, Brésil, Argentine et Colombie). Elle a été créée en 2007 à Saint-Etienne et a premièrement eu le nom de Radio Cap Sao. Elle abandonnera ce nom définitivement en 2011 pour prendre le nom Radio CapSao pour affirmer davantage son positionnement sur les musiques latines uniquement.

Avec l'E2C, nous sommes partis à 6 jeunes avec Christophe dans les locaux de la radio, pour une semaine, afin de faire des enregistrements audios. Nous avons pu rencontrer toute l'équipe technique (deux journalistes ; un ingénieur du son et des personnes en charge du site web), ils nous ont présenté leur travail : montage photo, montage vidéo, montage audio et l'utilisation des micros.

Nous avons visité le studio, on a été surpris par sa taille car il était vraiment petit.

## Interview Christophe :

*Avez-vous aimé ? Et si oui, pourquoi ? (ambiance, musique, matériels, les activités...)*

“J’ai beaucoup aimé la radio, et j’ai apprécié l’accueil. Nous avons créé une chronique et par la suite une histoire complètement barrée.”

Dans cette histoire audio : Nous avons écrit un récit que notre équipe a décidé

d'appeler “La League des champions”. Notre histoire se passe en l’an 3000 dans une dictature positive ou toute forme de négativité est interdite. Luffy, le personnage principal était dans le collège FERRY land avec le proviseur Poutou.

Luffy a intégré “La League des champions” pour résister à cet univers idéal baigné de bonheur dans lequel tout le monde n’arrive pas à vivre...

Nous avons simulé une émission de radio que nous avons choisi d'appeler “RadioCap Culture”. J’ai participé en tant que présentateur pour inviter les 3



chroniqueurs qui se sont surnommés : One Pièce, Ado, Daybreak. Nous avons prétendu que nous étions la radio “Cap Culture” et que l’émission s’appelait “En Vogue”. C’était une émission où nous avons pu parler de ce que nous aimions :

Imran a présenté la série : Daybreak, Loris a parlé du manga One Piece. Sara a mené l’interview de Maira sur Ado, sa musique du moment.

Une fois les enregistrements faits, nous avons réalisé la totalité du montage audio. Pour cela nous avons dû faire un tri sur les sons enregistrés, passant de près de 10 minutes d’enregistrement à un audio de 7 minutes. Pour que cette fiction soit de bonne qualité, nous avons aussi ajouté des bruitages.

**Corentin M.  
Loris P.  
Joachim S.**

# Mystères De Lyon

C'est un atelier pour découvrir Lyon, notre groupe a choisi de visiter les lieux suivants : Parc de la Tête d'or, gare des Brotteaux et Fourvière. Nous avons effectué des recherches sur les horaires et les trajets pour nous organiser.

**Le parc de la tête d'or** : est un parc urbain public situé à Lyon. Nous avons pris du temps pour regarder et prendre en photo les animaux (girafes, tortues, les chèvres). On a pu voir qu'il y avait des bateaux, poneys, mini-karting, petit train, des glaces, des barbes à papa et granita.

**Gare des Brotteaux** : La gare de Lyon Brotteaux est une ancienne gare de train française du quartier des Brotteaux dans le sixième arrondissement de Lyon. Elle est très belle et bien décorée.

**Fourvière** : C'est la colline qui domine le centre de Lyon à l'ouest en rive droite de la Saône. On peut voir la basilique depuis presque toute la ville. Pour y aller nous

avons pris le métro B direction "St Genis Laval Hôpital Sud" nous sommes descendus à saxe Gambetta et après nous avons pris le métro direction gare de Vaise. On est descendu à l'arrêt Vieux Lyon. Ensuite, nous avons marché pour prendre le F2.

