

# — JOURNAL — INIMITABLE

IAE D'ORLEANS

## LES ASTUCES POUR GÉRER SON STRESS AU QUOTIDIEN

Retrouve des conseils pour que le stress ne soit plus qu'un mauvais souvenir !

## OÙ PARTIR EN VACANCES CET ÉTÉ ?

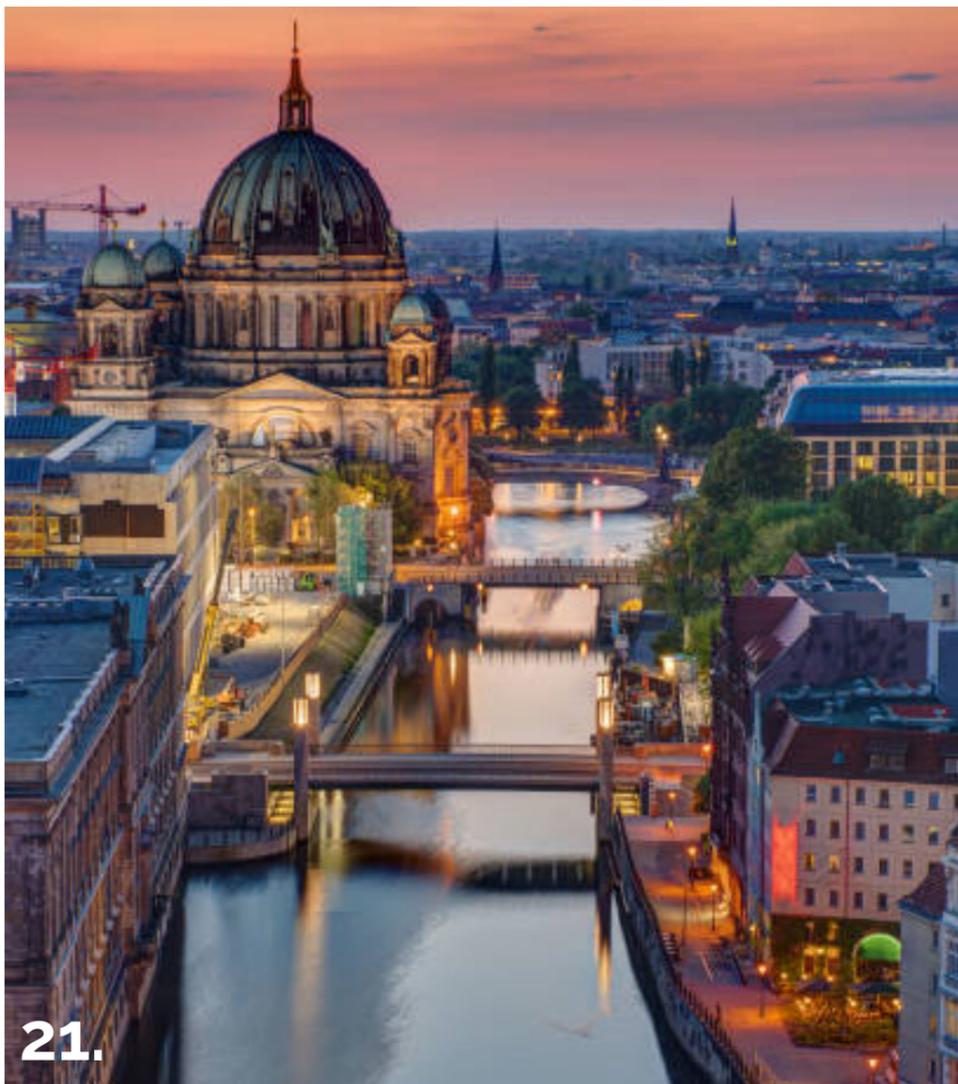
Découvre les destinations les plus folles pour étudiants !

## INTERVIEW ALTERNANCE

L'alternance n'aura plus aucun secret pour toi !

AxL

# Sommaire



## Vie étudiante

Interview Master alternance	4
Zoom sur les projets étudiants	9
Les aides étudiantes pendant la covid	12
Fresh Poulette	14
Fautes d'Orthographe	28

## Lifestyle

Comment gérer son stress	10
La seconde main c'est quoi ?	16
Recettes étudiantes faciles	26

## EDITO'

"Le monde est un livre, et ceux qui ne voyagent pas n'en lisent qu'une page."

C'est sur cette hymne au voyage et à la découverte du monde qui nous entoure que nous souhaitons publier ce deuxième numéro. La couverture de cette deuxième édition de 2021 reste dans le thème de la première en insistant sur ce que traversent les étudiants trop souvent oubliés, délaissés lors de ce contexte de crise. Cette invitation à l'espoir trouve ses mots à travers ce journal. L'équipe est positive et souhaite que ce désir de s'évader se réalise et se partage.

Le choix de l'édition s'est donc porté sur des articles qui abordent le quotidien étudiant et comment le rendre meilleur dans ces moments difficiles. L'ambition de ces articles est de partager des expériences. Prouver que derrière cette année difficile beaucoup d'entre nous ont redoublé d'efforts et ont réalisé des projets. Derrière ces belles paroles, nous voulons que chacun continue de s'accrocher, cette crise sera bientôt un souvenir que l'on se racontera tous rassemblés.

L'équipe du journal vous remercie de l'attention portée et vous souhaite une agréable lecture !



# Nos choix

## Divers

A la conquête des Châteaux de la Loire	18
5 destinations étudiantes	20
Choix litté de la rédac'	22
Les apps de la rédac'	24
Jeux	29
Horoscope	30
Solutions jeux	32
Wishlist	33

## L'INTERVIEW

Lola et Marie nous parlent de leur parcours d'études et de leur alternance. Avantages, inconvénients, démarches à entreprendre au vu du contexte, elles nous disent tout !

### Peux-tu te présenter ?

Je m'appelle Lola Leclercq, je suis étudiante en deuxième année de Master CED (Communication Évènementielle et Digitale) à l'IAE d'Orléans. Je suis en alternance à l'Institut de Radioprotection et de Sécurité Nucléaire (IRSN) en région parisienne.

Je m'appelle Marie, j'ai 22 ans, je viens d'Orléans et actuellement je suis en M2 CED à l'IAE d'Orléans en alternance communication chez Junghans Défense (une filiale de Thalès).

### Peux-tu présenter ton parcours ?

Après le bac, j'ai intégré la licence Economie Gestion majeure Gestion à l'Université d'Orléans. En L3, j'ai pu me spécialiser en marketing et j'ai obtenu ma licence. J'ai ensuite été sélectionnée pour le Master CED de l'IAE d'Orléans, en alternance.

Après avoir obtenu mon bac ES, j'ai intégré la licence de Gestion à l'Université d'Orléans. Je me suis spécialisée en L3 Marketing et j'ai intégré l'IAE d'Orléans. Par la suite, j'ai intégré le M1 Marketing Vente à l'IAE d'Orléans puis le M2 Communication Évènementiel et Digitale toujours à Orléans.

### Qu'est-ce qui t'a poussé à choisir l'alternance ? Le contexte actuel a-t-il généré des craintes à ce sujet ?

L'alternance était la suite logique de mon parcours, je souhaitais avoir une première approche "sur le terrain", pour pouvoir avoir une meilleure représentation de la réalité. Après 4 ans à l'Université à avoir une approche 100% théorique, je souhaitais aborder l'aspect pratique de ce secteur. En L3, j'ai eu l'occasion de réaliser un stage de fin d'année, que j'ai effectué au sein de la structure dans laquelle je suis en alternance. J'ai eu la réponse positive pour mon stage une semaine avant le confinement de mars. J'ai effectué l'intégralité de mon stage en télétravail. Je pense donc que cela m'a aidé pour mon alternance. J'avais déjà connu une situation de travail à distance, j'étais donc préparée pour mon apprentissage si besoin.

La localisation, découvrir la partie "pratique" de la communication et pas uniquement la partie théorique des cours, l'expérience que cela apporte, la possibilité de travailler avant d'entrer à 100% dans le monde du travail, l'occasion d'avoir un salaire durant ses études.

Pas vraiment car j'ai eu mon alternance suite à mon stage de fin de M1.

### Comment as-tu appréhendé la recherche ?

Mes recherches ont été assez rapides car j'ai eu la chance de pouvoir rester dans l'entreprise qui m'avait accueillie en stage. J'ai fait part à mes responsables de mon souhait de poursuivre sur une année d'alternance au sein de la structure et il était possible de créer un poste d'alternant. Par sécurité, j'ai quand même démarché d'autres structures pour avoir un plan B. J'ai effectué mes recherches sur des sites spécialisés (Indeed, LinkedIn, Welcome to the Jungle etc.). J'ai eu plusieurs entretiens à distance mais lorsque j'ai eu la réponse définitive de l'IRSN, lieu dans lequel j'ai effectué mon stage, j'ai cessé mes recherches.

Je faisais des recherches de postes en communication sur les sites de recherche d'emplois et sur LinkedIn. Globalement j'ai postulé en envoyant mon CV et une lettre de motivation adaptée aux postes et à l'entreprise. Aussi, lorsque j'ai passé mon entretien pour mon stage de M1, on m'a directement prévenue que si on était satisfait de mon travail l'objectif était de me prendre en alternance pour mon M2 (ce qui s'est réalisé).

## Comment se passe ton rythme universitaire depuis que tu es en alternance ?

Le rythme est assez différent et intense par moment. Entre les dossiers à rendre, les oraux, la rédaction du mémoire et le travail en entreprise, il y a beaucoup de choses à gérer. Il faut réussir à jongler en chaque élément mais cela reste largement faisable. Il y a des moments plus ou moins chargés, selon les périodes de cours et la vie de l'entreprise. C'est un rythme différent de celui de la formation initiale mais une fois que l'habitude est prise, tout va bien.

Globalement nous passons 3 semaines en entreprise et une semaine en cours. Comparé à la formation initiale, le rythme est plus compliqué oui. C'est souvent compliqué pour travailler les cours lorsqu'on est en période d'entreprise donc il faut savoir s'organiser pour les dossiers à rendre.

