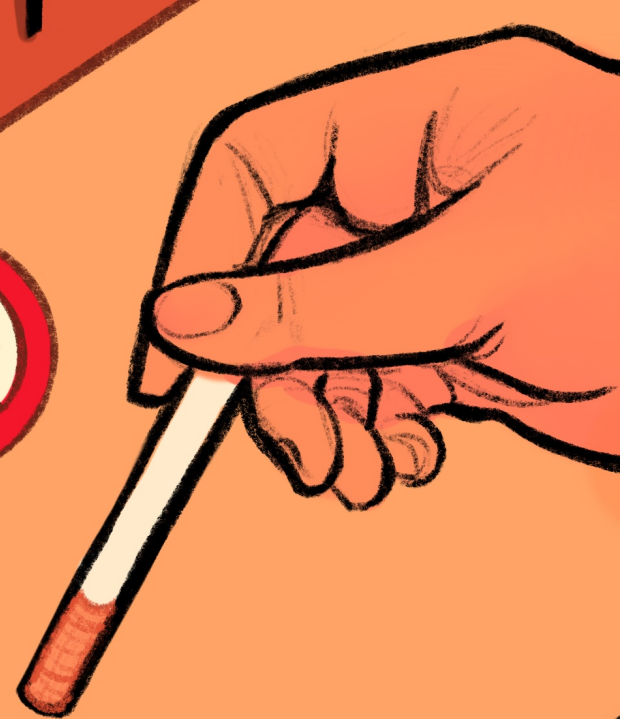


OR A FITI

JOURNAL DES
ÉLÈVES DE L'ÉCOLE
ALSACIENNE

UKAY



n°39

DOSSIER SPÉCIAL
Tabagisme à l'école
ART
Histoire du street art
CULTURELLEMENT VOTRE
Fantfiction
SCIENCES EN BREF
Catastrophes Naturelles

SOMMAIRE

SOMMAIRE	2
Le 11 novembre	3
Courrier international	4
Librairie	6
Cérémonie d'hommages	8
Commission auto-évaluation	9
Le tabagisme à l'école	10
L'anorexie mentale : un témoignage	12
Le Rubik's Cube	14
La flamme	15
Catastrophes naturelles	16
C'est quoi la santé mentale ?	18
Les fanfictions	20
Histoire du street art	21
Recul du droit des femmes	22
Recommandation de livres	24
Cookies aux pépites de chocolat	26
Barres de céréales	27

Graffiti n° 39 — Janvier 2025

Directeur de publication	Pierre de Panafieu
↳ Délégation	Marc Pilven
Rédactrice en chef	Luna Senot
Secrétaire de rédaction	Venise Balazuc- -Schweitzer Frédéric Lucaussy
Mise en page	Luna Senot Raphaëlle Guira
Illustrations	Sacha C. De Rougé Raphaëlle Guira Augustina Cochard- -Kuo

Comité de rédaction

Angie Bonzel	Elodie-Yuna Nguyen- -Kang
Jade Ohanian	Simone Faure
Lancelot Chavel	Frédéric Lucaussy Sviatopolk -Mirsky
Nina Curutchet-Trupin	XinMiao Liu- -Glaysé
Angèle Gaydon	Luna Senot
Lydia Knapp	Sacha C. de Rougé
Ines Kettani	Juliette Besnard
Joseph Sicard	Lila Mouzannar
Venise Balazuc- -Schweitzer	Apollonia Berrick
Mathilde Ausseil	Arsène Gomez
Romain Médecin	Balthazar Darde
Lorenza Philipp- -Harfouche	Antonin Philippe- -Schweitzer
Alice Garbay- -Labarre	Anna Fonteneau- -Auriault
Gabrielle Valat- - Rodrigues Da Silva	Ulysse Cygler Lechevalier
Adrien Steru	Raphaëlle Guira

L'ÉDITO

Si Graffiti tente de vous informer des dernières nouvelles de l'Ecole, des actualités les plus retentissantes ou simplement de vous partager une culture qui nous parle, il est évident que nous ne pouvons prétendre au statut de source d'information.

Nous ne sommes ni journalistes, ni politiques, ni scientifiques, et encore moins objectifs. Nous sommes des élèves, âgés de 11 à 17 ans, ayant la volonté commune de s'exprimer. Pour chacun d'entre nous, un article est un moyen de partage : vous ouvrir une porte vers nos pensées, ce qui nous intéresse et nous anime, en espérant trouver parmi vous quelques lecteurs.

Il semble évident que nous commettons des maladresses, sûrement beaucoup, que des choses nous échappent et que nos points de vue restent biaisés ou orientés. C'est cependant quelque chose dont je suis particulièrement fière. Les élèves de la rédaction sont passionnés, remplis de convictions et de réflexion. Nous essayons chaque jour de comprendre le monde qui nous entoure, et c'est cette soif de connaissance qui nous réunit.

Laisser cette liberté d'expression aux élèves est la raison pour laquelle Graffiti vit encore : nous sommes toutes et tous guidés par notre créativité, notre curiosité et notre esprit critique. Dans un monde où la presse est en déclin et que le goût de la lecture se perd, c'est cette liberté qui fait de notre journal un média unique et actuel. « Tout sauf n'importe quoi », c'est avant tout ça : écrire avec le cœur.

Luna Senot

Le 11 novembre

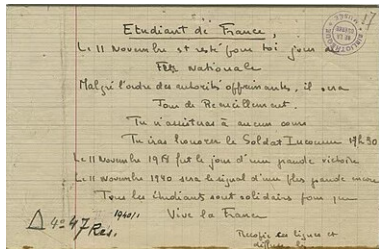
Un jour de commémorations

Le 11 novembre célèbre l'armistice de **1918** qui marque la fin des conflits de la Première Guerre mondiale. Plus méconnu, un autre événement a eu lieu le 11 novembre, mais en **1940** : la journée où des lycéens ont courageusement manifesté à Paris contre l'occupant allemand. Ces deux événements sont commémorés à la place de l'Etoile, à Paris, lors de ce jour férié. *Graffiti* a suivi les deux célébrations.

La cérémonie de la manifestation lycéenne et étudiante de 1940 contre l'occupant allemand.

Vers 9h30, un groupe, constitué de lycéens et de personnalités, se rassemble devant le 156 avenue des Champs-Élysées. Là, se trouve une plaque en souvenir de la manifestation lycéenne de 1940 contre l'occupant. En effet, depuis le gouvernement de Vichy, les étudiants se mobilisent contre les Allemands. Ils déposent des tracts appelant à manifester le 11 novembre à la place de l'Etoile. La préfecture de police, qui collabore, essaya de les en empêcher : les Allemands ne tolérant pas de célébration rappelant leur défaite en 1918 ! Pourtant, plus de 3 000 jeunes bravent cette interdiction : ils se regroupent, montent les Champs-Élysées, chantent *La Marseillaise* ou crient "Vive De Gaulle". Le prix à payer fut important pour ces lycéens et étudiants :

certains ont été blessés, d'autres morts, plusieurs ont été emprisonnés, certains déportés, et plusieurs établissements d'enseignement supérieur ont été fermés à Paris. Cette manifestation est très importante car elle est considérée comme étant la **première manifestation de résistance** publique en France.



Tous les ans, en souvenir de cette manifestation, des jeunes de différents lycées qui y avaient participé en 1940 (Janson-de-Sailly, Condorcet...) ainsi que des représentants de différents mouvements de la Résistance se rendent devant cette plaque pour un hommage officiel. Parmi les mouvements de la Résistance, un fut particulièrement important : **Libération-Nord**, fondé par un ancien élève de l'École alsacienne, qui par ailleurs fut l'un des signataires du traité de Rome de 1957, Christian Pineau. Le Souvenir français a donc remis un drapeau de Libération-Nord à l'École. Il est porté par une sélection de lycéens de Seconde à différentes occasions dont le 11/11. La cérémonie en face de la plaque s'est déroulée en présence des porte-drapeaux, ainsi que les représentants des lycées dont Monsieur Pierre de Panafieu pour l'EA. Après le chant de *La Marseillaise*, des gerbes de fleurs ont été déposées par des personnalités telles que le recteur de l'académie de Paris, Monsieur Bernard Beignet, la ministre de l'Education nationale, Madame Anne Genetet, le ministre délégué, Monsieur Jean-Louis Thiériot, et le grand-rabbin de France, Monsieur Haim Korsia.

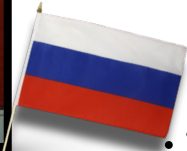
La célébration de l'armistice de 1918

Cette année, 2024, la cérémonie est d'autant plus spéciale puisqu'elle célèbre de nombreux anniversaires : les 120 de l'Entente cordiale entre la France et le Royaume-Uni et les 100 ans du début de la Première Guerre. Aussi, il y a 80 ans, le 11 novembre 1944, alors que la Seconde Guerre n'était pas encore terminée, Winston Churchill ravivait à Paris la flamme du soldat inconnu, en compagnie du général de Gaulle. En souvenir, le président de la République Emmanuel Macron invita alors le Premier ministre britannique Keir Starmer pour l'accompagner dans ces commémorations. Le président a ravivé la Flamme de la Nation, aux côtés d'anciens combattants. Après *La Marseillaise*, fut également chantée *God Save the King*. Le président est venu auprès des gradins pour saluer les présents, dont les élèves de l'École alsacienne et des autres lycées présents.

Courrier international

Детский мир (Кидбург) — это уникальный детский городок, где дети могут погрузиться в мир взрослых профессий. Здесь малыши становятся редакторами, танцорами, пожарными, строителями и многими другими. Каждое занятие — это не только увлекательная игра, но и полезный опыт. Например, дети могут придумать новое платье в роли дизайнера, раскладывать продукты в супермаркете или расследовать преступление в роли детектива. Все занятия подобраны так, чтобы развивать навыки и уверенность в себе. Парк обучает детей важным жизненным навыкам, помогает понять, какие профессии их интересуют, и дает возможность почувствовать себя настоящими специалистами. Кидбург — это место, где каждый ребенок может открыть для себя новую профессию и сделать первые шаги в мире взрослых.

Профессия — *métier*
Навыки — *compétences*
Уверенность в себе — *confiance en soi*
Художник — *peintre*



Nina Curutchet-Trupin



Long awaited results from the long lasting campaign opposing the democrat Kamala Harris and the republican Donald Trump came out. As we've all seen, the latter much to our dismay has won; the aftermath in the country is very mixed, some are celebrating, but many are disappointed. While the statistics were very close during their campaigns, the new president won with 312 electoral college votes, by obtaining enough swing states, whereas Harris won 226 electoral votes.

Donald Trump's mainest points during his campaign was to deport undocumented migrants, he promises the biggest mass deportations of undocumented migrants in US history. To make a move on the economy, tax and inflation, he wishes to end the latter. Of course to set up his abortion ban, which for women is the most controversial point, and in that same direction ban many pieces of literature, any that contains homosexuality, dystopian societies,... that's kind of ironic. And the list of his ideas goes on.

This is a historic moment not only for the United States, but the whole world. What impact will his presidency have on our economy and world? The United States being the greatest world power, means they have a lot of influence on other countries, such as the war in Ukraine, in the Middle-East,... we can only wait and see.

