Février 2020 - Numéro 1

LE QUATRE

LE JOURNAL DU LYCÉE SAINTE-MARIE LYON DE SAINT-PAUL

DOSSIER

Comprendre le fonctionnement du sommeil

L'impact du sommeil dans nos vie étant bien souvent négligé, en comprendre le fonctionnement semble primordial pour une meilleure hygiène de vie. Lorsque les voix de vos professeurs de philosophie de littérature résonnent en vous comme une berceuse, et que les sonneries de 9h40 ou 14h40 vous réveillent en sursaut ; alors, il est probable que vous manquiez de sommeil. Le sommeil c'est important, tout le monde le sait. Seulement, en prendre soin est difficile et nous échappe parfois. **p2**

GÉOPOLITIQUE

Les Kurdes, un peuple au cœur de vives tensions qui attire l'attention mondiale

Formant le plus grand peuple apatride, les Kurdes se répartissent principalement sur 4 pays : l'Iran, l'Irak, la Syrie, et la Turquie (voir carte ci-contre). Depuis le XVIe siècle, leurs tentatives de fondation d'un Kurdistan unifié ont toujours échoué. **p5**

DANS CE NUMÉRO

Le lycée, une période de choix décisifs
p4

Pourquoi y a-t-il une tour Eiffel à Lyon ?
p3

Crétin digital : l'alerte scientifique
p6

DÉCOUVREZ AUSSI...

Les actualités du lycée, l'agenda, la BD du quatre, les mots-croisés...

Comprendre le fonctionnement du sommeil

L'impact du sommeil dans nos vie étant bien souvent négligé, en comprendre le fonctionnement semble primordial pour une meilleure hygiène de vie.

Lorsque les voix de vos professeurs de philosophie de littérature résonnent en vous comme une berceuse, et que les sonneries de 9h40 ou 14h40 vous réveillent en sursaut ; alors, il est probable que vous manquiez de sommeil.

Le sommeil c'est important, tout le monde le sait. Seulement, en prendre soin est difficile et nous échappe parfois. Il est certain que l'on ne peut pas contrôler toutes nos obligations ; par conséquent, notre sommeil ne dépend pas que de nous, et c'est regrettable. Cependant, connaître le sommeil et son fonctionnement, c'est pouvoir le contrôler et en prendre soin.

Comprendre le fonctionnement du sommeil ?

Notre sommeil correspond à une succession de 3 à 6 cycles qui durent entre 60 et 120 min en fonction des individus. Chaque cycle est lui-même découpé en 3 ou 4 phases. La nuit commence évidemment par la phase d'endormissement qui dure en générale quelques minutes et qui correspond à la transition entre éveil et sommeil.

Ensuite, on entre dans la phase de sommeil léger, durant laquelle le cerveau émet des ondes d'une fréquence de 4 à 8 par seconde semblables à celles émises lorsque l'on pratique la méditation, les ondes thêta. Durant ces deux premières phases, on peut être facilement réveillé par n'importe quelle stimulation sensorielle. Après cela, le corps rentre dans la phase de sommeil profond qui dure plusieurs dizaines de minutes.

Durant cette phase, on observe une émission d'ondes delta, émises à une fréquence qui varie entre 0,5 à 4 par seconde. Physiologiquement, on observe une diminution de la fréquence respiratoire, et un relâchement du tonus musculaire. Cette phase de sommeil est la plus importante et le plus réparatrice. Après celle-ci, le sommeil devient paradoxal ; phase durant laquelle l'activité cérébrale est proche de celle de la phase d'éveil. On observe également de rapides mouvements oculaires que l'on appelle REM (Rapid Eye Movement). C'est également durant cette phase que l'on rêve.

Chaque cycle de sommeil est différent ; par conséquent, la répartition des phases de sommeil varie au cours de la nuit. On sait que le sommeil profond n'intervient que dans la première moitié de la nuit, alors que durant la deuxième moitié, ce sont les sommeils lents et paradoxales qui priment.

Sur une nuit, en moyenne, les sommeils profonds et paradoxales représente chacun 20 à 25 %, le sommeil léger 45 à 50%, et les phases de transition 5%. Ainsi remarque-t-on que la première partie de la nuit est la plus importante car plus réparatrice.

Quel est impact du sommeil sur nos vies ?

Avoir un bon sommeil permet de ne pas être fatigué mais pas seulement. Par exemple, on a observé qu'un bon sommeil permet de mieux assimiler et retenir les nouvelles connaissances. Il a également été montré qu'un manque de sommeil augmente la sensation de faim et favorise donc la prise de poids. Aujourd'hui, on estime que 1/3 de la population a des troubles du sommeil. Ces troubles se manifestent au moment de dormir bien sûr, mais parasitent également la journée.

Notre horloge biologique est contrôlée par le rythme circadien qui dure en moyenne environ 24h. La mélatonine, couramment appelée hormone du sommeil, est produite par le corps selon ce rythme entre le coucher et le lever du soleil. Prendre soin de sommeil est une entreprise qui commence la journée à travers la pratique d'activités physiques, qui facilite l'endormissement, et une exposition quotidienne au soleil, qui régule le rythme circadien. Avant de se coucher, éviter les excitants comme le café ou le thé, et ne pas trop s'exposer aux lumières des écrans qui empêchent l'endormissement.

