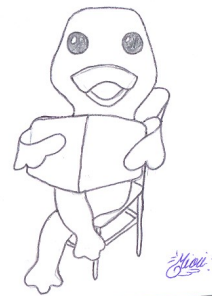




Le canard sauce Escoffier



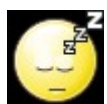
Un éclairage sur le chaud et le froid de l'actualité

N°2 juin 2013

Ça va ?
Nan,
j'suis crevé !

Dossier spécial

S O M M E I L



Le sommeil, 35 ou 38 heures. Ça suffit ?

En moyenne les lycéennes dorment 35 heures par semaine et les lycéens 38 heures. Alors qu'en moyenne un adolescent a besoin de 45 heures de sommeil... Nous sommes en dessous de la moyenne. Nous ne dormons pas assez et pas bien, les causes en sont multiples : le stress, le bruit, la taille du lit. L'activité précédant ce repos est forcément liée ; les activités multimédia (telles que l'ordinateur, la musique ou la télé) « excitent » les neurones et empêchent de dormir correctement. Il faut pratiquer une activité reposante, telle que la lecture d'un livre.

Le sport ne nuit pas au sommeil, au contraire, car une activité physique intense augmente la concentration des hormones du stress dans le sang, la fréquence cardiaque et la température corporelle également. Donc on s'endort plus vite et mieux. Certaines personnes (plus souvent les lycéennes que les lycéens), pour s'endormir, ont besoin d'un objet fétiche (collier, peluche, etc.) pour se rassurer, se détendre et ainsi trouver le sommeil.

Conclusion : faites du sport !

Jeremy Sevieri

*Je l'attends
avec le plus grand plaisir,
un instant resté introuvé depuis ce
moment. Il est tout près, j'arrive
presque à le toucher des doigts, je sens
sa présence, il m'attend autant que moi.
Je le cherche mais lui m'a trouvé.
Trouver le sommeil, c'est pas si
compliqué.*

Axel

Boissons énergisantes bonnes ou pas pour notre santé ?

Ce sont des boissons destinées à donner un regain d'énergie en utilisant un mélange de différents ingrédients stimulants.

Les boissons énergisantes comportent le plus souvent une grande variété d'excitants comme la caféine, les vitamines de la série B, la taurine...

Les plus grands consommateurs de ces boissons sont les jeunes.

En Europe, les boissons énergisantes ont été lancées par un entrepreneur autrichien qui a développé le Red Bull, basé sur une boisson Thaïlandaise, le Krating Daeng, lui-même basé sur le Lipovitan.

Les risques ?

Le marché des boissons énergisantes représente plus d'un milliard de dollars.

Leur goût sucré, voire semblable à celui de boissons gazeuses, les rend populaires auprès des adolescents.

Habituellement présentées dans des canettes non refermables, elles doivent donc être bues immédiatement ! L'effet des molécules actives, particulièrement la caféine, s'en trouve accru et la limite d'absorption quotidienne de caféine peut facilement être dépassée. Les symptômes ponctuels varient selon le consommateur : insomnie, anxiété et apparition de palpitations cardiaques. Un surdosage chronique crée une accoutumance et entraînera des effets secondaires importants lors du sevrage tels l'hypertension artérielle passagère, les maux de tête et la bradycardie. Certains de ces symptômes peuvent être accrus par la présence de sodium dans certaines boissons, jusqu'à 50% de l'apport maximal quotidien recommandé.

En 2012, une jeune américaine est décédée suite à une arythmie cardiaque causée par une surdose de caféine, liée à une boisson énergisante ! Alors, attention, ne buvez pas ça comme un simple soda !



Boisson énergisante de Wikipedia

Kevin Phillibert,
à partir de l'article

Musique et Sommeil : bon ménage ou nuit blanche à la clé?

Quasiment tous les jeunes vous le diront : « La musique permet de s'endormir ».

En effet, après une journée de cours, elle nous permet de penser à autre chose, de s'évader et selon ce que l'on écoute, les sensations peuvent être différentes. Tous les styles de musique sont bons à prendre, c'est selon les goûts et les envies (voyage, souvenir, amour...).

Cependant, les spécialistes, et en particulier ceux du sommeil et du cerveau, sont réticents.

En effet, certains pensent que les activités du soir doivent être calmes car il faut absolument reposer le cerveau et se détendre (voir cours de PSE).