Lila Mouzannar

Courrier international



Im Oktober 2024 stieg die Arbeitslosigkeit in Deutschland stark an. Viele Unternehmen mussten Mitarbeiter entlassen, weil die Wirtschaft schwächelte und die Preise stiegen. Besonders betroffen waren die Industrie und der Dienstleistungsbereich. Die Regierung will nun mehr Geld in Programme stecken, um Arbeitslose weiterzubilden und neue Jobs zu schaffen. Diese Schritte sollen helfen, die Lage zu verbessern und die Arbeitslosigkeit zu senken.

Joseph Sicard

Tum Orpheus, cum omnia periisse inconsolabilis cerneret, Eurydicam in regno Orco petret gravissimum consilium. Adveniens ille Charontem portitor, canem Cerberum, et tres **Mortuorum Judices** cum sua musica demulsit, et **damnatorum** cruciatus momentaneum interruptit: Deum etiam inferorum decepti, qui eum Eurydicen reducere permisit. mundo vivorum, sed condicionem addidit: 'Orpheus sub luce solis **redibit** in orbem Viventis'. Postquam Taenari portas perveniens, cum iterum lucem iterum vidit Orpheus, nullo strepitu ac diffidens promissionibus Orci, conversus est videre an adhuc sequeretur Eurydices. Di dubitat, et amatum perpetuum perdidit.

Mots difficiles:

Mortuorum Judices: Juges des morts

damnatorum: les damnés

redibit: reviendra



Apollonia Berrick

El viernes 4 de octubre, las clases de 3er grado fueron a ver al artista Jorge Drexler, como parte del programa de español. Jorge Drexler es un músico, compositor y cantante muy famoso. Nació en Montevideo el 21 de septiembre de 1964. Después de sus estudios médicos, se fue a España y cambió de vida para dedicarse a la música.

Jorge Drexler ha conquistado los corazones de millones de aficionados en todo el mundo, con sus canciones Telefonía, Me haces bien o Al Otro Lado Del Río, por la que recibió el Premio Oscar de la mejor canción original en 2005. Graffiti tuvo la oportunidad de asistir a su concierto en el Bataclán, y encontró un ambiente muy amistoso y festivo, inclusive no todas sus canciones... sino solo 3 de ellas! Esperamos a que el cantante siga deslumbrándonos con su música y sorprendiéndonos con sus próximos conciertos que tendrán lugar por toda Europa.

Lancelot Clavel

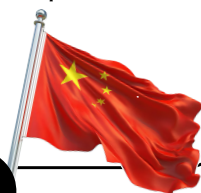
二零二四年十月二十日，在北京发生了一件罕见的事情。一位50岁左右的男性在一个小学门口持刀行凶，有五位人员受伤。最近在中国各地发生了好几起无差别持刀伤害他人的事件，引起了全社会的高度关注。

持刀行凶chídāoxíngxiōng : blesser quelqu'un avec un couteau

罕见hǎnjiàn : rare

无差别wúchābié : sans distinction

XinMiao
Liu-Glayse



Un métier, une interview

Libraire

Bientôt les vacances, l'atmosphère est fraîche, l'hiver approche à grands pas. Alors, on repense avec envie et nostalgie à cette saison écourtée qu'est l'été. On repense à ces dernières semaines, ces derniers jours précédant la rentrée scolaire. Ces fameux instants où l'on consulte la liste des fournitures scolaires demandées. Et, quand vient le tour des manuels, on se dirige hâtivement vers la librairie la plus proche de chez soi. En parlant de librairie, fameuse échoppe du savoir et de la littérature, on connaît tous la librairie des Libres Champs, tout près de l'École. Mais connaissez-vous cette toute autre boutique, rue Campagne Première, perpendiculaire au boulevard du Montparnasse ?

Graffiti. Bonjour. Pouvez-vous vous présenter en quelques mots ?

Corinne. Je m'appelle Corinne, je suis libraire rue Campagne Première, à la librairie-papeterie *Le Coquelicot*. Après des études de comptabilité, j'ai travaillé 15 ans comme contrôleuse de gestion pour le compte d'entreprises publiques ou privées des secteurs de la presse et de la protection sociale (assurances, retraites, etc.), fonction qui vise à aider les dirigeants dans le pilotage de leur entreprise. Je me suis reconvertie dans la profession de libraire il y a presque douze ans. Mon expérience de contrôleuse de gestion m'aide à gérer au quotidien mon commerce.

G. Pourquoi avez-vous choisi cette profession ? Et qu'y aimez-vous en particulier ?

C. À vrai dire, j'ai toujours beaucoup lu et, déjà au lycée, j'avais envie de devenir libraire. Dès que je tourne une page d'un roman, j'ai la sensation d'être aspirée hors du monde réel, de pénétrer dans une réalité ayant pour seule limite l'étendue de mon imagination. C'est donc cette quête éternelle du rêve et de l'imaginaire qui a éveillé en moi cette vocation et m'a fait tenter l'aventure.

L'aspect humain, la satisfaction que j'éprouve lorsque j'accompagne ma clientèle grâce à des recommandations diverses de lecture, sont pour moi ce qu'il y a de plus important.

G. Quelles sont les caractéristiques de votre clientèle, en termes d'âge, de type de population... ?

C. Ma clientèle est principalement constituée d'habitues du quartier, comprenant de jeunes étudiants, élèves de collège et lycée, ainsi que de nombreux adultes fervents lecteurs.

Je travaille en étroite collaboration avec plusieurs écoles, dont l'École alsacienne, que ce soit à travers la distribution et l'approvisionnement des ouvrages présents au C.D.I., ou dans le cadre de projets littéraires comme le concours de nouvelles organisé chaque année, auquel je participe en tant que membre du jury.

G. Quel a été le livre qui s'est le mieux vendu dans votre librairie ?

C. En général, les prix littéraires, mais également les coups de cœur que je conseille, sont les plus populaires. Mais *L'Anomalie* d'Hervé Le Tellier (prix Goncourt) et *Le Mage du Kremlin* de Giuliano da Empoli (Prix de l'Académie française) restent mes meilleures ventes.

G. Avec l'émergence de l'intelligence artificielle, éprouvez-vous les conséquences de la transition entre l'œuvre papier et le numérique ?

C. Pas vraiment, non. D'abord, je ne pense pas que l'émergence du numérique soit obligatoirement une mauvaise chose. Je suis même assez positive sur la question. Déjà, je ne crois pas que la démocratisation d'outils comme ChatGPT empêchera les gens qui aiment lire de continuer à lire, et je reste convaincue que l'IA ne sera jamais capable de se substituer à un auteur pour transmettre les sensations et émotions qu'une œuvre peut nous procurer.

Ensuite, cela ne se ressent pas dans mon chiffre d'affaires, peut-être parce que ma clientèle juvénile consomme principalement des articles de papeterie et exclusivement les textes scolaires recommandés par les professeurs !

Un métier, une interview

Libraire

Je suis cependant inquiète du désintérêt croissant des jeunes générations pour la littérature en elle-même.

G. Selon vous, qu'est-ce qui fait de la littérature une ressource essentielle dans notre vie quotidienne ?

C. C'est un élément capital : elle est mère de tellement d'émotions, fabrique du rêve qui permet de s'évader de la réalité et de prendre du temps pour soi, pour réfléchir, se détendre. De plus, la lecture, emblème du loisir actif, a de nombreux effets bénéfiques, comme acquérir toujours plus de connaissances et limiter certaines addictions.

G. Quels sont les conseils que vous pourriez donner aux jeunes générations pour leur donner le goût de la lecture ?

C. Cela dépend de chaque individu. Le conseil que je donnerais est de choisir un thème qui vous correspond le mieux possible, en tenant compte de votre âge (vous sentez-vous concerné

par ce récit ?), vos envies (que recherchez-vous dans un ouvrage ?) et vos besoins (suis-je un lecteur occasionnel, intermédiaire ou expérimenté ?).

G. Quel est votre auteur(e) préféré ? Livre préféré ?

C. Jane Austen, *Orgueil et Préjugés* (*Pride and Prejudice*), même si j'adore beaucoup d'auteurs contemporains. Si j'apprécie autant ce livre, c'est parce qu'il s'agit d'une satire de la société anglaise du XIXe siècle, qui raconte l'histoire d'une femme très en avance sur son temps, qui refuse de « se fondre dans le décor » dans une société où les femmes doivent passer au second plan. Je trouve très original qu'une femme de l'époque puisse décrire ce monde tout en dénonçant les mœurs et inégalités.

G. Vous avez aussi une activité de papeterie. Quelle est sa part dans votre activité ?

C. Je possède en effet un rayon papeterie non négligeable, les deux activités se complètent bien. Je vends des fournitures scolaires, du classement, des agendas, de la papeterie pour enfants type Légami ou Lamy, et des beaux carnets, ce qui représente environ 35 % de mon chiffre d'affaires.

G. Vendez-vous des œuvres en langues étrangères ? Si oui, lesquelles ?

C. Oui, même si cela reste rare, il m'arrive parfois de recevoir des demandes pour des livres et manuels scolaires en anglais pour lesquels il est nécessaire de passer commande. Cela représente moins de 5 % de mon activité.

G. Avez-vous des événements ou des actualités prévus pour cette fin d'année ?

C. Effectivement, j'ai régulièrement des événements ou actualités de tout genre, essentiellement des séances de dédicaces. Si vous souhaitez en savoir plus, je vous invite à venir me voir directement.



Propos recueillis
Par Lancelot Chavel

Quoi de neuf au 109 ?

Cérémonie d'hommages

« Nous nous rappelons que vous avez été suppliciés pour la plus belle cause qui vaille, celle de la liberté », a déclaré Alain Grangé Cabane, président de l'École Alsacienne, lors de la cérémonie d'hommage aux professeurs Samuel Paty et Dominique Bernard, le 17 octobre dernier. Comment entretient-on, à l'école, la mémoire de ces événements qui nous concernent particulièrement ?

Lors de l'assassinat du professeur d'histoire-géographie Samuel Paty, le 16 octobre 2020, la nouvelle avait été accueillie comme une décharge électrique par tous, et particulièrement par le personnel enseignant. Alors que l'école vise à apporter aux élèves un environnement stable et tant bien que mal coupé des aléas personnels, ces événements ont brisé l'équilibre fragile du confort qu'elle procure. Ainsi, bien que nous n'aurions jamais voulu être confrontés à ces questions, un devoir de mémoire s'est imposé à nous.

Il semble, en tant qu'élève, et plus largement lorsqu'on occupe une quelconque place au sein d'une cité scolaire, que le devoir de mémoire soit de taille face à l'atrocité de ces crimes. À l'échelle nationale, des heures d'EMC ont été obligatoirement dédiées à des temps d'échanges sur le ressenti des élèves et des professeurs, ainsi qu'à des rappels des lois et des valeurs essentielles au vivre-ensemble et au respect de la laïcité. Ici, à l'école, des mesures additionnelles ont été mises en place, comme une cellule de soutien émotionnel, réitérée après l'assassinat de Dominique Bernard.

À l'arrivée de l'anniversaire de cette tragédie, le 14 octobre 2021, Alain Grangé Cabane et Pierre de Panafieu, ont inauguré l'arbre de la liberté, un ginkgo biloba. Cette cérémonie était suivie d'une

conférence donnée par Vincent Peillon : « Laïcité : enjeux et controverses ». Depuis, les minutes de silence et les commémorations sont perpétuées chaque année autour de cet arbre, qui nous rappelle chaque jour l'importance du vivre-ensemble, du respect et de la tolérance.

