

RÉDACTEURS : Jordan Bohere / Dorine Claudon / Jacques Delaunay /
Stephen Esnault / Frédéric Fergant / Estelle Goupil / Alexis Harel /
Gérald Le Goff / Anaïs Lerond / Laurie Lopez / Flavie Massue /
Alexandrine Oriot / Ghislaine Paulmier

MISE EN PAGE : Frédéric Fergant / Alexis Harel

COUVERTURE : Laurie Lopez

RÉDACTRICE EN CHEF : Isabelle Joly

CONTACT

lejournaldulien@orange.fr

Tel : 02.31.20.28.62

facebook : Poisson D'avril Falaise

<http://associationpda.wixsite.com/poissondavrilmalaise>



Ce journal est distribué gratuitement dans le centre-ville de Falaise, mais vous pouvez nous soutenir financièrement en vous abonnant au journal ou en faisant un don à votre convenance, sachant que vous pouvez bénéficier des déductions fiscales au titre de dons à un organisme d'utilité sociale.

Poisson d'Avril vous propose plusieurs formules :
Abonnement annuel au journal "Le journal du lien" :
- 25 €

Souscription :
- 50 €
- 75 €
- 100 €
- Au choix.....€

Nous remercions particulièrement tous les abonnés qui nous soutiennent et nous espérons que vous serez de plus en plus nombreux à nous accompagner.

LE JOURNAL DE L'ASSOCIATION POISSON D'AVRIL / FALAISE

N°85

Arsène Lupin : p. 2



L'abandon : p. 3

La Sagrada Familia : p. 4



Sophie la girafe : p. 5



Malcolm X : p.6

I.V.G. : p. 7



La prostitution des mineurs : p. 8 et 9

Les 25 ans de Poisson d'Avril : p. 10



E-sport : p. 11



Les Médiévales de Falaise : p. 12 et 13



La centrale nucléaire de Fukushima : p. 14 et 15

Songes d'une rêveuse : p. 16



Tout pour la famille : p. 17

La laine : p. 18

Le Miracle Morning : p 19



Le croque-mitaine : p. 20 et 21

Le cerveau : p. 22 et 23



Jeux détente : p. 24

Traditions indiennes : p. 25



NOS PARTENAIRES



SALLE DE RÉDACTION DU JOURNAL : 2, RUE ROBERT LE MAGNIFIQUE - 14700 FALAISE / TÉL : 02 31 20 28 62 / MAIL :
lejournaldulien@orange.fr
JOURNAL GRATUIT TIRÉ À 300 EXEMPLAIRES / IMPRESSION RÉALISÉE PAR NOS SOINS / DÉPÔT LÉGAL À PARUTION /
NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE



Arsène Lupin est un personnage de fiction français, inventé par l'écrivain Maurice Leblanc... il y a plus de cent ans. Ce gentleman cambrioleur est un "Robin des bois" spécialiste dans l'art du déguisement et du changement d'identité pour commettre ses délits et résoudre des énigmes criminelles.

Comment est né Arsène Lupin ?

En 1904, Maurice Leblanc publie dans le journal *L'Auto* un conte intitulé "Un gentleman". Le gentleman en question était un voleur d'automobiles... Leblanc ne le sait pas encore, mais il tient là le personnage d'Arsène Lupin. L'année suivante, le journaliste Pierre Lafitte, éditeur plein d'invention, lance un nouveau magazine intitulé *Je sais tout* et fait appel à son ami Maurice Leblanc qu'il charge d'écrire un feuilleton populaire et d'inventer un personnage. "L'arrestation d'Arsène Lupin" sort en juillet 1905. Le succès est immédiat. Les aventures d'Arsène Lupin paraissent en 1905 et se prolongent jusqu'au décès de l'auteur en 1941, dans dix-huit romans, trente-neuf nouvelles et cinq pièces de théâtre.

Pourquoi un tel succès ?

A l'époque, le cambriolage était un fait social nouveau dont on parlait énormément : c'est la Belle Époque, celle du triomphe de la bourgeoisie, des maisons riches, remplies d'objets de valeur à dérober... Fini le temps des bandits de grand chemin qui ne pouvaient pénétrer dans les belles demeures trop bien gardées. Au début du XX^e siècle, des phénomènes nouveaux apparaissent : l'usage des chèques, les appartements inoccupés... Les cambriolages se sont donc considérablement développés. C'est d'ailleurs à cette époque que le mot fait son apparition dans le dictionnaire Larousse ! Dans les journaux, on parle déjà des "gentilhommes cambrioleurs"... Mais l'expression "gentleman cambrioleur" est une invention de Maurice Leblanc qu'il calque sur "gentleman farmer" : il met le terme à la mode car il y avait une véritable passion, en ces années-là, pour tout ce qui venait d'Angleterre. Le mythe du gentleman cambrioleur a été source d'inspiration pour un grand nombre d'œuvres à travers le monde. Pas moins de 13 pièces de théâtre, 26 films, 10 séries et un nombre difficilement calculable de bandes-dessinées, de romans, de nouvelles, et autres pastiches se sont succédés narrant les méfaits et les exploits du gentleman. De grands acteurs mondialement connus ont interprété le rôle du gentleman sur le grand et le petit écran, notamment Robert Lamoureux, Georges Descrières, Jean-Claude Brialy ou Romain Duris.

Plus d'un siècle après la parution des livres de Maurice Leblanc, le mythe du célèbre gentleman cambrioleur fait son grand retour avec Omar Sy dans le rôle principal. L'histoire se déroule au XXI^e siècle, on est bien loin du cliché haut-de-forme, monocle et canne. Dans la série de Netflix, "*Lupin : dans l'ombre d'Arsène*", Omar Sy incarne Assane Diop, un voleur fasciné par les romans de Maurice Leblanc et par son célèbre personnage. Comme Arsène Lupin, le héros maîtrise l'art du déguisement et de la supercherie. Dans les premiers épisodes, il tente de voler un célèbre collier pour rendre justice à son père, accusé d'avoir commis un crime 25 ans auparavant.



L'abandon

La peur de l'abandon est une source d'angoisse et de souffrance psychique. Elle est souvent due à une blessure de l'enfance parfois minimisée et passée inaperçue. Cette blessure d'abandon est le fait de se sentir délaissé, négligé et parfois d'avoir mal vécu la séparation d'avec un ou les deux parents.



Lorsqu'une femme accouche sous X, l'enfant grandira sans elle et aura très peu de chance de la retrouver. En grandissant, l'enfant pourra se poser certaines questions. Pour trouver des réponses, il lui faudra beaucoup de temps et de patience. Il se peut également que l'enfant imaginera à quoi pourraient ressembler ses parents. Cela dit, il arrive parfois, que se soit la mère qui retrouve son enfant à la majorité, elle aura ainsi l'opportunité de lui expliquer les circonstances de son abandon. Depuis quelques années, une loi a été votée pour que les enfants nés sous X puissent avoir des renseignements concernant leur abandon à la naissance. Un dossier est ainsi créé avec l'accord des parents, il comporte des informations sur la filiation, ainsi l'individu devenu majeur pourra y avoir accès s'il le souhaite.



Lorsque l'un des deux parents décide de quitter sa famille et de laisser ses enfants avec l'autre parent, cela est considéré comme un abandon. Un enfant abandonné ne comprend pas d'emblée ce qui lui arrive. Il se peut qu'il soit envahi par la colère, qu'il éprouve de la peine, de la rancœur et de l'incompréhension. Il va chercher à comprendre les raisons de son abandon. L'enfant a son point de vue, le parent a le sien. Généralement, les enfants ont une perception différente et n'acceptent pas le fait d'avoir été abandonnés. Si le parent revient des années après, cela peut créer des tensions au sein de la famille, aussi bien avec l'autre parent qu'avec l'enfant.

Pour l'avoir vécu durant mon enfance, je sais que l'on n'obtient pas toutes les réponses à nos questions. Au quotidien, ce n'est pas évident de vivre avec un seul parent à ses côtés. Quand on est petit, on ne se rend pas vraiment compte de ce qui se passe, pourtant tout est bien réel car un de nos deux parents est parti sans explication et on se sent seul et abandonné. Le fait qu'un parent puisse partir du jour au lendemain bouleverse la vie d'un enfant et sa vision du monde, son comportement peut changer car il perd sa joie de vivre et son innocence d'enfant.

Il faut parfois prendre le temps d'écouter la version de celui ou celle qui a pris la décision de partir, pour comprendre et peut-être lui pardonner.



La Sagrada familia

En 1881, grâce à des dons, "l'Association spirituelle des pieux de Saint Joseph" acheta une parcelle de 12.800 m², pour la construction du temple. Mais ce n'est que le 19 mars 1882, le jour de fête de la Saint Joseph, que fut placée la première pierre. Initialement, le projet fut commandé à un autre architecte, Francisco de Paula del Villar. Mais Gaudí en hérita à la fin de 1883. Son nouveau projet était beaucoup plus ambitieux que la proposition de son prédécesseur. Il envisageait la construction d'un temple avec cinq nefs, une croisée, une abside, un déambulatoire extérieur, trois façades et dix-huit tours. Il s'agissait du projet le plus complexe et singulier de tous ceux entrepris par Gaudí tout au long de sa carrière professionnelle, et auquel il consacra 43 ans de sa vie.



Saviez-vous que Gaudí n'a construit que la façade de la Naissance, avec ses quatre tours, parce qu'il est décédé en 1926, avant que la cathédrale ne soit achevée ?