## Témoignage :

### **Ce que j'ai aimé :**

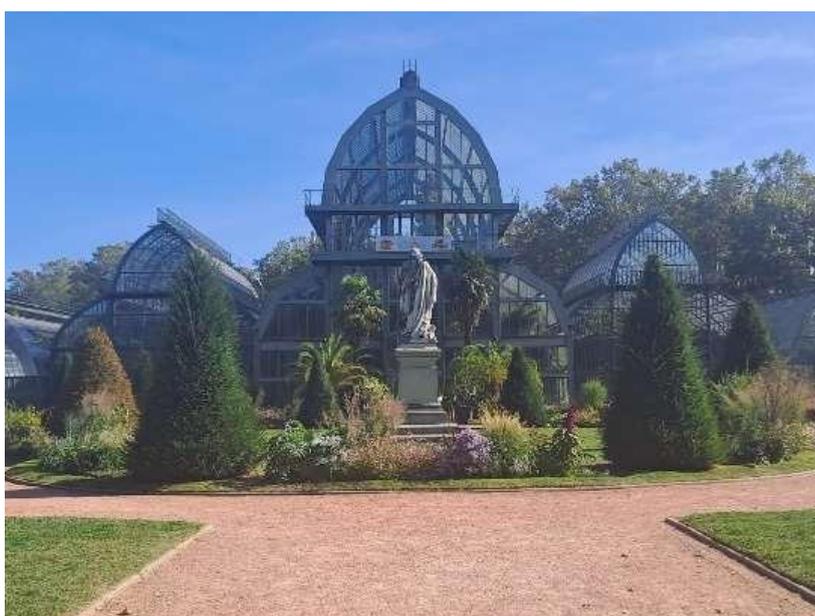
J'ai beaucoup aimé le parc de la Tête d'or parce qu'il y avait de beaux animaux ; aussi j'ai aimé Fourvière parce qu'il y a une belle vue.

### **Ce que je n'ai pas aimé :**

Il faisait trop chaud et c'était difficile et fatiguant de beaucoup marcher. On a beaucoup attendu les transports. (Bus, métro).

Si on me proposait de refaire l'activité je serais d'accord parce que c'est une activité qui m'a aidé pour découvrir Lyon.

**Maïssa M.**



# Rubrique Sport

## La pratique de la boxe anglaise



Je vais vous parler de la boxe anglaise, un sport passionnant que j'ai eu l'occasion de pratiquer il y a 2 ans dans un club de sport de combat. Ce club offre également la possibilité de pratiquer toute sorte de sports de combat comme la boxe Thaï, ainsi que la lutte et le grappling, Le grappling ressemble à la lutte, il s'agit de maîtriser l'adversaire à l'aide de clés. On peut étrangler son adversaire avec les bras, avec les jambes, et même le projeter au sol.

J'ai vécu une expérience très positive et cela m'a permis d'acquérir de nombreuses compétences, notamment la discipline, la persévérance et la capacité d'échanger avec d'autres personnes que je ne connaissais pas.

J'ai consacré 1h30 à m'entraîner, et j'ai fait de mon mieux pour ne manquer aucun cours qui avaient lieu le mercredi et le vendredi.

Dès le début de l'entraînement, on commençait avec du renforcement musculaire intensif, avec de la course à pied. Ensuite, on passait au shadow-boxing. Il s'agit de boxer dans le vide en imaginant un adversaire.

Par la suite, on passait à la technique, cette fois avec un adversaire. Puis à la fin de la séance nous mettions en pratique le sparring. Cet exercice est un combat libre avec un adversaire. Nous passons l'accord de ne pas nous provoquer de blessures.

La boxe anglaise se pratique dès l'âge de 5- 6 ans en club. Quant à l'âge maximum, il dépend de la catégorie de boxe pratiquée et de la condition physique du boxeur.

Certains clubs offrent la possibilité de venir s'entraîner en dehors des heures de cours.

Pour une séance de boxe, les tarifs vont de 40 à 80 euros, mais il est plus avantageux de prendre un abonnement à l'année si vous êtes assidu. Selon les clubs, les prix peuvent varier.

En boxe anglaise, il est fondamental de porter un casque de protection surtout en entraînement débutant, un protège dents, des gants de boxe, mitaines et sous-gants ou des bandages, et un short de boxe anglaise est recommandé ainsi que des chaussures de boxe. Il peut arriver que le club ne fournisse pas toujours les équipements

**Cassandra R.  
Achraf K.**

# Le basket

Le basketball a été inventé en 1891 par le Canadien James W. Naismith, un instructeur de l'YMCA Training School dans le Massachusetts. Naismith cherchait un sport en salle pour permettre à ses élèves de rester en forme et au chaud au cours de l'hiver. Pour continuer sur le basket on va parler des règles :

Dans n'importe quelle situation, entraînement ou match, un joueur ne doit pas bloquer, tenir, pousser, charger, accrocher un adversaire, gêner sa progression autrement qu'avec son torse ou avancer au contact de l'adversaire car ce sont des fautes. Il est interdit d'utiliser le contact avec ses bras, ses épaules, ses hanches, ses genoux ou des moyens brutaux pour gêner l'adversaire, parce que nous sommes au basket pas au foot.