### Quels avantages apportent l'alternance ?

Une connaissance réelle du terrain, des enjeux et des méthodes utilisées. En cours, pendant 4 ans, j'ai pu étudier beaucoup d'éléments dans le domaine de la communication à tous les niveaux. Mais c'est réellement en entreprise que j'ai pu réaliser que la théorie et la pratique ne se rejoignent pas forcément. La communication étant un domaine très vaste, on apprend quelques notions en cours, mais le plus important s'acquiert en réalisant le travail sur le terrain. On a beaucoup plus conscience des réalités et des exigences du monde du travail.

Clairement tout ce que j'ai cité dans la question « Qu'est ce qui t'a poussé à choisir l'alternance ? ».

Source : Freepik



### Quels sont tes projets pour l'avenir ?

Après mon Master, je souhaiterais partir à l'étranger quelques mois pour perfectionner mon anglais et découvrir de nouveaux endroits. La crise sanitaire a un peu remis en question ce souhait, car tout devient plus compliqué. À voir dans quelques mois si la situation s'est améliorée.

À la base, je souhaitais partir au Canada l'année prochaine afin d'avoir une expérience professionnelle et personnelle à l'étranger. Mais cela s'annonce un peu plus compliqué que prévu au vu des conditions actuelles.

### De façon générale, dirais-tu que le confinement a eu un impact sur ton parcours scolaire ?

Oui, car il a fallu rester motivée même dans cette période compliquée. Les cours sont passés à 100% en distanciel et je sais que je ne retournerai pas à la fac. En entreprise, je suis également en 100% télétravail, ce qui fait perdre un peu de son sens à l'alternance classique. Le fait de travailler à distance uniquement, sans réel contact avec mes collègues ou les autres élèves, a rendu les choses plus pénibles. À la fac nous avons beaucoup de travaux de groupe et les réaliser à distance n'est pas une chose facile. Il y a eu des pertes de motivation pendant certaines périodes. C'est assez frustrant de finir ses 5 ans d'études depuis Teams...

Mon stage de fin de M1 a été reporté de 2 semaines et je n'ai pas eu de rapport à rendre. Et pour mon M2, je dirais que les cours en distanciel sont une façon un peu décevante de faire ma dernière année d'étude... C'est aussi beaucoup plus compliqué pour effectuer les travaux de groupe. Sinon par rapport à mon alternance je m'en sors plutôt bien car je suis en présentiel 3 jours et télétravail 2 jours.



Source : Freepik

## Entre le rythme de l'alternance et le contexte actuel difficile, quel est ton secret pour garder le moral ?

Je considère que j'ai beaucoup de chance dans ce contexte: je peux continuer à voir certains de mes amis qui sont dans la même ville, j'effectue un apprentissage qui se passe très bien, j'ai un salaire fixe et l'entreprise dans laquelle je travaille n'a pas été aussi fortement impacté par la crise comparé à d'autres secteurs. Comme c'est ma dernière année d'études, j'essaie de garder le positif de mon parcours.

Je pense que j'ai de la chance de pouvoir me rendre sur place 3 jours par semaine donc niveau entreprise je ne suis pas à plaindre. Pour les cours, avoir la possibilité de voir ses collègues est vraiment un avantage considérable. Sinon il faut garder le contact un maximum (zoom, appels, réseaux sociaux) et s'occuper comme je peux (sport, séries, sorties autorisées...).

## Que dirais-tu à une étudiant qui souhaite faire les mêmes études que toi en alternance ? As-tu des conseils à donner ?

Je lui conseillerais de rester curieux dans sa recherche et de postuler à des offres dans des secteurs qui ne lui sont pas forcément familiers. Il est important de ne pas se fermer à un domaine, on peut découvrir beaucoup de choses intéressantes dans un secteur qui nous semblait pourtant hors de portée. Les offres que je voyais quand je postulais ne m'attiraient pas toutes dès le départ. Je pensais que le domaine dans lequel je suis actuellement n'était pas du tout ce que je souhaitais faire. Au final, grâce à mon alternance, j'ai découvert un secteur qui m'était complètement inconnu mais qui m'a beaucoup apporté.

Je dirais qu'il s'agit d'un bon Master niveau rythme, cours et challenges proposés. Il faut juste avoir l'habitude (et l'envie) de travailler en groupe car il n'y a quasiment que ça pour les partiels.



Source : Freepik

# PODCAST DES ANCIENS



Pour la toute première fois nous vous offrons l'opportunité de partir à la rencontre d'anciens étudiants de l'IAE d'Orléans à travers une série de podcasts. Ces podcasts sont sous la forme d'interviews où les anciens étudiants abordent leurs parcours universitaires et professionnels ainsi que leurs ambitions et les différents obstacles qu'ils ont pu rencontrer. Toute l'équipe du podcast des anciens est heureuse de vous annoncer que notre premier podcast sera très prochainement diffusé sur la chaîne « Podcast des anciens » sur Spotify. Pour ce premier épisode nous vous présentons Solène Kwan, une ancienne étudiante en CED au parcours très inspirant.



# ZOOM SUR LES PROJETS ÉTUDIANTS

## StartUP KIDS

### En quoi consistait votre projet :

Nous devons organiser la 3ème édition du Start-up Kids qui s'est déroulée les 25 et 26 mars derniers. Le «SUK» c'est un concours entrepreneurial pour les 9-13 ans créé par le Village LAB'O by CA et EDF Centre Val de Loire. Chaque année, nous faisons une donation à une association locale (cette année : Orléans Zéro Plastique), en lien avec le thème choisi, ici «La Ville de Demain». Cet événement a été inspiré du Start-up Weekend, concours similaire, mais pour les adultes.

**Présenter nous votre groupe** (de gauche à droite) Solenne Baptiste : pôle relations publiques et presse (CED)

Dino Uselli : pôle technique et relations publiques (CED)

Laurine Savigny : pôle logistique et communication RS (CED)

Colleen Totel : pôle animation et communication RS (MPSI)

Nina Soufi : pôle financier et communication RS (CED). Bien que chacun avait un rôle précis, tout le monde a travaillé dans tous les pôles et s'est entraîné.



### Quelles ont été les difficultés rencontrées ?

La principale difficulté a été de réinventer tout l'événement pour pouvoir le mener à bien même avec les restrictions sanitaires. Travaillant avec des enfants, il était impossible de faire une édition 100% digitale, c'est pour cela que nous nous sommes tournés vers du phygital. Ainsi, au lieu de le faire dans les locaux du LAB'O sur inscription et participation financière, nous avons collaboré avec une classe de 6ème du Collège Nelson Mandela à Saint-Ay.

Rétrospective de la journée en amont des deux jours du SUK, les élèves ont pu étudier la «Ville de Demain» grâce à leur programme scolaire. Le jeudi après-midi a été consacré aux interventions via zoom de divers intervenants pour leurs donner différentes perspectives. Nous avons ainsi reçu :

- Rémi Camus, explorateur engagé
- Sybil Cosnard, urbaniste et paysagiste chez City Linked
- Aymeric Libeau, fondateur de Transition One

Les élèves ont également pu faire une clean walk avec l'association Orléans Zéro Plastique.

Le vendredi, 4 groupes ont été créés et ils ont pu travailler sur leurs innovations grâce aux animations de Nekoé et réaliser une maquette grâce à des déchets : une voiture volante aimantée, une usine réaffectée en zoo, un parc d'attraction écologique et une application pour rendre la ville de demain plus responsable et collaborative.

Une fois tout en place, les élèves ont pu apprendre à pitcher grâce à l'agence Védébé et passer devant un jury et en live sur Twitch (revisionnable sur le Twitch du LAB'O).

À la fin de la journée, tout le monde a pu repartir avec un prix et des goodies éco-responsables. Le groupe vainqueur fut le parc d'attraction écologique même si tous les participants se sont estimés gagnants.

### Objectifs remplis ?

Les élèves étaient plus que ravis tout comme le LAB'O, EDF et l'IAE. Nous n'étions vraiment pas certains de pouvoir le faire cette année alors rien que ça a été un gros succès. Comme l'année dernière, nous avons pu échapper au confinement de justesse.

Un objectif que nous n'avons pas réussi à remplir est de recevoir des dons supplémentaires pour l'association durant le live ; ce sera un aspect sur lequel la prochaine promotion de M1 devra travailler. De manière générale, cet événement a été un véritable succès.



RECHERCHE  
ECO - EVENT  
PROJET  
TRANSPORT  
ECO CITY  
ECO EVENT  
CLEANWALK  
PROCHAINE  
MARDI 25 MARS  
COLLECTE DE  
NOURRITURE  
PROCHAINE  
SAM 27 MARS  
CONCOURS D'ART



# LES ASTUCES POUR GÉRER SON STRESS AU QUOTIDIEN

La période étudiante est souvent décrite comme les plus belles années de notre vie mais c'est également une période où le maître mot peut être le stress. Examens, entretiens, alternances, stages, orientations, tous sont des mots qui entretiennent la pression quotidienne de la vie d'un étudiant. Et, depuis maintenant un an, la situation est devenue encore plus complexe à cause de la crise de la Covid-19. Les mesures sanitaires telles que le confinement, le couvre-feu et ou les cours en distanciel ont confronté un grand nombre d'entre nous à l'isolement, aux difficultés financières et bien d'autres sources de stress.

Ce n'est pas très joyeux ce qu'on dit là, mais nous avons décidé de ne pas nous laisser abattre et de mobiliser tout ce qui était en notre pouvoir pour vous aider à gérer ce stress ! Ici, vous trouverez 5 conseils pour apprendre à gérer votre stress et croquer la vie à pleines dents !

Promis on ne reparle pas de la Covid-19 dans les paragraphes qui vont suivre !



Avant toute chose, il est très important d'avoir une bonne connaissance de soi-même, nous avons souvent tendance à nous préoccuper des autres, ne prenons pas souvent de temps pour soi et ceci est une erreur ! Il faut d'abord parvenir à identifier la source du stress pour savoir comment l'appréhender. Pour cela, il suffit d'écouter son corps, d'identifier nos réactions face à des situations stressantes pour pouvoir mieux les gérer. Voici quelques modifications qui surviennent lors de la réponse au stress : des sueurs, des problèmes de digestion, des difficultés à respirer, le changement de l'aspect de la peau mais aussi un sentiment permanent de mal-être.

Nous le savons, ce n'est pas toujours facile d'avoir une bonne alimentation mais nous allons tout de même vous donner une liste d'aliments connus pour diminuer le stress. Bien sûr ce ne sont pas des aliments miracles mais ils augmentent les besoins en certains nutriments indispensables pour combattre le stress.

