

L'Héracclès

QUE L'INFO SOIT AVEC TOI

SPECIAL ADOS



SOMMAIRE

04

Dans les coulisses de notre école : L'interview de Maîtresse Aziza

06

Evasion : Bien choisir sa destination de voyage selon la date

08

Psycho : Les rêves, l'esprit caché de l'homme. Les tests d'intelligence et de personnalité

11

Le dossier : L'adolescence dans tous ses états

24

Le roman photo : Les différents types d'ados

26

En vrac : Les CM2 à la découverte des épices dans les cuisines de l'hotel Farah. Tendance, le crochet !

28

En vrac : Des idées de cadeaux

29

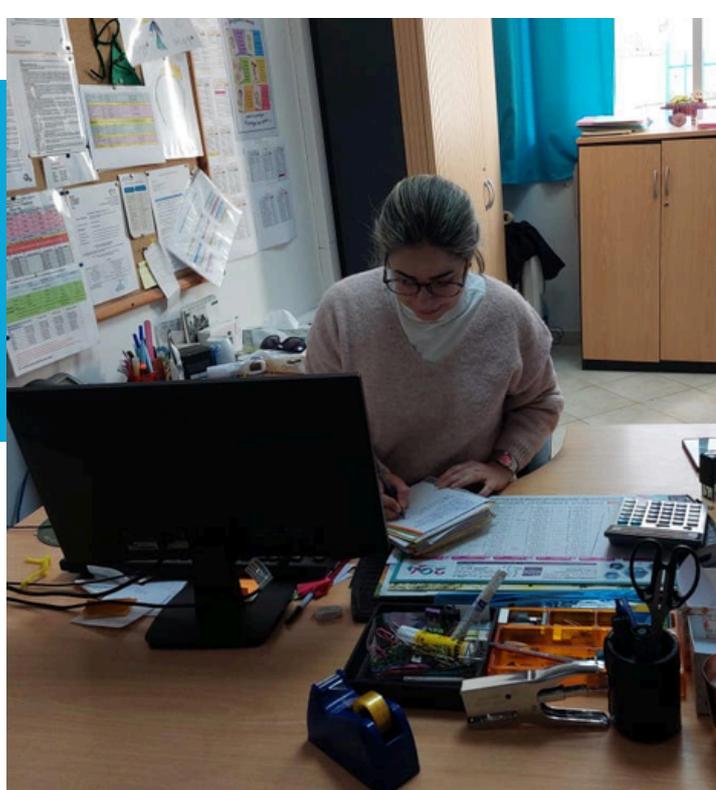
En vrac : Ces objets de notre enfance. Les fonctions ignorées des objets du quotidien

31

En vrac : Comment recaler gentiment quelqu'un. Réponses aux tests

Ce magazine a été conçu grâce au logiciel d'infographie Canva.

Photos de la couverture et du sommaire : Canva



Edito

A la croisée des chemins entre l'insouciance de l'enfance et le monde des adultes, l'adolescence est l'âge de notre métamorphose.

Elle est l'heure où tous nos repères vacillent, l'heure de tous les possibles, de toutes les incertitudes aussi. Elle est ce territoire fragile sur lequel nous construisons notre personnalité, nos amitiés, nos rêves.

C'est l'âge d'être incompris, l'âge ingrat.

Qui sont les adolescentes, les adolescents d'aujourd'hui ? Comment s'intéresser à leur univers pour mieux les comprendre ?

Plongez avec cette édition spéciale de l'Héraclès dans l'univers fascinant de l'adolescence !

Nos Héraclides ont travaillé d'arrache-pied pour vous présenter toutes les facettes de cette période charnière de la vie.

Bonne lecture !

Mme Poitout

LES GAGNANTS DES DEVINETTES LITTÉRAIRES DU PLACARD DECEMBRE 2024 ET JANVIER 2025

Yasmine Hsein, 5e1, janvier 2025

Nour Chantah, 6e1,
décembre 2024

LE MOT JUSTE

""Ceux qui n'aiment pas lire n'ont tout simplement pas encore trouvé le livre qui les attend.""

Omar Ben Ayad, CM1A

Nos remerciements
à tous les élèves qui
nous ont offert
des livres !

RETROUVEZ-NOUS SUR YOUTUBE ET INSTAGRAM

Voir QR code en 4e de couverture

Maîtresse Aziza

Secrétaire, de direction de Monsieur Lamssirine, "Maîtresse" Aziza est bien plus que ça. : elle s'occupe de tout le monde, petits et grands, assure le secrétariat, reconforte, ...
Nous avons voulu en savoir plus sur elle.



Question : Depuis combien de temps êtes-vous secrétaire, et en quoi consiste votre rôle ?

Je suis secrétaire de monsieur le Directeur depuis 12 ans. Mon rôle consiste à gérer son agenda et à coordonner diverses tâches administratives.

Question : Quel a été votre parcours professionnel avant ce poste ?

Avant de devenir secrétaire de direction, j'occupais, dans une autre société, le poste d'assistante administrative. Cela m'a permis d'acquérir une solide expérience en gestion administrative, organisation et communication, des compétences essentielles pour mon rôle actuel.

Question : Quelles études avez-vous suivies pour exercer ce métier ? J'ai fait des études en informatique et en comptabilité.

Question : Pourquoi avez-vous choisi de devenir secrétaire de direction ? J'ai choisi ce métier parce que c'est un métier stimulant et enrichissant, grâce à l'interaction entre différents collaborateurs et partenaires.

Question : Qu'aimez-vous dans votre métier ? J'aime beaucoup mon travail de secrétaire de direction dans une école. C'est un environnement épanouissant où je peux contribuer au bon

fonctionnement de l'établissement et aider à la coordination entre la direction, les enseignants, les élèves et les parents.

Question : Quels sont les avantages de votre métier ? Les relations variées, car le poste permet d'interagir avec différents profils (direction, enseignants, élèves, parents) et les vacances scolaires.

Question : Quels sont les inconvénients ou les défis de ce métier ? Le stress pendant les périodes de forte activité (inscriptions, rentrée scolaire, fin d'année), la gestion des imprévus, et les accidents qui peuvent arriver avec les élèves.

Question : Quelles sont les contraintes de votre poste ? Être toujours disponible, même en dehors des heures habituelles, pour répondre aux demandes de la direction ou des parents.

Question : Quelles mesures prenez-vous pour vous adapter aux évolutions de votre métier ? Je bénéficie d'une formation continue adaptée au milieu scolaire et d'une veille éducative et technologique, en collaboration avec le service informatique.

Question : Quelles technologies utilisez-vous dans votre travail au quotidien ?

J'utilise principalement des outils bureautiques (suite Microsoft Office), des outils de communication (emails professionnels) et imprimantes/scanners.

Question : Si vous deviez changer de métier, lequel choisiriez-vous et pourquoi ?

Je choisirais de devenir architecte d'intérieur. Ce métier me permettrait de libérer ma créativité.

Question : Quels sont vos rêves et où vous voyez-vous dans cinq ans ?

Voyager pour découvrir de nouvelles cultures et profiter d'une vie équilibrée. Dans 5 ans, je me vois épanouie dans un métier créatif, comme l'architecture d'intérieur.

Question : Qu'aimez-vous faire pendant votre temps libre ? J'aime me consacrer à des activités créatives comme la décoration intérieure et le bricolage. J'apprécie également de passer du temps en famille, lire et écouter de la musique.

Question : Qu'est-ce qui vous rend unique ou spéciale dans votre métier ?

Ce qui me distingue, c'est ma capacité à garder une attitude positive et professionnelle en toutes circonstances.

Question : Avez-vous une anecdote amusante ou marquante à partager ?

Oui, j'ai un souvenir mémorable de fou rire avec mon ancien directeur, M. Pasquali. C'était en fin de journée, et nous étions tous épuisés, nous avions eu une journée très éprouvante. Madame Jacqueline, la secrétaire de Monsieur Porée, venait de quitter le bureau de M. Pasquali, lorsque celui-ci m'appelle et me dit : « J'ai oublié de donner ça à Madame September, pouvez-vous lui apporter ? » Ne sachant pas qui était cette fameuse « Madame September », mais craignant de passer pour incompetente, je n'ai pas osé lui demander. Je suis donc sortie dans le couloir pour chercher cette mystérieuse personne, sans succès. De retour dans son bureau, je lui annonce que je ne la trouve pas. Là, il s'énerve : « Mais enfin, elle vient de sortir ! » Je réponds : « Elle doit être partie chez elle. » Stupéfait, il réplique : « Chez elle ? En plein travail ? Sans prévenir ? Impossible ! » C'est alors que je me rends compte qu'il y avait un malentendu. Je lui demande enfin : « Mais... c'est qui, Madame September ? Elle travaille ici ? » Et là, il répond : « Mais enfin Aziza, c'est la secrétaire de Monsieur Porée, c'est Jacqueline !!! » Je réalise soudain qu'il parlait de Madame Jacqueline. Cette révélation nous a tellement pris de court, et nous étions tellement fatigués, que les nerfs ont lâché et que nous nous sommes mis à rire, mais à rire ...

C'est un des plus grands fous rires de ma vie !

Questions posées par Malak Badaoui, 6e2



أم كلثوم، مراهق شاب، مغني الشعب

أم كلثوم هي واحدة من أشهر المغنيات في العالم العربي، وُلدت في عام 1898 في قرية صغيرة بمصر.