## **Mon avis :**

En lisant ça vous vous dites que le basket doit être nul ou trop compliqué si vous n'avez le droit à aucun contact.

J'ai aussi pensé ça quand j'ai entendu les règles du basket, que c'était compliqué, que ça ne servait à rien, mais une fois les pieds sur le terrain c'est tout autre chose vous comprenez que vous n'avez pas forcément besoin du physique mais plutôt de la vitesse et du cardio et d'être agile avec vos mains, savoir dribbler (passer la balle entre vos jambes ,derrière le dos ,passer la balle de gauche à droite...) sans jamais perdre l'adversaire de vue .

## **Les basketteurs les plus forts :**



Monsieur **Michael Jordan**, c'est un palmarès XXL, comme son talent : six titres NBA, six fois MVP (meilleur joueur) des finales, 10 fois meilleur marqueur du championnat américain, deux fois champion olympique.

Michael Jordan est le seul capable de faire ce qu'il fait. Il a propulsé la NBA dans une autre dimension.

Le basketteur le plus fort en tant que marqueur de panier est **Wilt Chamberlain** (31 419 pts) pendant 18 ans (1966-1984), qui est aussi le 1<sup>er</sup> joueur de l'histoire à avoir dépassé les 30 000 points.



## **L'équipe de l'ASVEL féminine de Lyon :**

L'ASVEL féminine est une équipe de basket connue grâce à ses talents de bonnes joueuses, et notamment sa capitaine. Championne de France en 2018 avec Bourges et désormais capitaine des Lionnes, Alexia Chartereau.

**Les joueuses de l'Asvel féminin ont remporté le titre en Eurocoupe 2023.**

Elles sont aussi championnes de France.

**Nawelle S.  
Rayan A.**

# Rubrique Santé

## Le tabagisme



Le tabagisme est responsable de plusieurs risques pour la santé, dont le plus important est le cancer des poumons. Mais également des maladies du cœur, et des veines. Il y a également beaucoup de risques en cas de grossesse.

La cigarette est composée d'un petit cylindre de papier rempli de tabac et de coton. Les cigarettes contiennent des substances toxiques telles que le goudron, et des métaux lourds tels que le mercure ou le plomb.

Comme autres formes de tabac il y a :

- Le cigare
- Le tabac à rouler
- Le tabac à pipe
- La chicha
- La cigarette électronique et les puffs (Ce sont des cigarettes électroniques à usage unique jetable)
- Snus (Ce sont des petits sachets de tabac à lécher ou à mâcher, qui sont 3 fois plus addictives que le tabac normal.)

Témoignage d'une ancienne fumeuse :

**1 : Combien de cigarette fumiez-vous auparavant, et depuis combien de temps ?**

J'ai commencé à fumer à l'âge de 15 ans jusqu'à mes 20 ans, au début c'était seulement 2/3 cigarettes par jour, puis j'ai fini par un paquet par jour.

**2 : Pourquoi avoir décidé d'arrêter ?**

J'ai décidé d'arrêter car je me suis rendu compte qu'il y avait des effets négatifs sur mon corps, et notamment la qualité de ma peau. Je me suis rendu compte que j'avais une mauvaise hygiène de vie. J'étais tout le temps de mauvaise humeur, j'étais devenue agressive, ça avait un réel impact sur ma vie. J'étais en permanence en déprime. Puis je me suis dit que c'était le mois de novembre était le mois sans tabac donc autant arrêter.

**3 : Qu'avez-vous utilisé pour vous aider arrêter ?**

Alors ce qui m'a aidé c'est le sport dans un premier temps c'était assez compliqué parce que mon niveau cardiaque avait diminué à cause de la cigarette puis au bout d'un mois j'ai plus ressenti le manque de fumer.

#### **4 : Qu'est ce qui a été le plus difficile ?**

Le plus difficile pour moi c'était quand j'allais en soirée ou bien en terrasse avec des amis et qu'ils me proposaient une cigarette je n'arrivais pas à résister ou quand je voyais une personne dans la rue cela me donnait envie de fumer.

