



ÉDITO

Noël,
Joyeux Noël, bon baiser de Villanueva de la Canada.
Voici une petite recette pour Noël :
Mettez un sapin dans votre maison, si vous le désirez,
Rajoutez quelques santons.
Préparez un bon repas, avec treize desserts,
Chanter deux, trois chansons de Madame Baehler.
Offrez de petits cadeaux,
Profitez des sourires radieux, des étoiles plein les yeux.
Et voilà il ne vous reste plus qu'à profiter de ce
merveilleux Noël.

*Benjamin Atanian,
professeur de Français*





ÇA S'EST PASSÉ EN NOVEMBRE..

La Nuit du Conte

Le vendredi 29 novembre 2024, à la tombée de la nuit, près d'une centaine d'élèves, de la Maternelle à la 6e, encadrés et accompagnés par leurs camarades Lycéens et des professeurs investis dans le projet, se sont retrouvés au LFI Molière pour la première édition de la Nuit du Conte dont le thème était Contes d'ici et d'ailleurs...



Conte traditionnel, musical, poétique, lu, marionnettes, ombres chinoises,... en 1001 langues... Tous les ingrédients étaient réunis pour une soirée magique qui a fait briller les yeux des enfants...et qui les a aussi, parfois, fait rire aux éclats! Entre chaque conte, équipés de petites lanternes, chaque groupe a pu déambuler dans l'établissement qu'il ne connaissait pas sous ce jour... Un souvenir mémorable que les petits ne sont pas prêts d'oublier!



ÇA SE PASSE EN DÉCEMBRE

Ça bouge du côté des Maternelles!

Les élèves des classes de la maternelle sont entrain de mener une action solidaire pour les habitants de Paiporta et en particulier pour les enfants. En effet, Paiporta est une commune de la province de Valence, violemment touchée par la tempête Dana en novembre.

Les élèves ont mis des mots en classe de cet événement tragique et de ces conséquences et c'est pourquoi ils ont décider d'agir à leur échelle...

Une étoile pour retrouver le sourire...!

Leur projet consiste à peindre des étoiles, puis de les assembler en guirlandes afin de décorer une des rues tristement détruite par ces inondations. Ils prévoient aussi d'envoyer des cartes de Noël pour les enfants et les personnes âgées pour leur donner un petit peu de baume au cœur.

Un beau projet qui éveille les consciences des plus petits, développe l'empathie, l'entraide et la générosité. Bravo les Maternelles!





ON NE S'ENNUIE PAS AU LYCÉE MOLIÈRE...

C'EST TRÈS BIENTÔT ET TOUT EST PRESQUE PRÊT...

La Vie scolaire...

On s'active dans le joie et la bonne humeur en Vie scolaire!
En effet, notre super équipe vous prépare de très jolies décorations de Noël artisanales à suspendre à vos sapins. Peintes et décorées par les élèves, elles vous attendront au stand Eco-Ecole lors du marché de Noël. Pas de prix, chacun donne ce qu'il veut, et tout est reversé dans la tirelire des éco-délégués pour la mise en place de futurs projets! Soyez généreux!



Nous vous donnons rdv pour notre traditionnel et incontournable Marché de Noël le vendredi 13 décembre!
Sur place, artisanat, gastronomie, cadeaux, chants de Noël, boissons chaudes, restauration... mais surtout une ambiance joyeuse et de fête, fidèle à l'esprit de Noël.



MARCHÉ DE NOËL
MERCADO DE NAVIDAD
Lycée Français International Molière
Villanueva de la Cañada

Viernes 13 de diciembre
De 15:00 a 19:00
Entrada calle Cristo

Inscripción expositors:

Artesanía	Villancicos
Gastronomía	Bebidas
Regalos	Restauración





ON NE S'ENNUIE PAS AU LYCÉE MOLIÈRE...

ÇA S'EST PASSÉ EN DÉCEMBRE...

Visite multisensorielle avec les élèves du Club Photo

Les 13 élèves du Club photo, accompagnés par trois enseignantes, se sont rendus à Madrid dans le cadre d'une visite multi-sensorielle et artistique qui s'est déroulée en deux temps...

- Le premier arrêt était programmé au **Museum of illusions**:

Les élèves sont entrés dans le monde fascinant de l'illusion: illusions d'optique, géométriques, distorsions des formes, trompe-l'œil, le Musée de l'Illusion leur a fait perdre tous leurs repères et a littéralement chamboulé leur perception cognitive et sensorielle.

Ils ont pu découvrir pourquoi les yeux perçoivent des choses que le cerveau n'arrive pas à comprendre puisque chaque recoin du Musée de l'Illusion s'accompagne d'une explication rationnelle scientifique qui permet d'apprendre beaucoup sur la vue, notre perception et le fonctionnement de l'intellect.



En observant, expérimentant et en s'amusant...ils ont ainsi essayé de comprendre comment nos yeux et notre esprit peuvent se faire berner: tout semble être de taille différente, plus grand, plus petit ou plus long!



Découverte des illusions optiques dans les photographies...

- À 18h, à la tombée de la nuit, **les illuminations de Madrid** se sont allumées:

Les élèves ont photographié les décorations de Noël et l'ambiance madrilène des fêtes de fin d'année en jouant avec les sources de lumière et de brillance.



C'est beau une ville la nuit... surtout lorsque s'annoncent les fêtes de fin d'année. Tour d'horizon des illuminations de Noël à Madrid...



Une après-midi artistique... dont le **résultat photographique sera prochainement exposé au Centre de Connaissances et de Culture!**





ON NE S'ENNUIE PAS AU LYCÉE MOLIÈRE...

ÇA S'EST PASSÉ EN DÉCEMBRE...

Christmas Tea Party des 6ème

Christmas tea PARTY!!
All the niplettes from 6ème have a Christmas tea party. Each person brings a dessert, like waffles, pancakes, Moroccan tea, cookies...

The tea party is a party. We bring food and drinks for pupils and teachers. It's very funny and happy. I love Christmas tea party because I like the food which brings people and the great times. I like tea party but I like more CHRISTMAS tea party.

Christmas Tea Party
Today, we did a Christmas Tea Party with the other classes. We bring yummy food and drinks. We have Moroccan Tea, pancakes, biscuits, nutella, chocolate, and a lot more. This is a very funny celebration.

Tea Party

We are having a Christmas tea party! Everyone is going to bring food. I will bring Moroccan tea! We are going to have so much fun! I will chat with my classmates and we will tell our families. I am so excited about discovering British Christmas traditions and trying new plates! Mrs. O'Neil will bring a Christmas cracker and we will pull it all together. I am sure that we will enjoy so much!

CHRISTMAS TEA PARTY

What's a Christmas Tea Party?
A Christmas Tea Party is an event where people meet to eat and drink between snacks and tea.

What is served in a Christmas Tea party?
Serving snacks and drinks around a Christmas table. You can also have some other things like...



CHRISTMAS TEA PARTY
We celebrate Christmas tea party in the school. We eat food and use drinks. I try new food and we pull crackers. I spend time with my friends. I'm very happy.

Le défilé de monstres des 6ème

En cours de français, les élèves de 6ème ont travaillé sur les "Monstres" pendant toute une période. Après avoir fait des études de cas sur l'Ogre, Quasimodo, Barbe bleue et la Sorcière, ils ont mis tout cela en pratique! En effet c'est avec beaucoup de plaisir qu'ils ont inauguré...

"Le Défilé de monstres session 2024"

Par groupe, les élèves ont choisi un monstre, ont fabriqué un déguisement lui correspondant puis ils ont défilé déguisé et en musique, devant un jury composé de M. Tayeb-Pacha, Mme Brancaleone, et Nils, notre super service civique!



Les élèves se sont beaucoup investis et énormément amusés à se mettre en scène! Dracula, Loup Garou, Dragon chinois, fantômes de Ghostbuster, Cyclope, Shrek, sorcière, et bien d'autres... les choix ont été variés, parfois vraiment drôles et surtout très créatifs!

Bravo aux élèves de 6e et à tous les adultes qui se sont impliqués dans cet événement, sans oublier les élèves de CE2 qui ont fait un public remarquable par leurs applaudissements!



Immersion dans le Titanic pour les 4ème



Our 4th grade students visited the immersive Titanic exhibition. Thanks to virtual experiences, they were able to experience this crossing and better understand its sinking. After even being able to participate in the last evening on board, they experienced the last moments of this magnificent liner. A unique experience that transported them into the small and big History.





ÇA S'EST PASSÉ EN DÉCEMBRE...

Les 3ème à l' European Space Agency (ESA)

Les élèves de 3e sont allés visiter l'Agence Spatiale Européenne à Villafranca del Castillo.

Ils ont pu découvrir les installations scientifiques du site ainsi que ses antennes et quelques maquettes des missions spatiales réalisées ces dernières années. Impressionnant!



Enfin, les élèves ont pu approfondir leurs connaissances sur les Galaxies avec deux activités réalisées en cours de Physique-Chimie.



Les 1ères à Banco de España

Les élèves de 1ère spécialité SES se sont rendus au Banco de España à Madrid pour assister à un atelier intitulé "La Finance pour tous" animé par le personnel de la renommée institution bancaire.

En lien avec le cours de SES, les élèves ont enrichi leurs connaissances en apprenant à mieux gérer un budget, en abordant les notions de taux d'intérêt, d'inflation, de sécurité financière et bien sûr en mesurant le rôle fondamental d'une banque centrale dans la gestion de la monnaie et de la stabilité financière d'un pays.

Un atelier immersif où l'assistance a pu participer activement, avec à la clé des petits cadeaux.

Une matinée riche en enseignement!