- Le saumon
- Les céréales complètes
- Les épinards (bon c'est vrai que celui-ci ne fait pas rêver)
- L'avocat (un bon tartare d'avocat et saumon pour diminuer le stress c'est plutôt cool non ?)
- Le miel (dans la pizza chèvre miel ça compte aussi !)
- Le chocolat (là c'est vraiment ce que l'on appelle allier l'utile à l'agréable)
- Les oeufs et les produits laitiers (les produits laitiers sont nos amis pour la vie !)

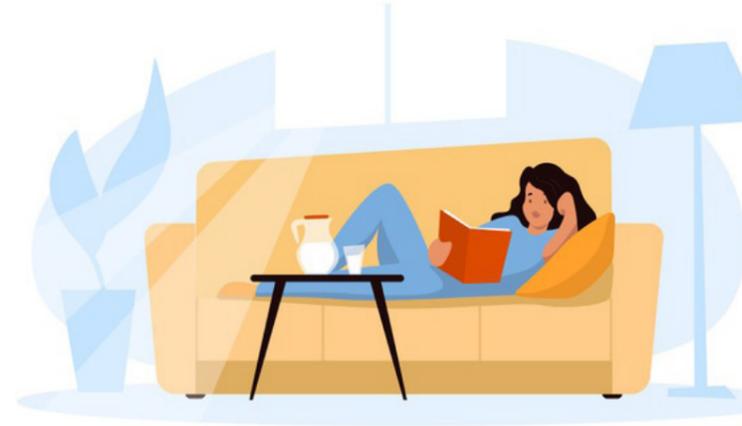


Source : Freepik

On entend souvent qu'il faut pratiquer une activité physique pour se détendre et s'aérer l'esprit, certes c'est un bon conseil, mais seulement pour ceux qui aiment le sport. Si cela ne vous plaît pas, ne vous forcez pas ! L'important est de trouver une activité que vous affectionnez et qui vous permettra de vous évader. Cela peut être une activité intellectuelle comme le yoga ou la relaxation. Nous pouvons également citer l'expression de votre passion, la peinture, la cuisine, le jardinage, tout est bon pour se changer les idées et lâcher prise !

Si avoir une bonne alimentation est essentiel, avoir un bon rythme de sommeil l'est tout autant. Une bonne nuit de sommeil permet de récupérer aussi bien physiquement que mentalement.

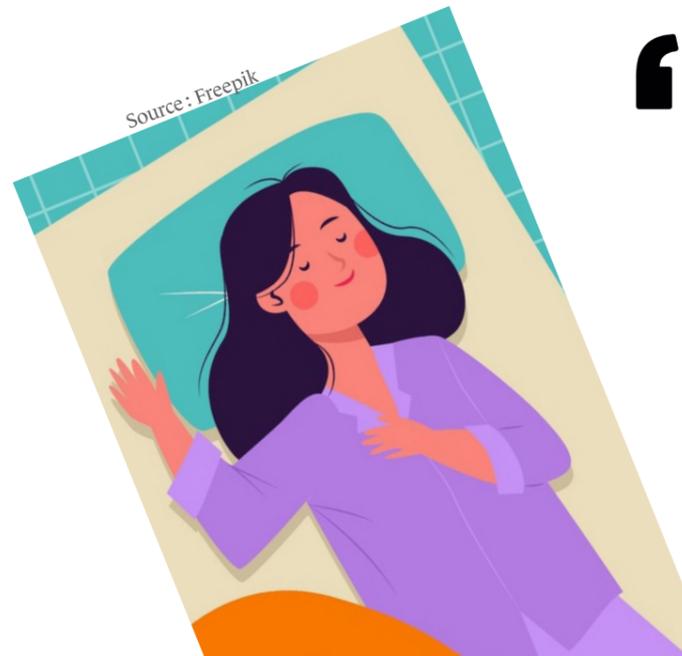
Vous ne le savez peut-être pas mais le manque de



sommeil a un véritable impact sur le moral, ce dernier pourra vous empêcher de penser de manière positive et favorise les troubles de l'humeur.

Vous l'aurez compris, il est donc primordial de prendre soin de son sommeil. Pour cela voici quelques éléments :

- vous imposer des horaires réguliers de sommeils
- éviter de faire des siestes
- éviter la consommation excessive de stimulants durant la journée (café, boissons énergisantes, sucre...)
- soigner l'atmosphère de votre chambre
- favoriser les lumières naturelles au réveil



Source : Freepik

Il est important d'avoir une bonne gestion de son emploi du temps pour ne pas se laisser déborder et générer des situations de stress. Pour y parvenir, n'hésitez pas à noter les tâches que vous devez accomplir et à établir un emploi du temps. Une fois que vos tâches seront planifiées, vous vous sentirez plus léger et vous pourrez vous accorder des moments de détente !

Selon une étude, l'optimisme est un prédicteur significatif d'une santé physique et psychologique positive, et apporte également des avantages protecteurs à long terme. Vous l'aurez compris, il est important de voir la vie en rose d'autant plus que l'on dit souvent que le positif attire le positif !

Pour cela, voici quelques conseils :

Se réveiller en douceur: Cela permet de démarrer votre journée dans un bon état d'esprit, loin du stress qui peut être provoqué par un réveil en catastrophe

Écouter de la musique régulièrement : Quoi de mieux que vos musiques préférées pour vous mettre de bonne humeur !



**PRÉVOIR DES SORTIES : VOUS SEREZ BIEN PLUS SEREIN À L'IDÉE DE SAVOIR QU'UN SUPER WEEK-END ENTRE AMIS OU EN AMOUREUX VOUS ATTEND ET LES PETITS TRACAS DU QUOTIDIEN VOUS PARAÎTRONT SECONDAIRES (ATTENTION TOUT DE MÊME À BIEN RESPECTER LES GESTES BARRIÈRES !!)**



## LES AIDES ETUDIANTES PENDANT LA CRISE SANITAIRE



« C'est dur d'avoir vingt ans en 2020 », on ne le dira jamais assez. C'est une période particulièrement compliquée, notamment pour les étudiants qui voient leurs ressources financières diminuées pour beaucoup d'entre eux. Nous vous partageons alors nos bons plans.

**Association O'SEM** (Orléans Soutient les Etudiants du Monde) : Cette association constituée « d'enseignant·e·s et/ou chercheur·e·s, de BIATOSS (personnels de bibliothèques, ingénieur·e·s, administratif·ives, techniques, ouvriers de service, sociaux et de santé), d'étudiant·e·s de l'Université d'Orléans et de volontaires de la société civile, a pour but durant cette crise sanitaire d'aider les étudiants se retrouvant dans une situation de précarité.

O'SEM s'engage dans un accompagnement destiné à ces jeunes en difficulté par plusieurs moyens :

- Une aide sur les produits de première nécessité (nourriture et hygiène)
- Un parrainage/ tutorat des étudiants avec un membre de l'association qui a une mission d'accompagnement vers les différentes aides qu'il peut exister (aides du CROUS, des distributions de denrées)

L'association a déjà organisé des distributions alimentaires, sur le campus de l'Université, à La Source. La dernière en date, le 27 mars, a aidé plus de 300 étudiants, en leur permettant de récupérer des produits alimentaires grâce à de nombreux partenaires.

Pour rentrer en contact avec O'SEM, il suffit d'envoyer un email à l'adresse suivante : [osem.aide@gmail.com](mailto:osem.aide@gmail.com)

Sur le site Internet <http://asso-osem.fr/>, vous pouvez retrouver toute l'actualité de l'asso ainsi que les partenaires si précieux avec qui ils sont en relation.

## Fonds d'aide aux étudiants orléanais :

La mairie d'Orléans a mis en place un fonds d'aide pour les étudiants de moins de 26 ans qui rencontrent des difficultés financières durant cette crise sanitaire. Cette aide porte sur « le logement, l'équipement lié aux études, mais aussi la santé, le transport ou encore l'achat de produits alimentaires et d'hygiène. Une commission d'attribution sera chargée, chaque semaine, d'instruire les demandes. Le montant des aides pouvant être allouées à un étudiant est fixé à 500€. »

Le dossier est à retrouver et à remplir sur le site de la Métropole d'Orléans, via le QR-Code :

Les conditions pour pouvoir bénéficier de ces aides sont les suivantes :

- Etre âgé de 18 à 25 ans révolus
- Une situation régulière sur le territoire français
- Etre domicilié à Orléans ou être Orléanais effectuant des études hors Orléans
- Avoir le statut d'étudiant

Vous devez le soumettre à cette adresse mail [fonds-aides-etudiants-orleanais@orleans-metropole.fr](mailto:fonds-aides-etudiants-orleanais@orleans-metropole.fr)



Source : Romane Sabathier / France télévisions

**Le CROUS**, Centre Régional des Œuvres Universitaires et scolaires, est un nom que l'on connaît tous.

Connu pour les aides étudiantes qu'il met en place, le Crous fait profiter d'un tarif unique et fixe sur les repas. Ce tarif est d'1 euro et le paiement se fait grâce à l'application IZLY.

Chaque étudiant peut récupérer deux repas par jour dans les restaurants universitaires et cafétarias du CROUS, et le vendredi midi prendre ses repas pour le week-end. Cette aide n'est pas réservée uniquement aux étudiants boursiers et permet à chacun d'entre vous de pouvoir manger pour 1€.

# Fresh Poulette



Voici le travail d'un groupe d'étudiantes en L3 Marketing à l'Université d'Orléans. Certains pourront être nostalgiques de voir un travail sur cette superbe marque et d'autres pourront la découvrir. Il s'agit de PouleHouse, l'œuf qui ne tue pas la poule. Les étudiants avaient comme mission de proposer un produit à base d'œufs (produit de base de la marque) qu'ils pouvaient décliner et associer à des campagnes de communication, un packaging connecté et un évènement. On vous présente ici Fresh Poulette.



## L'authentique biscuit sablé - 13 g

Prix : 3,85€ la boîte de 12 biscuits (24,67€ / kg)

### Description

Simple, authentique et gourmand, le véritable biscuit sablé de Fresh Poulette est idéal pour les petites fams des petits et des grands.

