




LE SAINT EXPRESS

N°001 - MARS 2024

DOSSIER SPÉCIAL “LE PRINTEMPS DES AMOURS”



Repas en crise, 
sommeil en berne :
La face cachée du
quotidien des lycéens



04

Comment s'informer
(à l'ère de la
désinformation) ?



14

Le manga à ne surtout
pas manquer cette année !

JUJUTSU KAISEN



RESPONSABLE DU JOURNAL

M. FRANÇOIS, PROVISEUR DU LYCÉE

RÉDACTEURS EN CHEF

YAZID ADRAR, G.G, JUNE

PROFESSEURE-RÉFÉRENTE

MME FATNA

COMITÉ DE RÉDACTION

JOUNAÏD ALI

YAZID ADRAR

S.B

E.K

JUNE

AMIR FARNO

EILEEN

MATHILDE DAUPHOUD

FESTUS QUEEN-IVIE

AKIKO DOUAGLIN

ETHAN ANICETTE

MARIE

MICHELINE

G.G

SIRINE

MAËLYS

HAMAL

GULISSA ZERROUKI

EDITORIAL

Alors que le printemps déploie ses bras chaleureux et que les cœurs s'ouvrent à de nouvelles émotions, notre journal lycéen se pare des couleurs vibrantes de la saison pour célébrer le thème du "Printemps des Amours". Dans cet esprit enivrant, nous vous invitons à plonger dans un monde de poésie, de romances et de découvertes captivantes.

Nous avons sélectionné avec soin une palette d'articles pour enchanter tous les lecteurs. Des poèmes envoûtants vous emporteront dans un tourbillon d'émotions, tandis qu'une sélection de dramas coréens vous transportera dans des univers empreints de passion et d'aventure. De plus, plongez-vous dans nos critiques littéraires pour découvrir des romances envoûtantes qui vous captiveront jusqu'à la dernière page.

Mais notre édition ne s'arrête pas là. L'article phare, "Repas en crise, sommeil en berne", révèle les résultats percutants d'un sondage sur le manque de sommeil chez les lycéens et leur tendance à sauter le déjeuner à la cantine. Une réalité qui mérite toute notre attention et notre soutien.

Pour les passionnés de manga, plongez dans notre analyse approfondie de "Jujutsu Kaisen", une œuvre qui captive les esprits et les imaginations avec son mélange d'action et de mystère.

Dans un monde où l'information est souvent obscure, notre article sur "Comment s'informer à l'ère de la désinformation" offre des pistes précieuses pour naviguer à travers le flot incessant de nouvelles. Découvrez les podcasts et les émissions d'information qui vous garderont bien informés et prêts à affronter les défis du monde moderne.

Enfin, pour commencer le printemps du bon pied, plongez dans notre guide "Chill et Cozy", où vous découvrirez une recette délicieuse, un film captivant et un livre réconfortant, parfaits pour savourer des moments de détente et de douceur.

Que ce Printemps des Amours soit pour chacun d'entre nous une saison de découvertes, d'amitiés nouvelles et de souvenirs inoubliables. Bienvenue dans l'univers enchanté de notre journal lycéen.

L'équipe du Saint-Express

ILLUSTRATION ET MISE EN PAGE : CANVA EDUCATION

IMPRESSION : LYCÉE SAINT-EXUPÉRY CRÉTEIL

SOMMAIRE

ACTUALITÉ

- 04 *COMMENT S'INFORMER À L'ÈRE DE LA DÉSINFORMATION : DES RESSOURCES INCONTOURNABLES POUR LES LYCÉENS !*
- 15 *JUMP IN TECH TOGETHER IN TECH*
- 17 *JERSEY DRILL : UN NOUVEAU GENRE, DÉJÀ SUR LE DÉCLIN ?*
- 19 *L'ART POUR TOUS !*



**REPAS EN CRISE,
SOMMEIL EN BERNE P.8**

LE PRINTEMPS DES AMOURS

- 20 *DES MOTS, DES ÉMOTIONS : DES POÈMES*
- 21 *THE LOVE HYPOTHESIS : MY NEW BOOK CRUSH*
- 24 *TOP 3 : BEST K-DRAMA*
- 7 *APRÈS-MIDI COSY DE PRINTEMPS*



**LES RENCONTRES
DE SAINT-EX**

P.22

LE COIN DES ARTISTES

P25 À 27

**JUJUTSU
KAISEN**

P. 14





Comment s'informer à l'ère de la désinformation : des ressources incontournables pour les lycéens !

Par Yazid ADRAR

À l'ère de l'information instantanée et omniprésente, s'informer correctement devient un défi de taille, surtout face à la montée de la désinformation. Pour les lycéens, qui sont souvent pressés par le temps, il est crucial de trouver des sources fiables et efficaces pour rester au fait de l'actualité. Voici quelques conseils et ressources indispensables pour naviguer dans ce flot d'informations :

1. UTILISEZ LES RÉSEAUX SOCIAUX :

Les réseaux sociaux peuvent être à la fois une source de désinformation et un outil puissant pour s'informer. Pour éviter les pièges de la désinformation, **suivez des comptes vérifiés et fiables**, tels que :

Le Monde (@lemondefr) : Ce compte offre des informations vérifiées et des analyses approfondies sur une multitude de sujets. (accessible gratuitement via le médiacentre sur l'ENT : pas mal pour préparer le grand oral ou d'autres exposés).

France Info (@franceinfo) : Une source d'informations complètes et objectives, adaptée aux jeunes.

New York Times (@nytimes) : Pour une perspective internationale et des reportages de qualité, mais aussi pour vous entraîner à lire en anglais !

AFP Factuel (@afpfactuel) : Chaque jour l'AFP (Agence France Presse) vous propose son "fact-checking" (vérification de l'information) d'une actualité très diffusée sur le web.

Hugo Décrypte (@hugodecrypte) : sur youtube, Instagram ou Tik Tok, l'actualité résumée au quotidien.



2. ÉCOUTEZ DES PODCASTS ! :

2. Explorez les podcasts d'actualité : à écouter sur l'application radio France, Spotify, Deezer...

Les podcasts sont un excellent moyen d'approfondir ses connaissances tout en étant pratique pour les lycéens toujours en mouvement. Voici quelques podcasts à écouter :



Géopolitique sur France Inter : Des récaps en quelques minutes pour comprendre les enjeux géopolitiques avec le journaliste géopolitique Pierre Haski.

L'Heure du monde : Des reportages complets sur des sujets d'actualité changeants chaque jour.



Comment s'informer à l'ère de la désinformation : des ressources incontournables pour les lycéens !

3. REGARDEZ DES ÉMISSIONS QUI RÉSUMENT L'ACTUALITÉ EN QUELQUES MINUTES :

Les émissions télévisées peuvent vous paraître trop longues et encombrées d'informations qui nous paraissent inutiles. Cependant, certaines émissions offrent des résumés concis et pertinents de l'actualité :

Le Journal d'Arte : Une source fiable et internationale, offrant des résumés courts et précis de l'actualité.

C dans l'air : est une émission de débat de la télévision française consacrée à l'actualité. C dans l'air décrypte pendant 65 minutes, un thème précis de l'actualité politique, sociale, économique ou internationale.

Quatre invités (six à l'origine), spécialistes du sujet traité, échangent leurs analyses et opinions



4. SUR L'ENT IL N'Y A PAS QUE PRONOTE, IL EXISTE LE MÉDIACENTRE :

Une mine de ressources pour s'informer et préparer des exposés ou encore le grand oral !



