

RÉDACTEURS : Agnieszka Beauruelle / Jennifer Bot / Camille Brunet /
Benoit Damprunt / Jacques Delaunay / Sabrina Esnault / Coralie
Jenvrin / Shannen Gravier / Valentine Lebleu / Lucille Mette / Léa Vogt

MISE EN PAGE : Camille Brunet

COUVERTURE : Camille Brunet / Léa Vogt

RÉDACTRICE EN CHEF : Isabelle Joly

CONTACT

lejournaldulien@orange.fr

facebook : Poisson D'avril Falaise

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



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°94

Les pionnières de l'informatique p.2 et p.3



Le CACES : p.4 et p.5



La veuve noire p.6



Les migraines p. 7



Anglicisme p.8 et 9



L'armada de Rouen p.10



Aide à domicile ; p. 11



La marmite norvégienne : p.12



La chapelle St-Vigor : p.13



Parpaing : p.14 et p.15



Les îles Canaries : p.16 et p.17



Le 49 : 3 : p.18



Jobs d'été p.19



Passerelles théâtre : p.20 et p.21



Eau Jardin p.22 et p.23



*Journée mondiale de la
sécurité et de la santé au travail : p.24*



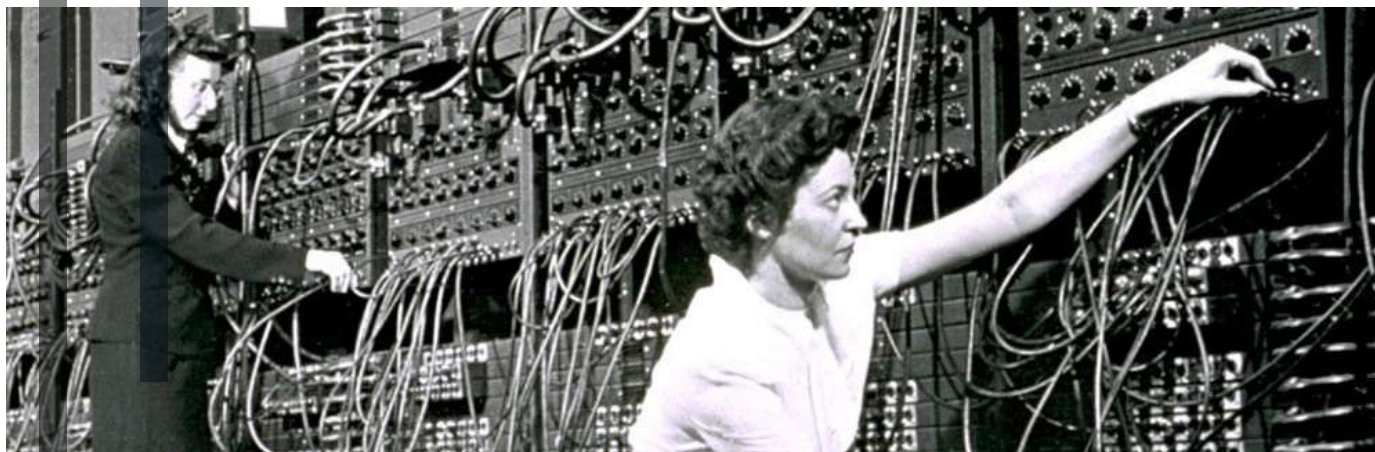
NOS PARTENAIRES



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

Les pionnières de l'informatique



Le 11 février célèbre la Journée internationale des femmes et des filles de science et le 8 mars marque la journée internationale des droits des femmes. Deux occasions pour faire le point sur la place des femmes dans le secteur informatique et du rôle essentiel qu'elles ont joué en étant à l'origine d'innovations majeures dans cette industrie.

Calculatrices humaines

Bien avant l'apparition des machines et des ordinateurs électroniques, le monde de la science, en particulier l'astronomie, faisait appel aux calculateurs humains. Ce terme désigne une personne qui applique une suite de règles mathématiques fixes sans pouvoir y déroger. Long et fastidieux, ce travail précaire était assigné aux femmes.

Machine analytique

Au 19^{ème} siècle, avec l'arrivée de la première révolution industrielle, l'accroissement de la masse des calculs comptables à effectuer favorisera la recherche et le développement de technologies innovantes.

En 1834, les bases des futures machines informatiques sont posées avec l'arrivée de la machine analytique permettant

l'automatisation des calculs. Et c'est une femme - Ada Lovelace - considérée comme première programmatrice de l'histoire qui joua un rôle primordial aux côtés de Charles Babbage dans le développement de cette machine.

« On peut considérer à raison que la machine analytique tisse des modèles algébriques comme le métier Jacquard tisse des fleurs et des feuilles. »

Ada Lovelace, Note A, 1843

Dans cette continuité, pendant la 2^{ème} Guerre Mondiale, les femmes calculatrices ont joué un rôle essentiel : les hommes étant embarqués sur les fronts, c'est une majorité de mathématiciennes de formation qui a travaillé dans l'effort militaire et participé activement au décryptage des messages codés des pays de l'Axe.

Premier ordinateur

Avec l'arrivée du premier ordinateur universel construit par l'université de Pennsylvanie en 1945 (ENIAC) apparaît la profession de programmeur : six femmes sont désignées par des ingénieurs pour exercer ce métier novateur, considéré pourtant comme indigne d'un homme de sciences.

Dans les années 1950, les femmes représentaient jusqu'à 50% des effectifs de l'industrie informatique mais 30 ans plus tard, leur rôle est effacé et écarté des manuels d'histoire.

Depuis la diffusion en 2013 d'un documentaire¹ qui leur est consacré, ces figures de l'ombre accèdent enfin à la reconnaissance qui leur est due. Mais alors, qui sont ces femmes qui ont marqué l'histoire de l'informatique ?

1. The Computers, documentaire réalisé par Kathy KLEIMAN. États-Unis. 2013.

Ada Lovelace, première femme programmatrice

Ada Lovelace (1815-1852) est une pionnière de la science informatique. Elle n'a que 17 ans lorsqu'elle entre en contact avec Charles Babbage, inventeur et passionné de mathématiques tout comme elle.

Avec la simple supervision de celui-ci, elle conçoit le premier programme informatique appliqué à la machine analytique. Principal ancêtre des ordinateurs, la machine est destinée à résoudre des problèmes complexes. Mais Ada est en avance sur son temps et imagine des possibilités qui iraient bien au-delà du calcul et permettraient de jouer avec les mots, les images et la musique.

Sa disparition s'ouvre sur près d'un siècle de silence avant que

son génie ne soit reconnu dans les années 1970. Depuis 2009, une Journée Ada Lovelace est célébrée chaque année et promeut le rôle des femmes en sciences.



Hedy Lemarr, à l'origine du Wi-Fi

Reconnue tout d'abord en tant qu'actrice et productrice hollywoodienne, Hedy Lemarr (1914-2000) est également à l'origine d'un codage utilisé pour les liaisons chiffrées militaires, la téléphonie mobile, les com-

Son approche du jeu vidéo, dans son écriture et dans son design, va propulser le secteur dans une nouvelle dimension et marquer un véritable tournant dans le domaine du gaming.

Face au succès rencontré, Roberta Williams, accompagnée de son mari Ken Williams créé une entreprise qui connaîtra de multiples réussites.



Focus sur quatre génies

1. Ada Lovelace - 2. Hedy Lemarr - 3. Roberta Williams - 4. Margaret Hamilton.

Page de gauche, Les ENIAC Girls

munications des navettes spatiales avec le sol, le GPS ou encore la technologie WiFi.

C'est en 1941 qu'elle dépose le brevet de son invention - un système secret de communication - élaboré pour les services de la Marine américaine et destiné à aider les Alliés. Mais ce n'est qu'en 1973 qu'elle est reconnue pour son invention lors de la première Journée nationale de l'inventeur. En 2014, à titre posthume, elle est admise au National Inventors Hall of Fame (Musée Américain qui honore les réalisations remarquables des inventeurs.)

Roberta Williams, Premier jeu d'aventure graphique

Bien que considéré comme masculin, le milieu du gaming compte parmi ses pionnières une femme, Roberta Williams (1953 -). Elle est à l'origine du premier jeu d'aventure graphique, Mystery House en 1980.

