Association Poisson d'Avril

Mars-avril
2026
n° 110

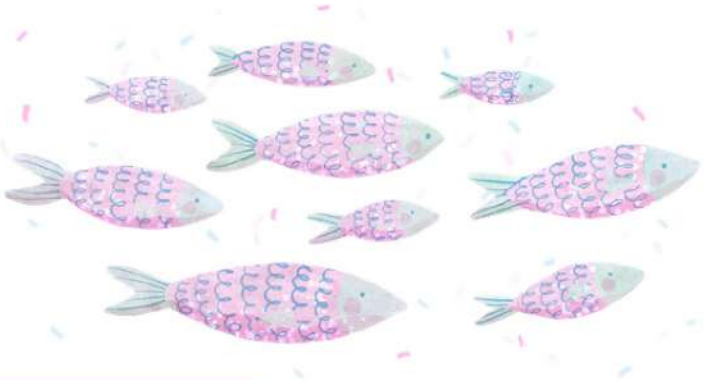
LES PAGES du Lien

Le métier d'infographiste

Madagascar

Vauban





Les nouveaux poissons

Julien, 22 ans, il aime la musique et les langues étrangères. Il a fait des études de langues où il a appris l'anglais, l'italien et le polonais. Il espère que Poisson d'Avril l'aidera à trouver sa voie.

RETOUR EN IMAGES

Samedi 18 avril, l'association Poisson d'Avril a exposé ses créations lors de la Foire aux plants organisée par les Jardins d'Arlette.





À VENIR

Stand
aux Extraverties

15 et 16 mai
• Pont d'Ouilly •

Exposition des 30 ans
au château de la Fresnaye

du 22 au 28 juin
• Falaise •

SALARIÉS POLYVALENTS : Sandrine Kolecki / Marius Sure / Olessia Khomenko / Camille Darmony / Déborah Janocka / Sébastien Peschet / Julien Renault / Agnieszka Beauruelle / Sandrine Alberola

MISE EN PAGE : Camille Darmony

COUVERTURE : Olessia Khomenko

DIRECTION : Corinne Cipriani

CONTACT

secretariat@pda-falaise.fr

Facebook : Association Poisson d'Avril Falaise

Instagram : associationpoissondavril

Site web : https://pda-falaise.fr

Ce bimestriel est disponible en ligne sur notre site internet, via un abonnement. Aussi, vous pouvez nous soutenir financièrement en vous abonnant 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 bimestriel " Les Pages 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.

Sommaire

n°110

mars - avril 2026

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

Vous l'avez remarqué, "Le Journal du Lien" devient "Les Pages du Lien" mais toujours avec le même soin apporté à nos articles.









02 Qu'appelle-t-on la diagonale du vide ?

04 Eva Peron

06 Madagascar

08 Le métier d'infographiste

10 Être livreur à vélo

12 Le festival des cerfs-volants au Pakistan

14 Vauban, un génie militaire

16 La K-pop, un phénomène mondial

18 Robert Badinter

20 Hillary Clinton

22 La dysmorphophobie

24 Spectacle "Le choeur des femmes"

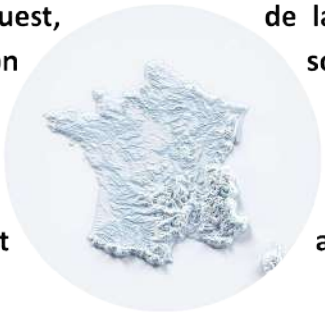
25 Poisson d'avril !

Nos Partenaires

SALLE DE RÉDACTION DU BIMESTRIEL :
5, impasse Coluche - 14700 FALAISE
TÉL : 02 31 90 01 90 / MAIL : secretariat@pda-falaise.fr
VERSION NUMÉRIQUE DU BIMESTRIEL SUR NOTRE SITE INTERNET /
TIRÉ À 20 EXEMPLAIRES / IMPRESSION RÉALISÉE PAR NOS SOINS /
DÉPÔT LÉGAL À PARUTION / NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

La diagonale du vide

Traversant la France du nord-est au sud-ouest, de la Champagne-Ardenne aux Pyrénées, la diagonale du vide est une expression souvent employée lorsque l'on parle du territoire français. Cette bande géographique, marquée par une faible densité de population, révèle des enjeux spécifiques pour l'aménagement du territoire, l'économie, la société et l'environnement. À l'heure où les métropoles concentrent population et activités, que deviennent ces espaces ruraux riches en patrimoine historique ?



Qu'est-ce que la diagonale du vide ?

Ce terme, apparu dans les années 1970, désigne une zone à la population clairsemée, englobant des territoires comme le Massif Central, les Cévennes ou encore les Pyrénées. Dans certaines zones, la densité de population descend sous les **10 habitants par km²**, bien loin de la moyenne nationale qui est d'environ 120 habitants par km².



Pourquoi ce vide démographique ?

Le dépeuplement de ces espaces ne date pas d'hier. Il trouve ses origines dans la révolution industrielle, qui a entraîné un départ massif des jeunes vers les villes pour travailler dans les usines. Ce mouvement a été amplifié par l'exode rural, accentué au fil du temps par la mécanisation agricole, réduisant les besoins en main-d'œuvre dans les campagnes. Les deux guerres mondiales ont, à leur tour, laissé des cicatrices profondes, avec des pertes humaines considérables et un retard dans la reconstruction des infrastructures. Enfin, la fermeture progressive des industries locales a fragilisé encore davantage l'économie de ces territoires. Ces dynamiques combinées ont peu à peu façonné une diagonale moins peuplée, avec une économie locale moindre.



Des conséquences économiques et sociales majeures

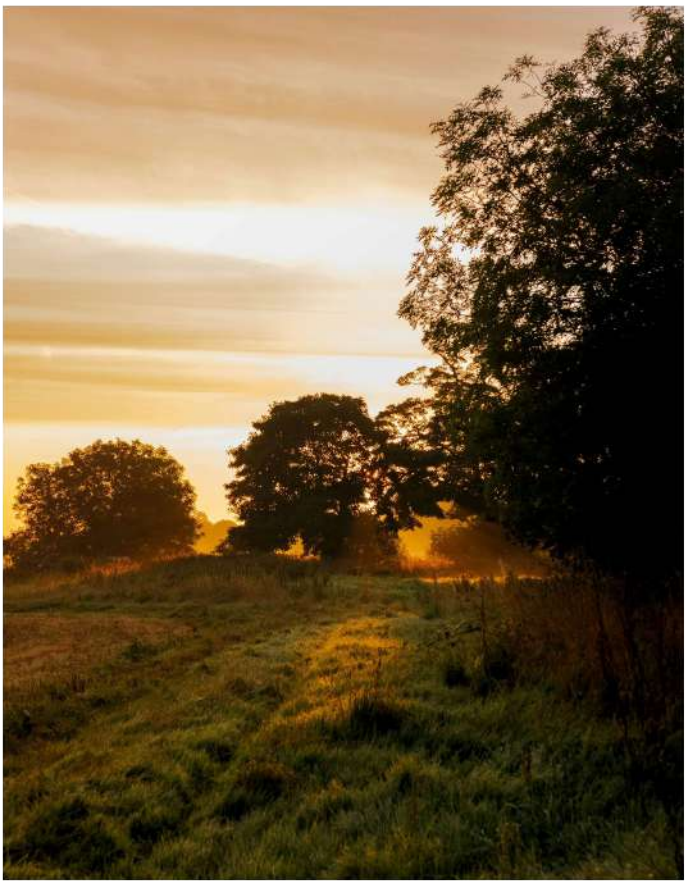
La diagonale du vide fait face à plusieurs défis dont le vieillissement de la population. Ce constat est particulièrement marqué, avec plus d'un quart des habitants âgés de plus de 65 ans, tandis que le déclin des services se fait sentir à travers la fermeture progressive d'écoles, de commerces et de lignes de transport. À cela s'ajoutent un taux de chômage élevé et une agriculture en régression, autrefois pilier de l'économie locale. Enfin, la difficulté d'accès au numérique et à des infrastructures modernes accentue l'isolement de ces territoires. L'ensemble de ces facteurs alimente un cercle vicieux : la



diminution des opportunités d'emploi entraîne le départ des actifs et plus particulièrement des jeunes, ce qui réduit l'attractivité du territoire et freine encore davantage son dynamisme économique.

Des atouts environnementaux… et des opportunités

Si la diagonale du vide souffre d'un déficit démographique, elle possède pourtant de nombreux atouts. Ses paysages souvent préservés et sa biodiversité en font un espace naturel remarquable représentant un réel potentiel touristique. Cette richesse, associée à une qualité de vie recherchée par de nouveaux habitants, constitue un argument fort pour attirer des populations en quête de tranquillité.



Quelles solutions pour revitaliser la diagonale du vide ?