Brief.me actualité / Brief.me eco

Gagnez du temps en lisant ou en écoutant l'actualité résumé en quelques minutes. Privilégiez les faits aux opinions grâce à des informations sans parti pris. Vous trouverez également des infographies claires et concises.

brief.me

L'actualité expliquée en 7 minutes chaque soir

Europresse

Offre une grande base de données, pour trouver des articles fiables à utiliser pour nos revues de presse en EMC, HGGSP, en HLP ou encore en sciences...



En suivant ces conseils et en utilisant ces ressources, les lycéens peuvent s'informer de manière efficace et se prémunir contre la désinformation qui peut circuler.

Se tenir informé est essentiel pour comprendre le monde qui nous entoure et forger sa propre opinion de manière éclairée.

Le jeu d'échecs : un jeu accessible à tous !

J'ai commencé à jouer aux échecs, il y a environ trois mois et j'ai depuis acquis un niveau plutôt "correct". C'est en partie grâce à l'échiquier présent dans le CDI du lycée mais également grâce aux nombreux moyens permettant de découvrir ce jeu et ses stratégies, de jouer et d'apprendre de nouvelles stratégies ou tactiques de jeux tels que des applications, les vidéos tuto sur Youtube...

Jouer aux échecs est fascinant et les adversaires ne manquent pas de ruses.

Personnellement, le jeu d'échecs m'a toujours attiré, mais j'avais quelques réticences à propos de commencer à jouer, déjà car je ne savais pas comment m'y prendre mais aussi car ce jeu a la réputation d'être un jeu réservé aux personnes intelligentes, voire même surdouées. Mais ce n'est absolument pas le cas, tout le monde peut y jouer !

Je vous recommande de participer au club échecs, qui a lieu tous les mardis au cdi en salle 201 à l'étage. Le club est auto-géré par les élèves pour les élèves par Walid, Saad et Massin. N'hésitez pas à pousser la porte du club, si vous n'avez pas cours entre 12h et 14h.

Des applications/sites internet en passant par Chess.com, Lichess.org (que je conseille car gratuit et très complet) ou encore des livres dédiés à l'apprentissage du jeu d'échecs permettent un apprentissage autodidacte et adapté au niveau de chacun !

Après-midi cosy de printemps

Après la déprime de l'hiver, le printemps arrive, avec le renouveau et surtout les amours. Le froid est malheureusement toujours présent donc pour les après-midis pluvieux, je vous offre plusieurs activités qui devraient vous ravir.



Commençons par les en-cas !

Personnellement, il y a un ingrédient qui me met du baume au cœur : la cannelle !

C'est pourquoi je vous propose l'une de mes recettes fétiches : les cinnamon rolls ou roulés à la cannelle. Les premiers cinnamon rolls ont fait leur apparition en Suède au début des années 1900, avant d'être introduits en Amérique du Nord.

Recette cinnamon rolls (15 pièces)

Ingrédients:

Pour la pâte:

- 2 sachets de levure boulangère
- 25cl de lait
- 500g de farine
- 1 cuillère à café
- 60g de sucre
- 1 oeuf
- 100g de beurre

Pour le glaçage:

- 120g de sucre glace
- 10 cl de lait
- 1 sachet de sucre vanillé

Pour le mélange à la cannelle:

- 50g de beurre fondu
- 50g de sucre (roux de préférence)
- 3 cuillères à café de cannelle moulue

Instructions:

- 1. Versez la levure dans le lait tiède.**
 - 2. Dans un saladier ou le bol de votre robot, ajoutez la levure et mélangez la farine, le sel, le sucre et l'œuf.**
 - 3. Pétrissez la pâte puis ajoutez le beurre et pétrissez à nouveau, si la pâte est trop huileuse, ajouter un peu de farine jusqu'à qu'elle soit à votre goût.**
 - 4. Couvrez le saladier d'un torchon pendant 1h30. La pâte devrait doublée de volume.**
 - 5. Pendant ce temps, préparez le mélange à la cannelle en mélangeant dans un bol le beurre fondu, le sucre roux et la cannelle.**
 - 6. Farinez votre plan de travail et étalez la pâte dessus en formant un rectangle. Étalez le mélange à la cannelle sur toute la surface du rectangle.**
 - 7. Formez un boudin avec la pâte en la roulant sur elle-même.**
 - 8. Découpez le boudin en tranches. Vous pouvez faire des cinnamons individuels en déposant les tranches dans des moules à muffins par exemple ou en faire une grande brioche en disposant les tranches côte à côte sans trop les coller.**
 - 9. Recouvrez la pâte d'un linge propre et la remettre à lever entre 45 minutes et 1 heure.**
 - 10. Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6).**
 - 11. Enfournes les cinnamons rolls pendant 25 minutes. Assurez-vous de les regarder régulièrement.**
 - 12. Laisser refroidir. Pendant ce temps, préparer le glaçage en mélangeant le sucre glace et le blanc d'œufs.**
 - 13. Quand les gâteaux ont bien refroidi, versez le glaçage en filets à l'aide d'une fourchette ou d'une cuillère.**
- Et voilà vos cinnamon rolls sont prêts !!!**

En accompagnement vous pouvez vous prendre un petit chocolat chaud, et c'est encore mieux quand on y met des petits chamallows dedans ou prendre un petit thé, l'hibiscus est parfait pour la saison !

Une fois les encas préparés, passons maintenant au divertissement !!

Top 3 des divertissements

Top 3 des films romantiques :

Mon inconnue

Petits coups montés

Nos cœurs meurtris



Top 3 des livres romantiques et printaniers:

Un printemps pour te succomber

de Morgane Moncomble

Orgueil et préjugés

de Jane Austen

À tous les garçons que j'ai aimés

de Jenny Han

Top 3 des séries romantiques printanières:

XO, Kitty

Les Chroniques de Bridgerton

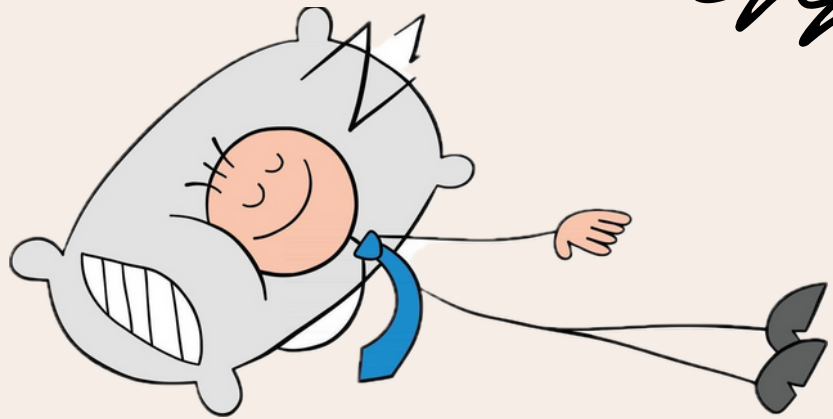
Jane the virgin



Repas en crise



Sommeil en berne



PAR AMIR FARNO

Repas en crise , sommeil en berne : La face cachée du quotidien des lycéens

Nous le savons très bien, les lycéens ont un rythme de vie assez difficile à tenir.

Entre le lycée, les activités extrascolaires, les sorties avec les amis, le temps fou que l'on passe sur nos téléphones et parfois pour certains le travail à temps partiel, force est de constater que le sommeil et l'alimentation deviennent de plus en plus négligés. A l'issue d'un sondage sur le sommeil et l'alimentation, des lycéens du lycée Saint-Exupéry, nous avons pu voir à quel point les élèves du lycée ont des tendances préoccupantes et surtout des pratiques qui pourraient avoir des conséquences significatives sur leur santé physique et mentale.