Antoni Gaudí, qui prétendait créer le temple parfait, a représenté sur cette facade la vie de Jésus et l'histoire de la foi. Les dix-huit tours sont consacrées à des personnages importants de la Bible, comme le montre leurs dimensions : douze d'entre elles représentent les apôtres, quatre les évangélistes, une symbolise la Vierge Marie et la plus haute de toutes personnifie Jésus-Christ. Cette dernière sera couronnée par une croix de 172 mètres de hauteur. Lorsqu'elle sera achevée, la Sagrada Familia sera la construction la plus élevée de Barcelone et l'église la plus haute du monde.



Pourquoi visiter la Sagrada Familia ?

Le temple expiatoire de la Sagrada Familia est la dernière étape de la construction, un lieu unique à Barcelone, véritable chef-d'œuvre de Gaudí construit pendant plus d'un siècle. Parmi les autres merveilles de cet édifice, il faut remarquer le spectaculaire jeu de couleurs et de lumière qui s'apprécie à l'intérieur, lorsque les rayons du soleil entrent à travers les vitraux. C'est un chatoiement de sensations qui change en fonction du moment de la visite, le matin ou l'après-midi.

C'est un magnifique spectacle à ne pas manquer, chaque mur a ses propres détails. On y retrouve par exemple, une multitude de reptiles à l'extérieur, symbolisant des êtres liés au mal qui fuient le pouvoir mystique.

Les soixante ans de la girafe Sophie



Il y a soixante ans en mai 1961, la girafe Sophie voyait le jour dans l'entreprise Delacoste, basée à Asnières-sur-Oise. Cette entreprise spécialisée dans la fabrication d'animaux en caoutchouc invente une girafe en latex le 25 mai, le jour de la Sainte-Sophie, d'où son prénom .

La girafe Sophie, d'une hauteur de 18 cm, tachetée au pochoir de noir et de marron est en caoutchouc creux et produit un couinement.

Fabriquée à partir de sève d'hévéa et peinte avec des colorants alimentaires, Sophie la girafe est 100 % d'origine naturelle, ce qui rend son toucher si doux et

son odeur si caractéristique.

La girafe Sophie est un jouet qui attire l'œil de l'enfant, grâce à sa forme et à ses couleurs, son sifflet stimule l'ouïe de l'enfant, elle est faite pour être mordillée et permet de soulager les douleurs dentaires. Son odeur particulière de caoutchouc naturel la différencie des autres jouets. De plus, sa forme facilite la prise en main et rappelle le toucher de la peau maternelle .



L'entreprise fut ensuite rachetée par la société Vulli en 1980 puis dans les années 90, la production est délocalisée à Rumilly en Haute-Savoie .



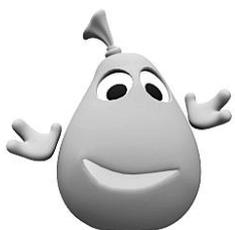
A partir de 2007, la girafe Sophie est exportée et distribuée dans une cinquantaine de pays, et depuis, elle a été vendue à plus de cinquante millions d'exemplaires. Cinq ans après ses débuts à l'export , Vulli réalise environ 40 % de son chiffre d'affaire à l'étranger .

L'an dernier, 816 000 girafes Sophie se sont vendues en France pour 830 000 naissances .

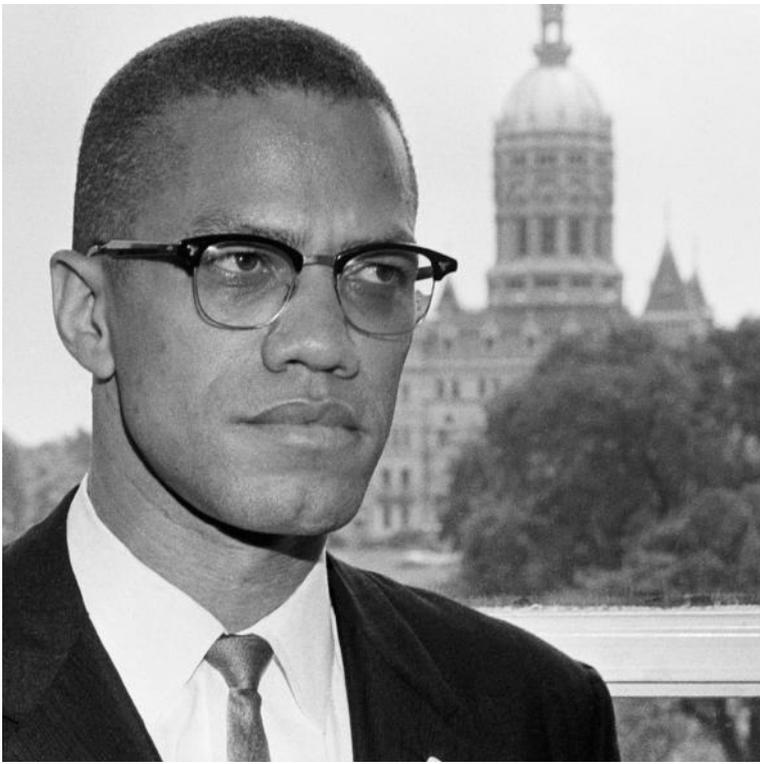
Depuis toutes ces années, le charme de Sophie la girafe n'a pas faibli, elle est toujours le cadeau préféré des nourrissons.



La société Vulli est engagée auprès de l'association VML (Vaincre les Maladies Lysosomales), qui lutte contre des maladies génétiques rares, regroupant une cinquantaine d'affections handicapantes liées à un dysfonctionnement du lysosome. Au cours de leur fonctionnement, les cellules de notre corps renouvellent sans cesse leurs composants. Situé au cœur de chacune de nos cellules, le lysosome a pour rôle de recycler, d'éliminer et de retraiter les déchets de ces cellules. Il sert de poubelle cellulaire.



Vulli a également participé à la création de Léo le lysosome, personnage porte-parole de l'association, et a fabriqué de petites mascottes pour récolter des fonds.



Malcolm X

Malcolm Little, né à Omaha (Etats-Unis), le 19 mai 1925, est le fils d'un charpentier prêcheur baptiste, mort en 1931. Malcolm Little est convaincu que son père a été tué par des militants proches du Ku Klux Klan.

Il est emprisonné en 1946 pour des faits de délinquance. Durant son séjour en prison, il découvre Nation of Islam, une organisation politico-religieuse prônant un nationalisme afro-américain. Il entretient une correspondance avec son leader Elijah Muhammad et se convertit à l'islam. A sa sortie de prison en 1952, Malcolm Little prend le surnom de Malcolm X, car il ne connaissait pas son vrai nom, Little était le nom du maître de l'un de ses ancêtres esclaves. Il devient un activiste de l'organisation Nation of Islam (appelé Black Muslims dans la presse), mouvement musulman sectaire, marqué par un nationalisme noir et le rejet de l'homme blanc, considéré comme exploiteur, esclavagiste et capitaliste.

Il est apprécié pour ses qualités d'orateur et rapidement devient le porte-parole de l'organisation. Il prêche le séparatisme noir et défend l'idée de la création d'une république noire indépendante au sein des Etats-Unis.

En mars 1964, ne s'entendant plus avec Elijah Muhammad, Malcolm X quitte Nation of Islam, mouvement davantage religieux que politique. Il se convertit à l'islam sunnite orthodoxe et fonde sa propre organisation religieuse, The Muslim mosque inc.. Il rejette l'intégration des Noirs et refuse de condamner la violence des opprimés. En avril 1964, il effectue un pèlerinage à la Mecque (Hajj) et à son retour il se fait appeler El-Hajj Malek El-Shabazz. Il condamne le racisme anti blanc de Nation of Islam et fonde l'Organisation pour l'unité afro-américaine, un mouvement politique non religieux, faisant de l'unité de tous les Noirs sa priorité.

Après avoir été l'objet de plusieurs menaces, Malcolm X est abattu par 21 balles. le 21 février 1965, lors d'un discours public. Trois hommes sont arrêtés après la fusillade, trois membres de Nation of Islam, ils ont été poursuivis, puis condamnés à la prison à vie.

Mais, 56 ans après sa mort, les filles de l'activiste afro-américain Malcolm X demandent la réouverture de l'enquête sur son meurtre à la lumière d'un nouveau témoignage mettant en cause la police de New York et le FBI. C'est une lettre qui a tout déclenché. Cette lettre a été écrite par Raymond Wood, un ancien policier new-yorkais noir qui opérait sous couverture. Il est aujourd'hui décédé, mais a couché sur le papier ses révélations avant de mourir, affirmant que les forces de l'ordre, la police de New York et le FBI, étaient complices du meurtre. Ce policier affirme dans cette lettre s'être rapproché, à la demande de sa hiérarchie, de l'entourage de Malcolm X et avoir piégé deux de ses gardes du corps, afin qu'ils soient arrêtés quelques jours avant l'assassinat.



Déjà, en février 2020, après la diffusion d'un documentaire sur Netflix, le procureur de Manhattan Cyrus Vance avait demandé à ses équipes un examen du dossier afin de déterminer si l'enquête devait être ou non rouverte.

La prostitution des mineurs

Un phénomène en forte hausse et qui semble se banaliser.

Depuis le début des années 2000, on assiste à une recrudescence de la prostitution de jeunes filles mineures. Un véritable fléau qui toucherait entre 6 000 et 10 000 jeunes filles en France. Un tiers de ces prostituées mineures ont entre 13 et 15 ans et ce nombre est en constante augmentation. Ces six dernières années, l'exploitation des mineures s'est développée sur l'ensemble du territoire et principalement dans les agglomérations urbaines.