Pour redynamiser ce territoire, plusieurs solutions sont mises en œuvre ou envisagées. Le déploiement de la fibre, associé à la promotion du télétravail, constitue un bon levier pour rompre l'isolement numérique et offrir de nouvelles opportunités professionnelles. Les pouvoirs publics encouragent également l'installation d'entreprises grâce à des aides fiscales attractives, afin de stimuler l'économie locale. La valorisation des ressources du territoire, notamment à travers l'agriculture biologique et les circuits courts, s'inscrit dans une logique de durabilité et d'autonomie économique. Le tourisme durable, appuyé par la mise en avant du patrimoine naturel et culturel, est également considéré comme un moteur de développement. Enfin, la coopération entre communes, permettant de mutualiser les services et les infrastructures, apparaît indispensable



pour renforcer la qualité de vie des habitants. L'objectif n'est pas de repeupler à tout prix, mais de construire un modèle équilibré, conciliant économie, environnement et qualité de vie.

Vers un nouvel avenir pour la diagonale du vide ?

Les défis restent importants, mais des signaux positifs émergent : retour de jeunes familles, dynamisme du tourisme vert, projets autour de l'agriculture biologique et locale. Ces territoires pourraient incarner une alternative au modèle métropolitain, alliant calme rural et innovation durable. La diagonale du vide n'est pas un espace condamné, mais un territoire de résilience et d'opportunités. Sa revitalisation passera par des choix politiques adaptés, des initiatives locales et une vision durable du territoire.

Camille Darmony

EVA PERON

Maria Eva Duante de Peron, mieux connue sous le nom d'Eva Peron ou d'Evita, née en 1919 est une actrice et femme politique argentine.

Á l'âge de 15 ans, elle s'établit à Buenos Aires, où elle s'initie au métier de comédienne et acquiert un certain renom au théâtre, à la radio et au cinéma. Elle décroche un emploi d'actrice pour un second rôle au sein de la troupe de théâtre d'Eva Franco, l'une des plus importantes compagnies de cette époque. Elle fait ses débuts professionnels dans la pièce « la señora de los Pérez » au Teatro comedias.

En 1936, elle signe un contrat avec la compañia Argentina de comedias comicas, et participe à une tournée de quatre mois.

Fin 1938, elle réussit à figurer sur la liste des comédiens de la troupe Compañia de Teatro del Aire récemment fondée. C'est à cette époque qu'elle commence à acquérir de la notoriété, en consentant à jouer le jeu du vedettariat. Dans le même temps, elle commence à apparaître plus assidûment au cinéma dans des films tel que « Segundos afuera » en 1937.

En 1942, elle signe un contrat avec la troupe compañia Candilejos qui la sort enfin de la précarité économique. Cette même année, Eva est engagée pour cinq ans afin de réaliser quotidiennement une série radiophonique appelée « Grandes femmes de tous les temps » dans laquelle elle joue Élisabeth 1er d'Angleterre ou Alexandra Fedorouna, dernière tsarine de Russie. Cette série récolte un grand succès et lui procure une situation économique stable et confortable.

En 1943, elle est l'une des fondatrices de l'association ARA, un syndicat des travailleurs de la radiodiffusion, dont elle sera la présidente l'année suivante. Entre temps, elle poursuit sa carrière artistique, et mène à bien son projet en créant une série d'émissions intitulée « Héroïnes de l'histoire ». Elle signe un nouveau contrat avec Radio Belgrano, qui est, pour elle, le contrat le plus important de toute l'histoire de la radiodiffusion.

En 1944, elle fait la connaissance de Juan Perón lors d'une représentation donnée au bénéfice des victimes du tremblement de terre de San Juan. Le pays traverse alors une période de transformation cruciale tant au niveau économique, social et politique. Il lui demande de s'engager au sein du secrétariat au travail. Il veut quelqu'un capable d'élaborer une politique du travail à l'intention des femmes et souhaite qu'une femme prenne la direction de ce mouvement. Il estime qu'Eva, par ses qualités de dévouement et d'initiative, présente le profil idéal pour remplir cette tâche.

Le 22 octobre 1945, elle épouse Juan Perón à Junin dans l'intimité avec deux témoins, le frère d'Eva et un ami de Juan. Le mariage religieux est célébré le 10 décembre de la même année.

Elle prend ensuite une part active dans la campagne électorale de son mari en 1946. Sa participation représente une nouveauté dans l'histoire politique de ce pays. A cette époque, les femmes sont privées de droits politiques. Elle choisit de se faire appeler « Évita » et endosse un rôle politique, étant la première femme argentine à s'engager en politique.

Elle œuvre en faveur du droit de vote pour les femmes et en obtient l'adoption juridique en 1947. Une fois cette égalité politique concrétisée, elle lutte pour l'égalité juridique des conjoints. Elle créée par la suite le Parti péroniste féminin qui lui permet de mobiliser une majorité du nouvel électorat féminin en faveur de son époux. Le parti compte 500000 membres et 3600 bureaux et amène sur le nom de son mari plus de 63 % des suffrages féminins aux élections.

Elle déploie une ample activité sociale au travers de la Fondation qui porte son nom et qui vise à soulager les plus démunis de la société. Grâce à celle-ci, des hôpitaux, des asiles et des écoles sont construits. Elle joue aussi un rôle actif dans la lutte pour les droits sociaux et ceux des travailleurs et fait office de passerelle directe entre le président et le monde syndical.

En 1951, en vue de la première élection présidentielle au suffrage universel, le mouvement ouvrier qui la soutient, propose qu'elle pose sa candidature à la vice-présidence, à laquelle elle doit renoncer le 31 août en raison de soucis de santé. Son mari gagne les élections avec 54 % des voix et avant son investiture il prend la décision de nommer le frère de sa femme, Juan Duarte, comme son secrétaire privé alors qu'il n'a aucune expérience politique.

Elle décède le 26 juillet 1952, à l'âge de 33 ans, des suites d'un cancer de l'utérus, ce qui plonge le pays dans une profonde tristesse et un deuil national d'un mois. Après des funérailles grandioses, son corps est exposé au siège de son syndicat. En 1955, le régime péroniste est renversé. Son corps est retiré afin qu'il ne devienne pas un symbole pour les opposants. En 1974, son corps est enterré au cimetière de la Recoleta à Buenos Aires.

Eva Perón est plusieurs fois honorée officiellement, notamment en recevant le collier de l'ordre du libérateur San Martin, plus haute distinction en Argentine. Elle a écrit deux ouvrages, «La raison de ma vie» en 1951 et «Mon message» publié en 1952.

Son destin a inspiré nombre d'œuvres cinématographiques, comme le film « Évita » sorti en 1996 avec Madonna dans le rôle principal, mais aussi musicales, théâtrales et littéraires. Cristina Fernandez de Kirchner, première femme à être élue présidente de la République argentine déclare que les femmes de sa génération restent fortement attachée à Evita pour son exemple de passion et de combativité.



Sandrine KOLECKI

Madagascar, trésor vivant de la biodiversité

Madagascar est une île inoubliable. Sa superficie est d'environ 590 000 kilomètres carrés, ce qui est même plus grand que le territoire de la France. Chaque coin de cette île est rempli d'une nature exceptionnelle que l'on ne trouve nulle part ailleurs dans le monde. Environ quatre-vingt-dix pour cent des organismes vivants qui y habitent sont endémiques et plus de quinze mille espèces de plantes créent un véritable paradis botanique. Madagascar est isolé des continents depuis des dizaines de millions d'années, ce qui a conduit à une évolution distincte de sa flore et de sa faune. C'est ici que l'on peut observer des caméléons, des geckos, des tenrecs, des fossa, des centaines d'espèces d'oiseaux et, bien sûr, des lémuriens qui sont devenus le symbole de l'île. Sur les 150 espèces connues de caméléons, plus de 100 vivent ici, et le monde aviaire comprend plus de 300 espèces endémiques. Les lémuriens jouent un rôle clé dans les cycles naturels. Ils dispersent les graines des plantes, assurant le renouvellement des forêts, et certaines espèces de baobabs dépendent des lémuriens comme principal mécanisme de pollinisation.

La nature de Madagascar est incroyablement riche et variée. Outre les baobabs, l'île abrite des orchidées, des palmiers, des fougères et des aloès. La jungle nocturne s'anime après le coucher du soleil. Les fossa, principaux prédateurs de l'île, chassent dans l'obscurité et d'autres animaux nocturnes deviennent actifs uniquement la nuit. Dans les eaux de l'océan Indien vit une faune riche : des poissons variés, des tortues marines et des récifs coralliens qui créent des paysages sous-marins invitant au snorkeling et à la plongée.









Une fierté particulière de Madagascar est constituée par les baobabs, de majestueux arbres qui semblent renversés, les racines en l'air. Sept des neuf espèces de baobabs dans le monde poussent sur l'île. Le lieu le plus célèbre pour admirer ces géants est l'Allée des Baobabs près de la ville de Morondava. Là se dressent des arbres âgés de plus de mille ans dont les troncs énormes et les formes étonnantes créent un paysage qui inspire les photographes et les voyageurs du monde entier. Certains baobabs s'illuminent au coucher du soleil et alors l'Allée se transforme en véritable scène magique où la nature semble raconter ses légendes millénaires.

La cuisine malgache est une aventure à part entière pour le visiteur. Le riz est la base de l'alimentation locale, préparé avec divers sauces variées, légumes et viandes. Parmi les plats traditionnels, on distingue le roka, de la viande rôtie ou mijotée, le romazava, une soupe nationale avec de la viande, des légumes et des herbes, ainsi que de nombreux plats à base de fruits de mer. Les épices locales et la vanille donnent aux plats un arôme particulier. De plus, la visite des plantations permet aux touristes de découvrir le processus de culture et de récolte des épices.



