



Dessin réalisé par Deniz pendant l'audience au Tribunal de Grande Instance

EDITO

Le TiMarie est de retour!

Désolée pour l'attente, nous avons eu moins de temps en ce début d'année d'abord à cause des PFMP, ensuite, Mme Batail de son côté a été moins disponible (nombreuses réunions)...

Dans ce numéro une nouvelle rubrique pour vous mettre en appétit: The News Food! Nous revenons aussi sur la fin d'année : les travaux aux CDI et une sortie marquante pour les Com dont une dessinatrice que nous espérons intégrer à l'équipe. Bonne lecture à vous pour ce 1er numéro de l'année!
Noëly

THE NEWS FOOD

Je vais vous parler d'une nouvelle alimentation en vogue, une alimentation à base de produits bruts, bio, très peu cuits, voire crus.

La Raw Food (en anglais raw signifie brut, cru)

La liste des aliments est courte, comme un peu pour les vegans, il faut de l'imagination pour cuisiner. La cuisson est autorisée mais pas plus de 47,8°C. Car selon les grands sages du "raw", la cuisson à plus de 48°C détruirait les vitamines et les enzymes dans les fruits et légumes.

A l'origine ce régime a été utilisé et inventé par Ann Wigmore, une américaine. Elle a adopté cette alimentation pour guérir de ses deux cancers, c'est une vraie miraculée !

Les gens qui mangent cru sont des gens qui ont pris conscience des enjeux de leur santé.

Une espérance de vie en bonne santé moindre

Comme la qualité de certains ingrédients suscite de très grosses inquiétudes, les savants scientifiques annoncent que les jeunes générations qui ont été exposées à certaines molécules (pesticides, perturbateurs endocriniens...), même à faibles doses, mais de façon prolongée dès leur plus jeune âge (voire leur vie in utero), auront une espérance de vie en bonne santé moindre : les maladies neuro-dégénératives du type Alzheimer et Parkinson, ainsi que les cancers hormono-dépendants, c'est-à-dire les cancers stimulés par des hormones sexuelles (notamment de la prostate) vont apparaître en moyenne dix ans plus tôt.

Nous ingurgitons également au quotidien un nombre exagéré d'antibiotiques (présents dans les viandes), notre corps devient indifférent aux antibiotiques, ce qui inquiète les médecins. Les métaux lourds (mercure, plomb, cadmium), présents dans certains poissons, commencent aussi à devenir une menace.

Comme on n'en voit pas les effets aujourd'hui, la prise de conscience est longue. Mais il y a urgence à modifier notre agriculture et notre alimentation.

Mange-t-on vraiment plus mal qu'avant ?

Selon Marc DUFUMIER, professeur à AgroParisTech, oui : *Il y a urgence à modifier notre alimentation*
Claude FISCHLER, Sociologue, chercheur au CNRS, spécialisé dans l'alimentation explique ainsi : *D'un point de vue sanitaire, on a fait des progrès gigantesques. Au début du XXe siècle, les empoisonnements alimentaires constituaient la seconde cause de mortalité. L'espérance de vie a considérablement augmenté, grâce aux progrès de la médecine, mais aussi de l'hygiène et de l'alimentation.*

Mais des nouveaux périls alimentaires sont apparus : les pesticides, les OGM, les "effets cocktail" (l'effet cocktail est le résultat des substances chimiques sur la santé de quel-

qu'un, une seule molécule peut ne pas être nocive mais mélangée à d'autres substances cela devient nocif pour l'organisme) de certaines substances chimiques de synthèse, etc.

Il y a encore du travail à faire pour améliorer la production de masse, la junk food... (kebab, sandwich, ...) Mais des progrès ont été accomplis dans les comportements des consommateurs. Et sous la pression des militants de l'alimentation saine, les industriels vont devoir se plier de plus en plus aux exigences de transparence, de traçabilité. Il n'y a jamais eu autant de préoccupations alimentaires.