في فترة مراهقتها، نشأت في عائلة متواضعة وكان والدها، الإمام، يشجعها على تعلم الغناء وحفظ القرآن الكريم. بدأت في إظهار موهبتها في الغناء منذ صغرها، حيث كانت تغني في القرى المجاورة، وأسرت في جذب الانتباه بفضل صوتها الجميل

في سن مبكرة جدا، أظهرت الفتاة الصغيرة مواهب استثنائية كمغنية، لدرجة أن والدها أحضرها في سن العاشرة - متنكرة في زي صبي - إلى فرقة الشيوخ الصغيرة التي قادها لغنائها خلال المولد

عندما بلغت سن العشرين، انتقلت إلى القاهرة حيث بدأت التعاون مع موسيقيين وملحنين مشهورين. ومن هنا بدأت مسيرتها الفنية تتطور بشكل كبير، وأصبحت واحدة من أشهر وأهم الفنانات في العالم العربي. كانت فترة مراهقتها هي التي شكلت بداية لمستقبلها الفني العظيم.

Alyae Harti, 6e1

..... **Evasion**

Bien choisir sa destination de voyage



Sources : voyages.gc.ca, voyageursdu monde.fr,
secretsdumondesauvage.fr, terdav.com

By Rayane Hamedoun, 6e1
Photo by Lorna Alvarado, Canva

Qui n'aime pas les destinations de rêve ? Elles font rêver, mais attention : si vous ne voyagez pas à la bonne période, votre séjour pourrait bien tourner au cauchemar, rempli de déceptions et de surprises inattendues. Par exemple, l'Inde en hiver, avec son climat doux et agréable, est parfaite pour visiter le Taj Mahal. Mais en été, les températures grimpent jusqu'à 45 °C, rendant le voyage bien moins agréable.

Cet article est là pour vous aider à choisir votre prochaine destination et à savoir quand partir pour en profiter au maximum.

Janvier

1. Les Maldives : Si vous voulez être seul au monde, les Maldives sont faites pour vous ! En janvier, le climat est parfait pour se prélasser sur des plages paradisiaques.
2. Costa Rica : Si vous aimez l'aventure, le Costa Rica vous comblera. En janvier, c'est la saison sèche, idéale pour explorer ses forêts, ses plages et ses volcans.

Février

1. Les Seychelles : Amoureux de la faune et de la flore ? Les Seychelles sont parfaites pour vous. En février, il fait chaud et sec, idéal pour admirer la biodiversité unique et profiter de plages paradisiaques.
2. La Nouvelle-Zélande : Fans de randonnées ? La Nouvelle-Zélande est faite pour vous. En février, c'est l'été là-bas, parfait pour randonner au milieu de paysages incroyables, de montagnes et de fjords.

Mars

1. Tokyo, Japon : Passionné par la modernité et la culture ? Tokyo est la destination idéale. En mars, les cerisiers en fleurs embellissent la ville. Visitez le parc Ueno, le temple Senso-ji, ou encore Shibuya pour une ambiance urbaine inoubliable.
2. Les Philippines : Amateurs d'activités aquatiques ? En mars, le climat sec est parfait pour faire de la plongée sous-marine, du snorkeling et explorer des îles paradisiaques.

Avril

1. Madagascar : Vous aimez la photographie ? Madagascar en avril, à la fin de la saison des pluies, offre des levers et couchers de soleil uniques, ainsi que des plages à couper le souffle.
2. Le Guatemala : Passionnés d'histoire et de culture, vous adorerez le Guatemala en avril. Le climat doux est parfait pour explorer les ruines mayas et les villages de montagne.

Mai

1. Bali, Indonésie : Petit budget ? Bali s'adapte à toutes les bourses. En mai, le début de la saison sèche offre un climat ensoleillé et des paysages verdoyants.
2. La Toscane, Italie : Gourmets, la Toscane vous séduira. En mai, les collines verdoyantes et les festivals locaux créent une ambiance magique pour découvrir la cuisine et les vins locaux.

Juin

1. Hawaï, États-Unis : À la recherche d'une expérience culturelle unique ? Hawaï en juin, avec ses fêtes traditionnelles, plages magnifiques et randonnées incroyables, est une destination de rêve.
2. La Grèce : Amateurs de plage ? En juin, la Grèce offre des températures idéales pour explorer ses îles comme Santorin et Mykonos.



Juillet

1. Les Îles Canaries : Envie de bronzer ? Les Canaries, avec leur climat parfait et leurs paysages volcaniques uniques, sont idéales en juillet.
2. Le Kenya : Fans de safaris ? Le Kenya, en saison sèche, permet d'observer facilement les animaux emblématiques comme les Big Five.

Août

1. Le Portugal : Explorateurs dans l'âme, le Portugal, avec ses plages dorées et ses falaises impressionnantes, est parfait en août.
2. La Tanzanie : Amoureux des animaux, la Tanzanie, avec ses plages de Zanzibar et ses safaris, vous émerveillera en août.

Septembre

1. La Turquie : Amateurs de marchés et d'histoire, la Turquie, avec son climat doux et ses lieux emblématiques comme la Cappadoce, est idéale en septembre.
2. Le Vietnam : Gourmands de culture et de gastronomie, le Vietnam vous enchantera avec ses plats traditionnels et ses paysages époustouflants.

Octobre

1. Le Pérou : Passionnés d'histoire, le Pérou en octobre est parfait pour découvrir le Machu Picchu et la vallée sacrée des Incas.
2. La Namibie : Curieux de paysages désertiques et de safaris ? La Namibie, avec ses dunes et ses parcs nationaux, est une excellente option.

Novembre

1. La Thaïlande : Si vous aimez les plages et les temples, la Thaïlande en novembre vous ravira avec son climat idéal et ses paysages magnifiques.
2. Le Sri Lanka : À la recherche de diversité ? Le Sri Lanka en novembre offre plages, temples et safaris dans un climat parfait.

Décembre

1. L'Australie : En quête de chaleur ? L'Australie en décembre, avec ses plages et la Grande Barrière de Corail, est idéale.
2. La Nouvelle-Calédonie : Envie d'explorer ? La Nouvelle-Calédonie, avec ses lagons classés à l'UNESCO, est une destination paradisiaque en décembre.

LES RÊVES : LA PORTE SECRÈTE VERS LE “VOUS” LE PLUS PROFOND

Par Lina Lahlou, 3e2

Les rêves sont depuis longtemps un sujet d'étude fascinant pour les chercheurs. Cependant, répondre aux questions qu'ils soulèvent reste complexe en raison de leur nature irrégulière, de leur subjectivité et de l'implication de l'inconscient dans l'état de l'humain en période de rêve.

Malgré ces ambiguïtés, les psychanalystes ont observé que de nombreuses personnes font des rêves répétitifs, ce qui leur a permis d'en déduire certaines significations.

Ces significations se rapportent à l'esprit "caché" de l'homme, faisant des rêves un passage entre le conscient et l'inconscient.

Voici donc 5 rêves parmi les plus récurrents et leurs interprétations :

Rêve où l'on est perdu ou enfermé

Se retrouver perdu dans une forêt, un labyrinthe, un grand bâtiment ou un autre lieu peut donner une sensation de dépassement. Mais pourquoi fait-on ce rêve ?

En réalité, il reflète une inquiétude ancrée dans la vie réelle. Une situation pesante sur le plan émotionnel, mental, physique ou financier, nécessitant une prise de décision, peut se manifester dans ce type de rêve. Il symbolise alors un manque de certitude ou de contrôle face à une situation.

Rêve où l'on est en train de tomber d'une grande hauteur

Tomber dans le vide, souvent depuis un immeuble ou une hauteur vertigineuse, peut provoquer une peur intense, malgré l'immobilité physique du rêveur endormi. Mais que signifie ce rêve ?

Selon plusieurs interprétations et au moins une étude, l'impression de tomber dans un rêve est un indicateur qu'un problème ou un malaise survient dans la vie du rêveur. Ce type de rêve est un symbole de peur, d'anxiété ou d'un sentiment d'insuffisance face à une situation particulière de la vie réelle.

Rêve où l'on rate une opportunité

Ce rêve est très commun et se manifeste souvent sous forme de retard. Que ce soit pour assister à un événement, une performance, ou même rater un bus, parfois, même une fraction de seconde d'absence peut provoquer une grande détresse chez le rêveur qui croit que ce rêve est la réalité. Mais que signifie-t-il vraiment ?

Il est souvent le symbole du regret. Le rêveur regrette de ne pas avoir poursuivi ce qu'il désirait.

Ce rêve peut être lié à une fête à laquelle il n'a pas assisté, ou à un rêve ou un objectif (académique, professionnel, créatif, etc.) qu'il a abandonné.

Rêve où l'on est chassé

Beaucoup ont probablement déjà fait ce rêve : se faire chasser par un animal, une personne (familiale ou inconnue), ou même une entité difficilement identifiable.

Les personnes ayant une tendance à l'anxiété sont plus vulnérables à cette expérience de panique. Mais pourquoi ?

Ce rêve effrayant est souvent un signe que vous tentez d'échapper à une situation stressante ou difficile. Il peut aussi refléter une émotion réprimée que vous n'avez pas encore affrontée, comme un chagrin, une rupture ou d'autres sentiments non résolus.

Rêve où l'on perd nos dents

Et pour finir... il faut parler du fameux rêve des dents qui tombent. L'un des rêves les plus bizarres à mon avis (même s'il faut avouer qu'aucun rêve ne se dote du caractère de la rationalité). Il peut se manifester de deux manières: un trou (dent perdu) parmi vos dents, ou le pire, une perte totale de votre dentition. Aussi étrange qu'il parait, sa signification est bien plus importante que ça. C'est un signe que vous ne vous sentez pas confortable dans votre peau. Vous pourriez vous sentir "peu attrayant", "pas à la hauteur" ou "gêné". Cela peut concerner votre vie personnelle, académique, professionnelle ou relationnelle. Il est également possible que le rêve symbolise votre peur du regard des gens, et de leurs jugements (doit-je avouer, stupidement superficiels).

Tout le monde ne se souvient pas souvent de ses rêves. Au contraire, le dialogue du matin après une nuit de sommeil profond ressemble souvent à ça :

Toi : WAA CE RÊVE ÉTAIT INCROYABLE !