Les Terminales au Musée Archéologique

Los alumnos de Terminale visitaron el Museo Arqueológico Nacional (MAN) ubicado en Madrid. A principios de curso y durante 3 meses estuvieron trabajando sobre la prehistoria y protohistoria de la Península Ibérica en clase de Sociales.

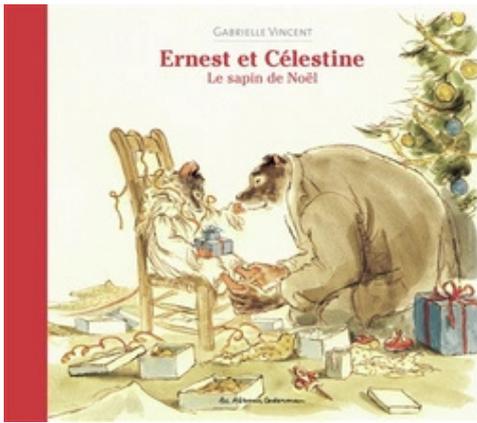


Gracias a esta visita tan instructiva, pudieron afianzar los conocimientos adquiridos durante este primer trimestre a partir del material conservado en el museo.





NOS CONSEILS LECTURE...



Ernest et Célestine - Le sapin de Noël -

À partir de 3 ans



Les albums Ernest et Célestine font peau neuve, dans un grand format cartonné! Alors que Noël approche, Célestine a repéré, dans le grand parc enneigé, un tout petit sapin solitaire et un peu tordu, qui lui plaît beaucoup. Et lorsqu'Ernest, tout fier, lui annonce que cette année, elle peut avoir tout ce qu'elle désire pour le réveillon de Noël, Célestine choisit... un vrai Noël dans la neige, dehors, auprès du petit sapin qui lui plaît tant.

Avez-vous vu le petit chaperon rouge?

À partir de 4 ans



Un loup affamé qui part à la recherche du petit Chaperon rouge pour le dévorer, cette histoire semble sans surprise. Mais c'est sans compter les rencontres farfelues que notre loup désespéré va faire en chemin, et les indications pour le moins hasardeuses qui vont lui être communiquées...



Un conte revisité avec humour pour Noël! Un univers graphique sobre et magique!



JE NE SAIS PAS QUOI LIRE en espagnol...

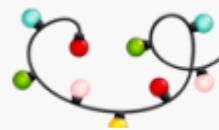
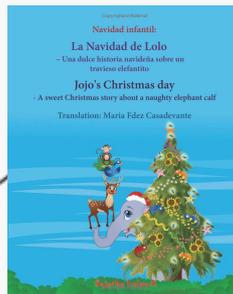
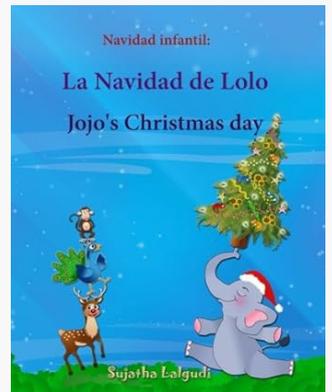


JE NE SAIS PAS QUOI LIRE en anglais...

La Navidad de Lolo - Jojo's Christmas Day

Edición Bilingüe (Español/Ingles) 3-7 ans

Esta es una bonita historia navideña ilustrada sobre Lolo, el elefantito travieso. A Lolo le encantan sus jugosas cerezas. En Nochebuena, se niega a compartirlas con sus amigos mientras, la Reina anuncia una gran fiesta de Navidad. Ninguno de sus amigos quiere celebrar la Navidad con Lolo. ¿Cambiará Lolo de Actitud? ¿Qué pasa en la fiesta de Navidad?



This story aims to capture the spirit of Christmas and the value of friendship and sharing. Merry Christmas!

Extra: Have fun looking for the hidden fruits on each page.



JE NE SAIS PAS QUOI REGARDER...

LES INCONTOURNABLES FILMS DE NOËL

Pendant les vacances nous avons rassemblé pour toi, cher lecteur, les meilleurs films de Noël. Alors mets ton plus beau pyjama, enroule toi dans un plaid tout doux, allonge-toi dans ton canapé, prends ton chat sur les genoux et allume la cheminée, c'est parti pour un Christmas movie!



Après avoir accidentellement endommagé le traîneau d'un père Noël au franc-parler, un frère et une sœur s'activent toute la nuit à ses côtés pour sauver la fête.

Pour toute la famille



Quatre puissances surnaturelles s'allient à Jack Frost, un garçon insouciant, maître du froid et du givre pour protéger l'innocence et l'imaginaire des enfants contre le maléfique Pitch...

À partir de 7 ans



La famille McCallister a décidé de passer les fêtes de Noël à Paris. Mais quand les parents oublient un de leurs enfants à la maison, les choses se compliquent, surtout quand deux cambrioleurs s'intéressent d'un peu trop près à leur demeure...

À partir de 8 ans



Mickey et Minnie réunissent tous leurs fidèles amis pour Noël. Chacun évoque à tour de rôle un moment inoubliable de cette fête magique.

À partir de 6 ans



Un jeune garçon qui se met à douter de l'existence du père Noël monte dans un train mystérieux en partance pour le pôle Nord...

À partir de 6 ans



Rand Peltzer offre à son fils Billy un étrange animal: un mogwai. Mais attention, il ne faut pas l'exposer à la lumière, éviter tout contact avec l'eau, et ne jamais le nourrir après minuit...

À partir de 12 ans





JE NE SAIS PAS QUOI CHANTER...



Musique
De
Noël

LES TRADITIONNELLES CHANSONS DE NOËL

Nous les chantons depuis toujours, elles sont indémodables et très chères à nos cœurs...



Petit Papa Noël

C'est la belle nuit de Noël
La neige étend son manteau blanc
Et les yeux levés vers le ciel
À genoux, les petits enfants
Avant de fermer les paupières
Font une dernière prière.

Refrain :

Petit papa Noël
Quand tu descendras du ciel
Avec des jouets par milliers
N'oublie pas mon petit soulier.
Mais avant de partir
Il faudra bien te couvrir
Dehors tu vas avoir si froid
C'est un peu à cause de moi.

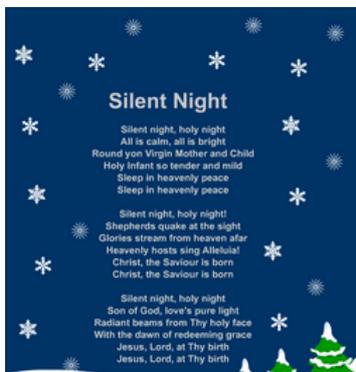
Le marchand de sable est passé
Les enfants vont faire dodo
Et tu vas pouvoir commencer
Avec ta hotte sur le dos
Au son des cloches des églises
Ta distribution de surprises.

Refrain :

Il me tarde tant que le jour se lève
Pour voir si tu m'as apporté
Tous les beaux joujoux que je vois en rêve
Et que je t'ai commandés

Refrain :

Et quand tu seras sur ton beau nuage
Viens d'abord sur notre maison
Je n'ai pas été tous les jours très sage
Mais j'en demande pardon



Jingle bells

Dashing through the snow,
in a one-horse open sleigh.
O'er the fields we go,
laughing all the way.
Bells on bobtailed ring,
making spirits bright.
What fun it is to ride and sing
a sleighing song tonight.

Oh! Jingle bells, jingle bells,
jingle all the way.
Oh what fun it is to ride
in a one-horse open sleigh.
Hey! Jingle bells, jingle bells,
jingle all the way.
Oh what fun it is to ride
in a one-horse open sleigh.



Vive le vent !

Vive le vent, vive le vent
Vive le vent d'hiver
Qui s'en va sifflant, soufflant
Dans les grands sapins verts... Oh !
Vive le temps, vive le temps
Vive le temps d'hiver
Boule de neige et jour de l'an
Et bonne année grand-mère...

Sur le long chemin
Tout blanc de neige blanche
Avec sa canne s'avance
Et tout là-haut le vent
Qui siffle dans les branches
Qu'il chantait petit enfant :

Vive le vent, vive le vent
Vive le vent d'hiver
Qui s'en va sifflant, soufflant
Dans les grands sapins verts... Oh !
Vive le temps, vive le temps
Vive le temps d'hiver
Boule de neige et jour de l'an
Et bonne année grand-mère...



CAMPANA SOBRE CAMPANA

Campana sobre campana,
y sobre campana una,
asómate a la ventana,
verás el Niño en la cuna.

Belén, campanas de Belén,
que los Angeles tocan
qué nueva me traéis

Recogido tu rebaño
a dónde vas pastorcillo
Voy a llevar al portal
requesón, manteca y vino.

Belén, campanas de Belén,
que los Angeles tocan
qué nuevas me traéis

Campana sobre campana,
y sobre campana dos,
asómate a esa ventana,
porque ha nacido Dios.

Belén, campanas de Belén,
que los Angeles tocan
qué nuevas me traéis

Campana sobre campana,
y sobre campana tres,
en una Cruz a esta hora,
el Niño va a padecer.

Belén, campanas de Belén,
que los ángeles tocan
qué nueva me traéis

Navidad, Navidad

Navidad, Navidad
Hoy es Navidad.
Con campanas este día
Hay que festejar
Navidad, Navidad
Porque ya nació
ayer noche, Nochebuena,
El niño Dios.



