

ASSOCIATION POISSON D'AVRIL

JOURNAL DU LIEN

MARS - AVRIL 2025

N° 104



Portrait

Qui était René Descartes ?

Pédagogies

Montessori & Steiner

Découverte métier

Prothésiste ongulaire

www.pda-falaise.fr

Les nouveaux visages de Poisson d'Avril



Marius a 24 ans

Après une période d'intérim et de petits boulots, il cherche à trouver sa voie professionnelle et se consacre également sur l'obtention de son permis de conduire.

Sandrine est titulaire d'une certification de secrétaire administrative et comptable. Elle est à la recherche d'une entreprise prête à lui donner l'opportunité d'acquérir de l'expérience. Polyvalente, elle s'adapte facilement aux missions qui lui sont confiées.



Sommaire

n°104

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

RÉDACTEURS : Léa Vogt / Sandrine Alberola /
Sandrine Kolecki / Jacques Delaunay / Gervaise
Poinsignon / Marius Sure / Alexia Saussais / William
Brancadoro / Oléssia Khomenko / Coralie Thudor /
Sylvie Festoc / Wassila Gaci / Agnieszka Beauvue

MISE EN PAGE : Agnieszka Beauvue

COUVERTURE : Agnieszka Beauvue

RÉDACTRICE EN CHEF : Isabelle Joly



CONTACT

secretariat@pda-falaise.fr

facebook : Poisson D'avril Falaise

Instagram : associationpoissondavrill

<http://pda-falaise.fr>

Ce journal est disponible en ligne sur notre site.
Aussi, 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.



02 **Portrait : qui était René Descartes ?**



03 **Festival Chorège Normandie**

04 **Le rôle du Premier ministre en France**

05 **La réforme du RSA**

06 **La micro-sieste**

08 **Les pédagogies Montessori et Steiner**

10 **Découverte métier : prothésiste ongulaire**



12 **Talleyrand, figure de l'histoire de France**

14 **Le tourisme normand pour les Ukrainiens**

16 **Le Niksen, l'art de ne rien faire**

18 **Les "Nez rouges" à l'hôpital**



20 **Les principaux types de boxe**

22 **La dysmorphie financière**

23 **La rose à bas prix, les revers d'une
industrie florissante**



SALLE DE RÉDACTION DU JOURNAL :
5, impasse Coluche - 14700 FALAISE

TÉL : 02 31 90 01 90 / MAIL : secretariat@pda-falaise.fr
JOURNAL EN LIGNE, VERSION NUMERIQUE TIRÉ À 20 EXEMPLAIRES /
IMPRESSION RÉALISÉE PAR NOS SOINS / DÉPÔT LÉGAL À PARUTION
NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

René Descartes : Le père de la philosophie moderne

René Descartes (1596-1650) est l'un des penseurs les plus influents de l'histoire de la philosophie et des sciences. Philosophe, mathématicien et physicien, il a marqué son époque par une approche révolutionnaire du savoir. Son œuvre a profondément influencé la pensée occidentale, faisant de lui une figure centrale de la philosophie moderne.



Né en 1596 à La Haye-en-Touraine (aujourd'hui la cité se nomme Descartes, en Indre-et-Loire), René Descartes reçoit une éducation classique au collège des Jésuites de La Flèche, où il se passionne pour les mathématiques. Insatisfait par les savoirs traditionnels, il entreprend une réflexion personnelle sur la méthode pour parvenir à des vérités certaines.

Cette quête de la certitude le conduit à élaborer une approche fondée sur le doute méthodique : il remet en question toutes ses croyances pour ne retenir que celles qui résistent à l'épreuve de la raison.

Dans son célèbre Discours de la méthode (1637), il formule de la phrase emblématique « COGITO, ERGO SUM » (Je pense donc je suis). Cette idée lui permet d'établir un premier principe indubitable : même si tout peut être remis en question, le fait de douter prouve l'existence d'un être pensant. À partir de cette certitude, il cherche à reconstruire un savoir fiable basé sur la raison.

Outre ses contributions philosophiques, Descartes est aussi un brillant mathématicien. Considéré comme un scientifique de génie, il est à l'origine de la géométrie analytique, qui établit un lien entre l'algèbre et la géométrie grâce au système de coordonnées cartésiennes. Cette découverte a

posé les bases du calcul moderne et a profondément marqué le développement des mathématiques.

En physique, ses travaux sur la lumière et l'optique sont également remarquables. Il explique notamment le phénomène de réfraction et formule les lois qui portent aujourd'hui son nom. Il s'intéresse aussi au mouvement et à la mécanique, cherchant à expliquer le monde par des principes rationnels et scientifiques.

René Descartes passe une grande partie de sa vie aux Pays-Bas, où il trouve la liberté intellectuelle nécessaire pour développer ses idées. Il entretient une correspondance avec de nombreux savants et philosophes de son époque. Il meurt en 1650 à Stockholm, où il avait été invité par Christine de Suède pour approfondir l'intérêt de la reine pour la philosophie et les sciences.

Son influence s'étend bien au-delà de son époque. Son rationalisme pose les bases de la philosophie des Lumières et inspire des penseurs comme Spinoza, Leibniz et Kant. Son approche scientifique a un impact également sur les découvertes de Newton et sur le développement de la méthode scientifique moderne.

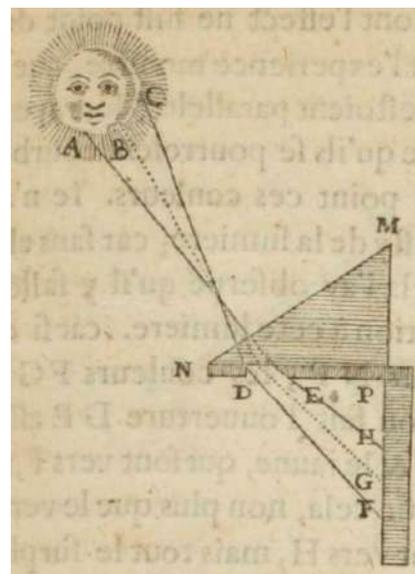


Schéma montrant la réfraction de la lumière par un prisme et la formation de la couleur blanche. 17ème.

Son héritage intellectuel est encore d'actualité. Aujourd'hui encore, Descartes reste une référence incontournable en philosophie et en sciences. Son esprit critique, son exigence de rigueur et sa confiance dans la raison continuent d'inspirer ceux qui cherchent à comprendre le monde avec méthode et logique.

Festival Chorège Normandie

Chorège Falaise existe depuis plus de 30 ans et soutient la danse à travers diverses initiatives d'éducation artistique et culturelle. Le festival quant à lui a été créé en 2003.

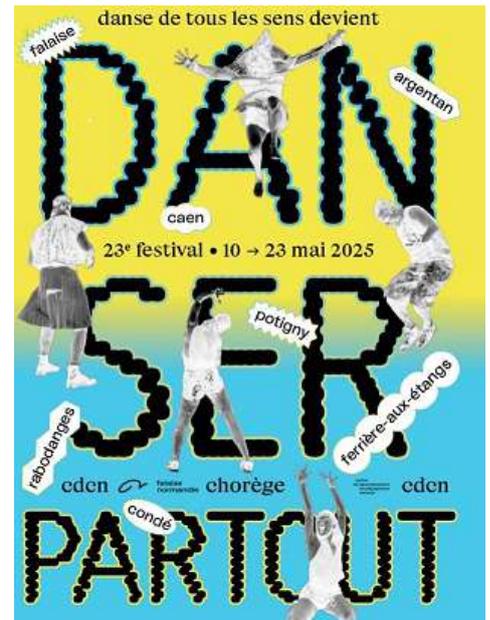
En 2020, le Ministère de la culture a labellisé l'organisation Chorège « Centre de Développement Chorégraphique National » (CDCN) intégrant un réseau qui compte actuellement 13 établissements en France.

Les missions confiées aux CDCN s'alignent parfaitement avec les valeurs promues par Chorège, notamment le soutien à la création innovante et à la recherche artistique en danse, la représentation de spectacles, l'éducation du public par le biais de la formation et la diffusion de la culture chorégraphique, ainsi que le travail collaboratif à l'échelle régionale et nationale.

Monsieur Vincent JEAN, directeur de Chorège, apporte une nouvelle dynamique avec un projet inédit intitulé « Maintenant ». Ce programme propose de mettre l'accent sur le renouvellement des formes chorégraphiques, en particulier dans la porosité avec les autres disciplines artistiques (cirque, arts visuels, théâtre...) et par l'expansion des résidences d'artistes.

A chaque saison, les programmations novatrices permettent d'asseoir la qualité des spectacles proposés (*Danse de tous les Sens, Flash, Spring, Danser partout* pour l'année 2025). Cette démarche a offert l'opportunité d'élargir l'influence territoriale des activités de Chorège à travers le Pays de Falaise et la Normandie, en faisant découvrir la danse dans divers espaces ou lieux atypiques.

