

MILO *mag*

N° 1 - Avril 2024

Par les jeunes de la Mission Locale Clermont Métropole & Volcans

Des articles inédits !

Patrimoine
Social
Monde pro/
Selfcare
Sans tabous
Nature
Culture
Détente





ÉDITO

Ce journal, écrit par les jeunes pour les jeunes, a pour vocation de mettre en avant les articles de 4 petits rédacteurs en herbe, made in Milo Clermont Métropole & Volcans. Ils ont travaillé sur la rédaction du contenu de ce document et sont ravis aujourd'hui de le mettre à votre disposition. La rédaction de ce numéro n'aurait pas été possible sans bon nombre d'intervenants ! La team du Milo'Mag tient donc à vivement remercier Madame Pommier, responsable politique d'accueil, et l'ensemble de l'équipe de la médiathèque, de nous avoir permis de réaliser nos séances de rédaction au sein de la médiathèque Rêve et Savoir d'Aulnat. Nous tenons également à remercier Madame Reveilloux, conseillère municipale déléguée à la famille d'Aulnat, pour son soutien et sa bienveillance envers les jeunes.

Plus personnellement, je remercie Samya, Oirda, Thomas et Charlène de s'être investis dans ce projet. Leur motivation a permis la création de ce journal. Félicitations à eux !

Lucie Leblanc, en charge du projet Milo'Mag.

SOMMAIRE

#patrimoine

Notre-Dame-de-l'Assomption.....1

#social

Focus sur le harcèlement.....3

#mondepro'

Zoom sur le burn out 8

#selfcare

La confiance en soi..... 9

#sanstabous

Le congé menstruel10

#nature

Les gestes écologiques.....12

#culture

Parlons cinéma13

Journée mondiale de la poésie15

#détente

Mots croisés - Une majestueuse cathédrale.....17

Le Milo mêlé.....18

Sudoku de la Milo19



#patrimoine

Notre-Dame-de-*l'Assomption*

Laissez-nous vous raconter l'histoire de l'emblématique cathédrale Notre-Dame-de-l'Assomption. Située au cœur de Clermont-Ferrand, on peut apercevoir ses deux flèches en lave depuis tous les points de vue de la ville. Débutée en 1248 par Jean Deschamps et l'évêque Hughes de La Tour, son matériau principal, qui captive et intrigue bon nombre de spectateurs, provient de la pierre volcanique de Volvic. C'est le premier et le plus vaste édifice construit à partir de la pierre de type trachyandésite. Une fois les coulées de lave du Puy de la Nugère refroidies, la pierre devient indestructible, résistante à l'eau, au gel, au feu, à la compression, à la putréfaction et aux acides. Ses teintes allant du gris clair au noir rendent son apparence esthétique et sa substance unique. Les caractéristiques de cette pierre font d'elle le matériau idéal pour la construction de sculptures qui perdurent dans le temps et restent inchangées malgré les siècles. Sa résistance permet d'élever des piliers d'une grande sveltesse. Son apparence lui a valu bien des surnoms, notamment celui de « cathédrale des charbonniers » donné par les frères Goncourt.

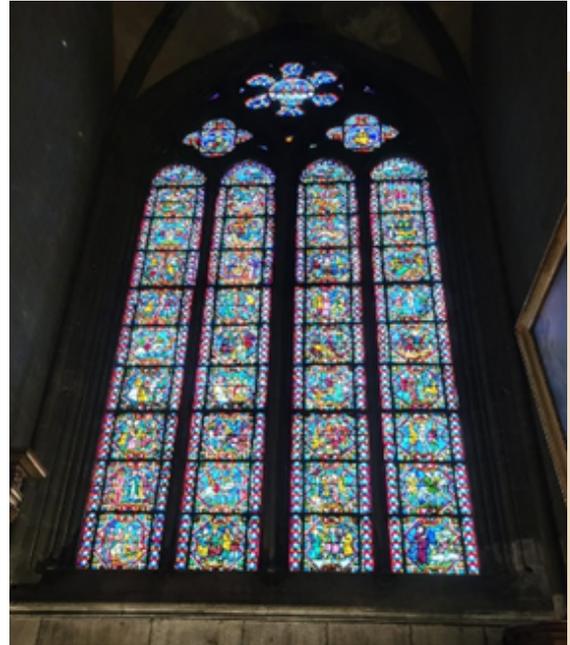


Côté intérieur, la cathédrale est toute aussi impressionnante, avec ses nombreuses voûtes et arcs-boutants en pierre. On ressent un effet de volume accentué par les piliers s'élevant à plus de 30 mètres de hauteur. Les différentes icônes et les statuts religieux sont plongés dans une ambiance sombre, presque envoûtante. Les bougies et les lustres nous donnent l'impression de remonter jusqu'à l'époque médiévale.