Il s'agit là d'une "délinquance d'opportunité" et on constate de plus en plus l'implication de petits délinquants dans un proxénétisme destiné à arrondir les fins de mois.

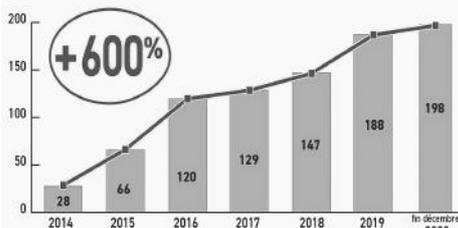
Le "proxénétisme de cité"

Les services judiciaires sont confrontés au phénomène nouveau du proxénétisme dit "de cité". Certains petits délinquants, parfois très jeunes, sont passés de la vente de produits stupéfiants au pied de l'immeuble à l'organisation d'un réseau de prostitution. La prostitution de cité est en pleine recrudescence, elle représente autour de 20% de la traite humaine en France. Les filles sont prostituées dans des appartements, des chambres d'hôtel, à l'abri des regards. C'est aussi le règne de la terreur, de l'omerta et les victimes ne portent généralement pas plainte.

sournoise du proxénète. Sa stratégie consiste à simuler de l'amour pour sa victime. Il va la séduire, l'isoler de sa famille, de ses amis, l'amener à fréquenter des milieux de nuit où il y a d'autres prostituées qui vont donner l'impression que c'est cool, souvent, il va la forcer à se droguer. Et puis petit à petit, la mineure va accepter une première passe par amour pour son faux "petit copain" sans même se rendre compte de ce que c'est. La relation d'emprise entre les filles et leurs proxénètes, couplée à une sorte d'addiction, complique les tentatives pour s'en sortir. Les jeunes filles se voilent la face, et voient ça comme un modèle d'émancipation.

Fortes augmentations du nombre de mineures impliquées dans un réseau de proxénétisme

Les victimes mineures recensées par l'Office central pour la répression de la traite des êtres humains.



Le profil des victimes

Le phénomène touche des jeunes filles de plus en plus jeunes, dès 14, 13 voire 12 ans. Ces victimes ont des profils sociologiques variés, bien souvent, ce sont des jeunes un peu perdues, qui ont subi des violences. Mais ce ne sont pas toutes des filles paumées du foyer, ça peut arriver partout, elles sont issues de différentes classes sociales mais ont toutes en commun le fait d'avoir une vie sociale et affective déstructurée et elles sont vulnérables. Il y a par exemple, beaucoup de mineures en fugue qui se retrouvent dans des systèmes prostitutionnels.

Dans le parcours d'entrée dans la prostitution, la consommation de stupéfiants est fréquente, qu'il s'agisse d'alcool, de cannabis, ou de cocaïne. On observe également de l'absentéisme scolaire, des fugues, et, globalement de mauvaises rencontres. Au final, il y a toujours une personne, proxénète ou client, qui exploite la vulnérabilité de la victime. Les exploitateurs peuvent être plus âgés, ou du même âge ; ils peuvent être des amis, des petits copains, ou même des parents.

Cette banalisation du proxénétisme et de la prostitution chez les jeunes a pour but de financer un train de vie.

Les techniques de prédation

Les proxénètes repèrent les mineures vulnérables et entrent en contact avec elles via des messages privés ou à la sortie des collèges. Parfois, ils postent des annonces, en affichant des photos de liasses de billets. Ils prétendent avoir un bon plan pour se faire de l'argent facile, et invitent les jeunes filles à les contacter pour en savoir plus. Les jeunes filles sont souvent attirées par des annonces leur promettant de l'argent facile. Un premier rendez-vous et c'est là qu'apparaissent "les loverboys".

Les "loverboys" sont des hommes jeunes, la vingtaine en général. Ils séduisent des filles encore plus jeunes, généralement mineures. Ils créent l'illusion d'une histoire d'amour. Ils fixent une situation de dépendance affective et financière. Souvent, ils se montrent bienveillants afin de plus facilement duper la victime par la suite. Ils n'évoquent pas directement la prostitution, mais parlent plutôt d'escorting, ou n'explicitent pas l'aspect sexuel. Les jeunes filles, mises en confiance, sont donc plus à même d'accepter. Mais ils finissent toujours par les prostituer. Cette phase s'accompagne souvent de violences physiques. Le loverboy, c'est ni plus ni moins que la forme la plus

La prostitution 2.0

La prostitution classique sur la voie publique a tendance à stagner, voire à diminuer au profit d'une prostitution numérique.

Il semble que dans un avenir relativement proche, le proxénétisme ainsi que le racolage en ligne des mineures vont devenir la norme. En 2015, une étude estimait que 62% de la prostitution passait par Internet, et ce taux n'a probablement fait qu'augmenter au fil des années. Le numérique agit sur plusieurs aspects de la prostitution, mais tout particulièrement sur le recrutement et la mise en relation avec les clients. Les jeunes, premiers utilisateurs des réseaux sociaux et également très vulnérables à leurs dangers, sont particulièrement touchés. Les potentielles victimes ont tendance à se confier énormément sur les réseaux sociaux, ce qui permet aux prédateurs de repérer les personnes vulnérables ou en recherche de reconnaissance. Instagram, Snapchat, Facebook, Tik Tok représentent 50 % des lieux d'approche des clients de la prostitution. WhatsApp et Tinder, célèbres applications de rencontres, sont également détournées pour recruter de futures prostituées.



Les moyens de communication de notre époque multiplient les possibilités de contacter ses proches, mais aussi de parfaits inconnus. Les proxénètes, souvent jeunes voire mineurs, sont des habitués des réseaux sociaux. Ils savent les utiliser pour arriver à leurs fins et entrer en contact avec de potentielles victimes. Ils se font passer pour de jeunes gens en quête d'amour. Ils dupent des adolescentes, qui leur envoient des photos ou des vidéos d'elles, à caractère sexuel. Dès ce moment, un jeu de chantage commence : les "loverboys" demandent aux jeunes filles de se prostituer, sous peine de voir les documents compromettants diffusés sur le web. Ensuite, la mise en relation avec le client est facilitée par les réseaux sociaux. En effet, ces sites permettent de poster des annonces pour vendre les prostituées et d'attirer des clients sans prendre le risque de mettre des mineurs sur la voie publique, où elles seraient repérables plus facilement par les autorités. Ils favorisent également l'organisation logistiquede la prostitution. Les proxénètes peuvent par exemple louer des appartements sur des plateformes connues comme "airbnb", où aura ensuite lieu la prostitution.

Ainsi Internet influence plusieurs aspects de la prostitution des mineurs : la banalisation, le recrutement, l'organisation.

La pénalisation des clients de prostituées

Depuis le 13 avril 2016 et l'adoption de la loi visant à renforcer la "lutte contre le système prostitutionnel", les rapports sexuels tarifés sont pénalisés via le client (et non plus par le biais du racolage et de la personne prostituée), passibles d'une contravention de 1 500 euros la première fois et de 3 750 euros en cas de récidive.

La loi sur la pénalisation des clients adoptée en avril 2016 est-elle à l'origine du proxénétisme des cités ?

Ce n'est sans doute pas la cause, mais, d'après le patron de la brigade de répression du proxénétisme (BRP) au sein de la police judiciaire parisienne, il semble que cette loi a favorisé le développement de la prostitution sur Internet avec des tarifs équivalents à ceux pratiqués dans la rue, elle n'a donc pas eu les effets escomptés. Elle a surtout chassé les filles de la rue pour les faire passer dans des hôtels ou des appartements, et tout se passe désormais via la cyberprostitution.



Internet favorise-t-il les comportements à risque ?

En amont de la prostitution, Internet peut avoir une influence sur la sexualité des mineurs. En effet, Internet et l'accès aux smartphones de plus en plus précoces, exposent les jeunes plus facilement à des contenus pornographiques en ligne. Ces contenus, très souvent sexistes, participent à la banalisation d'actes sexuels où l'image de la femme est bien trop souvent réduite au statut d'objet sexuel. On peut même le constater dans les spots publicitaires, les clips musicaux ou les émissions de télé-réalité, aux heures de grande écoute à la télévision. Le corps est rendu marchandisable et le sexe devient un objet d'échange. Il y a également une banalisation et une glamourisation de la prostitution, facilitées en cela par les représentations médiatiques des femmes qui se sont fait connaître grâce à la prostitution, telle que Zahia Dehar, l'ancienne mineure prostituée, devenue mannequin, créatrice de lingerie et actrice. Internet favorise également ce que l'on appelle les conduites prostitutionnelles "virtuelles". C'est le cas par exemple des camgirls, ces jeunes femmes qui

exposent leur corps sur Internet de manière sexuellement explicite par le biais d'une webcam, souvent pour gagner de l'argent. Légalement, il ne s'agit pas de prostitution puisqu'il n'y a pas de contact physique avec le client, mais la camgirl marchandise son corps à des fins sexuelles. Ces pratiques ont d'ailleurs souvent le même impact psychologique sur les victimes que la prostitution. Si ces comportements sont adoptés plus facilement sur Internet, c'est parce qu'il y a une illusion de sécurité apportée par le virtuel. Les adolescents sont dans leurs chambres et se croient invulnérables car ils sont malheureusement peu informés sur les risques liés à ces différents comportements.

Pourquoi un adolescent en arrive à se prostituer ?