Cerveau : Quel rêve ?

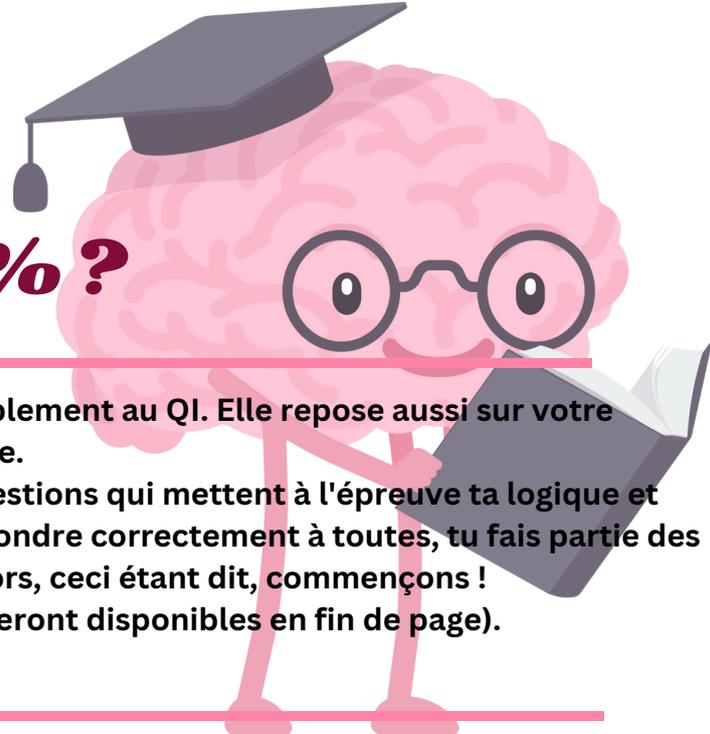
Toi : heu...

Cependant, il y a certains rêves qui nous marquent profondément en raison des émotions fortes et troublantes qu'ils suscitent.



Illustration : Canva

Faites-vous partie des 20% ?



L'intelligence ne se mesure pas toujours simplement au QI. Elle repose aussi sur votre attention, votre logique et même votre malice.

Après plusieurs recherches, j'ai trouvé 18 questions qui mettent à l'épreuve ta logique et ton sens du raisonnement. Si tu réussis à répondre correctement à toutes, tu fais partie des 20 % des personnes les plus intelligentes. Alors, ceci étant dit, commençons ! (Je tiens à préciser que toutes les réponses seront disponibles en fin de page).

Questions :

1. Quel est le nombre suivant dans la séquence : 2, 3, 5, 8, 12, 17, ... ?
2. Si un avion se crashe à la frontière entre la France et l'Allemagne, où enterrent-ils les survivants ?
3. Un fermier a 17 moutons. Tous meurent sauf neuf. Combien de moutons restent vivants ?
4. Si deux plus deux égale cinq, que donne quatre plus quatre dans ce même univers ?
5. Un homme pèse 60 kg et entre dans une pièce où sa masse est multipliée par 1,5. Quel est son nouveau poids ?
6. Un train de 100 mètres de long roule à 90 km/h. Combien de temps faut-il pour qu'il passe complètement devant un observateur situé à côté de la voie ?
7. Il y a 5 piscines et 100 personnes. Si chaque piscine contient 10 personnes et qu'une personne quitte une piscine, combien de piscines restent encore pleines ?
8. Si tu es dans une pièce fermée avec une seule porte et qu'elle est verrouillée, comment peux-tu sortir ?
9. Le temps que tu prends pour réfléchir à cette question est un indice : comment peut-on découper un gâteau en 8 parts égales avec 3 coupes ?
10. Combien de fois peut-on soustraire 5 de 25 ?
11. Si une personne a trois fils et que chaque fils a deux sœurs, combien d'enfants cette personne a-t-elle en tout ?
12. Combien de secondes y a-t-il dans une année ?
13. Si un bateau transporte 100 personnes et qu'il coule, combien de personnes restent en vie ?
14. Deux ans après sa naissance, une personne a doublé son âge. Quel est son âge actuel ?
15. Dans un groupe de personnes, chaque personne serre la main de chaque autre personne exactement une fois. Combien de poignées de main y a-t-il dans un groupe de 10 personnes ?
16. Si tu as un seau de 5 litres et un seau de 3 litres, comment peux-tu mesurer exactement 4 litres d'eau ?
17. Un homme a 8 enfants. Chacun de ses enfants a 5 chiens. Combien de chiens l'homme possède-t-il ?
18. Si un arbre tombe dans une forêt et qu'il n'y a personne pour l'entendre, fait-il du bruit ? Pourquoi ?



Assaad Jebari, 5e1
Sources : Enigmes-faciles.fr, Quora,
OpenAI 2025





TEST MBTI : découvrez votre personnalité en 5 questions



Par Khadija Alaoui El Hachimi, 4e1i

1. Dans une fête, vous êtes plutôt :

- a. Au centre de l'attention, à discuter avec tout le monde.
- b. Avec un petit groupe ou à observer discrètement.

2. Quand vous prenez une décision, vous vous fiez davantage :

- a. À des faits concrets et à la réalité.
- b. À votre instinct et à vos idées.

3. Face à un problème, vous préférez :

- a. Utiliser la logique et rester objectif.
- b. Considérer les émotions et les besoins des autres.

4. Vous aimez que votre emploi du temps soit :

- a. Organisé et planifié à l'avance.
- b. Flexible, pour pouvoir improviser.

5. Lorsque vous apprenez quelque chose de nouveau, vous préférez :

- a. Suivre des instructions détaillées et structurées.
- b. Explorer et expérimenter à votre rythme.

Résultats :

- Si vous avez majoritairement des a, vous êtes plus Extraverti, Pratique, Logique et Organisé.
- Si vous avez majoritairement des b, vous êtes plus Introverti, Intuitif, Émotionnel et Flexible.

Pour approfondir, faites un test MBTI que vous pouvez trouver sur ce site internet:

<https://www.16personalities.com/free-personality-test>



ADOS

LE DOSSIER

L'adolescence est l'âge qui suit la puberté et qui précède l'âge adulte.

Cette période concerne tous les individus, mais pas de la même manière selon le genre. Chez les filles, elle commence vers 11 ans, alors que chez les garçons, elle commence vers 12 ans.

Cette étape est marquée par de nombreux changements aussi bien physiques que psychologiques comme on va le voir dans le dossier qui suit.



LES DÉFIS ET DANGERS DE L'ADOLESCENCE : UNE PÉRIODE DE TRANSITION DÉLICATE



Par Jad El Alami - 5e2, et Saad Maoulainin - 4e1

L'adolescence est une période de grands changements physiologiques et mentaux. C'est un passage très important vers un autre monde... Un monde où tout devient différent, et où l'on est confronté à soi-même ! Cette recherche de soi peut mener les adolescents au devant de nombreux risques et dilemmes.

Tout d'abord, l'adolescence est une période de grande instabilité mentale. Tout au long de cette période, les adolescents, sous l'effet des hormones, vont commencer à être attirés par tous les interdits et se mettre devant de nombreuses situations à risques. Certains commenceront à consommer du tabac, à prendre de l'alcool ou encore de la drogue. Ceci pourrait causer une dépression emmenant même dans certains cas au suicide. Ces comportements dangereux peuvent aussi résulter de pressions ou provocations externes. Cependant, tous les adolescents ne cèdent pas à ces tentations, et des facteurs comme le soutien familial, les relations amicales et le cadre scolaire jouent un rôle crucial pour les aider à naviguer cette période délicate.

En parallèle, l'adolescence est également une période de bouleversements physiques importants. Sous l'effet des hormones, le corps se transforme, ce qui peut générer des complexes chez certains.

! Attention, la partie qui suit aborde des sujets traumatisants (on parle d'expérience). Âmes sensibles s'abstenir !

Cette non-acceptation de soi peut mener à l'automutilation ou à la scarification qui sont des actes dangereux et fortement déconseillés. Cela peut également mener à la violence envers son entourage.

Pour conclure, l'adolescence est une étape cruciale dans le développement personnel, marqué par des changements physiques et mentaux significatifs. Bien que cette période puisse être riche en découvertes et en expériences, elle présente également de nombreux dangers et défis. Les adolescents ont besoin d'un environnement de soutien pour traverser cette phase et préserver leur équilibre émotionnel et mental.



RÉSEAUX ET ADOS

Par Kenza Doublani, 6e2



Photo : Canva

Les réseaux sociaux ont profondément changé la façon dont les adolescents interagissent et communiquent. Ils peuvent avoir des effets à la fois positifs et négatifs sur cette tranche d'âge, particulièrement vulnérable en raison des changements physiques et sociaux qu'ils traversent. Explorons leurs bienfaits et leurs dangers.



Tout d'abord, les réseaux sociaux permettent aux adolescents de rester en contact avec leurs amis. Par exemple, en cas de déménagement d'un ami, il est facile d'échanger régulièrement et de maintenir la relation. Avant, on devait écrire des lettres ou envoyer des mails, ce qui était moins pratique et pouvait entraîner un éloignement. Les réseaux sociaux permettent aussi de rencontrer de nouvelles personnes à travers le monde. Cela aide à découvrir d'autres cultures et à élargir son horizon. En plus, ces plateformes sont une source d'informations utiles : on y trouve des contenus éducatifs sur des sujets variés, comme les sciences ou des débats d'actualité. Enfin, elles offrent un espace d'expression où les jeunes peuvent partager leurs passions, leurs idées et leurs créations.