Donc selon eux, même la musique doit être stoppée au minimum 1h30 avant l'heure du coucher.

Avec ces éléments, comment juger si cette affirmation est vraie ou fausse : "Est-ce que la musique perturbe ou non le sommeil?". A chacun son opinion ; et toi quelle est la tienne?

Antoine De Backer

Au Lycée, à Éragny et dans les alentours...

Témoignage de stage

Un lycéen au Fouquet's

Charles Marachly, interviewé par Axel Chabi
avec la participation exceptionnelle de Shana

Quelles ont été tes premières impressions ?

Je m'attendais à un grand raffinement et un beau design avant d'arriver, mais j'ai été déçu.

Quelle était l'ambiance avant le service ?

Elle était plutôt calme, je m'entendais bien avec l'équipe.

Était-elle différente pendant le service ?

Oui, il fallait être très actif pendant le service, et répondre aux attentes du chef pâtissier.

Comment as-tu trouvé ce lieu de stage ?

En premier lieu, c'est moi qui voulais y faire mon stage, puis grâce aux contacts d'un professeur, j'ai pu les appeler et me proposer à cette entreprise.

Penses-tu que ce stage t'a apporté quelque chose ?

Oui, j'ai appris à faire des pâtes de fruit, j'ai donc manipulé pour la première fois de l'acide citrique. J'ai aussi pu créer des pièces montées en chocolat.

Ce genre de restauration te convient-il ?

Pas vraiment, il y a trop de pression pendant le service. C'est déstabilisant, mais il en faut pour être bien motivé !

Qu'as-tu préféré pendant ta période de stage ? Les relations humaines, avec certains pâtissiers.

Et qu'est-ce qui t'a le plus déplu ? Les horaires, de 15 heures à minuit. Il y avait souvent des banquets le soir, organisés pour cinquante à soixante-dix personnes, parfois même plus, comme pour le César, par exemple.



http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Le_Fouquet%27s,_Champs-%C3%89lys%C3%A9s_June_23,_2010.jpg

Quand Camille rencontre Auguste 2

Des toiles à croquer : la nature était à l'honneur du paon au lotus en passant par l'escargot,...



autour d'un projet de Design culinaire surprenant et motivant : ils ont su, à la perfection, relever le défi du passage

Des élèves pâtissiers (Terminale boulangerie pâtisserie) du Lycée Escoffier et des étudiants en Arts appliqués (MANAA) du Lycée Camille Claudel de Vauréal ont collaboré pendant deux mois



du dessin à la réalisation gastronomique. Pour preuve : à la fin du vernissage éphémère, tout avait été dévoré par les visiteurs...

Deux ministres au lycée !



Le 12 avril 2013, Vincent Peillon, ministre de l'Education nationale et George Pau-Langevin, ministre déléguée à la réussite éducative sont venus au Lycée Escoffier,

intéressés par la façon dont les élèves porteurs de handicap sont intégrés dans nos classes.

En effet, notre lycée est en avance dans ce domaine.

Pour le ministre : « On doit se donner les moyens de réussir. »



Images : Cergyvie.fr et gazettevaldoise.fr

Au Lycée, à Éragny et dans les alentours...

Les 1CP rencontrent un peintre

Interview

Moi : Bonjour Jean-Louis Gerbaud, bienvenue au Lycée Escoffier.

Lui : Bonjour merci c'est un honneur d'accepter votre demande.

Moi : M. Gerbaud où et quand êtes-vous né ?

Lui : Je suis né en 1942 dans la région de Clermont-Ferrand.

Moi : A présent où vivez vous ?

Lui : Je vis actuellement dans un village de l'Yonne à 130 km de Paris.

Moi : Comment se fait-il que vous travailliez dans un petit village ?

Lui : Tout d'abord parce que je veux travailler dans le calme, puis j'écoute le chant des oiseaux, ce que j'apprécie beaucoup.

Moi : A quel âge avez-vous commencé à peindre ?

Lui : J'ai commencé à l'âge de seize ans.

Moi : Comment faites-vous pour présenter vos tableaux ?

Lui : Je peints sur des surfaces translucides que je fixe à deux ou trois centimètres du mur.

Moi : Expliquez-nous votre méthode de travail !

Lui : Je Commence par couvrir le support de gomme laque chargée de pigments de couleur. J'hachure successivement les aplats, parfois jusqu'à exténuation et je renouvelle l'opération jusqu'à obtenir la figure que je veux.