Il faut toujours garder à l'esprit que, avant d'être des personnes prostituées, les victimes sont des adolescents. Et l'adolescence présente certaines caractéristiques qui facilitent les prises de risque. Le besoin premier d'un adolescent, c'est de se sentir appartenir à un groupe. Le rejet par les autres peut être vécu comme insupportable, et c'est pourquoi il peut arriver à des jeunes filles ou garçons d'accepter des choses qu'ils ne veulent pas faire, simplement pour se faire accepter ou pour obtenir de l'affection. Les adolescents ont également la volonté de se donner des airs d'adulte, de prendre leur autonomie et toutes sortes de libertés. C'est notamment un attrait important de la prostitution, qu'ils appellent souvent "escorting" ou "michetonnage". Ils sont hors du domicile familial, ne vont plus à l'école, font la fête, se couchent quand ils veulent, mangent ce qu'ils veulent : bref, ils ont l'impression d'être enfin libres !

Bien entendu, c'est une parfaite illusion, puisqu'ils sont en situation d'exploitation.

I.J



• Escorting
Utilise la plupart du temps pour désigner des activités économiques sexuelles qui sont en réalité de la prostitution

• Michetonnage
Forme de prostitution qui vise à obtenir des cadeaux ou des avantages en échange de faveurs amoureuses ou sexuelles

• Loverboy
Proxénète qui utilise son influence amoureuse pour convaincre sa copine d'avoir des activités de prostitution



Agissons contre la prostitution
de nos adolescents
Appelez le 119

Covid oblige, l'association Poisson d'Avril de Falaise a fêté discrètement ses 25 ans !

L'association Poisson d'Avril a été créée le 1er avril 1996 à Falaise. C'est un chantier d'insertion professionnel qui accompagne les demandeurs d'emploi dans la construction d'un projet professionnel pour leur permettre d'accéder à une formation ou à un emploi.



L'association a été créée par l'artiste peintre, Cathy Banneville, le 1er avril 1996. Au départ, Poisson d'Avril accueillait principalement des femmes en rupture sociale et leur permettait de s'exprimer par la peinture et les arts plastiques. Ensuite, deux chantiers d'insertion ont vu le jour, un chantier peinture en 2004 et un chantier journal en 2006.

Le chantier peinture en bâtiment.

Une équipe de 12 peintres a pour mission de rénover et d'embellir les cages d'escaliers, les halls d'immeubles et les logements vacants, grâce à un partenariat avec Inolya.

Le chantier journal

Un groupe de 12 aide-rédacteurs réalise un journal bimestriel appelé "Journal du lien" et propose également de se charger, à la demande, de la conception et de l'impression de différents types de documents (cartes de visite, logos, flyers, affiches...). Cette équipe a aussi pour mission de mettre en œuvre un programme d'animation en direction des habitants de Falaise

L'association est également spécialisée dans la fabrication de meubles et d'objets en carton. Cet atelier a pour but de donner une deuxième vie au carton, il est ouvert à tous et s'adresse à des personnes cherchant à retrouver de la motivation et du plaisir dans une activité.

Actuellement, Poisson d'Avril emploie 24 personnes, dont je fais partie. L'association nous donne la possibilité de reprendre un rythme de travail, d'acquérir de nouvelles compétences et nous accompagne dans l'élaboration d'un projet professionnel.

L'objectif de Poisson d'Avril est que nous puissions partir de l'association avec une formation ou un travail.



L'e-sport (sport électronique) met en pratique les loisirs consacrés uniquement aux jeux vidéo, ce qui est aujourd'hui considéré comme un " sport moderne ". L'e-sport est loin d'être un exercice physique, mais une activité basée principalement sur la stratégie, qui demande des réflexes et un entraînement très régulier. Certains jeux vidéo nécessitent une très grande concentration et de la réflexion. En 1997, est créée la CPL (Cyberathlete Professional League), une organisation américaine spécialisée dans les tournois internationaux de jeux vidéo sur consoles et ordinateurs. À l'époque, c'était la CPL qui rassemblait les meilleurs joueurs et joueuses du monde entier. De nos jours, nous avons l'ESWC (Esports World Convention) qui consiste à jouer et à s'entraîner en équipes. Les joueurs doivent donc faire preuve de coordination, la communication doit être de rigueur pour pouvoir prétendre à la victoire.



En France, l'e-sport commence à prendre de plus en plus d'ampleur, il existe même des formations reconnues par l'état pour pouvoir être qualifié de "joueur professionnel" ou "pro-gamer" (en anglais). De grands tournois ont déjà fait leur apparition dans des lieux connus comme par exemple, au Palais des Congrès du Futuroscope où les meilleures équipes de France se sont déjà affrontées en 2016, avec une récompense de 10 000 euros attribuée à l'équipe gagnante. Les tournois de haut niveau sont financés par les sponsors et également par les publicités.

En résumé, beaucoup de personnes pensent que le "sport électronique" est inutile et nocif pour la santé, mais cela est faux, l'e-sport demande énormément de concentration, de dextérité, de vigilance et de précision, et surtout un esprit d'équipe incontournable. L'e-sport est aujourd'hui un sport professionnel reconnu et suivi par des millions de personnes. Les joueurs professionnels gagnent bien leur vie et parmi eux certains sont devenus de vraies célébrités.



Médiévales de Falaise

19^e Édition

Partons à la découverte du Moyen Âge !

14 & 15 août
2021



Un événement festif du Pays de Falaise.

Depuis 2016, Les Médiévales de Falaise accueillent le public local et touristique pendant deux jours. La ferveur populaire est telle que l'édition 2019 a vu passer près de 11 000 visiteurs, sur ce terrain de jeux de plus de 5 hectares dans un site remarquable : deux jours de fête dans un lieu magique !

Encore cette année

- Isabelle de la **Compagnie Damuthée** illuminera les visages de maquillages multicolores.

- **La Confrérie de l'Arc en Main** proposera une animation sur l'évolution de l'archerie du Moyen Âge à la Renaissance. Le public sera invité à s'y essayer dans les fossés du château.

- **Lez Accros** feront revivre le temps de la marine à voile et permettront aux enfants et à un large public de grimper au mât et de se tenir debout sur la vergue.

- **Battle of Color** proposera au public de se battre à l'aide d'armes en mousse, tout en s'amusant avec de la poudre colorée.

- **Les Montreurs de Merveilles** offriront une attraction insolite de création de chapeaux en papier.

Quelques nouveautés



- Vous pourrez assister à des tournois de chevalerie, de voltiges et de cascades, avec la **compagnie Arvak**.



- Vous plongerez dans la vie quotidienne du IX^e au XI^e siècle, reconstituée par la **Confrérie Normande**.

- **Sembadelle**, le **Théâtre du Laid Cru**, les **Pies**, **Smedelyn** et **Belli Mercator** vous offriront des spectacles de rue, de théâtre et de musique.



Musique

- **Smedelyn** vous proposera un voyage festif et musical du Moyen Âge à la Renaissance. Ils déambuleront dans les rues et inviteront le public à entrer dans la danse.

- Dans un style Folk n'Roll burlesque **les Pies** vous embarqueront dans des histoires farfelues à la sauce médiévale ou presque.



Campements

- **La Compagnie Aisling-1198**, experte de la période anglo-normande, mettra en place au château des reconstitutions historiques fidèles tant sur les aspects civils que militaires. Elle proposera entre autres des jeux de société médiévaux, de la calligraphie et un atelier d'enluminure.

- **Le Clan d'Ivar** est un campement qui retrace la vie des Vikings du IX^e au XI^e siècle. Le clan proposera des activités artisanales telles que le tissage, la couture, la broderie, le travail du cuir et du bois. Le public pourra découvrir des activités militaires comme les duels ou les combats en groupe ainsi que des démonstrations d'épées, de haches et de bâtons.

- **La Confrérie Normande** est un collectif d'associations qui œuvre à la reconstitution historique civile et militaire du XI^e siècle. Dans l'enceinte castrale, seront aménagés un coin feu, un espace repas, des échoppes de plantes et épices, des activités domestiques et artisanales sur une surface d'environ 600 m². La confrérie transmettra un tableau fidèle de la vie quotidienne au Moyen Âge.

- **La Fleur des Délices** est une pâtisserie artisanale. Toujours soucieuse du beau, du bon et du sain, Clothilde partagera l'authenticité de ses recettes historiques.



Spectacles

- **Le Théâtre du Laid Cru** proposera "Garde fou !" une création librement inspirée de la vie tragique d'Henri Plantagenêt. Spectacle de rue loufoque et énergique assuré !

- **Belli Mercator** offrira un spectacle ambulant humoristique et ludique, fondé sur des recherches historiques sérieuses. Dans leur chariotte garnie d'armes, de drôles de marchands tenteront de vendre leur camelote.

- **La Compagnie Arvak** est spécialisée dans les spectacles équestres. Avec 12 cavaliers et 8 montures la magie sera au rendez-vous lors de démonstrations de cascades, de voltige et pendant un tournoi de chevalerie.

- **Chantres et Chroniqueurs** est animé par Thierry Vaneson spécialiste du récit de guerre, il racontera le déroulement de la bataille d'Hastings à l'aide de figurines et d'un diorama.

- **Sembadelle** est une compagnie de théâtre de rue qui interprètera "la milice" où cinq combattants venus du monde entier rassurent le peuple grâce à leurs techniques folkloriques ancestrales.



**Nocturne le samedi 14 août
jusqu'à 23 heures.**

Stationnement

Parkings gratuits :
Boulevard des Bercagnes ou Château de la Fresnaye

Marché

Le grand marché historique et artisanal sera installé sur la place Guillaume le Conquérant et dans la rue Trinité.

Sur les étals seront exposés de nombreuses victuailles, des objets artisanaux et de quoi combler un petit creux grâce aux tavernes de restauration.