MI BURRITO SABANERO

CON MI BURRITO SABANERO
VOY CAMINO DE BELÉN
CON MI BURRITO SABANERO
VOY CAMINO DE BELÉN
SI ME VEN SI ME VEN
VOY CAMINO DE BELÉN
SI ME VEN SI ME VEN
VOY CAMINO DE BELÉN

EL LUCERITO MAÑANERO
ILUMINA MI SENDERO
EL LUCERITO MAÑANERO
ILUMINA MI SENDERO
SI ME VEN SI ME VEN
VOY CAMINO DE BELÉN
SI ME VEN SI ME VEN
VOY CAMINO DE BELÉN

CON MI CUATRICO VOY CANTANDO
MI BURRITO VA TROTANDO
CON MI CUATRICO VOY CANTANDO
MI BURRITO VA TROTANDO
SI ME VEN SI ME VEN
VOY CAMINO DE BELÉN
SI ME VEN SI ME VEN
VOY CAMINO DE BELÉN

TUQUI TUQUI TUQUITUQUI
TUQUITUQUI TU QUI TA
APÚRATE MI BURRITO
QUE YA VAMOS A LLEGAR
TUQUI TUQUI TUQUITUQUI
TUQUITUQUI TU QUI TU
APÚRATE MI BURRITO
VAMOS A VER A JESÚS
(REPETIR TODO)



QUAND NOUS ÉTIIONS PETIT POUR NOËL...

“Quand j’étais petit, chaque année, nous nous promettions mon frère et moi de résister le plus possible pour ne pas s’endormir et rester éveillé le soir de Noël. Je me souviens que nous nous relayions pour ne pas fermer l’œil afin de voir le père Noël...”

Mais comme chaque année nous échouions lamentablement, vaincu par le marchand de sable, et nous tombions de fatigue bien avant minuit.

Nous n’avons jamais vu le père Noël mais il ne nous a jamais oublié et nous trouvions toujours au petit matin, nos cadeaux au pied de notre sapin.”

Jean-Paul Monnet, professeur d’EPS



Un joli mystère

“Chaque année mes parents, ma sœur et moi allions passer le réveillon de Noël chez mes grands-parents, papi Pierrot et mamie Thérèse. Je sens encore l’odeur du feu de bois qui accompagnait nos interminables parties de petits chevaux. Je me souviens de cette soupière qui portait si mal son nom puisqu’elle était remplie de chocolats, marrons glacés, petits sablés et autres délices. Et cette impatience qui montait, à mesure que l’heure tant attendue approchait. Enfin minuit sonnait. Un bruit dans la chambre, nous nous y précipitions, mais rien. De retour au salon, les cadeaux étaient là, près de la cheminée. L’année suivante des clochettes au grenier, nous montions les marches quatre à quatre, mais non, rien. En redescendant nous découvriions des bicyclettes sous le sapin du jardin. Et ainsi chaque année se reproduisait ce mystère incroyable, cette magie de Noël.”

Pascale Devleschoudere, maîtresse



Le père Noël perd la boule!

“Je me souviens des repas de famille, interminables, pendant lesquels nos parents nous laissaient une liberté totale. C’était donc l’occasion de faire des parties de cache-cache dans l’atelier de mécanique du grand-père dont l’accès nous était interdit en temps normal, ou bien de nous jeter sur les papillotes de Noël qui cachaient des messages rigolos.

Mais il y eut un Noël très particulier dont je me souviens : celui des 5 ans de mon frère.

Nous avons déposé nos chaussures devant la cheminée le soir du 24 décembre, en espérant trouver à notre réveil le jouet que nous avons découpé dans le catalogue du petit magasin de la ville la plus proche et collé sur la lettre destiné au Père Noël.

Au petit matin du 25 décembre, pas de grasse matinée, nous courrions en pyjama près du sapin pour découvrir nos cadeaux. Mais quelle fut la surprise de mon frère lorsqu’il trouva dans le paquet qui lui était destiné, une poupée aussi grande que lui! Le père Noël, sans doute très fatigué par sa longue nuit de distribution de jouets, avait interverti les cadeaux! A quelques kilomètres de chez nous, une petite fille était sans doute surprise et probablement mécontente, en découvrant le rutilant camion de pompier rouge destiné à mon frère! “

Patricia Bourg, professeur d’Espagnol



CELUI QUI N'A PAS NOËL DANS LE COEUR NE LE TROUVERA JAMAIS AU PIED D'UN ARBRE...

Origine du mot Noël

Il existe plusieurs hypothèses sur l'origine du mot Noël...

Ce mot n'apparaît dans notre langue qu'en 1175. Il vint de l'expression latine "**dies natalis**" (jour de naissance) employée le jour où les chrétiens célèbrent la naissance du Christ. Au fil des années "natalis" a évolué phonétiquement en "**Nael**", puis il est apparu pour la première fois dans un texte en 1120. L'évolution continue et ce n'est qu'en 1175 que l'on écrit pour la première fois "**Noël**".

L'autre hypothèse laisse entendre que Noël viendrait de l'assemblage de deux mots gaulois utilisés pour désigner la renaissance du soleil "**Noio**" (nouveau) et "**Hel**" (soleil).



Légende de Saint Nicolas

Le personnage de saint Nicolas provient de Nicolas de Myre, appelé aussi Nicolas de Bari.

De son vivant il fut le protecteur des enfants, des veuves et des gens faibles. Il fut bienveillant et généreux.

Aujourd'hui saint Nicolas est fêté par un grand nombre de pays d'Europe: France, Allemagne, Suisse, Luxembourg, Belgique, Hollande, Russie, Pologne, Autriche, Liban...

Dans la nuit du 5 au 6 décembre, il passe dans les maisons pour apporter aux enfants sages différentes friandises: fruits secs, pommes, gâteaux, bonbons, chocolats et surtout de grands pains d'épices le représentant.



L'histoire raconte que Saint Nicolas est souvent accompagné du Père Fouettard qui, vêtu d'un grand manteau noir, d'un grand capuchon et de grosses bottes n'a pas le beau rôle puisqu'il distribue, aux enfants pas sages, du charbon, des pommes de terre et des oignons.



Histoire et origine du Père Noël

Le Père Noël aurait pour origine Saint Nicolas car on retrouve dans sa représentation la même symbolique: barbe blanche, manteau rouge... le Père Noël voyage dans un traîneau tiré par des rennes, Saint Nicolas voyageait sur le dos d'un âne.



Malgré la réforme protestante qui supprima la fête de Saint Nicolas, les hollandais gardèrent leur Sinter Klaas (nom hollandais pour saint Nicolas) et sa distribution de jouets. Lorsque les hollandais s'installèrent aux États-Unis, Sinter Klaas devint Santa Claus. Par la suite, ce dernier subit des transformations vestimentaires et culturelles pour devenir notre Père Noël.



Le Père Noël est un personnage légendaire à la barbe blanche, bedonnant et jovial, vêtu d'un habit rouge bordé de blanc qui apporte aux enfants de la Terre leurs cadeaux de Noël dans la nuit du 24 au 25 décembre.



HISTOIRES ET LÉGENDES DE NOËL

CELUI QUI N'A PAS NOËL DANS LE COEUR NE LE TROUVERA JAMAIS AU PIED D'UN ARBRE...

Origine de la décoration du sapin de Noël



La tradition de la décoration du sapin de Noël débute dès le XVe siècle. Les premières parures sont comestibles tels que les pommes, les noix, les bonbons et les petits gâteaux mais pas seulement; on trouvait également des papiers colorés, des rubans et même des petites poupées de chiffon...

Au XVIIe et XVIIIe siècle, les sapins étaient éclairés de bougies, souvent au nombre de 12 pour chaque mois de l'année, fixées au moyen de cire ou d'épingles.

Avec l'apparition de l'électricité et pour empêcher les incendies, les guirlandes électriques, bien qu'extrêmement chères, commencèrent à apparaître à la fin du XIXe siècle.



Les décorations de Noël ont toujours utilisé divers matériaux comme le verre, le bois, le métal, la cire ou le papier...

Le sapin n'est pas le seul à être parait de mille feu: la maison tout entière est aussi de la fête, décorée de feuilles de houx, de boules de gui ou de guirlandes de fleurs.



Origine de la bûche de Noël



A l'origine, la bûche de Noël devait brûler du 24 décembre jusqu'au Nouvel An. On choisissait une très grosse bûche de bois dur ou une vieille souche, provenant de préférence d'un arbre fruitier. Allumée dans la pièce à vivre, elle apportait chaleur et lumière au foyer lors de la veillée.

pour fertiliser les terres.

Les cendres de la bûche étaient précieusement conservées contre les orages, pour guérir certaines maladies et

C'est pour continuer à célébrer ce rituel que la bûche de Noël a vu le jour sous la forme d'un délicieux dessert qui aurait été inventé par un pâtissier en 1945.



Le calendrier de l'Avent

Cette tradition d'origine germanique a été créée par un père de famille pour canaliser l'impatience de ses enfants à qui il offrait des images pieuses chaque matin. La première apparition imprimée est *L'horloge de Noël pour enfants* de Friedrich Trümpler, qui date de 1902. Des chants de Noël formaient le cadran central, orné d'une aiguille rotative en laiton.