La prestigieuse collection de vitraux et les magnifiques rosaces créent un contraste saisissant entre la lumière et la pierre.

Ces fascinants vitraux médiévaux sont les plus beaux de France après la Sainte-Chapelle, Chartres et Bourges. Dans l'ensemble, la cathédrale s'inspire du gothique rayonnant d'Île-de-France, notamment de la Sainte-Chapelle.. Vous vous doutez bien qu'un tel monument est le fruit de très longues années de labeur. Il fallut sept siècles pour l'achever, avec de longues interruptions de chantier. Vers 1350, le chantier s'interrompt pour 500 ans, particulièrement dû à la guerre de Cent Ans et à la Grande Peste.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le chantier de construction des deux flèches en lave a en fait été initié par l'État pour **résorber le chômage** à cette époque. Ce qui a permis à la population locale clermontoise et de ses environs de travailler sur ce chantier.

Cette cathédrale dégage une atmosphère unique. Héritière de l'histoire de la ville et même du pays, la cathédrale a été classée monument historique en 1862. Prenez le temps de contempler chaque détail du monument, vous découvrirez de véritables trésors historiques. Notre-Dame-de-l'Assomption est vraiment un chef-d'œuvre d'architecture.

Accessible tous les jours, de 7 h 30 à 12 h et de 14 h à 18 h les jours ouvrables (et jusqu'à 19 h, du 1/06 au 15/09). De 9 h 30 à 12 h et de 15 h à 19 h les dimanches, fêtes et fériés. Bien que visité toute l'année, l'édifice conserve encore son charme et a une grande part de mystère...

Son combat ne s'arrête pas là ! En 1794, la cathédrale a failli être détruite par les révolutionnaires. En effet, c'est un bénédictin, Dom Michel François Verdier de Latour, qui réussit à les retenir, en faisant admettre que la cathédrale conviendrait parfaitement aux rassemblements populaires. La cathédrale est transformée alors en temple de la Raison puis de l'Être Suprême (inscription au portail nord), ce qui lui permet d'échapper à la destruction. C'est l'architecte Viollet-le-Duc qui reprend les travaux un siècle plus tard. Il construit les 3 travées, le portail et les deux flèches majestueuses, une de ses plus belles réalisations qu'il signe de son emblème, le hibou Grand-duc.



Article écrit par
Oinda



#social

Focus sur le harcèlement

Sensibiliser les gens contre tous types de harcèlement est très important pour lutter contre ce phénomène. On peut tous être concernés, que ce soit directement ou indirectement. Cela peut toucher un membre de notre famille ou même une personne de notre entourage.

Le harcèlement est une violence répétée et graduée qui peut être verbale, physique, morale, psychologique ou à caractère sexuel. Il peut se produire n'importe où : à l'école, au travail, dans la rue, sur Internet et même chez soi. Le harceleur peut être n'importe qui : un enfant, un adulte, un collègue de travail, un membre de la famille ou bien un inconnu.

D'un point de vue étymologique, harceler, c'est tourmenter, malmené afin de soumettre une personne. On va s'attaquer à l'apparence (corpulence, physique,...), au look et au groupe associé (gothique, punk,...), à l'orientation sexuelle, à l'intimité (en révélant, par exemple, des photos dénudées de son ex-copine), aux origines ethniques (couleur de la peau...), aux origines socioculturelles (d'où l'on vient, niveau de vie,...), etc. Comme nous vivons dans une société où la centration sur l'individu est très importante, nous sommes plus sensibles à la manière dont nous sommes perçus par les autres à titre personnel.

Les conséquences du harcèlement sur les victimes peuvent être variées comme les troubles du métabolisme, du sommeil, du comportement (irritabilité, agitation, colères, susceptibilité), de la concentration et de la mémoire qui sont liées au stress, décrochage scolaire, isolement, repli sur soi, perte d'appétit, mal-être, sentiment d'insécurité, absentéisme, dégradation des conditions de travail, retards systématiques, détérioration, absences, baisses des résultats scolaires, redoublement, réorientation, possession d'armes pour se protéger, conséquences psychologiques, perte de l'estime de soi, dépression, anxiété, allant même jusqu'au suicide, développement de phobie sociale. Les victimes de harcèlement se plongent dans le silence de peur des représailles du harceleur dues à leur intimidation ou bien par honte, mais ce n'est pas à la personne agressée d'avoir honte, mais à l'agresseur.