Le climat de l'île est varié. À l'est dominent les forêts tropicales humides, à l'ouest les savanes sèches avec des baobabs, au nord des plages ensoleillées et au sud des plaines rocailleuses et arides. Cette diversité permet de combiner toute l'année détente sur la plage, trekking dans la jungle et observation des animaux sauvages.

Madagascar offre aux touristes des itinéraires extrêmement diversifiés. À l'est de l'île se trouvent les forêts tropicales humides où il est possible d'observer des lémuriens rares et d'autres animaux dans leur habitat naturel. Les parcs nationaux et les zones protégées, comme Ranomafana ou Andasibe-Mantadia, attirent non seulement les touristes, mais sont aussi des lieux de travail pour les chercheurs et les volontaires qui préservent la flore et la faune exceptionnelles de l'île. On peut y faire des treks dans les montagnes, admirer des cascades et des canyons, et pour les voyageurs actifs sont proposés l'escalade et le canyoning.

Une expérience inoubliable est la visite de l'île de Nosy Be au nord. C'est un coin de paradis avec des plages de sable blanc, des eaux turquoise de l'océan Indien et des récifs coralliens idéaux pour le snorkeling et la plongée. Ses eaux abritent de nombreux poissons et tortues marines et les couchers de soleil sur l'océan restent gravés dans la mémoire pour toujours. Nosy Be abrite aussi des plantations parfumées de vanille et d'épices où l'on peut découvrir les méthodes traditionnelles de culture et profiter des arômes locaux. Dans la jungle, il est possible de faire des safaris nocturnes pour observer les lémuriens, les caméléons et d'autres animaux nocturnes dans leur habitat naturel.

Après avoir exploré les forêts tropicales humides de l'est et les récifs coralliens de Nosy Be, il est temps de découvrir l'ouest et le sud de Madagascar. La partie ouest est célèbre pour ses forêts tropicales sèches et ses majestueux baobabs aux formes surprenantes. Les dunes de sable doré bordant les côtes coralliennes offrent des panoramas saisissants, parfaits pour la détente et la photographie. Dans le sud, les sols rouges et les rochers sculptés par le temps créent des paysages remarquable, et le parc national d'Isalo impressionne par ses canyons spectaculaires et ses piscines naturelles où l'on peut se rafraîchir au milieu de la nature sauvage.



Les amateurs d'aventure sont attirés par les régions du sud avec leurs sols rouges et leurs paysages rocheux. Le parc national d'Isalo est célèbre pour ses rochers aux formes inhabituelles, ses canyons et ses piscines naturelles où il est possible de se baigner au milieu de la nature sauvage. Cet endroit semble venu d'une autre planète et chaque promenade y devient un voyage à travers le temps et l'espace.

Madagascar n'est pas seulement une terre de nature, mais aussi une terre de richesses naturelles. L'île est un grand producteur de saphirs, connus pour leur qualité exceptionnelle et leurs couleurs éclatantes. Les mines de saphirs d'Ilakaka attirent l'attention des collectionneurs et des marchands de pierres précieuses du monde entier et les touristes peuvent observer le processus d'extraction et de taille de ces pierres.

Cependant, malgré sa richesse naturelle exceptionnelle, Madagascar reste un pays en développement où une grande partie de la population vit dans la pauvreté. Les infrastructures touristiques et les conditions de vie peuvent parfois être limitées, surtout dans les régions rurales. De plus, les déplacements à l'intérieur de l'île restent longs et difficiles en raison de l'état des routes et des distances importantes.

Chaque coin de Madagascar est fait pour les découvertes. C'est une île où la nature s'est développée sans intervention humaine à grande échelle, créant des paysages, une flore et une faune exceptionnels. Chaque touriste y trouvera quelque chose pour lui, des majestueux baobabs lémuriens des récifs coralliens, des cascades de montagne et des forêts tropicales des marchés animés et des plantations de vanille parfumées. Madagascar séduit au premier regard et reste à jamais dans le cœur de ceux qui ont ressenti sa magie.

Olessia

Le Métier d'Infographiste

Créativité et technologie au service de la communication visuelle

Dans un monde de plus en plus visuel, le métier d'infographiste est devenu essentiel. Que ce soit pour la publicité, le cinéma, les jeux vidéo ou même les réseaux sociaux, les infographistes jouent un rôle clé dans la création de contenus visuels attractifs et efficaces. Mais en quoi consiste exactement ce métier ? Quelles sont les compétences requises et les perspectives d'évolution ?
Un infographiste est un professionnel de la communication visuelle. Son travail consiste à créer des images, des illustrations, des animations et des mises en page pour transmettre des messages de manière claire et esthétique. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, l'infographie ne se limite pas à la simple utilisation de logiciels. C'est un métier qui allie créativité, sens artistique et maîtrise technique.
Les missions d'un infographiste sont variées et dépendent souvent de son domaine de spécialisation. En général, il est amené à créer une multitude de supports visuels tels que des affiches, des flyers, des brochures et des bannières web. Ces supports sont essentiels pour la communication et la promotion de divers projets.
La conception de logos et d'identités visuelles est également une tâche courante. Ces éléments sont déterminants pour les entreprises, les marques ou les événements, car ils représentent l'image et les valeurs de l'entité concernée. L'infographiste doit donc faire preuve de créativité et de précision pour capturer l'essence du message à transmettre.
L'illustration est un autre aspect important de ce métier. Que ce soit pour des livres, des magazines ou des sites web, les illustrations doivent être à la fois esthétiques et fonctionnelles, capables de compléter et d'enrichir le contenu textuel.
Dans le domaine de l'animation, l'infographiste peut être appelé à créer des vidéos animées, du motion design (création de contenus visuels animés) ou des effets spéciaux pour le cinéma ou les jeux vidéo. Ces créations demandent une bonne maîtrise des outils numériques et une compréhension approfondie des principes de l'animation.
Enfin, la mise en page est une compétence clé pour l'infographiste. Elle consiste à organiser les éléments visuels et textuels de manière harmonieuse pour des supports imprimés ou digitaux. Une bonne mise en page permet de guider le lecteur et de rendre le contenu plus accessible et attrayant.



Les compétences requises

Pour exercer le métier d'infographiste, il est essentiel de posséder un ensemble de compétences variées et complémentaires. La créativité et le sens artistique sont au cœur de cette profession. Un infographiste doit savoir jouer avec les couleurs, les formes et les typographies pour créer des designs



attractifs et originaux. Cette créativité doit être soutenue par une maîtrise technique des logiciels de création graphique, tels que ceux de la suite Adobe (Photoshop, Illustrator, InDesign, After Effects, etc.), qui sont des outils indispensables pour réaliser des projets de qualité professionnelle.
La connaissance des principes de design est également cruciale. Comprendre des concepts comme la hiérarchie visuelle, l'équilibre, le contraste et la composition permet de créer des œuvres visuellement harmonieuses et efficaces. Ces principes aident à structurer les éléments graphiques de manière à guider l'œil du spectateur et à transmettre le message de manière claire et impactante.
Un infographiste doit également être capable de travailler en équipe, car il collabore souvent avec des chefs de projet, des développeurs, des rédacteurs et d'autres professionnels. Cette capacité à travailler en collaboration est essentielle pour mener à bien des projets complexes et variés. La communication et la flexibilité sont donc des qualités importantes pour réussir dans ce métier.
Enfin, la capacité d'adaptation et la curiosité sont des atouts majeurs pour un infographiste. Les tendances et les technologies évoluent rapidement dans le domaine de la communication visuelle. Se tenir à jour sur les dernières innovations et être ouvert à l'apprentissage continu permet de rester compétitif et de proposer des solutions créatives et modernes.
Il existe plusieurs voies pour devenir infographiste. Les formations les plus courantes sont :
le BTS design graphique : une formation de deux ans qui permet d'acquérir les bases du métier.
les licences professionnelles : en design graphique, communication visuelle, etc.
les écoles d'art et de design : comme les Beaux-Arts, les écoles d'arts appliqués, etc.
les formations en ligne : de nombreuses plateformes proposent des cours et des tutoriels pour se former à distance.

Les débouchés et perspectives d'évolution

Les infographistes peuvent travailler dans divers secteurs : publicité, édition, cinéma, télévision, jeux vidéo, web, etc. Ils peuvent être salariés dans des agences de communication, des studios de création, des entreprises ou des associations, ou travailler de manière indépendante.
Avec l'expérience, un infographiste peut évoluer vers des postes de chef de projet, de directeur artistique, ou se spécialiser dans un domaine particulier comme l'animation 3D, le motion design, etc.
Le métier d'infographiste est un métier passionnant qui allie créativité et technologie. Il offre de nombreuses opportunités dans des secteurs variés et permet de travailler sur des projets stimulants. Si vous avez un sens artistique développé et que vous êtes à l'aise avec les outils numériques, ce métier pourrait bien être fait pour vous !

Camille Darmony



Livreur à vélo

Les débuts des transports à vélo.