Enfin, l'environnement dans lequel on dort tient toute son importance : il faut essayer au mieux de dormir au frais, dans le noir complet (pour la production de la mélatonine), et dans le plus grand silence possible. Il est bien sur évident que les pathologies liées au sommeil comme les insomnies, les apnées du sommeil ou encore les parasomnies pour n'en citer que trois, nécessitent une prise ne charge médicale.
Le sommeil doit donc occuper une place réelle et centrale dans la vie du lycéen pour les raisons suivantes. Il permet au corps de mieux grandir à un âge ou la croissance se concrétise. Il est un outil de mémorisation a une période où celles-ci doivent être assimilées en quantité. Enfin, il permet d'être attentif durant toute la journée a une période où celles-ci sont riches et longues.

Pourquoi y a-t-il une Tour Eiffel à Lyon ?

La Tour métallique de Lyon, point culminant de la ville à 372 m d'altitude, est inspirée du troisième étage de la célèbre tour Eiffel parisienne. En effet, lors de l'exposition universelle de 1889, la tour qui deviendra le symbole de Paris rencontre un succès mondial et fulgurant. Le monument inspire immédiatement, et de nombreux projets de répliques émergent à travers le monde. La ville de Lyon, ne voulant pas rester en retrait de cette course au progrès annonce dès 1892 que avec le concours d'une société privée, la société anonyme de la tour de Fourvière le projet de construction d'une tour métallique qui se situerait sur la colline de Fourvière verrait le jour. Le 3 mai 1894, après deux ans de travaux, la tour métallique ouvre ses portes à l'occasion de l'exposition universelle de Lyon. A cette époque on peut alors la visiter. En 1953 l'édifice est racheté par l'ORTF et 10 ans plus tard elle devient une antenne relais de radiodiffusion télévision. La base est alors remplacée par un bloc de béton et la terrasse supérieur est supprimée.
Pour en savoir plus: Patrimoine-Lyon.org, La tour métallique, Lyon patrimoine Unesco, découvrez la tour métallique de Lyon

Qu'est-ce qui donne sa couleur au vin ?

Quel que soit le vin que l'on souhaite fabriquer, tout commence avec du raisin. En revanche bien que l'on ne puisse faire du vin rouge avec des raisins blancs on peut à l'opposé faire du vin blanc avec des raisins rouges. En effet, pour faire du vin rouge le grain de raisin est écrasé et transféré dans une cuve ou pépin peaux et jus de raisin vont macérer pendant 10 à 18 jours. C'est durant cette période que la peau du raisin rouge va donner sa couleur au jus. C'est donc grâce aux pigments de la peau et des pépins de raisin que le vin prend une couleur. Pour faire du vin blanc donc, le raisin fraîchement cueilli est directement pressé et les peaux et pépins sont ainsi séparés du jus. Le jus garde donc sa couleur claire et le vin blanc reste blanc. Quant à la fabrication du rosé, il ne s'agit pas de mélanger du vin rouge et du vin blanc mais simplement de laisser macérer les peaux et les pépins de raisin rouge avec le jus pendant seulement 6 à 12h donc une durée beaucoup plus courte que pour le vin rouge. Le vin se colore ainsi très légèrement et une magnifique couleur rosé apparaît.
Pour en savoir plus: Languedoc Wines, Comment fait-on le vin ? Youtube, C'est pas Sorcier, Vin sur vin

Pourquoi une révolte à HongKong ?

Cela fait plusieurs mois que HongKong est entré dans une crise sans précédent qui ravive de nombreux débats. Voici un court résumé simplifié, qui explique la situation actuelle HongKongaise. Tout commence XIXe siècle, lorsqu'en 1898 à l'issue d'une guerre entre la Grande-Bretagne et la Chine, le territoire de Hong Kong est cédée par la chine a sa rivale, sous réserve qu'elle le lui rende au bout de 99 ans soit en 1997. A l'issu de ces 99 années, la Grande-Bretagne accepte de rendre son territoire à la seule condition que celui-ci garde son système économique libéral et son mode de vie. Hong Kong devient alors une région semi-autonome (un territoire possédant une économie un gouvernement et des lois qui lui sont propre) pour une durée pré-établie de 50 ans. En 2047, donc le territoire devrait être totalement réintégré au système chinois. Or, le pays dirigé par Xi Jimping n'a pas l'intention d'attendre pour reprendre le contrôle sur un territoire dont le mode économique et social ne correspond pas du tout aux principes communistes chinois. En effet, depuis quelques années maintenant, la Chine essaie de reprendre le contrôle de l'ancienne colonie britannique au travers de lois et de mesures qui réduisent peu à peu l'indépendance de la ville. De nombreuses manifestations ont éclatées depuis les années 2010 et en juin dernier, un mouvement de contestation qui dure depuis près de 6 mois maintenant a recommencé. Ces manifestations historiques ont dégénérés entrainant des grèves générales, des heurts dans les rues, des violences policière et un grand nombre d'arrestations.
Pour en savoir plus : YouTube, Le Monde, Pourquoi HongKong est (encore) dans la rue ?
L'express, Pourquoi HongKong se révolte contre la Chine.
YouTube, HugoDécrypte, La crise est historique, voici pourquoi

Le lycée, une période de choix décisifs

La diversité des formations proposées aux futurs bacheliers est une richesse mais peut aussi être la source d'hésitations vertigineuses. Comprendre ce qui correspond à sa personnalité devient alors un véritable défi. Nous avons pensé qu'il serait bon de rappeler brièvement la nature de différentes formations. De plus, nous vous présentons ici de façon plus précise la formation originale que propose l'Ecole Supérieure de Parfum (ESP).