#### **5 : Conseil à donner ?**

Les conseils que je peux vous donner c'est de penser à votre famille, à vous et à votre santé surtout.

Il existe plusieurs façons d'arrêter de fumer par exemple :

- Des patchs que vous pouvez directement coller sur votre peau.
- Des séances comme l'hypnose ou l'acupuncture peuvent être efficaces

#### **Des aides par des professionnels de santé :**

Appeler directement le 3989 qui est un numéro gratuit ou bien aller sur le site [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr)

Pour se motiver à arrêter de fumer imaginons que pour un paquet de cigarette par jour qui coute 10€ un ancien fumeur économise près de 3600€ par an.



#### **Au niveau de la santé :**

A partir de 24h sans cigarette le corps ne contient plus de nicotine.

Au bout de 2 semaines à 3 mois, on respire mieux, on a un meilleur souffle !

Au bout d'un an le risque d'infarctus diminue de moitié,

A partir de 10 ans, l'espérance de vie redevient celle de quelqu'un qui n'a jamais fumé !

**Nassrine K.**

# Le sommeil

## **Qu'est-ce que le sommeil ?**

Le sommeil est un temps de récupération nécessaire au corps humain. Il est nécessaire pour être en bonne santé. Il améliore l'attention, le comportement, la mémoire et l'état général de notre santé mentale et physique.

En moyenne, une personne devrait dormir 8 heures par nuit, soit un tiers de sa journée, pour régénérer sa forme physique et mentale.

## **Les bienfaits du sommeil :**

En position allongée, les muscles ne sont pas sollicités. Ainsi, les différents membres du corps peuvent se relaxer et les tensions musculaires s'évacuent. Cela participe au bon fonctionnement du système immunitaire, qui lutte contre les infections.

Le cerveau va profiter de ce « repos musculaire » pour renouveler les cellules de la peau, des os et des muscles.

Il permet de maintenir un équilibre autant physique que mental. Le sommeil permet aussi d'assimiler ce qu'on a appris durant la journée. Il favorise ainsi l'apprentissage et la mémoire.

## **Le manque de sommeil :**

Parfois, la durée du sommeil peut être moins longue que 8 heures. Le manque de sommeil accumulé est appelé dette de

sommeil. Elle peut provoquer, dans les nuits suivantes, des perturbations du cycle du sommeil.

Une des causes du manque de sommeil est l'exposition à la lumière bleue des écrans. Elle stimule fortement le cerveau, ce qui retarde l'endormissement et alimente la dette de sommeil. Un usage des écrans en pleine nuit, même court, augmente les risques de troubles du sommeil. Dès 30 minutes d'utilisation des écrans en cours de nuit, les risques d'insomnies sont multipliés par deux.

Si des troubles du sommeil (les troubles du sommeil peuvent aussi être liés au stress, à l'anxiété et à la dépression) persistent, des traitements médicaux permettent d'aider les personnes à retrouver un sommeil normal



## **Le manque de sommeil peut causer la mort ?**

Non, la privation de sommeil n'entraîne pas la mort, sauf dans le cas de maladies graves. Mais cette privation dégrade la santé, le cœur, les artères, le système digestif, ce qui baisse l'espérance de vie.

Mais il suffit simplement de penser aux accidents de la route ou de travail, pour savoir que le manque de sommeil peut causer de sérieux dégâts.



**Myriam S &  
Janna N**

## Rubrique Culture

# Critique du film Oppenheimer

**Mon avis sur le film :** Lorsque j'ai vu la longueur du film (3h), je me suis dit que c'était long mais nécessaire pour bien faire le tour de qui était Oppenheimer et les enjeux de la création de l'arme nucléaire, sans pour autant rentrer dans les détails inutiles de sa vie comme son enfance qui n'aurait rien apportés à l'histoire. Et en effet, le film permet de répondre à toutes les questions d'un biopic digne de ce nom.

C'est-à-dire :

Qui était Oppenheimer?

Un physicien.

Qu'a-t-il fait de significatif ?

Il a dirigé le programme Manhattan qui aboutit à la bombe atomique.