Avant l'ère numérique, une grande variété de travaux étaient effectués, avec efficacité, grâce à la mobilité à vélo. Depuis des années, le facteur, le jardinier, l'affûteur et un large éventail d'indépendants ont pu effectuer leur travail grâce au vélo.
Les premiers documents montrent que des livreurs à vélo étaient employés par la Bourse de Paris dans les années 1870. New York a suivi le mouvement dans les années 1890, en employant également des livreurs à vélo.
A la fin des années 1970, l'énorme développement des transports motorisés entraîne de longs embouteillages qui a encouragé la naissance d'entreprises de coursiers à vélo aux États-Unis et en Europe.

La tendance actuelle : coursiers à vélo et les applications de livraisons.

La technologie n'est pas étrangère au phénomène des coursiers à vélo. Les applications de livraison et les startups ont proliféré dans les villes du monde entier.
L'une des principales tendances qui façonnent l'avenir des services de livraison est l'adoption de la livraison sans contact et des interfaces de commande numériques. Ce phénomène s'est accéléré au moment de la pandémie de COVID-19 et en raison de l'évolution des préférences des consommateurs en matière de sécurité et de commodité.
L'augmentation du nombre de personnes dédiées à la livraison à vélo dans le monde a augmenté de façon exponentielle ces dernières années. A titre d'exemple, dans la capitale française, on estime entre 10.000 et 15.000 livreurs à vélo, à Rennes entre 500 et 1000 livreurs et à Caen entre 200 et 800 livreurs.

Combien gagne un coursier à vélo dans les applications.

Le salaire mensuel d'un livreur à vélo qui exerce via une application varie selon la ville. Voici un extrait des revenus d'un livreur à vélo Uber Eats :
- Paris: 2.85 €/course + 0,81 €/km.
- Autres villes: 2.85 €/course + 0,76 €/km.

Si la précarité du coursier à vélo indépendant ne vous plaît pas, vous pouvez toujours postuler en tant que coursier à vélo au sein d'une entreprise. Aucun diplôme spécifique n'est exigé pour exercer le métier de coursier à vélo. On estime que pour le salaire vous pouvez espérer toucher 1500€ en tant que débutant.

Il existe 3 types de vélos cargos utilisés pour la livraison :
Le **biporteur** : son espace de chargement à l'avant lui confère une grande stabilité et une bonne répartition du poids.
Le **triporteur** : pour pouvoir transporter des charges lourdes ou volumineuses et garantir la stabilité du véhicule, il est doté de trois roues.
Le **vélo-remorque** : la remorque offre une grande capacité de charge. Il peut transporter une palette entière ou effectuer tout un déménagement en quelques aller-retour.

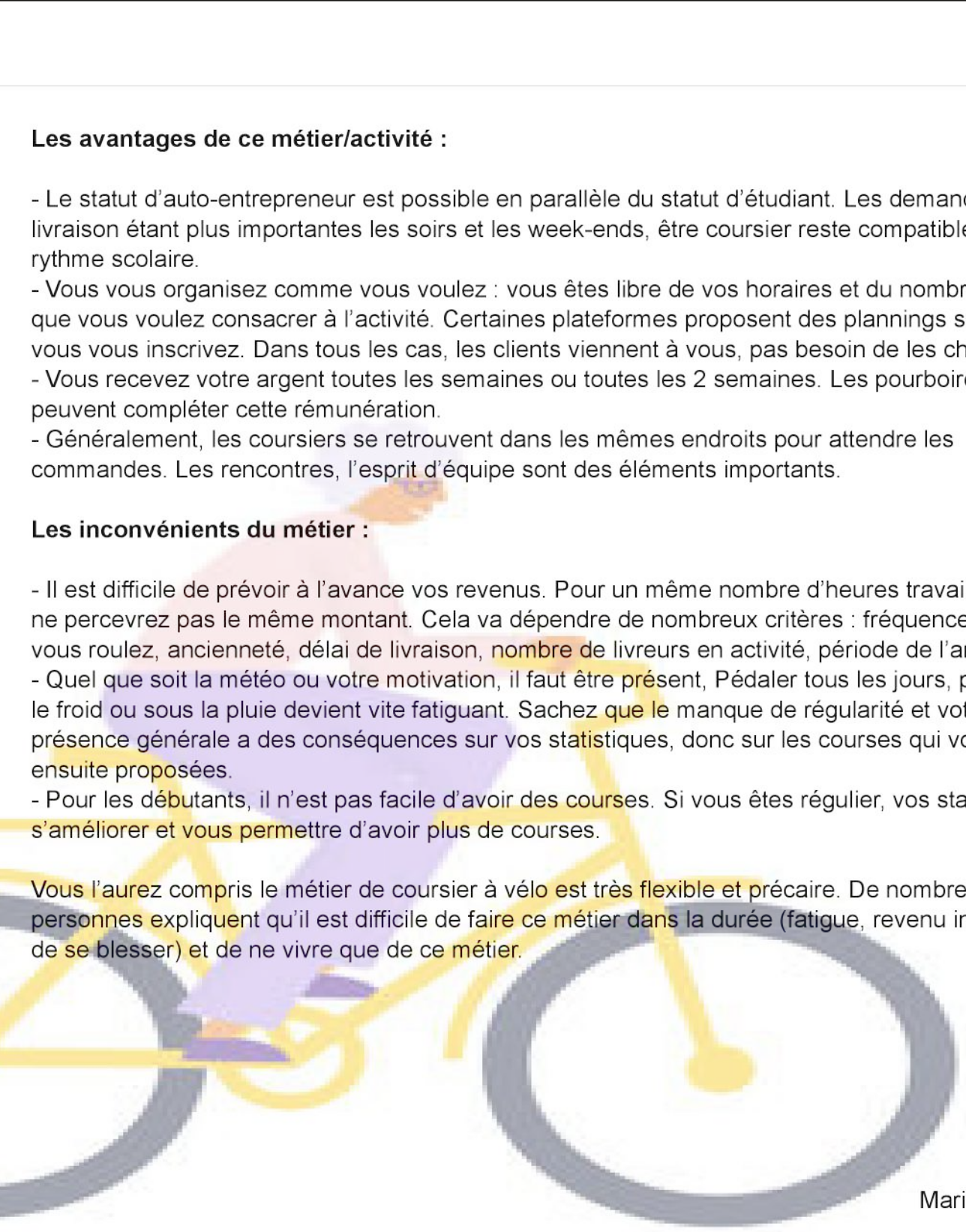
Les avantages de ce métier/activité :

- Le statut d'auto-entrepreneur est possible en parallèle du statut d'étudiant. Les demandes de livraison étant plus importantes les soirs et les week-ends, être coursier reste compatible avec le rythme scolaire.
- Vous vous organisez comme vous voulez : vous êtes libre de vos horaires et du nombre d'heures que vous voulez consacrer à l'activité. Certaines plateformes proposent des plannings sur lesquels vous vous inscrivez. Dans tous les cas, les clients viennent à vous, pas besoin de les chercher.
- Vous recevez votre argent toutes les semaines ou toutes les 2 semaines. Les pourboires des clients peuvent compléter cette rémunération.
- Généralement, les coursiers se retrouvent dans les mêmes endroits pour attendre les commandes. Les rencontres, l'esprit d'équipe sont des éléments importants.

Les inconvénients du métier :

- Il est difficile de prévoir à l'avance vos revenus. Pour un même nombre d'heures travaillées, vous ne percevrez pas le même montant. Cela va dépendre de nombreux critères : fréquence à laquelle vous roulez, ancienneté, délai de livraison, nombre de livreurs en activité, période de l'année et jour.
- Quel que soit la météo ou votre motivation, il faut être présent, Pédaler tous les jours, parfois dans le froid ou sous la pluie devient vite fatiguant. Sachez que le manque de régularité et votre taux de présence générale a des conséquences sur vos statistiques, donc sur les courses qui vous seront ensuite proposées.
- Pour les débutants, il n'est pas facile d'avoir des courses. Si vous êtes régulier, vos statistiques vont s'améliorer et vous permettre d'avoir plus de courses.

Vous l'aurez compris le métier de coursier à vélo est très flexible et précaire. De nombreuses personnes expliquent qu'il est difficile de faire ce métier dans la durée (fatigue, revenu instable, peur de se blesser) et de ne vivre que de ce métier.



Marius Sure

Le retour au Pakistan du festival des cerfs-volants

Février 2026 marque le grand retour du festival des cerfs-volants à Lahore, au Pakistan. Après 19 ans d'interdiction, les cerfs-volants vont retrouver le ciel de la capitale du Penjab, dans l'est du pays, pour célébrer l'arrivée du printemps.

Jaune, couleur reine du festival de Basant

Les origines de ce festival remontent à plusieurs siècles et sont ancrées dans la culture du Penjab. Le mot Basant dérive du sanskrit "*vasant*" qui signifie "*printemps*" et marque traditionnellement la transition entre l'hiver et la douceur de la saison de la renaissance, le printemps. Cette période de l'année coïncide avec la floraison des plants de moutarde qui couvrent les campagnes de la région d'un jaune éclatant.