Margaret Hamilton, mission Apollo

Diplômée en mathématiques, Margaret Hamilton (1936 -) développe dans un premier temps des programmes de prévisions météorologiques. Ces travaux lui valent d'être recrutée par la NASA en 1960. Elle se voit ainsi confier la programmation des logiciels d'Apollo 11. Dans un monde presque exclusivement masculin, Margaret Hamilton devient responsable de l'équipe de développement du logiciel embarqué.

Le code du logiciel de navigation qu'elle met en place est rédigé par son équipe entièrement féminine (voir image ci-contre). Ce travail monumental a permis le succès de la mission et du premier pas de l'homme sur la Lune. Grâce au programme qu'elle rédigea, le vaisseau a pu auto-corriger une menace informatique et réussir son alunissage.

T O U T S A V O I R S U R L E C A C E S !

LA CATÉGORIE 1 S'ADRESSE AUX PRÉPARATEURS DE COMMANDES AU SOL ET AUX CONDUCTEURS DE TRANSPALETTES, LA CATÉGORIE 3 CORRESPOND AUX CHARIOTS ÉLÉVATEURS EN PORTE-À-FAUX DE CAPACITÉ INFÉRIEURE À 6 000 KG, LA CATÉGORIE 5 AUX ÉLÉVATEURS À MÂT RÉTRACTABLE.

Similaires aux épreuves d'un permis de conduire ordinaire, les formations CACES comportent des tests théoriques et des épreuves pratiques. Communément, les stages CACES durent entre deux ou trois jours. Cependant, selon les niveaux et le type d'engin conduit, et ils peuvent se dérouler sur une semaine. Quiconque souhaite obtenir un emploi dans la logistique, le BTP ou la manutention pourra augmenter ses chances en suivant une formation CACES adaptée à ses objectifs professionnels. Aucun diplôme n'est requis pour passer le CACES.



CERTIFICAT APTITUDE CONDUITE EN SÉCURITÉ

Afin de pouvoir accéder à une formation CACES, seules trois conditions s'appliquent :

- Il faut être âgé d'au moins 18 ans.
- Savoir écrire et lire le français.
- Être déclaré apte par la médecine du travail.

Le coût de la formation varie selon la catégorie, par exemple : la formation au CACES 1, 3 et 5 s'élève à environ 450 euros. Le candidat peut bénéficier d'aides financières pour la prise en charge de sa formation.

Les CACES 1, 2 et 5 sont valables 5 ans. Seul le CACES-Engins de chantier a une durée de validité de 10 ans.





AVEC LES CACES 1, 3 ET 5, IL EST POSSIBLE D'ACCÉDER AUX MÉTIERS DE CARISTE ET DE PRÉPARATEUR DE COMMANDES.



Le métier de magasinier-cariste combine dynamisme et dextérité, ce qui nécessite de bonnes capacités d'analyse, ainsi qu'une rigueur organisationnelle et un esprit d'initiative. Le cariste doit assurer la réception, l'organisation du stockage et l'envoi des marchandises, afin que celles-ci soient expédiées en temps et en heure. Le chargement et le déchargement de camions font partie des activités incontournables du cariste. Différents secteurs d'activités emploient des caristes. Ainsi, ils peuvent travailler dans l'industrie agroalimentaire, la grande distribution ou encore l'e-commerce.

Avec de l'expérience, un cariste peut aspirer à devenir chef cariste ou responsable d'expédition ou gestionnaire de stocks.

Le préparateur de commandes est l'autre métier essentiel de la logistique. Il est chargé de collecter et de conditionner des produits partant en livraison. Généralement, les préparateurs de commandes conduisent des transpalettes électriques ou parfois manuels, ainsi que des gerbeurs motorisés. Ces engins lui permettent d'atteindre aisément des marchandises en hauteur pour les ranger dans la zone de stockage ou de livraison. À côté de ces compétences, il doit maîtriser l'outil informatique afin d'assurer la gestion des stocks sur différents logiciels. Un préparateur de commandes peut évoluer vers un poste de chef d'équipe, de chef de quai ou bien d'entrepôt.



depositphotos

image ID 11811270 www.depositphotos.com

CACES n°1

CACES n°3

CACES n°5



Transpalettes à conducteur porté et préparateurs de commandes au sol (levée ≤ 1m).



Chariots élévateurs en porte-à-faux de capacité inférieure ou égale à 6 000 kg.



Chariots élévateurs à mât rétractable. Complément de formation : chariots bi et tridirectionnels à prise latérale et avec poste de conduit élevable.

LA VEUVE NOIRE

LATRODECTUS MACTANS, la veuve noire d'Amérique du Nord est une espèce d'araignée ARANÉOMORPHE de la famille de Thérédidae.

Le nom veuve noire contient également collectivement plusieurs autres espèces d'araignées du genre LATRODECTUS.

Ces espèces occupent une place particulière dans l'imaginaire humain (qui ont inspiré de nombreux auteurs), en raison notamment du puissant venin de la femelle Veuve noire et sa pratique supposée du cannibalisme sexuel.

La femelle dévore exceptionnellement le mâle lorsque les ressources nutritives du milieu sont quasi-nulles. Le mâle parvient le plus souvent à s'échapper.

Le nom scientifique vient du latin *latro* "soldat, voleur" et grec *déktés* "qui mord" allusion à ses mœurs cannibales.

L'ÉPITÈQUE MACTANS signifie "exécutant, terrassant".

En 1933, souhaitant mettre fin aux rumeurs affirmant qu'une première morsure de la Veuve noire immunisait l'homme par accoutumance au poison, le professeur Allan Blair, se laissa mordre par l'animal. Il souffrit alors pendant 3 jours, mais survécut et valida son hypothèse. Il décida de ne pas poursuivre son expérience (s'empoisonner une seconde fois).

Cette espèce est originaire d'Amérique du Nord. Elle se rencontre naturellement aux États-Unis et au Mexique entre le niveau de la mer et 3 500 mètres d'altitude.

Elle a été introduite à Hawaï et à Cuba et a été signalée en de nombreux points du globe, mais elle est souvent confondue avec d'autres *Latrodectus*.

C'est une espèce de petite taille, la longueur du corps est de 15 mm chez les femelles. Le dimorphisme est assez marqué : les mâles sont plus petits avec une longueur de 7 à 9 mm et sont moins colorés. On peut aisément la reconnaître grâce à un dessin en forme de sablier rouge vif, parfaitement symétrique situé sur l'abdomen globuleux d'un noir brillant des femelles. Alors que les signaux aposématifs émis par un animal sont normalement destinés à avertir ses prédateurs, mais par la même occasion ses proies, ce signal rouge de la Veuve noire a évolué de façon à être plus visible par les prédateurs vertébrés (oiseaux) que par les proies, ce qui traduit un compromis coût-bénéfice.



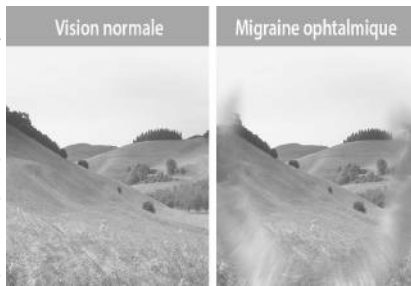
Le terme désigne également une femme qui se marie uniquement pour assassiner son époux et s'appropriar sa fortune. Une femme dont les amours se terminent tragiquement. On les surnomme aussi "mante religieuse".



Les migraines



La migraine est caractérisée par de forts maux de tête provoqués par un mécanisme qui associe les artères et les neurones. La douleur ressentie sur le crâne ou autour de l'oeil vient de la dilatation des vaisseaux qui irriguent le cerveau et le cuir chevelu, ajouté à une inflammation des neurones. Les vaisseaux sanguins deviennent poreux et libèrent des molécules inflammatoires qui donnent cette impression de pulsation dans la boîte crânienne.



La migraine avec aura ou migraine ophtalmique

L'aura est un ensemble de signes d'origine neurologique. Ces signes peuvent affecter la vision avec des éclairs lumineux, une perception modifiée des objets, des points

brillants ou des mouches noires.

Ces signes antérieurs peuvent être des fourmillements dans les doigts, des picotements des lèvres ou un engourdissement du visage.

Un autre signe neurologique est la sensation de ne pas trouver ses mots ou d'avoir des difficultés d'élocution.

Ces signes surviennent avant le début du mal de tête et peuvent être impressionnants, surtout la première fois, cependant ils sont bénins et ne durent que lors d'une migraine.