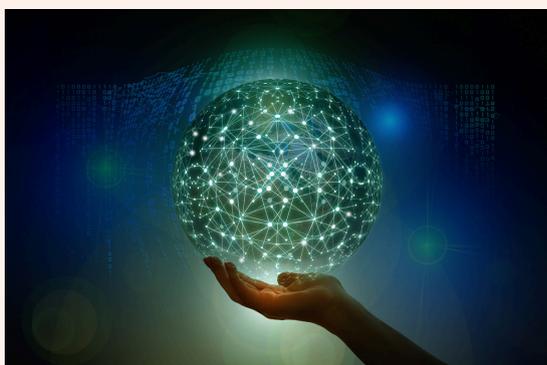


Photo : Canva

Cependant, les réseaux sociaux ont aussi leurs inconvénients. Par exemple, les applications axées sur l'image, comme Snapchat, Instagram ou TikTok, peuvent affecter l'estime de soi des adolescents. Être constamment exposé à des photos retouchées ou idéalisées peut créer des complexes et générer de l'anxiété.

Les jeunes se comparent souvent aux autres, ce qui peut changer la perception qu'ils ont d'eux-mêmes et, dans certains cas, entraîner des troubles comme des problèmes alimentaires.

Un autre risque majeur lié aux réseaux sociaux est le cyberharcèlement. L'anonymat offert par Internet permet à certains individus de harceler, insulter et intimider d'autres. Les conséquences peuvent être graves, allant de la détresse psychologique à des actes extrêmes. De plus, les adolescents, par manque d'expérience, peuvent négliger la sécurité en ligne en partageant trop d'informations personnelles ou en postant des photos, ce qui les expose davantage à des risques.

” **Les réseaux sociaux entament la part d'intimité et de secret qui était encore notre bien jusqu'à une époque récente - le secret qui donnait de la profondeur aux personnes et pouvait être un grand thème romanesque.**

Patrick Modiano - Discours de réception du prix Nobel de littérature, 7 décembre 2014

”

En conclusion, les réseaux sociaux présentent à la fois des opportunités et des dangers. Trouver un équilibre est essentiel : un usage réfléchi et modéré permet aux adolescents de profiter des avantages, comme l'accès à l'information et la communication, tout en évitant les pièges, tels que les atteintes à l'estime de soi ou le cyberharcèlement. Les parents et les éducateurs ont un rôle important à jouer pour les accompagner dans cette démarche et leur apprendre à adopter des habitudes numériques responsables.

Sources : OpenAI (2025), Radio France, Internet sans crainte, <https://www.polytechnique-insights.com/>

Les relations amicales et amoureuses à l'adolescence

Photos : Canva

Un chemin vers soi

L'adolescence est une période souvent complexe, durant laquelle les relations occupent une place centrale dans la vie. Qu'il s'agisse de liens d'amitié ou d'amour, ces connexions influencent profondément la manière dont les adolescents se perçoivent, interagissent et évoluent.

L'importance des relations amicales

Les amitiés jouent un rôle fondamental à cet âge, souvent considérées comme un refuge face aux défis familiaux ou scolaires. Elles permettent de se confier, d'être compris et de se sentir accepté. Les adolescents partagent leurs doutes, leurs joies et leurs peines, créant des liens forts fondés sur la confiance et la compréhension mutuelle. À cet âge, les amis deviennent parfois une véritable "famille choisie", offrant un terrain d'apprentissage pour des valeurs essentielles comme la loyauté et l'authenticité.

Les premières relations amoureuses

L'amour à l'adolescence est souvent empreint de clichés. Ces premières expériences, bien que parfois éphémères, laissent une empreinte durable sur le développement émotionnel de l'adolescent. Elles offrent l'opportunité de découvrir des émotions nouvelles : l'attachement, la jalousie ou encore la responsabilité envers l'autre. À travers ces relations, les adolescents apprennent à gérer leurs sentiments, à exprimer leurs attentes et à comprendre leurs propres limites. Même fragiles, ces liens

contribuent à renforcer leur estime de soi et à explorer leur sensibilité.

Entre amitié et amour : des frontières floues

À cet âge, la frontière entre amitié et amour peut sembler incertaine. L'intimité émotionnelle des amitiés peut parfois éveiller des sentiments amoureux. Cette transition, souvent délicate, peut engendrer des doutes ou des incompréhensions. C'est également une occasion pour les adolescents de mettre des mots sur leurs ressentis et d'accepter les transformations de leurs relations.

Les défis et les apprentissages

Les relations amicales et amoureuses à l'adolescence ne sont pas sans obstacles : disputes, trahisons, ruptures ou encore sentiments non partagés. Ces expériences, bien que parfois douloureuses, sont des étapes essentielles pour appréhender le cycle émotionnel. Elles permettent aux adolescents de mieux cerner leurs besoins, leurs attentes et leurs limites, tout en développant des compétences relationnelles précieuses pour l'avenir.

Les relations amicales et amoureuses à l'adolescence ne sont pas qu'un simple jeu. Entre découvertes, émotions intenses et défis, elles offrent un espace d'apprentissage crucial. À travers ces expériences, les adolescents grandissent, s'affirment et définissent progressivement ce qu'ils recherchent chez eux-mêmes et chez les autres.

Les talents cachés des adolescents : une richesse souvent sous-estimée

Non, les ados ne sont pas juste ces êtres étranges, affalés sur leur canapé à faire défiler leur écran de téléphone sans but et à communiquer par grognements.

L'adolescence est une période de transformation, d'exploration et de découverte de soi. Les adolescents sont souvent perçus de manière négative, à cause de leurs problèmes, comme leur crise d'identité, leur recherche d'indépendance ou leurs réactions impulsives. Pourtant, ils ont des talents incroyables que les adultes ne remarquent pas toujours ou sous-estiment.

1. Une créativité débordante

Peinture, dessin, écriture, musique ou montage vidéo, les adolescents ont une incroyable capacité à exprimer leurs émotions et leurs idées à travers des formes artistiques variées. Avec l'accès facilité aux outils numériques, certains jeunes deviennent même de véritables créateurs de contenu, partageant leurs œuvres avec une audience mondiale via les réseaux sociaux.

Exemple : certaines jeunes filles devenues écrivaines en publiant leurs histoires sur des plateformes type Wattpad. Comme cette jeune fille de 14 ans, Morgane Bicaïl, en 2016.

2. Une ingéniosité technologique

Les adolescents d'aujourd'hui sont des "digital natives" ; ils naviguent avec aisance entre applications, logiciels et langages de programmation. Certains développent des applications, créent des sites web ou se passionnent pour l'intelligence artificielle bien avant l'âge adulte.

Exemple : Robert Nay, un jeune américain qui a créé le jeu Bubble Ball.



Morgane Bicaïl. Photo : Babelio

3. Le sens du leadership

Beaucoup de jeunes possèdent un incroyable esprit d'initiative. Ils créent des clubs scolaires, organisent des événements caritatifs ou prennent la parole pour défendre des causes sociales et environnementales. Leur passion et leur détermination inspirent souvent leurs pairs... et même les adultes.

Exemple : Greta Thunberg a commencé son mouvement mondial pour le climat alors qu'elle était adolescente.

4. Une intelligence émotionnelle surprenante

Contrairement aux stéréotypes, certains adolescents montrent une grande capacité d'écoute, d'empathie et de compréhension des émotions des autres. Cela peut en faire



Greta Thunberg.
Photo : Wikipédia

Jaden Ashman. Photo : The Sun

d'excellents médiateurs dans les conflits familiaux ou scolaires. : on a vu des adolescents créer des groupes de soutien au sein de leur école pour les élèves en difficulté.

5. Des talents sportifs et physiques insoupçonnés

Certains adolescents révèlent des aptitudes physiques exceptionnelles, que ce soit dans des sports traditionnels ou des disciplines moins connues comme le parkour, la danse urbaine ou encore les sports électroniques (e-sport).

Exemple : De jeunes joueurs professionnels d'e-sport gagnent déjà leur vie grâce à leur passion et à leur talent stratégique, comme Jaden Ashman.

6. La passion pour l'apprentissage autonome

Grâce à Internet, les adolescents explorent des sujets complexes par eux-mêmes : astrophysique, linguistique, histoire ancienne... Leur curiosité n'a souvent pas de limites lorsqu'ils sont passionnés par un sujet. Nous voyons beaucoup de jeunes apprendre le Coréen, ou le japonais, très tendance.

Comment encourager le talent des jeunes ?

- Valoriser leurs passions et leurs intérêts.
- Créer un environnement où l'erreur est acceptée comme une étape de l'apprentissage.
- Offrir des opportunités pour explorer et expérimenter.
- Écouter activement et soutenir leurs initiatives.

Les talents des adolescents ne demandent souvent qu'à être reconnus et nourris. Derrière chaque jeune, il y a un potentiel incroyable, prêt à s'épanouir si on lui en donne l'opportunité.

Et vous, avez-vous déjà été surpris par le talent caché d'un adolescent autour de vous?

Malak Salmoun, 6e1

Sources : Capital, Les Echos, jeunesbénévoles.org, OpenAI(2024)

Comment dire à ta mère ?

Parler à sa mère de sujets sensibles peut sembler difficile, mais il existe des façons simples et honnêtes d'aborder chaque situation. Voici quelques conseils adaptés à quatre cas fréquents

1. Comment dire à ta mère que tu as eu une mauvaise note ?

Sois direct et assume. Dis-lui : «Maman, j'ai eu une mauvaise note, et je sais que ça peut te décevoir. Mais j'ai compris où j'ai fait des erreurs et je vais travailler pour m'améliorer.»
L'honnêteté et un plan pour progresser montrent que tu prends tes responsabilités.

2. Comment dire que tu ne veux pas sortir en famille ?

Explique calmement tes raisons. Par exemple : «Maman, j'adore nos sorties en famille, mais aujourd'hui, je me sens fatigué(e) et j'aimerais rester à la maison. J'espère que tu comprends.»
Faire preuve de respect dans ton explication peut éviter les tensions.