Et les jeunes?

On est une population sédentaire. Donc on doit privilégier des aliments à basse teneur calorique par exemple : real food/ fruits et légumes crus ; mais je constate que notre génération est plus tournée vers la junk food/l'alimentation industrielle pleine de graisses et de glucides raffinés.

Et comme personne ne pense à changer d'alimentation (car gustativement nous sommes habitués à ce type de goût) nous développons des maladies.

La mauvaise alimentation est le premier facteur de maladies cancérogènes au monde.

Alimentation équilibrée = 100 000 cancers évités!!!

Plus d'un cancer sur trois pourraient être évité chaque année en France grâce à une bonne alimentation. C'est ce que révèle un rapport du Fond mondial pour la recherche sur le cancer (WCRF) repris par l'Institut National du Cancer (INCA) dans son rapport 2016 disponible à cette adresse : <http://www.e-cancer.fr/Actualites-et-evenements/Actualites/Les-cancers-en-France-2016-une-edition-100-interactive>

Adoptons des règles simples pour éviter des maladies et en 1er lieu : manger sain en privilégiant les fruits et légumes de préférence crus.

En conclusion, la RAW Food est une alimentation saine qui pourrait nous remettre sur le droit chemin. Que l'on choisit d'adopter complètement ou à moitié.

Ce qui m'a aidé à écrire l'article :

- SOUCCAR Thierry, HOULBERT Angélique, *La Meilleure façon de Manger*, Thierry Souccar Edition, 2015, 336 p.
- CARGNELLO Sara, *Manger cru et sain*, Macro Edition, 2017, 140 p.
- BOUHAILIER Anne-Marie, *Crudivegan, la santé et l'énergie!* Disponible sur <http://crudivegan.com/> [consulté le 21/11/2017]
- LEGRAND Christine, *Mange-t-on vraiment plus mal qu'avant?* La Croix, 28/09/2015

Au prochain article, je vous parlerai de comment on peut réduire notre impact sur l'environnement tout en préservant notre santé.

Laura

J'ai testé pour vous la Raw Food

Voici une recette crue, Recette pour un smoothie bowl :



- 2 bananes bio congelées
- ¼ Ananas congelé
- 7 Feuilles d'épinards congelés
- 1 betterave crue
- 1 yaourt, végétal (facultatif)
- 2 cuillères de sirop d'agave

Préparation:

Mettez tous les ingrédients dans un mixeur et mixez jusqu'à obtenir une belle consistance bien homogène (n'hésitez pas à rajouter de l'eau pour aider votre mixeur) et voilà le résultat :



J'ai essayé le Raw pendant 4 jours, c'était génial...petit bilan :

- je ressentais moins de fatigue qu'auparavant
- plus de concentration en cours
- mon corps était léger avec un ventre plus plat

Ça s'est passé en fin d'année : les TBCOM au tribunal

Les TBCOM (ex-1BCOM) ont pu assister à 2 audiences en comparution immédiate, c'est-à-dire une procédure qui permet de faire juger rapidement quelqu'un à la suite d'une garde à vue... Reportage de Manon et Laurie :

Nous avons été accueillis au nouveau palais de justice par Mme Ajallo, stagiaire magistrate qui nous a expliqué le déroulement de l'après-midi le fonctionnement de la salle d'audience : qui était là et pourquoi. Nous avons trouvé la salle d'audience froide. Nous avons assisté à 2 affaires très différentes :