Il existe plusieurs types de migraines comme la migraine ophtalmique, la migraine cataméniale ou encore la migraine chronique. Une migraine nécessite une prise en charge médicale.

La migraine chronique

Les symptômes sont similaires que ceux d'une crise de migraine simple : Un mal de tête sévère d'un seul côté de la tête en général, au niveau des tempes. On peut avoir des migraines chroniques du côté droit ou du côté gauche. La douleur est pulsatile : elle bat au rythme du cœur. On parle de migraine chronique quand les crises perdurent depuis plus de 3 mois avec au moins 8 jours de migraine au cours de cette période. Si vos crises de migraine persistent depuis plusieurs mois, c'est peut-être le moment de consulter votre médecin ?



La migraine cataméniale

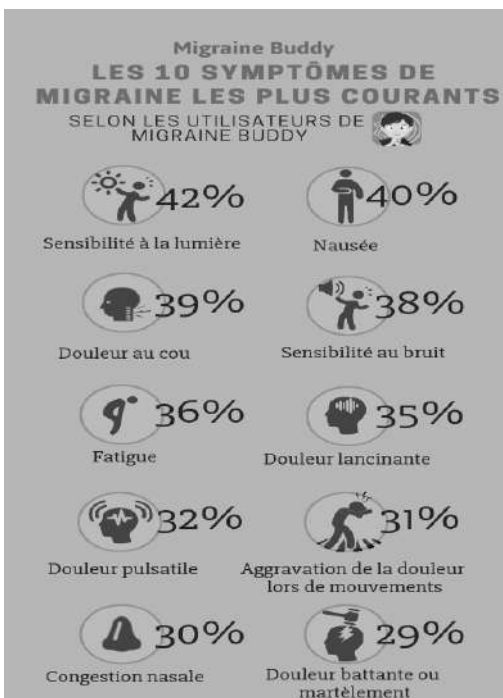
Les migraines sont deux à trois fois plus fréquentes chez les femmes que chez les hommes. En effet, le facteur hormonal n'est pas à négliger et les crises de migraine chez les femmes suivent souvent le taux d'œstrogène. Ainsi, la migraine cataméniale survient pendant les règles en raison de la chute brutale du taux d'œstrogènes.

Quelles sont les facteurs de la migraine ?

Les facteurs qui peuvent engendrer des maux de tête sont une odeur entêtante, une lumière vive, un repas copieux la veille ou un repas sauté ou bien l'alcool, un stress intense ces derniers jours, les règles mais encore le tabac, un aliment en particulier (chocolat, charcuterie...), un excès ou un manque de sommeil. Toutes ces migraines peuvent aussi être héréditaires et concerner plusieurs membres d'une même famille. Tous ces éléments peuvent déclencher une crise chez les personnes à tendance migraineuse. Il peut s'agir d'une diminution de vos leucocytes, cela signifie que vos globules blancs sont en sous nombre, ou qu'il y a une augmentation du volume moyen de globules rouges.

Quel est le traitement pour la migraine ?

La crise de migraine est traitée par du paracétamol. Certains triptans peuvent être utilisés en cas d'échec. L'aspirine et les anti-inflammatoires non stéroïdiens sont contre-indiqués lors d'une migraine en cas de grossesse.



ANGLICISME

Les mots anglais

Aujourd'hui en France, nous utilisons de plus en plus de mots anglais qui, pour certains, sont récents et parfois plutôt incompréhensibles. Voici un court lexique pour vous aider à maîtriser un langage de plus en plus courant.

BODY SHAMING

Pratique odieuse qui consiste à se moquer ou humilier quelqu'un en raison de son physique via les réseaux sociaux.

FAT SHAMING

Consiste à se moquer ou humilier quelqu'un sur les réseaux sociaux par rapport à son poids.

SLUT SHAMING

Culpabiliser, critiquer et déconsidérer toute femme dont l'attitude ou l'aspect physique serait jugé provocant ou trop ouvertement sexuel ou qui cherche à se faire avorter.

SUGAR DADDY

Un homme riche d'un certain âge qui couvre une jeune femme de cadeaux en échange de sa compagnie ou de faveurs sexuelles.

SUGAR BABY

Jeune femme qui entretient une relation avec un homme riche d'un certain âge.

LIGHTWEIGHT

Cela n'a rien à voir avec votre poids, cela signifie simplement que vous ne supportez pas l'alcool, un ou deux verres et vous êtes ivre.

BRAINFREEZ

Douleur sévère mais courte dans la tête suite à la consommation de nourriture ou de boisson extrêmement froide.

BAE

Before Anyone Else, qui veut dire "avant tout le monde". Cela signifie que l'on tient énormément à la personne désignée, qu'elle occupe une place très particulière dans votre vie et qu'elle passe avant le reste.

BRAIN FADE/FART

Une courte période où nous ne pensons plus, ne nous rappelons pas de quelque chose, on peut dire que notre cerveau a bugué.

GROOMING

Le grooming est un processus de préparation par lequel une personne adopte un comportement prédateur. Cette dernière gagne la confiance d'un enfant pour pouvoir l'exploiter à des fins sexuelles. Ces abus se produisent à travers tout support numérique.

TO FIT

S'adapter, correspondre. Exemple d'utilisation : "ça n'a pas fité" qui veut dire que ça ne correspond pas.

FEATURING

"En présence de", collaboration entre deux artistes. Featuring signifie qu'un artiste apparaît en présence d'un autre. Souvent utilisé dans l'industrie musicale.

C'EST COSY

C'est confortable, douillet, par exemple, "cet endroit est cosy", "cet appartement est cosy" ça veut dire qu'on s'y sent bien. On peut aussi entendre le mot Cocooning qui a la même définition.

SOFT

Peut avoir deux significations, la première étant "sans violence, calme" et la deuxième se rapporte à des boissons dites "softs" donc sans alcool.

FAKE NEWS

Ce sont des informations mensongères diffusées dans le but de tromper ou manipuler le public. On utilise aussi le terme "infox".

DRAMA QUEEN

Une personne excessivement dramatique. La traduction est littéralement "reine du drame" qui est assez péjorative. En français, nous aurions tendance à dire que la personne en fait des "tonnes" ou des "caisses".

CANCEL

Veut dire "annuler", ce mot est très utilisé sur les réseaux sociaux comme l'expression "cancel someone" qui signifie "arrêter de soutenir cette personne". Cela donne lieu au nom du mouvement "cancel culture".

BINGE WATCH

Regarder quelque chose comme une série en boucle, entièrement sans s'arrêter et la finir en une journée.

CHILLAX

Mélange de "chill" et "relax" qui veut dire "calme toi" "t'en fait pas"...

GOAT

"Greatest Of All Time" assez facile à comprendre, "le meilleur de tous les temps". On le dit pour désigner un acteur, un sportif ou une personne remarquable.

STREAMING

Principe utilisé pour regarder, lire et écouter quelque chose sur internet et les réseaux sociaux.

STAN

Mot utilisé pour décrire un fan dévoué à son artiste. Il s'utilise aussi en verbe comme par exemple sur les réseaux avec en légende "we stan".

STALKER

Harceleur. Quelqu'un qui vous traque, surveille, espionne et essaye de vous contacter sans votre consentement.

TROLL

Internaute qui empoisonne les discussions sur les réseaux sociaux. Il met des commentaires inappropriés, hors sujet et lance des débats violents.

SPOILER

Le fait de raconter une histoire ou le déroulement de celle-ci à quelqu'un qui ne connaît pas ou ne l'a pas encore vue. Cela peut ruiner une expérience pour quelqu'un.

SWITCH

Pas la console, mais l'action d'échanger. Exemple : "J'ai switché de place avec mon amie".

DROPSHIPPING

"Livraison directe". Commerce sur internet dans laquelle le vendeur ne gère ni la livraison, ni les stocks.

BFF

"Best Friends Forever" est souvent utilisé lui aussi sur les réseaux sociaux, il veut tout simplement dire "meilleurs amis pour la vie".

NOOB

"Terme très utilisé dans les jeux vidéo pour désigner quelqu'un qui débute ou qui est mauvais."

YOLO

"You only live once" qui est équivalent à "on n'a qu'une seule vie".

SHIP

Terme raccourci de "relationship", volonté des lecteurs ou de l'audimat de voir deux personnages fictifs entamer une relation amoureuse.