La licence

Inscription : www.parcoursup.fr, accès après Bac.
Structure : se prépare en 3 ans, une première année associant plusieurs disciplines, une deuxième année, amorçant une spécialisation et la troisième année finalisant le parcours (spécialisation progressive).
Formation : combinaison de cours magistraux, travaux dirigés ou pratiques en groupes réduits et un enseignement à distance grâce à l'utilisation d'outils numériques.
Compétences visées : compétences pluridisciplinaires (culture générale), compétences transversales (analyse, synthèse, expression écrite, orale, travail individuel et collectif, conduite de projet..), des compétences linguistiques et des compétences technologiques et professionnelles (expérience et connaissances des métiers et débouchés de la formation suivie)
Rythme de travail et encadrement : l'étudiant doit être autonome, savoir organiser son temps et avoir un goût pour la recherche personnelle et la théorie. Un dispositif d'accueil et d'orientation est renforcé en 1ère année.
4 domaines de formations : art, lettre, langues ; droit, économie, gestion ; sciences, technologies, santé ; sciences humaines et sociale .
Poursuite d'études : master en 2 ans en école de commerce, de journalisme, d'ingénieurs, IEP...

DUT (Diplôme Universitaire et Technologique)

Inscription : www.parcoursup.fr, accès après le Bac, sélection sur dossier.
Structure : se prépare en 2 ans
Formation : au sein d'une université. Formation alternant cours magistraux, travaux dirigés et stages. Au moins 10 semaines de stage sont prévues.
Compétences visées : compétences dans un domaine précis, celui de la majeure choisis et des modules complémentaires choisis par l'étudiant. Notons la polyvalence de cette formation.
Rythme de travail et encadrement : 35 à 40h de formation par semaine. Le rythme est soutenu, l'étudiant se doit de faire preuve de rigueur, organisation et constance.
Domaine de formation : 42 spécialités et options. Tous les secteurs ne sont donc pas couverts. Ainsi, il n'y a aucun DUT en audiovisuel ou en art.
Diplôme : international qui s'acquiert par un contrôle continu et une validation de chaque semestres. Permet l'acquisition de 120 crédits européens.
Poursuite des études : 88% des diplômés poursuivent leurs études.

BTS (Brevet de Technicien Supérieur)

Inscription : www.parcoursup.fr, accès après le Bac, sélection sur dossier.
Structure : se prépare en 2 ans. Les matières générales (français, mathématiques, langues) constitue la moitié de la formation en première année et un tiers en deuxième année
Formation : au sein d'un lycée ou d'une école. Formation combinant travaux dirigés et travaux pratiques. D'autre part, certains établissements propose une formation d'apprentissage qui alterne périodes de cours et période en emploi.
Compétences visées : compétences dans un domaine pointu (transport, électronique..), objectif d'insertion (pratique et stages privilégiés)
Rythme de travail et encadrement : 30 à 33h de cours par semaine. Le rythme est soutenu, l'étudiant se doit de faire preuve de rigueur, organisation et constance. L'encadrement pédagogique est comparable à celui du lycée en terminale.
Domaine de formation : très large, 129 spécialités possibles
Diplôme : international qui s'acquiert sur examen final et contrôle en cours de formation. Permet l'acquisition de 120 crédits européens.
Poursuite d'étude : la moitié des titulaires de BTS poursuivent leurs études.
1. licence professionnelle ou formation complémentaire (approfondir en 1 an leur formation ou acquérir une double compétence)
2. école d'ingénieur, d'agronomie et de vétérinaire
3. école de commerce, principalement en en économie et gestion pour 1 à 3 ans.

(source: onisep, guides rentrée 2019)

Et si vous deveniez nez ?

Hélène, âgée de 19 ans, étudiante en deuxième année à l'Ecole Supérieure de Parfum, nous partage son expérience.

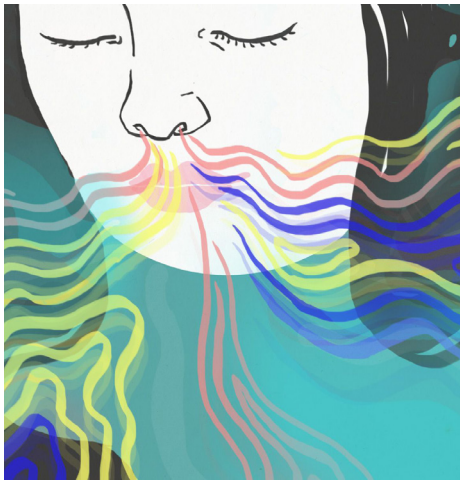
Qu'est ce qui t'as attiré dans cette école ?
Cette école m'a attirée par sa capacité à concilier mon attrait pour les sciences et celui pour la création, l'art par l'étude du parfum.

Quels sont les domaines présents dans ta formation ?
Les sciences, comprenant chimie et bio, appliquées au parfum ont une place importante dans ma formation mais elle a aussi une dimension plus artistique, créative par la composition de parfum. Enfin, ma formation propose une dimension culturelle par un enseignement de la philosophie, de l'histoire du parfum et des cours de communication. Elle permet aussi à ses étudiants un certaine ouverture à l'international par différents stages.

Ta formation est-elle plutôt conceptuelle ou pratique ?
C'est un juste milieu qui fait justement l'attrait de cette formation : du côté pratique, il y a beaucoup de travail en labo, de création et d'olfaction mais du côté plus théorique, on a la chimie, le marketing et la bio.

Concrètement, quelles sont les matières proposées ?
Olfaction (découverte de matières qui constituent les parfums), création (utilisation de ces matières pour créer/imiter des parfums en labo), chimie, chimie appliquée aux parfums, mathématiques, biologie, anglais, philosophie, histoire des parfums, communication, réglementation, production/qualité et gestion de projet.