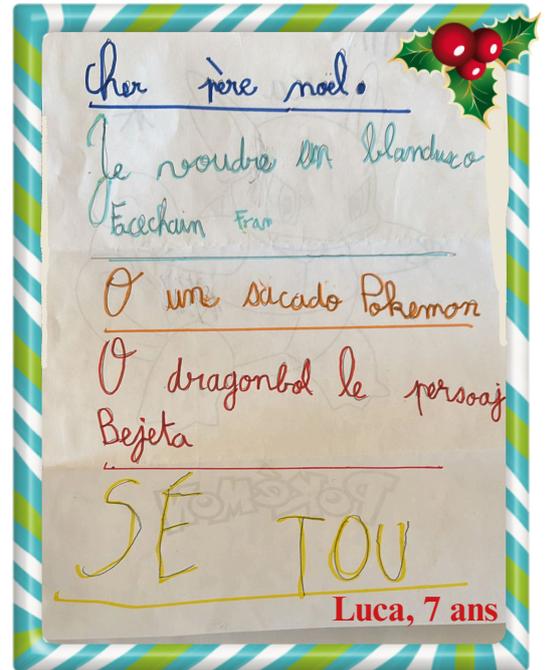
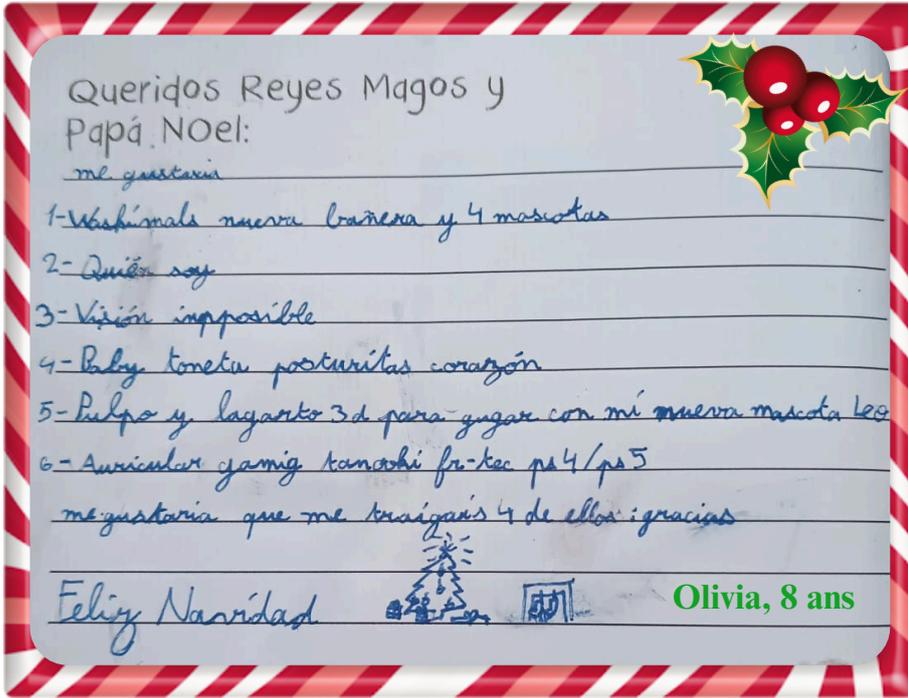
En 1908, on commercialise le premier calendrier en carton, de 24 cases illustrées: *Au pays de l'enfant Jésus*. Arrive ensuite des calendriers avec des images à coller. Et c'est dans les années 1950 qu'on voit apparaître ceux renfermant des chocolats-surprises!





LES LETTRES AU PÈRE NOËL...

En ce mois de décembre la personne qui reçoit le plus de courrier c'est bien le Père Noël..!



Lutins rebelles!

Rien ne va plus dans l'atelier
La cantine, c'est trop mauvais
Les lutins sont à l'arrêt!
Père Noël, désespéré,
offre churros y chocolate à volonté!

Enchantés, les lutins se sont goinfrés
plus moyen de se lever!
Le traîneau est à l'arrêt!
Père Noël, effondré,
doit à nouveau cogiter!

Julia, CM1 Hibiscus



Poème

La nuit de Noël

**Pendant la nuit de Noël,
le père Noël attrape toutes les étoiles
du ciel,
Il en fait un drap pour la Lune
il va distribuer ses jouets,
il va les poser en bas des sapins,
en se faisant aider de ses fidèles
lutins.
Ensuite le Père Noël va décrocher la
Lune,
Puis les étoiles une à une,
il les remplace par le Soleil,
et les cadeaux d'émerveillement,
les enfants qui se réveillent.**

Kadidiatou (3ème)

PENSÉE DU MOIS

“Une chose facile à avoir en
décembre, c'est du sang-froid”

Alphonse Allais
artiste, comique, écrivain,
journaliste
(1854-1905)





NOËL, UNE PÉRIODE PROPICE À L'IMAGINAIRE...

Voici quelques histoires inventées par nos très chers élèves...



Il était une fois un jour d'hiver Maria et Luca ils étaient entrain de faire un bonhomme de neige avec une carotte, des cailloux, des gants, une écharpe et un chapeau. Le lendemain, le bonhomme de neige a pris vie. Luca et Maria ont été surpris. et le bonhomme de neige avait peur et le bonhomme de neige est devenu ami avec Maria et Luca il ont joué ensemble. Mais l'été arrivait et un jour commença à fondre. Et ils se sont retrouvés sont amis. Et ils étaient seuls et Maria. A eu l'idée de fabriquer un bonhomme de neige en bois. Ils mettent des branches, des cailloux et d'algues et ils l'appelaient Lorenzo. Et donc le bois ne s'est pas déformé. L'hiver a commencé ils étaient content et mangeaient des perdices. Fin



Érase una vez, un copo de nieve que se llamaba Winter. Vivía solo desde que un monstruo de fuego quemó la ciudad y perdió a su familia.

Un día, decidió ir a buscarla. En el camino se encontró con un lago de lava. Miró por todas partes y encontró a un buho. Le preguntó si le podía llevar al otro lado y le dijo que sí. Cruzaron el lago y el copo de nieve siguió su camino para encontrar a su familia.

Descubrió una jaula y vio dentro a su familia. La sacó de ahí y todos vivieron felices y comieron perdices.

Une élève de CM2



NOTRE BEAU SAPIN... A PERDU SON ÉTOILE !

Le sapin en livres installé au CCC a perdu son étoile...

Qu'est-elle devenue? Nous en appelons à tous les auteurs et à toutes les auteures pour nous raconter ce qui lui est arrivé.

La Gazette organise ce mois-ci la IIe édition du concours littéraire ouvert à toutes et à tous.

Il y aura trois catégories : primaire, collège et lycée.

Le jury se réserve le choix d'élire les textes les plus sensationnels, les plus marquants, les mieux écrits et les plus originaux. Les vainqueurs du concours recevront un joli détail...

Alors, à vos plumes !

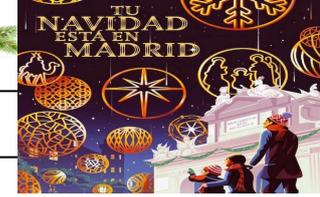
Vos textes sont à déposer au CCC, auprès du professeur-documentaliste, au retour de vacances de fin d'année et ce **avant le 10 janvier 2025, 13h00.**



Votre texte devra :

- être dactylographié ou écrit de manière lisible
- contenir entre 50 et 70 mots
- comporter un titre

Les résultats seront dévoilés le 24 janvier 2025.



JE NE SAIS PAS QUOI FAIRE

LES SORTIES AUTOUR DE MADRID POUR NOËL

Les illuminations de Madrid

Tu ne sais pas quoi faire cher lecteur? Tu en as marre de rester dans ton canapé? Alors direction les illuminations de Madrid!

La capitale se pare de ses plus belles décorations...

Plus de 230 sites à travers la ville seront ornés de décorations lumineuses spectaculaires, notamment la **Gran Vía**, la **Plaza Mayor** et la **Puerta de Alcalá**. Ne manquez pas le grand sapin de Noël sur la **Plaza de España** et la crèche monumentale de la **Plaza de Colón**.



Des créations **lumineuses inédites** orneront les rues **Mayor**, **Carmen** et **Goya**, tandis qu'une **énorme couronne de Noël** trônera sur la **Plaza del Cardenal Cisneros**. De nouveaux arbres lumineux décoreront la Plaza Mayor et l'intersection de Montera avec Gran Vía. Avec 11,8 millions d'ampoules, Madrid scintille sans fin.

Mais ne t'en fais pas cher lecteur, nous ne te demanderons pas de payer la note d'électricité!



Christmas Dreams : La comédie musicale de Noël

Le théâtre **Calderón** accueille une merveilleuse comédie musicale pour toute la famille sur le thème de Noël, du **23 novembre au 5 janvier**, avec des représentations les samedis et dimanches. Ce spectacle réunit certains des personnages les plus attachants des contes classiques d'Andersen, de

Perrault et des frères Grimm, dans une mise en scène pleine de magie.

Il s'agit de l'histoire de **Sofie**, une petite fille qui n'a plus aucun intérêt pour Noël. Sans que personne ne comprenne la raison de sa tristesse, la fée de Noël décide d'intervenir en envoyant son lutin le plus singulier, **Sugar**, pour lui redonner le sourire. Grâce à sa magie, **Sugar** donnera vie aux personnages préférés de **Sofie**, tels que **Peter Pan**, **Cendrillon**, **Blanche-Neige** et bien d'autres encore, pour remplir à nouveau son monde de fantaisie et d'espoir.



Casse-noisette - Ballet de Kiev

Le Ballet de Kiev est de retour en cette période de Noël pour présenter sa version haute en couleurs et en émotions de **Casse-Noisette**, qui plongera le public dans la magie et l'esprit de Noël. Cette version sera présentée au **Teatro Lope de Vega** les **18 et 26 décembre**, ainsi que les **2, 9 et 23 décembre 2024** et **2, 3, 13 et 20 janvier 2025**.



Casse-Noisette est l'un des ballets les plus joués et les plus populaires à ce jour. La musique de **Piotr Illich Tchaïkovski** et la chorégraphie de **Marius Petipa** et **Lev Ivanov** se marient à la perfection pour offrir un spectacle débordant de beauté, de magie et de mystère.