3. Comment dire que tu as fait une grosse bêtise ?

Admets ton erreur tout de suite : « Maman, j'ai fait une grosse bêtise et je suis désolé(e). Je veux te le dire pour être honnête, et je vais faire tout mon possible pour arranger la situation.»
Les parents apprécient la sincérité et ton envie de corriger tes erreurs.

4. Comment demander quelque chose qu'elle refusera probablement ?

Présente bien ton envie et sois prêt(e) à discuter : «Maman, je sais que tu risques de dire non, mais je voudrais vraiment [expliquer ce que tu veux]. Je pourrais m'en occuper de cette façon [propose des compromis].»
Même si elle refuse, elle appréciera ton approche mature.

En résumé, être sincère, respectueux et prêt(e) à expliquer tes pensées peut t'aider à mieux communiquer avec ta mère, même dans des situations délicates.

Khadija Alaoui El Hachimi, 4e1
OpenAI(2024)

Style

Les adolescents ont des goûts variés en matière de style, influencés par des facteurs comme la mode, les tendances culturelles et les réseaux sociaux. Voici quelques styles populaires parmi les adolescents



Streetwear : Ce style est inspiré de la mode urbaine et des sports de rue. Il inclut des vêtements comme des t-shirts oversize, des hoodies, des baskets à la mode, des casquettes, et des marques populaires comme Supreme, Off-White ou Nike.

Casual/Comfy : Un style décontracté, confortable et pratique, avec des tenues comme des joggings, des sweats, des t-shirts simples et des baskets. L'accent est mis sur la simplicité et le confort, souvent avec des couleurs neutres.



Preppy : Inspiré des uniformes scolaires américains, ce style inclut des polos, des pulls sur les épaules, des jupes plissées, des pantalons chino et des mocassins. C'est un look soigné et souvent coloré, avec une influence classique.

Grunge : Inspiré des années 90, le style grunge se caractérise par des jeans déchirés, des chemises à carreaux, des t-shirts de groupes de rock, des vestes en cuir et des bottes. C'est un look plus rebelle et décontracté.



Vintage/Rétro : Ce style emprunte des vêtements d'anciennes décennies, souvent des années 80 et 90. Les adolescents aiment porter des pièces vintage comme des vestes en jean, des pantalons taille haute, des t-shirts rétro et des baskets classiques.

K-pop : Inspiré par la mode des groupes de musique coréens (K-pop), ce style est flashy et coloré, avec des vêtements superposés, des accessoires audacieux, et des coiffures distinctives. Les couleurs vives, les motifs et les vêtements asymétriques sont typiques.



10

STYLES TENDANCE
POUR ADOS : TROUVE
CELUI QUI VA RÉVÉLER
TA PERSONALITÉ!



Minimaliste : Ce style privilégie des tenues simples, épurées et élégantes avec peu de couleurs et des pièces de qualité. On retrouve des basiques comme des pantalons noirs, des pulls en laine neutres et des baskets blanches.

Boho (bohémien) : Inspiré par un mode de vie décontracté et artistique, ce style inclut des robes fluides, des accessoires comme des chapeaux, des bijoux en bois ou en métal, et des imprimés floraux. C'est un look plus libre et naturel.



Skateur : Associé à la culture du skate, ce style inclut des pantalons larges, des t-shirts graphiques, des vestes et des baskets adaptées au skate. Les marques comme Vans, Thrasher, ou DC Shoes sont populaires parmi les adeptes de ce style.

Geek/Pop Culture : Inspiré par les films, séries, jeux vidéo et bandes dessinées, ce style inclut des t-shirts, des sweatshirts et des accessoires représentant des personnages ou des logos de pop culture. Il s'agit d'un look amusant et souvent personnalisé selon les goûts.



CES STYLES VARIENT CONSIDÉRABLEMENT, EN FONCTION DES PRÉFÉRENCES INDIVIDUELLES, DES TENDANCES ACTUELLES ET DE L'INFLUENCE DES CÉLÉBRITÉS ET DES PLATEFORMES SOCIALES. LES ADOLESCENTS AIMENT SOUVENT MÉLANGER DIFFÉRENTS STYLES POUR CRÉER DES LOOKS UNIQUES QUI LEUR RESSEMBLENT.

Malak SALMOUN, 6e1 et Noor CHANTAH, 6e1
et OpenAI2024

LA PRESSION SCOLAIRE, ON EN PARLE ?

La pression scolaire : un défi pour tous les élèves...

La pression scolaire, c'est ce stress de devoir réussir à l'école. Elle commence dès le primaire et évolue jusqu'au lycée.

Au primaire : le stress de bien commencer

En primaire, on apprend les bases comme lire, écrire, et compter. Certains enfants ressentent

déjà de la pression pour faire plaisir à leurs parents ou maîtres, surtout s'ils ont du mal avec les devoirs.

Au collège : le stress des notes et des attentes

Au collège, les devoirs augmentent, les contrôles sont fréquents, et les professeurs sont nombreux. Les élèves pensent beaucoup aux notes et aux bulletins. Ils veulent réussir tout en se faisant des amis, ce qui peut être stressant.

Au lycée : le stress de l'avenir

Au lycée, la pression vient des examens comme le bac et des choix d'orientation. Entre les révisions et les décisions importantes, certains élèves se sentent dépassés.

Comment gérer ça ?

Parler de ses inquiétudes et faire des pauses est essentiel. Rappelle-toi : l'important, c'est de faire de son mieux, et continuer à évoluer, jusqu'à réussir !

Jad El Alami - 5ème2

L'acné *ce fléau*

1. C'est quoi l'acné ? À partir de quel âge survient-elle ?

L'acné est une inflammation chronique des follicules pilo-sébacés, liée à une production excessive de sébum. Elle apparaît principalement à l'adolescence, dès 12-13 ans, et peut entraîner un impact psychologique.

Les signes d'acné :

- Excès de sébum : peau luisante.
- Lésions rétentionnelles : comédons (points noirs) et microkystes (points blancs).
- Lésions inflammatoires : papules, pustules, nodules et kystes.
- Cicatrices : rouges, pigmentées, atrophiques ou hypertrophiques.



4. Le maquillage est-il bon ou mauvais pour l'acné ?

Certains maquillages, riches en huiles ou paraffine, sont comédogènes et peuvent aggraver l'acné. Il est conseillé d'utiliser des produits non comédogènes.

5. Que faire pour traiter l'acné ?

Routine quotidienne : nettoyant doux, crème adaptée, écran solaire.

Traitement local : crèmes kératolytiques ou anti-inflammatoires.

Traitement oral : cyclines ou rétinoïdes, selon la gravité.

Traitement des cicatrices : peeling, photothérapie LED, laser ou crèmes dépigmentantes, selon les cas.



2. Quels sont les types d'acné ?

Par type : rétentionnelle, inflammatoire ou mixte.

Par âge : Acné néonatale (nouveau-nés).

Acné juvénile (2 mois à la puberté).

Acné de l'adulte (après 25 ans).

Par gravité : inversée, conglobata, fulminans.

Acné spécifique : latrogène (due à des médicaments). "Maskné" (liée au port prolongé du masque). Acné aux cosmétiques ou aux huiles industrielles. Acné excoriée (due à la manipulation des lésions)

3. Que faire pour éviter l'acné ?

-Adopter une alimentation équilibrée et éviter les excès de sucre et de graisses.

-Éviter le tabac, les cosmétiques comédogènes et gérer le stress, qui stimule la production de sébum via la "substance P".

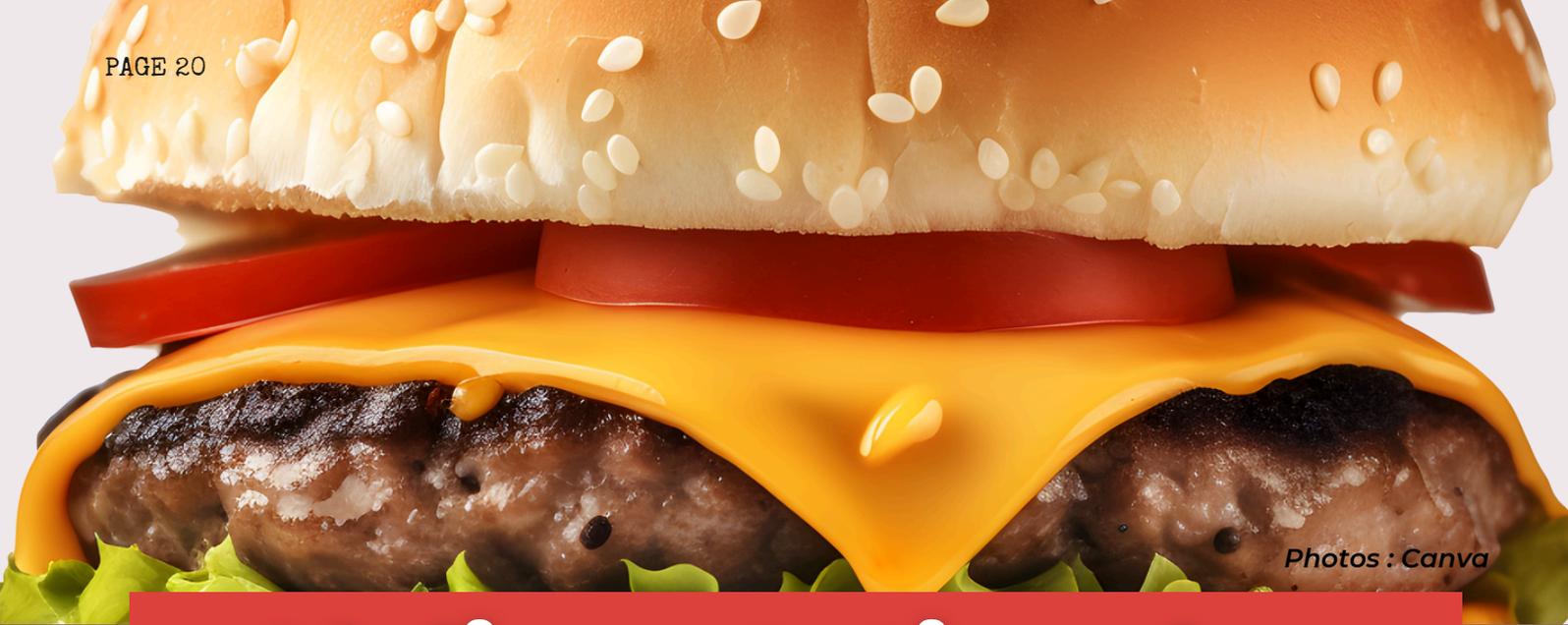


Conclusion

L'acné, fréquente à l'adolescence, peut se manifester à tout âge de façon légère à sévère. Une bonne hygiène de vie et un traitement adapté permettent généralement de la contrôler efficacement.