En quoi cette formation diffère-t-elle fondamentalement de ce que l'on nous propose au lycée ?
Certains examen sont plus pratiques que ce que l'on demande au lycée. Par exemple, comme sujet de partiel on peut avoir "recréez le n°9 de Dior a l'aide des matières premières dont vous disposez." On a alors le droit de sentir le parfum ou pas, dans le cas où on est censé le connaître, et on doit l'imiter. En bio, ça pourrait plutôt porter sur les effets de certaines substances présentes dans les parfums sur le corps par exemple.



Et les débouchés?
Cette école permet une grande diversité de débouchés :
Parfumeur, nez, marketing dans le parfum, commercialisation de produits, contrôle qualité... Cette formation ouvre aussi sur les secteurs des cosmétiques et des arômes alimentaires.

GÉOPOLITIQUE

Les Kurdes, un peuple au cœur de vives tensions qui attire l'attention mondiale

La complexité d'un peuple apatride.

Formant le plus grand peuple apatride, les Kurdes se répartissent principalement sur 4 pays : l'Iran, l'Irak, la Syrie, et la Turquie (voir carte ci-contre). Depuis le XVIe siècle, leurs tentatives de fondation d'un Kurdistan unifié ont toujours échoué. A la chute de l'Empire Ottoman suite à la Grande Guerre (1914-1918), les Alliés promettent aux Kurdes par le traité de Sèvres (1920) une nation indépendante, mais cette promesse est annihilée trois ans plus tard par le traité de Lausanne et les Kurdes sont contraints de demeurer sans nation indépendante, ce qui entraîne l'émergence de mouvements indépendantistes tel que le PDK (Parti Démocratique du Kurdistan). Ils sont depuis victimes de répressions ethniques, comme le génocide provoquant la mort de 50 000 à 180 000 Kurdes en 1988 par l'Irak, où des lois interdisent la pratique de coutumes kurdes et de leur langue…

Le 6 octobre 2019, les forces américaines qui occupaient notamment le nord de la Syrie et combattaient aux côtés des Kurdes contre l'EI (Etat Islamique) se sont retirées, laissant ainsi libre court à une offensive, baptisée « source de paix », de Recep Tayyip Erdogan (le président turc) en Syrie, se caractérisant notamment par des combats armés et des bombardements à l'encontre de la milice kurde (Unités de protection du peuple, YPG) ayant causé selon l'ONU le déplacement de 160 000 personnes. Ces graves conséquences humanitaires surviennent simultanément à

Pourquoi la Turquie combat-elle les Kurdes ?

Erdogan aspire au retranchement des Kurdes car il craint la fondation d'un Etat indépendant Kurde à sa frontière, ce qui attiserait des mouvements indépendantistes kurdes en Turquie. Il souhaiterait également renvoyer les réfugiés syriens dans leur pays d'origine et ce par cette «zone de sécurité». En effet, la Turquie abrite aujourd'hui plus de 3,5 millions de réfugiés syriens exerçant une pression économique notable sur le régime.

un isolement certain des Kurdes qui se sont temporairement retrouvés seuls face aux Turcs, mais aussi aux jihadistes (dont une résurgence fut crainte, selon un communiqué gouvernemental allemand).

La France, l'Allemagne et les Pays Bas ont en soutien annoncé un arrêt de vente de matériel de guerre à la Turquie, sans grandes répercussions cependant (d'autant plus que le président Erdogan avait antérieurement menacé d'envoyer les migrants qu'il accueillait en Europe…).

Face à cette situation catastrophique, les Kurdes ont conclu un accord avec Damas (Bachar al Assad) et Moscou (Vladimir Poutine) afin de repousser définitivement les forces turques, ce qu'ils sont parvenus à faire dans le Nord du pays en occupant les territoires qui n'étaient plus protégés par les Américains. Finalement, le 22 octobre, la Russie et la Turquie sont parvenus à conclure un accord afin de résoudre la situation critique dans laquelle était plongée la Syrie depuis le 9 octobre.

Ce compromis turco-russe a entériné le retrait des forces kurdes dans le nord de la Syrie et leur désarmement. Tandis que les Kurdes ont perdu toute autonomie, la Turquie a dû renoncer à l'extension de sa « zone de sécurité » au nord de la Syrie.

Crétin digital : l'alerte scientifique

Les écrans forment-ils une menace pour les jeunes ?

Pour Michel Desmurget, auteur de *La Fabrique du Crétin Digital*, les écrans forment une véritable menace pour les jeunes. Il estime même que « *Jamais sans doute, dans l'histoire de l'humanité, une telle expérience de décérébration n'avait été conduite à aussi grande échelle.* ».

Que vous soyez enfant ou parent, le dilemme du rapport à l'écran s'est déjà posé à vous. Ces dernières semaines, Michel Desmurget ravive le débat par la parution de son ouvrage. Auteur de « *TV Lobotomie* », le docteur en neurosciences n'est pas inconnu au combat des écrans. Dès 2011, son travail montrait, grâce à la littérature scientifique qui se développe sur le sujet, que la télévision était responsable, en particulier chez les plus jeunes, de troubles du sommeil, de comportements à risques, hyperactivité ou encore des troubles de l'attention.

Publié le 29 août 2019, son nouveau livre met en avant cette fois-ci les dangers des écrans. Son titre provocateur est sans équivoque : les nouvelles générations, premières à être exposées de cette manière aux écrans courent à leur perte intellectuelle. Et si les plus sceptiques balayent d'une traite la rengaine bien connue de leurs grands-parents (« Vous ne vous parlez même plus »), la littérature scientifique vulgarisée par Michel Desmurget n'épargne personne. C'est d'ailleurs ce qui rend ce livre si effrayant aux premiers abords, car si son objectif est d'alarmer, il ne le fait pas sans arguments et puise dans l'insoupçonna-

blement riche littérature scientifique sur la question des écrans.