Délogée par un déluge, la cérémonie a dû contrer la météo et c'est déroulée au théâtre cette année. C'est Monsieur Grangé Cabane qui l'a inaugurée par un discours honorant ces deux professeurs et mettant en avant l'importance de ne pas laisser

s'installer l'indifférence. Dans un monde où chaque actualité est dépassée par la nouvelle, il a insisté sur le fait de ne jamais laisser ces choses tomber dans l'oubli, de commémorer afin d'utiliser l'histoire comme une leçon. Nous avons ensuite procédé à une minute de silence. Ce sont ensuite les délégués des classes de 7e qui ont, ensemble, lu le poème « J'atteste contre la barbarie ! » écrit par Abdellatif Laâbi, un message de considération et d'espoir : « J'atteste qu'il n'y a d'être humain que celui dont le cœur tremble d'amour pour tous ses frères en humanité ». S'en est suivie la lecture d'un texte des *Essais* de Montaigne, lu par

Sophia, élève de terminale : « J'accepte plus facilement la différence que la ressemblance ». Monsieur de Panafieu a clôturé la cérémonie par un discours sur l'importance du vivre ensemble et la pensée humaniste souvent associée à l'École Alsacienne « l'humanisme n'est pas une pensée tranquille [...] c'est la lutte contre la barbarie ». Cette cérémonie forte en émotions nous a rappelé à quel point il est important de faire régner la tolérance, l'acceptation et l'appréciation d'autrui et de la différence. La fraternité dépend de nous tous, c'est à nous de la faire vivre au quotidien.



Quoi de neuf au 109 ?

Commission auto-évaluation

Un mardi soir par mois, en même temps que les options artistiques des élèves de première et avant le cours de débat en anglais, des parents, des élèves, des professeurs et des membres de la direction se réunissent pour mettre en place un projet inédit : l'auto-évaluation de l'École, en vue de transmettre un rapport à l'Éducation nationale.

Cette évaluation est divisée en quatre domaines, permettant de répartir la tâche entre les différents groupes de volontaires.

Le domaine n°1 porte sur les apprentissages et les parcours des élèves et des enseignants. Il inclut, entre autres, le suivi des arrivées et des départs des professeurs, ainsi que les résultats aux évaluations de niveau récemment mises en place dans certaines classes, comme en 6e avec des activités de français et de mathématiques.

Le domaine n°2 concerne la vie et le bien-être des élèves, autrement dit le climat scolaire. L'année dernière, un sondage a été réalisé au sein de l'École pour recueillir des informations sur le bien-être des élèves. Cette année, les réponses sont organisées et analysées afin de produire une synthèse à intégrer dans le rapport.

Le domaine n°3 traite des acteurs, de la stratégie et du fonctionnement de l'établissement. Cet axe aborde les grandes orientations de la politique de l'École, comme l'écoresponsabilité ou la mixité sociale.

Le domaine n°4 examine l'établissement dans son environnement institutionnel et partenarial. Par exemple, il s'agit d'exposer le rôle de l'association des parents d'élèves.

Bien que l'École soit régulièrement soumise à des auto-évaluations internes, comme lors de la campagne sur le bien-être en novembre 2023, cette

nouvelle évaluation s'inscrit dans une réforme instaurée par le **Conseil d'évaluation de l'École**, créé par l'article 40 de la loi n° 2019-791 du 26 juillet 2019 pour une École de la confiance, adoptée par le Parlement le 4 juillet 2019 et promulguée au Journal officiel le 28 juillet 2019.

Le Conseil d'évaluation de l'École a pour mission d'évaluer l'ensemble du système éducatif afin d'en améliorer la qualité et l'efficacité. Pour cela, il réalise des évaluations objectives et régulières des établissements scolaires, tous les cinq ans. Ces évaluations reposent sur des données fiables, recueillies auprès des écoles, en s'appuyant sur des indicateurs mesurables. Les résultats et

recommandations issus de ces évaluations sont publics et servent à orienter les décisions du ministère de l'Éducation nationale pour améliorer la réussite des élèves.

Ce processus comprend deux étapes : une auto-évaluation, suivie d'une évaluation externe menée par des directeurs d'établissement issus de différentes académies (hors celle de Paris, dans notre cas).

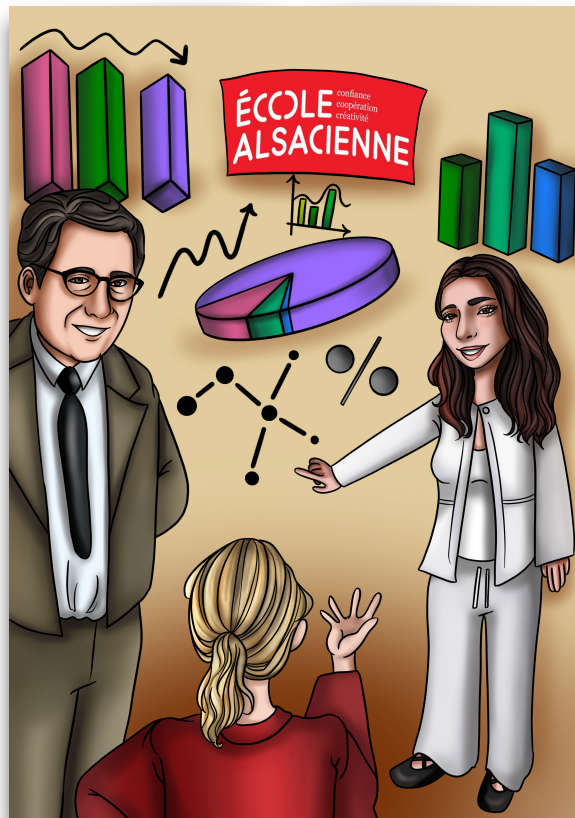


Illustration : Raphaëlle Guira

La direction a choisi d'impliquer des élèves et des parents d'élèves délégués dans cette démarche afin qu'ils puissent exprimer activement leurs idées et points de vue. Cette participation renforce le dialogue et contribue à l'amélioration continue des aspects abordés. On peut parler d'un véritable échange entre les élèves, les professeurs et l'administration.

Dossier spécial

Le tabagisme à l'école

Que ce soit rue d'Assas ou rue Notre-Dame-des-Champs, il est impossible de passer devant l'école aux heures d'intercours sans remarquer le trottoir des fumeurs, où les groupes se forment autour de ceux qui ont les paquets de cigarettes les plus remplis. Le tabagisme est un sujet qui nous concerne tous, de près ou de loin, et qui, à l'école, prend de l'ampleur dès le collège. Graffiti a donc cherché à comprendre quelle relation entretiennent les élèves de l'école avec le tabac.

Ce mois de novembre a donc donné envie à Graffiti de chercher à comprendre l'impact du tabac dans la vie des élèves. Pour ce faire, nous avons réalisé un sondage anonyme, rempli par des élèves de la troisième à la terminale. Les questions portant sur leur consommation, ou non, de tabac ainsi que sur les conséquences de celle-ci sur leur quotidien, nous ont permis de tirer différentes conclusions de nos résultats. Cependant, ils sont à prendre avec un certain recul puisque seulement 119 réponses ont été envoyées sur les quatre niveaux visés, un échantillon que nous ne pouvons pas qualifier de représentatif avec certitude.

Tout d'abord, sans surprise, une vaste majorité déclare qu'on leur a déjà proposé de fumer (78,2 %). Mais la majorité, bien que légère, déclare avoir refusé, contre 48,7 % des répondants qui ont déjà fumé. Globalement, les fumeurs réguliers représentent 23,5 % des répondants au sondage. Au sein du lycée, ce chiffre est donc moins élevé qu'en France, où l'on compte 31,8 % de fumeurs réguliers. En moyenne, les fumeurs ont commencé à 16 ans, mais 74,3 % des élèves ont commencé avant cet âge, dont 25,6 % dès 13 ans.

Sans surprise, la nicotine vedette est celle contenue dans les cigarettes industrielles, consommées par 89,5 % des élèves fumeurs. Une présence moins attendue est celle de la cigarette électronique jetable, souvent la "puff", utilisée par 82,1 % des fumeurs de cigarette électronique. Faciles à se procurer, consommables dans les lieux publics et largement plus utilisées en

intérieur, ces alternatives, créées pour freiner la consommation, semblent l'avoir accrue, particulièrement auprès des jeunes, avec toujours plus de nouveautés : des goûts extravagants, des modèles colorés, qui font de la lumière ou encore permettent de passer des appels. Concrètement, on observe un très faible recul de la consommation de tabac et une forte augmentation de l'utilisation de ces cigarettes électroniques chez les jeunes.

En France, les fumeurs consomment en moyenne 16 cigarettes par jour, un chiffre atteint par seulement 5,9 % des fumeurs interrogés. Les élèves interrogés fument en moyenne plutôt 1 à 5 cigarettes par semaine (41,2 %), 1 à 5 cigarettes par jour (26,5 %), et 5 à 10 cigarettes par jour (17,6 %).

En raison du jeune âge de ces élèves, de nombreuses conséquences et restrictions vont de pair avec leur consommation. Avant d'aller plus loin, rappelons que la vente de tabac est interdite à toute personne de moins de 18 ans et que sa consommation est proscrite dans les lieux publics fermés ou fréquentés par des mineurs. Ces lois ne représentent en réalité qu'une faible dissuasion puisque la plupart des tabacs parisiens vendent cette nicotine sans demander de justificatifs d'identité.

De plus, certains de ces élèves fumeurs ont accepté de répondre à nos questions sur la manière de concilier l'école et le tabagisme. Face à l'impossibilité de sortir à la récréation, la plupart sont contraints de ne pas fumer entre 8 h et 12 h 45, un laps de temps qui leur pose problème. Les élèves interrogés nous ont expliqué que leur concentration est souvent perturbée par leur envie de fumer durant les deux dernières heures du matin.

Après des élèves, nous avons pu identifier les contraintes qui se posent réellement à eux ainsi que l'impact du tabac sur leur quotidien et leur rapport à la vie sociale.

Dossier spécial

Le tabagisme à l'école

L'effet de groupe domine ces conclusions, avec 65 % des élèves qui déclarent fumer remarquablement plus dans un contexte festif, et 45 % qui se mettent à fumer car quelqu'un fume devant eux. De plus, 57,5 % déclarent moins fumer lorsqu'ils sont seuls qu'accompagnés.

De plus, l'impact social passe aussi par la difficulté d'accepter qu'un adolescent fume dans son entourage : 24,3 % des fumeurs ont répondu que leur famille et leurs amis sont au courant, et que c'est source de conflits. L'entourage de 10 % des fumeurs n'est pas au courant de leur consommation.

Côté résolution, il est évident que les élèves ne sautent pas le pas vers l'arrêt : seulement 18 % de ces consommateurs déclarent avoir la volonté d'arrêter. Malgré la prévention perpétuée par l'État, la majorité des élèves ne pensent pas aux conséquences. « Fumer tue », certes, mais pas pour 52,5 % des fumeurs, qui déclarent que leur consommation de tabac ne les inquiète pas pour leur santé.