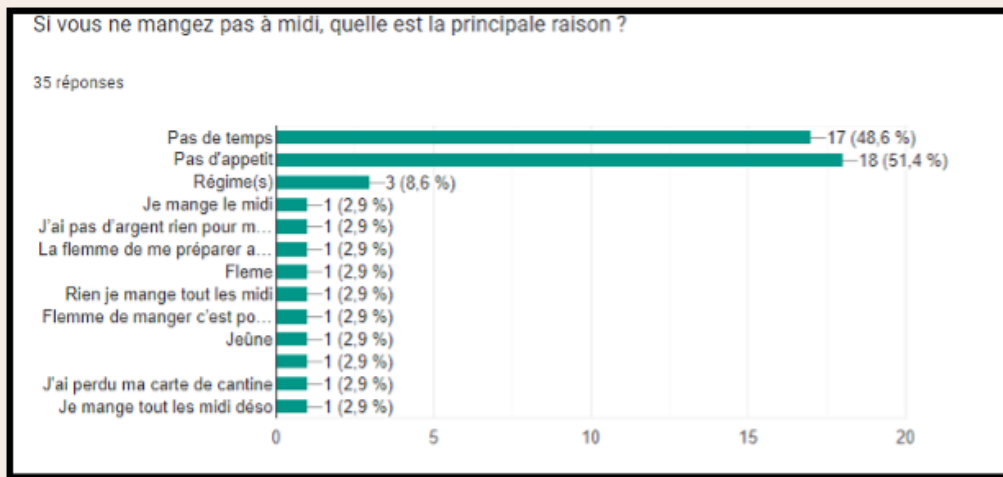
Les élèves du lycée dorment en majorité très peu, environ 6h et 43 minutes par jour, ce qui est bien en dessous des 8-10h de sommeil recommandé pour les adolescents. Le manque de sommeil peut mener à des problèmes tels que la baisse de la concentration, l'irritabilité, la dépression et même des problèmes de santé mentale plus graves. Les experts soulignent l'importance cruciale d'un sommeil adéquat pour la consolidation de la mémoire, la régulation émotionnelle et la croissance en général. Ainsi les habitudes de sommeil inadéquates peuvent entraver le rendement académique des élèves et influencer négativement leur bien-être global.

S'ajoute à ceci l'alimentation qui elle aussi pose problème. L'enquête a révélé que de nombreux lycéens ne suivent pas des habitudes alimentaires saines. Un nombre alarmant d'entre eux sautent régulièrement le petit-déjeuner (environ 50%), souvent considéré comme le repas le plus important de la journée. De l'autre côté, la majorité des 50 autres pourcents qui mangent le petit déjeuner, mangent des petits déjeuner composé de sucre et de caféine.



“Plus de 48% des élèves du lycée ne déjeunent pas le midi au moins une fois par semaine, soit par manque d'appétit, soit par manque de temps.”

A jeun, le corps répond mal aux sucres. L'insuline qui est une hormone, « ouvre la porte » des cellules pour laisser entrer le glucose (sucre simple), ce qui fournit au corps l'énergie nécessaire pour fonctionner, or lorsque le corps reçoit du sucre en masse le matin, il y a un pic d'insuline, vous avez donc de l'énergie durant les heures qui suivent, mais viens ensuite des coups de mou et donc de la fatigue. De plus, une préférence marquée pour les repas rapides et peu nutritifs est observée, ce qui laisse les élèves avec une consommation insuffisante de nutriments essentiels.



“Les adolescents sautent parfois des repas, optent pour des repas pris à l'extérieur, en groupe ou avec des amis, suivent des régimes, éliminent certains aliments et grignotent.”

Les habitudes alimentaires ont un effet crucial sur la croissance, le développement cérébral et la concentration. Une carence en éléments nutritifs peut également contribuer à des problèmes de santé à long terme, tels que l'obésité, le diabète et d'autres maladies métaboliques.

Plus de 48% des élèves ne déjeunent pas le midi au moins une fois par semaine soit par manque d'appétit, soit par manque de temps. Le manque d'appétit est en partie dû au manque de sommeil : ça vous semble peut-être étrange mais c'est vrai ! Un sommeil insuffisant peut perturber le rythme circadien, “l'horloge interne” du corps humain qui régule divers processus biologiques, y compris les cycles de sommeil et d'éveil, ainsi que les fonctions métaboliques.

Cette perturbation peut avoir des répercussions sur la régulation de l'appétit: on est, en effet, plus enclin à choisir des aliments riches en calories, en sucre et en matières grasses, ce qui peut influencer la perception de l'appétit. Ainsi le sommeil et l'alimentation sont en fin de compte interconnectés. Peut-être qu'en changeant nos habitudes de sommeil on améliore en même temps notre alimentation.

90% des élèves ayant participé au sondage ont répondu OUI lorsqu'on leur a demandé si leurs habitudes de sommeil et d'alimentation ont selon eux un effet négatif sur leur énergie pendant les cours, On est donc conscient des effets que le manque de sommeil peut avoir sur nous, comme l'a dit Einstein :



"La définition de la folie, c'est de refaire toujours la même chose et d'espérer des résultats différents".

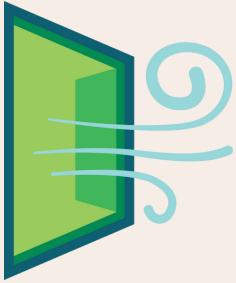
Albert Einstein

Comment mieux dormir ?

Je vous propose un ensemble de conseils et de choses à éviter afin d'avoir une meilleure santé !

Adopte une routine : Essaie de te coucher à peu près à la même heure tous les soirs.

Le sommeil adéquat peut pour chacun être différent, pour certains 7h de sommeil suffit amplement, et pour d'autres 9h de sommeil est nécessaire. Il faut donc voir ce qui convient le plus, après tout un sommeil adéquat change tout !



Garde ta chambre fraîche, sombre et calme, mais ouvre les rideaux ou allume la lumière dès que tu te lèves le matin, ceci te donne un boost d'énergie !



Les siestes pendant la journée peuvent t'empêcher de t'endormir le soir. Si tu veux faire la sieste, ne dors pas longtemps (30 minutes maximum).



Fais de l'exercice tous les jours, mais évite l'exercice trop intense en soirée.



Evite la caféine (café, thé, colas, boissons énergisantes), surtout après le milieu de l'après-midi.



Limite le temps que tu passes avant de te coucher devant un écran. En effet, quand on s'expose à la lumière des écrans avant de dormir, notre corps pense qu'il ne fait pas nuit et donc ne se prépare pas au sommeil, évite les écrans 1h avant de dormir.



Endors-toi toujours au lit. Utilise ton lit seulement pour dormir. Évite de faire tes devoirs, d'utiliser ta tablette, ton téléphone dessous.



Ne casse pas ta routine le week-end et essaie de dormir et de te réveiller à peu près au même moment toute la semaine.



Enfin pour ceux qui n'arrivent pas à dormir puisqu'ils ont le cerveau occupé, je vous propose de lire ou bien d'écrire avant de dormir, on doit parfois se détacher de ses réflexions pour avoir un sommeil adéquat !



écoutez de la musique relaxante, cela va vous apaiser et vous aider à vous endormir.

Il est difficile de changer ses habitudes du jour au lendemain cependant vous pouvez essayer d'adopter petit à petit ces nouvelles astuces pour vous aider à mieux dormir et par conséquent à vous permettre d'être plus efficace pour étudier et suivre les cours.

Mieux manger pour mieux dormir

Comme pour le sommeil,
Mange à des heures régulières



Réduis les grignotages et
les aliments très sucrés



Un petit déjeuner idéal :



une boisson sans sucre (café, thé, rooibos, maté...), **un aliment riche en protéines** (œuf, yaourt au soja, fromage blanc, fromage...), **un fruit de saison** (fruits secs, kiwi, abricot, banane, orange, pamplemousse...) **et un produit contenant des glucides** (biscottes, flocons de céréales...).