NOUS AVONS RENCONTRÉ LE PÈRE NOËL...

- Bonjour Père Noël!
- *Bonjour à tous!*
- Pour commencer, peux-tu me dire si tu es marié et si tu as des enfants?
- *Oui, je suis marié avec Mère Noël, et nous avons beaucoup d'enfants. Et avec tous les enfants du monde entier, ça fait beaucoup beaucoup de monde! Hahaha!*
- Oh oui! C'est certain! Si ça n'est pas trop indiscret, peux-tu me dire quel est ton âge?
- *Je ne te donnerai pas mon âge, tout simplement parce que je ne m'en souviens pas! Hahaha! Je suis tellement vieux que j'ai oublié ma date de naissance mais... disons que je suis populaire depuis plus de 150 ans. Oh, oh, oh, pas étonnant que j'ai parfois des rhumatismes!*
- Et où habites-tu?
- *C'est un secret. Certains pensent que je vis en Norvège, d'autres en Suède, au Groenland, au Pôle Nord ou en Laponie. Je ne dirai rien car ma fabrique de jouets doit rester secrète.*
- Mais alors comment fait-on pour t'envoyer notre liste de cadeaux?
- *Ne vous inquiétez pas, quelle que soit l'adresse indiquée, je reçois toujours le courrier des enfants! C'est ça la magie de Noël! Tu sais que rien qu'en France, on m'adresse plus d'1 million de courriers chaque année!*
- Ah..! nous voilà rassurés. Peux-tu me dire comment s'appellent tes rennes?
- *Ils sont neuf. Il y a Danseur, Fringant, Cupidon, Éclair, Tornade, Furie, Comète, Tonnerre et Rodolphe.*
- Ah bon?! Je croyais qu'ils n'étaient que 8?
- *Au début, oui. Mais j'ai rapidement attelé Rodolphe au traîneau. Son nez rouge qui brille dans la nuit est bien pratique pour se diriger dans le brouillard et les tempêtes de neige de l'hiver!*
- Pourquoi es-tu habillé de rouge et de blanc?
- *J'ai parfois porté un costume entièrement rouge, et même vert et blanc, mais on ne me distinguait plus au milieu des sapins et de mes lutins!*
- D'après toi, existe-t-il d'autres Pères Noël?
- *Non, je suis le seul et l'unique! Mais je porte différents noms à travers le monde. Les anglais m'appellent Father Christmas ou Santa Claus, en Mongolie je suis Grand Père Hiver (Uvlin Uvgun), Baba Noël au Liban, Monsieur Noël en Inde (Thatha), le bon vieil homme au Brésil (Bom Velhinho) et même Grand Père Gel en Russie (Ded Moroz).*
- Combien de temps mets-tu pour déposer tous les cadeaux?
- *Comme chaque année je n'ai qu'une seule nuit! Je vais d'ailleurs devoir y aller car j'ai encore beaucoup de choses à préparer avant la nuit de Noël.*
- As-tu une dernière chose à dire à nos lecteurs avant de partir?
- *Si vous voulez les enfants, vous pouvez déposer près du sapin une carotte ou une pomme pour mes rennes, et un verre de lait pour moi. Mais ne laissez pas de gâteaux, la Mère Noël dit que mon ventre est de plus en plus gros... ou alors un tout petit! Oh, oh, oh! Allez, à bientôt et bonnes fêtes à tous!*
- Bonnes fêtes Père Noël!





PRÊT À T'AMUSER ?



LES JEUX DE NOËL par Luis (6ème)

Mots mêlés

h	g	d	e	u	i	u	n	h	m
a	y	u	a	r	n	a	g	h	e
s	a	p	i	n	o	e	c	r	t
g	a	t	c	r	e	i	h	e	b
t	r	e	h	u	l	i	s	n	n
h	k	c	a	d	e	a	u	n	e
j	n	h	p	m	n	r	n	e	i
m	y	a	e	r	p	t	n	d	g
b	u	c	a	i	v	i	b	r	e
o	s	b	u	c	h	e	t	s	a

guilande ; sapin ; cadeau ; chapeau
traîneau ; neige ; buche ; noel
renne ; rois



e	s	i	a	u	o	n	q	s	o
e	j	q	i	a	i	e	o	n	q
b	p	u	i	d	j	e	a	w	
i	a	u	j	u	w	d	q	s	f
e	u	n	e	a	p	e	o	i	q
u	u	s	i	i	n	q	e	o	i
q	e	u	e	j	o	i	j	b	
i	j	o	e	o	u	i	d	e	s
e	u	b	e	u	j	e	n	a	e
w	u	u	n	i	n	e	p	b	q



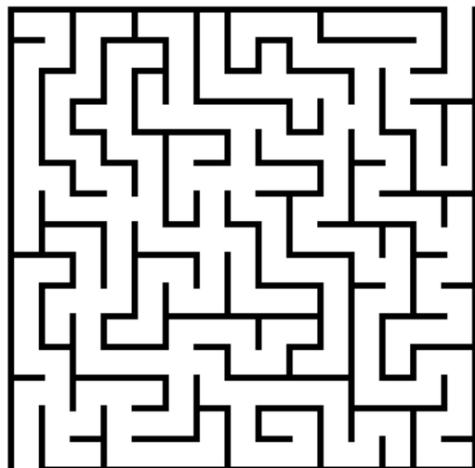
Lettres brouillées

eudaca , penias ed ëlon , èpre ënol , eniméche , uaenairt



LABYRINTHE DE NOËL

Peux-tu aider le Père-Noël à retrouver sa trottinette ?



Jeu des différences

Trouve et entoure les différences entre les deux photos.





PRÊT À T'AMUSER ?



LES JEUX DE NOËL par Luis (6ème)

LE JEU DE L'OIE DE NOËL

Regles du jeu

Chacun son tour, les joueurs lancent 1 dé et avancent leur pion case par case. Mais attention, certaines cases ont un effet particulier...



-  Si le joueur tombe sur un sucre d'orge, il avance de nouveau du nombre de points réalisés.
-  **Case 6 :** Chante une chanson de Noël ou retourne à la case départ
-  **Case 10 :** Rejoue une seconde fois
-  **Case 18 :** Saute 10 fois à cloche pied ou recule de 10 cases
-  Si le joueur tombe sur une **flèche**, il suit la flèche (valable dans les 2 sens)
-  **Case 31 :** Trouve quelque chose de rouge en 10 secondes ou recule de 6 cases
-  **Case 45 :** réponds à une question posée par tes adversaires. Si tu te trompes, tu recules de 3 cases



ÇA RISQUE DE VOUS DONNER DES IDÉES...

par Roméo (4ème)



D'après la bande dessinée « La cantoché »

LA GÉNÉROSITÉ



Qu'est-ce que c'est ?

La générosité est l'expression d'un acte d'altruisme, c'est-à-dire un don volontaire et désintéressé envers un autre, sans en attendre une contrepartie. Elle peut se démontrer de différentes façons: des dons de temps, d'argent, d'attention ou d'autres ressources.

La générosité est perçue comme une qualité, une vertu chez une personne. Son contraire est l'égoïsme, qui est le fait de se préoccuper excessivement ou exclusivement de soi-même sans se soucier des autres.

Il est prouvé que nous avons tous une générosité innée, présente en nous depuis notre plus jeune âge mais également nourri et développer dans le cercle familial et à l'école. Il y a donc une véritable transmission intergénérationnelle de la générosité.

Néanmoins, nous ne sommes pas tous généreux de la même manière. En effet, la générosité est également liée à notre personnalité. Notre capacité d'empathie, notre expérience de gratitude ou nos interactions avec les autres sont tous des facteurs qui influencent notre niveau d'altruisme au quotidien. Effectivement, il a été prouvé que le manque d'empathie est considéré comme l'une des racines de l'égoïsme.

Les impacts de la générosité...

La générosité a bien sûr des effets positifs pour la personne qui en est bénéficiaire. Cependant, il a été prouvé scientifiquement qu'être généreux avait des effets positifs sur la personne qui fait preuve de générosité, même par de simple petits gestes au quotidien.

La générosité a un coût, car elle implique un sacrifice (de temps, d'argent, de compétences ou de ressources) pour le bien d'autrui. Malgré cela, des études ont prouvé que donner de soi améliorerait considérablement la santé physique et mentale et renforçait les relations avec les autres.



... sur la santé physique

Être généreux a des effets sur la santé et sur le bien-être.

C'est universel, lorsque l'on fait un acte de bonté, on se sent bien. Ce sentiment positif est facilement reconnu comme un sentiment psychologique: **le bonheur**.

De plus en plus d'études montrent qu'un acte de générosité est bénéfique pour la santé physique de plusieurs façon:

Il améliore la santé cardiaque, réduisant les tensions artérielles élevées avec une efficacité similaire à celle des médicaments et des exercices d'hypertension. Il a été prouvé aussi que la générosité réduisait les niveaux d'inflammation et de cholestérol ainsi que les risques de mortalité. Elle renforce également le système immunitaire, augmente le niveau d'énergie, et réduit les niveaux d'adrénaline et de cortisol dans le cerveau tout en libérant de la dopamine, de la sérotonine, de l'ocytocine et des endorphines, réduisant ainsi davantage le stress et stabilisant le cycle de sommeil, l'appétit et l'humeur.





LA GÉNÉROSITÉ

... sur le mental

Etre généreux active davantage les zones du cerveau qui gèrent l'altruisme, ce qui rend la personne plus heureuse et fait diminuer son niveau de stress.