Le harcèlement *scolaire*

On parle de harcèlement scolaire, lorsqu'il s'agit d'agression, de violence envers un élève, le plus souvent isolé, un peu mis à l'écart. Le harcèlement scolaire commence par des moqueries, insultes, humiliation quotidienne, les rumeurs,... Le harcèlement scolaire se produit le plus souvent à la récréation, dans les

couloirs, sur le trajet, dans les toilettes, où les auteurs du harcèlement peuvent échapper à la vigilance des adultes. Ils n'ont pas toujours conscience de la gravité de leurs actes, les prenant comme de simples jeux à caractère inoffensif. Mais ces actes sont parfois très mal vécus par les victimes : le rejet qu'ils subissent est douloureux et peut même aller jusqu'à une angoisse avant d'aller à l'école et transformer le quotidien de manière insupportable.



Comment prévenir le harcèlement scolaire ?

- Parlez-en autour de vous : parents, professeurs, professionnels de santé, amis
- En tant que parents, pensez à questionner régulièrement vos enfants, interrogez-vous sur le climat de l'établissement, sur les changements de comportement de votre enfant
- En tant que professionnel, référez-vous à la méthode d'Anatole Pikas, aussi appelée préoccupation partagée. Il s'emploie à défaire la dynamique du groupe qui a provoqué le harcèlement et à faire naître chez les enfants un sentiment d'inquiétude partagé devant les répercussions des comportements d'intimidation sur les victimes
- Au sein de l'école, il y a aussi les élèves ambassadeurs pour alerter le personnel éducatif en cas de harcèlement.

Le harcèlement *au travail*

Le harcèlement au travail existe sous plusieurs formes. Par exemple, le sexisme est extrêmement présent dans certains corps de métier. Certains stéréotypes sont encore bien présents : les femmes doivent être secrétaires ou infirmières et les hommes doivent travailler dans le bâtiment ou être garagistes. Quand les rôles s'inversent, la personne risque d'avoir certaines remarques déplacées, voire insultantes.

Le harcèlement au travail peut aussi être à destination d'une personne en situation de handicap. Étant donné leurs différences au niveau du travail (selon leurs difficultés, ils ont droit à un poste et à un emploi du temps aménagés), cela peut générer de la frustration chez les autres salariés, ce qui peut aller jusqu'au harcèlement.

L'âge aussi peut être un facteur de harcèlement. Beaucoup de personnes pensent que les jeunes sont des « machines d'énergie » qui peuvent tout supporter. Un jeune ayant un poste de cadre peut être mal vu par l'ensemble des salariés, même s'il justifie d'une certaine ancienneté dans l'entreprise. Et l'inverse existe aussi ! Les plus anciens peuvent s'entendre dire qu'ils ne sont pas assez productifs ou tout simplement « bons à remplacer »...



Le harcèlement salarial est un harcèlement où les salariés s'en prennent à un autre, en particulier. La victime peut recevoir des remarques déplacées et même des insultes pour diverses raisons, parfois non justifiées. Ces harceleurs s'en prennent à celui-ci pour généralement le faire partir ou juste trouver leur bouc émissaire.

Le harcèlement patronal, c'est quand le/les supérieurs s'en prennent à leurs salariés qui,

par exemple, sont moins bons que les autres ou se plaignent trop. Ils vont alors faire pression sur le/les salariés concernés en les comparant aux autres, ce qui, à terme, peut créer des disparités entre les membres de l'équipe et des conflits. Il se peut aussi, dans des cas extrêmes, frapper leurs salariés ou abuser d'eux physiquement.

De la petite frappe derrière la tête à l'abus sexuel, certains supérieurs peuvent faire pression sur leurs salariés, par besoin de montrer leur supériorité.



Quelles solutions appliquer ?

- L'AIST : rencontrer des professionnels de santé qui permettront de vous exprimer
- L'inspection du travail : c'est un service de contrôle chargé de veiller à la bonne application du droit du travail.

Pour finir, vous n'êtes pas seul et des solutions existent. Ces organismes sont là pour vous aider à aller mieux et à régler vos problèmes.