Parmi les répondants, seulement deux personnes se sont lancées dans l'aventure et ont eu l'amabilité de partager leur expérience.

La première personne nous a confié avoir dû arrêter le tabac pour des raisons de santé, mais que la nicotine n'était pas proscrite pour elle. Elle a donc radicalement arrêté la cigarette et réduit sa consommation de nicotine, uniquement consommée à travers la cigarette électronique (taux de nicotine de 2 %). Elle qualifie ses envies de fumer de « presque irrépressibles »,

notamment en extérieur, mais particulièrement accrues lorsqu'elle voit quelqu'un fumer. Bien que ce manque soit lié à la nicotine, c'est aussi le geste, la

routine, qui se fait sentir absente. De plus, certains symptômes de l'arrêt se sont fait ressentir, notamment une fatigue presque continue malgré cette période de vacances. C'est le besoin de compenser qui l'a poussée à tout de même utiliser une cigarette électronique, bien qu'elle n'ait pas cédé aux envies de sucre naissantes.



La deuxième a décidé d'arrêter totalement la cigarette ayant remarqué que sa consommation de tabac augmentait progressivement. Elle a décrit les débuts de cet arrêt comme compliqué, particulièrement lorsqu'entourée de fumeurs. C'est aussi dans un contexte festif qu'elle a eu du mal à ne pas céder à la tentation. De plus, elle a insisté sur l'importance du manque du geste, devenu un certain automatisme et nous a confié avoir, à outrance, placé son pouce à la place habituelle de la cigarette jusqu'à en causer une irritation. Elle n'a à ce jour pas fumé à nouveau.

Arrêter représente des challenges dont beaucoup inattendus et parfois démotivants. Graffiti vous le dit : c'est possible et ce à tous les âges, l'important est d'avoir l'envie et du soutien, de son entourage ou alors d'infrastructures et de ressources comme le site internet tabac-info-service.fr qui propose aussi une ligne téléphonique le 38 39 ainsi que des guides, groupes de parole etc.

Dossier spécial

L'anorexie mentale : un témoignage

Les troubles des conduites alimentaires, ou plus communément appelés TCA, sont un ensemble de maladies liées à l'alimentation. Elles peuvent toucher n'importe qui, mais le plus souvent, ce sont les jeunes filles qui en sont atteintes. Sous ce terme de TCA sont regroupées plusieurs maladies, les plus courantes étant l'anorexie mentale, la boulimie et l'hyperphagie boulimique. Graffiti a pu rencontrer une personne ayant vécu l'anorexie mentale, qui souhaite rester anonyme, pour nous raconter son expérience avec la pathologie psychiatrique la plus mortelle au monde.

Graffiti : Qu'est-ce que, pour vous, l'anorexie mentale ?

L'anorexie mentale est un ensemble de comportements restrictifs sur le plan de l'alimentation, consistant à manger le moins possible et parfois à compter obsessivement ses calories, dans le but de perdre le plus de poids possible. Cela peut mener à l'anorexie physique, avec un poids dangereusement bas, une dénutrition et toutes les complications qui en découlent. Tous ces comportements dangereux sont accompagnés d'un regard très négatif sur son propre corps, d'une peur bleue de devenir "gros" et d'une obsession pour la nourriture. On peut trouver différents types d'anorexie mentale, uniquement restrictive sur le plan alimentaire ou également accompagnée d'une prise excessive de laxatifs ou de la provocation de vomissements réguliers.

Graffiti : Quelles ont été les conséquences de cette maladie sur vous ?

Alors, la liste est très longue, il n'y a aucun point positif à cette maladie et à la dénutrition. Je ne vais pas passer par quatre chemins et vous dire la vérité, qui n'est pas belle à voir. Déjà, sur le plan physique : une fatigue importante, peu importe le nombre d'heures de sommeil. Une perte importante de muscles, ce qui mène à des problèmes de fuites urinaires et même de selles (je vous avais prévenu). Cette perte de muscles amène aussi des difficultés à faire les gestes du quotidien, comme, par exemple, monter des

escaliers et courir. Comme le corps manque d'énergie, il n'arrive pas à maintenir une température à 37°C, donc vous êtes frigorifié en permanence. À l'automne, j'avais tellement froid que je n'arrivais plus à parler correctement ! Des pertes de cheveux et même de dents sont aussi à prévoir. Plus grave encore, les os se fragilisent, menant à une ostéopénie et, plus grave encore, à une ostéoporose. De nombreux problèmes cardiaques peuvent également apparaître, avec un risque d'arrêt cardiaque à tout moment. Sur le plan mental : une obsession avec la nourriture et son image corporelle, une fatigue mentale importante, qui empêche de réfléchir correctement, une irritabilité importante et un risque plus élevé de développer une dépression sévère. Sur le plan social : un éloignement avec ses proches, un évitement des activités sociales, par peur de devoir manger quelque chose, des conflits avec ses proches liés à l'alimentation et une dégradation des relations en général. Cette liste est, bien sûr, non exhaustive ; je n'ai effleuré que la surface de toutes les complications de cette maladie.

Graffiti : Avez-vous des conseils à donner aux personnes atteintes de cette maladie et à leurs proches ?

J'aimerais tout d'abord leur dire qu'elles ne sont pas seules. Je sais à quel point cette maladie est compliquée à vivre et comment elle nous emprisonne dans un esprit malade et vicieux. Quand on est au plus profond de la maladie, on souffre, on est perdu, on est malheureux, on veut que la vie se termine au plus vite. C'est pour ça que cette maladie est si dangereuse : elle nous plonge dans une détresse profonde en plus d'un corps très affaibli ; près de 10 % des personnes atteintes de cette maladie finissent malheureusement par décéder, que ce soit en mettant elles-mêmes fin à leurs jours ou par des causes liées à la dénutrition sévère. Il faut faire attention à ses proches et essayer de les aider du mieux que l'on peut (ce qui est très compliqué, je l'accorde). Cette maladie ne se définit pas par un certain poids : il est possible d'avoir un IMC élevé et quand même être atteint de dénutrition

Dossier spécial

L'anorexie mentale : un témoignage

et d'anorexie mentale. Mais il faut garder espoir et se dire que des jours meilleurs vont arriver. Oui, je sais que c'est difficile de rester positif malgré le désespoir qu'on ressent ; moi-même, je ne comprenais pas pourquoi je devais guérir, je voulais en finir avec la vie une fois pour toutes. Mais c'est grâce aux personnes autour de moi et au personnel médical que je suis toujours sur terre aujourd'hui. Après de longues hospitalisations, un nombre incalculable de rendez-vous médicaux, des crises terrifiantes pour moi-même et mes parents, une prise de poids vécue très difficilement, une vie scolaire mise de côté et des traitements quotidiens, je suis fière de dire que j'ai enfin vaincu cette maladie et que je suis toujours là aujourd'hui pour vous raconter

mon expérience. J'espère qu'avec ce témoignage, je vais aider quelques personnes dans ce cercle

vicieux, qu'elles se rendront compte que des jours meilleurs sont à venir et que le poids ne vous définit pas. Vous êtes beaux comme vous êtes, je vous le promets !



Illustration : Augustina Cochard-Kuo (cette illustration représente plus la boulimie que l'anorexie mentale)

Xinmiao Liu-Glayse

Culturellement vôtre

Le Rubik's Cube

Les Rubik's cubes ont été créés par Ernő Rubik le 19 mai 1974 en Hongrie. Il souhaitait faire travailler ses élèves d'architecture ; en effet Ernő Rubik était professeur d'architecture et de sculpture. Le principe du Rubik's cube est de mélanger le cube puis de le remettre dans sa position initiale. Les cubes sont constitués de 26 petits morceaux qui forment des faces de couleurs différentes.

L'histoire du Rubik's cube est mouvementée : après avoir créé son objet, Ernő pose un brevet sur le système permettant de mélanger les faces. Peu après, à Budapest, des cubes sont vendus. En septembre 1979 un accord est signé avec Ideal Toys pour distribuer le jouet mondialement. Le cube devint très populaire pendant les années 80. En 1981 Patrick Bossert, un écolier britannique de douze ans publie : *You Can Do The Cube*. Ce livre s'est vendu à plus d'un million cinq cent mille d'exemplaires. Il y donne une solution détaillée.

En 2016, la Cour de Justice de L'Union Européenne (CJUE) annule l'enregistrement du Rubik's cube en tant que marque européenne ce qui veut dire qu'elle n'est plus protégée contre les contrefaçons. La CJUE explique ce choix par le fait que la protection concerne un brevet et non une marque. Aujourd'hui, Win Games et Jumbo distribuent le cube respectivement en France et en Belgique.

Liste officielle des records du monde

- 3,13 secondes (Max Park)
- 3,47 secondes (Yusheng Du)
- 4,86 secondes (Tymon Kolasiński)
- 4,86 secondes (Max Park)
- 5,08 secondes (Max Park)

Ces records sont réalisés avec des Rubik's cube 3x3

Il existe différents types de cubes de 2 x 2 jusqu'à 8 x 8 (et même un cube de 100 x 100 petits cubes!) mais aussi des pyramides et autres formes variées

L'industrie des jeux ne cesse d'augmenter les difficultés et ainsi d'augmenter notre consommation. Pour réussir un Rubik's cube il suffit d'avoir une technique. Il en existe beaucoup, plus ou moins compliquées, et plus ou moins difficiles à retenir. Personnellement, je préfère la technique présente dans le livret donné lorsque l'on achète un Rubik's cube chez JouéClub mais plusieurs techniques sont disponibles sur internet. Cet objet est ludique et amusant. Quelques heures d'entraînement suffisent pour maîtriser suffisamment la technique afin de le résoudre en moins d'une minute trente...

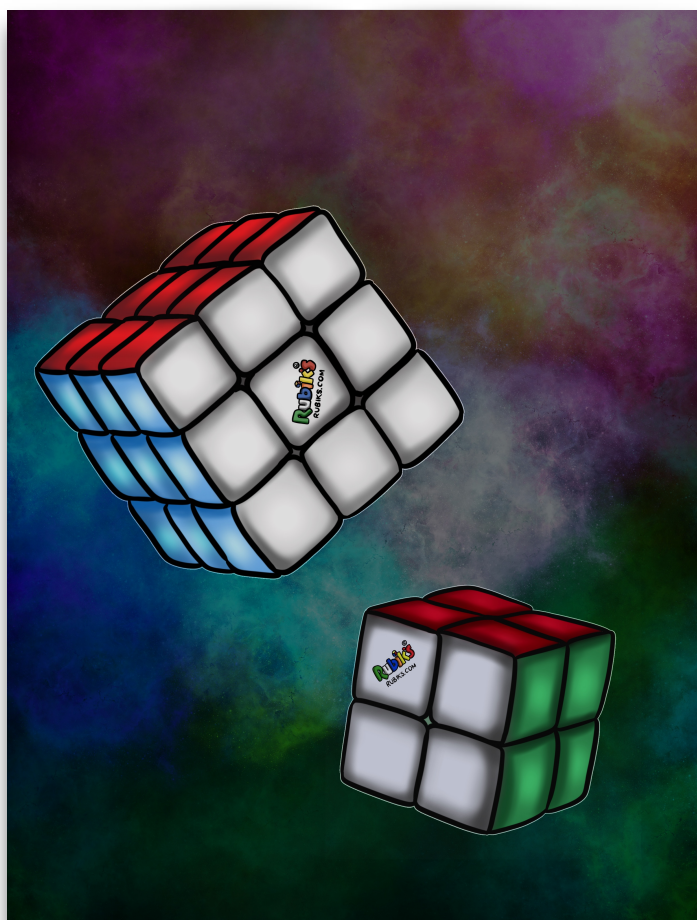


Illustration : Raphaëlle Guira

Balthazar
Darde

Culturellement vôtre

La flamme

Une série regroupant Jonathan Cohen, Angèle, Pierre Niney, Adèle Exarchopoulos et Leïla Bekhti ?! Laissez-moi vous parler du phénomène cinématographique tendance : *La Flamme*. Imaginez vous : 1 homme, cherchant l'amour, et 13 femmes, toutes en compétition pour le conquérir. A première vue, cela paraît familier. En effet, chaque série de télé-réalité a de nos jours ce même script, misogynne et plat. Ce qui change donc dans *La Flamme*, c'est le comique, qui est alors moteur de cette série.