Ne saute pas de repas

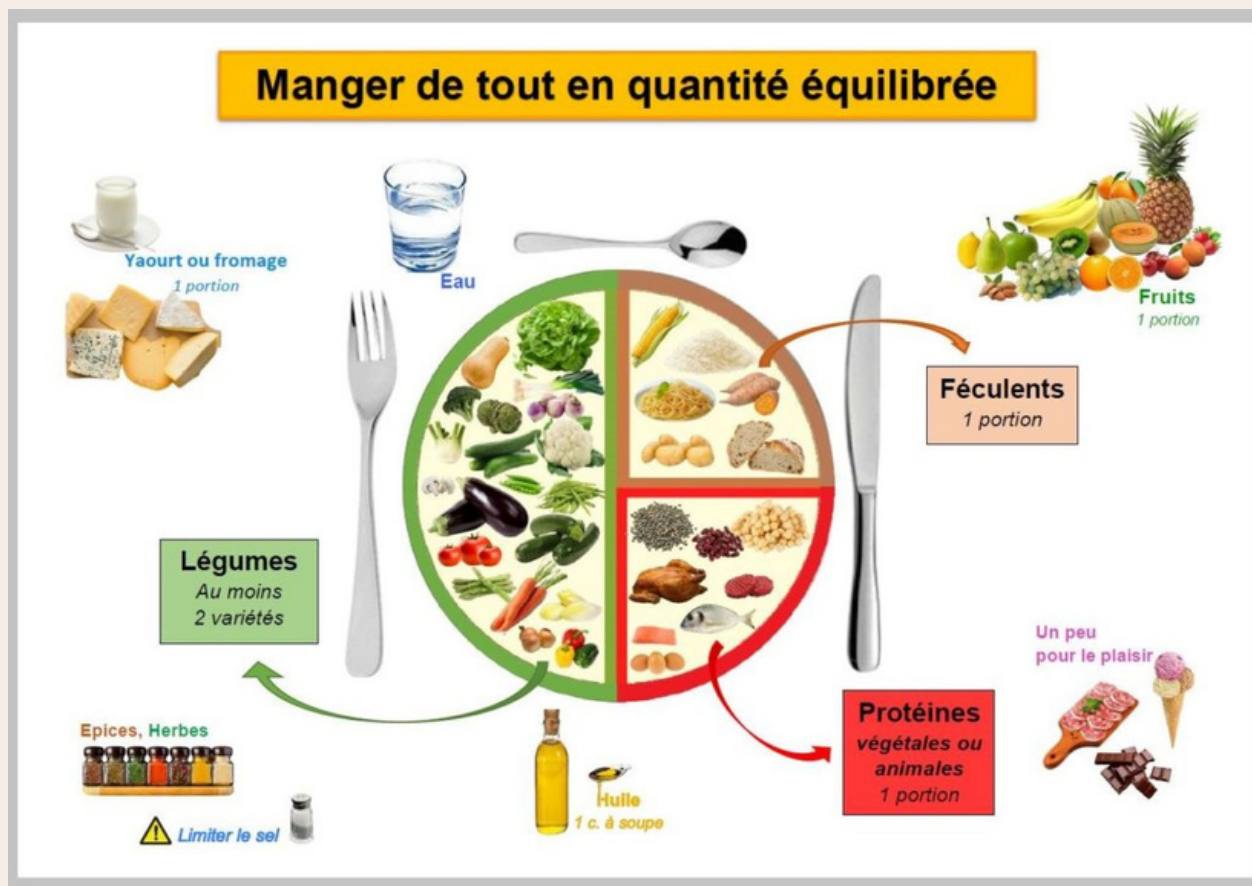
Le petit déjeuner est très important et évite de grignoter en dehors des repas

**Hydrate-toi régulièrement
durant la journée !**

Bois de l'eau, du thé ou du café - sans sucre - et, si tu as besoin de fruits, préfère-les entiers à croqués plutôt que sous la forme de jus pressés.



Evite les jus de fruits pressés, qui ne doivent être consommés qu'occasionnellement car ils sont hyperglycémiant



Mange des fruits et légumes de saison,
c'est meilleur !



Mange du fer !

(viande, poisson, lentilles, haricots blancs...)

Très important pour le développement d'un adolescent
Le manque de fer est fréquent chez les filles en raison des pertes de sang liées aux règles.

Pourquoi est-ce important de prendre un petit déjeuner ?

Cela t'apporte de l'énergie pour le corps et le cerveau, tu es en mesure de mieux vous concentrer et de réfléchir. L'envie de grignoter se fera moins présente.

Sources :

https://www.lepoint.fr/sante/les-bienfaits-d-un-petit-dejeuner-equilibre-14-02-2022-2464715_40.php#11

<https://www.ameli.fr/val-de-marne/assure/sante/themes/alimentation-de-l-enfant-et-de-l-adolescent-de-3-18-ans/alimentation-adolescents>

“Jujutsu Kaisen, le manga NextGeneration qui bouscule les codes ?”

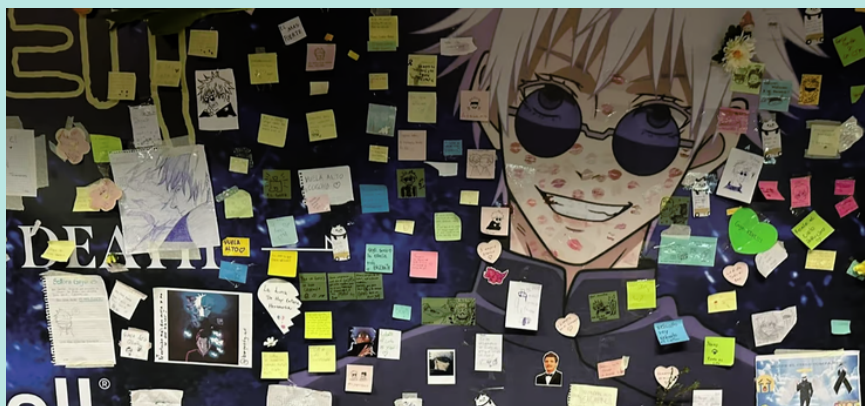
Par S.B



Jujutsu Kaisen : c'est quoi ?

Jujutsu Kaisen est tout d'abord un manga, de catégorie *shōnen*, dont l'animé lui donne plus de visibilité depuis 2020. Entre monstres, personnages forts et stylés, et surtout une touche d'exorcisme, Jujutsu Kaisen est un manga bien plus que recommandable. Si je devais parler de ce qui m'a fait tomber amoureux de cette œuvre, je dirais bien TOUT. Que ce soit pour le *charadesign* des personnages où l'animation les met sous leur meilleur jour, le scénario qui avance à un bon rythme, et surtout, l'auteur sadique qui affirme bien qu'il tuerait n'importe quel personnage de son manga pour simplement rendre l'histoire meilleure (et je fais un clin d'œil rempli de larmes aux fans qui savent de quoi je parle depuis septembre 2023), Jujutsu Kaisen m'a charmée.

Maintenant, nous allons donc parler de l'influence de ce manga phare qui prend une ampleur internationale à travers de nombreuses actions. Les fans de Jujutsu Kaisen ne cessent de surprendre le public, lecteur/spectateur ou non !



2. Pétition à Usher

Sans surprise, le fandom a, et cela depuis déjà quelques mois, choisit des thème songs pour chaque personnage de Jujutsu Kaisen. L'un des plus connu est celui de Satoru Gojo (encore) associé à "Hey Daddy" (Daddy's Home) par Usher, le chanteur américain dont ce dernier titre a provoqué de nombreux *edits* autour du personnage. Une pétition a donc été lancée pour demander à Usher, durant sa représentation au halftime show au Super Bowl américain de faire une représentation en son honneur (la demande précisait également l'ajout d'hologramme de Gojo).