« Si tu penses être trop petit pour faire changer les choses, essaie de dormir avec un moustique et tu verras lequel empêche l'autre de dormir »

Dalaï-Lama

Le cyber *harcèlement*

Le cyberharcèlement est une nouvelle forme de harcèlement, souvent peu reconnue, mais qui a tout autant de conséquences sur les victimes. Ce type de harcèlement se produit sur Internet, les réseaux sociaux et tous les autres canaux numériques. La plupart du temps, le cyberharcèlement prend la forme de messages, de commentaires à caractère blessant, voire même insultant. La répétition de ces interactions peut atteindre la personne de manière psychologique et peut engendrer un isolement et un repli sur soi-même. Le cyberharcèlement peut aller beaucoup plus loin : certaines personnes peuvent aller jusqu'aux tentatives de suicide afin d'échapper à cette emprise. Les auteurs de ces faits peuvent commettre des actes irréparables et impacter gravement la vie de la personne, jusqu'à usurper leur identité.





Quelles solutions appliquer ?

- Utiliser des pseudonymes et des avatars en fonction des services et des usages.
- Paramétrer ses comptes et ses profils sur les réseaux sociaux pour garder la main sur les informations que l'on souhaite partager.
- Sécuriser ses comptes en ligne : mot de passe solide et différent selon les comptes, activation de la double authentification.
- Réfléchir avant d'agir en ligne : ce que l'on écrit, partage, « aime » peut avoir des conséquences réelles pour les personnes concernées. Le simple fait d'« aimer » ou de partager un contenu dégradant est considéré comme du cyberharcèlement.
- Avant de publier une photo d'une autre personne, lui demander son accord.
- Ne pas tout dire de soi : pour se protéger, donner le minimum d'informations sur soi. Éviter de communiquer ses opinions, son numéro de téléphone, sa religion ou son état de santé.
- Même si vous n'êtes pas directement concerné(e), restez vigilant et signalez les faits, les comportements et les contenus illicites
- Numéro national pour les victimes de violences numériques : 3018
- Porter plainte auprès du commissariat de police, de la gendarmerie ou du procureur de la République auprès du tribunal judiciaire.

« A nous d'unir enfin nos forces pour nous assurer de meilleurs lendemains et de proposer à nos enfants un monde où il fait bon vivre »

Loïc Noël

« Cyberharcèlement- comment on a hacké ma vie »

Lutter contre le *harcèlement*

Il y a une méthode d'intervention pour prévenir le harcèlement qui se passe en 3 étapes et peut être modifiée en fonction du contexte.

Découvrir ce qu'est le harcèlement en délivrant des informations, des récits, des témoignages devant une assemblée, lors d'une réunion.

Débattre sur le sujet du harcèlement pour faire émerger les réflexions et faire classer les arguments en catégories.

Expliquer dans un discours explicatif grâce aux collectes de données qu'on a recueillies dans les deux précédentes étapes pour parler des caractéristiques principales du harcèlement, sa dynamique et ses conséquences sur les victimes, et pour finir, on parlera des moyens mis en place pour combattre le harcèlement.



Les lignes d'écoute

Non au harcèlement au **3020** pour dialoguer avec des spécialistes qui vous donneront des conseils

Vous pouvez aussi appeler au **119** le numéro pour les enfants en danger car il ne faut pas rester seul face au harcèlement.

Contactez le **17** (police-secours), le **112** ou le **114** par SMS pour les personnes malentendantes.

Le harcèlement est interdit et est puni par la loi.

Voici quelques stratégies mises en œuvre pour prévenir et lutter contre le harcèlement. Développer l'assertivité (peut être définie comme la capacité à exprimer et défendre ses droits) pour les victimes et l'empathie pour les agresseurs de Rosario Ortega.

La méthode Kiva qui consiste à encourager les témoins à briser le silence. Il y a des témoins qui se culpabilisent, se sentent en insécurité, et qui tombent même en dépression face à cette incapacité à pouvoir agir.

Si vous ne savez toujours pas comment réagir lorsqu'on est témoin de violence, voici la méthode des 5 D :

Distraire en faisant semblant de connaître la victime, demandez l'heure pour détourner l'attention.

Déléguer, demander de l'aide à un passant ou à un agent,

Documentez, filmez discrètement et proposez à la victime de lui fournir la preuve ou de témoigner.

Diriger, demander au harceleur d'arrêter, rassurer la victime

Dialoguez, réconfortez la victime et proposez-lui de l'accompagner pour déposer plainte.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le saviez-vous ? Le code pénal condamne les harceleurs à une amende pouvant s'élever de 45 000 euros à 150 000€ et donner lieu entre 3 ans et 10 ans d'emprisonnement pour les faits les plus graves.