Une autre légende raconte que cette couleur jaune est liée à l'histoire d'un érudit indien Hazrat Nizamuddin Auliya (1238-1325). Celui-ci sombra dans une profonde dépression après la mort de son neveu. Son disciple aurait alors revêtu des vêtements de femme jaunes et aurait dansé devant son maître pour lui remonter le moral.



ci-contre : portrait du Maharaja Ranjit Singh

Cette tradition s'est ancrée dans la culture du Penjab lorsque le Maharaja Ranjit Singh (1780-1839) organisa la foire annuelle de Lahore avec, notamment, comme centre d'intérêt les cerfs-volants. Lors de la foire, vêtu de jaune, le Maharaja faisait voler les cerfs-volants en compagnie de la reine. Cette tradition est devenue si familière que désormais, le terme "*basant*" veut dire "*cerfs-volants*".

Un festival dangereux

Au début XXIe siècle, ce festival était l'un des événements les plus vivants de la région, attirant des milliers de visiteurs venus de tout le pays. Malheureusement, les festivals des années 2000 ont été entachés par de nombreux accidents mortels. En cause, les « *Patang Bazi*» les combats de cerfs-volants au cours desquels les participants manœuvrent pour sectionner la ficelle de leur adversaire. Pour cela, les concurrents enduisent leurs ficelles colorées, nommées « manjha », de poudre de verre ou de lames en métal. Les manjhas ont été responsables de plusieurs dizaines de morts et de blessures graves, notamment chez les piétons et les motocyclistes. D'autres décès sont dus à l'imprudence : certaines personnes chutent des toits d'où sont lancés les cerfs-volants ou sont encore victimes de tirs de célébration.



La renaissance

2026. La ministre en cheffe du Penjab, Maryam Nawaz Sharif, a expliqué dans un communiqué, vouloir « *restaurer la joie et l'identité culturelle* » associées au festival mais pas à n'importe quel prix. Le festival est organisé par le gouvernement sur 3 jours et sur un périmètre bien défini. Afin d'encadrer la production, la vente et le suivi, les cerfs-volants sont dotés de QR code. Leur commercialisation devra se faire entre le 1er et le 8 février et le cahier des charges est strict : les manjhas, ficelles colorées des cerfs-volants, ne doivent pas comporter de métal, de substance chimique, de verre, ni être en nylon ou tout autre matériau dangereux. Un dispositif de secours est mis en place et un million d'antennes de sécurité ont été distribuées aux pilotes de 2 roues. Ces antennes ont été créées pour empêcher les manjhas de blesser les conducteurs. Pour maintenir l'ordre, la ville a été découpée en zones rouge, jaune et vert, surveillées par des drones, des caméras de surveillance et plus de 10 000 policiers.



Cette année, les administrations locales se sont mobilisées pour organiser des événements officiels dans le cadre du festival, les restaurants ont proposé des menus spéciaux et les transports publics étaient gratuits.

C'est un festival très attendu : rues, toits, marchés sont décorés de couleurs éclatantes tandis que les participants enthousiastes s'habillent pour la fête. Les familles préparent des plats spécialement pour l'événement. Elles se réunissent sur les toits et les terrains dégagés pour des festins et des batailles de cerfs-volants.

Déborah Janocka





Vauban,

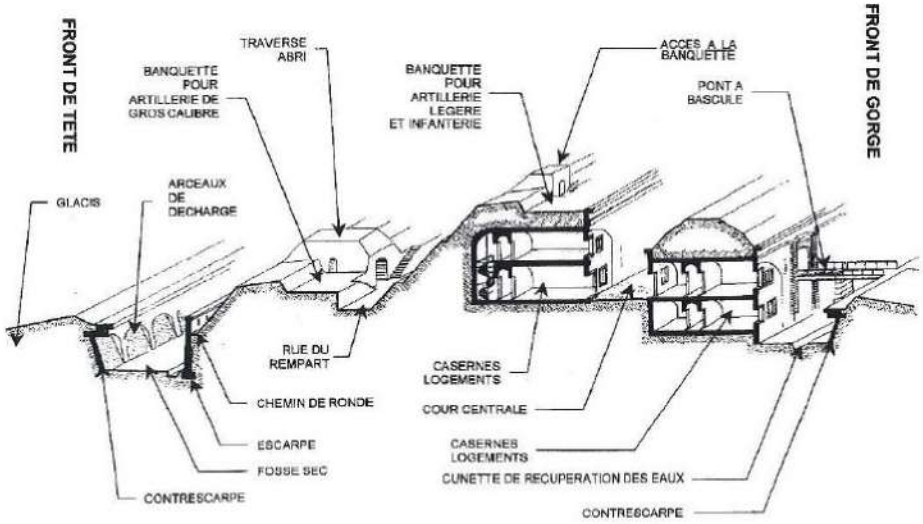
un génie militaire au service de Louis XIV

Issu de la petite noblesse bourguignonne et connu sous son titre de marquis de Vauban, Sébastien Le Prestre est avant tout un ingénieur et architecte militaire français. Son oeuvre s'inscrit dans un contexte de guerres de conquête territorailes du Roi Soleil. Vauban, en fidèle serviteur du roi, a su transformer l'art de la guerre défensive et offensive en une science d'une rigueur et d'une efficacité sans précédent. Par sa vision scientifique et mathématique de la réalité, il fait partie des hommes qui auront donné au siècle des lumières ses titres de noblesse.

A l'âge de 20 ans, en 1653, il participe à la Fronde et finit par être fait prisonnier. Grâce à Mazarin qui repère en lui un chef militaire efficace, organisé, courageux et maîtrisant les techniques de siège, Vauban change de camp, et rentre au service de Louis XIV. C'est ainsi qu'à seulement 22 ans, il devient ingénieur aux armées du roi. Vauban accompagne le souverain sur les champs de bataille et sur les frontières. Fort de son expérience militaire sur le terrain, il développera au cours des 53 années à venir des procédés d'attaque et mettra au point une méthode de siège des places fortes afin de consolider les frontières du royaume. Il en concevra 150 et améliorera les fortifications déjà existantes.

Vauban imagine la France comme une forteresse à défendre : un "pré carré" délimité par des lignes de citadelles censées protéger durablement le territoire. Ce réseau défensif suit une logique géométrique et rationnelle. Le territoire est bien délimité, borné, clôturé et défendu par un système de fortifications cohérent. Cette idée renvoie à une France ayant des frontières nettes, fortifiées et stables – un idéal politique et militaire pour Vauban agissant au service du puissant Roi Soleil. Ses citadelles, d'une





rigueur géométrique parfaite, combinent esthétique, rationalité et puissance militaire. Elles reposent sur un principe simple : multiplier les obstacles et les angles de tir, tout en assurant la sécurité et le confort des garnisons.

Grâce à ses fortifications et à ses techniques de siège méthodiques, les armées françaises deviennent redoutables. Les conquêtes de Flandre, de Franche-Comté ou du Roussillon doivent beaucoup à son génie stratégique. Parmi ses réalisations majeures, notons la citadelle de Lille, construite à partir de 1668 qui marque ses débuts d'ingénieur, ainsi que la ville de Neuf-Brisach, érigée 30 ans plus tard, qui représente l'aboutissement de son savoir-faire en matière de fortifications.

Vauban n'a pas seulement démontré son génie militaire en France. Son talent a été pleinement reconnu sous le règne de Louis XIV et les idées de l'ingénieur ont influencé l'urbanisme défensif et les fortifications bien au-delà des frontières du royaume. Ainsi, la Hollande, la Belgique, l'Allemagne, la Suisse, l'Espagne, l'Italie, le Portugal ainsi que les colonies françaises de la Nouvelle-France, des Antilles et de l'Inde ont adpoté le modèle de Vauban.

Selon la situation dans chaque pays, le concept initial devenait une imitation ou une transposition avec des adaptations régionales ou bien l'adoption directe des aspects techniques et stratégiques. Par ailleurs, de nombreuses d'études théoriques s'intéressant au travail et au génie de Vauban ont été entreprises dès la fin du 17ème siècle et ont continué à se développer dans l'Europe du 18ème siècle.

Le marquis de Vauban meurt en 1707, à 74 ans, laissant derrière lui un patrimoine colossal. Ses citadelles forment encore aujourd'hui l'un des ensembles d'architecture militaire les mieux conservés au monde.

Son nom est devenu synonyme d'ordre, d'efficacité et d'ingéniosité. Vauban n'a pas seulement fortifié la France : il a inventé un art de penser la défense du territoire, à la croisée de la géométrie, de la stratégie et de l'humanisme.

En définitive, l'œuvre du marquis de Vauban dépasse largement le cadre de l'ingénierie militaire : elle incarne l'union rare entre science, pragmatisme et vision d'État. Par la rigueur de ses calculs, l'audace de ses méthodes et la modernité de ses réflexions, Vauban a non seulement révolutionné l'art de la fortification, mais il a aussi façonné durablement le territoire et la pensée stratégique française. Ses citadelles, encore debout aujourd'hui, dont une douzaine a été classée au patrimoine mondial de l'UNESCO, témoignent de ce génie capable de combiner efficacité défensive, harmonie architecturale et adaptation au terrain.

Héritage vivant de son époque, elles rappellent à quel point son esprit novateur et son sens du service du roi et du royaume ont marqué l'Histoire. Étudier Vauban, c'est finalement reconnaître l'influence d'un homme qui, par son talent et sa persévérance, a su transformer la guerre autant qu'il a servi la paix.