1. Mémoires

Satoru Gojo : Les fans n'ont pas hésité à créer un mémorial en l'honneur du plus fort de tous les exorcistes. Au Chili, dans une gare de métro, l'affiche publicitaire annonçant la promotion de la saison 2 a été décorée de baisers au rouge à lèvres sur l'énorme affiche de Gojo, suivant des post-it, des fleurs, dessins, messages et bien d'autres petites/grandes attentions en l'honneur du personnage.

Kento Nanami : Un mémorial au nom de Nanami a été nommé sur une plage en Malaisie, en référence à la scène où l'on voit l'exorciste profiter de la plage avant un événement tragique qui suit le moment. Cette information a été diffusée lorsqu'un internaute a décidé d'effectuer une recherche sur la Malaisie sur Google Maps et y a découvert la position exacte d'un mémorial au nom de Nanami, aka "Kento Nanami Memorial Shrine".

3. The Alley x Jujutsu Kaisen

Le 1er décembre 2023, sur tous leurs réseaux sociaux, The Alley, un salon de thé populaire, a annoncé la collaboration de leurs boissons Bubble Tea avec Jujutsu Kaisen. Des boissons aux couleurs et aux goûts associés aux personnages : Satoru Gojo, Suguru Geto et Riko Amanai, les protagonistes principaux du premier arc de la saison 2. À la surprise générale, cette collaboration se déroule en France, à Paris, et commence à se répandre un peu partout dans d'autres pays francophones (Belgique, Canada...). The Alley a également annoncé que la date limite de leur collaboration serait le 31 janvier 2024. À l'heure actuelle, la collaboration est terminée, mais The Alley a promis des nouvelles concernant le manga qui suivront dans ce mois de février. Tous les renseignements peuvent être retrouvés sur leur Instagram et site officiel.

PAR A.K ET G.G

JUMP IN TECH TOGETHER IN TECH



LES FEMMES ET LA TECH, UNE HISTOIRE PLEINE D'EMBÛCHES. AUJOURD'HUI, LA QUESTION DE LA PARITÉ DANS LE MILIEU DE LA TECH SE POSE DE PLUS EN PLUS CAR LES ENJEUX SONT CAPITAUX.



Ada LOVELACE
pionnière de la science informatique

Saviez-vous que les femmes encourent 47 % de risques supplémentaires d'être sérieusement blessées lors d'un accident de voiture par rapport aux hommes ?

La raison en est que les mannequins utilisés lors des crash-tests sont conçus selon un modèle de référence d'un individu masculin moyen mesurant 1,70 m et pesant 76 kg. En effet, de nombreux concepteurs n'ont pas pensé aux conséquences des différences physiologiques entre hommes et femmes, majoritairement en raison de la composition masculine de ces équipes.

Ceci n'est qu'un exemple illustrant l'oubli des femmes dans notre conception du monde actuel. Pourtant, de nombreuses femmes ont joué un rôle crucial dans l'histoire des innovations technologiques. Ada Lovelace a conçu le premier programme informatique, Hedy Lamarr a déposé un brevet en 1941 pour sécuriser les télécommunications, toujours en usage dans les liaisons wifi et bluetooth, et Margaret Hamilton, informaticienne, a introduit le terme de « software engineering ».

Elle a également conçu le système embarqué du programme spatial de la mission Apollo 11, où des hommes ont pour la première fois foulé la Lune le 21 juillet 1969.

Au cours du XXe siècle, les femmes étaient très présentes dans ce milieu, à tel point qu'elles représentaient la moitié des effectifs du secteur informatique dans les années 50. Elles restaient majoritaires jusqu'aux années 70. Dans les années 80, 40 % des diplômes informatiques étaient délivrés à des femmes en Europe et aux États-Unis.

Cependant, aujourd'hui, les femmes occupent moins d'un tiers des postes dans le secteur technologique et seulement 22 % des emplois dans le domaine de l'intelligence artificielle (IA).

Ce changement peut s'expliquer par une invisibilisation des femmes et leur caricaturisation sur Internet, selon un rapport du Haut Conseil à l'égalité (HCE).

HEDY LAMARR



Hedwig Kiesler, dite Hedy Lamarr, est une actrice, productrice de cinéma et inventrice autrichienne, naturalisée américaine, née le 9 novembre 1914 à Vienne (à l'époque en Autriche-Hongrie) et morte le 19 janvier 2000 à Casselberry (Floride)

Célèbre actrice hollywoodienne, Hedy Lamarr était reconnue pour sa beauté et ses talents de comédienne. Elle était surtout une scientifique de talent, inventrice d'un système secret de codage des transmissions, à l'origine du GPS et du WIFI.

Affiche faite durant le stage !

Ce rapport souligne que *si les femmes sont sous-représentées dans les filières numériques, c'est « en raison du manque de modèles féminins et d'un frein à l'orientation de la part de l'entourage, mais aussi par peur du sexisme ».*

“Les images véhiculées dans le numérique laissent penser que les femmes ne sont pas faites pour des métiers scientifiques. Elles sont caricaturées comme des idiotes et des « bimbos ». Moins les filles étudient le numérique, moins les entreprises peuvent en embaucher.”, déclare Marie Pierre-Brossolette, la présidente du HCE (*Le Haut Conseil à l'Égalité entre les femmes et les hommes est une instance consultative indépendante française*).

Par ailleurs, **cette sous-représentation des femmes prend sa source dès le début du parcours éducatif** : en 2023, seules **7 % des adolescentes déclarent avoir envie de s'orienter vers le numérique**, contre 29 % des garçons, selon l'enquête internationale Gender Scan, qui étudie la place des femmes dans les sciences et technologies.



Toutefois, des associations tentent de changer cette tendance en organisant des programmes pour promouvoir la place des femmes dans la tech, comme l'association Becomtech. Cette dernière propose notamment deux programmes : **Jump In Tech** et **Together In Tech**.

Qu'est-ce que Jump In Tech ?

Jump In Tech est un programme destiné aux adolescentes de 14 à 17 ans qui dure 4 semaines en juillet.

Pendant ce stage, les participantes apprennent plusieurs compétences liées au numérique telles que le montage vidéo, le multimédia, le codage, ou encore la création d'un site web. Ce stage vise également à promouvoir le numérique à travers des visites d'entreprises qui sont en partenariat avec Becomtech (Orange, RATP, Adobe...etc) et la découverte de métiers du numérique, parfois méconnus. Les participantes peuvent aussi acquérir de nouvelles compétences, comme celle de s'exprimer à l'oral devant un jury ou un public, ainsi que la gestion de projet en équipe.

Qu'est-ce que Together In Tech?

Le programme Together In Tech est destiné aux étudiantes en post-bac qui poursuivent des études scientifiques (SVT, physique, informatique, numérique, etc.). Ce projet propose des solutions pour faire face à deux types de difficultés majeures auxquelles les étudiantes du numérique sont confrontées dans le supérieur, à savoir le sexisme et les discriminations. Cette fois-ci, il s'agit d'une immersion totale de 3 jours, toujours dans l'optique d'améliorer leurs compétences relationnelles. De plus, les étudiantes ont l'occasion d'échanger entre elles sur leur vie étudiante, ce qui constitue une véritable opportunité.



Jersey Drill : Un nouveau genre, déjà sur le déclin ?

PAR GULISSA ZERROUKI

D'OÙ VIENT LA JERSEY DRILL ?

La Jersey Drill fait son apparition sur la scène française début 2022. Ce style de danse, originaire des clubs de l'ouest des États-Unis, s'est rapidement associé aux rythmiques de la Drill pour devenir le phénomène musical de ce début d'année.