Sortie en 2020 sur la plateforme Canal +, celle-ci connaît un succès immédiat. Le casting composé de comédiens tous plus drôles les uns que les autres a bien réussi à convaincre les téléspectateurs. Le personnage principal, Marc (joué par Jonathan Cohen) est un pilote de ligne, imbu de lui-même et très naïf... "Plus que la femme de ma vie, je crois que je cherche une mère. Ou plus encore qu'une mère, je crois que je cherche la maire. D'une ville. Qui s'appellerait Marc City." A chaque épisode, ses interventions loufoques arrivent toujours à nous surprendre et à nous entraîner dans un rire à gorge déployée. Pour ce qui est des personnages féminins, chacune ont un profil parfaitement façonné, les rendant alors indiscernables les unes des autres. Soraya, par exemple, possède un cœur de singe... littéralement. Préparez vous à des onomatopées dignes de *Tarzan*. Alexandra, elle, a des penchants légèrement...obsessionnels. "MARC JE T'AIME !!!" est une réplique que vous risquez d'entendre souvent lors du visionnage.

Ce qui m'a le plus marqué dans cette série, et qui vous fera sûrement chavirer aussi, c'est son

imprévisibilité : comme on dit, il faut les choquer. Ici, chaque réplique, chaque réponse, chaque geste peut très bien être une mauvaise blague calculée tout comme la chose la plus aléatoire qui soit.

"-Et toi Marina, c'est quoi ta plus grande peur ?
-Le Puy du Fou."

Le personnage de Marc relève, si je n'ose dire, du véritable génie. Son exagération sur chaque aspect du macho stéréotypé avec une naïveté désarmante rend son arrogance absolument hilarante. C'est ce contraste frappant entre l'apparence superficielle de l'émission de télé-réalité et le contenu absurde qui rend la série irrésistible et qui la démarque de toutes les autres télé-réalités.

Et ce qui est le plus savoureux, c'est que Jonathan Cohen ne s'arrête jamais : après *La Flamme*, il revient encore plus déjanté en 2022 avec *Le*

Flambeau. Cette fois, il transforme la télé-réalité romantique en une épreuve de survie sauvage à la *Koh-Lanta* : "il n'en restera plus qu'un". De nouveaux personnages surgissent, et ceux auxquels on s'était le plus attaché restent pour



nous rappeler la nostalgie inflammable (sans mauvais jeu de mot). Un comique particulièrement mouvementé et polyvalent nous est amené, incluant des épreuves ridicules dans lesquelles les candidats se donnent corps et âmes (sauf les plus flemmards d'entre eux...Marc on ne te vise pas).

Lorenza Philipp- -Harfouche

Science en bref

Catastrophes naturelles

Les catastrophes naturelles, autrefois des phénomènes climatiques cycliques normaux, deviennent de plus en plus dévastateurs et se multiplient sous l'effet du réchauffement climatique. La modification de l'atmosphère terrestre est liée aux émissions massives de gaz à effet de serre (GES), et modifie les conditions météorologiques à l'échelle mondiale. Ce phénomène a des répercussions particulièrement visibles dans la fréquence et l'intensité des cyclones, comme l'ont montré les récents ouragans Héléne et Milton qui ont frappé la Floride aux Etats-Unis en automne 2024.

Les processus qui sous-tendent l'intensification des catastrophes naturelles sont liés à l'augmentation des concentrations de GES dans l'atmosphère, notamment le dioxyde de carbone (CO₂), le méthane (CH₄) et les oxydes d'azote. Depuis l'ère préindustrielle, la concentration de CO₂ est passée de **280 ppm** (parties par million) à plus de **420 ppm** aujourd'hui, piégeant davantage de chaleur dans l'atmosphère. Cette énergie thermique supplémentaire modifie les dynamiques atmosphériques et océaniques.

Les océans, qui absorbent environ **93 %** de l'excès de chaleur accumulé dans l'atmosphère, jouent un rôle central dans l'intensification des tempêtes. En augmentant la température de l'eau, le réchauffement climatique alimente les cyclones en énergie, augmentant leur intensité et la quantité de précipitations qu'ils génèrent. Les cyclones sont des systèmes de basse pression qui se forment au-dessus des eaux chaudes tropicales, lorsque l'évaporation massive d'eau chaude forme des nuages épais. Le vent qui alimente ces systèmes en spirale se renforce au fur et à mesure que la chaleur est libérée lors de la condensation de la vapeur d'eau en altitude. Le réchauffement climatique, en augmentant la température des océans, intensifie ce processus, comme cela a été observé avec les ouragans Héléne et Milton. Cette première a touché terre en Floride le 26 septembre 2024, avec des vents soutenus de **225 km/h** et une onde de tempête atteignant **4,5 mètres** dans certaines régions. Peu de temps après, Milton, avec des vents culminant à **285**

km/h, a suivi un schéma similaire, atteignant une intensité comparable à celle de l'ouragan Wilma en 2005. Ces tempêtes sont responsables de l'inondation et la destruction de quartiers entiers et des évacuations de civiles massives. Elles ont entraîné des tornades, faisant des dizaines de victimes et laissant des millions de personnes sans électricité.

L'intensification des catastrophes naturelles sous l'effet du changement climatique est aujourd'hui un fait bien établi par la communauté scientifique. Dans une étude publiée mercredi 9 octobre 2024, un réseau scientifique de référence a calculé que celui-ci a été intensifié d'environ 10% par le changement climatique. Si ce chiffre de 10% "*peut paraître relativement bas, il est très important de souligner (...) qu'un petit changement en termes de danger peut vraiment conduire à un gros changement en termes d'impact et de dégâts*", a souligné Friederike Otto, à la tête du réseau World Weather Attribution (WWA).

Ces travaux montrent également que les énergies fossiles, principales responsables du réchauffement de la planète, ont rendu des ouragans comme Héléne **2,5** fois plus probables dans cette région. Autrement dit, au lieu d'être attendus tous les 130 ans, ils sont désormais susceptibles de se produire tous les 53 ans en moyenne.



Illustration : Raphaëlle Guira

Science en bref

Catastrophes naturelles

Hélène "était si puissante" que perdre cette énergie a pris du temps. Or, l'ouragan "se déplaçait vite (...) donc il a pu s'enfoncer rapidement dans les terres", a expliqué Bernadette Woods Placky, météorologue chez l'ONG Climate Central. Pour étudier Hélène, les scientifiques se sont concentrés sur trois aspects distincts : les précipitations, les vents et la température de l'eau dans le Golfe du Mexique qui est un facteur clé dans sa formation. "Tous les aspects de cet événement ont été amplifiés par le changement climatique à des degrés divers, a déclaré lors d'une conférence de presse Ben Clarke, co-auteur de l'étude et chercheur à l'Imperial College de Londres. Et nous assisterons à d'autres phénomènes de ce type à mesure que la planète continuera à se réchauffer". Les auteurs de l'étude se sont appuyés sur trois méthodes pour étudier les trois aspects choisis. Pour les pluies, ils ont utilisé une approche s'appuyant à la fois sur des observations et des modèles climatiques, en différenciant deux régions : les montagnes des Appalaches dans les terres, et les zones côtières notamment en Floride aux Etats-Unis. Pour les vents, particulièrement difficiles à étudier pour des événements si brefs, l'approche choisie utilise les données d'ouragans depuis 1900. Résultat : les vents d'Hélène étaient 11% plus forts (soit de 21 km/h) à cause du changement climatique, conclut l'étude. Enfin, les chercheurs se sont penchés sur la température de l'eau dans le golfe du Mexique, où Hélène s'est formée, qui était d'environ 2°C au-dessus de la normale. Cette température record a été rendue 200 à 500 fois plus probable par le changement climatique, selon eux. Or, les océans plus chauds libèrent davantage de vapeur d'eau, ce qui fournit de l'énergie supplémentaire aux tempêtes. "Si les humains continuent à brûler des combustibles fossiles, les Etats-Unis seront confrontés à des ouragans encore plus destructeurs", a averti Ben Clarke.

Les ouragans Hélène et Milton en Floride ne sont que les derniers exemples en date d'une tendance globale qui ne cesse de s'aggraver. La montée des températures, en modifiant les systèmes climatiques, renforce la violence des tempêtes, des sécheresses et des vagues de chaleur. Les pays en développement, plus vulnérables, sont les plus touchés, mais les conséquences sont mondiales. Pour répondre à cette urgence climatique, il est impératif de réduire drastiquement les émissions de gaz à effet de serre et de renforcer les mesures d'adaptation, en particulier dans les régions les plus exposées. Le soutien international est nécessaire pour aider les pays en développement à faire face aux défis du changement climatique et limiter les impacts dévastateurs de ces catastrophes naturelles exacerbées.

Gabrielle Valat- Rodrigues Da Silva

PODCAST DES LYCÉENS DE L'ÉCOLE ALSACIENNE

LES ADORABLES

LES ADOS VOUS PARLENT DE SUJETS QUI VOUS TOUCHENT :

- PARCOURSUP
- ADDICTIONS
- ENGAGEMENT
- ET BIEN PLUS ENCORE !

RETROUVEZ NOUS SUR :

- ✓ INSTAGRAM @LES_ADORABLES
- ✓ DEEZER, SPOTIFY, APPLE MUSIC
- ✓ LE SITE INTERNET DE L'ÉCOLE



ÉCOLE ALSACIENNE

Dossier spécial

C'est quoi la santé mentale ?

Santé mentale, bien-être, self love, développement personnel,... On entend ces termes de plus en plus souvent et on se pose des questions. Pourquoi on en parle plus qu'avant et qu'est ce que ça désigne ? Que faire pour avoir une « bonne santé mentale » ? Quels sont les possibles troubles et problèmes de santé mentale ?

Selon l'assurance maladie, « La santé mentale est un état de bien-être indispensable pour se sentir en bonne santé. Elle ne se définit pas seulement par l'absence de trouble mental ou psychologique. La santé mentale fluctue en permanence parce qu'elle dépend de nombreux facteurs. Il est possible d'agir sur certains. »

En gros, la santé mentale c'est comment on se sent dans notre tête et ça change en permanence. Il y a toujours des moments où on va bien et des moments où on va moins bien. Pour être heureux, même si on ne peut pas l'être 24h/24h, on peut essayer de trouver une activité ou un projet qui nous anime, dans lequel on peut s'investir et passer du bon temps.