Les substances chimiques stimulées dans le cerveau suite à un acte de générosité, également appelées «hormones du bonheur», apportent des sensations de plaisir, de satisfaction et de raison d'être, d'amour et de liens relationnels. Cela a pour but de renforcer tous les bienfaits psychologiques de la générosité dont: une meilleure humeur, une plus belle vision de la vie, des risques réduits de dépression, d'anxiété et autres...



... sur le social

Des spécialistes ont constaté que la générosité représente une ressource émotionnelle importante et essentielle à la stabilité sociale, car elle suscite d'autres émotions humaines, telles que l'empathie et la compassion, la confiance en soi et la coopération.

Ils définissent la générosité comme une «émotion de renfort relationnel», qui attire la sympathie, réduit la solitude, décourage l'isolement et donc améliore et renforce les relations sociales.

La générosité est également contagieuse, se répandant d'une personne à une autre. En d'autres termes, un acte de générosité peut inspirer des dizaines ou même des centaines d'autres personnes.

Ne sous-estimons pas le pouvoir de la gentillesse car un petit geste de bonté peut changer la vie de quelqu'un.



En conclusion...

Quelle que soit la portée de l'acte, faire preuve de générosité vous fait à coup sûr vous sentir mieux, encourage les autres à se sentir mieux et à avoir une bonne opinion de vous, et crée un environnement amical et inclusif dans lequel tout le monde se sent le bienvenu et est enclin à faire le bien.





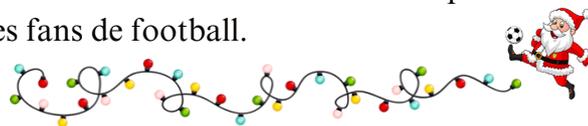
PETITE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT AVANT D'ENTAMER LES FESTIVITÉS

Traditions sportives de Noël à travers le monde...

Le **Boxing Day britannique** est une compétition de football qui se déroule chaque année le 26 décembre en Grande-Bretagne. Au lendemain de Noël, les clubs de ligue s'affrontent sur le gazon, sous les encouragements des supporters britanniques, venus nombreux célébrer ce moment de rencontre sportive. La tradition remonte à 1860, où le club de Sheffield FC affronta son voisin le Hallam FC lors d'un match amical.



En 1871, face à l'engouement de la population, la Grande-Bretagne déclara le Boxing day (jour des boîtes) férié afin que tout le monde puisse assister aux matchs disputés ce jour-là. Depuis ce jour, le 26 décembre est resté férié et le Boxing day est devenu l'un des rendez-vous les plus attendus par les fans de football.



La **régate de Sydney-Hobart en Australie** est l'une des plus grandes courses nautiques au monde. Chaque 26 décembre depuis 1945, les équipages les plus expérimentés s'élancent du port de Sydney dans un itinéraire de 1163 km pour rejoindre la ville d'Hobart, capitale de l'île de la Tasmanie. Cette course très technique en raison du détroit de Bass, qui présente de nombreux courants et haut-fond, ne rassemble pas moins de 109 bateaux.



Les **Courses de Pères Noël en France** ou le monde du trail-running fête Noël avant l'heure. Plusieurs villes organisent des courses de pères et mères Noël, à l'instar de celle de Saint Benoît dans la Vienne, de la corrida des pères Noël à Issy-les Moulineaux dans les Hauts-de-Seine ou du trail des pères Noël des Herbiers en Vendée.



COURSE DES PÈRES NOËL



Généralement organisées le week-end qui précède Noël, ces courses sont l'occasion pour les participants de revêtir leurs plus belles tenues et de célébrer l'arrivée de Noël à travers des parcours tous niveaux, allant de 5km à 133km pour la plus difficile.



PETITE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT AVANT D'ENTAMER LES FESTIVITÉS

Traditions sportives de Noël à travers le monde...

Le NBA Christmas day au USA est l'un des plus grands rendez-vous de basketball de l'année. Depuis 76 ans, le 25 décembre, 5 matchs habituellement disputés par les 10 meilleures équipes de la saison, offrent aux amoureux du basketball, l'occasion rêvée d'ajouter un esprit sportif aux fêtes de Noël.



L'événement est devenu traditionnel dès le premier Christmas game opposant les New-York Knicks aux Providence Steamrollers, en 1947. Aujourd'hui ces matchs de Noël, très attendus par les fans de basketball, accompagnent les repas de Noël de nombreux foyers.



La baignade hivernale au Pays de Galles est une tradition qui s'adresse aux sportifs les plus téméraires.

Depuis plus de 50 ans, plusieurs villes du Pays de Galles organisent les fameuses baignades festives de Noël. Des parcours en eau libre, réunissant les meilleurs nageurs de la région, dont les fonds récoltés servent à soutenir des associations caritatives.



Certaines se déroulent le matin de Noël, d'autre le 26 décembre, où les plus courageux partent se jeter à l'eau et affrontent des vagues glacées.

On a froid rien que d'y penser!



Le championnat du monde de Pères Noël en Suisse où pendant 2 jours, les participants vont s'affronter au cours de plusieurs épreuves sportives pour l'élection du meilleur Père Noël.



Course de ski, parcours en raquette, circuit de traîneau, ou encore escalade de cheminée, rien n'est laissé au hasard pour ces championnats, parce qu'être le meilleur Père Noël c'est une affaire des plus sérieuse.

Une chose est sûre, une fois élu, le Père Noël aura encore beaucoup à faire!





MAIS QUI SONT-ILS ?

Leurs noms sont partout... Dans notre école, dans vos classes, mais qui sont-ils vraiment?

Molière, de son vrai nom Jean-Baptiste Poquelin (1622-1673)

Ce grand homme de lettres a donné son nom à notre établissement...

Jean-Baptiste Poquelin, dit Molière (1622 – 1673), est un **auteur dramatique, comédien et poète français**. Il est généralement considéré comme l'un des plus grands auteurs de la langue et de la littérature françaises.

Molière se garde toujours de ne pas attaquer la monarchie pour continuer à écrire et à jouer. Il devient ainsi l'un des favoris du Roi-Soleil et il profite de sa protection face aux attaques de l'Église. Il est le **fondateur de l'Illustre Théâtre**, troupe de comédiens qui jouera dans toute la France.

Il a écrit notamment L'Avare (1668), Les femmes savantes (1672) et Le médecin malgré lui (1666).



Voltaire, de son vrai nom François-Marie Arouet (1694-1778)

Voltaire, l'un des plus importants **philosophes des Lumières**, a connu une vie mouvementée marquée par l'engagement au service de la liberté.

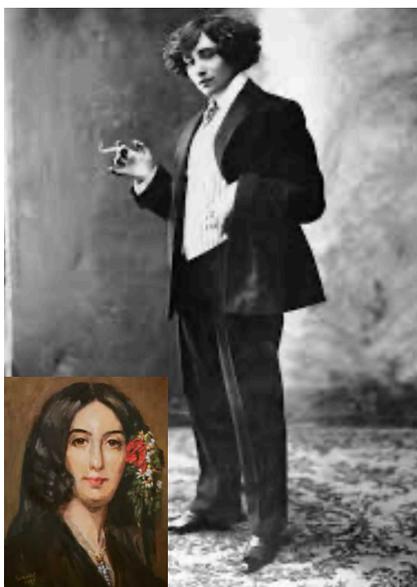
Travailleur infatigable et prolifique, il laisse une œuvre considérable et très variée qui touche à tous les domaines, renouvelle le genre historique et donne au conte ses lettres de noblesse. Ses vers satiriques l'ont conduit à la prison de la Bastille, où il a passé 11 mois.

Il a écrit notamment Zadig, (1748), Candide ou l'Optimisme (1759).



Georges Sand, de son vrai nom Amantine Dupin de Francueil (1804-1876)

Le **1er juillet 1804** naissait à Paris Amantine-Aurore-Lucile Dupin, plus connue sous le nom de **George Sand**. Elle fut par l'importance et la diversité de son œuvre, l'**originalité** et l'**indépendance** de sa vie, la **modernité** et le **courage** de ses engagements la première femme à égaler par son succès et sa renommée ses contemporains masculins : **une des grandes figures du roman au XIXème**, à l'égal de Balzac, Hugo ou Dumas.



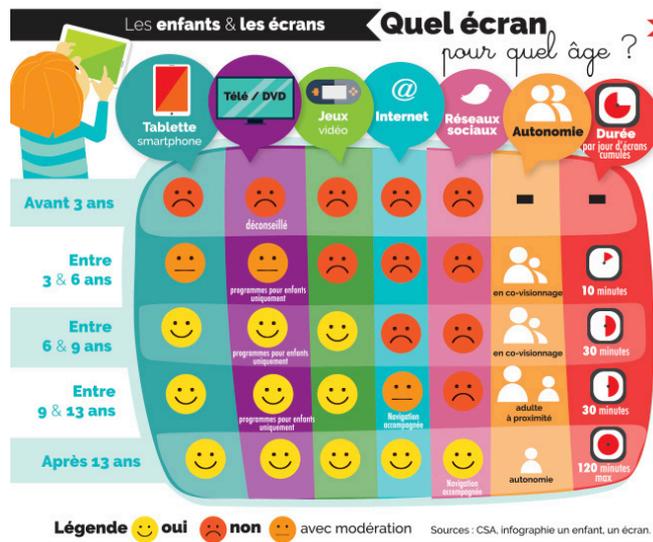
En dehors de son métier d'écrivaine, elle est connue pour son engagement politique. Elle a toujours lutté pour l'indépendance des femmes dans le couple. Elle prend l'apparence d'un homme: c'est la condition pour entrer librement dans les théâtres. Pantalon, veste, cigare... ce n'est pas pour choquer que George Sand se façonne un look androgyne, mais pour s'imposer dans le « désert des hommes ».