On peut ainsi lire au cours des 412 pages du livre que « la génération des 2000 sera la première à connaître une récession de son QI », ou encore que les occidentaux ayant entre 13 et 18 ans passent en moyenne 6h45 sur leurs différents écrans, pour des raisons quasi-exclusivement récréatives. Les exemples chiffrés et sourcés ne manquent pas dans ce livre, qui en prend presque des airs d'annuaire tant les références aux études inclues dans la bibliographie sont nombreuses. La lecture en est d'ailleurs facilitée, car cette méthode permet au lecteur de s'intéresser à certaines parties du livre indépendamment des autres.
Le neuroscientifique met en garde et désarme ses adversaires, explique les stratégies des lobbies et autres acteurs du secteur digital et les fustige : on a vendu les nouvelles générations au profit d'un modèle économique basé sur l'addiction, et aux effets bien plus silencieux que la cigarette à laquelle un lecteur averti ne manquera pas de penser lors du parcours de « La fabrique du crétin digital ».

Si la description faite de la réalité par Michel Desmurget vous parait apocalyptique, quasi orwelienne, l'ouvrage en vaut le détour, car il met en garde autant qu'il informe et répond aux questions des adolescents usagers fréquents comme de leurs parents indécis. « La fabrique du crétin digital », par Michel Desmurget, disponible à partir de 20 euros en librairie.

ACTUALITÉS

Classement Challenges 2020 : Sainte-Marie Lyon meilleure prépa de province pour intégrer le top 6 des écoles de commerce

Chaque année, 8 à 9 étudiants sur 10 des classes préparatoires Sainte-Marie Lyon intègrent le top 6 des meilleures écoles de commerce. Dans son palmarès 2020 des meilleures prépas de France, Challenges a classé Sainte-Marie Lyon meilleur établissement en dehors de l'Île de France pour les options ECE et ECS.

En voie économique, sur 28 étudiants, 24 ont été admis dans le Top 6 des meilleures écoles de commerce, soit 86% de la promotion. Sur ces 24 admis, 13 ont intégré l'une des 3 grandes écoles parisiennes : HEC, ESSEC Business School est ESCP Business School.

En voie scientifique, sur 28 étudiants, 26 ont été admis dans le Top 6 des meilleures écoles de commerce, soit 93% de la promotion. Sur ces 26 admis, 21 ont intégré l'une des 3 grandes écoles parisiennes : HEC, ESSEC Business School est ESCP Business School.

« *Nous développons l'émulation, pas la compétition* » rappelle Vincent Guigard, responsable des classes préparatoires de Sainte-Marie Lyon. Dans l'établissement, l'accent est mis sur le travail et l'accompagnement. Chaque étudiant est suivi par un professeur qui a en charge 2 à 3 autres élèves.

Le rythme de travail est soutenu avec des devoirs chaque semaine et la préparation s'intensifie dès la fin de la première année avec des entretiens de personnalité qui permettent aux étudiants de mieux se connaître.

Le cross du collège : une course symbolique

Plus qu'un évènement sportif, le cross du collège est un projet à l'image des valeurs que prônent Sainte Marie. Cette année, la troisième édition du cross du collège s'est déroulée sous la pluie le 9 octobre. Tous les collégiens y ont participé, ce qui faisait de l'événement une course avec environ 1000 participants !

C'est dans la parc du collège que les garçons et les filles séparés se sont mesurés à un parcours variant selon les divisions. Le parrain de l'évènement est l'ancien joueur de rugby professionnel Xavier Mignot du Lou.

Au delà de l'effort sportif, les coureurs soutiennent par leur participation, l'association Wesly&Francky School.Cette association est le résultat d'un projet humanitaire d'un professeur haïtien Wesly Barthelemy qui décide de créer une école accessible gratuitement pour les enfants des rues de République Dominicaine.

Pourquoi un tel projet ?
Suite au séisme de 2010 d'Haïti, beaucoup d'enfants se sont retrouvés orphelins et dans la rue, livrés à eux-même. Les enfants rescapés de cette catastrophe naturelle ont fui vers la République Dominicaine mais leur condition précaire n'évolua pas. C'est alors que 10% de ces enfants devinrent l'objet de trafics (des milliers selon UNICEF) sans avoir, par conséquent accès à l'éducation. D'ici naît le projet de Wesly Barthelemy afin de protéger ces enfants. La première école de Wesly voit le jour en 2013 et a accueilli quatre-vingt élèves. Elle se situe à Las Terrenas et compte aujourd'hui cent vingt élèves ce qui est significatif du besoin de scolarité chez ces enfants.

Le cross du collège illustre le soutien de Sainte-Marie Lyon envers cette association afin de lui donner de l'ampleur et l'aider dans son beau projet d'éducation.

Breaking free from fast fashion
Tout en vous faisant travailler votre anglais, l'impact de chacun de vos achats sur notre société est ici dévoilé.

We all experience it. This urge to buy new items of clothing. Wether it is to keep up with the latest trends, to make us feel like we look good, or like we fit in, consuming makes us feel better. And even better if it's cheap. Or at least, that's what we've been taught all our lives.