Ce concept favorise un ancrage local qui encourage l'interaction entre artistes et résidents. Chorège met en avant un lien intergénérationnel enrichi par les transformations sociétales contemporaines et permet de célébrer le corps.



Depuis 2016, les Centres de Développement Chorégraphique Nationaux invitent, pour une durée de 3 ans, un artiste chorégraphe. Cela permet d'offrir à l'artiste associé les moyens de production et de développement de son travail et de l'intégrer aux activités du CDCN. Cette année, Julie Desprairies devient la chorégraphe associée du festival Chorège. Depuis plus de vingt ans, elle crée des programmes en lien avec l'architecture, la ville et le paysage. Elle invente une danse pratique et fonctionnelle, conçue pour être accessible à tous et définie comme « un art appliqué ».

Chorège et CDCN Falaise Normandie soutiennent également la création artistique à travers le programme « Accueil-studio », offrant aux compagnies un accompagnement sur mesure à chaque étape de leur projet et selon leurs besoins spécifiques. Sur le plan matériel, les artistes ont à leur disposition un espace de travail et de répétition et ont accès à des ressources documentaires. Les compagnies peuvent aussi bénéficier d'un soutien financier via des coproductions et saisir des opportunités de collaboration en réseau et des aides à la diffusion.

Pour l'année 2025, le festival "Danse de tous les sens" évolue et devient « Danser partout ». La présentation a eu lieu le mardi 25 mars 2025, le public a pu prendre connaissance de l'intégralité du programme et a eu la possibilité de découvrir des extraits de la chorégraphie « Les soucis s'évanouissent » de Julie Desprairies.

Le festival Chorège donne rendez-vous aux amateurs comme aux simples curieux du 10 au 23 mai pour une nouvelle édition à Falaise, Potigny, Caen, Argentan, Rabodanges.

« La Grande Rencontre » réunira, le samedi 17 mai, de nombreux groupes amateurs dans une nouvelle formule exceptionnelle, « partout » dans la ville, sous la houlette de Julie Desprairies.

ALBEROLA Sandrine



QUEL EST LE RÔLE DU PREMIER MINISTRE EN FRANCE ?

Ces derniers mois, beaucoup de changements ont eu lieu quant au choix du Premier ministre. Alors, penchons-nous sur le rôle qu'il tient en France.

Depuis la Ve République, le Premier ministre est le chef du gouvernement français, nommé par le président de la République. Il appartient au parti politique majoritaire de l'Assemblée Nationale et s'il est issu d'un courant politique opposé, on parle alors de "cohabitation".

Il habite à l'hôtel Matignon situé au 57 rue de Varenne dans le 7^e arrondissement de Paris.

Le Premier ministre partage le pouvoir exécutif avec le chef de l'Etat mais ses prérogatives restent sous le contrôle de ce dernier.

En tant que chef du gouvernement, il donne des instructions aux ministres, malgré qu'il ne soit pas leur supérieur hiérarchique. En sa qualité de chef de l'administration, il a notamment en charge d'établir la politique budgétaire du pays.

En France, le principal organe législatif est le Parlement. Mais le Premier ministre exerce un pouvoir réglementaire et joue aussi un rôle significatif dans le processus législatif. Il signe le décret de présentation accompagnant les projets de loi déposés à l'Assemblée nationale ou au Sénat. Il a également le droit de demander une seconde lecture d'un texte de loi. Par ailleurs, il a la possibilité d'utiliser l'article de loi 49.3 et dès lors, le texte législatif est adopté sans vote, sauf en cas de motion de censure.

La Constitution de 1958 prévoit que le président de la République peut mettre fin aux fonctions d'un Premier ministre sur présentation de sa démission du gouvernement. En effet, après délibération du Conseil des ministres, le Premier Ministre peut engager la responsabilité de son gouvernement devant le Parlement.

Depuis la création de cette fonction en janvier 1959, la France a connu 28 Premiers ministres. A compter du 13 décembre 2024, le titulaire du poste est François Bayrou. Il est le ministre le plus âgé de la Ve République.



Sandrine KOLECKI

La réforme du RSA

Depuis le 1er janvier 2025, une nouvelle mesure clé de la réforme du revenu de solidarité active s'applique : chaque bénéficiaire du RSA est automatiquement inscrit à France Travail.

Parmi les grandes nouveautés, l'introduction d'une obligation de 15 heures d'activité hebdomadaires marque un tournant dans le fonctionnement de cette aide sociale.

Ces 15 heures d'activité obligatoires peuvent être validées dans le cadre :

- de la formation professionnelle,
- des missions bénévoles réalisées conformément au code du travail, notamment dans le secteur associatif,
- d'actions d'accompagnement vers l'emploi, comme les immersions en entreprise,
- de démarches d'accès aux droits,
- du passage du permis de conduire.

La réforme prévoit également un suivi individuel accru, assuré par des référents dédiés. Ces professionnels auront pour mission, d'évaluer les besoins des allocataires, de coordonner les actions d'insertion et de proposer des solutions adaptées aux freins à l'emploi, comme ceux liés à la mobilité, à la formation qualifiante et à la garde d'enfants. L'objectif est de favoriser une insertion durable tout en évitant une exclusion prolongée du monde du travail.

Concrètement, les bénéficiaires signent un contrat d'engagement réciproque avec France Travail précisant les activités et les objectifs attendus.

Certains allocataires du RSA sont exemptés de cette obligation d'activité. C'est notamment le cas des personnes en situation de handicap ou en invalidité, des bénéficiaires ayant un problème de santé et des parents isolés n'ayant pas de solution de garde pour leur(s) enfant(s) de moins de 12 ans. Ces personnes continuent de percevoir le RSA.

Cette réforme suscite des critiques et des réserves sont émises au regard :

- Des moyens insuffisants alloués à la mise en place de cette réforme : les collectivités locales signalent un manque de ressources humaines et financières pour assurer un suivi de qualité.
- De l'accès limité à certaines activités. En zones rurales ou défavorisées, les opportunités d'insertion peuvent être rares.
- Du risque de stigmatisation. En effet, l'obligation d'activité peut être perçue par certains comme une pression excessive sur les bénéficiaires et une stigmatisation de leur statut social.

Pour un premier état des lieux de cette réforme, une évaluation de sa mise en place sera effectuée au terme des premiers mois.

LA MICRO-SIESTE

Le bien fait de la micro sieste pour l'être humain

La micro-sieste, qui consiste en une courte période de sommeil d'environ 10 à 20 minutes, présente plusieurs bienfaits pour l'être humain, tant sur le plan physique que mental.

Voici quelques-uns des avantages associés à la pratique régulière de la micro-sieste :

Amélioration de la vigilance et de la concentration : une micro-sieste brève peut aider à réduire la fatigue mentale et ainsi permettre aux individus de maintenir un niveau de performance optimal tout au long de la journée.

Réduction du stress : en offrant une courte pause relaxante, la micro-sieste permet au corps et à l'esprit de se détendre, contribuant ainsi à une diminution du stress et de l'anxiété.

Stimulation de la créativité : les moments de relaxation peuvent débloquer de nouvelles idées et favoriser la créativité.

Boost d'Énergie : bien que la durée de la micro-sieste soit courte, elle peut fournir un regain d'énergie significatif. Ceci est particulièrement utile pour surmonter le coup de fatigue de l'après-midi, permettant de maintenir un niveau d'énergie constant.

Amélioration de l'humeur : Le repos obtenu aide à réduire le sentiment de fatigue et d'irritabilité. Cela crée un environnement propice à des interactions plus fluides et harmonieuses.

Optimisation des performances physiques : la micro-sieste n'a pas seulement une incidence sur le moral, elle peut également contribuer à la récupération physique en aidant à réduire la tension musculaire et à favoriser une meilleure coordination des gestes et déplacements.

Prévention de la somnolence diurne : les micro-siestes régulières sont une solution efficace pour prévenir la somnolence et une langueur excessive. En diminuant la dette de sommeil accumulée, elles améliorent la qualité du sommeil nocturne.

Il est important de noter que la clé réside dans la modération. Des micro-siestes fréquentes et bien placées peuvent apporter des avantages sans perturber le rythme circadien ni affecter le sommeil nocturne. En fin de compte, la micro-sieste peut-être un outil efficace pour favoriser le bien-être global et la performance chez l'individu.



Optimiser la productivité au travail : les bienfaits des micro-siestes

Dans le monde trépidant d'aujourd'hui, trouver des moyens d'optimiser notre temps au travail devient essentiel. Une pratique émergente gagne en popularité dans les milieux professionnels : la micro-sieste, bien que cela puisse sembler contre intuitif, est de plus en plus intégrée dans la routine quotidienne des salariés pour améliorer la productivité et le bien-être au travail.

La micro-sieste, d'une durée de 10 à 30 minutes, offre une solution rapide pour recharger les batteries sans compromettre le temps de travail. De nombreuses études ont montré que de courtes périodes de repos peuvent considérablement augmenter la vigilance, la concentration et la créativité.

Hors de la France, souvent citée en exemple, d'autres nations comme l'Espagne, le Japon et les États-Unis ont également embrassé cette approche novatrice.