LUCILLE METTE



L'Armada Rouen

8 - 18 Juin 2023

Du 8 au 18 Juin 2023, Rouen accueille sa huitième édition de l'Armada, grand rassemblement des plus prestigieux et beaux voiliers et navires venus du monde entier.

L'événement qui a réuni près de 4 millions de visiteurs uniques en 2019 remonte à la fin des années 80. Alors que les quais de Seine ne sont guère engageants, le maire de l'époque, Jean Lecanuet, souhaite redorer l'image de la ville et apporter une nouvelle dynamique aux lieux.

C'est dans ce contexte que la première édition de l'Armada se tient en 1989. Elle célèbre le bicentenaire de la Révolution française avec 21 voiliers

ayant répondu à l'appel. L'évènement, parrainé par Eric Tabarly, navigateur français et multiple vainqueur des courses transatlantiques est un succès immédiat. Une foule importante se presse sur les quais pour visiter les bateaux et rencontrer leurs équipages. Le temps fort de cette première édition est la parade finale, le



dernier jour des festivités. Ce démarrage en triomphe assure désormais un rendez-vous régulier avec le public tous les cinq ans.

Aujourd'hui, c'est pas moins de 46 navires et 7000 marins qui prennent le large avant

Grande Pagaille, spectacle bon enfant où des équipages novices se lancent d'un bord à l'autre de la Seine dans des embarcations de fortune, sorte de caisses à savon flottantes. Bonne humeur et fous rires garantis lors de cette activité qui ouvre désormais chaque édition de l'Armada.



d'accoster pour 10 jours de fête sur les quais de Seine. Le public qui accède gratuitement aux bateaux peut découvrir les conditions de vie des marins, déambuler sur le pont, découvrir le poste de commandement et bien entendu toucher le pompon d'un marin porte-bonheur ! Au détour d'une visite, les yeux des visiteurs s'émerveillent lorsque l'équipage monte sur les mâts, à plusieurs dizaines de mètres de haut pour préparer les cordages.

Évènement familial, de nombreuses animations sont proposées chaque jour par les organisateurs. Mercredi 7 juin, à partir de 17h ne ratez pas la

Au cours de ces dix jours, la ville mettra à l'honneur les marins à travers des événements qui leur sont dédiés : messe des marins, footing des marins, défilé des équipages dans les rues de Rouen, dont les quartiers sont par ailleurs touchés aux couleurs des différentes nationalités des bateaux invités. Des ateliers sont proposées aux plus jeunes. En 2019, les enfants étaient conviés au coloriage d'une fresque de 80 m de long sur la rive gauche de la Seine. Comme à chaque édition, la fête se poursuivra tous les soirs avec concerts et tirs de feu d'artifice quotidiens. A ne pas manquer également, le survol de la Patrouille de France !





LE MÉTIER D'AIDE À DOMICILE



Aujourd'hui, le secteur de l'aide à domicile emploie près de 400 000 personnes en France.

Une aide à domicile se déplace chez des particuliers pour contribuer au maintien de la personne à domicile. Elle peut intervenir auprès de personnes âgées, accidentées, malades ou encore de personnes handicapées.

L'aide à domicile travaille tous les jours, y compris le week-end et les jours fériés.

Les activités des aides à domicile :

Les aides à domicile accompagnent les personnes âgées et les aident dans les actes essentiels, ainsi que les activités ordinaires de la vie quotidienne :

- déplacements et à la mobilité.
- toilette, à l'habillage et au déshabillage.
- alimentation (courses, préparation et aide à la prise des repas).
- prise en charge des tâches ménagères : poussières, rangement des pièces, nettoyage des surfaces vitrées, vaisselle, lessives, repassage. Elle peut aussi être amenée à assurer des petits travaux de bricolage comme de changer une ampoule, recoller des branches de lunettes....

Qualification et formation :

Le salaire d'une aide à domicile varie entre 1 600 et 2 000 euros brut par mois. Cela correspond à une rémunération nette mensuelle comprise entre 1 250 et 1 560 euros.

Il est préconisé pour exercer ce métier de suivre une formation et d'obtenir un diplôme tel que le Bac pro de proximité et vie locale, Bac pro accompagnement, soins et services à la personne.

En France, au regard de la pyramide des âges et d'une population vieillissante, il est clair que ce métier sera de plus en plus en tension. Or, il semble difficile de recruter du personnel, malgré des horaires flexibles et des missions variées. Le relationnel y est primordial. C'est un métier d'entre-aide et de communication.

LA CUISSON ÉCOLOGIQUE

MARMITE NORVÉGIENNE



Ancienne Marmite au Musée de Bretagne



Exemple de Marmite Norvégienne disponible dans le commerce. Elle est régulièrement disponible sous diverses teintures et fait un tabac sur le site Etsy, un commerce fait pour les artisans. Son prix varie, de 40 euros à 180 euros en fonction du format ou du site marchand. Il en existe effectivement en tailles diverses.



Sur internet, on trouve divers versions de la marmite. Paul Mouraz, fondateur de l'Avant d'Après, un low-tech lab, propose une version différente de la Marmite, construite à partir de matériaux recyclés et durables.

Appelée MARMITE NORVÉGIENNE, CUISINIÈRE SANS FEU, CUISINIÈRE À ISOLATION, WONDER OVEN ou appareil d'AUTO-CUISSON, cette technologie n'a rien d'une nouveauté. La MARMITE NORVÉGIENNE serait apparue il y a mille ans. Utilisée par les Juifs pour préparer le HAMIN avant le CHABBAT pour parer l'interdiction de cuisiner et consommer un repas chaud. Dans les pays scandinaves, on mettait le récipient sous la paille après une première cuisson sans feu pour le déguster chaud au retour du travail dans les champs. Aujourd'hui, des variantes sont diffusées par des OGN dans divers pays aux ressources énergétiques rares ou trop onéreuses. (Cette méthode permettant de réduire son coût énergétique entre 40 à 70%) De part le monde, elle porte les noms de « MAGIC BOX », « BITATORÉ », « PANIER-THERMOS », « WONDERBAG », « FIRELESS COOKER », « HOT BOX » ou encore « WONDER BOX ». Il semblerait également que les nutriments des aliments soient tout aussi bien préservés grâce à cette technique. Néanmoins, les risques de développement des bactéries pourraient entraîner des complications pour la santé du consommateur si un plat reste dans la « zone dangereuse » (5-60°). Afin de diminuer ce risque, il est conseillé de bouillir une dernière fois le plat afin d'éliminer les risques. Malgré son nom, il n'est pas obligatoire d'utiliser une marmite. Ce procédé, bien qu'ancien, revient largement au goût du jour en raison de l'inflation. Consommer moins d'énergie grâce à l'inertie thermique étant actuellement une préoccupation majeure pour chaque consommateur. Plusieurs types de marmite Norvégienne existent, mais son utilisation reste la même. Ses avantages : réduire la convection en empêchant la circulation de l'air, réduire la conduction grâce à l'isolation, réduire le rayonnement en utilisant un réfléchissant. (ce système n'élimine pas à 100% l'utilisation d'une plaque (Gaz ou électrique) ou du four.



L'Association Poisson d'Avril propose désormais ses propres Marmites Norvégiennes. Disponibles à la vente.



De plus, elle permet également la préparation de plats longs à la cuisson sans surveillance. Le procédé : Faire bouillir les plats au feu ou à la plaque électrique, puis déposer sa marmite dans le contenant pendant au moins trois heures. Outre son aspect économique, la marmite a une fonction similaire au thermos, ce qui en fait un bon contenant à emmener partout pour consommer chaud, tant qu'on dispose d'une cocotte ou d'une marmite dotée d'un verrou.

La chapelle Saint-Vigor

La chapelle Saint-Vigor située à Saint-Martin-de-Mieux, a été rénovée par Kyoji Takubo, un artiste japonais.



Cette chapelle réunit aujourd'hui la culture Française et Japonaise. Elle existait déjà à la fin du XIIIème siècle et a été remaniée au XVème siècle par Guillaume de Vanembras, le seigneur de Mieux. Elle a connu des modifications et des adjonctions au cours des siècles. Jusqu'en 1737, la famille Vanembras a été inhumée dans la nef située entre le vestibule et la croisée du transept. Avec le temps, l'édifice est tombé en ruines et a été interdit au public en 1983.