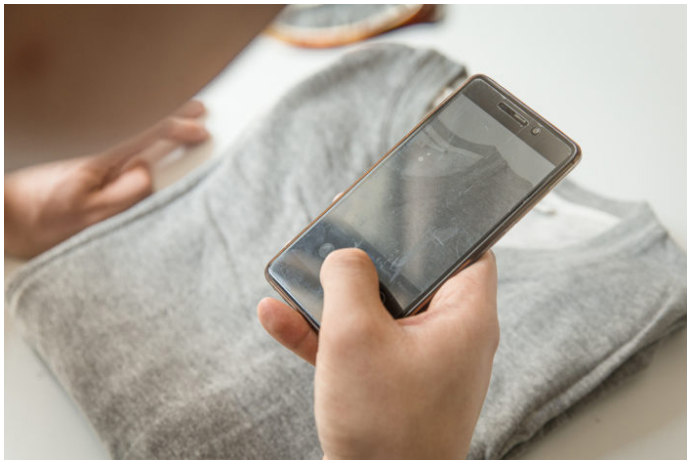
I won't elaborate on the history of our Consumer's Society, or how shallow our generation is made out to be by the media, because we have all heard it before (and I find it somewhat ironic that the very people who firstly experienced and perpetrated mass consumption would have any remarks to make to the so-called Gen Z).

Nevertheless, I feel like we have all become numb, jaded overtime by relentless exposure to contradictory information. Whilst every item we buy is made in China and packaged in non-recyclable plastic, the media bombards us with articles and documentaries warning the population about Climate Change and its consequences. But how can we, the younger generation, be expected to consume differently when the market offers little to no alternatives regarding fashion, except for luxurious and expensive eco-friendly brands ? How can we truly make a difference at our scale ?

Many of us have attended at least one of the Global Strikes for Climate, impulsed by activist Greta Thunberg. But do our actions match the values we preach ? If voting isn't an option for 14, 15, 16, or 17 years old, history has shown us in many ways that we vote with our money. Indeed, whatever you chose to buy, you support. By purchasing an item crafted thousands of kilometers away, in inhumane working conditions by underaged and exploited workers, you are supporting the system, enabling it to prosper and grow. Not to mention the environmental disaster caused by the pollution of this industry : from the pesticides used to grow cotton or the dye used for denim jeans, poured carelessly into local rivers and water sources, fast fashion is the world's 3rd most polluting industry, behind oil and agriculture.

But this observation probably isn't a surprise to most of you reading. In fact, some of you may feel a little guilty when going on your monthly shopping spree, but what can you do about it ? It's not your fault if brands like Zara (who owns Pull&Bear, Bershka and Stradivarius), H&M (who owns Cheap Monday, Monki and Weekday) or Primark have shady ethical standards (please note that whilst I only mentioned the most obvious exemples, more expensive brands like Kooples, Sandro or Zadig&Voltaire are no better). You can't change the way things work. Or can you ?

As consumers, and especially as teenagers and young adults, we often underestimate the real impact that our choices in what to buy or not have on the fashion industry. Indeed, we are the generation of social media, of influencers and trend setters. In



the early 2000's, what was cool or not depended entirely on the fashion choices of celebrities.

Today, anyone with a phone and some inspiration can hope to set worldwide fashion trends. Imagine if we all decided to boycott fast fashion : an act led by teenagers only would have a decisive influence on the entire market. It's all about claiming our power as consumers to ask for better. Better ethics, better environmental policies, better safety, and less clothes.

I haven't bought any new clothes since February 2019. And no, I do not look particularly awkward, dirty, or whatever most people associate with second hand apparel. I won't pretend that it's easy: I try to avoid malls and shops in general, as it is very frustrating to see things I like but have decided no to buy. Nevertheless, it is extremely rewarding, in the sense that I am behaving according to my values, and I don't financially support the system. You see, I love fashion. I love clothes. And if I can stop consuming fast fashion, I think that most of us can.

But how can you do it too ? Well, if boycotting fast fashion takes effort, it definitely is less expensive. Ironically, I buy more clothes now then I did before : shopping sometimes almost for free, and guilt-free, as what I'm buying would otherwise have gotten thrown away. Here are the resources available to shop differently :

- To start with the least scary, apps like Vinted or Mon Vide Dressing (for more expensive brands) are the most practical. If searching for particular items is time consuming, the frustration fades away when you discover the 40 euros pair of jeans you had been eyeing from Zara is on sale for 5 euros whilst having been only worn twice before. I have been using this app for 2 years, and have never had a bad experience. If you are reluctant to the idea of not trying on your clothes, especially pants, please note that whilst it does take a little experience, you soon will be able to eye out if it fits you from the picture.

- The second alternative is thrift shops. I will be honest here : most thrift shops in Lyon are actually vintage shops, which means there was a selection of clothes prior to the sales. This means that the prices can sometimes be doubled compared to what you would get in a fast fashion store. This is why I would rather recommend charity shops : Notre-Dame des sans-abris, Brics-à-Bracs, Guerrisols, etc. You can find the list of stores online, and find fairly inexpensive clothing. Please note that

this option rather suits people who like to dress creatively, or who are determined to look through every piece of clothing : they were not selected beforehand, so most of them aren't particularly interesting.

- This third option probably is my favorite, as it is the cheapest. It may not sound very appealing, but garage sales are a goldmine when it comes to finding modern clothing. Indeed, the key is to target wealthy districts or suburbs : wether you are looking for women's or men's clothes, you will find that many teenagers and young adults sell their unwanted clothes. And most of the time, they were bought the year before. Garage and yard sales are where I find most of my apparel: jackets, tops, pants, etc, all for 1 to 2 euros, and as good as new for the most part.