En France, la tradition de la sieste est profondément enracinée, et de nombreuses entreprises offrent désormais des espaces dédiés pour que les salariés puissent faire une pause revitalisante. L'idée n'est pas de ralentir la productivité, mais plutôt de la stimuler en permettant aux travailleurs de se ressourcer.

L'Espagne, avec sa célèbre *siesta*, a une attitude similaire et promeut la pause au travail. Les entreprises espagnoles comprennent de plus en plus l'importance de la micro-sieste pour maintenir un niveau élevé de performance tout au long de la journée.

Au Japon, où la culture du travail peut être intense, des entreprises technologiques de pointe introduisent des zones de micro-sieste pour favoriser un environnement plus équilibré et axé sur le bien-être.

Aux États-Unis, certaines entreprises innovantes de la Silicon Valley ont intégré la micro-sieste dans leurs espaces de travail, reconnaissant que des salariés reposés sont plus susceptibles de générer des idées novatrices.

En conclusion, la micro-sieste se positionne comme une tendance mondiale dans le domaine professionnel, avec des avantages tangibles pour les employés et les employeurs. Alors que de plus en plus de pays adoptent cette approche, il semble que faire la sieste au travail pourrait être la clé pour maximiser la productivité et le bien-être des travailleurs à l'échelle mondiale.



L'acceptation des pauses dépend souvent de la culture de l'entreprise et de la nature spécifique du travail. Il est important de noter que l'efficacité des micro-siestes peut varier d'une personne à l'autre et dépend du contexte professionnel. Certains environnements de travail peuvent être plus propices à l'incorporation de ces pauses que d'autres. Il est également essentiel de respecter les politiques de l'entreprise et de trouver un équilibre pour éviter des interruptions excessives.



Maria MONTESSORI

Docteur en médecine, psychiatre, anthropologue, militante socialiste et féministe au début du XXe siècle, Maria Montessori fut précurseur dans l'observation et la compréhension de l'enfant.

Maria Montessori naît en 1870 en Italie. Fille unique, elle arrive avec ses parents à Rome à l'âge de 5 ans. A 26 ans, elle devient une des premières femmes médecins en Italie et continuera à se former tout au long de sa vie, en suivant des licences en philosophie, en psychologie et en biologie.

En 1897, Maria Montessori obtient un poste dans la clinique psychiatrique de l'Université de Rome et côtoie des enfants et des adultes malades mentaux, internés dans des salles communes sans aucune activité.

En 1907, elle prend en charge des enfants de 3 à 6 ans d'un quartier pauvre de Rome.

Maria Montessori crée un véritable laboratoire de recherches pédagogiques où elle va de surprises en découvertes et de découvertes en élaboration de la «pédagogie Montessori»

Les pédagogies MONTESSORI

La pédagogie Montessori est une méthode d'éducation créée en 1907 par Maria Montessori. Sa pédagogie repose sur l'éducation multisensorielle et haptique¹ de l'enfant.

En 2022, on compte près de 300 établissements dont 91 reconnus par l'Association Montessori de France (AMF) et 48 par l'Association Montessori Internationale.

Montessori a voulu élaborer une « pédagogie scientifique » : elle envisage l'éducation de façon globale, en définissant 4 plans de développement différents, ces quatre périodes successives dans la construction de l'enfant, forment un tout, et sont :

1. de 0 à 6 ans (petite enfance) : l'enfant veut apprendre à se débrouiller seul. C'est l'âge de la conscience du moi.
2. la période de 6 à 12 ans (enfance) : il devient curieux et imaginaire. C'est l'âge moral.
3. de 12 à 18 ans (adolescence) : l'enfant aspire à une vie active et associative. C'est l'âge social.
4. de 18 à 24 ans (adulte) : le jeune adulte devient mature mais a besoin d'être rassuré dans ses engagements. C'est l'âge politique.

En parallèle, la pédagogie Steiner-Waldorf fait partie des pédagogies dites alternatives liées au mouvement de l'éducation nouvelle, nées après la Première Guerre mondiale.

Pour accompagner au mieux les enfants dans leur expérimentation du monde et de leur intériorité, la pédagogie Steiner-Waldorf respecte les trois phases de développement des jeunes, stimule leurs sens corporels, développe une relation avec eux et avec leurs parents. Son maître-mot est l'authenticité.

Rudolf Steiner a identifié 3 phases de développement pour le jeune enfant :

1. Jusqu'à 1 an, on considère que l'enfant est comme une plante dans laquelle circule une sève. On l'appelle la phase du « marcher ».
2. Entre 1 et 2 ans. On travaille alors sur le langage et la motricité à travers la relation humaine, la musicalité, les comptines et les activités manuelles.

et STEINER

3. Enfin entre 2 et 3 ans, l'enfant parvient à nommer, comprendre et conscientiser les choses : cette dernière étape est celle du « penser ».

Les 4 sens corporels :

- Le toucher, sollicité par toutes sortes d'activités.
- Le sens de l'équilibre en développant sa relation intérieure et son rapport au monde.
- Le sens de la vie, c'est-à-dire l'énergie intérieure, stimulée par un environnement de qualité.
- Le sens du moi profond, autrement dit le fait de ressentir ce qui marque la différence avec autrui.

Ce que les deux méthodes ont en commun

Les pédagogies Montessori et Steiner sont des méthodes alternatives centrées sur l'enfant ; c'est-à-dire que l'enfant lui-même est le premier acteur de son apprentissage.

Les deux méthodes respectent l'enfant et valorisent sa personnalité. En effet, l'enfant est considéré comme un individu à part entière qui est capable de s'exprimer et d'agir seul. Un autre point commun entre ces deux méthodes est que dans chaque école, on utilise des activités créatives pour pousser les enfants à développer leur sens.

Ce que les deux méthodes ont de différent

• Le programme : en effet, la pédagogie Montessori est une méthode plus adaptée aux enfants en bas âge. Concrètement, elle s'applique aux enfants de 0 à 6 ans.

Par contre, la pédagogie Steiner est adaptée aux enfants de tous âges.

• Le rôle de l'éducateur : au sein des écoles Montessori, l'éducateur encadre l'enfant et l'encourage. L'enfant est complètement libre de choisir les activités qu'il veut faire et il organise son temps journalier et hebdomadaire.

Dans les écoles Steiner-Waldorf par contre, l'éducateur tient le rôle d'un maître. Ce dernier choisit les activités à faire et à quel moment les faire.

• La conception du jeu : si dans la méthode Steiner le jeu n'est que pur amusement et divertissement, dans la pédagogie Montessori, il contribue à l'instruction et à l'éducation des enfants.



Rudolf STEINER

Rudolf Steiner est né le 27 février 1861 en Hongrie et mort en Suisse en 1925.

Il a obtenu son doctorat à l'Université de Rostock en Allemagne avec une thèse qui se termine par la phrase :

« *Le problème le plus important de toute pensée humaine est le suivant : comprendre les gens comme des personnalités libres et auto-fondées.* »

Dans ce contexte, il a travaillé comme éditeur à Weimar et comme professeur particulier et conférencier à Berlin.

Contrairement aux acteurs du monde culturel et intellectuel avec lesquels il était en contact, Rudolf Steiner s'est intéressé à la dimension spirituelle de l'existence et de l'enseignement. Cette perspective élargie lui a permis de développer ses idées dans de nombreux domaines ; il fonda les préceptes d'un nouveau mouvement de pensée qu'il nomma « anthroposophie » (sagesse de l'homme).

1. *Haptique* : une perception haptique est une représentation qui implique à la fois le sens tactile (du toucher) et la proprioception, c'est-à-dire la perception de son propre corps.

PROTHESISTE ONGULAIRE,

PLONGEZ DANS LE MONDE DE LA BEAUTÉ DES MAINS OÙ CHAQUE GESTE EST UNE TOUCHE DE MAGIE.



La beauté de leurs ongles est très appréciée tant par les femmes que par les hommes. Effectivement, des ongles soignés participent largement à l'aspect général d'un individu. C'est pourquoi un grand nombre de clients se tourne vers des services de manucure.

La prothésiste ongulaire est un architecte de l'élégance, un sculpteur des ongles qui embellit et inspire. Plus qu'une simple esthéticienne, il s'agit d'une créatrice de confiance et de style. Le savoir-faire de la prothésiste ongulaire va bien au-delà de l'art de la manucure. Elle transcende les attentes pour offrir à ses clients une expérience unique et une beauté sur mesure.

QU'EST CE QU'UNE PROTHÉSISTE ONGULAIRE ?

La technicienne en prothèse ongulaire se consacre essentiellement à préserver l'esthétique des ongles, tout en fournissant les traitements nécessaires lorsqu'ils sont fendus, brisés ou détériorés. Elle utilise une variété de traitements, y compris des crèmes, des huiles essentielles, des produits de beauté et diverses techniques de massage. Cette spécialiste est aussi en mesure de donner des recommandations pour une nutrition équilibrée qui stimule la croissance des ongles. On désigne aussi la prothésiste ongulaire comme manucure ou styliste d'ongles.