Un grand merci au Docteur Maha Mael-ainin, Dermatologue, pour avoir répondu aux questions de Maria Berrada, 6e1

Photos : Canva



Photos : Canva

L'alimentation des adolescents

Le bilan nutritionnel des adolescents n'est pas aussi catastrophique que ce qu'on lit parfois dans les magazines.

En effet, les adolescents ne sont pas idiots et ont bien compris l'importance d'une bonne alimentation. De ce fait, ils font des efforts et mangent relativement équilibré, surtout au Maroc, où les fruits et légumes sont bons, variés, frais et bon marché.

Néanmoins, on constate que plusieurs points restent à améliorer :

- une consommation insuffisante de fruits et de légumes ;
- une consommation trop élevée de produits gras ou sucrés, tels que snacks, pizzas, hamburgers ou sodas ;
- un excès de grignotage lié à la faim lorsque les repas ne sont pas suffisamment complets, à l'ennui ou à la confusion des sensations (entre la fatigue et la faim, par exemple).

Une enquête récente a montré que les adolescents ont tendance à perdre les bonnes habitudes qu'ils avaient plus jeunes. En effet, à

partir d'un certain âge, les parents donnent de l'argent de poche, que les adolescents dépensent souvent en sucreries et chips. À quinze ans, 43 % ne prennent pas régulièrement de petit-déjeuner, contre 28 % à onze ans. Seulement 20 % des adolescents consomment un fruit et un légume chaque jour, alors que la moitié d'entre eux ingèrent quotidiennement des sucreries ou des boissons sucrées.

Une alimentation équilibrée est cruciale pour être en bonne santé. Il ne faut pas hésiter à s'informer sur la nutrition, dès l'adolescence.

Sources : CERIN (Centre de recherche et d'information nutritionnelle), Vidal.fr

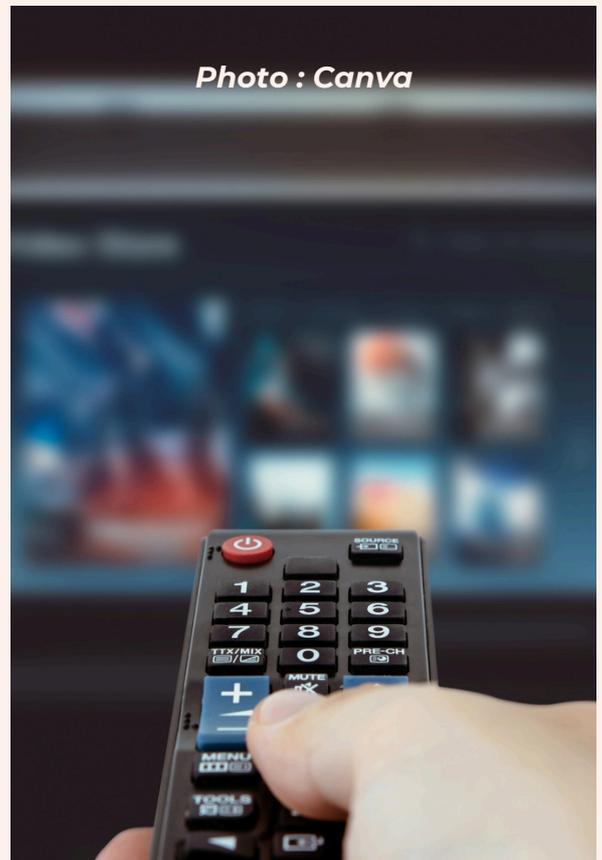
“Pour les ados, le meilleur endroit pour manger, c'est la rue” !

SERIES ET ADOS

Entre marathons Netflix et débats passionnés sur les derniers twists, les séries sont devenues le quotidien des ados. Mais cet amour du binge-watching est-il une bénédiction ou une malédiction ? On fait le point !

Les séries ont un impact sur l'adolescence car, premièrement, les personnages des séries pour ados vivent souvent des situations similaires à celles des adolescents. Cela leur permet de s'identifier à ces personnages et de se sentir compris. Deuxièmement, ces séries abordent des thématiques comme la quête d'identité ou l'acceptation de soi, ce qui aide les ados à réfléchir à leurs propres expériences. Troisièmement et dernièrement, les séries offrent un moyen de s'évader du stress de la vie quotidienne comme les devoirs, les conflits familiaux ou la pression sociale.

Malheureusement, il n'y a pas seulement des points positifs à regarder des séries en boucle. En effet, les séries sont souvent basées sur des stéréotypes, ce qui peut mal influencer les ados et les faire se sentir mal. De plus, les séries normalisent parfois la violence et l'intimidation, ce qui peut amener les ados à les considérer comme acceptables.



Enfin, les séries peuvent entraîner une addiction, donc une perte de temps considérable.

En conclusion, les séries peuvent nous aider autant psychologiquement que socialement, mais malgré leurs nombreux bienfaits, elles peuvent aussi rendre addicts et avoir une mauvaise influence. Donc, il faut bien faire la différence entre fiction et réalité.

Et maintenant, parlons de la série du moment : **Outer Banks**.

Outer Banks, c'est une île divisée en deux parties, avec deux clans : **Figure 8**, la terre des Kooks (les riches), et **La Plaie**, la terre des Pogues (les pauvres). On suit un groupe d'amis Pogues, qui sont fiers de l'être. Ce groupe est composé de :

- JJ, le dernier d'une grande lignée de pêcheurs et le meilleur surfeur de tous les Outer Banks ;

- Kiara, une fille de Kook qui traîne avec les Pogues. Elle adore Bob Marley et les tortues ;
- Pope, le cerveau de la bande ;
- Et enfin John B, le personnage principal, dont le père a disparu et qui n'a pas vraiment de mère.

Un beau jour, John B et ses amis trouvent une épave où son père avait laissé un indice indiquant le chemin vers l'épave du Royal Merchant, qui contient l'équivalent de 400 millions de dollars en or.

Le groupe d'amis se lance alors dans une quête pour trouver ce butin. Mais ils découvrent très vite qu'ils ne sont pas les seuls à rechercher le trésor et qu'ils mettent leur vie

en danger. Ward Cameron, un Kook, est aussi en quête du Royal Merchant, et il cache bien des secrets. C'est l'équivalent du « grand méchant ». Il y a maintenant 4 saisons à la série. Chaque saison est plus palpitante, drôle, amusante, dramatique et remarquable que la précédente. La saison 5 est prévue pour 2026.

Personnellement, Outer Banks m'a beaucoup aidé à me détresser et à faire le vide en moi. Je vous recommande vraiment cette série.

Et vous, que pensez-vous d'Outer Banks ?

Rayane Hamedoune, 6e1



Bon, ok, on est débiles. On a tous ces moments où on fait des trucs qui n'ont ni queue ni tête, des réflexions qui n'ont aucun sens, et des obsessions pour des trucs qu'on oublie une heure plus tard. Mais sérieusement, c'est pas si surprenant. L'adolescence, c'est justement le moment où on se permet d'être un peu bizarre, de tester des trucs, et de se dire « pourquoi pas ? ». C'est pas grave si ça paraît un peu... chelou de l'extérieur, c'est juste le chaos normal de l'adolescence.

Le top 10 des réf 2024

Kayako Bémé
Inaf, Inaf !
Oh la fête !
P'tit wrap
Ca va pété
Nous y'yes
On va quick Wesh
Bonne année oh oh !
Mon citron est tombé, oh !
Veste imperméable, Habibi !

Malak Badaoui, 6e2 et Janna Belkihel, 6e2

Les ados dans les séries versus la réalité

DANS LES SÉRIES

Madison, Brianna et Karen, se préparent pour aller une fête.

Madison : les fiiiiilles !!! Regardez cette robe rose à paillettes que j'ai achetée, elle m'a coûté un rein, je suis sûre que tous les mecs du lycée vont craquer pour moi....

Karen : mais, grave !!! T'es tellement belle dans cette tenue !

Brianna : et ton maquillage...

J'adooore ! Il est à tomber par terre ! Meuf, j'te jure qu'avec ce look, t'es une déesse !



Soudain, Madison s'aperçoit dans le miroir. Cri horrifié.

Madison : Oh non, j'suis trop horrible, j'ai dû prendre 10 kgs... Je suis énorme !

Ses amies en chœur : Mais non, c'est n'importe quoi !

Madison : AAAAHHH, les filles, faut que je me pese...

Elle file à la salle de bain. Les filles attendent.... longtemps.

Madison revient, le visage baigné de larme : OOOUUUHH j'ai pris 500 g alors que j'ai jeuné toute la journée pour rentrer dans ma robe... suis dégoûtée...

Ses copines l'enlacent : Mais non, tu es magnifique ...



Kenza El Bazi 5e1

DANS LA RÉALITÉ

Lina se regarde dans le miroir. Elle doit se préparer pour une soirée.