### Ingrédients

Oeufs frais bio Poule House, farine de blé bio, beurre bio, sucre blanc bio, sucre vanillé naturel, arôme naturel de vanille, sel de guérande.\*

\* Pas de conservateur ni d'arômes artificiels.

✓ Biscuit traditionnel fabriqué en France

### L'avis des experts

Etiquettable\* 185 gCO2/100g

Nika 82/100

AB

Nos biscuits peuvent être conservés 4 mois, dans leur emballage, au sec et à l'abri de la lumière.

Fresh Poulette utilise un ciblage différencié, cette stratégie ne va pas utiliser le prix comme variable principale mais elle va essayer de se distinguer par l'originalité de son offre et par sa qualité pour cibler des consommateurs particuliers. La marque se différencie par son concept innovant qui intéresse de plus en plus les clients voulant consommer des produits plus sains. Nos biscuits remplissent deux fonctions car ce sont à la fois des produits de plaisir et des produits équilibrés apportant des bienfaits énergétiques suffisants. La marque a pour objectif dans le futur de se différencier en proposant des biscuits au chocolat pour répondre à la demande des enfants, ou encore des biscuits aux fruits ou au café pour les adultes.



Le packaging connecté de la marque (face avant et face arrière) permet une interaction avec les consommateurs. Pour ce faire, sur notre boîte de biscuit on retrouve un QRCode à scanner qui redirige le consommateur sur une page internet où on retrouve :

- Les informations de base sur les produits (ingrédients, lieu de fabrication, conservation, allergènes)
- Les informations sur la zone de recyclage grâce à la localisation de la personne et à une carte interactive
- Les informations sur les points de vente partenaire de la marque, grâce à la localisation il est facile de trouver le magasin le plus proche de chez soi, ainsi que la quantité restante en temps réel)

Un concours figure sur le packaging des biscuits l'Authentique. Le but du jeu est simple, il suffit de prendre une photo mettant en scène le biscuit dans un décor de Noël, par exemple, le biscuit devant un sapin de Noël. Cette photo sera à poster avec le hashtag #FreshChristmas sur Instagram. La photo devra faire preuve de créativité et les consommateurs sont libres d'imaginer ce qu'ils veulent dans le thème de Noël. Instagram étant un réseau de partage de photo nous avons décidé d'organiser le concours sur cette plateforme.

C'est à l'annonce du second confinement que nous avons eu l'idée de le mettre en place. En effet, lors du premier confinement, nous avons pu remarquer que l'utilisation des réseaux sociaux a augmenté de 61% permettant ainsi de garder un lien entre les consommateurs et les marques. De plus, comme nos biscuits peuvent être achetés en grande distribution, n'importe qui peut en acquérir et participer.

Les gagnants sont choisis en fonction du nombre de like sur leur publication et les meilleurs seront repostés sur nos réseaux sociaux. C'est un jeu-concours 100% gagnant, où il n'est possible de participer qu'une seule fois. Le vainqueur gagnera en partenariat avec la marque Xiaomi, une trottinette électrique d'une valeur de 299 euros. Le second lot est une visite pour 2 personnes au sein des usines Fresh Poulette pour découvrir et créer un biscuit personnalisé. Il y a 50 boîtes composées d'un paquet de biscuits l'Authentique et d'un paquet des Petits Cookies, notre nouveau produit. Les autres participants bénéficieront de bons de réduction d'une valeur de 80 centimes valable sur l'achat d'un produit de la marque Fresh Poulette.

RENDEZ-VOUS SUR [FRESHPOULETTE.WIXSITE.COM/WEBSITE](https://freshpoulette.wixsite.com/website)

# TENTEZ DE GAGNER

UNE TROTTINETTE ÉLECTRIQUE d'une valeur de 299€

ET PLEIN D'AUTRES LOTS

Prenez une photo d'un biscuit Fresh Poulette dans le thème de Noël et postez la sur les réseaux sociaux avec le #FreshChristmas

# #Fresh Christmas

Jeu gratuit valable du 09 novembre 2020 au 31 décembre 2020. Modalités et règlement complet sur [freshpoulette.wixsite.com/website](https://freshpoulette.wixsite.com/website)

Source : DOS SANTOS BALTAZAR Laetitia, HOURY Inès, LANQUETIN Manon, OUAJIL Meriam, TOUBOUT Omayma

# La seconde main c'est quoi ?

# Découvrez où acheter des articles de seconde main !

Comme son nom l'indique, la seconde main est le fait d'obtenir ou d'utiliser une chose alors que celle-ci a déjà été possédée par une autre personne. Autrement dit, avoir quelque chose «de seconde main» signifie avoir une chose d'occasion. Il peut s'agir de meubles, de voitures, d'électroménager, mais aussi de vêtements ! En effet le secteur de la mode d'occasion est très porteur !

L'achat de vêtements de seconde main a connu une croissance fulgurante ces dernières années avec l'essor des Market Place spécialisées comme Le boncoin ou encore l'application Vinted par exemple.



Internet évidemment nous permet aujourd'hui d'acheter des vêtements de seconde main, en ligne. Prenons l'exemple de Vinted ! C'est le site numéro un de l'achat de mode de seconde main. Vinted est une application qui permet de vendre ses habits que l'on ne porte plus ou bien d'acheter à vitesse grand V des vêtements qui ont déjà été portés.

# Vinted

Source : 100% féminin

Source : Wizaplace

## Découvrez les bonnes raisons d'acheter des articles de seconde main !

1. Faire des économies et gagner de l'argent : la seconde main coûte vraiment moins cher, souvent 30 à 50% de moins que le prix du produit neuf. D'autant plus que certains articles d'occasion, sont parfois encore dans leur emballage, ce qui revient à les acheter neufs dans un magasin mais à moindre coût. Dans l'autre sens, pour gagner un peu d'argent il suffit de vendre les objets ou vêtements que vous ne voulez plus en les vendant à votre tour. Vous êtes alors doublement gagnants puisque c'est plus d'argent dans vos poches et plus d'espace pour entreposer les achats que vous ferez avec ces profits.
2. Limiter le gaspillage et la sur-consommation : il limite la consommation et le gaspillage en favorisant la circulation des biens de consommation entre les personnes. Acheter des articles de seconde main c'est réduire l'impact négatif de ce que l'on fabrique en produits neufs sur l'environnement. Notre empreinte écologique sera donc moins importante que si nous allions dans une grande chaîne de magasin pour acheter neuf. Conclusion, c'est moins de consommation pour l'eau, le pétrole, mais aussi moins de déchets dans les dépotoirs, sans compter les quantités de CO2 émises lors du transport.



Mais il n'y a pas que des sites de vente de vêtements en ligne, il existe aussi des ventes en direct... Il peut s'agir de personnes qui organisent des vides dressings. Il existe également de nombreuses friperies qui permettent de bénéficier des avantages sans les inconvénients à savoir des vêtements de qualité et de marques à prix cassé. Enfin vous pouvez trouver un tas d'articles de seconde main chez Emmaüs. Tous les objets que vous trouverez ont été donnés, triés et revalorisés par les personnes à l'initiative de ce mouvement. C'est donc un mode de consommation responsable et solidaire.

# À LA CONQUÊTE DES CHATEAUX DE LA LOIRE

Nous avons souvent tendance à vouloir partir loin pour voyager et découvrir de nouveaux paysages, alors que de très beaux endroits sont accessibles tout prêt de chez nous.

Le Journal Inimitable vous propose un zoom sur les plus beaux châteaux de la Loire à visiter absolument.

**01.** Le domaine de Chenonceau est surnommé le château des dames car il fût majoritairement occupé par des femmes jusqu'au XIXe siècle. Le château de Chenonceau est situé dans le département de l'Indre-et-Loire, dans la commune de Chenonceaux. C'est l'un des châteaux les plus prestigieux des châteaux de la Loire. Il est réputé pour son potager de fleurs, son labyrinthe, mais également les jardins de Diane de Poitiers et de Catherine de Médicis. La particularité de ce château est qu'il se situe au-dessus du cours d'eau du Cher. Il est également doté d'une architecture magnifique avec les arches qui supportent une double galerie.



Source : Muslimexpat.com

01



Source : Muslimexpat.com

02



Source : Muslimexpat.com

03

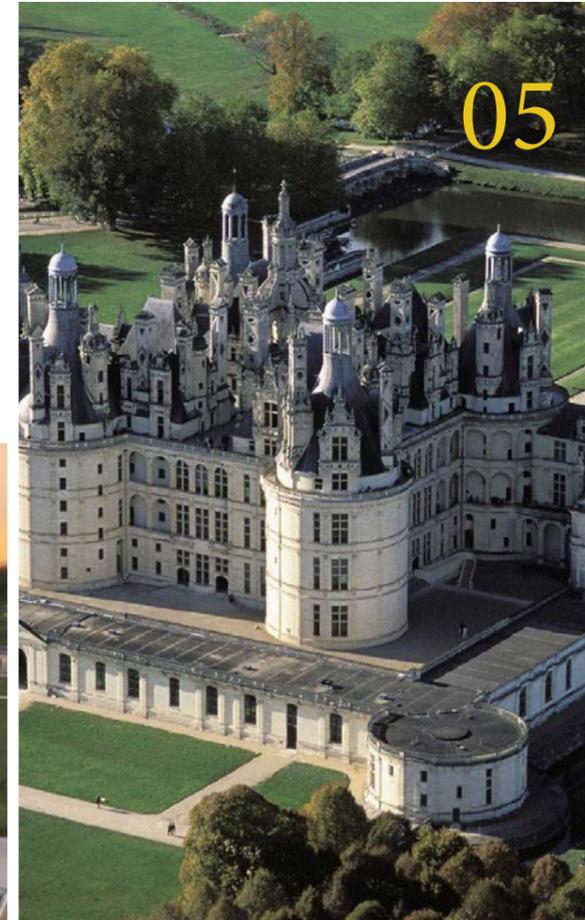
**02.** Le château d'Azay le Rideau est un monument classé au titre des monuments historiques depuis 1914. Ce château est situé dans le département d'Indre et Loire. Placé entre deux bras de l'Indre, Azay-le-Rideau se distingue des autres châteaux de la Loire par son architecture en forme de L. De plus il a été restauré récemment et il est entouré d'un parc paysager magnifique, cerné par l'eau dans laquelle il se reflète.