Agnieszka Beauruelle

La Kpop, un phénomène mondial

D'où vient la Kpop ?



Pour comprendre le phénomène de la Kpop, il faut retracer l'histoire de la Corée du Sud. C'est en 1910 que commence l'occupation par le Japon, qui exploite alors toutes les ressources et efface l'identité du peuple coréen, allant jusqu'à interdire la langue coréenne et à changer les noms de famille pour des patronymes japonais. En 1945, le Japon capitule et la Corée est divisée en deux parties, sous l'égide respective de l'URSS et des Etats-Unis. En 1948, la Corée du Sud devient officiellement la République de Corée. Seulement deux ans après éclate un nouveau conflit : la Guerre de Corée. Le pays est sous le joug de nombreux régimes autoritaires contre lesquels le peuple se soulève à chaque fois pour les renverser. En 1987, la Corée du Sud se relève enfin et doit alors tout reconstruire. La croissance économique est alors rapide et impose une culture du travail effrénée et perfectioniste.

C'est dans cette dynamique que prend naissance la Kpop avec l'émergence de groupes musicaux, qui mettent en scène des chorégarphies parfaitement synchronisées, qui optent pour des looks et des décors très travaillés et singuliers. Au-delà de la musique, c'est un symbole de liberté et d'espoir. C'est cette rigueur qui donne ce résultat très attrayant et satisfant à regarder. Pour le peuple coréen, c'est une nouvelle forme d'expression qui voit le jour.

Qu'est-ce que la vague coréenne ?

La Hallyu, qui signifie "vague coréenne", prend alors place. Son impact débute lorsque la Corée du Sud exporte sa musique dans toute l'Asie. C'est en 2012 que la Kpop prend une ampleur mondiale avec le chanteur Psy et son célèbre titre "Gangnam style" avec plus de 5 milliards de vues à ce jour. L'année suivante débute un des futurs groupes de Kpop qui marque la Hallyu : BTS. Ce n'est cependant qu'en 2017 qu'on entend parler d'eux à l'international avec les titres "DNA" et "Mic drop". Puis ils sortent trois singles entièrement en anglais "Dynamite", "Butter" et "Permission to dance" avec un retentissement mondial qui leur offre plusieurs nominations aux Grammy Awards.

D'autres groupes font beaucoup parler d'eux en France comme Stray Kids, Blackpink et Bigbang, allant jusqu'à être invités sur la scène du *Gala des Pièces Jaunes** en 2026.



BTS

Le Gala Des Pièces Jaunes est un évènement caritatif pour lever des fonds pour améliorer le quotidien des enfants hospitalisés en France.*

La Kpop attire majoritairement les jeunes. D'après les statistiques de la plateforme "Deezer", 40,4% des écoutes proviennent des 18-25 ans, 16,8% par les moins de 18 ans et 12,8% par les 26-35 ans. On y retrouve autant d'hommes et que de femmes avec respectivement 47,8% et 52,1%. L'omniprésence sur les résaux sociaux des chanteurs de Kpop les rend faciles d'accès. Un univers entier est créé autour d'eux avec un nom de fandom (groupement de fans) pour chaque groupe et un lightstick (bâton lumineux utilisé en concert) le représentant, renforçant le sentiment d'appartenance et de communauté des fans.
Cependant, cette image idéalisée peut parfois occulter certaines réalités sociales internes : des inégalités liées au genre, à la nationalité..., des tensions générationnelles, des risques au niveau de la santé physique et mentale en raison d'un rythme de travail éffrené.

KPOP



Stray Kids
JYP Entertainment

Aespa
SM Entertainment



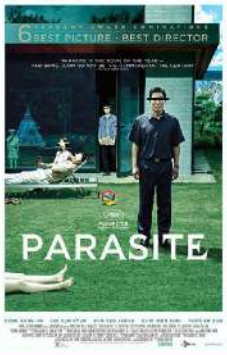


Blackpink
YG Entertainment

La Hallyu est devenue un phénomène culturel complexe avec l'exportation de la musique et du cinéma, mais aussi de la gastronomie et de la culture traditionelle, sans oublier son impact au niveau de la technologie, de la mode et de la cosmétique.
Tous ces éléments représentent une identité forte pour la Corée du sud et lui assurent un place importante dans l'économie mondiale. La Hallyu devient alors un outil de *Soft Power** pour la Corée du Sud.

Le Soft Power désigne l'influence d'un pays grâce à l'attraction de son modèle culturel ou politique. Elle permet de créer des liens et de susciter un comportement favorable à son égard, renforcant sa légitimité et sa prévalence sur la scène internationale.*

CINEMA



- *Palme d'or*
- *Oscar du meilleur film*
- *Oscar du meilleur scénario original*
- *Oscar du meilleur film international*
- *Golden Globe du meilleur film en langue étrangère 2020*

- *3 saisons en 2021, 2024 et 2025*
- *106,4 millions de visionnages*
- *Programme le plus regardé sur 93 territoires lors de la sortie de la saison 3*





- *Netflix - 2025*
- *236 millions de visionnages*
- *n°1 Billboard Soundtrack chart*
- *N°8 Billboard 200 chart*

Mes recommandations musicales

- ITZY - Imaginary Friend
- Stray Kids - Hellevator
- Twice - Feel Special
- Ateez - Wonderland
- Seventeen - Home

Julien R.

Robert Badinter

Robert Badinter, homme de combat attaché aux valeurs de la République, naît le 30 mars 1928 à Paris, dans une famille aisée originaire de Bessarabie qui a fui les pogroms au début du XXe siècle. Ses proches et lui sont meurtris sous l'Occupation par les mesures antisémites du régime de Philippe Pétain : sa grand-mère, à qui il a consacré un livre « *Idiss* », meurt pendant sa déportation ; son père et son oncle sont tués dans les camps d'extermination ; lui-même doit fuir et se cacher sous un nom d'emprunt en Savoie. Sur le plan familial, après une première union avec l'actrice Anne Vernon, il se marie en 1966 avec Elisabeth Bleustein-Blanchet, philosophe. Le couple a trois enfants.

Après la Libération, Robert Badinter reprend ses études à Paris. Licencié en lettres en 1947 et en droit en 1948, il achève son parcours d'excellence à l'université de Columbia, en 1949, et obtient un Master of Arts.



Inscrit au Barreau de Paris en 1951, il rejoint comme avocat le cabinet d'Henry Torrès, ancien député des Alpes-Maritimes et sénateur de la Seine, qui a été un brillant défenseur de militants politiques, d'anarchistes, notamment dans l'Entre-deux-guerres, obtenant des acquittements.

Robert Badinter soutient en 1952 sa thèse sur le conflit des lois en responsabilité civile dans le droit américain. Docteur en droit, il obtient l'agrégation de droit privé en 1965. Il enseigne à Dijon, à Besançon et à Amiens, avant d'intégrer l'École de droit de la Sorbonne en 1974.

Par la suite, il fonde avec Jean-Denis Bredin un cabinet d'avocats qui devient rapidement l'un des plus prestigieux de Paris.

Robert Badinter est l'un des avocats de Roger Bontems, en 1972, mais il ne parvient pas à éviter sa condamnation à la peine capitale pour complicité de meurtres commis par son codétenu Claude Buffet. Il publie en 1973 « L'exécution ». Cette condamnation à mort d'une personne qui, pourtant, n'a pas ôté la vie, conduit Robert Badinter à s'affirmer comme le principal défenseur de l'abolition de la peine de mort, et l'avocat de plusieurs personnes poursuivies pour meurtre, y compris Patrick Henry.

Nommé Garde des Sceaux en juin 1981, Robert Badinter a l'honneur de présenter et faire voter le projet de loi abolissant la peine de mort, une cause qui reflète ses profondes convictions humanistes. Elles s'expriment encore avec l'abrogation du délit d'homosexualité dont il est, depuis 1975, l'un des partisans et, en août 1982, l'un des artisans. C'est également lui qui fait les démarches permettant les recours individuels devant la Cour européenne des droits de l'homme pour les ressortissants français et qui promeut les peines non privatives de liberté, avec les jours-amende et les travaux d'intérêt général pour les délits mineurs.

Comme président du Conseil constitutionnel, de 1986 à 1995, il s'affirme comme la conscience de la République. C'est notamment sous sa juridiction que sont définis avec équité les équilibres républicains sur les conditions d'entrée et de séjour des étrangers en France.

Élu sénateur socialiste des Hauts-de-Seine en septembre 1995, Robert Badinter présente en mars 2009 un rapport sur l'Union Européenne et les Droits de l'Homme, à la suite du soixantième anniversaire de la déclaration universelle de 1948.

Parallèlement, en 1991, il s'engage pour la paix, notamment comme président de la commission d'arbitrage pour la paix en Yougoslavie, puis comme président de la Cour européenne de conciliation et d'arbitrage de l'Organisation pour la sécurité et la coopération en Europe, à partir de 1995.

Retiré de la vie politique après 2011, Robert Badinter reste un militant actif. Lors de la commémoration des 40 ans de l'abolition de la peine de mort en France, en 2021, il confirme souhaiter son universalité.

Robert Badinter s'éteint à Paris dans la nuit du 8 au 9 février 2024.