« Ce que tu décides de ne pas faire est tout aussi important que ce que tu décides de faire »

Steve Jobs



Article écrit par

l'ensemble de la team Milo'Mag.





#mondepro'

Zoom sur le *burn-out*

L Le burnout, ou syndrome d'épuisement professionnel, se traduit alors par un « épuisement physique, émotionnel et mental qui résulte d'un investissement prolongé dans des situations de travail exigeantes sur le plan émotionnel ». Il peut avoir de lourdes conséquences sur la santé mentale de l'individu qui le subit, allant d'une rupture avec le monde du travail à l'isolement social. Nous avons choisi d'illustrer notre article par le témoignage de Timothée, qui a connu une expérience du burn out. sur la santé mentale de l'individu qui le subit, allant d'une rupture avec le monde du travail à l'isolement social.



Début 2023, une nouvelle supérieure n'était pas contente de mon travail et ce n'était pas parce que je travaillais mal. Non ! C'était parce que je dépassais mon temps de travail à cause d'une trop grande quantité de demandes. Je me suis attendu à ce que cette charge diminue, mais bien au contraire, elle a continué d'augmenter, ajouté à des remarques désagréables sur ma façon de travailler. Malgré tout, je me suis efforcé de bien réaliser mes missions, en dépit de la fatigue.

Au bout de 6 mois, j'ai attrapé un grave accident sur mon temps de travail, ce qui m'a fait comprendre qu'il fallait que j'en parle aux autres supérieurs. Ces derniers n'ont pas pris compte de ma problématique en minimisant mes ressentis. Je suis donc allé à l'AIST, un centre de médecins qui travaillent pour la protection des salariés. J'ai pu obtenir un rendez-vous rapidement, c'est alors que j'ai été diagnostiqué d'un burn out. J'ai donc pu prendre de la distance avec mon emploi et j'ai par la suite été accompagné par une psychologue et différents soignants pour apaiser mon état moral et physique.



Le burn out est une expérience difficile à vivre et elle n'est pas à laisser dans un coin. Différents accompagnements professionnels peuvent être proposés et aider les victimes à surmonter cette épreuve. L'important est de ne pas hésiter à en parler.



Article écrit par
Thomas



#selfcare

La confiance *en soi*

La confiance en soi est la clé du succès. C'est aussi assumer qui l'on est et accepter la différence des autres.

Lorsque nous croyons en nous, nous sommes plus motivés et déterminés à poursuivre nos rêves, à mettre de la qualité dans notre vie et à ne pas nous dévaloriser. Les épreuves de la vie sont parfois difficiles, mais il ne faut pas se laisser abattre et éloigner les pensées négatives.

Même si recevoir des compliments peut parfois être difficile, il faut apprendre à les accepter, même si certains sont mauvais : cela nous apprend à nous remettre en question et à nous améliorer.

“ Être enfin soi-même. Ne plus se soucier de l'effet que l'on fait. Agir sans craindre ni l'échec ni le jugement. Ne plus trembler à l'idée du rejet. Et trouver tranquillement sa place au milieu des autres. ”

Christophe André, Auteur
Imparfaits, libres et heureux.

C'est tous ces conseils qui permettront de renforcer et d'augmenter la confiance en soi et de donner les clés pour réussir sa vie. Croire en soi est la première étape de la réalisation de ses rêves !

9



La confiance en soi reste fragile. Elle peut facilement être impactée par le regard des autres, les échecs de la vie, les mauvaises expériences, mais aussi nos croyances limitantes. Par exemple, nous pouvons nous persuader d'être incapable de trouver un emploi ou incapable de trouver l'amour, le bonheur. Ces croyances limitantes nous font perdre confiance et nous empêchent d'atteindre nos objectifs. Pour changer cette tendance, il existe des solutions. D'abord, toujours se valoriser sur toutes les étapes que nous pouvons franchir, même les plus petites ; se fixer des objectifs réalisables, en commençant par de petits efforts avant d'en prévoir de plus grands ; essayer de sortir de sa zone de confort et valoriser cet effort. Ces conseils permettront de prendre conscience de nos capacités et d'aller toujours plus loin.

La qualité de votre vie est déterminée par la qualité de vos pensées.