Portée massivement par des figures majeures du mouvement telles que Kerchak, MadiInParis, ou encore Sto, et relayée par de nombreux médias, la fusion de ces genres a suscité dès le début un engouement significatif, laissant présager qu'elle deviendrait un mouvement d'ampleur dans le rap français.

Pourtant, près de deux ans plus tard, la Jersey en France semble toujours portée en grande partie par les mêmes talents et ne semble pas avoir réellement pris l'ampleur escomptée. Ainsi, l'alliance entre la Jersey et le rap français est-elle vraiment destinée à exploser tous les compteurs ?



KERCHAK, artiste phare de la Jersey Drill en France, dans son clip "Beuh-R" cumulant plus de 2 millions de vues.



Alors, à près de 6000 kilomètres de là, Kerchak s'approprié ces sonorités dans ses morceaux. En croisant cette musique avec son talent pour le rap, probablement influencé par les propositions Jersey des Américains tels que Acemula ou encore Ice Spice, il mélange les attributs de la Jersey avec ceux de la Drill dans un morceau rapide et hautement innovant. Le mouvement Jersey est ainsi lancé.



FOCUS SUR LA JERSEY

Historiquement, ce genre est né d'une collaboration entre DJs et producteurs qui ont fusionné, à travers leurs sets et instrumentales, les attributs du hip-hop et de la musique club pour créer un style de morceau très dansant et hautement entraînant.

Focus sur les interprètes français !

À peine âgé de 18 ans, le rappeur de Bois-Colombes, qui se faisait appeler Zola, enfile sa cagoule début 2022 pour devenir Kerchak.

Avec une énergie explosive et une fougue certaine, le rappeur, qui explorait jusque-là les sonorités de la Drill et de la Trap, opère en début d'année un virage marqué.

S'appuyant sur une production du beatmaker américain GLVCK, Kerchak propose avec "Sabor", dévoilé le 23 février 2022, un morceau à la rythmique tout à fait inédite.

Dès sa sortie, il connaît un succès fulgurant, cumulant près de 2 millions de vues sur YouTube en moins de 2 semaines.

Suivi de près par Sto et sa série de freestyle "Jersey Drill", qui consolide efficacement les bases du genre, le Lillois aux punchlines acérées et au flow percutant s'est rapidement installé comme un pionnier du genre.

Une petite playlist à écouter !

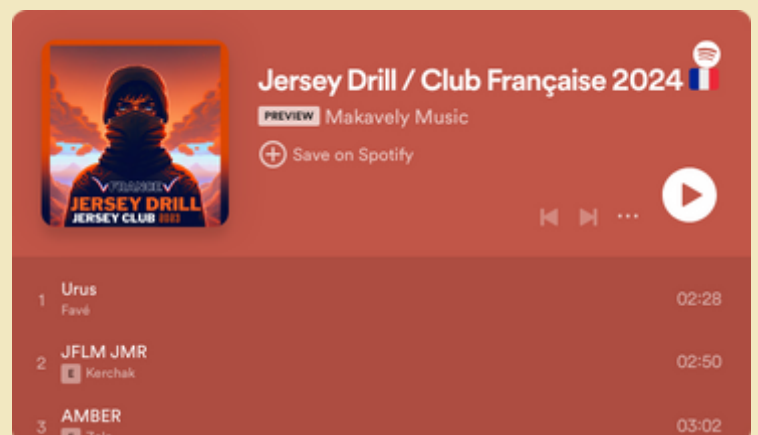


Il a grandement contribué à populariser la Jersey en France à travers ses morceaux explosifs.

Puis, le rap français emboîte le pas : tandis que le nom de Jersey se diffuse de plus en plus largement grâce à ces propositions massivement relayées, et que des noms établis du rap français suivent le mouvement, le phénomène prend une ampleur tout à fait conséquente.

LA JERSEY DÉMODÉE ?

À l'été 2022, MadeinParis, Gambi, Malty de BZ, Key Largo, J2LASTEU, J9ueve, et bien d'autres proposent à leur tour des morceaux aux kicks Jersey très reconnaissables, et les médias spécialisés ainsi que les auditeurs s'accordent à dire que la Jersey Drill est le phénomène rap de 2022.



PAR GULISSA ZERROUKI

"Les Époux Arnolfini"

Après avoir analysé ce célèbre tableau, intéressons-nous maintenant à une autre œuvre qui a marqué l'histoire des arts : "Les Époux Arnolfini".

Tout d'abord, parlons de l'artiste Jan Van Eyck. Il est un peintre du XIV^e et XV^e siècle, également flamand (belge). C'est un peintre humaniste, car il met l'Homme au cœur de son art. Durant l'époque médiévale, on ne s'intéressait qu'à la religion. Ce tableau est donc une œuvre profane, c'est-à-dire étrangère à la religion.

Maintenant, focalisons-nous sur la peinture. On peut voir le couple Arnolfini se tenant la main, occupant une grande place sur l'œuvre. Le chien entre eux symbolise la fidélité. On peut aussi percevoir leur richesse à travers leurs vêtements qui semblent coûteux (dentelle sur la tête de la femme, tissus rares à cette époque) et les fruits sur la table, symboles de richesse à cette époque.

Ces deux personnes sont des commerçants flamands. La femme peut intriguer car elle a un gros ventre, ce qui peut signifier qu'elle est enceinte, bien que cela puisse être dû à la mode de l'époque (utilisation de coussins). Ce tableau est connu pour son miroir orné des 12 médaillons du Christ.

On peut voir la scène de dos avec deux nouveaux personnages, un homme habillé en bleu et un autre en rouge. Ce miroir est une œuvre dans l'œuvre. Juste en bas du miroir, la signature du peintre a permis de dater l'œuvre, une nouveauté en art à l'époque, car avant, aucun artiste ne signait ses œuvres. Sur cette signature, il est indiqué que Jan Van Eyck était présent. Peut-être que l'un des personnages représentés sur ce tableau est Jan Van Eyck lui-même ? Ce tableau pourrait aussi être un autoportrait du peintre ?



Des poèmes

pour

LE

PRINTEMPS

DES

AMOURS

*Sous le masque d'amour, un leurre déguisé,
Des promesses enjôleuses, feintes illusions,
L'éclat des yeux trahi, trompeur déguisé,
Un amour mélangé, fatale confusion .*

*Les mots, jadis doux, se transforment en épieux,
Les promesses fanée, tels des pétales déchus,
Dans le jardin de l'âme, un amour malheureux,
Se meurt, laissant, derrière lui un écho confus.*

*Les regards complices se perdent dans l'oubli,
Les gestes tendres se glacent , deviennent
frissons
Les cœurs qui s'aiment se séparent, alourdis.*

*Dans la danse des souvenirs, une triste saison,
Où les larmes deviennent l'encre des regrets.
La rupture s'écrit, en vers d'un triste sonnet...*

I.H

*Ton amour était d'une immondice
tolérable, mon cœur.*

*J'étais ta muse, ta sorcière, ton
printemps et tes pleurs.*

*Je te disais « lâche moi », et tu me
serrais avec plus d'ardeur.*

*Ma peine, ta joie, mon bonheur
semblaient être ton malheur.*

*Alors de notre jardin secret, j'ai
arraché toutes les fleurs,*

*Et de mes propres mains, j'y ai
enterré ton risible cœur.*

E.K

Des mots, des émotions

PAR MICHELINE

OMG, "The Love Hypothesis" by Ali Hazelwood is like my new favorite escape! Picture this: scientists faking a relationship, and it's not just lab experiments they're testing—it's love! 💊❤️

Ali Hazelwood totally nails the whole science meets romance vibe. It's hilarious and seriously adorable. You'll be rooting for the characters like they're your best friends.