**04-05.** Enfin l'incontournable château de Chambord ! C'est sans doute un des châteaux français les plus connus et reconnus dans le monde, situé dans le département du Loir-et-Cher. Il se trouve en Sologne, et le domaine de Chambord est bordé par la rivière Cosson, ce qui le rend emblématique. Aujourd'hui il est considéré comme un des chefs-d'œuvre de l'architecture Renaissance, il aurait été imaginé par Léonard de Vinci. Le château de Chambord est aussi bien magnifique à l'intérieur grâce à ses deux escaliers qui tournent dans le même sens mais qui ne se croisent jamais, qu'à l'extérieur grâce à ses jardins à la française.



Source : Muslimexpat.com

04



05

**03.** Le château de Villandry est un grand domaine proposant une belle architecture et de beaux jardins à l'arrière, situé à 15 km à l'ouest de Tours, dans le département français d'Indre-et-Loire. L'élégance sobre de son architecture alliée au charme de ses jardins remarquables font de ce monument l'un des fleurons du patrimoine mondial. Les visiteurs peuvent choisir de visiter tout le domaine de Villandry ou simplement le parc.



Source : Muslimexpat.com

06

**06.** Le château de Chaumont-sur-Loire est situé dans le département du Loir-et-Cher. Il se trouve en bord de Loire entre Amboise et Blois. Il s'agit à la base d'une forteresse construite pour protéger la ville de Blois. L'entrée du château de Chaumont se fait par un pont-levis suivi de deux tours rondes ... Vous prendrez le temps de visiter le parc paysager et les écuries du château, qui vous donneront une idée des moyens que pouvait déployer certains propriétaires fortunés pour abriter leurs chevaux

# DESTINATION VACANCES POUR ÉTUDIANTS EN 2021 !

On le sait tous, cette situation qui dure depuis 1 an commence à devenir pesante. Vous n'avez pas vous aussi envie de partir au soleil et passer vos journées à vous dorer la pilule sur votre transat ? Parce que nous oui ! Donc même si la situation actuelle remet en question tout notre été, on a quand même le droit de réfléchir à notre prochaine destination de vacances.

Donc voici les 5 destinations en Europe (oui seulement en Europe on est fauché) pour partir entre potes !

**01.** Depuis quelques années, c'est LE rendez-vous de l'été pour les jeunes de toute l'Europe. Il est décrit comme l'Ibiza des petits budgets. Sur cette île vous pourrez alterner entre lieux de visite, randonnées, plages d'exceptions... Malte saura vous charmer grâce à son eau turquoise et à ses rues remplies de bars d'ambiance et de boîtes de nuit pour faire la fête tous les soirs. Vous n'aurez pas le temps de vous ennuyer, ça on vous le promet !



Source : Easyvoyage.com



Source : Royal chill



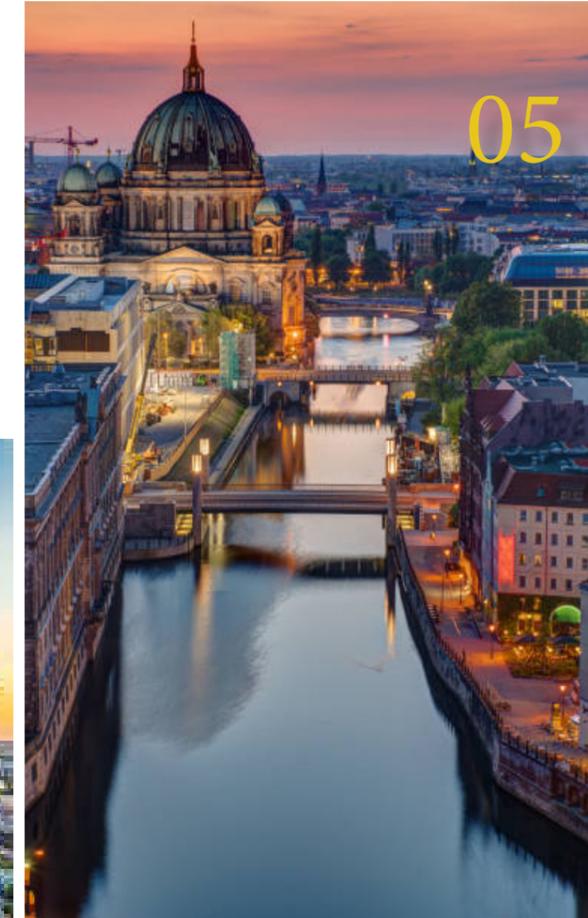
Source : Itinari.com

**02.** Lisbonne est également une ville parfaite pour passer des supers vacances pas chères. Ce lieu est riche en découvertes et en surprises. Vous pourrez prendre le fameux tramway jaune qui traverse toute la ville, puis vous arrêter pour découvrir le château Saint-Georges et la tour de Belém. Après ses visites culturelles vous pourrez vous prélasser dans les différentes plages que propose la ville. Pour finir votre soirée accompagnée d'un bon restaurant qui propose des spécialités portugaises.

**04-05.** Différente des destinations précédentes mais tout aussi cool on vous propose Berlin ! Là encore, vous allez découvrir la ville aux deux facettes. Vous pourrez passer vos journées à visiter la capitale Allemande, découvrir la porte de Brandebourg en passant par le mur de Berlin jusqu'à visiter l'île aux musées. Le soir, vous découvrirez une autre facette de la ville, faites place à la fête car Berlin est connue pour ces clubs à gogo. Les amateurs de techno, cette ville est pour vous !



Source : Muslimexpat.com



**03.** Split séduit les étudiants de toute l'Europe depuis des années, c'est la destination idéale pour les fans de sport nautique. Ici, vous pourrez profiter du soleil croate et de l'eau turquoise tout en pratiquant de la plongée ou du rafting. La nuit tombée, vous pourrez vous balader dans les quartiers les plus branchés de la ville où vous trouverez les meilleurs clubs et discothèques.



Source : Acheterenespagne.com

**06.** Cette destination de vacances est un incontournable pour les étudiants, on ne le présente plus, c'est la destination pas chère pour les étudiants par excellence. Palma de Majorque vous offre des vacances très farniente avec d'innombrables plages d'exception aux eaux turquoise et au sable fin. Le soir venu, préparez votre plus belle tenue pour faire la fête dans le quartier de Paseo Maritimo, un quartier branché avec des bars et des discothèques à perte de vue.

# CONSEILS LIVRES POUR LA JOURNÉE MONDIALE DU LIVRE

Vous n'êtes sûrement pas au courant mais le vendredi 23 avril se déroule la journée mondiale du livre et du droit d'auteur. Cet événement annuel est organisé par l'UNESCO (la branche culturelle des Nations unies) pour promouvoir la lecture, la publication ainsi que les droits d'auteur.

La rédaction en a donc profité pour vous concocter une petite sélection de ses incontournables lectures, donc on lâche son ordi et son smartphone pour retrouver le plaisir de lire ! Ne vous inquiétez pas, il y en aura pour tous les goûts !

On commence par un classique:

« D'après une histoire vraie », un roman de la grande Delphine de Vigan (connue notamment pour son roman *No et moi*) paru le 26 août 2015 aux éditions Jean-Claude Lattès. Ce roman a obtenu le prix Renaudot et le prix Goncourt des lycéens en 2015.

Dans ce roman aux allures de thriller psychologique, vous découvrirez une rencontre entre l'auteur et L., cette femme exerce sur elle une fascination. Belle et féminine, elle renvoie Delphine à ses propres incertitudes. Commence donc une relation amicale précieuse et destructrice.

## La vérité sur l'affaire Harry Quebert :

On vous propose encore un roman, « La vérité sur l'affaire Harry Quebert », un roman policier de l'auteur Joël Dicker paru le 19 septembre 2012 aux éditions de Fallois-L'Âge d'Homme. Ce roman a reçu la même année le grand prix du roman de l'Académie française et le prix Goncourt des lycéens.

Dans ce roman policier, vous serez plongé dans le quotidien de Marcus Goldman, jeune écrivain à succès à New-York. Victime du syndrome de la page blanche, il est incapable d'écrire le nouveau roman qu'il doit remettre à son éditeur. Mais sa vie bascule le jour où son ami est accusé d'assassinat. Convaincu de l'innocence de son ami, Marcus lâche tout pour en 22