LES DIPLÔMES POUR DEVENIR PROTHÉSISTE ONGULAIRE

Pour ceux qui envisagent de se former comme prothésistes ongulaires, de nombreuses alternatives de formation existent. Pour obtenir un diplôme validé par l'État, le choix de l'établissement de formation est crucial car il est important que la certification soit reconnue. Il existe plusieurs options de formation initiale ou continue :

- CAP esthétique, cosmétique, parfumerie
- Bac pro esthétique cosmétique parfumerie
- BP Esthétique-Cosmétique
- BM Esthétique Cosmétique
- BTS Esthétique-Cosmétique
- Les Certificats de Qualification Professionnelle (CQP)



LES MISSIONS D'UNE PROTHÉSISTE ONGULAIRE

Le rôle d'une technicienne en prothèse ongulaire est d'entretenir et d'embellir les ongles en appliquant du vernis et en concevant des motifs et des ornements sophistiqués (Nail art). Elle a la capacité de poser des faux ongles et de fournir des recommandations sur le choix des couleurs et des motifs adaptés à la personnalité de sa cliente. Elle doit toujours se tenir informée des dernières tendances de la mode et des techniques de mise en beauté. Par ailleurs, la technicienne en prothésie ongulaire est aussi capable de réaliser des traitements pour les mains, des massages ou encore des soins des cuticules, afin de maintenir l'esthétique des mains de ses clients. Elle doit être en mesure de guider ses clients sur les produits appropriés et les soins à apporter, en fonction de leurs besoins spécifiques.



LES QUALITÉS ET COMPÉTENCES POUR DEVENIR PROTHÉSISTE ONGULAIRE

La technicienne en pose d'ongles se doit d'être extrêmement précise et méticuleuse dans son travail et doit porter un intérêt particulier aux tendances du Nail art. Elle doit posséder une certaine résistance physique. Le fait de rester debout ou courbée n'est pas toujours très agréable. Cette experte doit apprécier l'interaction avec la clientèle, être capable d'écouter et de répondre aux diverses interrogations soulevées. Pour les manucures qui décident de travailler à domicile, les déplacements ne devraient pas être un souci.

Elle doit être capable de générer un cadre apaisant pour le client. Cela peut englober la maîtrise des méthodes de détente et de massage appliquées aux mains et aux bras.

En outre, la manucure doit être en mesure de s'ajuster à divers types de peaux et à des problèmes cutanés distincts, tout en offrant des recommandations adaptées.

Il est essentiel que la technicienne en prothèse ongulaire maintienne un environnement de travail propre et hygiénique.



SAUSSAIS ALEXIA.

Charles-Maurice de Talleyrand - Périgord

Charles-Maurice de Talleyrand-Périgord est un homme politique. Il voit le jour à Paris en 1754. Il est né avec une difformité physique au pied, un pied-bot. En tant qu'aîné de sa famille, il aurait dû devenir militaire comme son père.

Du fait de son infirmité, il est contraint par sa famille de rentrer dans les ordres religieux. Il n'a pas le choix et en 1773, il est ordonné prêtre. Bien que chargé des affaires du clergé de 1780 à 1785, il continue à avoir une grande attirance pour la gent féminine.

Louis XVI, ayant entendu parler de Talleyrand, a d'abord eu de mal à lui accorder sa confiance, mais passant outre sa réputation d'homme à femmes, en 1788, il le nomme malgré tout évêque d'Autun.

En 1789, le royaume de France est au bord de la faillite, Louis XVI doit alors convoquer les États Généraux, entre le 5 mai et le 17 juin. Lors de cette instance, Talleyrand est élu député du clergé.



Talleyrand

Chargé des affaires ecclésiastiques, il propose de rétablir les finances de l'État en vendant les biens du clergé.

La Révolution française s'est déroulée en deux temps : celle de 1789 avec l'élaboration de la Déclaration des droits de l'homme et du citoyen et celle de la Terreur à partir de 1793 qui a conduit à l'exécution de Louis XVI et de Marie-Antoinette.

Pendant le régime de la Terreur, Talleyrand rejoint l'Angleterre. A son retour en 1794, il est séduit par Napoléon dont il reconnaît les qualités de stratège militaire.

Les deux hommes décident de fomenter un coup d'État, pour instaurer un Consulat provisoire, constitué de Bonaparte, Sieyès et Ducos, chargé de gouverner la France.

Napoléon nomme Talleyrand ministre des Affaires étrangères et le charge de réaffirmer la puissance de la France face aux volontés hégémoniques des puissances européennes.

C'est ainsi qu'il devient l'un des diplomates les plus importants d'Europe et pour le récompenser, Bonaparte lui offre le château de Valençay.



Château de Valençay



Couronnement Napoléon 1er, tableau 1807

En 1804, avec l'appui de Talleyrand, Bonaparte s'autoproclame Empereur et organise son sacre et celui de son épouse Joséphine à Notre-Dame de Paris, en présence du pape Pie VII. Napoléon nomme alors Talleyrand grand chambellan afin de le remercier pour ses services rendus.

Sur la scène politique, Talleyrand s'engage pour la paix en souhaitant instaurer un équilibre entre les gouvernements européens. Il désapprouve les volontés d'expansion militaire de Napoléon, et de ce fait, la relation entre les deux hommes se crispe.

Lors d'une confrontation, Napoléon accable Talleyrand d'injures ordurières: « *Vous êtes un voleur, un lâche, un homme sans foi. Vous ne croyez pas en Dieu ; vous avez toute votre vie manqué à tous vos devoirs, vous avez trompé, trahi, tout le monde [...] tenez, Monsieur, vous n'êtes que de la merde dans un bas de soie.* »

Après l'abdication de Napoléon Ier en 1814, les gouvernements de l'Europe - Autriche, Angleterre, Russie et Prusse - doivent décider du destin de la France lors du Congrès de Vienne.*

Talleyrand réussit à récupérer les frontières françaises d'avant la Révolution, ce qui engendre de nouveaux conflits entre les autres puissances européennes.

Sous les règnes de Louis XVIII puis de Charles X, c'est le retour de la monarchie de droit divin, impliquant la censure de la presse, la dissolution de la garde nationale et la négation des droits citoyens obtenus durant la



* Les représentants européens au Congrès de Vienne : de gauche à droite, Metternich (Autriche), Castlereagh (Royaume-Uni), Alexandre I (Russie), Hardenberg (Prusse) et Talleyrand (France).

Révolution. Ces mesures coercitives entraînent la colère et le soulèvement du peuple.

Talleyrand profite de cette agitation grandissante pour proposer Louis-Philippe au statut de roi des Français et instaurer un régime monarchique constitutionnel.

Le nouveau roi nomme Talleyrand ambassadeur de France en Angleterre. C'est à cette période que les bases de l'Entente cordiale entre les deux pays sont posées.

Même sur son lit de mort, Talleyrand reste combatif. Au moment où le prêtre, conformément au rite catholique, lui oint les mains avec l'huile des infirmes, il déclare: « *N'oubliez pas que je suis évêque* », reconnaissant ainsi, sa réintégration dans l'Église.

Il meurt en 1838 et est inhumé en son fief, dans le château de Valençay.

Tout au long de sa vie, Talleyrand s'est donné la mission de sauver la France coûte que coûte et fort de cette ambition, il reste aujourd'hui une figure illustre de la Révolution et de l'Histoire de France, à l'instar de cette tirade: « *Je veux que, pendant des siècles, on continue à discuter sur ce que j'ai été, ce que j'ai pensé et ce que j'ai voulu.* »

Films et documentaires: *Secret d'Histoire. Le diable boiteux* (Sacha Guitry 1948). *Le Souper* (Édouard Molinaro 1992)

WILLIAM BRANCADORO

Découverte de la Normandie pour les touristes ukrainiens

La Normandie n'est pas seulement une page d'Histoire de la France, c'est aussi un symbole de lutte pour la liberté, qui résonne profondément dans le cœur des Ukrainiens. Ce voyage ne se limite pas à une découverte culturelle, il est une source d'inspiration, de force et d'espoir en la victoire. Comme la Normandie, l'Ukraine possède un héritage unique, une culture vibrante et une volonté inébranlable.

Depuis trois ans, j'explore inlassablement cette région fascinante, riche en histoire, en traditions et en paysages à couper le souffle. Ma passion pour les voyages et mon expérience dans le tourisme m'amènent à parcourir villes et villages pour en percer les secrets. Je vous emmènerai à la découverte d'architectures remarquables, d'églises séculaires, de châteaux imposants et de maisons à colombages aux toits de chaume. Vous arpenterez des ruelles animées où la douceur de vivre se ressent à chaque coin de rue, portés par les sourires et le chaleureux "bonjour" des habitants.

La Normandie, c'est aussi le pays du camembert, du Calvados et du cidre. Un territoire où se mêlent plages paisibles, abbayes mystérieuses et les meilleurs fruits de mer. Je vais vous montrer les lieux emblématiques qui attirent les voyageurs du monde entier.