Parfois, les moments où ça ne va pas très bien sont causés par des troubles. Ces troubles peuvent être par exemple un TDA (troubles du déficit de l'attention) ou un TDAH (troubles du déficit de l'attention et hyperactivité).

Les principaux critères du TDA sont les suivants :

- Négliger ou oublier des détails au travail et ne pas être très précis
- Avoir des difficultés à se concentrer
- Sembler avoir l'esprit ailleurs
- Mal gérer son temps
- Éviter les tâches qui nécessitent un effort mental soutenu
- Vite perdre le fil de ce qu'on a commencé

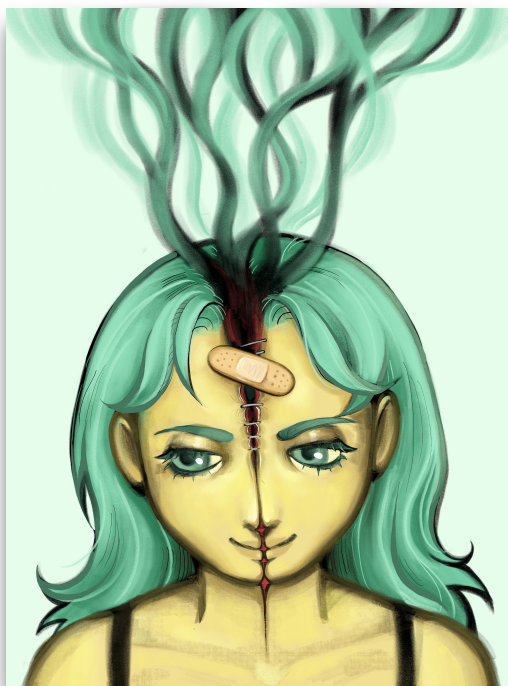
- Perdre souvent les objets
- Facilement se laisser distraire
- Oublier fréquemment (événements, rendez-vous)

Ceux de l'hyperactivité, en revanche, sont un peu différents :

- Avoir très souvent besoin de bouger son corps
- Éprouver un sentiment d'agitation, ne pas savoir profiter d'un moment calme
- Parler vite
- Couper la parole
- Être impatient
- Reprendre ce que les autres ont commencé

Les personnes atteintes du TDAH partagent donc les critères du TDA et ceux de l'hyperactivité. Ces troubles sont la plupart du temps héréditaires

Bien évidemment, les personnes atteintes de ces troubles ont des moments où elles vont bien et inversement, car se sentir mal arrive à tout le monde.



L'anxiété, un autre type de trouble, peut aussi impacter notre santé mentale. Elle est différente en fonction de l'histoire de la personne et de son vécu. C'est une réaction tout à fait normale qui peut se transformer en maladie si aucun événement ne la justifie réellement. Il peut alors prendre plusieurs formes, comme les phobies, l'anxiété généralisée, les troubles obsessionnels-compulsifs ou de paniques, mais également sous forme de TOC. L'anxiété touche environ 2 fois plus de femmes que d'hommes. Elle

concerne particulièrement les 25-40 ans, cela dit, on peut la retrouver à tous les âges sous ses multiples formes.

Dossier Spécial

C'est quoi la santé mentale ?

Le saviez-vous ?

Voici le top 10 des phobies les plus répandues :

1. La peur des araignées (Arachnophobie) et des serpents
2. La peur du vide (Acrophobie)
3. La peur des endroits clos (Claustrophobie)
4. La peur des rassemblements de gens (Agoraphobie)
5. La peur de prendre l'avion (Aérophobie)
6. La peur du vomi (Émétrophobie)
7. La peur de parler en public (Glossophobie)
8. La peur de tomber malade (Hypocondrie)
9. La peur des chiens ou d'une attaque de leur part (Cynophobie)
10. La peur des clowns (Coulrophobie)

Nous sommes allés faire un tour chez nos psychologues de l'École pour avoir leur point de vue...

Graffiti: Pourquoi en parle-t-on plus qu'avant et qu'est ce que ça désigne ?

Psychologues: Sans doute parce qu'on est plus attentif à la santé publique, au bien être au travail et à l'école. Le cas principal est la dépression. Tous les troubles ont un coût car les arrêts maladies se multiplient.

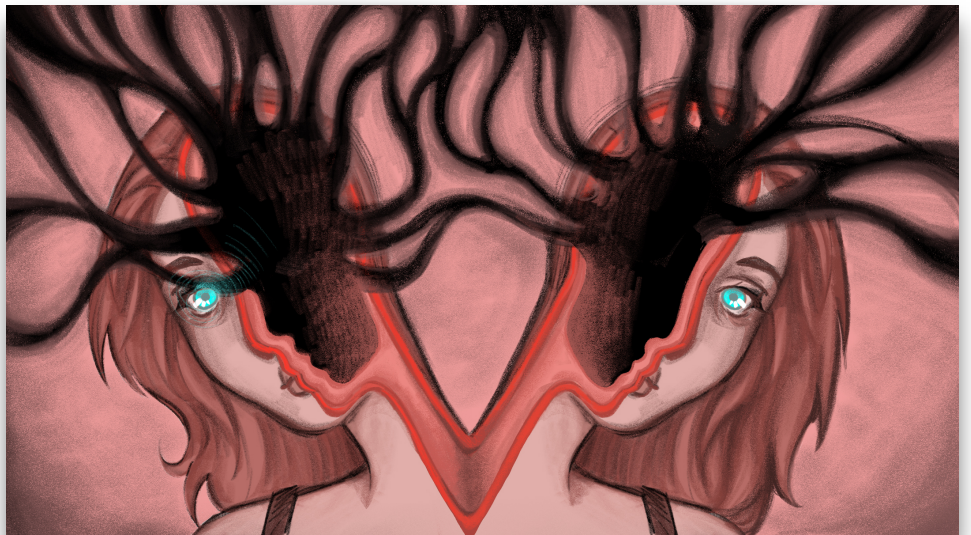
G: C'est quoi une « bonne santé mentale » ?

P: Une bonne santé mentale est une personne qui vit une vie équilibrée, ce qui n'est pas si simple. C'est aussi quelqu'un qui a de bonnes relations avec soi-même, les autres et son avenir. Chacun doit trouver cet équilibre en fonction de son histoire et de son époque. Prenons l'exemple des américains : ils sont angoissés, crispés à cause des élections ou les ukrainiens qui vivent

avec en permanence l'angoisse de la mort de leurs proches.

G: Quels sont les troubles, problèmes de santé mentale qui sont présents à l'École ?

P: Ici, à l'École, on retrouve de plus en plus de cas de stress lié à l'angoisse due à la peur de ne pas être à la hauteur, ce qui épuise finalement mentalement les élèves par l'environnement plus ou moins compétitif qui les entoure. Notre travail va être de les rassurer et de les faire réfléchir. Avec ma collègue nous avons remarqué une hausse d'élèves atteinte des troubles du comportement alimentaire mais également des élèves sur la voie de la phobie scolaire qui sont souvent de très bons élèves. Les troubles du TDAH et du TDA sont aussi présents. Cette difficulté à rester concentré et soit liée à la nature génétique ou au vécu de choses compliquées par l'élève.



Retrouvez la partie 2 dans le prochain numéro. Nous y aborderons les thèmes de la dépression, des TCA et nous verrons les différentes solutions pour instaurer cet "équilibre" de la santé mentale.

Alice Garbay-Labarre et
Nina Curutchet-Trupin

Culturellement vôtre

Les fanfictions

Le mot "fanfiction" provient de la combinaison de deux mots anglais : *fan* et *fiction*. Cela signifie tout simplement qu'il s'agit d'histoires de fiction créées par des fans, qui se déroulent dans un univers préexistant, tel qu'un roman ou un jeu vidéo. En reprenant des aspects de l'œuvre d'origine, l'auteur écrit une nouvelle aventure ou une variante de l'histoire de base. C'est l'occasion parfaite pour les fans de créer de nouvelles aventures, d'explorer en profondeur la psyché d'un de leurs personnages préférés, de mettre en scène les personnages dans un autre univers, et encore plus. Elles sont disponibles gratuitement sur internet, à travers de nombreux sites de partage tels que *Archive of Our Own* (aussi connu sous le nom de AO3) ou encore *Wattpad*. Certaines de ces histoires sont aussi longues qu'un véritable roman publié sous forme papier, atteignant plus de 500 000 mots pour *All the Young Dudes*, une fanfiction très populaire se situant dans l'univers de *Harry Potter*.

À ce niveau de l'article, vous vous demandez sans doute : « Mais qu'est-ce que cette fantaisie ? Pourquoi donc des personnes passent-elles des heures sans fin à écrire des histoires gratuitement pour les partager sur internet ? » Eh bien, vous êtes au bon endroit pour trouver des réponses !

Les fanfictions sont, pour les auteurs, la plupart du temps des adolescents ou jeunes adultes, un moyen d'expression et d'exploration de thèmes divers et variés. En effet, de nombreux jeunes LGBTQIA+ trouvent à travers ces fictions un moyen d'explorer les questions de sexualité et de genre, mettant en scène des couples homosexuels ou des personnages transgenres, pas toujours officiels dans l'œuvre originale. Elles sont aussi tout simplement un moyen d'assouvir l'envie de voir son personnage préféré évoluer dans de nouvelles histoires et d'explorer sa personnalité et son passé plus en détail que dans l'œuvre de base. De plus, les consommateurs d'une certaine histoire ne sont pas toujours d'accord avec la direction que prend l'histoire et

souhaitent la réécrire à leur manière, pour eux-mêmes et toutes les autres personnes en ligne.

Malgré le nombre vertigineux de fanfictions en ligne (plus de 14 millions de fanfictions juste sur AO3 !), ce phénomène reste dans des communautés plus niche d'internet, rassemblant des amateurs du monde entier. Même si de plus en plus de personnes connaissent ce coin d'internet, peu de personnes en consomment au quotidien (ce qui est vraiment dommage quand on se rend compte de la qualité de certaines d'entre elles !). Mais récemment, plusieurs fanfictions ont été publiées dans les médias conventionnels, réunissant un succès non négligeable (même si leur qualité est quelque peu... douteuse...).

Les fanfictions sont juste l'expression des fantaisies de jeunes un peu perdus, qui veulent rester plus longtemps dans ce monde fantastique, à distance du chaos ambiant autour de nous.

Xinmiao Liu-Glayse

Culturellement vôtre

Histoire du street art

Il est sur tous les murs des villes : le street art est considéré comme le plus grand mouvement depuis la période punk. Son histoire est incroyable : le street art a d'abord été interdit avant d'être recherché par toutes les grandes collections d'art contemporain.

Le premier mouvement du street art, appelé « graffiti writing », est apparu pour la première fois dans les grandes métropoles de la côte Est des États-Unis (Philadelphie et New York).

Ce mouvement est mené par un groupe d'artistes dont Cornbread et Cool Earl dans les années 1960. Rapidement, le mouvement prend beaucoup d'ampleur dans les principales villes des États-Unis comme New York ou Los Angeles...