## The Promised Neverland :

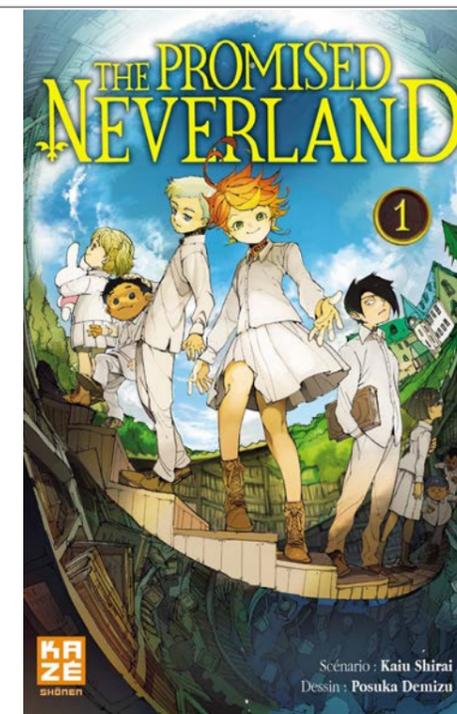
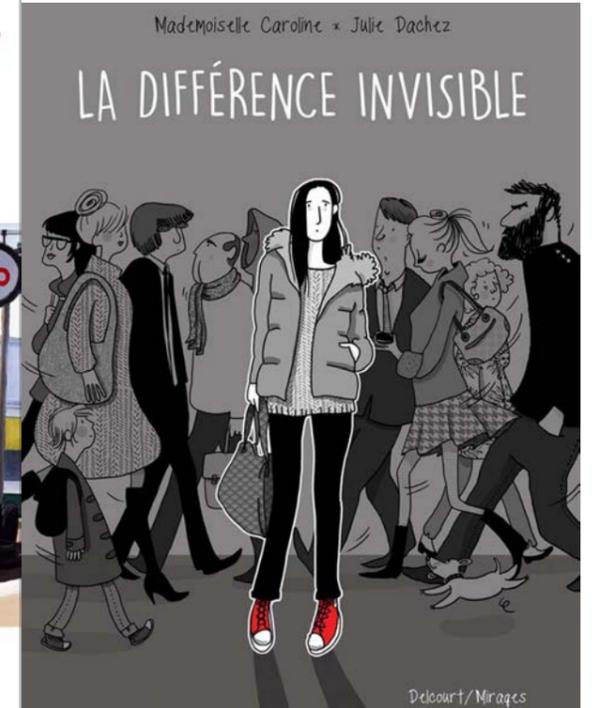
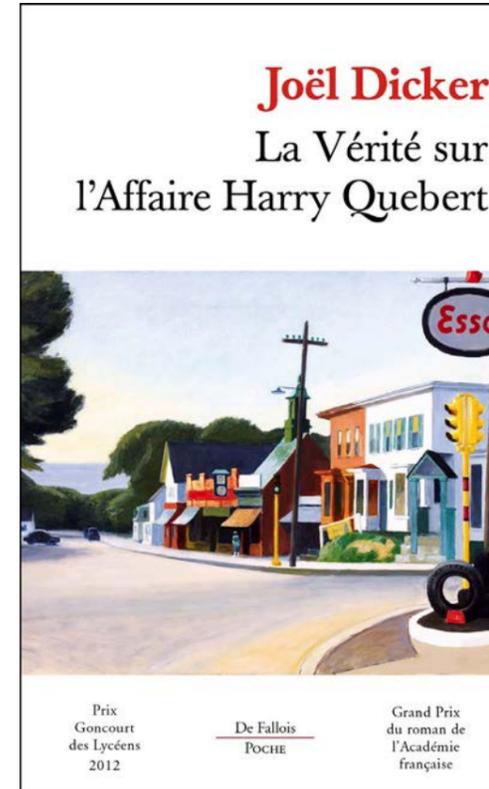
Pour changer des romans nous vous conseillons un manga qui a cartonné l'année dernière, « The promised neverland » écrit par Kaiu Shirai et dessiné par Posuka Demizu. Le manga a été pré-publié entre août 2016 et juin 2020 par l'éditeur Shueisha. En France, il est publié aux éditions Kazé.

Entre dark fantasy et thriller, on retrouve Emma, une orpheline âgée de 11 ans vivant dans un orphelinat où 37 orphelins sont hébergés. Déterminés à quitter l'orphelinat, Emma et ses amis cherchent à s'échapper mais vont vite découvrir un lourd secret qui va mettre en péril leur évasion.

## La différence invisible :

Les amateurs de BD on a pensé à vous ! « La différence invisible », un album de bande dessinée illustré par Mademoiselle Caroline et scénarisé par Julie Dachez qui y raconte sa propre histoire. L'album est publié en 2016 aux éditions Delcourt.

Dans cette BD, découvrez le personnage de Marguerite, 27 ans, d'apparence comme tout le monde mais qui se sent différente. Elle lutte chaque jour pour préserver ses apparences jusqu'au jour où elle découvre qu'elle est atteinte d'autisme Asperger. Sa vie va donc prendre un tout autre tournant.



## LES APPS DE LA RÉDAC :

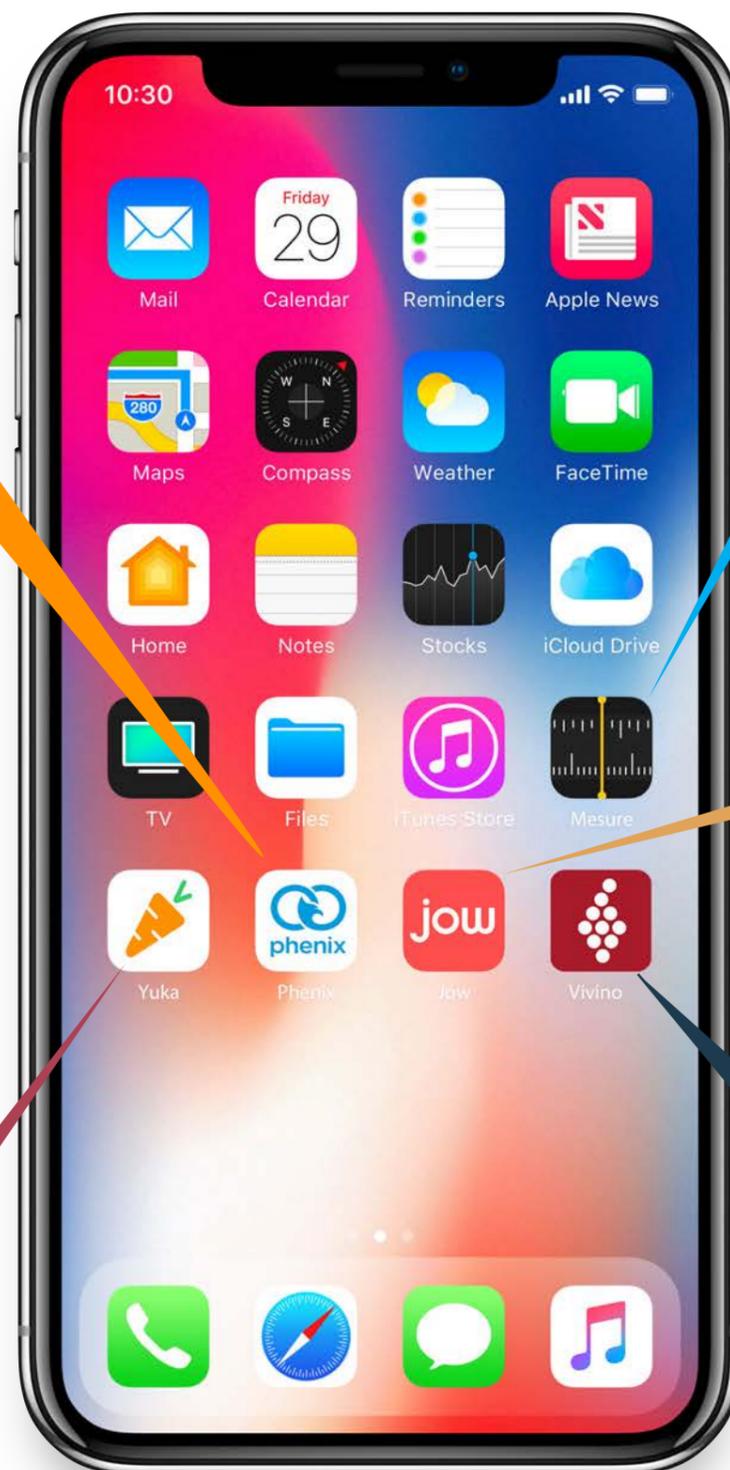
Phenix est une application qui lutte contre une problématique plus qu'actuelle: le gaspillage alimentaire. Elle propose à vous, consommateur, "de sauver la planète pour une bouchée de pain" en retrouvant les produits invendus de la journée, des commerces proches de vous et de pouvoir les acheter à prix réduit. Pour faire un pas, il me suffit de télécharger l'application sur un smartphone, de retrouver les différents paniers de la journée, de payer de manière sécurisée et de se rendre chez son commerçant pour récupérer ses produits sauvés.

Aujourd'hui, c'est encore 40 tonnes de nourriture qui sont jetées chaque seconde dans le monde. C'est à notre génération de se prendre en main pour lutter ensemble contre le gaspillage alimentaire et sauver la planète. On compte sur vous, ce sont les petits ruisseaux qui font les grandes rivières ;)

YUKA est une application mobile permettant de scanner les produits alimentaires et cosmétiques afin de connaître leur composition exacte. Vous pourrez ainsi manger plus sainement grâce à l'obtention d'informations détaillées sur l'impact d'un produit sur votre santé. Les informations auxquelles nous avons accès sont par exemple la teneur en graisse, le taux de sucre, le taux de sel, les colorants etc.

C'est une application très facile à utiliser et elle permet de savoir ce que l'on consomme en nous aidant à décrypter les étiquettes des produits (souvent compliquées à comprendre). La compréhension est facilitée par un code couleur qui donne une note au produit pour simplifier nos achats ! YUKA c'est aussi un moyen de s'engager grâce à une prise de conscience qui permet de changer nos modes de consommation.

L'un des principaux avantages de cette appli tient au fait qu'elle est indépendante des fabricants et distributeurs. On peut donc s'attendre à avoir accès à une analyse objective sur les produits que nous envisageons de consommer. Pour conclure, je finirai par dire que l'utilisation est presque indispensable si vous voulez manger sain !