Projection

Dans le cadre des commémorations du 75^e anniversaire du Débarquement une animation visuelle sera projetée sur la façade du Mémorial des civils dans la guerre vers 22 h 30.

Tarifs

7 € / adulte - 1 € / enfant - Gratuit < 6 ans
Pass 2 jours : 8 € / adulte - 1 € / enfant

La centrale nucléaire de Fukushima, un danger pour le monde ?

Dix ans déjà.



Cela fait maintenant dix ans qu'il y a eu un accident à Fukushima. C'était le 11 mars 2011. Cet événement a été vu comme étant l'une des catastrophes nucléaires majeures depuis celle de Tchernobyl en 1986. Mais que s'est-il réellement passé ? Dix ans après, il faut toujours arroser les réacteurs de la centrale pour stabiliser leur température.

D'après le gouvernement japonais, les enquêtes qui avaient été faites dans le passé sur la construction de la centrale et les suivantes n'étaient pas totalement exactes. L'entreprise TEPCO, qui l'a construite et qui exploite le site, avoue n'avoir pas fait les travaux qu'il fallait pour que la sécurité soit assurée à un niveau optimum. Ils n'avaient fait que des rénovations mineures dans la centrale; à la suite d'un incendie et d'une fuite d'eau, seules quelques améliorations avaient été réalisées sans réellement traiter le problème.

Le Japon est connu pour ses bâtiments aux normes antisismiques exceptionnelles, sachant qu'ils sont coutumiers de ce genre de phénomènes, ils ont dû s'adapter à leur environnement. Seulement, un autre rapport fait état d'un problème de norme antisismique, il aurait été négligé ou amoindri afin de pouvoir construire la centrale. Sans minimiser le rôle de l'entreprise, même si les normes avaient été respectés, les destructions occasionnées auraient été peut-être moins graves, car le séisme et le tsunami ont été d'une ampleur hors norme.

Les dégâts causés ont eu un impact sur la vie quotidienne de tous les habitants des alentours. La catastrophe a coûté la vie à près de 20 000 personnes. Un médecin au cœur de l'action en a parlé, il s'agit de Masaharu Tsubokura. Il a étudié durant ces dix dernières années les conséquences sur les habitants et les premiers résultats qu'il livre sont étonnants. L'impact sanitaire n'a pas été aussi fort que l'on pourrait croire, certes, il a constaté une légère augmentation des maladies, mais à son grand étonnement ce sont surtout les pathologies liées au stress et à la peur. Le médecin a observé aussi, des graves problèmes sociaux liés à la catastrophe.



Nous avons en photo, les 4 centrales nucléaires qui sont à Fukushima ou dans ses alentours directs. De gauche à droite, nous avons, Fukushima-daiichi où s'est déroulé l'accident le plus important et qui est de nos jours encore sujette à des problèmes de fuite. Ensuite, nous avons la centrale de Fukushima Daini, après la centrale d'Onagawa et enfin la centrale de Tōkai, ces dernières n'ont subi que des dégâts mineurs et leurs systèmes de protection se sont activés efficacement. Toutefois comme elles étaient les plus éloignées, elles n'ont pas subi de plein fouet le tsunami.

Ce qu'il s'est passé le 11 mars 2011 est assez simple. Un séisme a frappé le pays, créant par là-même un tsunami qui s'est abattu sur le pays et a déferlé sur la centrale. Les dégâts sur la centrale ont engendré une fusion des réacteurs 1 à 3. Cette fusion aurait pu avoir des répercussions graves. Depuis, l'arrosage permanent génère 150 m³ d'eau contaminée chaque jour, soit l'équivalent d'une piscine olympique toutes les 3 semaines. Cela explique la naissance de vastes mouvements de protestation dans le pays contre l'énergie nucléaire, contre le gouvernement, contre les entreprises responsables, afin de comprendre les raisons d'un tel accident.

Le docteur Tsubokura a vu qu'il y avait une mortalité des personnes âgées plus élevée, car les soins qui devaient leur être administrés ne l'étaient plus, à cause de la pénurie de personnel médical. Il a pu constater aussi que les gens ne faisaient plus attention à leur santé et qu'il y avait un problème de logement. Les familles aussi ont dû réapprendre à vivre ensemble dans un même espace, en attendant que de nouveaux logements soient construits.



Après la Seconde Guerre mondiale, un mouvement anti-nucléaire est né parmi la population civile et militaire. Au Japon, le mouvement a pris une ampleur particulière. Pour parler, d'une figure emblématique du mouvement, nous pouvons citer Setsuko Thurlow, cette dernière est née en 1932 à Hiroshima. C'est une survivante du bombardement atomique, elle a pu voir les effets du nucléaire de ses propres yeux. Elle est connue et reconnue à travers le monde comme étant une anti-nucléaire, ses nombreux discours dénoncent les dangers du nucléaire. Elle a même fait un discours à l'ONU.



Quelques figures du militantisme antinucléaire :

Sur la première photo, il s'agit de Setsuko Thurlow. La personne en dessous est Haruki Murakami, un écrivain japonais très renommé, aussi bien pour ses romans, que pour les œuvres étrangères, qu'il a traduites en japonais. Ensuite, juste en-dessous, nous avons Ryūichi Sakamoto, il est musicien, compositeur, producteur et acteur. La photo, au-dessus, est celle de Kenzaburō Ōe un écrivain célèbre, récipiendaire du prix Nobel de littérature en 1994. Une autre femme célèbre de ce mouvement est Yukiko Kada, c'est une femme politique japonaise, gouverneure de la préfecture de Shiga depuis 2006. Enfin, le dernier se trouve être Tarō Yamamoto, un acteur et un homme politique. Je vous invite à les découvrir sur internet ou en lisant des biographies plus détaillées.

Toutes ces personnalités ont un point commun, elles se battent contre le nucléaire, souhaitant une énergie alternative propre et moins dangereuse. Les Japonais veulent pas revivre les erreurs de la guerre ni voir celles de Fukushima se reproduire. Le militantisme antinucléaire est de plus en plus présent, la pression est réelle, seulement, les hommes politiques mettent du temps à agir. Il faut dire que l'économie serait fortement impactée par ce changement car le nucléaire et tout ce qui le concerne représente une activité économique très importante

Cette nuit du 26 février 2021, j'ai fait deux étranges songes...

Rêves ou Cauchemars ?

Explosions Inquiétantes

C'est le soir. Le ciel est couvert de nuages bleu nuit, sombres et opaques. Je me promène tranquillement en pleine rue avec mes amis. Des gens se baladent comme nous et parlent fort. Tous les problèmes semblent derrière nous. On n'entend plus parler de crise sanitaire, plus de pandémie, plus de couvre-feu, plus de crainte d'être reconfiné, il n'est plus question de porter un masque et surtout, on a retrouvé le droit de se rassembler autant qu'on le souhaite. La vie a repris comme avant.

Mais la situation change très vite. Car soudain, on entend des bruits terrifiants : des explosions ! Les gens hurlent de panique et se mettent à courir dans tous les sens. Mes amis et moi, nous nous arrêtons de marcher et nous nous regardons, inquiets. Que se passe-t-il donc ? Pourquoi ce tumulte, tout à coup ? Est-ce que ces explosions, ce sont... Des bombardements annonçant une redoutable guerre, pire que celles du passé ?!

J'ai subitement très peur, je me bouche les oreilles et je cours pour trouver un refuge. Mes amis tentent de me suivre tant bien que mal. Ils ne se bouchent pas les oreilles, contrairement à moi. Ils essaient de me rassurer. Je suis trop angoissée pour les écouter.

Puis, les cris de panique des gens autour de moi se changent en cris d'admiration et d'émerveillement. Je lève les yeux vers le ciel. Les nuages sont devenus violet pourpre. Et là, je m'aperçois que le bruit des explosions vient en fait... d'un feu d'artifice !

Le Train du Temps

Le soleil brille et il y a un beau ciel bleu sans nuage apparent. Je suis en train de courir en plein jour. Ma course est légère et rapide. J'ai presque l'impression de flotter dans l'air, libre dans le vent. Je ne transpire pas, je ne sens pas la chaleur, alors que pourtant le soleil cogne. C'est plutôt bizarre. Mais pourquoi je cours comme ça ? Je me retourne. En fait, je sais très bien pourquoi. C'est parce qu'un train arrive, fonçant sur moi ! Mais est-ce vraiment le cas ? Comment pourrait-il vouloir se précipiter vers ma direction, alors que je ne cours pas sur les rails, mais à côté ? Le train passe près de moi à toute vitesse. Il ne s'arrête même pas et me dépasse rapidement. Je le regarde s'éloigner, regrettant de ne pas avoir pu monter dedans. C'est à ce moment-là que je me rends compte que le train était un TGV, qu'il symbolisait la vitesse du temps qui passe trop rapidement et qu'il voulait me rappeler l'importance de ne pas gâcher mon temps, mais de profiter de chaque seconde pour vivre ma vie pleinement.