Mont-Saint-Michel – Symbole de résilience

Notre voyage commencera au Mont-Saint-Michel, un lieu qui m'a émerveillée dès le premier regard. Il dégage une énergie incroyable, une force qui semble défier le temps. J'ai tout de suite compris pourquoi on le surnomme la huitième merveille du monde ! Se dressant fièrement au milieu des marées, dominé par son abbaye majestueuse, il incarne la persévérance et l'espoir. Nous parcourons ses ruelles escarpées, plongerons dans son histoire et comprendrons comment cette forteresse a tenu tête aux Anglais pendant la guerre de Cent Ans. Tout comme l'Ukraine, qui, bien que 28 fois plus petite que son voisin agressif, tient bon et défend sa liberté.

Lorsque j'ai vu le Mont-Saint-Michel pour la première fois, c'était comme une rencontre avec un endroit qui semble venir d'une autre planète. L'abbaye gigantesque qui s'élève au-dessus de la mer impressionne par sa beauté et sa majesté, et c'est ici que l'idée de mon projet touristique est née. Vivre dans une région aussi incroyable a marqué une étape importante dans mon parcours dans le domaine du tourisme, m'inspirant à créer de nouvelles opportunités pour ceux qui souhaitent découvrir cette région.

Cherbourg – Ville de liberté

Je vous emmènerai à Cherbourg, un port stratégique qui a joué un rôle clé pendant la Seconde Guerre mondiale. Après le débarquement en Normandie, les Alliés ont libéré la ville et en ont fait un point crucial pour la libération de la France. En vous promenant dans ses rues, vous ressentirez l'empreinte de l'Histoire et comprendrez pourquoi ce lieu résonne si fortement aujourd'hui dans le cœur d'une exilée.

Les plages du Débarquement – L'héroïsme gravé dans le sable

Nous poursuivrons notre voyage le long des célèbres plages de Normandie – Omaha Beach, Utah Beach, Gold Beach, Juno Beach et Sword Beach. C'est ici que, le 6 juin 1944, a commencé l'opération Overlord, un tournant décisif de la Seconde Guerre mondiale.



Le courage des soldats débarquant sous un feu nourri fait écho à l'héroïsme des Ukrainiens qui défendent aujourd'hui leur liberté. La Normandie a également connu l'occupation, qui a duré quatre ans. Sans l'union des nations pour sa libération, ces terres seraient restées sous domination allemande. Grâce au soutien international et à la solidarité des pays en quête de justice, cette région a retrouvé sa liberté. Un exemple fort de l'importance de la solidarité mondiale pour l'équilibre du monde.

Caen – L'héritage des conquérants

À Caen, ville de Guillaume le Conquérant, nous découvrirons son château, ses abbayes et ses rues chargées d'Histoire. Nous plongerons dans l'épopée de ce personnage qui a marqué l'Europe, et vous verrez que son combat pour la couronne n'est pas sans rappeler certains défis de notre époque.

L'authenticité normande

Pour une immersion totale, nous ferons une halte à Beuvron-en-Auge, un village typique où vous goûterez le camembert normand et le cidre artisanal. Ici, comme en Ukraine, la vie rurale est une part essentielle de l'identité locale.

Deauville et Trouville – L'élégance normande

Nous poursuivons notre voyage à Deauville, station balnéaire de prestige où l'on peut s'immerger dans le luxe, visiter le casino, flâner sur les célèbres planches et respirer l'air marin. Un des symboles du front de mer de Deauville est la lignée des fameuses cabines de plage portant les noms des stars hollywoodiennes ayant visité la ville. Juste à côté, Trouville, un authentique village de pêcheurs, est le lieu idéal pour savourer des fruits de mer frais, notamment les huîtres et les moules renommées.



Honfleur et Étretat – Inspiration des artistes

Je vous montrerai Honfleur, vous serez charmé par son vieux port et ses ruelles pittoresques, qui ont inspiré tant de peintres impressionnistes. Puis, à Étretat, vous serez émerveillé par les falaises de craie sculptées par la Manche. Ensemble, nous grimperons jusqu'au sommet pour une vue inoubliable sur la mer et vous pourrez absorber tout l'énergie qui s'en dégage.

Rouen – Ville des héros

Nous terminerons notre voyage à Rouen, la ville légendaire de Jeanne d'Arc, qui, tout comme de nombreux soldats volontaires ukrainiens, a donné sa vie pour sa patrie. Je vous montrerai la place du Vieux-Marché, où Jeanne d'Arc a été exécutée, ainsi que la majestueuse cathédrale de Rouen qui a inspiré Claude Monet. Nous nous promènerons dans les rues pittoresques, admirant l'architecture gothique et les lieux associés à de grands artistes impressionnistes tels que Camille Pissaro ou Alfred Sisley. La ville de Rouen est la conclusion idéale de cette découverte de la Normandie.

La Normandie n'est pas seulement une région pittoresque, c'est un territoire marqué par la lutte, la résilience et la renaissance, autant de valeurs qui font écho à l'esprit ukrainien. Nous verrons son rétablissement complet après d'énormes destructions, ce qui donne de l'espoir. Ensemble, nous parcourons ces terres chargées d'Histoire, découvrirons des paysages grandioses et puiserons l'inspiration dans la force de cette terre. Ce voyage est une invitation à voir au-delà des paysages : c'est une expérience, une rencontre entre l'Histoire et notre présent, entre la Normandie et l'Ukraine.

NIKSEN

LE NIKSEN ou L'ART DE NE RIEN FAIRE

Ce n'est un secret pour personne, nous vivons dans un monde dominé par le stress et la suractivité. Nous sommes sans cesse poussés à en faire plus, à être en mouvement constant sans prendre le temps de relâcher la pression. Nous cherchons sans cesse à optimiser la moindre minute, mais nous ne prenons plus le temps de vivre.

Il a été prouvé à de nombreuses reprises que cet état d'activité permanent est extrêmement nocif. La santé physique, mentale et émotionnelle sont dramatiquement impactées par ce mode de vie en accéléré et ralentir le rythme paraît aujourd'hui essentiel. Malheureusement, dans notre société régie par une culture de la performance et de la réussite, ne rien faire est automatiquement associé à de la paresse, à l'oisiveté ou à une perte de temps.

Cependant, l'espoir viendrait des pays nordiques où les concepts de "Slow Life" ont changé la donne et se répandent peu à peu dans le reste du globe.

Ces dernières années, comme une réponse à cette course effrénée de la vie moderne, de nombreuses philosophies incitent les individus à profiter du moment présent et à savourer les bonheurs simples. Après le hygge danois, le lagom suédois, le kolesig norvégien ou encore le kodikas finnois, aujourd'hui c'est la Hollande qui est à l'initiative d'un concept appelé "niksen".

Traduit littéralement par le fait de ne rien faire, le niksen est l'art de cesser toute activité productive et de laisser son esprit vagabonder.

Ce nouvel art de vivre s'appuie sur des règles simples, et celui qui souhaiterait tenter l'expérience devra prévoir un et plusieurs moments dans la journée nécessaires à la mise en pratique du niksen. Le fait de planifier ces plages de détente évitera la culpabilité de ne rien faire et la sensation de vide générée par l'inactivité.

Il sera question de bannir tous les éventuels stimuli qui pourraient venir perturber le lâcher-prise et l'errance de l'esprit. Bien entendu, la personne pourra se balader, écouter de la musique, regarder la pluie tomber ou simplement s'allonger et fixer le plafond, et ce, sans chercher à optimiser le temps, à revisiter le passé ou à se projeter dans le futur. Il s'agira seulement de vivre l'instant présent en laissant libre cours à ses pensées sans essayer de les contrôler.

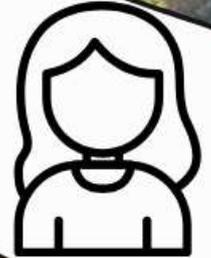
Aussi quand l'esprit vagabonde, il offre un espace d'évasion et apporte un peu de liberté et il sera alors bénéfique d'apprécier les bienfaits de cette petite parenthèse de vide assumée.





Thomas, 34 ans, graphiste : " Depuis que j'ai commencé à pratiquer le nixsen pendant ma pause déjeuner, je me sens plus créatif l'après-midi. Des solutions à des problèmes sur lesquels je bloquais depuis des semaines me viennent naturellement"

Sophie, 42 ans, enseignante : " Au début, j'avais du mal à rester assise sans rien faire. Mais après quelques semaines de pratique, j'ai remarqué que mon niveau de stress avait considérablement diminué. Je dors mieux et je me sens plus sereine."



Face aux obligations extérieures et aux contraintes de temps, le corps souffre et supplie silencieusement de trouver un remède ; le nixsen pourrait bien être une solution. En cessant toute activité pendant quelques minutes quotidiennement, des améliorations sur le long terme ont pu être observées :

- Premièrement, en ne faisant rien, on permettrait au corps de récupérer de l'énergie et donc d'agir sur la fatigue.
- Comme la pratique de la méditation ou de la pleine conscience, le fait de mettre le cerveau en repos aiderait également à éliminer les pensées anxieuses, à réduire le stress et les risques de burn-out.
- Cette « mise sur pause" en ralentissant le rythme quotidien aurait aussi un impact sur le système cardiovasculaire.
- Enfin le nixsen permettrait de ralentir le processus du vieillissement, voire de renforcer le système immunitaire en rendant le corps plus résistant aux infections.