Moi : Merci beaucoup Jean-Louis Gerbaud d'avoir répondu à mes questions à bientôt !

J'ai apprécié la rencontre avec le peintre car j'ai appris beaucoup de choses comme le point de fuite et la perspective. J'ai aimé sa méthode de travail. Le fait de peindre en hauteur (à l'étagère), pour pouvoir observer son travail aussi en hachurant au couteau les plaques de plexiglas de 1m sur 2m qu'il doit gratter ensuite.

Il a étudié dans une école des Arts Appliqués à Paris et il a travaillé en tant que chef des travaux aux Beaux-Arts.

Sa condition de vie est très juste parce qu'il aime la tranquillité, le calme pour réussir.

La rencontre avec le peintre était positive car je me suis bien amusée à dessiner mes camarades. J'ai eu envie d'aller au Louvre pour voir aussi les œuvres de Botticelli et Delacroix. Leurs tableaux m'intéressent beaucoup, la couleur, les personnages...

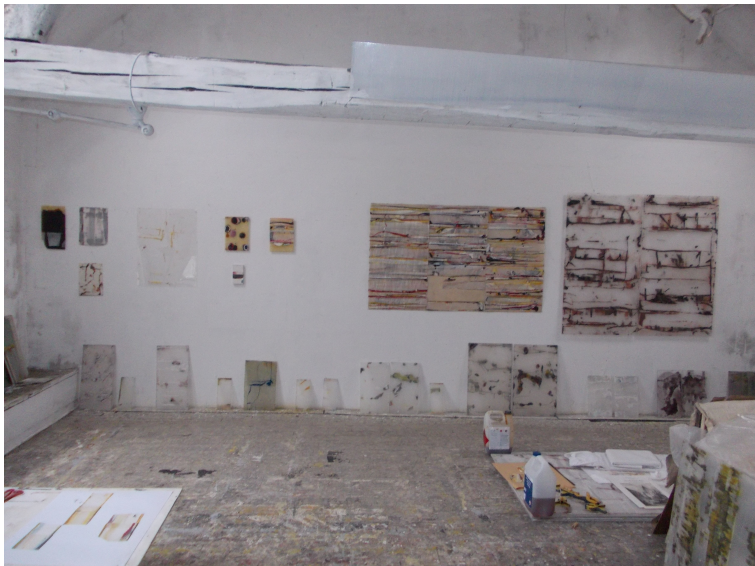
Chaima Riady



Cher peintre,

Je vous remercie de votre intervention le mardi 26 mars 2013. J'ai trouvé cette journée très intéressante. J'ai appris beaucoup de choses comme le « point de fuite » et le dessin m'a énormément plu. J'ai d'ailleurs gardé le dessin original en souvenir. Les explications que vous avez données sur les tableaux ont changé ma façon de regarder les œuvres. Grâce à vous, je vois bien la perspective des tableaux et j'ai vraiment l'impression d'être dans chaque tableau que je regarde. Mais si il y a bien une chose qui m'a fasciné, ce sont les silex. Je n'en avais jamais vu en vrai et je trouve ça extrêmement beau.. Dire qu'ils ont des millions d'années, c'est fou ! Ce qui m'a le plus impressionné, c'est de voir à quel point la civilisation était évoluée à l'époque. J'ai trouvé ça très impressionnant et fascinant. Vous m'avez donné envie d'aller au Louvre pour contempler les œuvres de Botticelli et de Delacroix, surtout « Saint Michel terrassant le dragon » qui m'a vraiment touché et que j'ai adoré. Vos œuvres m'ont impressionné car je n'avais jamais vu cette façon de travailler. J'espère pouvoir parler ultérieurement de vos œuvres en votre compagnie et même, pourquoi pas venir voir votre travail dans votre atelier. En vous souhaitant bonne continuation,

David Afonso



Sur nos écrans, sur scène et dans les livres...

Superman : l'évolution du costume



Source : actucine.com

Voici le nouveau costume du prochain Superman joué par Henry CAVILL dont la sortie est prévue le 13 juin 2013 (*Superman : The Man of Steel*). Un costume plus design sans culotte rouge, un «S» en serpentín et finie la petite boucle de ses cheveux.

Qu'en pensez-vous ? Pour ce qui est de mon avis, en tant que fan de Superman, je trouve qu'il perd toute son originalité vestimentaire au fil des films !