Tout pour la famille

Je m'appelle Carole James, j'avais à peine 18 ans lorsque j'ai commencé ce petit boulot de femme de ménage. J'ai dû arrêter mes études pour payer toutes nos factures, pour que nous ayons un toit sur nos têtes, pour que l'on puisse se nourrir. Je voulais devenir avocate, mais la vie en a décidé autrement j'imagine. Vous allez sûrement vous dire mais " vos parents, ils ne pouvaient pas s'occuper de ça ? " C'est leur rôle après tout... Pour répondre à vos questions, ma mère, reine de ma vie, la meilleure des mamans à mes yeux, celle qui s'est toujours sacrifiée pour moi, pour que je puisse avoir la meilleure vie possible a perdu la vie en donnant naissance à la petite dernière de la famille, ma prunelle, ma petite princesse, Lalou. " Et votre père dans cette histoire, pourquoi il ne vous aide pas ? " Lorsque vous aurez la réponse à cette question vous allez sûrement vous dire que ma vie est un cliché littéraire. Non, elle est pourtant bien réelle et la douleur aussi. Liée à la souffrance du départ inattendu de ma mère vers les anges et de l'absence qu'a laissée mon père en nous abandonnant. Du jour au lendemain, il est parti, la perte de son grand amour l'a anéanti. Peut-être qu'il voyage un peu partout dans le monde pour oublier son chagrin ou qu'il est embarqué dans ce stéréotype d'un homme au cœur brisé devenu un alcoolique ! Parfois, très rarement d'ailleurs, il me manque. Mais ce vide est vite nourri par une puissante haine à son égard. Moi aussi j'ai mal, j'ai perdu également mes repères sans elle, mais je n'ai pas abandonné ce petit être qui n'avait rien demandé. Pourquoi n'a-t-il pas eu la force de s'occuper de nous ? La réponse à cette interrogation, je ne l'aurai sans doute jamais.

Aujourd'hui, ma petite princesse a cinq ans, le temps passe si vite. Cette année, elle ne voulait qu'une petite poupée car elle sait que la vie est dure. Elle le voit bien. Elle sait qu'à la fin de chaque mois, c'est dur financièrement. Au début, elle ne voulait aucun cadeau, j'ai dû insister pendant des semaines pour connaître son envie, hors de question qu'elle n'ait pas de présent, je veux voir comme chaque année ses yeux briller lorsqu'elle ouvrira son paquet, lorsqu'elle déchirera le noeud rouge.

Comme chaque mardi, depuis quelques années, je nettoiais la salle de sport de ce grand hôtel quand cet homme s'est adressé à moi. Un contrat, une nuit, un homme à abattre, en échange d'une belle somme d'argent. Tout d'abord, c'était juste impossible pour moi, de tuer un être humain, d'enlever la vie de quelqu'un. Non, hors de question. J'ai passé des jours à penser à cette proposition pourtant si immorale mais tellement avantageuse. Cela réglerait si vite tous nos problèmes d'argent, fini les dettes ! Je pourrais gâter ma petite Lalou, l'emmener à Disneyland voir tous ses héros de dessins-animés. Mais impossible de faire ça, si cet homme avait une famille ? Une femme ? Des enfants ? Et nous, notre bonheur on y pense ! La vie ne nous a jamais aidés. Il s'agit sans doute d'un signe du destin. Et si c'était un criminel ? Lui ôter la vie l'empêcherait de nuire à nouveau ! Je veux juste le bonheur de ma famille. Je ferais tout pour elle. Vous allez sûrement penser que je suis folle, oui, ça on me l'a déjà dit mais mettez-vous à ma place, vous auriez fait quoi pour survivre ?

Alors une nuit, j'ai tué cet homme qui n'avait rien demandé. Il me suppliait de rester en vie, je n'étais pas réellement forcée de le faire. Mais avec cette arme dans la main, j'ai repensé à mon petit ange qui m'attendait sagement chez la voisine, aux étoiles dans ses yeux lorsqu'elle serait dans les bras de la reine des neiges et j'ai tiré. Son corps s'est écroulé. L'image de ce cadavre restera à jamais gravée dans mon esprit.

- " Madame James, vous ne pouvez pas voir votre fille aujourd'hui, elle est dans sa phase psychotique, elle imagine encore que vous êtes morte, qu'elle doit élever cette soeur que vous n'avez jamais mise au monde et qu'elle aurait tant voulu avoir. Elle a cru tuer un homme en échange d'une somme d'argent alors que c'était votre mari, qui s'occupait d'un client dans votre épicerie.

UNE MATIÈRE PREMIÈRE : LA LAINE

Avant de vous parler du tricot, il faut vous parler de la matière première : la laine. Elle existe depuis la nuit des temps. Celle-ci est un matériau noble d'origine animale qui est constitué de fibres kératiniques, provenant principalement d'ovins et utilisé dans la production textile, notamment pour ses capacités d'isolant thermique. Les qualités des fibres peuvent varier en fonction de l'animal et de son environnement.

La première étape de fabrication de la laine est donc la tonte principalement des moutons qui s'effectue une fois par an, en général, et au cours du printemps. C'est à cette période que la laine est la plus dense. La toison ainsi coupée se tient d'une seule pièce et fournit les fibres qui sont à l'origine des lainages.

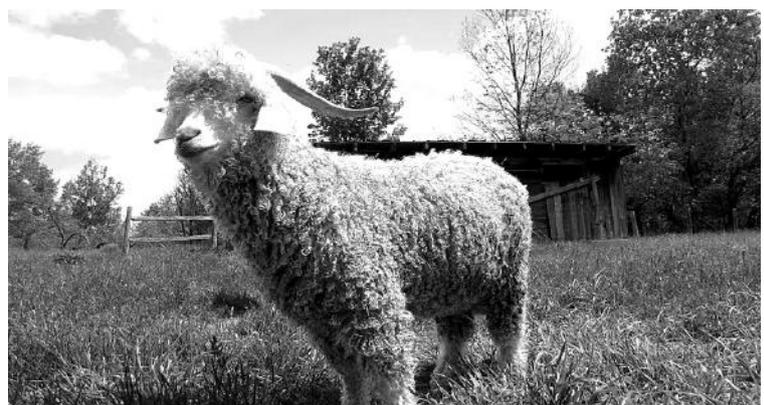


Les différentes parties de la toison sont classées en lots suivant leur qualité. La fourrure n'est pas aussitôt transformée en laine ou en fil. Celle-ci présente un nombre trop important de corps étrangers et d'impuretés qui peuvent représenter jusqu'aux deux tiers de son poids (graisse, terre, sable, paille, graines et chardons). C'est pourquoi la laine brute est d'abord trempée, lavée et séchée. Pour cette étape, elle peut être lavée dans deux ou trois bacs différents et rincée de la même manière. Une fois bien sèche, l'opération suivante est le cardage. Il s'agit de diviser et de paralléliser les fibres avec un tambour (carde) garni de très fines pointes d'acier qui tournent à grande vitesse. Les fibres sont aussi imprégnées d'une émulsion destinée à faciliter le démêlage avant de passer dans la cardeuse. Le travail fini, les fibres sortent sous la forme d'un ruban continu et homogène appelé "ruban de carde". C'est lors de ce démêlage que l'on peut déjà faire des associations de matières et de couleurs. Il peut être intéressant par exemple, de mélanger du mohair avec de la laine afin de conserver l'élasticité de la laine et la brillance du mohair.

Ensuite, suivant l'usage auquel la laine est destinée, elle subit différentes opérations :

- les laines fines sont peignées avant d'être transformées en fil
- les laines de plus gros diamètre sortent de la carde sous forme de mèches fines qui sont directement transformées en fil, sans passer par l'étape du peignage. L'art de la filature consiste à confectionner des fils à partir de filaments discontinus et irréguliers. Pour obtenir des qualités de solidité, d'élasticité, de régularité et de grosseur, on fait subir à la laine des étirages successifs par les métiers à filer. Le fil subit également une torsion. Il est associé avec un ou plusieurs autres fils pour le rendre plus solide et plus régulier. De manière artisanale, le filage s'effectue à la main, à l'aide d'un fuseau ou d'un rouet. Concernant la coloration, celle-ci peut-être introduite à chacune des étapes de la transformation. Les lainages ainsi obtenus sont utilisés dans tous les secteurs de l'industrie textile : tricot, vêtements tissés, chaussures, tissus d'ameublement, tapis... etc. Maintenant, si le coeur vous en dit,

Allons occuper notre temps libre en apprenant à tricoter !



MIRACLE MORNING : UNE MÉTHODE ZEN

L'avenir appartient à ceux qui se lèvent tôt ! Et si on mettait cet adage en application pour le rendre vrai ?

Le miracle morning, une méthode venue des États-Unis nous enseigne que si nous avons un rêve, une ambition ou tout simplement si nous voulons prendre du temps pour nous, les heures du petit matin sont propices pour mettre en œuvre un rituel afin d'améliorer notre épanouissement.

Cette méthode consiste à se lever une heure plus tôt, avant le reste de la maisonnée pour profiter du calme et travailler de façon plus efficace.

Il est important de mettre cette routine en place le matin parce que cela nous permet de commencer la journée de façon motivante. De plus, les neurones sont plus aptes à apprendre de nouvelles choses au réveil alors que le soir, si on est fatigué, notre cerveau l'est aussi.

Qu'on ait choisi d'apprendre une langue étrangère, se mettre au yoga, pratiquer un sport, lire, écrire ou tout simplement méditer et prendre du temps pour soi, cette première heure est le meilleur moment de la journée.

L'important est de s'y tenir tous les jours car c'est au bout d'un mois de pratique que nous réussissons à adopter réellement une habitude et que nous en ressentons les bénéfices.

Cependant, la question du déficit de sommeil peut venir mettre son grain de sable dans l'organisation. Il suffit pour y remédier de se coucher chaque soir un peu plus tôt. La miracle morning apporte tellement de bienfaits et de confiance en soi que ces quelques sacrifices en valent bien la peine.