Get this, brainy biology researcher, Olive Smith, who's all about her studies. But wait for it—she gets into this fake dating gig with Adam Carlsen, a total hottie scientist. So, our heroine is on a mission to help her bestie, but here's the twist: She's orchestrating this whole fake dating scheme to show her bestie, Anh, that she's moved on from her ex. She wants Anh to freely date her (Olive's) ex; Jeremy without any guilt. She ropes in the irresistible Adam to fake-date her, proving she's totally over her past relationship. She's got this big heart, trying to clear the path for her friend's happiness.

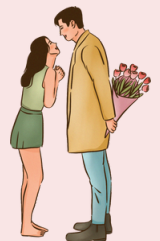


Their chemistry is off the charts, and you're left wondering if their hearts are conducting their own love experiment. Additionally, her priority throughout the novel is her research in the early detection of pancreatic cancer, motivated by her mother's death when she was in high school, making it a heartwarming journey not just about love but also about the power of friendship and self-discovery. It's like a rom-com with a side of friendship goals. You'll totally fall for the genuine connection between the main characters as they navigate this fake-dating escapade with all its hilarious twists and turns.



So basically, you've got this genius in biology, teaming up with a charming scientist Adam. But it's not your typical lab story - they're diving headfirst into a fake dating scheme to help Olive's friend Anh, date freely. And hold onto your seat, because the chemistry between Olive and Adam?

It's like a love experiment gone wild! But here's the twist - it's not just rainbows and butterflies. Olive's on a mission for early cancer detection, inspired by her mom's battle with pancreatic cancer. So, it's this perfect mix of brains, banter, and heartfelt dedication that's basically a rollercoaster of emotions you won't want to miss! ❤️💊



Ali Hazelwood, made magic with this book. I absolutely cannot get enough of it. The way she weaves humor and that sweet, fuzzy feeling of falling for someone—it's like the perfect mixtape for your heart. If you're into romantic moments and a dash of brainy banter, you HAVE to dive into "The Love Hypothesis" ASAP! Trust me, it's like a love potion for your soul. 💙



-FICTION FAIRY 🧚‍♀️

Les rencontres de Saint-Ex'

Le 21 décembre dernier, le lycée Saint-Exupéry a accueilli la première édition des "Rencontres de Saint-Ex'". Allan Petre, ingénieur en aéronautique, fut notre invité d'honneur avant son départ imminent pour la NASA en janvier.

Un public varié (2ndes GT, spécialités sciences, Tles GA et BTS) s'est rassemblé pour entendre le parcours exceptionnel d'Allan. Sa persévérance et son audace ont captivé nos élèves : l'échange fut riche et dynamique - De son parcours de lycéen aux opportunités qu'il s'est créées en tant qu'étudiant, il a abordé les questionnements que se pose tout élève et a pu ainsi ouvrir le champ des possibles".

Nous sommes honorés qu'Allan Petre ait accepté d'être le Parrain des Rencontres de Saint-Ex', marquant ainsi son engagement à rester en contact avec le lycée Saint-Exupéry pendant son aventure à la NASA.

👏 Un immense merci à Allan Petre, suivez son parcours sur son compte Instagram @astro_allan !

Merci à tous les élèves qui ont contribué à faire de cette première édition un succès.



Normes, injonctions, déconstruction des stéréotypes, quête perpétuelle de la beauté :

Comment vivre dans une société où le flot d'images est de plus en plus abondant ?

La journaliste Jennifer PADJEMI, critique et autrice du livre "Féminisme et Pop culture", est venue le jeudi 7 mars 2024, veille de la journée des droits des femmes, pour rencontrer les élèves du Lycée afin de les aider à réfléchir à la réception de ces images et pour leur proposer des outils dans le but de les décrypter.

Ces "Rencontres de Saint-Ex'" ont été riches en questionnements et en remarques

Prochaine rencontre



LES RENCONTRES DE SAINT-EX'

L'INFO SUR TOUS LES FRONTS

PIERRE HASKI

JOURNALISTE
PRESIDENT DE REPORTERS
SANS FRONTIERES

 @PIERREHASKI

**Mardi 26 mars 2024 -
13h/15h**



**REPORTERS
SANS FRONTIERES**
POUR LA LIBERTE DE LA PRESSE

LYCÉE ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY, CRÉTEIL

introduction

When it comes to watching tv shows or movies, it always depends on our mood, and watching k-dramas is such a mood.

Here we are going to present to you the top 3 k-dramas that can be your opening door to a whole new world, fiction, romance, action and even thriller and mystery.

it can become your hobby or even your comfort place where you want escape from reality and at the same time learn new things depending on what you watch. You can also be inspired by things you never saw in your life (just like I did personally).



TOP 3 K-DRAMAS



01 The glory

To start off we have on the top 3 k-dramas

The Glory

One of the best revenge dramas released in 2023. It is based on true story that happened to a girl who was extremely bullied, not by any kind of bullying, she was burned kicked and even sexually harassed (we re not going to give a lot of spoilers). Well in the entirety of the drama we can see the girl's plan to destroy her bully's life after they all moved on and she didn't, revenge was her only reason to live.

02 business proposal

Then we have business proposal which I consider one of the basic dramas that a beginner should start with. In this drama u can find a combination of bunch of tropes such as the enemies to lovers trope or the office romance one or even the he fell first and fell harder trope.

You can also find a young and rich, tall and handsome male lead and a pretty and beautiful but poor female lead who can also be crazy and funny at the same time (she spent 10million won to have her Samantha and Rachel (an iconic scene))

These types of concept are really common in k-drama. In general this is why I consider it on of the first dramas to watch



03 weightlifting fairy kim bok-joo

To finish we have the underrated and the one of the cutest dramas: weightlifting fairy Kim bok-joo

Even though it's been 7 years since this amazing drama has dropped it's still one of my favourites the cast is so cute. In this drama is one of the cute, funny and iconic dramas. It's about two childhood classmates who met again in their university campus, they are both athletic, she's a weightlifter and he's a swimmer. during The drama we'll see both of them being each other's support, but of course every relationship starts from being enemies to being lovers. (Which hits harder is that they were going out together in real life at that time but unfortunately they broke up, life is really not fair!)



From my perspective, these can be an opening door for an era to some of you who are interested in k-dramas.

Don't forget this fact before starting: once you go down you never comeback. So don't come at me if your standers starts to get higher thank me instead 😊

LE COIN DES ARTISTES

Découvrez le dessin d'Akiko

Pour l'encourager, c'est par ici →



@aki_12_05



Artistes
de
St-Ex





Découvrez le dessin de Marie



LE COIN DES ARTISTES



Artistes
de
St-Ex

Découvrez le dessin d'Ethan

Hommage à Akira Toriyama décédé le 1er mars
2024 (Dragon Ball, Docteur Slump...)