Source : reviewer.lavoixdunord.fr

Voici le costume du film *Superman Returns* sortie en 2006 (à droite). Un costume bien travaillé ressemblant beaucoup à celui de la bande dessinée de 1950 (à gauche).



Source : costumei.com

Voici le costume de Superman des années 80 joué par Christopher REEVES.

Charles MARACHLY

Pourquoi...

aller voir un match au stade plutôt qu'à la télé ?

Pourquoi ne préférerais-tu pas rester à la maison plutôt que dépenser « bêtement » ton argent dans un billet pour aller voir un match de foot ?

Au stade l'ambiance est bien meilleure!!! Imagine plusieurs dizaines de milliers de personnes qui portent les couleurs de ton équipe et qui chantent les chants de ton équipe ! N'est-ce pas énorme ?

En effet, un billet coûte cher mais je pense que ça en vaut la peine. Après, si vous n'avez pas les moyens, vous pouvez toujours rester chez vous devant la télé avec une pizza, une bière (et une seule) et des copains, c'est pas mal non plus !! :p

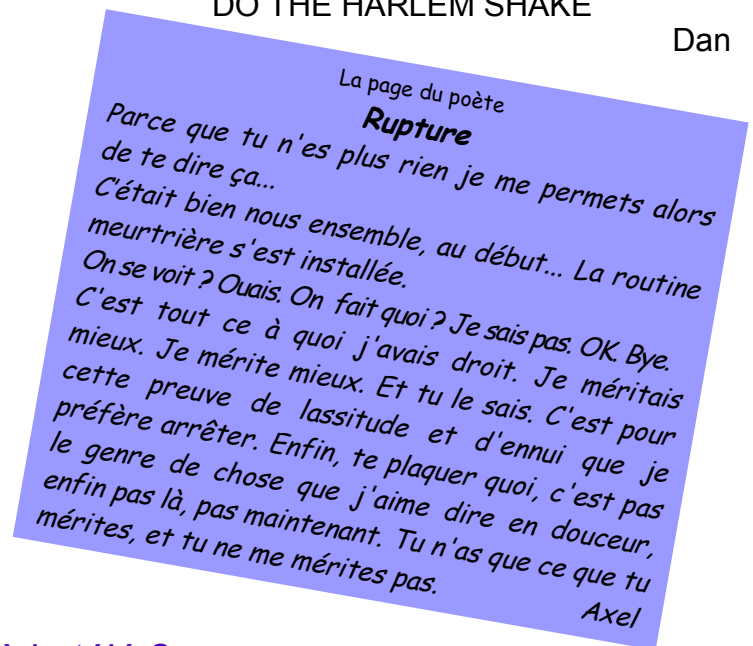
Kévin

La fièvre du Harlem Shake

Le Harlem shake ? Vous connaissez forcément. Mais si, cette danse populaire qui a fait le tour du monde. À l'origine, le Harlem Shake a été créé par DJ Baauer et est aussi le nom d'un mouvement de danse emblématique des années 1980. Cette danse a pris le nom d'Harlem Shake en référence au quartier new-yorkais en pleine ébullition à l'époque. Il existe de nombreuses versions de Harlem Shake comme celle des Anges de la télé-réalité 5 ou celle des Simpson <http://www.youtube.com/watch?v=GOYjj1D2788> ainsi que beaucoup d'autres que vous pouvez retrouver sur Youtube. Il est aussi possible de créer sa propre version et de la mettre en ligne, ou non, et pourquoi pas vous ?

DO THE HARLEM SHAKE

Dan



http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Camp_nou_before_F.C._Barcelona_-_Real_Madrid_league_match_of_2012.JPG?uselang=fr

Qui sommes-nous ?

Directeur de la publication : Antoine de Backer - Rédacteur en chef : Gaele Cassard - Secrétaire de rédaction : Mmes Poulain & Chehady
Rédacteurs : Jérémy Sevieri, Gaele Cassard, Jonathan Urbano Palma, Axel Chabi, Cassandra Basileu, Antoine de Backer, Amina Hammadi, Aurore Sautarel, Kevin Mayamba, Nicolas Aubin, Simon Gourmelin, Manon Buhagiar, Dan Bonix, Charles Marachly
Illustratrice : Cassandra Basileu Webmaster : Louis Fessart

Cette liste reste ouverte à toutes les bonnes volontés qui voudront participer à nos prochains numéros !
Retrouvez-nous sur notre blog : <http://blog.crdp-versailles.fr/canardsauceescoffier/>