Quelques années plus tard, un artiste japonais du nom de Kyoji Takubo a décidé de réhabiliter cette chapelle avec bien sûr l'accord de la Municipalité. Pour financer la rénovation, il a bénéficié du soutien de mécènes privés. La restauration de l'édifice a commencé au début des années 1990 avec la réfection de la charpente, afin de le mettre hors d'eau. La couverture a été réalisée par des artisans Falaisiens.



L'artiste Kyoji Takubo a proposé d'échanger quelques tuiles traditionnelles par des tuiles colorées. Ainsi, quand il y a du soleil, les tuiles colorées créent un jeu de lumière mettant en valeur l'intérieur de la chapelle romane.

Depuis la fin des travaux la chapelle Saint-Vigor peut désormais recevoir des visiteurs. Elle accueille régulièrement des expositions d'art.



Les travaux se sont poursuivis jusqu'à fin 1990 avec l'isolation intérieure et la décoration des murs. L'artiste a dessiné des pommiers avec un fusain, puis il a inventé un outil qui lui a permis de graver les couches de peinture afin de faire ressortir les couleurs des pommiers Normands. Le chantier a pris fin en 1999.



On l'appelle aussi la chapelle des pommiers car l'artiste voulait rendre hommage à la Normandie. Pour ce faire, il a dessiné des pommiers sur les murs blancs et il a réussi à marier harmonieusement art contemporain et patrimoine historique.



La chapelle est ouverte pendant les vacances d'été et hors saison, sur demande auprès de l'office de Tourisme de Falaise.

PARPAING

« SALUT. JE M'APPELE NICOLAS. MON ÉTAT CIVIL DIT QUE JE SUIS NÉ À BELLAC LE 23 JUIN 1979, JE NE SAIS RIEN D'AUTRE. UN APRÈS-MIDI DE 1989, IL FAISAIT BEAU DEHORS, MA GRAND-MÈRE DISCUTAIT AVEC LA CAISSIÈRE DU COCCINELLE, ELLE M'AVAIT OFFERT UNE GLACE. ET PENSANT QUE J'ÉTAIS LOIN À LÉCHER LA BOULE AVEC GOURMANDISE, ELLE A CRACHÉ LE MORCEAU : OUI, C'EST LUI ! C'EST L'ENFANT ADOPTÉ DE LA FAMILLE ! SAUF QUE J'ÉTAIS LÀ. À DIX ANS, PAR HASARD, JE COMPRENDS QUE JE SUIS ADOPTÉ. » PARPAING EST UN PARCOURS, CELUI DE LA RÉSILIENCE. DEVIENS CE QUE TU ES. EN QUÊTE D'IDENTITÉ, EN QUÊTE DE SOI, DEPUIS TOUJOURS NICOLAS SE BAT POUR DEVENIR QUELQU'UN. LE 19 SEPT 2017, TOUT S'ÉCROULE. AU TOURNANT D'UNE VIE CHAOTIQUE, SA FAMILLE BIOLOGIQUE LE RETROUVE. NÉ SOUS X, IL DÉCOUVRE UN FRÈRE, UNE SOEUR ET UNE MÈRE BIOLOGIQUE DÉCÉDÉE. L'HISTOIRE DE SA VIE NE S'EST DONC CONSTRUITE QUE SUR DES MENSONGES. IL N'Y AURA DÉSORMAIS PLUS AUCUNE CERTITUDE. À QUI LES SECRETS DE FAMILLE FONT-ILS DU BIEN ? LE PARPAING C'EST LE SYMBOLE DU MILIEU DANS LEQUEL IL A GRANDI, DE CETTE LOW-MIDDLE-CLASS DE ZONE INDUS. IL RELIE ENTRE ELLES LES VÉRITÉS MULTIPLES DE SA VIE.



...ais southern bank.

parpaing

Nicolas Petisoff



"MES RACINES NE SONT PAS CELLES QUE JE CROYAIS CONNAÎTRE ET L'HISTOIRE DE MA VIE TELLE QUE JE LA CONNAIS N'EXISTE PAS. JE ME SUIS CONSTRUIT SUR DES SECRETS. TOUT SE BOUSCULE." Nicolas Petisoff.

Auteur, metteur en scène et interprète, Nicolas Petisoff présenté sur scène sa propre histoire. Parpaing est également disponible sous un format autobiographique. Il s'agit du premier volet d'une série nommée "la trilogie des monstres".



JE ME PRENDS EN PLEINE FIGURE LE 'TO BE OR NOT TO BE', LE 'QUI SUIS-JE?', LE 'QUEL HOMME JE SUIS DEVENU ET QUEL HOMME JE VEUX DEVENIR ?'.



Nous nous sommes rendus au théâtre de Falaise ce Jeudi 5 janvier pour voir Parpaing. En entrant dans la salle de théâtre, on est baignés directement dans un brouillard dense. C'est à peine si on remarque la scène noyée dans une lumière bleue et brumeuse ou le jeune homme du fond tranquillement assis dans la pénombre. Au milieu, on distingue vaguement la casquette de celui qui nous tiendra en haleine durant plus d'une heure. Paré d'une tenue aussi noire que les rideaux, Nicola Petisoff se fond dans le décor. On voit essentiellement le titre au milieu, blanc sur noir "PARPAING". Un nom austère et percutant, rédigé dans une police basique. Finalement, le titre laisse place à un petit film qui nous ramène des années en arrière. On comprend vite à cause du grain et de la couleur passée qu'il s'agit d'images d'archives. Une voix OFF sort des enceintes et nous raconte le synopsis, jusqu'à ce que l'homme à la casquette s'exprime directement face au public avec ce même timbre assuré. La mise en scène est simple, le noir domine puis, rapidement, le ton est donné. Nicolas Petisoff est en colère. La tension monte et la musique démarre, le comédien hurle et ses bras tatoués balayent l'air comme s'il voulait le frapper.

C'est à travers plusieurs anecdotes issues de son passé qu'il nous raconte son parcours, depuis sa découverte du mensonge familial jusqu'à son homosexualité. Le spectateur découvre son vécu marqué par la violence parentale, le déni, l'alcoolisme du père, le deuil et le suit dans sa quête de vérité. En une heure, la vie du comédien défile le temps d'un récit initiatique. On devient témoins de cette confession hurlée, parfois murmurée ou encore confiée au bord des larmes. On ressent la peur, les espoirs, les dérives d'un homme qui n'a pas eu la chance de découvrir ses racines comme chacun le devrait. Parpaing, à travers ce témoignage, décrit la douleur causée par les mensonges au sein d'une famille, pour finalement dévoiler le soulagement prodigué par la vérité.



Conception, écriture, interprétation : Nicolas Petisoff

Collaboration artistique, régie générale-son-lumière : Denis Malard

Direction d'acteur : Emmanuelle Hiron

Composition et interprétation musicale : Guillaume Bertrand

Construction scénographie : François Aubry

Conseil à l'écriture : Ronan Chéneau

Visuel : Raphaël Mathieu / Karosabutkiss

Attachée de presse : Murielle Richard

Les îles Canaries

Archipel des Canaries : sous ce nom singulier se cachent sept îles aux paysages contrastés : exubérantes forêts, criques déchiquetées d'un noir brillant, mer de dunes, plaines fertiles et cirques volcaniques, petites villes coloniales ou grandes cités modernes... Sans oublier l'héritage laissé par les Guanches. Aussi accueillantes pour leurs plages que pour leur nature.



Au cœur de l'océan Atlantique, 100 km à l'ouest au large de la côte marocaine, les sept îles de l'archipel canarien sont réparties administrativement en deux provinces. Celle de Las Palmas (îles orientales) comprend trois îles : Gran Canaria, Lanzarote et Fuerteventura. Celle de Santa Cruz de Tenerife (îles occidentales) est constituée de quatre îles : Tenerife, La Palma, El Hierro et La Gomera.



Les îles Canaries étaient déjà connues des Égyptiens, des Grecs et des Romains. Leur nom actuel viendrait de *CANE*, chien en latin, animal qui pullulait dans l'archipel. Pendant des siècles les Canaries ne furent habitées que par le peuple des Guanches, resté à l'âge de pierre. Il ne reste pratiquement aucun vestige de cette civilisation disparue.