Le miracle morning vous sera utile si :

- *Vous avez envie de vous mettre au sport,*
- *Vous voulez du temps calme, juste pour vous,*
- *Vous vous sentez débordé et ne trouvez pas le temps pour un hobby,*
- *Vous désirez apprendre quelque chose de nouveau,*
- *Vous ressentez un besoin d'introspection et de méditation.*

Prendre du temps pour soi et le dédier à la poursuite de ses objectifs en se donnant les moyens physiques et pratiques, c'est la recette de l'épanouissement personnel et professionnel.

Êtes-vous prêts à changer de réveil ?

Le Croque-mitaine

Le Croque-mitaine est une histoire folklorique que les parents racontent à leurs enfants pour les effrayer quand ils ne sont pas sages. Le croque-mitaine apparaît le plus souvent la nuit, au bord des cours d'eau ou d'un étang afin de noyer les imprudents qui iraient se promener par là. Il peut aussi se cacher dans l'armoire ou sous le lit des enfants (pensez à ranger vos pieds !). Il arrive également qu'il mette les enfants dans une hotte ou un sac de toile et les emmène au loin pour les dévorer.



Le Croque-mitaine existe dans l'imaginaire de tous les pays, son nom et son aspect varient selon les légendes, ce qui nourrit l'imagination des grands comme des petits et le rend effrayant. Certains disent que c'est un homme, d'autres une femme ou bien un animal, le loup est souvent confondu avec le Croque-mitaine. Le Croque-mitaine peut être un homme, un monstre, un ogre...

Le Croque-mitaine se promène avec des bonbons, du caramel et du chocolat dans les poches pour attirer les enfants et endormir leur vigilance. Il porte une tenue de soldat, mais il se déguise parfois en Père-noël pour approcher l'enfant et l'enlever. Heureusement, il ne fait pas qu'enlever les tout-petits, il coupe aussi la langue des menteurs et la tête des fainéants.

Peu importe son aspect, le Croque-mitaine est l'allié des parents qui ne parviennent pas à assagir leurs enfants !

Voici les Croques-mitaines connus en France

Le Père La Pouque fait partie de la culture normande. Il est invoqué par les parents pour mettre une fessée à l'enfant indiscipliné, il lui arrive aussi d'emmener certains enfants pour les punir chez lui. À l'époque, les enfants normands étaient apeurés en voyant un gendarme ou le facteur parce qu'ils ne savaient pas sous quel uniforme se cachait le père La Pouque. Il est imprévisible alors les enfants ont plutôt intérêt à rester sages.

La Bête Havette est un être fantastique de la Manche qui se cache dans les fontaines et enlève les petits enfants qui s'approchent trop près de l'eau. La bête donne les enfants à des fées, contraintes de les livrer au Prince de l'enfer en guise de tribut annuel de la race humaine. On dit aussi qu'elle enlève les enfants non baptisés (c'est dangereux la Manche quand on est un enfant).

Le Couche Huit-Heures vit en Franche-Comté et enlève les enfants qui ne sont pas couchés après huit-heures. Les parents mettent en garde leurs enfants, ce qui leur permet de ne pas avoir besoin de crier.

L'ogre **Hans Trapp** est un Alsacien inspiré du seigneur du XIV^e siècle Hans von Trotha. Il menace d'emporter les enfants désobéissants dans son gros sac pour les abandonner dans une forêt sombre. Ce terrible personnage est assimilé au Père Fouettard et accompagne le bon Saint-Nicolas.

La Came-Cruse ou la jambe crue en Gascogne est une jambe nue munie d'un œil au genou. Elle surgit dans la nuit pour emporter et dévorer tout-cru les imprudents, c'est un croque-mitaine particulièrement effrayant.

Le Croque-mitaine ailleurs dans le monde.

Les **Korrigans** font partie du petit peuple dans la tradition celtique, ils remplaçaient les enfants humains dans les berceaux par leurs propres enfants.

Le **Wendigo**, créature surnaturelle, maléfique et anthropophage issue de la mythologie Algonquine d'Amérique du nord, chasse les humains dans les bois, les tue et les dévore.

Le **Slenderman**, nouvel arrivé dans le folklore américain est un homme longiligne qui enlève et mange les enfants. On peut le rapprocher du mythe du Croque-mitaine bien que sa très récente création ne l'ait pas encore pérennisé.

Le **Boogeyman** est le variant anglais de notre Croque-mitaine. Il a les mêmes fonctions.

En Norvège, on peut trouver le **Draugen**, un démon marin évoqué pour empêcher les enfants de s'approcher de l'eau.

Au Brésil, il y a **Cuca**, une femme crocodile kidnappant les enfants qui ne veulent pas aller au lit le soir.



Le Croque-mitaine est devenu un sujet pour la littérature et le cinéma. On retrouve la figure du Croque-mitaine dans les films suivants :

Le clown Pennywise dans l'adaptation du "Ça" de Stephen King, Freddy Krueger dans "Les griffes de la nuit", Mister Babadook, monstre qui hante les rêves d'un enfant, et dans "Slenderman", un film d'horreur sorti en 2018.

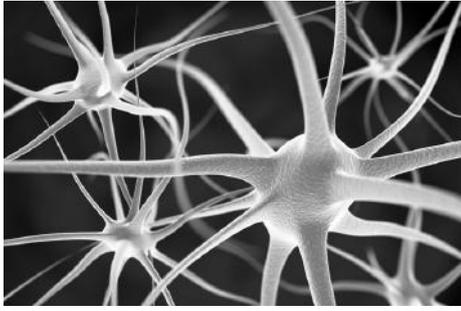
Le conte folklorique devient une légende urbaine au cinéma pour continuer à faire frissonner les plus jeunes.

On peut le retrouver dans les contes pour enfants, comme l'histoire des trois petits cochons ou du petit chaperon rouge sous la forme d'un loup à l'affut, prêt à dévorer les innocents.



Moins de parents utilisent la menace du Croque-mitaine pour éduquer les enfants et c'est très bien ainsi car le fait de raconter ce type d'histoires à un petit va certainement le traumatiser. Il vaut mieux une éducation bienveillante et basée sur du réel, bien plus facile à maîtriser et à mettre en application.

Cependant, la légende du Croque-mitaine persiste dans le folklore oral et reste source de nombreuses histoires à faire peur, surtout dans les salles obscures.

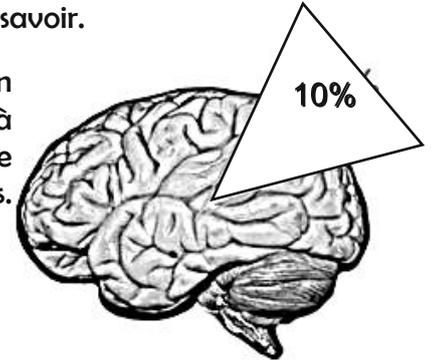


Cerf-volant

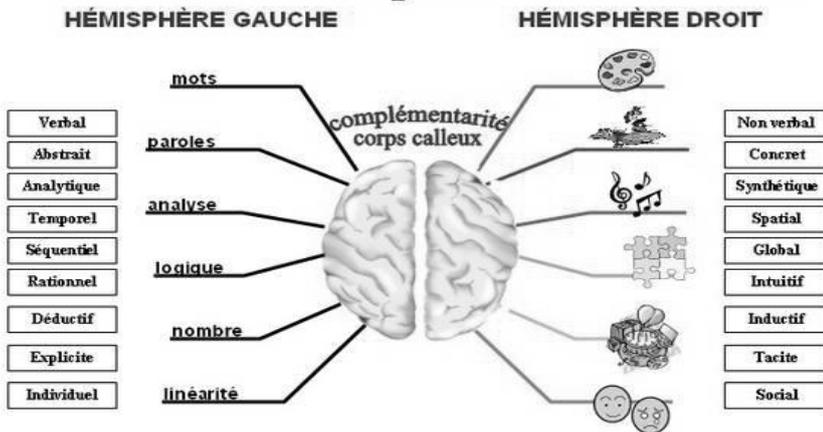
Tous les ans au mois de mars ont lieu des manifestations scientifiques ayant pour but de sensibiliser à l'intérêt de la recherche sur le cerveau. Depuis quelques années des découvertes importantes ont remis en cause certains aprioris sur nos connaissances en la matière. Nous allons chercher à identifier ces idées reçues que l'on véhicule sans le savoir.

Premier préjugé et pas des moindres puisque Luc Besson en a fait un film : nous n'utilisons que 10% de notre cerveau, et bien c'est faux ! Grâce à l'imagerie médicale, on s'est aperçu que l'on se servait de la totalité de notre encéphale mais pas toutes les parties en même temps.

Nous exploitons un hémisphère plus que l'autre : faux ! Même si le côté gauche, dit "cartésien" qui régit le langage, le calcul, le savoir-faire... et le droit, dit "intuitif" englobant l'imagination, le sens artistique, la visualisation dans l'espace... les deux hémisphères ont des facultés bien disparates,



Les deux hémisphères corticaux

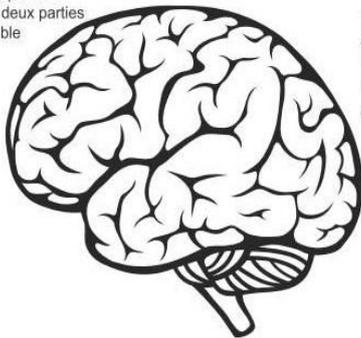


ils travaillent ensemble, main dans la main via une autoroute (le corps calleux), pour permettre une optimisation des fonctions cérébrales. Les émotions font partie intégrante de la rationalité, il est dommage de penser qu'un esprit logique manque de créativité et inversement.