Mais très vite, le mouvement se fait des ennemis, comme, par exemple, des brigades anti-tags constituées de bénévoles qui

considèrent le street art comme du vandalisme.

Le but du street art est de faire passer un message politique (Banksy a contesté le Brexit avec certaines de ses œuvres) ou simplement de laisser sa trace sur les murs des villes. Contrairement à la publicité, le street art n'a rien de commercial.

Imprégné de la culture pop et du surréalisme, ce mouvement est vite rejoint par de nouveaux artistes.

Il arrive en France dans les années 1980, avec la culture hip-hop : rap, break dance.

Le « street art », appelé en français « l'art des rues » ou encore « l'art urbain », se voit de plus en plus sur les murs de la capitale et des grandes villes. Le street art français atteint son apogée dans les années 2000 avec ses artistes les plus connus, comme : Jef Aérosol (pochoir), C215 (pochoir), Invaders (mosaïque), Blek le

Rat (pochoir), Miss.Tic (pochoir).

Dans les galeries, c'est le coup d'éclat : longtemps considéré comme du vandalisme, le street art est de plus en plus tendance (Banksy, Invaders...). Il commence à se faire une place de choix dans les collections.

Sa cote monte très rapidement et les collectionneurs se battent pour obtenir une œuvre d'un street artiste. Par exemple, l'œuvre de Banksy *Love in the Bin* a été vendue 21,8 millions d'euros le 14 octobre 2021.

Aujourd'hui, les street artistes s'interrogent : leurs œuvres sont-elles faites pour être au-dessus d'une cheminée dans le salon d'un riche collectionneur ou pour être dans la rue, à la vue de tous ?

Antonin Philippe-Schweitzer
et Ulysse Cygler Lechevalier



100% géopolitique

Recul du droit des femmes

Depuis quelques années, nous observons un recul marqué du droit des femmes dans différents pays. Le rapport intitulé " Droits des femmes : combattre le backlash", publié en 2023 par la Fondation Jean Jaurès et l'association féministe Equipop ; illustre parfaitement les atteintes aux droits des femmes mises en œuvre au niveau international mais également l'importance des luttes féministes.

Les femmes depuis plusieurs années voient leur accès à des services de santé reproductive et sexuelle se dégrader. L'un des reculs les plus importants du 21ème siècle dans ce domaine n'a sans aucun doute été l'annulation par la Cour suprême américaine de l'arrêt Roe v. Wade ; redonnant alors la possibilité aux États de restreindre ce droit fondamental et mettant en danger des millions de femmes. L'avortement a été fortement restreint voire interdit dans plus de quatorze États américains. Dans certains cas extrêmes, les femmes ne peuvent plus avoir recours à l'avortement en cas de viol ou d'inceste, ce qui témoigne de la gravité de la situation. Cette restriction questionne également le danger auquel sont soumises les femmes concernant leurs droits, car elle est représentative de certaines régressions auxquelles nous avons pu assister en Europe. En effet, certains pays comme la Pologne ont restreint l'accès à la contraception et à l'avortement.

Les femmes ont également vu leur accès à l'éducation se dégrader. D'après Agnès Callamard, secrétaire générale d'Amnesty International, « les talibans sont déterminés à bâtir une société où les femmes sont considérées comme des citoyens de seconde zone ». En effet, depuis la prise de pouvoir des talibans en 2021, de nombreuses mesures ayant principalement eu pour but de restreindre l'accès des femmes à l'éducation ont été mises en place. Cela montre l'importance de l'éducation des femmes car cette composante peut permettre à certains régimes de les écarter

d'une société, comme le font les talibans en Afghanistan.

L'accès à l'éducation est donc un droit qui doit être protégé à tout prix et cela peut se faire via la lutte contre le mariage d'enfants car de nombreuses femmes sont victimes de mariages précoces et cela a un impact direct sur leur accès à l'éducation car de nombreuses études montrent la corrélation entre ces deux phénomènes. Plusieurs associations dont l'UNFPA participent activement à cette lutte féministe primordiale. Les actions que cette dernière mène contre les mariages précoces ont eu un effet positif sur des millions de jeunes filles à travers le monde entier. Au Burkina Faso par exemple, plus de 35 000 adolescentes qui étaient sous la menace d'un mariage précoce, ont pu bénéficier d'aides sociales, médicales et juridiques leur permettant ainsi d'échapper à ces unions forcées. De plus, en Ouganda, le programme a permis la création de clubs scolaires dans le but de renforcer les compétences de jeunes filles mais également leur connaissances dans divers sujets. Ce programme a donc eu un effet positif sur des milliers de femmes.



Illustration : Raphaëlle Guira

Sciences en bref

L'or

L'or est un métal que tout le monde connaît pour trois raisons : il est jaune, on le trouve dans les bijoux et il coûte cher, très cher. Un seul gramme de ce métal vaut 83 euros...

Si l'or est si cher, c'est parce que tout le monde en veut et qu'il est rare : il y a beaucoup de demandes mais pas beaucoup d'offre, avec en plus la situation géopolitique actuelle qui ne vient pas arranger les choses. Les pays ont tous des réserves d'or, la plus grande est la réserve américaine, avec plus de 8 130 tonnes d'or. La France est quatrième après l'Allemagne et l'Italie avec au total 2 437 tonnes.

De plus, une autre raison expliquant son attractivité pour les particuliers est qu'il s'agit d'une valeur refuge qui aura toujours de la valeur. Comme les Français sont préoccupés par les instabilités politiques actuelles, l'investissement dans l'or est en pleine augmentation. On estime qu'en France, 25% de la population possède de l'or sous forme de lingots ou de pièces, tandis qu'en Suisse, c'est 65% !

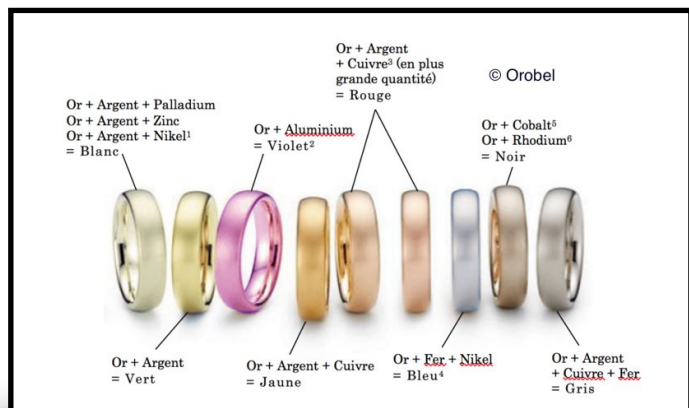
Un peu de science...

Très dense, l'or est un métal de couleur jaune alors que les tons les plus courants sont le gris ou le rouge. Et si l'or possède cette particularité, c'est car il ne renvoie qu'un seul spectre lumineux, le spectre jaune. De plus, l'or possède une autre caractéristique singulière : il ne peut pas se dissoudre dans la plupart des acides car il y est résistant, de même pour la corrosion. Aussi, l'or est un métal avec une grande conductivité électrique, c'est pourquoi

on l'utilise souvent dans le matériel électronique. Ainsi, dans un ordinateur, on en trouve environ 0,2g gramme. L'or, il y en a partout dans le monde, même en France, mais sa répartition est inégale. On le trouve sous plusieurs formes : soit dans des filons de quartz, mais pour cela il faut descendre plusieurs centaines de mètres sous terre, soit dans les rivières sous forme de paillettes ou de pépites, c'est d'ailleurs sous cette forme que les prospecteurs de la ruée vers l'or de 1848 en Californie en cherchaient. Pour en savoir plus, voir l'article « Un métier, une interview : Chercheurs d'or » par Joseph Sicard dans graffiti 38 ».

L'or est très utilisé en bijouterie car il est inoxydable, malléable, ce qui le rend parfait pour les bijoux. Cependant, ce n'est pas de l'or pur, mais des alliages. Le plus courant d'entre eux est le 18 carats, soit 75% d'or, le reste étant composé de cuivre et d'argent. On symbolise l'or 18 carats par une tête d'aigle. Après, on trouve l'or 14 carats, symbolisé par une coquille Saint-Jacques. Et le dernier type est l'or 9 carats, symbolisé par un trèfle.

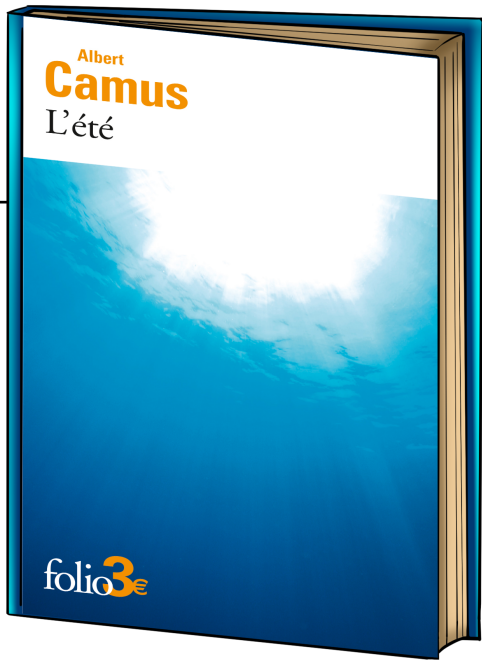
De plus, en bijouterie, ce métal est décliné sous plusieurs couleurs, qui varient en fonction du composant principal de l'alliage. On l'utilise aussi fréquemment sous forme de feuille, mais aussi en astronomie, dans le bâtiment pour dorer les toitures, dans certains tableaux, ou même encore dans les gâteaux !



Arsène Gomez et Romain Médecin

Culturellement votre

Recommandation de livres

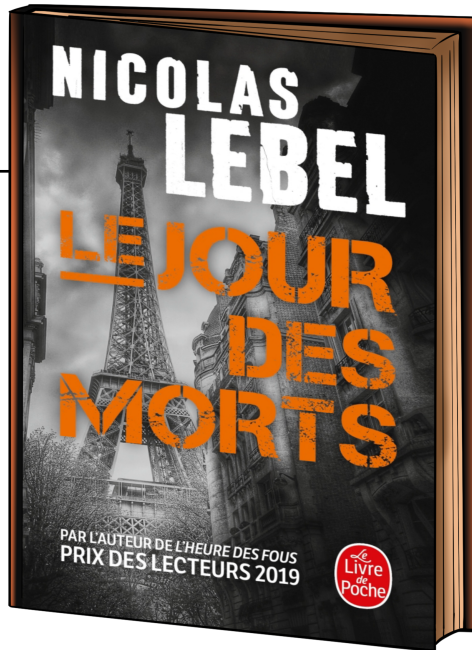


« Elles apaisent une certaine faim de l'âme dont l'aliment est le souvenir »

L'Été d'Albert Camus est un essai qui retrace les paysages du pays d'Algérie, son pays natal, et particulièrement la ville d'Oran. Séparé en huit parties, Camus va se servir des mythes et de l'Antiquité pour suivre les traces du Minotaure.

Ses mots, remplis de nostalgie, dépeignent le pays et les paysages de la Méditerranée. Ils nous emmènent dans un voyage marqué par la réflexion, en nous permettant de voir le pays à travers le regard de l'auteur.