Des marins français ont redécouvert les îles en 1334, avant qu'elles ne soient conquises en 1402 par le gentilhomme normand Jean de Béthencourt. Celui-ci devint roi des Canaries. Par la suite, l'archipel fut disputé entre le Portugal et l'Espagne, avant d'être définitivement rendu à l'Espagne en 1479. Le XIX^e siècle marqua le début de l'intérêt touristique pour ces îles. L'archipel était alors dans une situation économique très difficile, le tourisme représenta sa chance. Aujourd'hui, les Canaries vivent quasiment exclusivement du tourisme. Elles accueillent chaque année plus de 6 millions de voyageurs en quête de soleil. L'économie est florissante et l'isolement de l'archipel est aboli.



Tenerife La magnifique est la plus grande, la plus peuplée des sept îles des Canaries. Elle est aussi la plus élevée avec le Teide, un volcan haut de plus de 3700 mètres, point culminant de l'archipel et de l'Espagne. Chaque année, ce haut lieu de vacances baigné de soleil accueille des millions de personnes.



Lanzarote est l'île la plus à l'Est de l'archipel et donc la plus proche du continent africain. Même si son altitude maximum ne dépasse pas 670 m, l'île offre un paysage volcanique magnifique et son lac vert contraste à merveille avec le noir du sable et le bleu de l'océan. D'ailleurs c'est le principal attrait touristique de Lanzarote ; ces paysages accidentés permettent une multitude de randonnées. La partie la plus visitée de l'île est le parc national de Timanfaya, qui regroupe la plus belle concentration de cônes volcaniques, le tout dans un paysage lunaire. Cette partie attire tellement de touristes que sa visite est très réglementée et régulée. Il n'est donc pas possible de randonner n'importe où. L'île possède également de nombreuses plages, dont la plupart sont recouvertes de sable noir. Sur cette île, on trouve également quelques grandes stations balnéaires.



El Hierro est une île volcanique. Les touristes sont peu nombreux du fait de l'absence de plages de sable. On y vient pour découvrir les roches volcaniques qui contrastent avec les forêts de lauriers. Depuis 2014, l'archipel assure lui-même son indépendance énergétique, grâce à l'eau et l'air. Un des rares lieux où la nature a encore le dessus. Bien qu'elle soit la plus petite des îles, El Hierro possède des terres fertiles, des falaises abruptes, des formations géologiques de lave et une végétation exubérante qui a été reconnue par L'UNESCO.



Fuerteventura est beaucoup plus plate que ses voisines, sa capitale est Puerto del Rosario. Les paysages de Fuerteventura sont plutôt arides et désertiques. Également d'origine volcanique, elle offre certainement les plus belles plages de l'archipel où le sable blanc domine, ce qui a pour effet de rendre, à de nombreux endroits, l'eau de mer bleue turquoise. Parfois le sable est d'un blanc lumineux. L'île est fortement balayée par les vents, généralement chauds, ce qui en fait un endroit de prédilection pour les véliplanchistes.



La Gomera, l'une des plus petites îles des Canaries, est le paradis des randonneurs et des amoureux de la nature, grâce à ses forêts de lauriers, mais surtout grâce au Parc national de Garajonay. Inscrit au patrimoine mondial de l'Unesco en 1986, cet espace de près de 4000 hectares regroupe plus de mille espèces d'animaux différentes.



La Palma est l'île en forme de cœur des Canaries. Les amoureux de la nature pourront s'en donner à cœur joie avec la végétation luxuriante et les nombreux volcans de l'île. C'est la plus humide et la plus boisée de l'archipel. La force de La Palma réside en son sein : le Roque de los Muchachos. C'est à son sommet qu'a été installé un observatoire, car le ciel y est si pur que les étoiles sont à portée de main. D'ailleurs, pour préserver cette vue, l'éclairage public et le survol de l'île y sont très encadrés.



Gran Canaria, au relief escarpé à l'intérieur de l'île, est parfois comparée à un continent en miniature en raison de la diversité de ses paysages et de ses climats. Le désert miniature de Maspalomas est une mer de sable doré apparue là où personne ne l'attendait. Au pied de l'océan ! Cette imposante mer de dunes qui recouvre la côte du sud de l'île accueille baigneurs et surfeurs.

Article 49-3

Ces derniers temps, sur les ondes et dans les conversations, il est beaucoup question du 49.3. Mais en évoquant cet article de la Constitution Française de 1958, de quoi parle-on exactement ?

L'article 49-3, en réalité "49 alinéa 3" pour être exact, permet au Premier Ministre d'engager la responsabilité du gouvernement, devant l'Assemblée Nationale, pour faire adopter un projet de loi sans devoir procéder au vote de l'Assemblée.

Concrètement, le Conseil des ministres peut décider seul de l'adoption d'une loi sans passer par le Parlement, mais seulement une fois par session.

Le 49.3 est utilisé lorsque les débats s'enlisent à l'Assemblée nationale ou que le gouvernement veut faire passer une loi dans l'urgence.

En recourant au fameux 49.3, sa décision entraîne la suspension immédiate de la discussion du projet de loi.

Le texte est considéré comme adopté, sans être soumis au vote, sauf si une motion de censure est déposée dans les 24 heures qui suivent. La motion de censure doit être votée selon des conditions très précises et si la motion de censure est adoptée, le texte est rejeté et le gouvernement est renversé.



Qu'en est-il de son actualité ?

Entre 1958 et 2023, l'article 49.3 a été utilisé à 100 reprises.

La Première ministre Elisabeth Borne a eu recours au 49.3 à onze occasions concernant le projet de loi de financement rectificative de la sécurité sociale pour 2023. Notamment le 16 mars 2023, il était question de la réforme des retraites fortement controversée.

Face à l'opposition populaire et aux hésitations dans l'Hémicycle, le gouvernement a décidé d'opter pour un passage en force.

..... **Pourquoi l'article 49.3 est t-il autant critiqué ?**

Cette utilisation, vue comme un aveu de faiblesse du gouvernement ou une manière brutale d'asseoir son autorité, est souvent critiquée car elle revient à "museler le Parlement." Les Français désapprouvent majoritairement l'usage de cet article.

Jobs d'été

Au centre socio-culturel, le 24 mars 2023 a eu lieu le salon des jobs d'été, avec la présence de plusieurs structures.



La **Mission locale** de Falaise offre aux jeunes de 16 ans à 25 ans un soutien dans leur recherche d'emploi ou de formation.

Elle propose également des ateliers pour la rédaction de CV et de lettre de motivation. Elle accompagne également les jeunes dans leurs démarches pour obtenir un logement et organise des séances d'aide au code.

Lors de cette journée, elle a présenté les opportunités d'effectuer un service civique. Il s'agit d'un engagement qui permet aux jeunes âgés de 16 à 25 ans de découvrir un secteur d'activité ; ces contrats peuvent avoir une durée de 6 mois à 1 an moyennant une indemnisation mensuelle d'environ 600 euros.

Était présent également **Pôle emploi**. Depuis 2020, via le dispositif "*Ijeune!solution*", Pôle emploi met en relation les entreprises avec des jeunes cherchant un emploi, une mission ou une formation.

L'**ANEFA**, association nationale emploi et formation agricole a proposé des jobs saisonniers dans le secteur de l'agriculture et de l'élevage.

L'**EPE**, École des Parents et des Educateurs aide les personnes à trouver leur voie et leur propose aussi des formations et une remise à niveau en français, en mathématiques et en informatique. Il existe aussi des séances d'aide au code, la mobilité étant une étape importante pour accéder à l'emploi.

Plusieurs jobs d'été ont été proposés dans différents secteurs : l'animation, le baby-sitting, le commerce, le service à la personne, l'agriculture, le tourisme, la restauration, l'hôtellerie, la santé... De nombreuses offres de jobs d'été en Normandie étaient affichées avec le descriptif précis des missions à effectuer. Ces jobs d'été permettent ainsi aux jeunes d'avoir une première expérience professionnelle.



Se dépasser
avec la compagnie

"Passerelles théâtre"

Se remobiliser, vaincre sa timidité, s'ouvrir aux autres et gagner en confiance, tels sont les objectifs de l'action théâtre qui a été proposée cet hiver aux bénéficiaires du RSA et aux jeunes de moins de 26 ans accompagnés par la Mission Locale de Falaise.