LES DANGERS DES ÉCRANS SUR LA SANTÉ DES PETITS ET GRANDS

Les écrans sont omniprésents dans notre quotidien. Que ce soit pour le travail, les loisirs, l'éducation ou la communication... Nous passons une grande partie de nos journées face à des écrans en tous genres: smartphone, ordinateur, écran, télévision... Si ces outils sont devenus indispensables dans nos activités courantes, qu'un usage excessif pour notre santé.

La Gazette souhaite les dangers des écrans, astuces et bons conseils plus sûr dans la vie de



nous devons être conscients peut comporter des risques

donc vous sensibiliser sur mais aussi fournir quelques pour en permettre un usage tous les jours.



Les risques pour notre santé physique

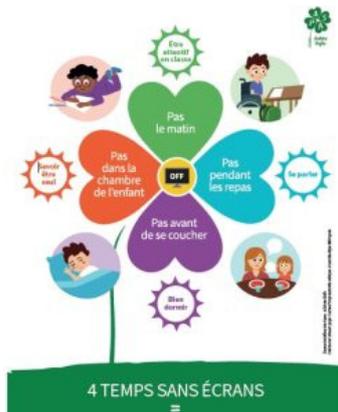
Problème de posture

L'utilisation prolongée des écrans nous pousse à adopter de mauvaises positions qui peuvent être à l'origine de troubles notamment au niveau des muscles et des tendons dans différentes zones du corps: nuque, lombaires, épaules, poignets, mains...



Dégradation de la santé cardiaque

Il est prouvé que le manque d'activité physique augmente les risques de maladies cardiaques chez des personnes de plus en plus jeunes.



Surpoids et obésité

L'usage excessif des écrans en tous genres est fortement associé aux problèmes de surpoids, voire d'obésité, en particulier chez les enfants et les adolescents. Outre le manque d'exercice physique, on retrouve de nombreux cas de déséquilibres alimentaires associés aux écrans.



Les dangers des écrans sur la santé visuelle

Fatigue oculaire

Les écrans sont responsables de nombreux symptômes tels que la sécheresse oculaire, fatigue visuelle, vision trouble, yeux qui chauffent, sensation d'éblouissement, maux de tête... Cela s'explique tout simplement par le fait que nous avons tendance à moins cligner des yeux face à un écran.

Problème de vision

A cause de l'utilisation accrue des écrans, il a été constaté une augmentation des problèmes de vue, notamment la myopie et les problèmes de coordination des yeux. Elle touche près de 33% des Européens et pourrait passer à 50% d'ici 2050. L'une des principales causes est le manque de sollicitation de la vision de loin.



LES DANGERS DES ÉCRANS SUR LA SANTÉ DES PETITS ET GRANDS

Les risques pour la qualité du sommeil

Lumière bleue

Les écrans et leur lumière bleue sont reconnus pour leur impact négatif sur la qualité du sommeil. En effet, celle-ci perturbe notre rythme biologique en dérégulant la mélatonine, l'hormone du sommeil. S'exposer aux lumières bleues en fin de journée et particulièrement avant d'aller se coucher, retarde considérablement l'heure d'endormissement.



Troubles du sommeil

Le temps passé sur les écrans en soirée ou au cours de la nuit empiète généralement sur le temps de sommeil. A terme cela peut conduire à de l'épuisement et une fatigue chronique. Etre sur les écran avant d'aller se coucher entraîne aussi une excitation cognitive qui n'est pas compatible avec la détente progressive nécessaire pour s'endormir. De plus, en cas de réveil nocturne, beaucoup de personne ont le réflexe de se remettre devant un écran.



Les risques pour notre santé mentale et émotionnelle

Anxiété et dépression

L'usage excessif des écrans est l'une des causes de l'augmentation des niveaux d'anxiété et de dépression dans la population. Pour le cerveau adolescent, comme pour le cerveau adulte, cette surconsommation est nocive pour la santé mentale.



Troubles du comportement...

...flagrant chez les jeunes enfants et les adolescents qui peuvent se montrer agressifs ou déraisonnables après un moment prolongé devant un écran. Ce type de décharge d'énergie, d'excitation et d'émotion est typique des écrans car d'autres activités n'ont pas les mêmes incidences sur le comportement.

Isolement social

La dépendance aux écrans peut également être source d'isolement en limitant les interactions sociales réelles. Les réseaux sociaux peuvent aussi être des lieux violents et source de cyberharcèlement renforçant le mal-être et l'exclusion des adolescents dans la vie réelle.



Les risques pour le développement et les capacités cognitives des enfants

Retard de développement

Les enfants de moins de 2 ans qui passent beaucoup de temps devant les écrans présentent souvent des retards de langage. En effet, les écrans ne remplacent pas les vraies interactions sociales indispensables pour un bon développement cognitif.

De plus, regarder les écrans longtemps peut déclencher ou aggraver des Troubles de Déficit de l'Attention avec Hyperactivité (TDAH).



Dessins d'enfants exposés à moins de 1 heure de TV par jour



Dessins d'enfants exposés à plus de 3 heures de TV par jour



DES ÉTOILES POUR NOËL !! par Simon (6ème)

Vous ne le saviez peut-être pas mais il existe dans notre galaxie 3 principales sortes d'étoiles...

Les naines rouges

En astronomie, une étoile rouge, appelée communément naine rouge, est une étoile de type spectral M V.

Les naines rouges seraient les étoiles les plus nombreuses de l'Univers. Elles représenteraient 80 à 85 % des étoiles de notre galaxie, ce qui correspondrait environ à 160 milliards sur les 200 milliards d'étoiles dans la Voie lactée. Les premières ont été découvertes au XXe siècle, comme par exemple *Proxima du Centaure*, la deuxième étoile la plus proche de nous.



Ce sont les étoiles les moins puissantes, peu massives et de température peu élevée, donc des étoiles peu lumineuses.

Cependant, elles peuvent briller de façon constante pendant des centaines ou des milliers de milliards d'années. Des durées de vie de l'ordre de cent ou mille fois l'âge actuel de l'Univers, en sachant que celles que nous connaissons, n'en sont qu'au début de leur existence. Les naines rouges sont donc les étoiles qui vivent le plus longtemps.



Selon les scientifiques, une naine bleue est une étoile hypothétique c'est à dire qu'elle provient de l'évolution d'une étoile naine rouge après qu'elle ait épuisé une grande partie de son hydrogène. Cependant, l'Univers n'est actuellement pas assez vieux pour que des naines bleues aient eu suffisamment le temps de

se former. Leur existence prévue, repose uniquement sur des théories scientifiques.

Les scientifiques estiment que les naines rouges qui augmentent leur température en surface pourraient devenir « plus bleues » et deviendrait un type d'étoile très puissant en terme de chaleur et de lumière.



Les naines bleues évolueront ensuite en naines blanches une fois que l'hydrogène dont elles sont composées sera complètement épuisé. Pour finir, les scientifiques pensent que ces naines blanches se transformeront en naines noires.

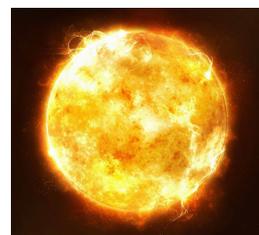
Pour pouvoir vérifier leurs hypothèses, rendez-vous dans plusieurs milliers de milliards d'années!!

Les naines jaunes

En astronomie, une étoile jaune, appelée communément naine jaune, est une étoile de type G V.

Une naine jaune est une étoile de taille moyenne se situant plus ou moins entre la naine rouge et la naine bleue.

Sa température de surface est extrêmement élevée, elle brille donc d'un jaune très vif, presque blanc. Sa durée de vie est d'environ dix milliards d'années.



Notre Soleil est l'exemple le plus connu de naine jaune. Il est composé de 74 % d'hydrogène, de 24 % d'hélium et de 2 % de métaux.

Dans notre Voie lactée, 10 à 40 milliards d'astres, sont des naines jaunes. Parmi elles, on peut citer Alpha Centauri et Pegasi.

À la fin de leur vie, ces étoiles grossissent énormément, pour devenir des géantes rouges. Quand cela arrivera au Soleil, il engloutira entièrement Mercure, Vénus et la Terre. Plus tard, il formera une naine blanche.



ET SI NOUS COMMENCIONS L'ANNÉE 2025...

...PAR QUELQUES BONNES RÉSOLUTIONS!

Les bonnes résolutions sont une coutume de la civilisation occidentale qui consiste, à l'occasion du passage à la nouvelle année le 1er janvier, à prendre un ou plusieurs engagements envers soi-même pour améliorer son comportement, une habitude ou son mode de vie durant l'année à venir.

En voici quelques exemples, les plus populaires... à vous d'en choisir une ou plusieurs et vous-y tenir!

- Améliorer son bien-être physique : manger sainement, perdre du poids juste ce qu'il faut, se remettre en forme, boire moins d'alcool, arrêter de fumer définitivement, ne plus se ronger les ongles...



- Améliorer son bien-être mental : pensée positive, rire plus souvent, profiter de la vie, réduire son stress...



- Améliorer ses finances : payer ses dettes, économiser de l'argent, réaliser des investissements, se prémunir contre les arnaques...



- Améliorer son engagement social : être sociable, se faire des amis, passer plus de temps en famille, développer son intelligence sociale, trouver un meilleur travail, se porter volontaire pour aider les autres...



- Faire un voyage





LA PHYSIQUE - CHIMIE, C'EST BEAUCOUP MIEUX EN PRATIQUE !

Les élèves de la spécialité Physique-Chimie ont observé, grâce à leur professeur Mr Mendez, la réaction spectaculaire entre **l'acide sulfurique** et le **sucre**.