« La paix, la vraie paix, celle de l'âme,
commence avec la reconnaissance
de nos erreurs »

ROBERT
BADINTER
L'homme juste

Sandrine Alberola

Hillary Clinton : Les femmes – un réservoir inexploité de talents .



"Je pense que les droits des femmes et des filles est le grand processus inachevé du XXIe siècle."

"Les droits de l'homme sont les droits des femmes et que les droits des femmes sont des droits de l'homme, une fois pour toutes."

"Les études montrent que la présence de femmes à des postes de responsabilités augmente le degré d'éthique et, parallèlement, diminue celui de la corruption."

La femme politique américaine et ancienne secrétaire d'État Hillary Clinton a dit : "Les femmes sont le plus grand réservoir inexploité de talents au monde." Cette phrase met en évidence un problème toujours actuel : malgré leurs compétences et leur détermination, les femmes restent sous-représentées dans de nombreux domaines, notamment en politique, en économie et en science.

Depuis les années 1970, Hillary Clinton défend activement les droits des femmes et des enfants. En tant que Première Dame des États-Unis (1993-2001), elle a utilisé sa position pour promouvoir l'égalité. L'un de ses discours les plus marquants est son intervention à la Conférence de Pékin en 1995, où elle a déclaré : "Les droits des femmes sont des droits humains, et les droits humains sont des droits des femmes."

Ce sentiment – "les droits des femmes sont des droits humains " – n'avait jamais été exprimé avec autant d'importance auprès d'un public mondial et a attiré l'attention internationale sur la discrimination envers les femmes. Il est devenu un moment clé dans la lutte pour l'égalité des sexes.

En tant que sénatrice (2001-2009), Hillary Clinton a soutenu des lois protégeant les femmes contre la violence et encourageant leur indépendance économique. Puis, comme secrétaire d'État des États-Unis (2009-2013), elle a lancé l'initiative "100 Women Initiative", destinée à aider les femmes leaders dans le monde entier. Elle a également créé le Bureau des questions mondiales des femmes au sein du département d'État.

Dans son livre "What Happened", écrit après les élections de 2016, Hillary Clinton explique les préjugés auxquels les femmes politiques sont confrontées et souligne qu'elles sont souvent jugées plus sévèrement que les hommes.

Malgré de nombreux progrès, les femmes rencontrent encore de nombreux obstacles.

Plusieurs raisons expliquent ce phénomene : d'Inégalité en politique.

En 2023, les femmes occupaient seulement 26,7 % des sièges parlementaires dans le monde (ONU). Aux États-Unis, il n'y a eu que quatre femmes candidates à la vice-présidence dans toute l'histoire, et une seule, Kamala Harris, a été élue.

En 2024, 113 pays dans le monde n'avaient jamais eu de femme comme cheffe d'État ou de gouvernement, et seulement 27 pays comptaient une femme au poste de cheffe d'État et/ou de gouvernement.



Entre 2015 et 2023, seulement 22 % des représentants permanents des États membres représentés au Conseil de sécurité étaient des femmes. En 2024, sur les 15 membres du Conseil de sécurité, 5 ont une femme comme représentante permanente.

En ce qui concerne le corps législatif, 27 % des parlementaires nationaux dans le monde étaient des femmes. Ce chiffre tombe à seulement 21 % dans les pays touchés par un conflit. De même, au sein de gouvernements, en 2024, les femmes occupaient 23 % des postes ministériels, contre 19 % dans les pays touchés par un conflit.

Les femmes détenaient 36 % des sièges d'élus au sein des collectivités locales. Cette part tombe à 20 % dans les pays touchés par un conflit.

Un des exemples les plus clairs des inégalités en politique est l'élection présidentielle américaine de 2016, où Hillary Clinton est devenue la première femme candidate d'un grand parti.

Malgré son expérience et un fort soutien, elle a perdu face à Donald Trump, un candidat sans expérience politique, mais qui a mené une campagne populiste. Des études ont montré que certains électeurs n'étaient pas prêts à soutenir une femme pour le poste le plus élevé du pays.

Lors de l'élection de 2024, l'histoire s'est répétée : Trump a de nouveau battu une candidate femme. Cela montre que, malgré les avancées, les femmes continuent de faire face à de nombreux défis pour atteindre les plus hauts postes.

Les mots d'Hillary Clinton restent très actuels. Les femmes ont un immense potentiel, mais elles rencontrent encore des barrières dans de nombreux domaines, aussi bien de la vie publique que de la vie privée.

Olessia Khomenko

LA DYSMORPHOPHOBIE

C'est un trouble mental caractérisé par une idée obsessive qu'une partie de son corps, voire au complet, est rempli de défauts. La personne utilise donc des moyens extrêmes afin de cacher ou d'améliorer ces défauts.

Il est catégorisé comme un trouble somatoforme et classé dans le spectre obsessionnel-compulsif et le distingue de l'anorexie mentale. Craignant d'être stigmatisé par la vanité, ces personnes cachent généralement leur préoccupation par rapport à ce trouble. Généralement insoupçonné même par des psychiatres, ce symptôme a souvent été sous-diagnostiqué.

Ce terme a été créé en 1891 par le psychiatre italien Enrico Morselli qui était un correspondant de Sigmund Freud. Pour lui, ce trouble traduit une absence de symptôme. Il convient donc d'écouter le patient lorsqu'il tente de construire un indice qui peut ensuite être analysé.

Pour les psychiatres, c'est un trouble psychologique caractérisé par une préoccupation ou une obsession excessive, voire délirante concernant un défaut léger dans l'apparence comme un problème de poids ou des cicatrices ou de l'acné par exemple. Ces manifestations constituent une forme d'invasion par le réel traumatique. C'est une maladie à part entière, fréquente, méconnue, et très douloureuse dans les cas sévères. On estime qu'elle affecte de 0.7 à 2.4 % de la population, et concerne les deux sexes avec une majorité de femmes qui se voient plus grosses que ce qu'elles sont réellement. Chez les hommes, cela se caractérise par la perception que le corps est trop petit, pas assez musclé.

Le trouble dysmorphique corporel (TDC) présente plusieurs signes et symptômes différents. Les patients atteints ont tendance à voir sur leur corps de minuscules défauts ou imperfections qui semblent ne pas paraître aux yeux des autres. S'ajoute à cela l'impression d'être déformé(e) ou laid(e) à cause de ces mêmes défauts physiques. Ces imperfections peuvent se retrouver au niveau de la forme du corps, de l'apparence de la peau, des cheveux, ou même le visage comme le nez, les lèvres ou les oreilles par exemple. Plusieurs signes sont associés au TDC, tels que l'évitement du miroir, être rassuré constamment, avoir des pensées obsessives sur son apparence physique, regarder son corps à répétition, s'arracher de la peau. Les premiers symptômes apparaissent à l'adolescence, mais le diagnostic est souvent fait vers la trentaine.

Il existe des complications causées ou reliées à ce trouble. Beaucoup de personnes atteintes s'isolent ou ont une faible estime d'elles-mêmes. Deux des conséquences les plus graves sont la dépression majeure et des pensées ou comportements suicidaires. D'autres sont anxieux. Ce trouble peut aussi malheureusement mener à des troubles alimentaires ou de santé. Il peut finalement causer des douleurs physiques ou des défigurations à la suite d'interventions chirurgicales répétées. Les principaux facteurs de risque sont l'abus sexuel de l'enfant ou le harcèlement scolaire.

Cela peut engendrer une dépression sévère ou des tentatives de suicide. Les gens souffrant de ces obsessions sont certains d'avoir le visage ou le corps monstrueux. Ils ont une image déformée et dégradée d'eux-mêmes et des craintes de rejet à cause du regard des autres. Ils demandent à cause de cela à recourir à la chirurgie esthétique ou la dermatologie.

Il existe deux formes de cette maladie : une forme accompagnée d'hallucinations et une sans. Différencier les deux est primordial. Une écoute attentive de longue durée permet d'écarter le diagnostic d'une psychose pour des patients ne présentant pas d'autres signes. Ils finissent par développer des pratiques rituelles compulsives pour couvrir leurs défauts. Ces pratiques enrichissent le tableau clinique et permettent parfois aux sujets d'appréhender la cause de leur malaise. Cela peut-être le point de départ pour l'invention d'un symptôme analysable.



Les divers comportements observés sont les obsessions visuelles de laideur qui peuvent durer des heures, le rituel du miroir, le camouflage, la pratique de chirurgie esthétique, le secret, la honte, l'isolement, le repli sur soi, se couper de tout environnement jusqu'à l'impossibilité d'assurer ses besoins vitaux quotidiens comme se nourrir, faire les courses, le ménage entre autres. Parfois, un échec, une rupture, ou une trahison amicale conduisent un individu jeune à se focaliser sur un défaut et à se persuader qu'il est la cause de toute sa souffrance. Cette détresse est parfois mal comprise par leur entourage. Pourtant, il ne faut pas minimiser la douleur et le mal-être profond du patient qui a besoin d'écoute. Le traitement est souvent difficile, mais des antidépresseurs comme la fluoxétine ou la clomipramine soulagent le patient pendant un temps, mais avec le risque de récidive à l'arrêt du traitement. Parmi les méthodes rééducatives, la psychomotricité et les thérapies cognitivo-comportementales peuvent se mettre en place. Lorsque ce trouble s'inscrit dans la durée. Il s'accompagne d'un isolement social progressif et destructeur de la qualité de vie. Une prise en charge d'un professionnel est nécessaire.