Sept comédiens novices, guidés avec bienveillance par une artiste professionnelle – Clotilde Labbé – ont été invités à créer un spectacle où les richesses des individualités allaient être mises en oeuvre au bénéfice du groupe et du projet collectif.

Pendant cinq mois, lors d'ateliers hebdomadaires, les comédiens ont créé de toute pièce leur spectacle, "La différence n'est pas un crime". Le sujet s'est imposé par lui-même, touchant directement les préoccupations de chacun.

Acteur sur scène, acteur de sa vie

Un premier temps fort, à travers l'atelier de mise en confiance, a permis à tous de lever l'appréhension d'intégrer un groupe d'inconnus. S'en est suivi l'initiation à l'improvisation, véritable travail de comédien, pendant lequel a émergé le thème de

la différence. L'étape finale dans la mise en oeuvre de la pièce a été l'écriture des dialogues dont la difficulté principale consistait à transmettre l'authenticité de chacun à travers un vocabulaire qui lui était propre.

Au terme de ces ateliers le public a pu assister à l'unique représentation qui a eu lieu le

Occupier la scène et poser la voix sur des sujets complexes ont constitué un exercice difficile que les jeunes ont pourtant réussi, avec fierté, à surmonter.

La force du groupe et l'humour ont été mis à contribution pour décliner les multiples aspects de la différence



source : www.passerelles-theatre.fr

14 mars dernier au Forum de Falaise.

Pendant 45 minutes, entrecoupée de scènes muettes et de silences au travers des regards croisés la pièce de théâtre a permis aux jeunes comédiens d'aller au delà de leurs appréhensions.

dont le harcèlement scolaire est la conséquence la plus palpable aux yeux des jeunes comédiens.

Un échange avec le public a également été proposé par Clotilde Labbé en fin de représentation, poussant les interprètes à se dépasser une nouvelle fois.



Baptême du feu

Sourires autour de la table pour aborder la gestion des émotions, savoir parler en public, apprendre à prendre le temps ou nécessité de faire des efforts. Le moment furtif de la représentation semble laisser une belle empreinte.

Pouvez-vous nous parler de ce que l'on ressent au moment où l'on monte sur scène ?

« Stress, pression et panique ! Se mettre en condition, respirer, appliquer le jeu muet de la première scène dans lequel on occupe l'espace, s'approcher, se regarder entre nous et poursuivre la chorégraphie... puis se retourner : Face au public ! » Le rideau se ré-ouvrira sur la scène suivante.

Qu'est ce que c'est le temps de préparation ?

« Laisser le temps - Ne pas forcer les jeunes » ou encore « Elle était avec nous ». La troupe évoque l'accompagnement de Mme Clothilde LABBÉ. Une voix s'élève, le groupe est unanime « On est toujours plus fort en groupe ».

Comment avez vous abordé l'écriture ?

« Nous avons écrit les dialogues pour qu'ils s'adaptent à nous et non pas le contraire ! Pour les retenir plus facilement, et aussi parce que l'on parle comme ça ». Parler, il en est question « Il faut parler fort sur scène, pas de micro ! » Plus discret jusque-là, Stanislas a besoin de s'exprimer, il se redresse, prend une inspiration contrôlée et sa voix s'élève, il capte l'attention de tous. Démonstration réussie d'une prise de parole en public.

Qu'en ont pensé vos proches ?

« Dans ma famille le groupe a été félicité », « Des sujets compliqués traités avec humour », « Mes parents se sont laissés entraîner », « Un changement de regard, ils ont adoré le moment au théâtre » ou encore « Mes parents jamais ne sont jamais allés au théâtre, c'était la première fois ».

Que procurent les applaudissements ?

« Tout est passé très très vite, on ressent des frissons ! Nous avons reçu des compliments du public et même un Livre d'or ! »

Parfois les yeux parlent plus que les mots, le regard de Valérie Bisiaux, conseillère à la Mission Locale de Falaise, pétille avec sincérité quand elle nous glisse discrètement « Le changement positif est immense depuis cet atelier ».

Des projets de théâtre à l'avenir ?

« Théâtre ? Oui mais pas seuls ! »

L'échange entre comédiens amateurs met en avant l'importance du partage des émotions et de la parole. Des projets naissent dans les moments les plus inattendus.

Portraits

Aux côtés de Valérie Bisiaux, nous avons eu la chance de rencontrer cinq des sept comédiens bénéficiaires de l'action théâtre : Gwenaëlle, Manuella, Laura, Stanislas et Djoys. Découvrons leurs portraits.

Gwenaëlle, 29 ans

Bénéficiaire du RSA, Gwenaëlle avait suivi dans un premier temps le dispositif d'aide au retour à l'emploi #Avenir

ainsi que l'atelier "Valoriser son image". Son projet est de devenir formatrice pour adultes. C'est au bilan d'#Avenir qu'il lui avait été conseillé de rejoindre l'atelier théâtre pour travailler autour de la parole: elle parlait trop vite, avait du mal à s'exprimer devant le public et à gérer ses émotions.

Les autres bénéficiaires sont tous suivis par la Mission Locale de Falaise:

Manuella, 19 ans

En recherche d'emploi, sans projet précis à ce jour, Manuella avait du mal à s'exprimer devant un groupe et à gérer sa grande timidité.

Laura, 22 ans

La jeune Cosplayeuse n'aimait pas côtoyer les autres, elle avait peur de s'exprimer en public. Son projet est d'ouvrir sa propre entreprise pour faire du Cosplay. Laura est à l'aise dans les conventions et rassemblements mais moins pendant les concours, pourtant essentiels dans sa future activité. Elle envisage de participer au stage d'aide à la création d'entreprise.

Stanislas, 18 ans

Il avait du mal à s'exprimer devant les autres à cause de sa timidité. Sa priorité, c'est de passer son permis de conduire. Il souhaite ensuite se présenter au CAP chauffeur routier. A plus court terme, il n'écarte pas un retour dans le secteur de la maintenance où il a déjà un peu d'expérience.

Djoys, 18 ans

Très timide, il a pour projet de se former aux métiers dans le secteur de la logistique et de passer le CACES.

A. Beauruelle, B. Damprunt, S. Gravier



De gauche à droite: Quentin, Djoys, Stanislas, Gwenaëlle, Manuella, Laura, et Elie.

A savoir:

L'action théâtre, menée une fois par an, est financée par le Conseil Départemental en partenariat avec l'ANCT et la Compagnie "Passerelles Théâtre". Elle s'adresse aux bénéficiaires du RSA et aux jeunes de moins de 26 ans qui sont positionnés par leurs conseillers (Pôle Emploi / Mission Locale / Assistantes sociales). Une première réunion d'information collective avec Clotilde Labbé, comédienne professionnelle, permet de présenter le dispositif qui peut accueillir douze personnes par session.

En cours et à la fin de l'action qui dure cinq mois chaque participant est suivi par un conseiller d'orientation. Pendant leur parcours et pour favoriser la découverte du monde de la culture, les bénéficiaires sont invités à participer à des spectacles, visiter un lieu culturel et accueillir lors de leurs répétitions une équipe artistique.

EAU - JARDIN

L'aspect économique aurait pu rassembler à lui seul les principales problématiques rencontrées au sujet de l'eau dans nos cultures. Cependant, une approche éthique domine à juste titre nos sages réflexions.

Nous pourrions nous sentir concernés par la consommation de viande, la nécessité de savoir ce que peut bien représenter l'élevage en consommation d'eau. Difficile de connaître la réalité des chiffres trop souvent interprétés et diffusés par les lobby's.

Le désir de comprendre les projets de gestion de la ressource pour les générations à venir, et pour les cultures agricoles, semble tout aussi légitime que compliqué à cerner tant les précisions des dérives industrielles à l'échelle mondiale sont mises au jour.

Res ullius res nullius :

"ce qui est à tous n'est à personne,
et personne n'en prend soin,
Aristote"

À notre échelle, nous ne pourrions être que légitimement concernés par le projet de l'installation de toilettes sèches dans nos habitations.

Nous resterons donc ici exhaustifs, ne retenant que le périmètre du jardin et du potager, et aborderons ce sujet doucement avec l'adage :

« *Un bon binage vaut deux arrosages.* »

La technique consiste à briser à la binette la terre en surface, par un simple effort habile. L'évaporation de l'eau est limitée par la terre qui, légèrement aérée représente un bon isolant.