En 2022, cette pratique très en vogue a même inspiré la journaliste Olga Mecking , elle a ainsi rédigé « Le livre du nixsen » mettant en exergue que l'art de ne rien faire avait fait ses preuves puisque les habitants des Pays-Bas, fervents adeptes de cette pratique aussi bien au travail, à la maison que dans les loisirs, compteraient parmi les personnes les plus heureuses du monde mais également les plus créatives et par ricochet seraient davantage productives.

Coralie Thudor

LE LIVRE DU
NIKSEN
Les bienfaits de l'oisiveté (sans culpabilité)
sur notre santé, notre créativité
et notre efficacité



Les "Nez rouges" à l'hôpital

L'hospitalisation est un passage qui peut devenir douloureux. Dans ce contexte, apporter détente et apaisement aux personnes hospitalisées semble juste essentiel. C'est dans ce cadre qu'est né *Clowns z'hôpitaux*, une association fondée en 2004. Les comédiens clowns interviennent de manière régulière entre 1 et 2 fois par mois dans les différents services.

Pour les enfants et les adultes, le passage des clowns est ressenti comme une bulle d'évasion offrant une véritable déconnexion avec une réalité parfois anxiogène et douloureuse.

Par leurs visites au sein de l'hôpital, les clowns tentent de rendre plus agréables les séjours des malades, faire qu'ils soient davantage supportables pour, peut-être, mieux appréhender les soins et la lourdeur des traitements. C'est un petit espace de rires et de joie pour les malades mais également pour leurs familles.

Les visites des clowns se font toujours en collaboration avec les équipes soignantes. Dès leur arrivée, les soignants font une transmission au duo de clowns sur l'actualisation du service et les patients qu'il semble important de visiter. Sans donner d'informations confidentielles quant à la pathologie, informer sur chaque patient est essentielle pour adapter avec justesse et bienveillance l'intervention des clowns auprès d'eux.

Mais les Nez rouges n'interviennent pas seulement auprès des enfants hospitalisés, leur présence est sollicitée également auprès des personnes âgées dépendantes dans les services de gériatrie et de gérontologie et en EHPAD. Au sein des instituts médicaux éducatifs et des établissements spécialisés, ils participent aussi à l'intégration inclusive des personnes en situation de handicap.

Face à un public diversifié, le maître-mot est « adaptation ». Il est essentiel de tenir compte des capacités et des goûts de chaque résident ou malade. Les clowns se doivent d'être attentifs aux limitations physiques, sensorielles ou cognitives des personnes pour s'assurer de leur participation et ne pas les mettre en difficulté ou susciter de la gêne.



La présence des clowns dans les structures spécialisées ou à l'hôpital est de plus en plus reconnue pour les multiples bienfaits qu'elle génère. Elle permet aux personnes pour un temps de lâcher prise, d'exprimer leurs émotions, mais aussi d'être en interaction par le jeu et le rire avec d'autres. Les clowns viennent créer une rupture dans le quotidien des malades et des résidents.

En général, les visites des clowns se font dans les chambres mais ils peuvent aussi se déplacer dans les couloirs et les espaces communs pour rencontrer les personnes. Leur approche est adaptée à chaque individu, ils ont une « boîte à outils » et usent des différentes formes artistiques, que ce soit la musique, le chant et l'humour pour créer le lien.

Il ne s'agit pas d'un spectacle mais d'une véritable interaction ; le duo de clowns encourage, stimule la communication et le dialogue. Par un jeu expressif, il cherche à favoriser le rire et la détente.

Les activités sensorielles sont des opportunités précieuses pour créer des moments de plaisir et renforcer le bien-être émotionnel et cognitif des personnes.

L'association *Clowns z'hôpitaux* a la particularité de soutenir le « bien vieillir ». Les bénéfices peuvent être multiples tant pour les personnes âgées que pour les équipes soignantes. Cela permet de lutter contre l'isolement. Leurs intentions visent à améliorer les fonctions cognitives et à réduire le stress. Les clowns apportent une contribution certaine au bien-vieillir.

Ces moments sont sources de joie pour les résidents et leurs familles. Parfois, la musique et le chant permettent de raviver des souvenirs anciens, les seniors se remémorent alors des moments agréables. Quand la verbalisation n'est plus possible, les clowns s'adaptent et utilisent d'autres stimuli sensoriels comme le regard et le toucher pour entrer en relation avec la personne.

Lors des bilans avec les soignants, les clowns peuvent apporter un regard neuf sur la situation des personnes qu'ils ont visitées. Leurs interventions peuvent faire remonter des traits de personnalité parfois méconnus des soignants. Cette découverte permet d'enrichir l'accompagnement des résidents.

Intervenir dans les établissements de soins et rencontrer des enfants malades ou des personnes âgées ne s'improvise pas. C'est pourquoi, les comédiens clowns ont tous suivi une formation spécifique pour développer les compétences nécessaires afin d'apporter soutien et rires de manière pertinente et respectueuse selon le public rencontré.

La formation permet l'obtention d'une certification professionnelle nommée « Clown à l'hôpital & Clown en milieu de soin ». A travers des enseignements théoriques et pratiques, les clowns deviennent des professionnels formés spécifiquement à intervenir dans les établissements de soins. La formation professionnelle se déroule sur sept semaines, soit plus de 230 heures avec des contenus variés qui abordent des connaissances théoriques mais également des savoir-faire et des savoir-être. Le salaire moyen d'un Nez rouge est d'environ 1500 € brut par mois.

Toutes les gentillesse, bienveillances et générosités qu'ils offrent aux patients sont le fruit d'une attention respectueuse pour le « bien-être et le bien-vieillir ».

Les principaux types de boxe

La boxe connaît de nombreuses variantes suivant ses origines culturelles et géographiques. Cette diversité s'explique par les différentes techniques de balayage, de protection ou de saisie.

Toutefois il existe des invariants de base qui sont : la présence de deux adversaires, une protection des mains, un espace de combat délimité et un arbitrage.

Les boxes les plus populaires

La boxe anglaise (western boxing) est le type de boxe le plus populaire dans le monde. C'est une boxe éducative, elle est pratiquée par des débutants comme par des boxeurs chevronnés ou simplement amateurs. C'est une discipline olympique et un sport professionnel. Sa particularité est qu'elle se pratique uniquement avec les poings gantés et possède des règles strictes et codifiées.

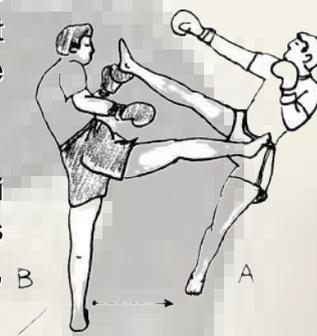
La boxe française est également connue sous le nom de *savate* boxe ou encore pieds-poings. Ses variantes sont le *chauss'fight* (chausson marseillais) et le *panache* avec boxe pieds et poings en chaussures.

Elle est souvent appréciée pour son élégance et sa technique. Les coups sont portés avec les pieds et les poings, d'où l'appellation de boxe « savate ».

La boxe américaine, appelée aussi full-contact, kick-boxing américain (low-kick), point fighting (semi-contact), est un art martial qui autorise les coups de pied et les coups de poing. Elle mélange à la fois des techniques de boxe française, de boxe anglaise, de karaté et de taekwondo. Les coups ne peuvent être envoyés qu'au-dessus de la ceinture, au buste ou à la tête de son adversaire.

Le Muay thai ou boxe thai, ainsi nommée en raison du pays d'origine, est réputé comme un sport de combat agressif. Les coups sont portés avec les poings, les coudes, les genoux et les tibias. On l'appelle aussi l'art des huit membres.

Le kick-boxing japonais. C'est un sport de combat pluriel, qui combine les techniques de coups de poing de la boxe anglaise avec des techniques de coups de pied empruntés à différents arts martiaux, notamment le karaté.



La boxe chinoise tire ses origines des arts martiaux traditionnels chinois.

Ici, les coups peuvent être portés avec les poings, les pieds, les genoux et les coudes. Elle utilise également des prises et des projections au sol, ce qui en fait un sport de combat très complet. Elle est souvent enseignée à des fins d'auto-défense.

La boxe birmane ou lethwei, superlatif des boxes pieds-poings comme habituellement pour les boxes du sud-est asiatique où tous les coups sont permis, elle est pratiquée d'une manière plus sportive en occident. Depuis 1959, on la nomme le bando-kickboxing .

La boxe vietnamienne est l'un des piliers des arts martiaux vietnamiens, elle est proche du Muay Thai ou Kun Khmer. Elle est plus harmonieuse et réclame de conjuguer tout à la fois force et souplesse.