Affaire n°1 : M. Peltier, venant d'Orléans, est arrivé à la gare de la PartDieu le 8 avril pour récupérer une Golf (voiture de la marque Volkswagen) qu'il avait vue sur Le Bon Coin et qu'il paie sur le moment 1800€ en liquide. Il est en couple depuis 5 ans, papa d'un enfant de 1 an et d'un autre de 3 ans. Il a un casier judiciaire et a été condamné 12 fois (dégradation, violence, délit de fuite, excès de vitesse, état d'ivresse, conduite sans permis, vol, conduite avec stupéfiants). Il avait été condamné et devait porter un bracelet électronique. La voiture était dotée d'une plaque suisse et considérée comme plus en circulation sur le territoire suisse. Elle n'était pas assurée et avait une vitre cassée. Lors de l'achat de cette voiture, M. Peltier est accompagné de son collègue Arthur qui devait conduire la voiture car M. Peltier n'a plus son permis. Ils partent tous les 2 dans les rues de Lyon à bord de la Golf avec M. Peltier au volant. Ils prennent des rues à contresens et à très vive allure grillant plusieurs feux rouges (à plus de 100km/h!). Passant devant des policiers, M. Peltier prend peur et s'engage dans une course-poursuite avec les policiers. Il traverse une grande partie de Lyon, passant par les quais du Rhône. Pour que M. Peltier s'arrête, une autre voiture de police se met face à la Golf, mais au lieu de s'arrêter, celui-ci percute à vive allure et volontairement la voiture de police banalisée. M. Peltier fonce dans un mur avec sa voiture, son ami se fait attraper par la police alors que M. Peltier prend la fuite à pied. Il est poursuivi par un policier, dans leur

course-poursuite tous deux font une chute de 3m.. M. Peltier malgré ses blessures continue sa fuite laissant le policier souffrant à terre. Par la suite, il finit par se faire interpeler par 2 policiers.

Verdict : à la suite de cette audience, l'accusé est finalement condamné à 2 ans d'emprisonnement ferme.

Affaire n°2 : le 8 avril, 10 jours après son arrivée en France, un homme marié, sa femme étant enceinte et ayant déjà 3 enfants dans leur pays d'origine (l'Albanie) est arrêté. Cet homme n'a pas de travail, d'argent et son casier judiciaire est vierge. Il se fait contrôler à Lyon 3 avec 9 pochettes de 35g d'héroïne sur lui. Il raconte qu'une personne lui a donné ces pochettes dans un café et qu'il devait les déposer à la gare de tramway Saxe-Préfecture. Quand il est arrêté il a déjà vendu 1 de ses 9 pochettes d'héroïne dont le prix est entre 80 et 100€ la pochette de 35g.

Verdict : il est condamné à 6 mois d'emprisonnement avec interdiction de séjour sur le territoire français pendant 10 ans.



Les TBCOM (ex-1BCOM) devant le Tribunal de Grande Instance



Mme Ajallo a pris le temps avant l'audience de nous expliquer le rôle de chacun

SOMMAIRE

- Nouvelle rubrique : The News Food! Le Raw Food qu'est-ce que c'est ?
- En Bref

BLA
BLA
BLA



Et si au lieu de te la raconter, tu participais à la Radio du lycée!

Renseigne-toi au CDI

EN BREF !



En mai dernier, le CDI de Mme Batail a été repeint : le jaune pipi est devenu bleu satiné et le gris un beau blanc brillant. Entre 2 coups de pinceau, rencontre express avec Kader, membre de l'équipe qui s'est chargée des travaux :

TiMarie Curie : combien de temps avez-vous mis pour refaire le CDI ?

Kader : 2 semaines de travail sans compter les jours fériés

Pour qui travaillez-vous ?

Je fais partie de l'Equipe Mobile Territoriale, c'est-à-dire que je travaille pour la Région. Nous sommes en charge de tous les lycées de la région Auvergne Rhône Alpes!

Ce métier vous plaît-il ?

Oui, avant d'être dans l'équipe mobile, j'ai travaillé 15 ans dans un lycée, c'est dire!

Prochain numéro

- Grand format : Mme Dionnet répond à toutes vos questions!
- Vivre sainement sans se prendre la tête c'est possible!

Directeur de publication : Mme Dionnet

Rédacteur en chef : Laura et Noëly

Contributeurs : Manon, Laurie et Deniz de TBCOM, Noëly