Sur le côté scénaristique, le film est séparé en 2 parties bien distinctes : la création de la bombe puis ses retombées. Lors de la première moitié du film, j'étais tenu en haleine par l'envie de découvrir qui était ce personnage brillant et on nous présente les différents personnages et leurs différentes contributions au projet Manhattan en restant toujours à l'essentiel, c'est à dire la science, la science, et la science ! Le seul défaut que je trouve sont les scènes d'amour qui n'ont pour moi rien à faire dans un film comme celui-ci et totalement inutile si ce n'est que donner de la lumière sur les rares personnages féminins qui mis à part nous montrer les déboires de la vie privé du protagoniste, ne servent en rien dans l'intrigue.

Je mets un petit « coup de gueule » pour la fameuse scène de l'explosion. Qui est la scène que tout le monde attendait et qui à mon goût aurait dû être beaucoup plus impactante. Nolan a ici fait le choix du silence pour laisser parler les images. La tension du compte à rebours était je l'admets vraiment intense, comme je ne l'ai pas vécu depuis longtemps devant un film. Tout le monde dans la salle s'est redressé ! Ce que j'ai moins apprécié est la deuxième moitié du film qui parle des conséquences de la création de la bombe et les déboires d'Oppenheimer auprès du gouvernement Américain. Ce que je trouve maladroit est d'avoir fait intervenir une bonne dizaine de personnages sans nous les présenter au préalable sur leur rôles exact dans toute cette équation déjà assez complexe. Un personnage qui apparait quelque seconde au début de film, vient à la fin témoigner mais on ne sait pas grand-chose sur lui, d'où il vient, ni qui il est. On se contente à la place de nous le mettre à l'écran en citant son nom et on doit jouer de notre mémoire pour faire corroborer ses propos avec les événements antérieurs du film.

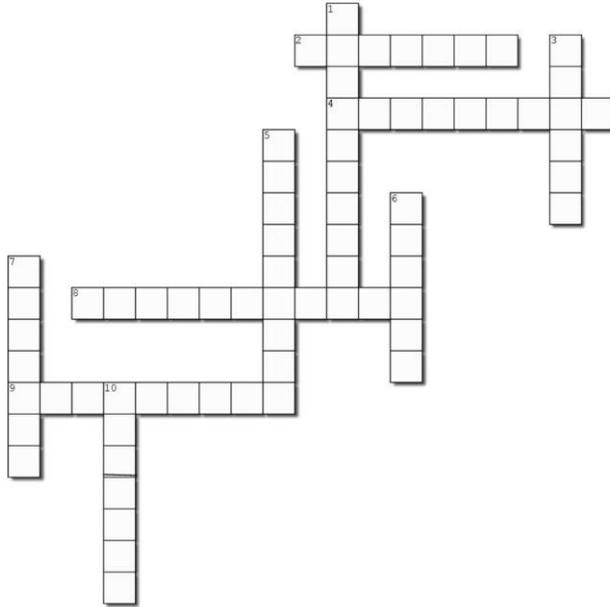
Pour conclure, je salue Christopher Nolan de nous délivrer un très bel hommage à ce génie scientifique qui a marqué l'histoire en étant non seulement fidèle aux événements réels mais en ne restant qu'à l'essentiel, c'est à dire J. ROBERT OPPENHEIMER. Il aurait très bien pu nous offrir des scènes de batailles de la seconde guerre mondiale ou des images des fa- meux largages des bombes atomiques sur le Japon et les civiles qui pleurent à l'agonie mais à la place, Nolan préfère mettre la lumière sur la source de tous ces événements qui n'est autre que Oppenheimer et laisse notre imagination faire le reste.

# Rubrique Jeu

## Mots fléchés

Amour

Retrouvez tout le vocabulaire de l'amour !



### Horizontal

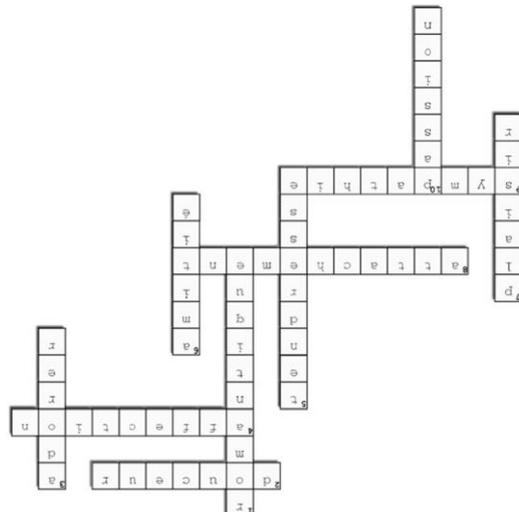
- 2. qualité de ce qui est doux et agréable
- 4. sentiment tendre qui attache à quelqu'un
- 8. sentiment d'affection durable entre deux personnes ou autre chose
- 9. penchant naturel, spontané et chaleureux de quelqu'un vers une personne