- The last option may come as obvious but I find that many people forget about it : swapping clothes with your friends. If one of you decides to give away certain items, make sure you tell others about it, as they probably would be interested.
The goal of this article is not to make you feel guilty, as it would be a complete waste of time, but rather to motivate you to change your habits of consumption gradually for good. Whilst you do not have to be as radical as I was, next time you want to purchase clothes, try to do it differently.

Rebel against mindless consumerism, by still granting yourself the satisfaction of adding pieces to your wardrobe. Our generation has the opportunity to change the course of History : all it takes is for us to grasp it, one action at a time.

AGENDA

FÉVRIER

8 - Journée portes ouvertes des classes préparatoires littéraires et économiques et commerciales

10 - Concours d'éloquence Démosthène : début des phases de qualifications, tenez vous prêts pour les phases finales courant avril.

21 - Le carnaval des Terminales

MARS

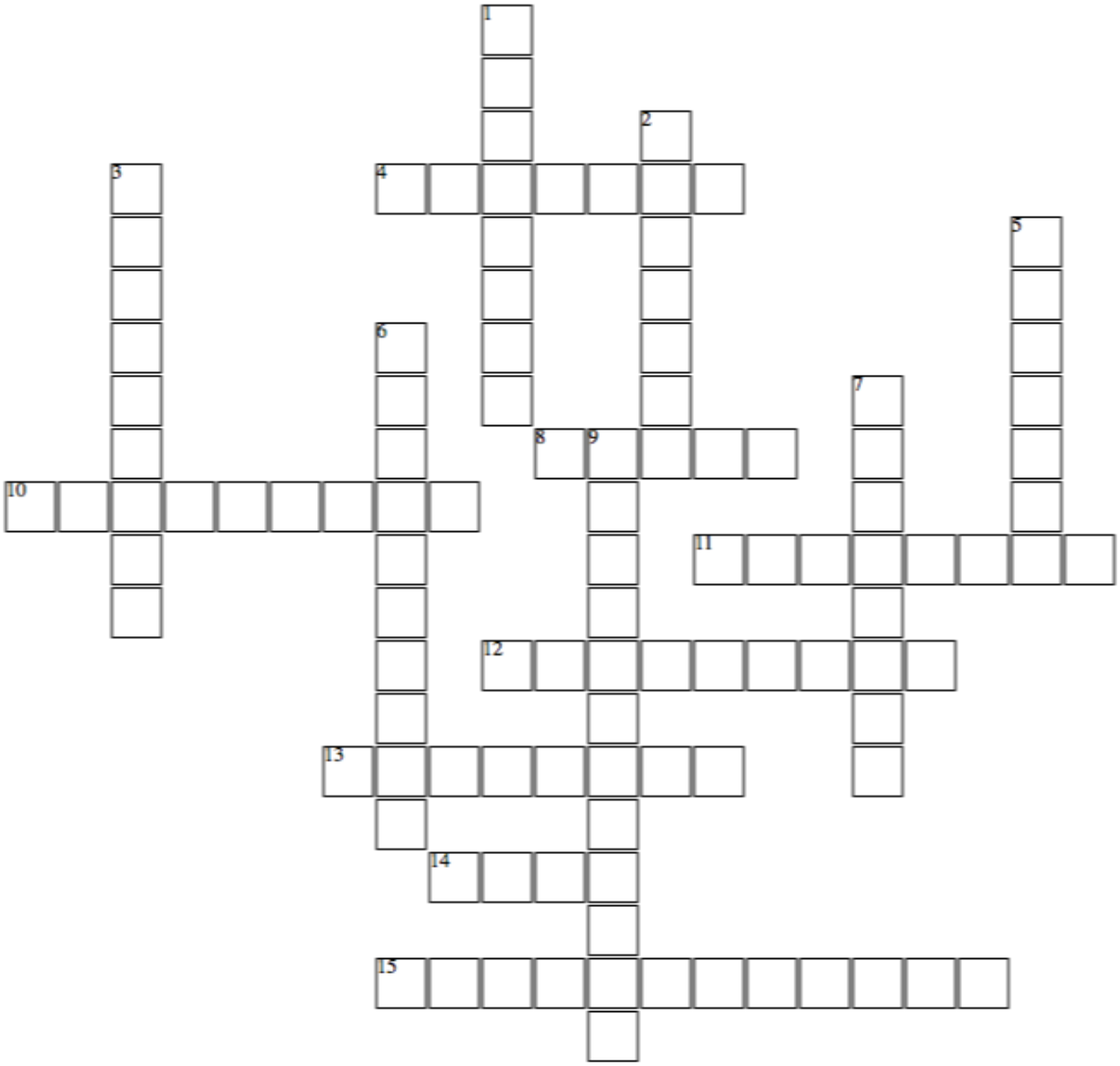
Une vente de pain au chocolat est organisée tous les jeudi pendant la récréation du matin, sur la cour des premières, afin soutenir le projet humanitaire à Madagascar.

12 - Dernier jour pour formuler les voeux sur Parcoursup (ouvert depuis le 22 janvier).

26 - Concours d'éloquence Démosthène : fin des phases de qualification.

LE DESSIN DU QUATRE

LES MOTS-FLÊCHÉS DU QUATRE



Horizontal

4 Juste une marionnette

8 Personne dont on mange la cervelle.

10 QG des gilets jaunes.

11 Etablissement d'excellence comprenant des individus philanthropes, intellectuels et agréables.

12 C'est haut.

13 Son acolyte, la béchamel.

14 Jeune Lyonnais.

15 Rendez-vous ecclésiastique mondain.

Vertical

1 Le fait d'être seul, ou au collège.

2 On y mange gras, c'est bon, c'est tradition.

3 Chemin idéal pour se déplacer dans la ville à l'abris des autorités, souvent ignorantes de leur configuration.

5 C'est rose et c'est sucré.

6 Excusez moi, vous avez 5 minutes ?

7 Mesdames, Mesdemoiselles, Messieurs, veuillez vous diriger vers la sortie en suivant les flèches, merci.

9 Abat de porc confiné dans un pauvre morceau d'intestin.

Nous réconcilier avec le temps présent ?