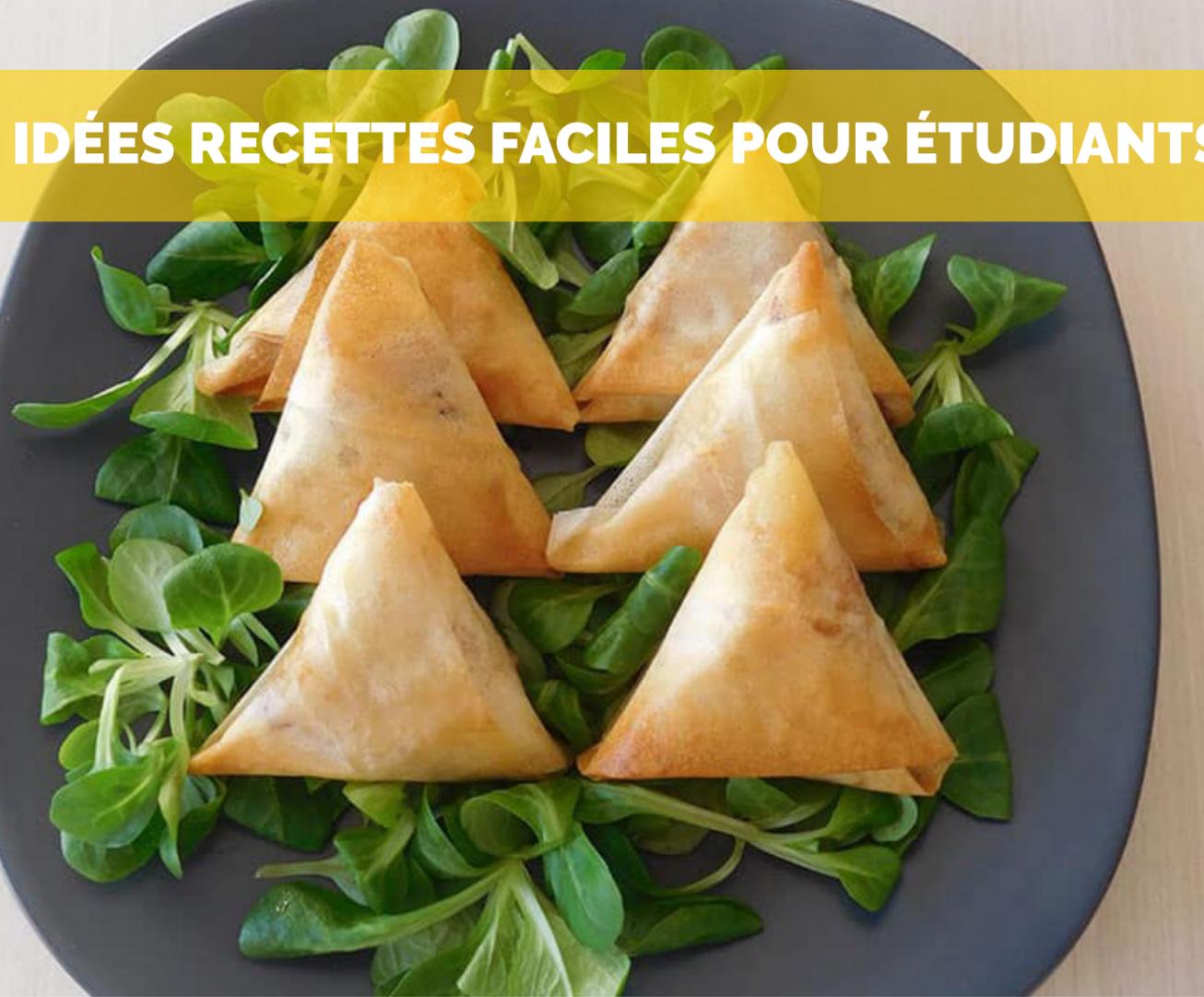
Réalisation personnelle, 2020

L'app Mesure transforme votre appareil en mètre ruban en exploitant la technologie de réalité augmentée. Vous pouvez mesurer la taille d'objets, détecter automatiquement les dimensions d'objets rectangulaires et enregistrer une photo des mesures. Vous êtes amateur de bricolage et parfois même tête en l'air. Plus besoin de penser au mètre, sortez votre téléphone et le tour est joué. De plus cette application permet de mesurer le niveau et voir si la surface est parfaitement droite. Fini les casses têtes et le besoin d'être deux pour tenir chaque bout du mètre. Et en plus c'est facile d'utilisation alors n'hésitez plus, installez la !

Jow est une superbe application qui propose de nombreux choix d'idées de recettes. Le plus de cette application est que lors de la connexion, on vous demande de choisir votre supermarché parmi les grandes enseignes comme Monoprix, Intermarché, Leclerc et le nombre de repas que vous voulez préparer. Ensuite, un nombre de recettes est proposé en fonction de votre alimentation et du régime alimentaire que vous avez sélectionné (végétarien, vegan, sans porc, sans gluten). Il ne reste plus qu'à choisir quelle(s) recette(s) vous allez cuisiner et à valider pour que tous les produits nécessaires à la recette apparaissent alors dans le panier. On est bien évidemment informé du prix de la marque et on peut le modifier si on a déjà un ingrédient chez soi par exemple. Une fois que cela est fait, il ne reste plus qu'à valider la commande et à aller récupérer vos courses au drive de votre enseigne habituelle. Votre compte Jow est relié à votre compte Intermarché par exemple donc vous cumulez toujours des points de fidélité. Il s'agit juste d'une plateforme intermédiaire. À noter que vous pouvez même piocher dans les recettes de l'application sans même utiliser ses services. C'est donc une application super pratique d'utilisation et qui donne plein d'idées de recettes.

Vivino est une application sur le vin. Elle permet de scanner une bouteille de vin afin de lire l'étiquette. L'application affiche alors tous les éléments de la bouteille de vin et vous aide à bien choisir votre vin. Elle permet également de sauvegarder votre commentaire de dégustation et donc d'en conserver votre avis. Vivino est disponible sur le play store ainsi que sur l'apple store. Cette application facilite l'achat de vos bouteilles, que vous soyez connaisseurs ou non, l'appli est simple d'utilisation et utilise des termes simplifiés ce qui la rend accessible à tous !

## IDÉES RECETTES FACILES POUR ÉTUDIANTS



Source : Cooking and Cakes

# LES BRICKS CHÈVRE MIEL



Ingrédients :

Pour environ une dizaine de bricks

- Des feuilles de bricks
- Une buche de fromage de chèvre
- Du miel
- Un œuf
- Sel
- Herbes de Provence et paprika (optionnel)

1. Dans un premier temps, coupez en petits morceaux votre buche de fromage de chèvre dans un saladier, ajoutez-y votre œuf battu, du sel ainsi qu'une cuillère à soupe de paprika et d'herbes de provence si vous le souhaitez et mélangez le tout.
2. Ensuite, coupez vos feuilles de brick en deux et pliez votre feuille.
3. Ajoutez une cuillère à soupe de votre farce sur la feuille puis un filet de miel juste au-dessus.
4. Procédez au pliage de la feuille.
5. Une fois les bricks prêtes vous pouvez les cuire dans une poêle bien chaude avec un peu d'huile ou au four pendant 10 minutes pour une version plus saine.

Dès qu'elles sont cuites, il ne vous reste plus qu'à les déguster !

PS : si vous n'êtes pas friand du mélange sucré salé vous pouvez toujours sauter l'étape du miel.



Source : Cookomix

## BOWLCAKE VERSION COOKIE

Avec cette recette, vous allez pouvoir déguster un super bon gâteau aux pépites de chocolats en moins de 10 minutes de préparation !

Ingrédients :

- Une banane
- 50 grammes de farine
- 160ml de lait
- Pépites de chocolat



1. Dans un premier temps, on prend une banane bien mûre et on l'écrase dans un bol.
2. Une fois notre banane bien écrasée on y ajoute notre farine et notre lait. Attention à bien mélanger pour éviter les grumeaux !
3. Après ça, ajoutez vos pépites de chocolat ou faites libre court à votre imagination en ajoutant des fruits à coque, des raisins secs etc.
4. Mettez votre bol 5 minutes au micro-onde et dégustez !

Attention à la sortie du bol, laissez-le refroidir quelques petites minutes pour ne pas vous brûler.



# STOP FAUTES



Source : ikvyatkovskaya " Vue De Dessus De Tasse De Café Noir Et Femme Main écrit Dans Le Cahier Sur Fond Bleu Avec Copie Espace" Source : ikvyatkovskaya " Vue De Dessus De Tasse De Café Noir Et Femme Main écrit Dans Le Cahier Sur Fond Bleu Avec Copie Espace"



## STOP AUX FAUTES D'ORTHOGRAPHE

**F**aire des fautes arrive à tout le monde. Des petites, des grosses, de conjugaison, de grammaire, d'orthographe ; peu importe, il faut y remédier ! Vous trouverez ici des erreurs courantes et, qui plus est, ne sont pas appréciées dans le CV ou la lettre de motivation.

### -cession/session

Ces deux mots sont des homonymes, alors comment savoir choisir la bonne orthographe en fonction du sens souhaité ? Une cession provient du verbe céder, dans le cadre par exemple d'une cession d'immeuble. Une session est une séance, une période lors de laquelle il se produit quelque chose. Une session de rattrapage par exemple.

### -langage

En français, le mot désignant selon Le Robert la fonction d'expression de la pensée et de communication entre les humains, mise en œuvre par la parole ou par l'écriture, s'écrit ainsi : langage. À ne pas confondre avec l'orthographe « language » qui vient de l'anglais.

### -Je serai/ je serais

Ce sont des fautes récurrentes, et notamment dans les lettres de motivation. Il y a ici une distinction à faire entre le temps du futur qui exprime un événement qui se déroulera plus tard et du conditionnel qui exprime une hypothèse, une indécision, une action soumise à une condition. Pour le futur, nous écrirons -j'aimerai ; au conditionnel -j'aimerais. Dans les documents professionnels, type lettre de motivation, préférez l'utilisation du futur afin d'être plus percutant et appuyer vos propos. « Je souhaiterai intégrer votre entreprise... »

### -Or/hors

Il s'agit ici de déterminer la nature du mot. « Or » est une conjonction de coordination au même titre que « ou, et, donc, or, ni, car ». Si dans une phrase, il est possible de remplacer par « et » alors il conviendra d'écrire « or ». Si ce n'est pas possible, « hors » aura donc le sens de « en dehors de ».

### -Fait/fais

Pour utiliser le participe passé du verbe faire - et de tous les verbes en général- on hésite parfois sur l'écriture de la fin du mot ; par un -t, un -s, un -x,... Pour ne plus faire la faute, il suffit simplement de mettre ce participe passé au féminin et d'être attentif à l'accord. Par exemple, pour le verbe faire : J'ai fait ou j'ai fais ? Imaginons que vous ayez cuisiné toute l'après-midi et que votre frère s'attribue les mérites de votre tarte, vous direz alors : « Je l'ai faite », on entend le -t à la fin. J'ai pris ou j'ai prit ? Si cette fois-ci, votre mère vous demande si vous n'avez pas oublié vos clefs le matin en partant parce que vous étiez trop pressé, vous lui répondrez « Non, je les ai prises », c'est bien un -s qui s'entend.

### -Français/français

Cette faute est courante mais pas difficile à corriger puisque la règle s'applique pour toutes les nationalités. « Français » prendra une majuscule quand on parlera des habitants de la France, du peuple français. Quand il est considéré comme adjectif ou nom commun, il ne prendra pas alors de majuscule, comme tous les autres mots de cette nature.



Source : Projet Voltaire

4	8	6	9	5	1		3	
		3			4	5	1	
		5		3	7	4		
		1	7	2	8		9	3
3	9	7	1	4		8	2	5
2	6		5		3	1	7	4
6		4	8	1	2	9	5	
	5				9			
		9	3	6		2		

## CHARADES

1) Mon premier est entre 1 et 3. Mon deuxième est l'inverse de la mort. Mon troisième est l'inverse de flou. Que suis-je ?