Article écrit par
Samya

#sanstabous

LE CONGÉ *menstruel*

A l'approche de la journée du droit des femmes, le 8 mars 2024, notre équipe de rédacteurs a décidé d'aborder un sujet politique controversée, qui a pu faire polémique au sein de l'Assemblée Nationale et dans la France entière. Sans tabou, ils nous parlent du congé menstruel. Tout d'abord, pour comprendre le congé menstruel, il est nécessaire de comprendre ce que sont les menstruations. Comment ça fonctionne ? À l'intérieur de l'utérus se situe l'endomètre : c'est le tissu qui tapisse la paroi intérieure de l'utérus et qui se gonfle de sang pour accueillir et faire grandir un embryon (les premières cellules d'un bébé) s'il y a eu fécondation ; s'il n'y a pas fécondation, le sang accumulé s'évacue par le vagin : ce sont les menstruations.



Les premières menstruations apparaissent lors de la puberté (en général vers 12 ans, mais cela peut parfois apparaître à 8 ans) et disparaissent vers 50 ans, lorsque le fonctionnement du corps se modifie : c'est la ménopause. Il est bon de savoir que chaque femme, chaque corps est différent et les limites d'âges indiquées peuvent varier d'une personne à l'autre.

Cette période dure une semaine environ et se répète environ tous les 28 jours. Les symptômes lors des menstruations sont variés : douleurs pelviennes, lombaires, mammaires, maux de tête, vertiges, fatigue, émotivité, nausées, acné, et bien d'autres encore, qui peuvent parfois rendre le quotidien des femmes difficile.

Certaines femmes subissent des douleurs plus violentes que d'autres, en raison d'un phénomène lié à un excès de sécrétion de prostaglandines par l'endomètre au moment des menstruations. Les prostaglandines sont des substances qui provoquent une contraction sourde qui survient quelques jours avant ou pendant les règles, et plus intense 24 heures après le début des règles. Parfois, elles provoquent maux de tête, nausées, constipation, diarrhée ou besoin d'uriner souvent. Les douleurs sont parfois telles que certaines femmes sont contraintes de rester chez elles, parfois alitées : on appelle cela la dysménorrhée invalidante.



QUELQUES CHIFFRES ...

68% des femmes estiment les menstruations comme étant un sujet tabou en entreprise

65% des femmes ont déjà eu des difficultés liées à leur menstruations au travail

35% d'entre elles déclarent que leurs douleurs menstruelles impactent négativement leur travail

LE SAVIEZ-VOUS ?

Dans le monde, et même en France, les femmes n'ont pas forcément accès aux protections hygiéniques : c'est ce qu'on appelle la **précarité menstruelle**. Les conséquences sont graves et portent atteinte à la santé : perte de confiance en soi, honte, décrochage scolaire, infections vaginales dues à des protections insalubres, prostitution en échange de protection hygiénique ...

Aujourd'hui, il n'existe aucun cadre légal dans notre pays permettant aux femmes de s'arrêter sans perdre de salaire lorsqu'elles souffrent de dysménorrhée invalidante. De plus en plus d'entreprises et de collectivités locales en France font le choix d'octroyer un arrêt aux employées qui en ont besoin, mais cela n'est pas encore acté de manière purement légale. Un projet de loi avait été lancé en février 2024, mais a finalement été rejeté par la Commission de l'Assemblée Nationale en mars, en raison notamment d'une crainte pour l'atteinte à l'intimité des femmes et aux risques de discriminations à l'embauche. Alors que l'Espagne a adopté cette loi pour le congé menstruel, la France semble montrer encore quelques réticences. Briser le tabou pour la reconnaissance du droit des femmes, une étape encore longue à franchir.



Article écrit par
Samya

#nature

Les gestes *écologiques*

Les gestes écologiques sont des gestes simples à faire au quotidien et sont bons pour notre environnement et notre santé. Pour améliorer votre qualité de vie, voici quelques gestes simples à mettre en œuvre :

✿ Consommer de l'eau de robinet de façon écologique : je vous la conseille de la faire bouillir avant de la boire. Cela permet d'une part, d'acheter moins de bouteilles d'eau et de faire des économies et d'autre part, de faire moins de déchets (eh oui ! Moins de bouteilles d'eau = moins de plastique à la poubelle !)

✿ Quand vous prenez votre douche, mettez un seau pour récupérer l'eau avant qu'elle chauffe : vous pouvez l'utiliser pour arroser des fleurs ou pour le ménage.

Utiliser des produits maison le plus possible :
✿ recyclez l'eau du riz, des pâtes en arrosant les plantes avec, fertilisez-les avec le marc de café, utilisez du bicarbonate de soude et du vinaigre pour désincruster les tâches tenaces, désodorisez votre frigo avec un récipient rempli de bicarbonate de soude avec du jus de citron...