Lina : Pffff... mais que qu'est ce que je vais mettre ce soir ???? J'ai rien à me mettre ... c'est l'horreur Elle commence à pleurer : en plus, je ressemble à rien... pourquoi mon corps a changé comme ça ...

Sa mère entre dans la pièce : Lina qu'est ce qui se passe ma chérie ?

Lina : il se passe que j'ai rien à mettre, que je ne rentre plus dans rien, j'ai pris

trop de poids, trop de poitrine, je suis horrible.. je peux même pas mettre une robe comme mes copines... je suis trop moche BOOUUUUHHHHH !!!!!!!

Sa mère : oui enfin, arrête, tu exagères, à t'entendre on dirait que t'es gonflée comme une Kardashian !

Lina : oui ben elles, c'est joli, je voudrais aussi les mêmes lèvres repulpées que Kylie Jenner, bouhhh je suis trop moche !

Sa mère : ça suffit Lina !!! Allez, va te préparer, je m'occupe de ta tenue !

Lina : mais maman, nooon, arrête, j'ai plus 6 ans, je peux m'habiller toute seule. En plus, je suis sûre que tu vas encore me sortir la robe blanche-neige !

Sa mère : mais parfaitement! Elle te va tellement bien cette robe !

lina : maaaaaan, j'ai 14 ans !!!!! BOUUUUUHHHHH !!!!!

FINALEMENT, C'EST UN PEU PAREIL NON, DANS LES SÉRIES ET DANS LA RÉALITÉ ? LES FILLES SE TROUVENT TOUJOURS TROP GROSSES ET ELLES N'ONT JAMAIS RIEN À SE METTRE !

Les différents types d'ados



APEURÉ SANS RAISON



TOUJOURS EN COLÈRE



**CHILL
QUOIQ'IL ARRIVE**



**EN MODE SPORT...
TOUT LE TEMPS**



GEEK



REBELLE





Lors de notre sortie scolaire à l'hôtel Farah, nous avons rencontré le Chef cuisinier et son équipe et nous avons parlé des épices qu'il utilise au quotidien. Nous avons appris à préparer le Ras El Hanout, un mélange d'épices incontournable de la cuisine marocaine. Son nom qui signifie " tête du magasin " en arabe, reflète bien l'idée qu'il s'agit de la meilleure sélection d'épices qu'un marchand puisse proposer.

"Le Ras El Hanout, un incontournable de la cuisine marocaine"

La découverte des épices

PAR LES CM2A

Les recettes traditionnelles du Ras el Hanout varient entre 24 et 27 épices, on peut en trouver qui en contiennent 40 !

Les épices, véritables bijoux culinaires apportent bien plus que de simples arômes dans nos plats. Depuis des millénaires, elles enchantent les palais du monde entier, tout en étant reconnues pour leurs propriétés médicinales. Leurs richesses en saveurs et bienfaits, en font des alliés incontournables pour une cuisine saine et savoureuse.

Les épices ne servent pas seulement à donner du goût et des couleurs à nos plats, elles sont aussi bonnes pour notre santé !



Qu'est-ce qu'une épice ?

Les épices sont issues de différentes parties d'une plante : écorce (cannelle), fleur (safran, clou de girofle...), fruit (poivre, vanille, piment...), rhizome (curcuma, gingembre ...), graine (cardamome, coriandre, noix de muscade, moutarde...)

Quels sont les bienfaits des épices ?

Antioxydants puissants : Le curcuma, la cannelle, la vanille...

Soutien digestif : Le cumin, le gingembre, le poivre noir, le mélange d'épices ras el hanout...



Anti-inflammatoires : Le gingembre, le curcuma, le clou de girofle, le safran, le paprika, le poivre ...

Renfort du système immunitaire : l'ail, la cannelle, le cumin, le gingembre ...

Antalgiques : le safran ...

Antiseptiques : la cannelle, le clou de girofle, le curcuma, l'anis étoilé, la vanille, le mélange d'épices ras el hanout...

Vertus désacidifiantes : la cannelle, le curcuma



Perte de poids : le gingembre, le curcuma ...

Combat le vieillissement prématuré des cellules : le curcuma, le gingembre, le cumin ...

Combat les maladies cardio-vasculaires : le gingembre, le curcuma, l'ail ...

Stimulent le métabolisme : le cumin, le piment de Cayenne ...

Propriétés expectorantes : le clou de girofle, le gingembre ...

Stabilisent la glycémie : la cannelle ...



Les épices, véritable cadeau de la nature, ne se contentent pas d'ajouter de la couleur et du goût à nos plats. Elles contribuent également à notre bien-être physique et mental. Alors, pourquoi ne pas ouvrir votre cuisine à ces trésors et partir pour un voyage sensoriel et bénéfique au quotidien ? Une pincée de

curcuma ou une touche de gingembre pourraient bien être la clé d'une vie plus saine et savoureuse. N'hésitez pas à ouvrir vos placards et à laisser ces trésors aromatiques embellir votre quotidien !

En plus de leurs bienfaits, les épices sont souvent issues de cultures respectueuses de l'environnement. Choisir des épices de qualité, idéalement biologiques, permet de soutenir une agriculture durable.

Un grand merci pour cet accueil chaleureux de l'hôtel Farah, pour nous avoir laissé voyager dans ce monde plein d'épices !

Les CM2A. Illustrations : Canva

LE CROCHET, C'EST CLASSE !

NON, LE CROCHET C'EST PAS QUE POUR LES VIEUX !

Le crochet est une activité manuelle permettant de réaliser des travaux en maille à l'aide d'un outil ressemblant à une aiguille avec une encoche à son extrémité. Le crochet aurait des origines très anciennes, remontant à environ 1500 ans avant notre époque, les Égyptiens et les Chinois utilisant déjà des aiguilles et des fils pour fabriquer des vêtements. Cependant, le crochet tel que nous le connaissons aujourd'hui est devenu particulièrement populaire au 19^e siècle, notamment en Europe. À partir du 20^e siècle, il a connu un franc succès pour remplacer la dentelle, plus coûteuse, puis il s'est complètement démodé, avant de réapparaître pendant les

années 70. Ensuite, il a de nouveau disparu, pour redevenir à la mode depuis quelques années. En effet, le crochet est à la mode !

Sur les réseaux sociaux, le succès est au rendez-vous et les tutos pour crocheter ses propres vêtements se multiplient. Les jeunes se mettent au crochet pour créer des pièces stylées comme des vêtements ou de la déco. Ce phénomène est dû aux influenceurs qui partagent leurs créations et leurs techniques. Il faut dire que le crochet a plusieurs bienfaits :

- C'est ludique, parce qu'on peut faire des choses variées et amusantes.
- C'est pratique, car il suffit d'un crochet et d'une pelote de fil.
- C'est encourageant, car, comme c'est simple, on progresse rapidement.
- Ça stimule la créativité.
- C'est bon pour la santé : ça réduit le stress et ça favorise la concentration, ça entretient la bonne forme du cerveau.



Illustrations : Canva

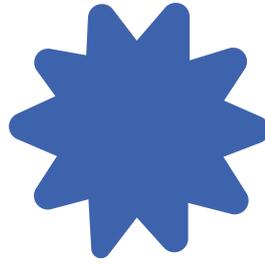
Comment commencer ?

Vous voulez débiter mais vous ne savez pas comment vous y prendre ? Voici quelques chaînes ou tutos pour vous amuser avec votre crochet !

https://youtu.be/JwPptEwX4DE?si=yP13FJ5df2_H_ep7
<https://youtube.com/watch?v=YHd8opsnesQ&si=jqq91wqSbzaTW9kh>
<https://tricocotier.com/raisons-mettre-crochet/>

Hadile Krhikerh, 6e1 et Madame Marie

Idées de cadeaux



Que ce soit pour ta maman, ton papa, ta meilleure amie ou même ton petit frère, cette liste d'idées cadeaux a été pensée pour plaire à tout le monde, tout en respectant différents budgets. De 50 centimes à plusieurs centaines d'euros, découvre une sélection variée de cadeaux pour faire plaisir à ceux que tu aimes.

Mère

- Parfum (5 à 150 €)
- Bijoux fantaisie (2 à 100 €)
- Chocolats : (50 centimes à 50 €)
- Fleurs (50 centimes à 30 €)



Fille de 7 à 11 ans

- Pass VIP dress to impress (800 robux = 10 à 20 €)
- Plushie (5 à 45 €)
- Collier Claires (10 à 20 €)
- Set pour faire des bracelets (20 à 50 €)



Garçon de 12 à 16 ans

- Maillot de foot (33 à 100 €)
- Jeux PlayStation (5 à 100 €)
- Maillot de basket (environ 50 €)
- Coque de téléphone (5 à 50 €)
- Casquette (30 à 100 €)
- Chaussures Jordan, Campus (Assez cher, mais quand on aime ...) 😊



Père

- Porte clé (1 à 3 €)
- Mug (10 à 20 €)
- Cravate (20 à 150 €)
- Coque téléphone (20 à 50 €)



Meilleure amie

- Panier avec toute les choses qu'elle aime : bonbons chocolats etc. (50 à 100 €)
- Cahier avec des photos de vous (gratuit)
- Collier Pandora (60 à 300 €).
- Voyage pour vous deux (100 à 1000 €)
- Billet spa (10 à 30 €)
- Billet cinéma (10 à 20 €)



Garçon de 7 à 11 ans

- Carte Pokémon (2 à 5 €)
- Crampons de foot (30 à 100 €)
- Ballon de foot / basket (15 à 60 €)

Enfant de 1 à 6 ans

- Peluche (20 à 50 €)



Fille de 12 à 16 ans

- Bracelet Pandora (100 à 500 €)
- Vêtements (Hollister - Zara - Bershka - Lululemon) (tous les budgets)
- Coque de téléphone Rhodes (26 €)
- Carte cadeaux Séphora (50 à 200 €)
- Sac à main (My Mum Made It - Longchamp) (Bon, un peu plus cher !)