Il s'agit d'une réaction de déshydratation chimique, dans laquelle l'acide sulfurique est capable d'extraire les atomes d'oxygène et d'hydrogène des molécules de sucre, donnant naissance à du **carbone pur** grâce à la réaction chimique suivante: $C_{12}H_{22}O_{11} \rightarrow 12C + 11H_2O$



Récipient contenant l'acide sulfurique. Les pictogrammes de sécurité sont bien visibles.

Cette réaction est particulièrement impressionnante dû à sa forte libération de chaleur et de la formation d'une "tour de carbone".



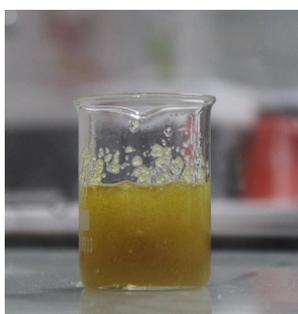
1- On verse quelques gouttes d'acide sur du papier de laboratoire



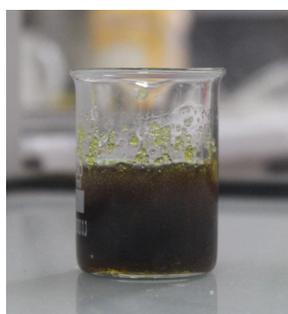
2- On observe qu'un trou s'est formé dans le centre du papier.



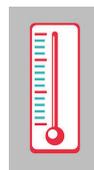
3- On mélange l'acide sulfurique avec le sucre. On peut apprécier que la réaction vient de débuter: le sucre devient jaunâtre et commence à disparaître.



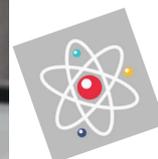
4- La réaction commence à libérer du gaz.



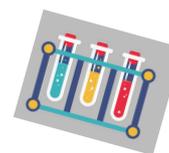
5- La tour de carbone commence à se former.



6- La tour grandit. On peut observer une forte libération de vapeur d'eau.



7- Voilà la réaction finie. Les réactifs ont disparu pour se transformer en produits, le carbone pur.



Toutes ces observations ont été réalisées avec toutes les mesures de sécurité, le professeur étant la seule personne qui a manipulé les échantillons ainsi que les produits chimiques.





MAIS QUE NOUS RÉSERVENT LES ASTRES ? par Nicole (4ème)

Bélier (21 mars-19 avril)

Comme à leurs habitudes, les Bélier prennent les choses en mains dans les préparatifs des fêtes de fin d'année. Vous vous donnez du mal pour satisfaire vos convives et vous n'hésitez à mettre les petits plats dans les grands. Mais attention, à ne pas vous faire rattraper par les virus de l'hiver et pensez quand même à vous reposer! Ralentissez le rythme!



Taureau (20 avril-20 mai)

Les Taureaux sont bien entourés ce mois-ci. Vénus vous aide dans vos projets d'écoles et professionnels tandis que Mars fait des étincelles dans votre vie amoureuse. Mercure quant à elle, vous plonge dans des souvenirs agréables et Uranus et Pluton s'unissent pour vous offrir le plus beau de tous les cadeaux de Noël... votre famille réunit!



Gémeaux (21 mai-20 juin)

Les Gémeaux ont tendance à être trop égoïstes. Arrêtez de vous regarder le nombril et de ne voir que vos petits problèmes et apprenez à prendre soin des personnes qui vous aiment et qui vous entourent car la solitude vous guette. Vous savez faire preuve de générosité alors c'est le moment de le démontrer! Souriez et faites sourire les autres, la vie est bien trop courte!



Cancer (21 juin-22 juillet)

Les Cancres traversent des petites difficultés financières en cette fin d'année. En effet vous n'avez pas pu vous empêcher de faire des folies pour les gens que vous aimez au détriment de votre compte en banque. Travaillez dur pour rétablir tout ça et tout devrait rentrer dans l'ordre. N'oubliez pas que la magie de Noël ne réside pas que dans les cadeaux que vous offrez, mais bel et bien dans l'amour que vous donnez et le temps que vous consacrez à vos amis et votre famille.



Lion (23 juillet-22 août)

Les Lions adorent Noël et ça se voit! A l'intérieur comme a extérieur votre maison brille de milles feux... sapins, guirlandes lumineuses, carillons, bougies, villages, crèches et boules de Noël, tout y passent! Tout le monde se bouscule pour venir voir vos décorations! C'est magnifique mais attention quand même à ne pas avoir des surprises avec votre facture d'électricité...



Vierge (23 août-22 septembre)

Les fêtes de fin d'année sont pour certain le bon moment pour faire le point sur l'année qui se termine... et vous êtes plutôt content(e)! Vous êtes parvenu à mener à bien vos projets professionnels et vos amis et votre famille sont fiers de vous. Maintenant place à la détente! Profitez des fêtes mais sans faire trop d'excès et surtout n'oubliez pas de remercier ceux qui sont toujours là pour vous et qui vous soutiennent.





MAIS QUE NOUS RÉSERVENT LES ASTRES ? LA SUITE

Balance (23 septembre-22 octobre)

Faire des choix est un sujet sensible ce mois-ci. Votre cœur balance entre amour et amitié et il faut vous décider car l'autre pourrait ne pas vous attendre bien longtemps. Vous avez également du mal à vous décider entre la dinde aux marrons ou le pavé de saumon, le foie gras ou les huîtres, la bûche pâtissière ou glacée! Une seule solution à tous vos problèmes... faites-vous inviter et ne décidez de rien sauf pour le côté cœur bien sur!



Scorpion (23 octobre-21 novembre)

Vous avez piqué le cœur de votre amoureux(se) et il(elle) vous le rend bien! Vous vous sentez aimé et ça vous fait du bien surtout avec les fêtes qui arrivent. Vous savez que vous ne serez pas seul(e) et être bien entouré c'est le plus important. Vous vous sentez donc joyeux le cœur léger et vous êtes prêt(e) à toutes les folies pour que cela dure le plus longtemps possible. Attention tout de même à ne pas être trop déraisonnable.



Sagittaire (22 novembre-21 décembre)

La Lune est avec les Sagittaires en ce début de mois, elle vous ouvre la voie pour un nouveau départ. Prenez votre temps et soyez prudent dans vos nouvelles décisions. Cette nouvelle année se présente pour vous sous son meilleur jour autant professionnellement que dans vos relations affectives. Pensez à vous, reposez-vous un peu, amusez-vous beaucoup et tout ira pour le mieux pour vous!



Capricorne (22 décembre-19 Janvier)

Vénus apporte aux Capricornes de l'amour, de la sérénité et de la chaleur en ce début de mois. Ça tombe bien parce que vous grelottez de froid. Habillez-vous plus chaudement, nous sommes en hiver enfin! Vous êtes généreux(se) et même peut-être un peu trop. Apprenez à dire non de temps en temps et pensez à vous plus souvent. Voilà une bonne résolution de cette fin d'année. Comme vous le souhaitiez un des rennes du père Noël vous emmènera faire un tour sur son dos et vous croirez vivre un rêve éveillé.



Verseau (20 janvier-18 février)

Les Verseaux vont passer de très belles fêtes de fin d'année dans la douceur, l'amour et la convivialité. Vous rencontrez le père Noël qui exaucera un de vos vœux les plus chers ce qui créera chez vous un élan de générosité et de reconnaissance. Vous donnerez donc de votre temps pour les autres et vous vous sentirez heureux(se) de le faire.



Poissons (19 février-20 mars)

Les Poissons profitent de l'arrivée des vacances pour sortir enfin la tête de l'eau. Après une rude période de travail, vous en avez bien besoin. A vous les grasses matinées ou les siestes confortables au coin du feu de cheminée. Ne vous approchez pas trop quand même vous risqueriez de vous brûler le popotin.





À VOS MARQUES, PRÊTS, PATISSEZ!!!

La bûche de Noël

- Ingrédients

- 250 ml de sirop de sucre
- 125 ml de beurre mou
- 4 oeufs
- 250 ml de farine préparée (avec levure)
- 60ml d'eau chaude
- 2 ou 3 gouttes de vanille liquide
- 250 ml de chocolat mi-sucré
- 125 ml de sirop d'érable
- 125 ml de beurre mou



Les étapes

- 1 Pour le biscuit mettez le sucre, le beurre et les oeufs dans le bol de votre batteur électrique
- 2 Remuez pour que le mélange pâlisse
- 3 Ajoutez la farine, l'eau chaude et la vanille. Mélanger pendant 1 min jusqu'à l'obtention d'une pâte onctueuse et liquide
- 4 Transvasez le mélange dans une plaque de 25 cm x 40 allant au four munie d'une feuille de papier parchemin
- 5 Étaler et lissez pour bien recouvrir la plaque
- 6 Faire cuire dans un four préchauffé à 205° entre 8 et 12 minutes

- 7 Laisser tiédir et rouler délicatement avec le papier - parchemin
- 8 Couvrir d'un linge humide et laisser refroidir. Pendant ce temps mélanger le chocolat fondu avec le sirop d'érable et le beurre
- 9 Déroulez le gâteau. En lissant, nappez avec la moitié de cette crème
- 10 Tout en retirant la feuille de papier parchemin, roulez le biscuit en forme cylindrique
- 11 Couvrir la bûche avec le reste de la crème
- 12 A vous de décorer la bûche!!!

Ne pas jeter sur la voie publique



Retrouvez votre journal préféré chaque mois!!
Et rejoignez notre équipe!!



N'hésitez pas à nous écrire à lagazettedumoliere@lyceefrancaismoliere.es