Débrancher les appareils pour économiser de l'électricité.

Privilégiez les articles de seconde main.

✿ Essayer de réparer avant d'acheter neuf.

✿ Trier et recycler les poubelles

✿ Utiliser des produits recyclables ou rechargeables, comme les piles ! Vous pouvez acheter un chargeur à pile et recharger vos piles. Pour vous nettoyer le visage, vous pouvez également utiliser des lingettes lavables, plutôt que d'acheter des disques jetables qui s'accumulent dans votre poubelle !



Ce sont des petits gestes à pratiquer pour faciliter notre quotidien !



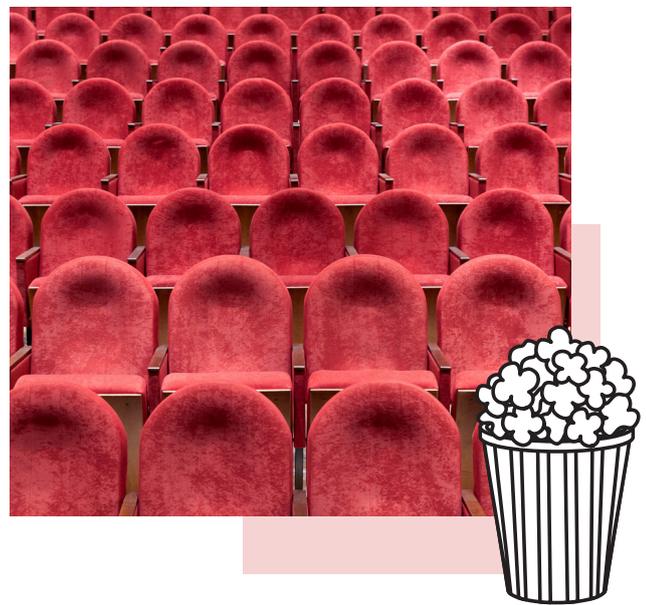
Article écrit par
Samya



#culture

Parlons *cinéma*

Un des plus grands courants artistiques de notre époque est l'art cinématographique. Il captive encore et toujours des millions de spectateurs à travers le temps. Le cinéma est passé d'un simple divertissement à une forme d'art reconnue en raison des progrès technologiques, de la créativité artistique des cinéastes et de l'influence culturelle qu'il exerce. Cette évolution a donné lieu à des films visuellement éblouissants, narrativement complexes et socialement engagés qui témoignent de la valeur culturelle et artistique du cinéma.



C Le cinéma est une forme d'art unique et fascinante qui fusionne les éléments visuels, sonores et narratifs pour créer une expérience inoubliable pour les spectateurs. Cet art suscite des émotions, inspire et transporte, c'est la raison pour laquelle il continue de fasciner et d'enthousiasmer les gens du monde entier. L'art du cinéma nous offre une fenêtre ouverte sur le monde de l'imaginaire et une source inépuisable d'inspiration. Alors, prenons place dans une salle obscure, laissons-nous transporter et plonger dans l'univers envoûtant du cinéma, où les images prennent vie et les rêves se réalisent sous nos yeux.

Quelques *recommandations* ...



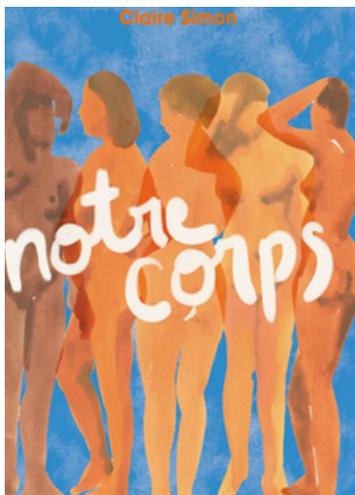
Science-Fiction



Dune : Deuxième Partie
28 février 2024 | 2h 46min | Drame, Science-Fiction | U.S.A.
De Denis Villeneuve

Synopsis : Paul Atreides s'unit à Chani et aux Fremen pour mener la révolte contre ceux qui ont anéanti sa famille. Hanté par de sombres prémonitions, il se trouve confronté au plus grand des dilemmes : choisir entre l'amour de sa vie et le destin de l'univers

Sociétal



Notre corps

4 octobre 2023 | 2h 48min | Documentaire
De Claire Simon

Synopsis : J'ai eu l'occasion de filmer à l'hôpital l'épopée des corps féminins, dans leur diversité, leur singularité, leur beauté tout au long des étapes sur le chemin de la vie. Un parcours de désirs, de peurs, de luttes et d'histoires uniques que chacune est seule à éprouver. Un jour j'ai dû passer devant la caméra.