Une maxime qui mentionne le mot " arrosage ", ou la dépense d'une ressource qui se raréfie.

Pourrions-nous imaginer que les indicateurs restent au vert en Normandie? Prudence est mère de sûreté « *c'est lors de la journée mondiale de l'eau, ce mercredi 22 mars 2023, que le département du Calvados a été*

placé en vigilance sécheresse ». Soit le premier niveau d'alerte (sur quatre). Celui-ci n'implique aucune restriction de l'usage de l'eau, seulement des recommandations, dont : « *limiter l'arrosage des pelouses, des espaces verts publics et privés, des jardins* ».

Depuis l'été 2021, l'inflation a brusquement augmenté, nos finances sont affectées par des hausses sur toutes les ressources. Les tarifs de l'eau n'y échappent pas. Son traitement est réalisé par des équipements électriques, une hausse de 4 et 11% est prévue pour l'année 2023 selon les régions. Pour rappel en 2022, de la fin août au mois de novembre plusieurs cantons du Calvados ont subi des restrictions. Peu importe in situ les moyens financiers si un « investissement » en eau dans les jardins n'était plus autorisé.

La définition du dictionnaire Larousse du mot *investissement* exprime une « *opération qui permet de renouveler et d'accroître le capital d'une économie.* »

Étymologiquement « Économie » vient de l'expression grecque *oikou nomos* qui signifie « la loi de la maison », que l'on pourrait traduire en langage moderne par la gestion.

Les enfants grandissent peut-être avec une notion plus naïve de l'économie, que nous aimerions leur envier. Nombre d'entre eux s'appliquent à « faire des économies », ils amassent leurs petits sous et ne les dépensent que lorsqu'ils le décident. Cette approche serait-elle applicable à l'eau du jardin ? Serait-elle peut-être même en capacité d'apporter une part de solution à notre soudaine quête de « souveraineté alimentaire »?

Préserver l'eau comme l'on fait des économies. L'eau est présente dans les sols, elle remonte par capillarité, comme une éponge qui serait posée en contact avec une surface aqueuse. L'effet de la chaleur à la surface de la terre extrait l'eau des sols par évaporation. L'eau ne reste donc pas.

La solution la plus simple est de ne plus la laisser s'échapper. Ne pas la gaspiller, ou la laisser

ruisseler. Le principe est bien de préserver cette ressource vitale, l'équilibre de notre organisme humain repose sur 70% d'eau.

Plutôt que d'arroser à outrance, « couvrir les sols » consiste à protéger et investir dans la qualité de la terre. Cette méthode permet de (re)construire un « sol vivant ». Laisser un sol nu éloigne la vie, crée des structures compactes et affaiblit les ressources du substrat. L'utilisation d'engrais chimiques devient indispensable, les terres sont déséquilibrées.

Les végétaux qui couvrent profitent aux organismes vivants. Autonomes, ils permettent un bon équilibre au développement des plantes.

Les lombrics quant à eux, prolifèrent et travaillent. Grâce à leur action, l'air et l'eau pénètrent mieux dans la terre et le cheminement des racines des plantes est facilité. Ils avalent également les feuilles décomposées et leurs excréments enrichissent le sol. Quand il pleut, leurs galeries sont inondées et l'eau ne stagne pas en surface.

Mettre les efforts à profit, devenir efficaces, renverser la vapeur. Il est dès lors important de transformer la dépense en une économie.

Si arroser était considéré comme une dépense, limiter l'arrosage serait la réalisation d'une économie de temps : (arrosages, travail nécessaire au financement de la ressource, désherbage des cultures car les sols nus profitent au développement des plantes indésirables), économie de ressource, économie financière et d'énergie (acheminement de l'eau, évacuation des déchets en déchetterie).

Les vers de terre qui font un excellent travail, méritent le gîte et le couvert. Nos arrachages, nos tontes et nos tailles sont des matières qu'il est possible de mettre au pied des plantes, des arbustes et des cultures. Nous connaissons les bénéfices d'une bonne isolation dans nos maisons, il s'agit de produire l'effet identique sur les sols cultivés. Les matières fraîches de type désherbages (sans graines) seront petit à petit disposées sous la couche esthétique.

L'aspect esthétique...

L'art du paillage vient avec le temps. Les matières

disposées au sol évolueront. Construire un paillage visuel parfaitement harmonieux peut demander des années de travail. Les branchages fragmentés se fondent dans l'environnement, leurs caractéristiques évoluent avec les saisons, les nécessités et parfois même, avec les envies. Laissez-vous aller aux essais.

Protéger, enrichir, et ne plus désherber ? Les règles de mise en place sont celles que nous définissons. Le maître-mot reste raisonnable.

- Mettre le paillage bien en contact avec le sol pour diminuer au maximum le passage de la lumière et empêcher les indésirables de pousser.
- Faire sécher le produit des tontes de gazon au soleil permet d'utiliser sans crainte de brûlures cette matière pour vos plantes.
- Le paillage est un élément vivant qui s'observe, se travaille et se manipule délicatement, il est actif et ne doit pas être en contact avec la base (au risque de se brûler) des plantes qu'il est amené à protéger.

Attention aux broyats de conifères, leur acidité est adaptée aux plantes acidophiles.

Retirer le paillis ?

- Au début du printemps au potager pour laisser le sol se réchauffer plus rapidement et éviter la prolifération des parasites.
- Au moment de planter pour éviter d'enfouir du paillis au contact des racines.

Recréer les conditions de protection et de richesse d'un sol proches de celles de la forêt autonome est un défi vertueux. Les conseils foisonnent. Le concept philosophique est abordé dans l'essai mythique du japonais *Masanobu Fukuoka* intitulé "*La révolution d'un seul brin de paille*". En nous mettant au service de la Terre, des plantes et des animaux, nous contribuons à améliorer indéniablement notre rapport à la nature, replaçant l'être humain à sa juste condition.

Benoît DAMPRUNT



C'est en 2003 que la date du 28 avril a été choisie pour cette journée mondiale de la sécurité et de la santé au travail. Elle a été instaurée par l'Organisation internationale du travail (OIT) pour promouvoir une culture préventive de sécurité et de santé. Cette journée permet de rappeler aux employeurs leurs obligations et leurs responsabilités envers leurs salariés dans le cadre d'un dialogue social. Il s'agit d'action de sensibilisation pour prévenir le décès, les blessures et les maladies survenant sur le lieu de travail ainsi que de veiller à leur sécurité sur le trajet du domicile au travail.

L'action de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) au travail met l'accent sur le renforcement de la surveillance, de l'évaluation de la santé et du développement d'une base de données par pays, et ce, afin d'encourager au mieux les politiques de santé et les plans d'actions au travail au niveau national. L'OMS détermine un minimum de services que chaque pays doit apporter en matière de prévention primaire et de santé.



Le 28 avril représente aussi la journée internationale de la commémoration des blessés au travail. Chaque année, des personnes meurent à la suite d'accidents du travail ou d'une maladie professionnelle. Il est dénombré près de 2,2 millions de décès chaque année dans le monde ce qui représente 5 000 morts par jour. On compte aussi 268 millions d'accidents non-mortels au niveau mondial et 160 millions de nouveaux cas de maladies professionnelles. L'OIT a déjà évalué à près de 4 % la part des indemnités et des absences du travail dues aux accidents et aux maladies professionnelles.

Pourquoi organiser une journée mondiale de la sécurité et de la santé au travail ?

- Diminuer les accidents du travail et les maladies professionnelles : en mettant en place des programmes de prévention.
- Développer l'efficacité et l'image de l'entreprise : une structure sécurisée qui prend en compte la santé et la sécurité des salariés, est une entreprise performante.
- Minimiser les absences dues à la maladie et ainsi améliorer la productivité des établissements.
- Renforcer la réputation de l'entreprise : une structure qui prend en compte la sécurité de ses salariés est perçue comme responsable et crédible aux yeux de ses clients, de ses fournisseurs ainsi que des collaborateurs.

Plus de 100 pays collaborent à la célébration de la Journée mondiale pour la sécurité et la santé au travail, en développant des campagnes et de sensibilisation et en organisant des événements. L'OMS et la BIT (Bureau international du travail) s'allient pour promouvoir et accroître leur coopération à l'échelle nationale en intégrant le ministère du travail et de la santé, les milieux d'affaires, les organisations de travailleurs et les employeurs.