Grands parents

- Du thé (50 centimes à 45 €)
- Foulard, écharpe (tous les prix)
- Des chocolats (50 centimes à beaucoup plus !)



Par Lina Ben Cheikh, 6e1

Illustrations : site des marques

Ces objets de notre enfance

QUAND ON ÉTAIT PETITS, IL Y AVAIT DES OBJETS QU'ON UTILISAIT TOUT LE TEMPS. DES TRUCS QU'ON ADORAIT ET QU'ON EMPORTAIT PARTOUT AVEC NOUS. VOICI QUELQUES-UNS DE CES OBJETS QUI ONT MARQUÉ NOTRE ENFANCE !

LES CARTES POKEMON

Les cartes Pokémon, c'était la grande folie de notre enfance. On les échangeait, on les collectionnait, et on rêvait de tomber sur la carte rare, comme "Pikachu holographique". Chaque carte avait ses pouvoirs, et c'était un vrai défi de battre ses amis en duel !

LES TAMPONS ET LES AUTOCOLLANTS

Les tampons encreurs et les autocollants étaient super populaires. On les collectionnait et on décorait nos cahiers, nos murs, nos boîtes à goûter... Bref, on les collait partout. Chaque autocollant était précieux et on adorait échanger ceux qu'on avait en trop !

LE YO-YO

Le Yo-yo, c'était un classique. On passait notre temps à essayer de maîtriser des figures de plus en plus compliquées. Le "sleeping", les "montées" et "descentes", tout le monde essayait de faire mieux que les autres. C'était un vrai défi entre amis !



LES BRACELETS "SHAMBALLA"

Les bracelets "Shamballa" étaient très à la mode dans les années 2000. Ces bracelets en perles colorées, souvent accompagnés de petites breloques, étaient portés par tout le monde. On les échangeait entre amis et parfois on les fabriquait nous-mêmes pour les offrir aux autres !

LES BILLES

Les billes, c'était un vrai trésor pour tous les enfants. On jouait à faire rouler des billes dans des trous, à les collectionner, et à essayer de gagner celles de nos amis en jouant dans la rue ou à l'école. Chacune avait sa propre couleur et son propre style !

LES POUPÉES ET FIGURINES (BARBIE OU LEGO)

Les poupées et les figurines en Lego étaient aussi des incontournables. Avec Barbie, on créait des histoires fantastiques et des aventures. Et les Lego, on ne s'en lassait jamais, on pouvait construire tout ce qu'on voulait : des maisons, des voitures, et même des vaisseaux spatiaux !

Alyae Harti, 6e1

Les fonctions ignorées des objets du quotidien

Dans notre quotidien, certains objets que nous utilisons sans réfléchir cachent des fonctions secrètes. Voici un article spécial pour dévoiler quelques mystères qui pourraient bien surprendre nos lecteurs curieux !

1. La Petite Poche des Jeans

Cette petite poche, à l'origine, servait à ranger une montre de poche. Aujourd'hui, elle est utile pour de petits objets comme des pièces ou une clé.

2. Les rivets en métal sur les jeans

Ces petits boutons, appelés "rivets", sont disposés sur tes jeans aux zones les plus exposées aux déchirures dues à la tension ou au mouvement. C'est grâce à eux que tes jeans sont si durables.

3. La Partie Métallique Sous une Agrafeuse

Retirer une agrafe peut être vraiment agaçant, surtout quand on est pressé ! Heureusement, la solution est simple : la plaque métallique sous l'agrafeuse permet de régler la taille et l'orientation des agrafes. En la tournant à 180 degrés, les agrafes se replient vers l'extérieur au lieu de l'intérieur, ce qui les rendent faciles à enlever tout en restant bien fixées. 😊

4. L'Encoche au Milieu des Ciseaux

L'encoche sert à couper facilement des fils ou des rubans sans abîmer les lames principales.

5. Le trou dans la languette d'une canette de soda

Vous pensez tout savoir sur les canettes de soda ? Détrompez-vous ! La languette, avec son trou sur le dessus, ne sert pas seulement à l'ouverture : en la tournant, elle devient un support pratique pour votre paille.

6. Le Trou dans le Manche d'une Casserole

En plus de servir à accrocher la casserole, ce trou maintient une cuillère ou une spatule pendant que tu cuisines.

7. Le trou au milieu et sur le Capuchon d'un Stylo Bic

Ces trous empêchent la suffocation si le capuchon est avalé, en laissant passer de l'air.

8. Le côté ondulé d'une épingle à cheveux

Le côté ondulé des épingles à cheveux n'est pas décoratif : il est conçu pour rester en place en s'accrochant aux cheveux. Pour bien les utiliser, mettez les vagues vers le bas !

9. Les traits en relief sur votre clavier

Ce sont des touches-repères, conçues pour les adeptes de la dactylographie. Elles indiquent où placer vos index lorsque vous ne tapez pas.

10. La boucle au dos de tes chemises

C'est une boucle conçue pour accrocher la chemise à un crochet, évitant ainsi les plis en la suspendant plutôt qu'en la pliant.



Par Alyae Harti, 6e1

Sources et photos : sympa.com,
shareably.net

Comment "recaler" quelqu'un

GENTIMENT

La majorité des gens pensent que, pour éconduire quelqu'un, il faut être méchant ou insultant. Pourtant, ce n'est pas le cas : cela peut se faire de manière polie et respectueuse, mais ferme.

Voici quelques exemples.

Être honnête tout en restant délicat :

Par exemple : "Je te remercie pour ton intérêt, mais je ne ressens pas la même chose. Je préfère qu'on reste amis."

Mettre l'accent sur la réciprocité et la compréhension :

Par exemple : "J'apprécie vraiment que tu sois honnête avec moi, mais je pense qu'on n'est pas sur la même longueur d'onde."

Utiliser l'humilité et la gentillesse :

Par exemple : "Je trouve cela très flatteur que

tu t'intéresses à moi, mais je ne me sens pas prêt(e) à aller plus loin."

Rester positif et ouvert tout en clarifiant une éventuelle incompréhension :

Par exemple : "J'ai beaucoup de respect pour toi, mais je ne pense pas qu'on soit faits pour être plus que de simples connaissances."

L'idée est de faire comprendre ta position sans que la personne ne se sente rejetée ou blessée. Il est important de montrer que ce n'est pas parce que tu n'es pas intéressé(e) que la personne n'a pas de valeur. Cela relève simplement d'une question de goût ou de compatibilité.

Enfin, rappelle-toi que, face à un refus, il ne faut en aucun cas se dévaloriser.

J'espère que ces conseils pourront vous aider !



Noor Chantah, 6e1



Réponse au test : Faites-vous partie des 20% P. 9

1. 23 (Différences : +1, +2, +3, +4, +5. Prochaine : +6.
17 + 6 = 23.)

2. Nulle part, on n'enterre pas les survivants
3. 9 moutons.

4. 9 (Si $2 + 2 = 5$, chaque addition ajoute 1 de plus. Donc $4 + 4 = 8 + 1 = 9$.)
5. 90 kg ($60 \times 1,5$)

6. 4 secondes. (Temps = Distance / Vitesse. $100 \text{ m} \div 25 \text{ m/s} = 4 \text{ secondes}$.)

7. 4 piscines. Si une personne quitte, une piscine passe de 10 à 9, donc elle n'est plus pleine. Les autres restent à 10.

8. En ouvrant la porte. (On a jamais dit que tu n'avais pas la clé)

9. Première coupe : divise en 2 parts.. Deuxième coupe : perpendiculaire, divise en 4. Troisième coupe : coupe dans la tranche du gâteau

10. Une seule fois. Après cela, ce n'est plus 25

11. La personne a 3 fils et 2 sœurs pour chaque fils. Donc, 3 fils + 2 sœurs = 5 enfants.

12. 31 536 000 secondes ($60 \times 60 \times 24 \times 365$).

13. 0 (le bateau coule).

14. 4 ans.

15. 45 poignées de main (la formule est $n(n-1)/2$).

16. Remplis le seau de 5 litres, puis verse dans le seau de 3 litres jusqu'à ce qu'il soit plein. Il restera 2 litres dans le seau de 5 litres. Vide le seau de 3 litres et verse les 2 litres du seau de 5 litres dedans. Remplis à nouveau le seau de 5 litres, et verse dans le seau de 3 litres jusqu'à ce qu'il soit plein. Il restera alors exactement 4 litres dans le seau de 5 litres

17. Aucun. Les chiens ne sont pas à lui, mais à ses enfants

18. Oui, car le bruit est une vibration de l'air, qui existe indépendamment de l'écoute humaine

Notre équipe pour ce numéro, notre compte Instagram et notre chaîne Youtube

Directeur de la publication : Eric Porée
Rédacteurs en chef : Mme Marie et Mme Fatima
Rédacteur en chef Adjoint : Jad El Alami

3e2
Lina Lahlou

4e1
Saad Maoulainin, Ilyas Agnaou, Khadija Alaoui El Hachimi

5e2
Jad El Alami, Lina Rachoui

5e1
Kenza El Bazi, Assad Jebary,
Adam Richard

6e2
Rita Sbihi, Janna Belkihel, Kenza Doublani, Malak Badaoui

6e1
Hadile Khikerh, Alyae Harti, Lina Benkirane, Lina Madani, Lina Ben Cheikh,
Maria Berrada, Malak Salmoun, Noor Chantah, Rayane Hamedoun,
Mayssae Aouragh, Rita Dakkak, Zainab Slimani

NE MANQUEZ PAS !!!



LA CRÉATION DE NOTRE
CHAÎNE YOU TUBE



NOTRE COMPTE INSTAGRAM



@LHERACLES_COLLEGE

réseau mlfmonde