Comédie



Ducobu passe au vert
03 avril 2024 | 1h 20min | Comédie | France
De Elie Semoun

Synopsis : Nouvelle rentrée à Saint-Potache. Cette année Ducobu a une idée de génie : prendre une année sabbatique pour sauver la planète mais surtout pour sécher l'école ! Mais Latouche ne compte pas le laisser faire si facilement... Tricheur et écolo, c'est pas du gâteau !

Oirda



21 MARS 2024

Journée Mondiale de la Poésie



Le don du sourire

Il ne coûte rien et produit beaucoup,

Il enrichit celui qui le reçoit sans appauvrir celui qui le donne,

Il ne dure qu'un instant mais son souvenir est parfois immortel.

Un sourire, c'est du repos pour l'être fatigué,

Du courage pour l'âme abattue,

De la consolation pour le cœur endeuillé.

C'est un véritable antidote que la nature tient en réserve pour toutes les peines.

Et si l'on refuse le sourire que vous méritez,

Soyez généreux, donnez le vôtre.

Nul en effet n'a autant besoin d'un sourire que celui qui ne sait pas en donner aux autres.

- Jean-Marie Audrain -



Poésie choisie par
Charlène

08 MARS 2024

Journée Mondiale de lutte pour les droits des femmes

*A vous les femmes
Honneur à vous les femmes, d'hier et de demain
A qui nous devons nos vies sur cette planète ;
Ensemble, ouvrons nos cœurs et tendons nos mains
Pour vous mettre en valeur en ce beau jour de fête.
A vous toutes les femmes, d'ici et de plus loin
Qui réclamez une légitime égalité ;
Continuez sans relâche à lever le poing
Dans un monde corrompu par tant de préjugés.
A vous les femmes, intègres, éprises de justice,
Qui savez si souvent renaitre des chagrins ;
Louons votre intelligence pacificatrice
Qui rend des couleurs à chacun de nos matins.
A vous les femmes, si fréquemment sous estimées,
Alors que vous prouvez votre détermination
Dans nombre d'occasions compliquées,
Nous vous adressons une sincère admiration.
A vous les femmes, êtres dont les nombreux mystères
Doivent nous inviter à toujours plus d'attention,
Nous vous renouvelons notre bonheur sincère
De partager de tendres moments d'affection.
A vous les femmes, qui luttez pour un monde meilleur,
Soyez fières de vous et de vos fervents combats,
Nous connaissons la qualité de vos valeurs
Qui orienteront inlassablement vos pas.*

- Daniel Meunier -



Poésie choisie par
Oirida

LE MILO

mêlé

Trouves les mots de la liste ci-dessous dans ce mélange de lettres.

- Cinéma
- Confiance
- Harcèlement
- Dysménorrhée

- Milomag
- Patrimoine
- Sourire

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

SUDOKU

de la milo

Complétez chaque case avec un chiffre allant de 1 à 9 en respectant simultanément les trois contraintes suivantes :

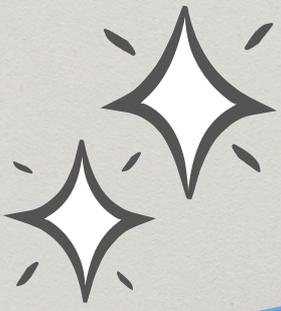
- Le chiffre ne doit pas déjà se trouver sur la même colonne.
- Le chiffre ne doit pas déjà se trouver la même ligne.
- Le chiffre ne doit pas déjà se trouver dans le bloc.

		4	1		9			6
9						1		4
	1		8				2	5
4				7				
	5		3		6		4	
				5				1
7	9				2		3	
2		5						9
3			7		5	4		

		5		3				
		7			2			4
	9	2			6	5		1
	7	6			4			
1			8	7	9			5
			6			4	7	
7		3	4			1	8	
4			3			7		
				8		9		

5			1					
	3		7	4			5	
	2	4				1		
			6		4		8	2
		7		3		6		
6	4		5		9			
		3				2	1	
	1			9	7		3	
					5			4

		3						8
				5	7		1	
		1	6			2		7
		9			4		2	6
		2	9	6	4	1		
6	7					9		
9		4			2	8		
	8		5	1				
3						7		



A bientôt
pour le prochain numéro