Lila Mouzannar

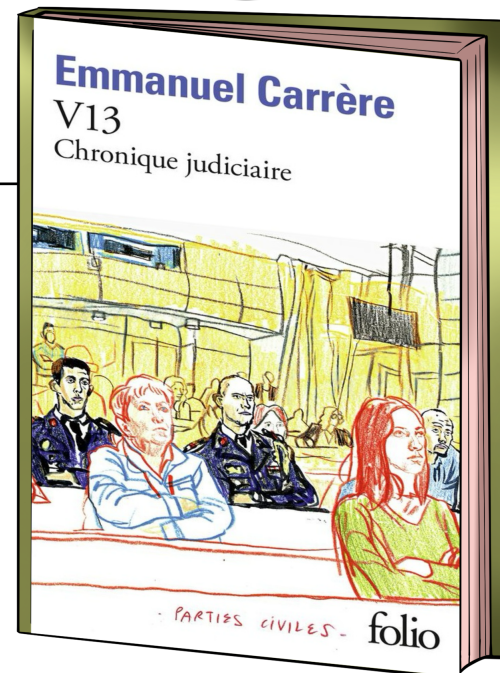


Le Jour des Morts de Nicolas Lebel

Ce roman policier est rempli de suspense. Il raconte l'histoire de quatre enquêteurs, Merlicht, Latour, Dossantos et Lagnac, qui font face à une empoisonneuse. En effet, une dizaine de personnes sont mortes en seulement quelques jours en région parisienne, ce qui inquiète très fortement la population. Nos héros vont se rendre compte que la tueuse ne choisit pas ses victimes au hasard ; celles-ci ont un point en commun bien particulier. Une histoire originale et captivante, avec une touche d'humour très agréable !

Disponible au CDI.

XinMiao
Liu-Glayse



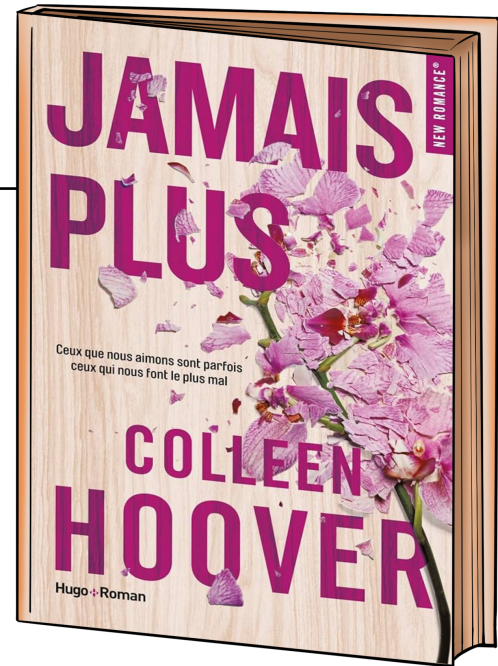
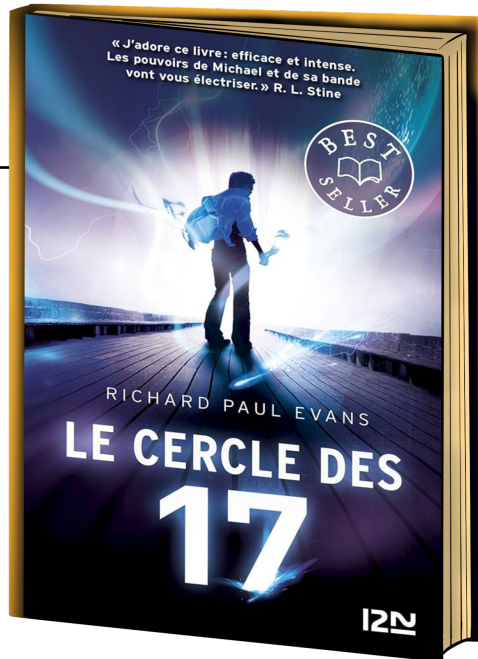
V13, Chronique judiciaire, d'Emmanuel Carrère

Un récit poignant du procès des attentats du 13 novembre 2015 à Paris. Emmanuel Carrère nous offre une chronique de ce procès monumental qu'il a suivi pendant ces dix longs mois. Le suivant jour après jour, il nous donne une vision inédite des événements à travers les témoignages à la barre des différents acteurs de cette affaire faramineuse. Il nous fait ressentir toutes sortes d'émotions à la lecture, passant de l'horreur au malaise et, plus étonnamment, au sourire gêné devant l'ironie de certains faits. C'est un livre touchant et important pour mieux comprendre ce fait de société tragique, en espérant ne plus commettre les mêmes erreurs dans le futur.

Alice Garbay-
-Labarre

Culturellement votre

Recommandation de livres



Je conseille **CHERUB** comme lecture, car c'est une très bonne série d'action.

Elle est adaptée à partir de la 6^e. Je vous la conseille fortement, car nous sommes plongés dans l'histoire, et les agents sont très drôles. Pour résumer : James Adams, un orphelin ordinaire, est contacté par **CHERUB**, un département des services secrets britanniques composé d'agents de 10 à 17 ans...

Je vous propose de lire **Le Cercle des 17** de **Richard Paul Evans**.

C'est une série de livres qui compte, pour le moment, 8 livres en français et 9 en anglais. La traduction du tome 9 est attendue bientôt. L'histoire est très simplement compréhensible sans pourtant perdre son originalité. C'est l'histoire d'un garçon, Michael, qui possède des compétences particulières. Ainsi commence un cycle de 7 volumes. Lisez bien !

Jamais plus est un livre de la célèbre auteure **Colleen Hoover**. C'est un roman mêlant histoire d'amour et sujet plus sensible, comme notamment les violences conjugales. Ce roman raconte l'histoire d'amour entre Lily et Ryle. Ils se sont rencontrés par hasard sur un toit de Boston. Ce livre m'a tenu en haleine jusqu'à la fin. La fin, qui est d'ailleurs remarquable, m'a beaucoup touchée. C'est un livre qui se lit très facilement. Je l'ai personnellement dévoré pendant les vacances. Après l'énorme succès du livre, Colleen Hoover a écrit une suite, *À tout jamais*. Colleen Hoover a également écrit beaucoup d'autres livres comme *November 9* et *Cœurs et âmes*. Les deux sont également des romances géniales !

Antonin Philippe-Schweitzer

Balthazar Darde

Jade Ohanian

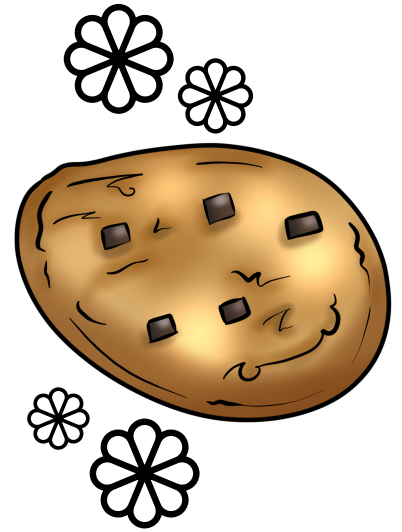
La Recette

Cookies aux pépites de chocolat



Ingrédients :

- 200 g de pépites de chocolat
- 175 g de beurre pommade (ramolli au micro-ondes ou en le sortant du frigo quelques heures avant)
- 120 g de sucre semoule
- 120 g de cassonade
- 1 œuf
- 6 g de levure chimique
- 300 g de farine



Le petit plus :

Cette recette de cookies n'est qu'une base pour l'expression de votre créativité ! Vous pouvez changer, au choix, le type de chocolat selon votre goût et même ajouter d'autres ingrédients. Quelques idées pour vos créations pourraient être : différents types de noix, des éclats de caramel, des fruits secs, des épices comme de la cannelle, de la noix de coco râpée, des marshmallows et même, pourquoi pas, des chips de pommes de terre (pour un parfum original sucré-salé !). Pour plus de gourmandise (et si vous n'avez pas peur du sucre), faites comme les Américains et ajoutez, par-dessus le cookie une fois refroidi, du glaçage, de la ganache, du caramel ou encore de la compote de pommes (pour la conscience).

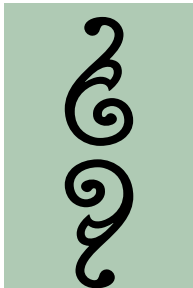
Préparation :

1. Préchauffer le four à 170 °C.
2. Dans un récipient, mélanger le sucre, la cassonade et le beurre.
3. Dans un autre récipient, mélanger la farine et la levure.
4. Batta l'œuf seul, puis l'incorporer à la préparation beurre/sucre.
5. Incorporer la farine et la levure en les tamisant.
6. Ajouter les pépites de chocolat.
7. Sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, placer de petites boules de pâte en les espaçant suffisamment (elles vont s'étaler pendant la cuisson).
8. Enfourner pendant 15 minutes.
9. Laisser refroidir à l'air libre.
10. Régalez-vous !

XinMiao
Liu-Glayse

La Recette

Barres de céréales



Ingrédients :

- 250 g de flocons d'avoine
- 75 g de noix de coco râpée
- 100 g de cranberries et/ou raisins secs
- 60 g de graines de tournesol
- 60 g de graines de sésame
- 125 g de noisettes/ amandes (les hacher un peu)

- 1 boîte de lait concentré Nestlé



Illustration : Raphaëlle Guira



Préparation :

1. Tout mélanger..
2. Mettre dans un moule (20 x 30 cm) couvert de papier cuisson.
3. Appuyer et aplatir.
4. Mettre au four à 130 °C pendant 1 heure.
5. Découper et garder dans une boîte fermée.
6. Et puis, bonne dégustation !

Simone
Faure

La personne mystère

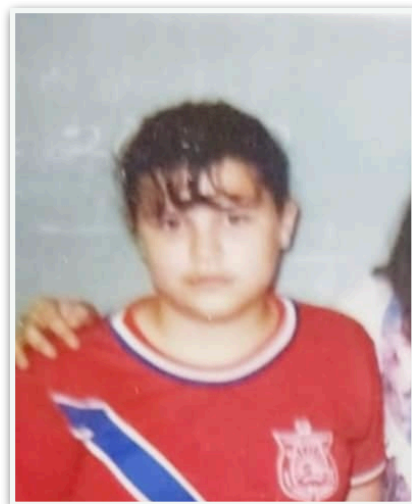
Concept : Vous avez ci-contre la photographie d'un membre du personnel de l'École. Le défi est simple : trouver son identité. La difficulté : la photo date d'il y a quelques années...

Envoyez-nous votre réponse à l'adresse :
redaction@journal-graffiti.fr

Le gagnant recevra un prix, et son nom sera publié dans le prochain numéro !

Petite nouveauté : les membres du personnel de l'École peuvent également participer ! Alors, qu'attendez-vous pour démasquer votre collègue ?

Bravo au gagnant du dernier numéro : Pietro BENASSI !



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

(?) CEREALES
(?) CHERUB
(?) CHRONIQUE
(?) COOKIES
(?) EVALUATION
(?) FANFICTION
(?) FLAMME
(?) HOMMAGE
(?) LECTURE
(?) RECORD
(?) SANTE
(?) SPECTRE

Graffiti,
Tout sauf n'importe quoi
N°39 - Janvier 2025



Suivez-nous sur
Instagram :
[@journalgraffiti !](https://www.instagram.com/journalgraffiti)