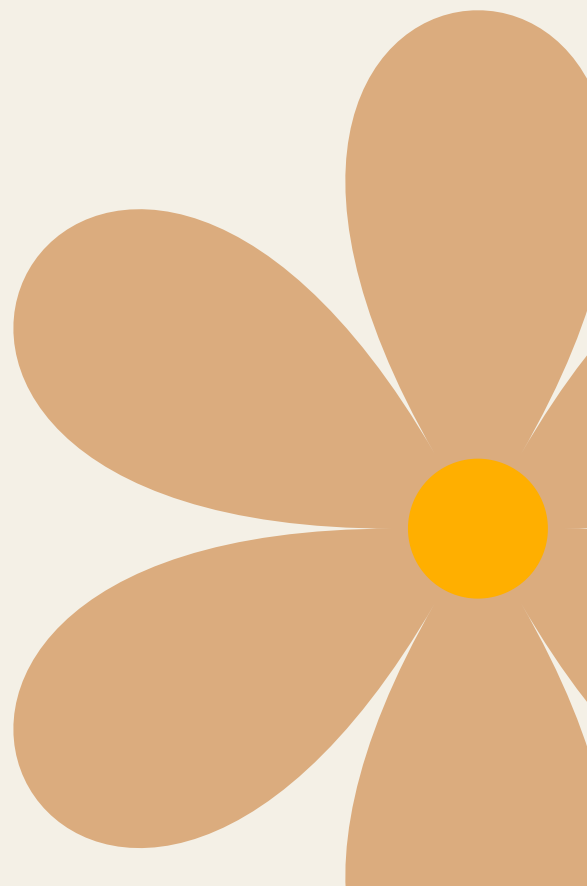
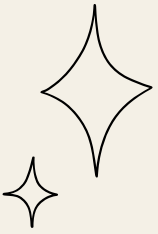
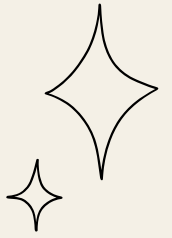
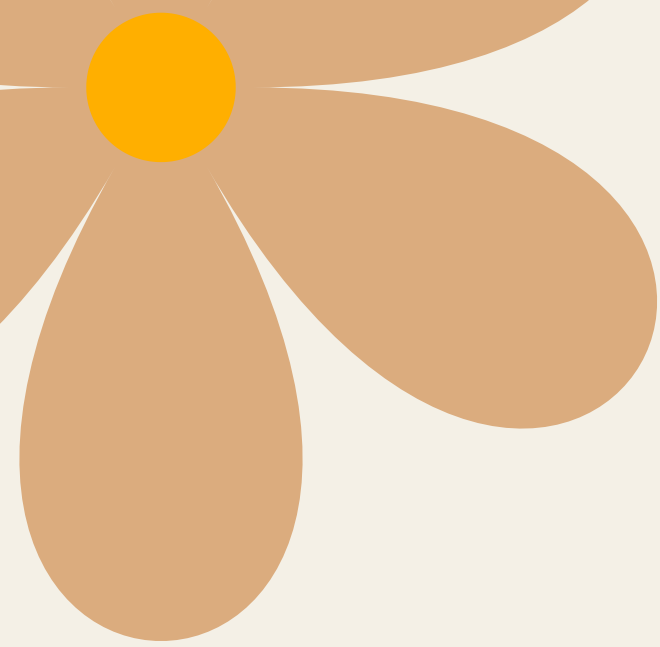
📷 [nananeani7](#)

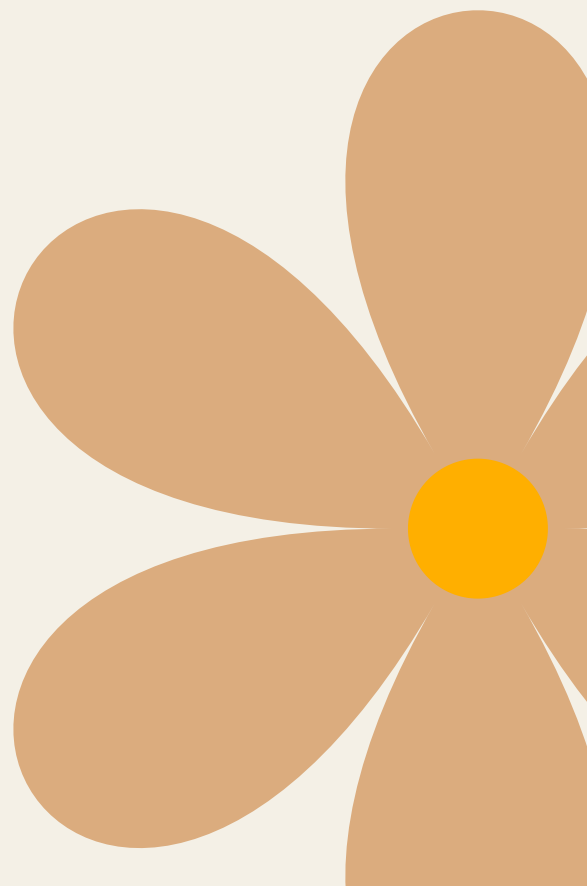
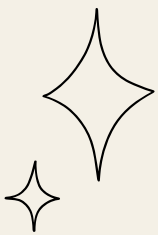
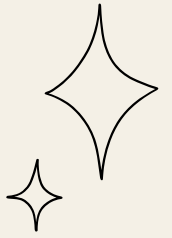
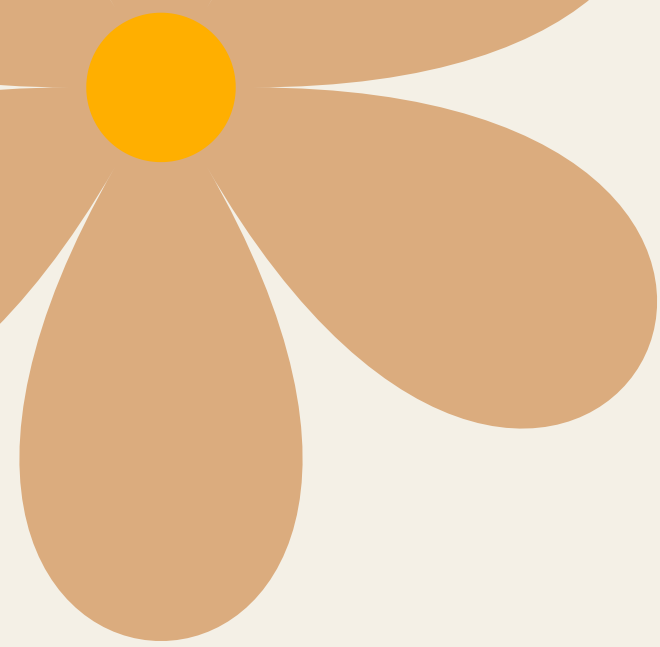


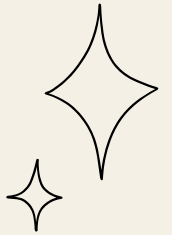
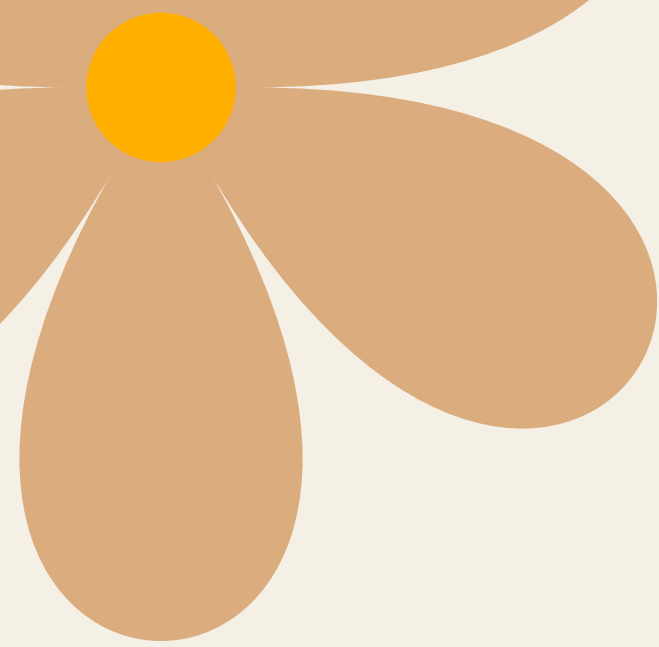
魔人ブウ
糸屯
糸九
十

(R.I.P à Akira Toriyama)

AKA







**VOUS REMERCIE
DE VOTRE ATTENTION!**