Suivant les tâches à accomplir, on allume différentes zones de notre intelligence à tous les niveaux et en même temps, ce qui remet en cause la théorie du cerveau triunique de Paul MacLean qui séparait en trois parties indépendantes notre cerveau : le cerveau reptilien, le limbique et le néocortex avec des missions prédéfinies. Alors que le néocortex, même s'il peut n'être indispensable à aucune activité motrice ou perceptive, chapeaute toutes les décisions sauf les réflexes. Par exemple lorsqu'on sursaute, c'est le thalamus qui court-circuite la communication entre les amygdales cérébrales, régissant la peur, et le néocortex qui identifie le danger.

NEOCORTEX

- Il est le siège de la pensée et du traitement de l'information ;
- Il contrôle les 5 sens (la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût et le toucher) ;
- Il est divisé en 2 hémisphères (droit et gauche). Ces deux parties communiquent ensemble pour faciliter les apprentissages.



REPTILIEN

- Il assure la survie ;
- Il prévient d'un danger ;
- Il agit selon l'instinct ;
- Il veille aux fonctions vitales (respirer, réflexes, coeur) ;
- Il cherche à combler les besoins fondamentaux (manger, dormir, se vêtir et se loger) ;
- Il veut AIMER et ÊTRE AIMÉ !

LIMBIQUE

- Il gère l'affectivité ;
- Il assure la maîtrise des émotions ;
- Il est le centre de la motivation (plaisir ou déplaisir) ;
- Il est le siège des émotions ressenties (joie, tristesse, colère, surprise, peur, etc.) ;

Le cerveau

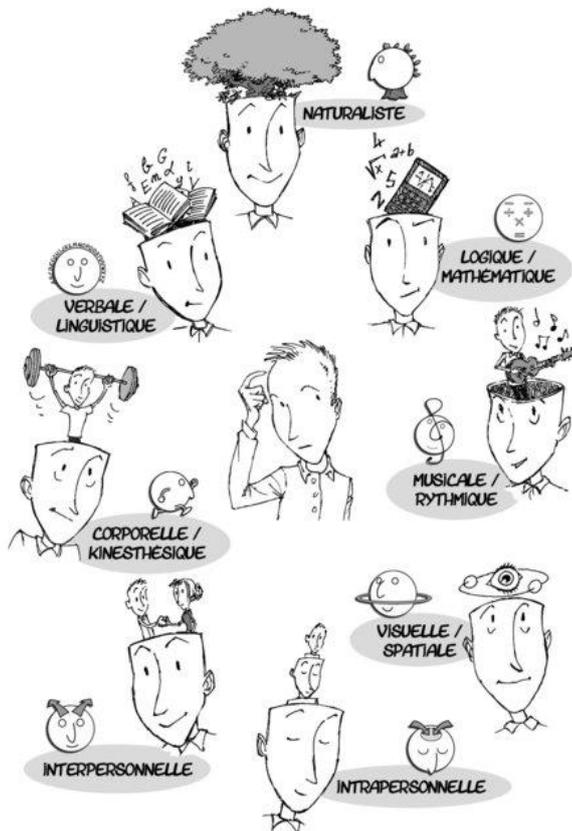
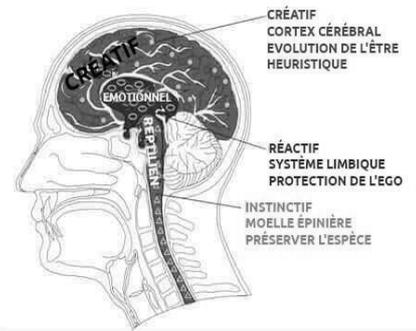
On est soulagé de se rendre compte que la vipère n'est qu'un simple bâton mais si cela avait été réel, le sursaut aurait été salvateur !

Donc le cerveau reptilien n'est pas seul responsable de nos sautes d'humeur car le contrôle des émotions n'est pas localisé en un seul endroit mais interconnecté dans plusieurs zones distinctes.

Le cerveau humain commence sa construction dès le 28ème jour de grossesse avec l'apparition des premières cellules nerveuses, quelques 3000 nouveaux neurones par seconde. Au bout de cinq mois, il aura atteint son quota maximum, c'est à dire 86 milliards d'axones.

A la naissance, notre matière grise ne représente qu'un tiers de son futur gabarit chez l'adulte, à trois

mois, il atteint la moitié et à un an les deux-tiers. Ensuite viennent les apprentissages qui développent des "routes" entre les neurones via les synapses puis à l'adolescence, pour sélectionner et renforcer certaines connexions, un élagage neuronal se produit jusqu'à l'âge de 25-30 ans. Chaque apprentissage physique ou psychique crée de nouvelles communications neuronales, c'est la plasticité synaptique. Ainsi, un esprit jeune est plus rapide mais une intelligence expérimentée connaît les raccourcis, aussi la performance reste la même.



Notre masse cérébrale est en moyenne de 1,3 kilo, ce qui représente à peu près 2% du poids total d'un homme mais elle consomme 20% de son énergie en glucose et oxygène et cette consommation ne se réduit jamais sauf pendant le sommeil lent ou une anesthésie générale et seulement de 40%. C'est pourquoi, il faut manger du sucre quand on utilise ses méninges. Un esprit "dans la lune" n'est pas inactif, bien au contraire lorsque un individu vagabonde dans ses pensées, il sollicite plus de zones intellectuelles en même temps. Donc, rêvasser est stimulant pour le cerveau, les "eurêka" ne surviennent jamais au bureau mais sous la douche ou en balade en forêt.

L'écoute de la musique active les circuits cérébraux de la récompense comme la nourriture, la drogue et le sexe et selon Howard Gardner ferait partie des huit intelligences humaines : linguistique, logico-mathématique, spatiale, interpersonnelle, intra-personnelle, kinesthésique, naturaliste et une dernière née, la raison existentielle. Mais cette théorie fait polémique dans le monde scientifique car plutôt que d'intelligences il faudrait mieux parler de talents voire de dons. Malgré tout, ce postulat apporte de nouvelles

perspectives d'éducation pédagogique pour un enseignement plus complet ne laissant personne sur la touche.

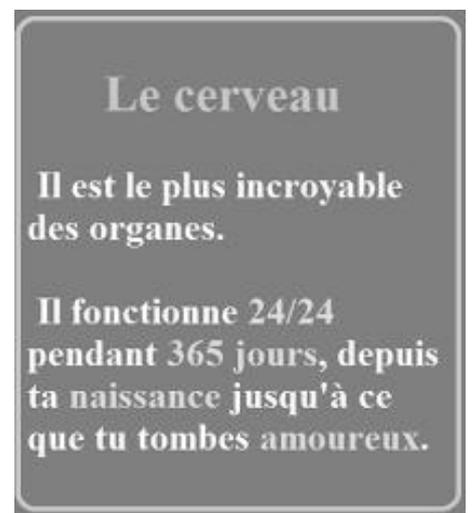
Tous les jours, des neurones disparaissent mais contrairement à ce que l'on pense, les chercheurs ont découvert que des cellules souches se transforment en neurones, c'est la neurogénèse.

Bref, on en apprend tous les jours et on peut acquérir de nouvelles aptitudes tout au long de sa vie. Or, une chose restera immuable car comme disait Coluche, « chacun s'estime suffisamment intelligent vu que c'est avec son propre cerveau qu'il se juge! »

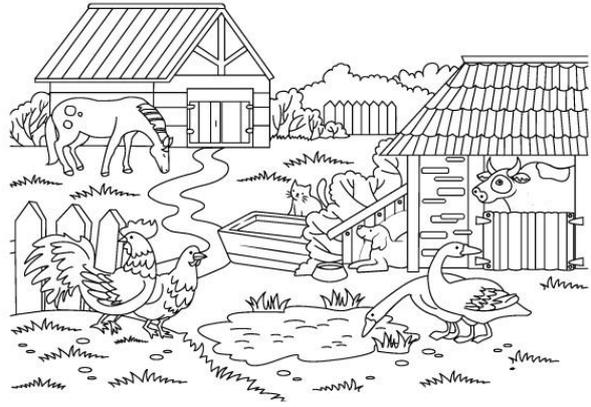
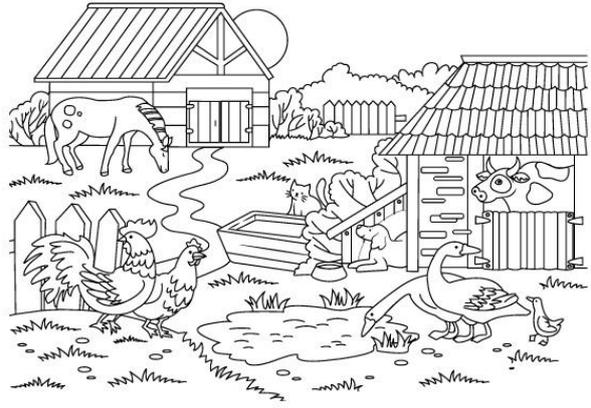
Post Scriptum:

Recette pour un cerveau en pleine forme.

- Pratiquer une activité physique régulière.
 - Avoir une alimentation saine, équilibrée et variée.
 - Avoir une curiosité à toute épreuve.
 - Avoir des contacts sociaux.
- Et surtout le moins de stress possible.



JEUX



Troisième jeu : Bison, ours, chauve-souris, lézard, poisson, cerf, aigle, loup, chat, écureuil, lapin, castor.

Réponse des sept différences : le sapin, la branche d'arbre, le champignon, l'abeille, la fleur, le chien, le lapin. Deuxième jeu : le soleil, la poule, la clôture, la vache, le poussin, le portail, la pelouse.