2) Mon premier est au milieu de la figure. Mon deuxième est le contraire d'habillé. Mon troisième dirige les bateaux en mer la nuit. Mon tout est une fleur sur l'eau. Qui suis-je ?

3) Mon premier recouvre le corps. Dans la gare on marche sur mon second. On a besoin de mon troisième pour faire des phrases. On fait mon quatrième pour attacher deux cordes. Mon tout plaît souvent aux enfants. Que suis-je ?

4) Mon premier est en haut du t-shirt. Mon deuxième est le métal préféré des pirates. Mon troisième est la 9ème lettre de l'alphabet. Mon quatrième est le nombre d'années que l'on a. Mon tout est une activité artistique que les enfants adorent. Que suis-je ?

5) Mon premier est derrière nous. Mon deuxième est sous la croûte. Mon troisième accueille des oiseaux. Mon quatrième est derrière certains animaux. Mon tout est un prénom mixte. Que suis-je ?

# TON CARACTÈRE SELON TON SIGNE ASTROLOGIQUE

Ta grande force c'est ta ténacité et ta stabilité. Tu es plutôt de nature timide et solitaire, tu es rarement au centre des fêtes et tes vraies amitiés sont plutôt rares mais ont beaucoup de valeur. Pour ce qui est des études, tu ne rigoles pas avec ça ! Tu es prêt(e) à tout pour réussir et tu n'hésites pas à travailler sans relâche pour y parvenir ! Tu es un peu celle/ celui qui sait tout, on est même étonné quand tu ignores quelque chose. Tu n'es pas du genre à manquer les cours à cause d'une fête bien arrosée, tu préfères garder tes absences pour des jours où tu en auras vraiment besoin.



Capricorne  
21-12. 20-01

Sous tes apparences parfois froides et hautaines, tu es en réalité sans cesse en quête d'amis et de nouvelles rencontres. Tu es altruiste, humaniste, curieux(se) et très intuitif(ve). Tu es très créatif(ve), visionnaire et innovant(e) et tu trouves toujours des superbes idées et des nouvelles façons d'apprendre ! Mais attention, lorsque les choses ne se passent pas comme tu veux, tu peux avoir tendance à manquer de patience et à te laisser emporter.



Verseau  
21-01.19-02

Tu as un grand sens artistique et créatif. Tes relations familiales, amicales ou amoureuses ne sont jamais banales. Tu aimes méditer, réfléchir sur ce qui t'entoure, et garde toujours l'esprit ouvert. Tu es surprenant(e) et troublant(e) mais parfois déraisonnable et influençable. Tu peux aussi te montrer orgueilleux(se) et capricieux(se), quand tu te sens bloqué(e) dans un projet ou attaqué(e). Tu es sensible, indulgent(e) et ne juges jamais tes amis car tu es respectueux(se) de la liberté de chacun. En tant qu'étudiant(e), tu es le perfectionnisme incarné ! Tu as besoin que tout soit parfait et tu n'hésites pas à revenir plusieurs fois sur tes devoirs et tes examens. Tu peux te montrer très dur(e) avec toi-même au point de t'épuiser parfois. Tu as également tendance à te stresser pour la moindre chose.



Poisson  
20-02. 20-03

Tu as beaucoup d'amour propre, tu cherches toujours à être le/la premier(e) et est très indépendant(e). Tu aimes entraîner les autres à se dépasser. Mais attention tout de même à ton côté impulsif, tu peux déborder d'enthousiasme mais aussi de colère ! Tu es un(e) gagnant(e), un(e) travailleur/se infatigable, conquérant(e), combatif(ve), qui aime les défis et la compétition (il faut au moins ça pour avoir le courage de chercher une alternance en pleine période de pandémie ahah). La femme Bélier est caractérisée par son engagement, son courage et sa compétitivité ! Et en amour, la femme et l'homme Bélier sont des passionnés, ils se donnent à 100% comme tout ce qu'ils entreprennent dans la vie.



Bélier  
21-03. 20-04

Tu es quelqu'un à qui on peut faire confiance les yeux fermés ! Tu es toujours présent(e) pour tes proches. Épicurien(ne), tu t'investis pleinement dans les petits et gros plaisirs de la vie. Attention tu as parfois tendance à être têtu(e) voire obstiné(e) ! Tu es un(e) étudiant(e) très déterminé(e), tu as confiance en toi et tu te donnes toujours à fond dans ce que tu fais mais tu sais aussi prendre du temps pour toi et lâcher prise quand tu sens que c'est nécessaire.



Taureau  
21-04. 20-05

Tu as l'esprit vif, curieuse, tu aimes te tenir au courant des dernières tendances et apprécies la nouveauté. Tu détestes la routine et préfères toujours le changement à la stabilité ! Tu ne dévoiles que rarement tes problèmes au grand jour. Cependant, tu communique facilement et tu es une personne à qui on peut se confier. Tu es charismatique, tu attires l'attention et la sympathie des personnes qui te côtoient. En tant qu'étudiant(e) Gémeaux, tu es un(e) passionné(e), tu apprends très vite et tu ne comptes pas les heures de travail quand un sujet te plaît ! Malgré tout, tu veilles tout de même à garder des moments pour toi.



Gémeaux  
22-05. 21-06



Cancer  
22-06. 23-07

Tu es caractérisé(e) par ta grande sensibilité ce qui te rend très attentif(ve) aux autres. Il faut du temps et de la délicatesse pour t'apprivoiser mais quand on y parvient, on est récompensé par ta fidélité sans faille qui fait de toi un(e) excellent(e) ami(e) et partenaire. En tant qu'étudiant(e), tu es toujours concentré(e) sur tes objectifs, tu peux passer du temps à travailler dur. Tu n'es pas du genre à faire les choses à la dernière minute, mais plutôt à organiser tes révisions et tes devoirs des jours et des semaines à l'avance pour obtenir les meilleurs résultats.

Le lion symbolise la puissance et la royauté (rien que ça !). Tu es ambitieux(se) et tu veux gagner la place du premier. Tu aimes être au centre de l'attention mais n'hésites pas à aider les autres quand tu sens que c'est nécessaire. Tu as énormément confiance en toi, que ce soit dans le milieu professionnel ou entre amis, tu ne passes pas inaperçu(e) et ne laisses pas indifférent. Attention tout de même à ton côté narcissique qui peut en énerver plus d'un.



Lion  
24-07. 23-08



Vierge  
24-08. 23-09

Tu es très discret(e), timide voir introverti(e) mais cela peut aussi être lié à ta forte sensibilité qui te vaut d'être très compréhensif/ve et tendre. Tu es aussi caractérisé(e) par ton côté casanier(e), signe de Terre donc associé(e) à l'enracinement (et oui ça existe les étudiants qui n'aiment pas sortir). Comme le Balance, tu n'aimes pas la violence et préfères le dialogue, tu n'es ni colérique, ni agressif/ve. Dans ta vie, tu donnes toujours la priorité à ton travail et tu te concentres sur ton avenir, tu es très fier(e) de ce que tu accomplis et tu aimes qu'on le reconnaisse.



Balance  
24-09. 23-10

Ce n'est pas une coïncidence si balance est aussi le mot pour décrire une personne qui dévoile les secrets de tous à chacun... Non, on plaisante on ne veut pas critiquer mais disons que tu es sociable donc certains mots peuvent t'échapper ;) Notons quand même que si cela arrive, ça ne sera pas par méchanceté mais plutôt par maladresse (un de tes caractère clé). Les Balances sont très altruistes, anti-violence et la méchanceté. Tu agis avec le cœur, veux rendre le monde meilleur et faire le bien autour de toi et il est dit que beaucoup abusent de cette gentillesse. Parlons des études, on peut dire que tu n'es pas vraiment fan de l'école, tu y vas surtout pour voir tes amis. Tu préfères les travaux de groupe car tu détestes travailler seul(e) (la filière marketing est faite pour toi). Tu as sans cesse besoin de l'opinion des autres pour te sentir bien. Attention tout de même à ne pas trop te reposer sur tes camarades car tu peux avoir tendance à procrastiner, trouvant toujours quelque chose de mieux à faire que travailler.

Tu es une quelqu'un d'entier, passionné, parfois jusqu'à être difficile à vivre. Tu as un caractère bien tranché, mais souvent réservé : tu ne te dévoiles qu'à ceux à qui tu as accordé ta confiance. Tu es caractérisé(e) par ton audace mais tu sais aussi te montrer généreux(se) et profondément gentil(le). À l'école tu es toujours celui ou celle qui dit « C'est sûr, je vais avoir une sale note » après un examen et qui, au final, obtient la meilleure note (ça peut d'ailleurs en agacer plus d'un). On peut dire que tu manques un peu de confiance en toi pourtant tu devrais car tu travailles dur ! Tu sais te montrer sage, motivé(e) et impliqué(e), sois en fier(e) !



Scorpion  
24-10. 22-11



Sagittaire  
23-11. 20-12

Tu as l'esprit ouvert et une communication facile, tu t'adaptes facilement et tu te sens à l'aise avec toutes sortes d'amis très différents. Tu ne tiens pas en place et tu aimes attirer l'attention. On dit de toi que tu as souvent de la chance ! En tant qu'étudiant Sagittaire, tu dois toujours en savoir plus sur ce que tu as appris. Mais tu aimes aussi t'amuser, tu manques des cours car tu as fais la fête toute la nuit. Il faut tout de même faire attention à ne pas en manquer trop, même si cela signifie aller en cours avec une gueule de bois.

# SOLUTIONS

4	8	6	9	5	1	7	3	2
7	2	3	6	8	4	5	1	9
9	1	5	2	3	7	4	8	6
5	4	1	7	2	8	6	9	3
3	9	7	1	4	6	8	2	5
2	6	8	5	9	3	1	7	4
6	3	4	8	1	2	9	5	7
1	5	2	4	7	9	3	6	8
8	7	9	3	6	5	2	4	1

## Devinettes

1-Devinette (deux – vie – net)

2Nénuphar (nez – nue – phare)

3- Pokémon (peau – quai – mot – nœud)

4- Coloriage (Col – or – i – âge)

5- Dominique (Dos – Mie – Nid – Queue)

Wishlist

- \_\_\_\_\_
- ◆ \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- ◆ \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- ◆ \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- ◆ \_\_\_\_\_

**MERCI À  
VOUS  
CHERS  
LECTEURS!**