La technique est prépondérante sur la violence et la brutalité et demande une bonne condition physique.

Le MMA (Mixed Martial Arts), est un condensé de plusieurs arts martiaux : Kick-boxing, Muay Thai, Jiu-Jitsu brésilien, Lutte, Judo et Karaté. Ce sport se pratique aussi bien debout qu'au sol, et les combats sont souvent organisés en cage.

Différentes cibles à atteindre

Dans un combat, le boxeur doit atteindre des cibles qui diffèrent d'une boxe à l'autre. Les coups peuvent être portés :

- Uniquement au visage et au buste dans la boxe anglaise, les boxes américaines et la savate boxe française.
- Au visage, au buste et aux jambes dans la savate française, le kick-boxing, la boxe khmère, la boxe birmane ou la boxe thaï.
- Sur toutes les parties du corps sauf à la gorge, à la colonne vertébrale et dans les parties génitales dans les arts martiaux mixtes.

L'espace du combat « salle et ring »

Le mot anglais "ring" signifie un anneau, une bague ou un cercle, alors que l'espace de combat des boxeurs est de forme carrée. Pour expliquer ce paradoxe, au XVIIe siècle, lors des combats de boxe, le public se regroupait autour des boxeurs. Ensuite, lorsqu'on installa une estrade avec des cordes pour accueillir les combats, la forme carrée fut privilégiée pour des questions pratiques mais l'appellation de "ring" perdura.



Progressivement, la pratique de la boxe quitte l'espace public et s'organise dans des salles qui lui sont dédiées. Les combats deviennent mieux encadrés.

En Angleterre, en 1838, le London Prize Ring interdit les combats clandestins et impose 29 règles dont la première définit "le ring" comme le cadre réglementaire de la boxe à mains nues.

En France, sous le Second Empire, ouvrent à Paris des salles dédiées à la savate : les premiers matchs de boxe française sont donnés à la salle Wagram en 1900 et les premiers matchs de boxe anglaise ont lieu au Wonderland en 1904.

Le Madison Square Garden (New York), salle mythique américaine ayant accueilli les plus prestigieux combats et noms de la boxe, fut construite en 1925 par le promoteur et organisateur de matchs de boxe, Tex Rickard. C'est depuis ce lieu légendaire, en 1954, qu'a eu lieu la première retransmission d'un match de boxe à la télévision.

La dysmorphie financière

Les personnes souffrent de dysmorphie financière quand elles ont une perception déformée de leur situation économique.

Il apparaît que les jeunes de la génération Z, nés entre 1997 et 2010, sont particulièrement confrontés à ce phénomène inédit appelé « dysmorphie financière ». Celle-ci serait alimentée par les réseaux sociaux, où des influenceurs font une promotion offensive de produits et de marques, créant une irrésistible envie d'achat chez leurs abonnés. Cette pression numérique façonne leur rapport à l'argent et peut engendrer des effets néfastes quant à leur perception et à leur gestion financière.



En effet, selon un sondage, 60% des répondants se disent insatisfaits et frustrés, au regard de leur budget, de ne pas pouvoir s'offrir les produits mis en avant sur les réseaux sociaux, tandis que 40% avouent avoir effectué des achats au-delà de leurs moyens financiers et donc prennent le risque de s'endetter. La réalité de la situation financière est souvent déformée au détriment du bien-être économique.

Cette distorsion peut engendrer une frustration croissante face aux démonstrations de richesse observées sur les réseaux sociaux ; la consommation compulsive vient alors compenser le sentiment d'insatisfaction.

Pour contrer ce phénomène, il serait heureux que les individus prennent du recul par rapport aux rêves vendus par les réseaux sociaux. Il est ainsi recommandé de ne pas se laisser berner par les illusions d'une vie matérielle opulente mais de tenter d'avoir une gestion régulée de son budget, parfois même en sollicitant l'aide de conseillers financiers si nécessaire.

Se détacher du monde virtuel et adopter une approche plus rationnelle de la gestion de l'argent peut aider à restaurer un équilibre financier sain.

Mais ce trouble dysmorphique peut prendre une autre forme. A l'inverse, certains individus développent une fausse perception de leurs finances, se croyant fragiles voire contraints au niveau de leur budget ou encore endettés alors qu'ils sont souvent en bonne posture économique avec une tirelire bien remplie !



Tout est une question d'équilibre, ni flambeur ni radin !

Jacques Delaunay

La rose à bas prix : les revers d'une industrie florissante

À la terrasse d'un café, un marchand de roses rouges propose ses fleurs aux couples d'amoureux. « Non, merci » ou encore « nous sommes juste amis » sont les phrases qu'il entend le plus souvent. Chaque soir, écumant les bars, restaurants ou boîtes de nuit jusqu'à l'aube, il trime pour gagner à peine quelques euros. Mais qui sont ces vendeurs à la sauvette ? Comment se fournissent-ils ? Et d'où viennent ces roses dont le parfum s'est définitivement évaporé ?

Vente à la sauvette : l'infortune de la communauté sud-asiatique

Lorsqu'ils nous abordent, les regardons-nous réellement dans les yeux ? Voyons-nous la précarité de ces hommes qui ont trouvé une place, peu



Un vendeur à la sauvette

enviée, dans l'industrie floricole ? Car derrière la rose rouge que nous achetons, symbole de passion, se trouve toute une chaîne de production, de diffusion et de rapports humains que nous préférons taire ou ignorer pour ne pas gâcher quelques instants de bonheur.

Les marchands sont essentiellement issus du sous-continent indien et en particulier du Bangladesh, du Pakistan et du Sri Lanka. Ils fuient la misère, l'intégrisme ou la politique de leurs pays et viennent s'exiler en France pour obtenir le statut de réfugié politique

et espérer recevoir un titre de séjour. Systématiquement, leur première démarche est de se rendre à l'Office Français de Protection des Réfugiés et Apatrides (OFPPRA). Issus de la classe moyenne, âgés entre 25 à 30 ans pour la plupart, leur sort sera examiné sur une période pouvant aller de un à trois ans. Un temps long car ils ne sont pas issus d'un pays d'origine sûre (POS) tel que défini selon les critères de l'OFPPRA. Leur situation est, de fait, précaire et incertaine.

La quête d'un avenir meilleur

En attendant que leur demande soit étudiée, les migrants ou réfugiés perçoivent une somme mensuelle de 300 € et un numéro de sécurité sociale. Rien ne leur assure la réception du titre

de séjour convoité. Cette précarité les laisse dépendants du réseau de prise en charge des nouveaux arrivants qui s'est mis en place sur le territoire français depuis de longues années. Ils sont logés à plusieurs dans des appartements sous-loués par des sud-asiatiques ayant réussi à obtenir un titre de séjour. Ils se réunissent dans le cercle fermé de leur communauté, chacune ayant le « monopole » d'une zone géographique déterminée et d'un produit-type vendu à la sauvette (DVD, fruits et légumes, fleurs, etc.). La concurrence entre ces communautés est virulente et chacun se tient à sa place au risque de se faire racketter.

Une filière bien rodée

Lorsqu'ils arrivent dans les grandes villes, par le bouche à oreille les

Bengali, les Pakistanais et les Srilankais (soit environ 12000 demandeurs d'asile, chiffre 2023 de l'OFPPRA) sont rapidement dirigés par leurs pairs vers leur « secteur » d'activité de prédilection : la revente de la rose rouge. A Paris, par exemple, leur repaire est la gare de l'Est.

Achetée en gros au marché de Rungis par un vendeur ayant réussi à obtenir un titre de séjour et une carte d'acheteur, la rose est revendue par lot de 200 tiges à des commerçants, toujours issus de la communauté sud-asiatique, ayant parfois pignon sur rue. Les vendeurs solitaires s'y fournissent.

En général une vingtaine de roses par personne, qu'ils doivent écouler en trois jours, avant leur fâneraison. Mais la fleur se vend mal et reste un des produits le moins rentables de cette économie parallèle. Le travail est rude, physique et peu rentable. Ce sont donc les plus fragiles qui se retrouvent positionnés sur cette activité. Par ailleurs, ces hommes sont régulièrement snobés voire ignorés par leurs potentiels clients. Ils sont également traqués par la police et la répression des fraudes, leur activité n'étant pas déclarée. Notons toutefois qu'une relative tolérance leur est accordée au grand dam des fleuristes professionnels. Pour sortir de cette spirale et dans l'attente de papiers réglementaires, tous espèrent trouver un travail au black, idéalement dans les cuisines des restaurants où ils sont moins visibles. En aparté, notons que le secteur de la restauration étant en tension, le gouvernement actuel réfléchit à un projet de loi permettant, à titre exceptionnel, de délivrer une carte de séjour de travailleur temporaire ou de salarié aux personnes en situation irrégulière.

Actuellement et dans l'attente d'une hypothétique régularisation de leur situation, les marchands de roses rouges à la sauvette commencent leur journée

vers 18h, mais ils le savent, c'est à partir de 22h qu'ils feront le plus de ventes : une fois alcoolisés, les clients achètent plus facilement. Un romantisme illusoire, d'autant plus que les roses achetées sont formatées, sans parfum, à l'aspect artificiel et finiront probablement fanées dans les heures suivant l'achat.