Montée du Gourguillon, janvier 2020, XD.

« Année de terminale : attention, urgence ! Bien démarrer le trimestre, penser au dossier scolaire, les compositions en novembre, s'inscrire sur Parcoursup, pas droit à l'erreur… » Palpable dans le monde scolaire, une fébrilité générale envahit tous les secteurs de la vie économique, sociale, familiale, accélérant les rythmes et nous soumettant à d'incessantes courses en avant. Comme si l'essentiel était, non pas d'habiter l'épaisseur de nos vies, mais de ne surtout pas perdre de ce temps…que nous ne vivons jamais.

On peut, comme F.-X Bellamy (dans son ouvrage au titre explicite : Demeure, pour échapper au mouvement perpétuel) imputer cette fuite dans l'avenir à notre modernité technologique et consumériste. N'exalte-t-elle la nouveauté et le mouvement pour eux-mêmes, indépendamment des fins visées ? Pour Pascal, plus profondément, cette tendance à l'éparpillement est inhérente à notre condition. Car le temps est cet écart intérieur, cette distance entre nous-mêmes et nous-mêmes que nous nous efforçons de combler. A la fois condition de notre liberté et son épreuve lancinante, le temps nous dit que nous sommes en chemin, tendus vers un accomplissement qui toujours se dérobe. Que nous soyons trader à Manhattan ou apiculteur dans le Larzac, nous avons tous à nous réconcilier avec le temps.

Il est vrai cependant que notre style de vie favorise plus ou moins cette réconciliation. Comment dès lors habiter l'instant présent, le seul, comme le souligne Pascal, qui nous appartienne ? Je ne fais qu'esquisser quelques pistes pour ouvrir un chemin d'unification intérieure.

- Privilégier la qualité sur la quantité : Il vaut mieux mener quelques activités, mais qui ont vraiment du prix pour nous, et les assumer en profondeur et dans la durée, plutôt que de nous disperser entre mille occupations superficiellement vécues. De même pour nos relations : cultiver un petit nombre d'amitiés solides vaut mieux que d'accumuler des relations éphémères, plus ou moins interchangeables. La fidélité nous construit et nous enracine, quand le dilettantisme nous éparpille.

- Habiter plus pleinement les espaces physiques de nos vies, plutôt que de les traverser au plus vite, comme des intervalles neutres et insignifiants. Combien d'élèves de Sainte-Marie ont goûté à un lever de soleil depuis la terrasse des terminales en hiver, admiré la beauté de la bibliothèque, inondée de lumière ? Combien de lyonnais ont flâné dans les rues désertes du Vieux-Lyon au lever du jour ou contemplé les toiles de Zurbaran ou de Monnet au Musée des Beaux-arts ?

- Nous rendre attentifs aux personnes qui nous entourent, que nous croyons connaître alors que l'essentiel de leur vie nous échappe. Si nous sommes des êtres d'écoute et d'attention, notre voisin de bureau, de table, pour peu que nous orientions la conversation au-delà des lieux-communs, pourra nous apparaître dans sa singularité, comme un être radicalement neuf et surprenant, même si nous le côtoyons depuis des années.

- Ménager des moments de pause et de relecture afin d'évaluer ce qui dans notre journée, notre année, a été constructif et fécond. Ces moments nécessitent un regard bienveillant sur nous-mêmes, car, pour se transformer, il faut d'abord s'accepter tel que l'on est. Ainsi faut-il comprendre, chers élèves de terminale, la proposition d'une retraite de deux jours au cœur de l'année scolaire : qui ne voit la chance de ce temps gratuit, dans un cadre paisible, pour renouer les fils embrouillés de notre vie intérieure ?

Bien sûr, la simple prudence demande que l'on pense aussi au lendemain, que l'on se soucie de ce qui n'est pas encore. Pourtant, c'est bien dans la générosité de l'aujourd'hui que se prépare l'avenir, plutôt que dans la hantise de l'après, qui risque de nous transformer en arrivistes mesquins et impatients.
Ainsi nous faut-il apprendre à accueillir le temps présent en ses trois significations :

- Il est d'abord le temps actuel, le seul dont nous disposions, le seul qui existe réellement.

- Il est ensuite le temps de la présence, qui nous permet d'habiter ce monde, ici et maintenant, et d'y rencontrer autrui.
- Il est enfin un don, cadeau mystérieux qu'il nous appartient d'accueillir avec gratitude et de faire fructifier dans une histoire pleinement humaine.
« Ne vous inquiétez donc pas du lendemain ; car le lendemain aura soin de lui-même. A chaque jour suffit sa peine ». (Mt 6, 34)

Xavier DUFOUR

Nous ne nous tenons jamais au temps présent. Nous anticipons l'avenir comme trop lent à venir, comme pour hâter son cours, ou nous rappelons le passé pour l'arrêter comme trop prompt, si imprudents que nous errons dans les temps qui ne sont point nôtres et ne pensons point au seul qui nous appartient…

Blaise PASCAL

Comité de rédaction du journal

Flore Gaumont (terminale S)
Maylis de Muizon (terminale L)
Colombe Dorion (terminale L)
Benjamin Pons (terminale S)
Julie Bousquet (terminale L)