### Vertical

- 1. expression des sentiment personnels
- 3. rendre des honneurs à Dieu, à une divinité ,aimer passionnément quelqu'un ou l'apprécier
- 5. sensibilité et considération à l'égard d'un autre
- 6. sentiment d'affection entre deux personnes
- 7. une sensation agréable recherchée et de courte durée
- 10. une très forte émotion tournée vers une personne, un concept ou un objet produisant un déséquilibre psychologie.

Emerda K.

### SOLUTION :



# Rubrique Jeu

## Mots cachés

### Le sport

Retrouvez dans la grille, les mots de la liste.

W	Q	B	K	Z	G	C	T	P	L	C	Q	L	W
W	X	Y	A	J	J	L	B	O	X	E	J	J	O
X	N	C	R	M	R	H	V	J	U	D	O	N	Y
C	U	T	A	E	K	W	E	N	D	O	L	A	Q
S	U	C	T	V	B	X	I	N	R	S	G	Y	U
Q	S	N	E	T	E	N	N	I	S	E	B	X	B
C	K	W	T	D	B	A	D	M	I	N	T	O	N
M	I	X	N	A	T	A	T	I	O	N	S	D	T
D	C	A	G	Y	M	N	A	S	T	I	Q	U	E
C	M	U	S	C	U	L	A	T	I	O	N	H	C
M	T	A	T	H	L	E	T	I	S	M	E	S	J
A	J	L	Z	N	B	A	S	K	E	T	M	M	Q
F	O	O	T	D	T	D	A	N	S	E	K	V	L
V	E	L	O	Y	E	S	C	A	L	A	D	E	V

- |             |             |
|-------------|-------------|
| Athlétisme  | Badminton   |
| Basket      | Boxe        |
| Danse       | Escalade    |
| Foot        | Gymnastique |
| Judo        | Karate      |
| Musculation | Natation    |
| Ski         | Taekwondo   |
| Tennis      | Vélo        |

Mohamed Z.

# Témoignage/Réussite



## Julienne, Aide-soignante



Mon entrée à l'E2C, était le 5 septembre. Arrivée à Lyon au mois de février je suis allée à la mission locale et ils m'ont orientée vers l'E2C. A mon entrée j'avais un projet professionnel qui était la vente, ou le commerce, j'ai fait 3 stages dans différents magasins de prêt à porter, et deux autres stages dans un supermarché.

Très rapidement, je me suis rendu compte que ce n'était pas une chose qui me convenait, que ça ne me plaisait pas, ce n'était pas satisfaisant. On a fait un point avec mon formateur référent et il m'a conseillé de m'orienter vers un autre domaine, ensuite ma conseillère mission locale m'a parlé de la formation Aide-Soignante.

J'ai réalisé un stage d'une semaine dans une maison de retraite, le métier m'a beaucoup plu et j'ai su que c'était le métier que je cherchais. Après tout cela je me suis renseignée sur un centre de formation qui forme des Aides-soignantes ainsi que des Auxiliaires de puériculture, dont la sélection est basée sur un dossier et un entretien oral. J'ai déposé ma candidature. Suite à ça, j'ai été contactée pour un entretien, et été admise à la formation qui débute en janvier 2024.

J'ai fait ce choix tout en sachant les avantages et les inconvénients du métier. J'ai décidé de m'engager pleinement dans cette formation et je compte aller très loin dans le domaine médical.

Ce diplôme d'Aide-Soignante m'aidera à avoir accès à l'école d'infirmière.

L'école de la deuxième chance m'a permis de valider mon projet professionnel, le rythme du centre est excellent, chaque atelier était bénéfique et intéressant, les intervenants très présents, compréhensifs avec des échanges productifs qui ont parfaitement rempli mes attentes

Mon parcours à l'E2C est un parcours fructueux.



Les actions visant à renforcer la mobilisation des employeurs, à lever les freins à la formation par un accompagnement renforcé sont financées par le Fonds social européen dans le cadre du PON « Emploi et inclusion » 2014-2020.



AGENCE NATIONALE DE LA COHÉSION DES TERRITOIRES