D'où viennent les roses rouges ?

Nous l'avons vu, le point de départ de la rose est le marché de Rungis. Cependant, le choix des acheteurs sud-asiatiques se porte sur les fleurs les moins chères, excluant inévitablement la production française. Ainsi, suivant la demande nationale, 80 à 85% de nos achats sont importés.

Le marché de Rungis se fournit lui-même aux Pays Bas, à Aalsmeer, la plus grande plaque tournante du



Le marché de vente en gros d'Aalsmeer

commerce de la fleur. C'est sur ces deux pôles qu'atterrissent les avions chargés de plantes, provenant des quatre coins du monde, et en ce qui nous concerne principalement des pays de l'Afrique et de l'Amérique latine. A compter des années 80, mais de façon exponentielle depuis une vingtaine d'années, ces pays profitent des nouveaux débouchés pour développer leur économie et se faire une place de choix dans le commerce mondial de la fleur.

Comme dans désormais tout domaine, une multitude de labels ont été créés pour protéger le commerce de la

fleur française. Notons le label "Fleurs de France", assurant une démarche pour la réduction de l'empreinte carbone et une approche socialement plus responsable. Cinq certifications le définissent : Plante Bleue, MPS Label, Charte qualité fleurs coupées, Label rouge, Agriculture biologique.

Il va de soi que la rose vendue entre 1 et 3 euros un soir de la Saint Valentin ne provient nullement du marché français. Sur ce dernier, la valeur d'une tige de rose est de 4 à 8 €.

L'exemple déconcertant du Kenya

Des chiffres frappants

Pour le marché européen, il est difficile de lutter contre l'industrie sud-américaine ou africaine. Prenons l'exemple du Kenya. Les jours précédant la Saint Valentin, ce sont cinq à six avions cargo par jour qui partent à destination d'Aalsmeer, chacun transportant plus de 110 tonnes de fleurs. Le départ pour la liaison aérienne entre le Kenya et les Pays Bas, soit 10000 kms, se fait en fonction de l'ouverture du marché d'Aalsmeer et permet ainsi aux palettes de fleurs d'être prêtes pour la vente aux enchères qui a lieu dès 6h. Les fleurs auront été cueillies au maximum 48h avant, emballées, conditionnées, stockées puis transférées dans les chambres réfrigérées des avions cargo.

Malgré toute cette logistique, la rose kényane coûte a minima deux fois moins cher que la rose française. Un chiffre édifiant : à la sortie de la plantation la tige ne coûte qu'entre 4 et 8 centimes l'unité. De quoi assurer des marges confortables aux industriels.

De plus, le bilan carbone est à l'avantage du Kenya : les immenses serres françaises ou hollandaises nécessitent un chauffage tout au long de l'année garantissant une température constante de 20°. En Afrique, inutile de chauffer. Ainsi, la rose européenne émet six fois plus de CO2 que la rose kényane, bien que celle-ci fasse usage d'un transport aérien, de méthodes d'arrosage à grande échelle et de polluants. Quoi qu'il en soit, la dépense énergétique engendrée par l'achat d'un seul bouquet de 25 roses issues des grandes fermes horticoles hollandaises ou kényanes pollue autant qu'un trajet Paris-Londres en avion.

Le Kenya maintient un avantage considérable dans l'industrie de la rose et reste sans surprise bien plus compétitif par rapport aux cultures européennes. Cette observation vaut tout autant pour l'Equateur, la Colombie ou encore l'Ethiopie.

Dans ces pays où les chaleurs sont constantes, l'industrie floricole se développe à très grande échelle. Certes, elle assure de nouveaux débouchés à l'export, mais comme toute activité industrielle qui se développe de manière exponentielle, elle bouleverse à la fois la société et l'environnement. Autour des rives du lac de Naivasha, deuxième plus grande étendue d'eau douce du Kenya où se concentrent les fermes horticoles, aucun label de protection n'a permis de préserver la nature. Les eaux du lac servent à l'arrosage des fleurs mais sont également polluées par les rejets de pesticides provenant de ces mêmes fermes.

Les femmes kényanes au cœur des plantations

Les populations travaillant dans ces immenses cultures ne sont pas épargnées non plus : elles ne bénéficient

pas toutes d'une protection suffisante pour leur santé et inhalent les produits chimiques dont une grande majorité est tout simplement interdite en Europe. La plupart des fermes florales ne se soucient aucunement des dangers des pesticides sur la santé de leurs salariés. Depuis une quinzaine d'années seulement, certains responsables, qui cherchent à améliorer leur image en ayant recours à différents labels, assurent leur protection en les équipant des tenues adéquates.

La main d'oeuvre est essentiellement féminine et peu coûteuse. Le salaire des cueilleuses est d'environ 100 euros mensuels (soit le salaire minimum kenyan). L'activité se fait six jours sur sept, les femmes cumulent quotidiennement environ trois heures supplémentaires de travail non



Des kényanes travaillant dans une ferme floricole

rémunéré afin d'atteindre des objectifs irréalisables demandés par les directeurs d'exploitation. Chaque salariée doit se justifier par écrit si elle n'y réussit pas. Lorsqu'elles tombent malades, elles ne bénéficient pas de prise en charge suffisante pour assurer la continuité du salaire et il leur faut retourner au travail. Par ailleurs, outre la relation bien établie entre pesticides et cancers, les craintes des travailleuses ne sont pas prises en compte. La peur de perdre son emploi impose le silence et les salariées continuent à pulvériser des produits chimiques extrêmement dangereux.

Un environnement menacé

La pression démographique est devenue très importante, le nombre d'habitants autour du lac Naivasha atteint 300000 personnes. Des habitations de fortune s'installent et se développent autour des fermes horticoles et les employées sont acheminées en car, au petit matin, jusqu'à leur lieu de travail. La plupart viennent de Karagita, le plus grand bidonville où elles vivent dans des conditions précaires, sans eau courante.

Les fermes empiètent peu à peu sur les anciennes berges du lac et détruisent l'équilibre écologique du site. La monoculture a restreint la biodiversité, la population des hippopotames est privée de ses



Les roses sont plongées dans une solution chimique

pâturages tout comme les troupeaux des Masaï qui ont disparu des berges. Les ornithologues se désolent de voir disparaître certaines espèces d'oiseaux, le papyrus qui jadis ornait le lac n'est plus. Les pêcheurs sont confrontés à la prolifération des jacinthes d'eau qui asphyxient l'eau, et les poissons ne survivent pas à la pollution. Les agriculteurs et pêcheurs voient leurs surfaces de culture diminuer tout en faisant face à des périodes de sécheresse. Avec la prolifération des pompes pour l'arrosage des roses, le niveau extrêmement bas des eaux du lac doit être constamment surveillé.

Retour de succès de cette nouvelle économie, des lacs artificiels sont créés pour les besoins de l'homme et du bétail, mais la sécheresse les condamne également.

L'essor exponentiel de l'industrie s'accompagne infailliblement d'opportunités que les autres pays veulent saisir. A l'image de son voisin et surfant sur son succès, l'Ethiopie poursuit un développement similaire et devient la plus grande menace économique du Kenya. Des entreprises européennes s'y installent afin de profiter d'un climat idéal et d'une main d'oeuvre bon marché.

L'industrie floricole kényane emploie environ 150000 personnes et rapporte au pays un milliard de dollars par an en devises étrangères. L'export des fleurs sur tige est devenu la deuxième source de revenu du pays avant le tourisme et après le thé. La production se concentre sur la rose, la chrysanthème et l'œillet qui sont les fleurs les plus demandées sur les marchés européens.

L'ensemble de l'industrie floricole repose sur des hommes et des femmes aux statuts précaires, qu'ils ou elles soient en début ou en fin de chaîne de distribution. La tige de rose à prix cassé semble avoir de beaux jours devant elle, le consommateur occidental étant de toute évidence peu regardant sur la qualité. Lors de nos achats en supermarché ou dans la rue, en choisissant volontairement le plus bas prix, prenons conscience des conséquences que pose la filière floricole.

De même, ayons un regard différent avec plus de considération pour ces populations de vendeurs à la sauvette, car c'est probablement la seule source de revenus dont elles disposent.

Agnieszka Beuruelle

L'association POISSON D'AVRIL

Structure d'insertion
par l'activité économique

VOUS INVITE À DÉCOUVRIR SES CRÉATIONS

LES OBJETS PRÉSENTÉS ICI SONT VISIBLES DANS NOTRE
BOUTIQUE PARTAGÉE AVEC LA RUCHE,
SUR FACEBOOK, INSTAGRAM OU LORS DE NOS PARTICIPATIONS À
DES EXPO-VENTES.



DÉCOUVREZ NOTRE SITE,
NOTRE CATALOGUE
&
NOS NUMÉROS ARCHIVÉS

<https://www.pda-falaise.fr>