Le traitement de la dysmorphophobie repose sur l'accompagnement d'un thérapeute. Il peut offrir un soutien adapté et guidé. Elle vise à explorer les pensées, les croyances et les comportements de la personne affectée, afin de développer des stratégies pour gérer et atténuer les symptômes liés à la perception déformée de son image corporelle. Cette prise en charge ciblée peut aider à améliorer leur estime de soi et réduire l'impact du trouble sur leur qualité de vie.

Sandrine KOLECKI

LE CHOEUR DES FEMMES

PIECE DE THEATRE ADAPTEE DU LIVRE “LE CHOEUR DES FEMMES”



Livre de Martin Winckler
Adapté et mis en scène en pièce de théâtre par Violaine Brébion
Avec Violaine Brébion, Xavier Clion et Clotilde Daniault

L’histoire de Jean Atwood, interne en médecine et souhaitant devenir chirurgienne, doit pour valider son diplôme, effectuer 6 mois dans le service “médecine de la femme” du Dr Franz Karma. Jean, ayant d’autres ambitions, pense perdre son temps dans ce service. Étant en conflit avec le chef de service, elle a une semaine pour prendre la décision de continuer ou non.

Le mardi 3 mars, la pièce de théâtre “Le Choeur des femmes” a été jouée au Forum de Falaise. L’association Poisson d’Avril a été conviée à la représentation. Des élèves de l’option théâtre du lycée Guillaume Le Conquérant de Falaise et du lycée de Vimoutiers étaient également dans la salle ; ils avaient en amont rencontré la troupe de théâtre dans leurs établissements et ainsi partagé leurs expériences au sein de leurs clubs de théâtre respectifs.

Un décor minimaliste : 3 chaises, une table et 3 acteurs campant leur rôle avec justesse. Une pièce parlant de sujet tabou (IVG, abus sexuel, contraception, …) avec pudeur. Le spectacle plaide pour une médecine plus humaine et s’adaptant à la patiente et non l’inverse. Une distinction se fait entre être un « soignant » et être « docteur ». On suit une interne avec des idées préconçues qui va évoluer au fur et à mesure de ses rencontres avec les patientes et de ses conversations avec le Dr Karma, chef de service charismatique et bienveillant. Cela nous permet, de réfléchir sur l’état de notre système de santé et sur la relation médecin-patient.

On part sur une image de chaque personnage et petit à petit, l’image se déconstruit. Au début de la pièce, c’est la rencontre entre Jean, une interne en chirurgie gynécologique qui a des ambitions professionnelles lui permettant à la fois de briller sans s’investir émotionnellement et le Dr Karma, médecin à l’écoute et sans jugement ni préjugés sur le vécu des patientes. Habituellement, on croise plus souvent un synopsis inverse : l’homme est un professionnel ambitieux et performant alors que la femme est plus compréhensive et réceptive aux émotions. Plus on avance dans l’histoire, plus on comprend les raisons des positionnements de chacun. On s’attache à chacun des personnages.

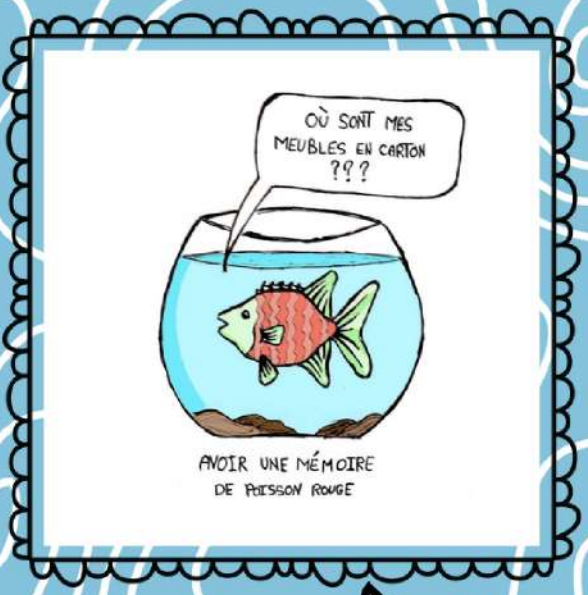
Je n’ai pas lu le livre, je ne peux donc pas me prononcer quant à la fidélité de l’adaptation. J’ai pu suivre la pièce sans aucune difficulté et j’ai passé un bon moment. En tant que femme, certaines situations ont fait écho à des expériences réelles que l’on peut connaître ou croiser dans la vie quotidienne. J’ai ressenti un certain inconfort lors de l’explication de l’IVG, car il est facile de se mettre à la place de la patiente et de ressentir ses émotions. Dans les moments de doute, de peur ou d’insécurité, on préfère avoir un médecin empathique et à l’écoute et non un technicien ! Dans la pièce, on comprend à quel point les a priori sur la situation des patientes peuvent avoir des conséquences graves sur leur prise en charge. Un diagnostic biaisé peut s’avérer très violent pour elles !

Un Dr Karma dans la vie réelle est indispensable et voir Jean évoluer, a été très enrichissant et rassurant.

Sophie Levitre

Tu as entendu parler du nouveau film sur un poisson qui travaille dans une grande entreprise de peinture ?

Oui, ça a fait un carton !

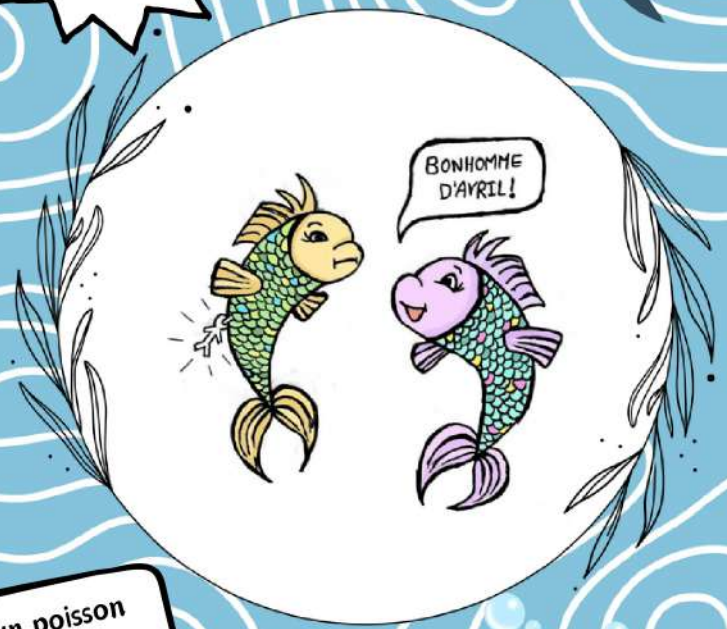


Des chercheurs locaux, en collaboration avec l'association Poisson d'avril, affirment avoir fait une découverte capitale.
Les poissons seraient capables de reconnaître … les blagues du 1er avril.
Lors d'une expérience, plusieurs spécimens ont été exposés à des plaisanteries de différents niveaux.
Résultat : Aucun n'a réagi.
"Ce qui prouve qu'ils sont déjà habitués et ne tombent pas dans le panneau" , concluent les scientifiques.

Tu n'en as pas marre des poissons d'avril ?

Ho moi tu sais je m'en FISH !





HA HA HA

Depuis 30 ans, on vous raconte n'importe quoi. Merci de continuer à y croire.

Comment appelle-t-on un poisson qui mange des souris ?
Un poisson-chat

Un poisson farceur s'est glissé dans ces pages … saurez-vous le retrouver ?

L'association

POISSON D'AVRIL

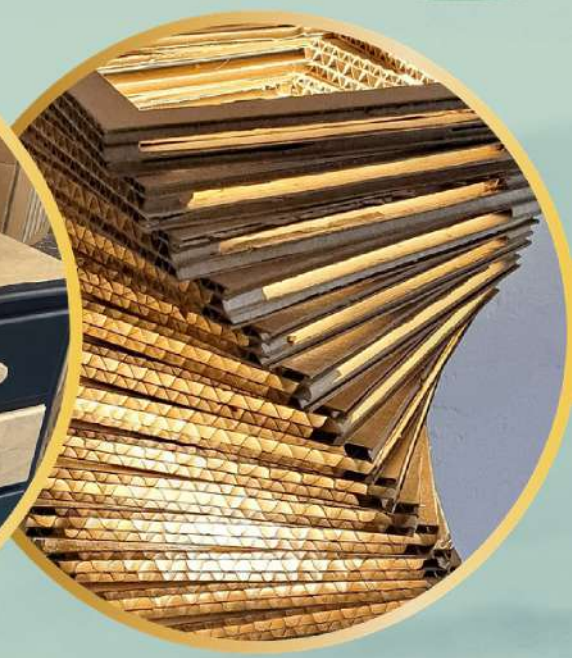
Structure d'insertion
par l'activité économique

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 EXPO-VENTES.







DÉCOUVREZ NOTRE SITE,
NOTRE CATALOGUE
&
NOS NUMÉROS ARCHIVÉS

https://www.pda-falaise.fr