

Bijlage HAVO  
**2019**

tijdvak 2

**Frans**

Tekstboekje

# Paris navigating gym

**La Seine pourrait bien voir un nouveau passager fendre ses flots : le Paris navigating gym.**



Aussi surprenant que révolutionnaire, le Paris navigating gym pourrait voir le jour prochainement. Le studio design Carlo Ratti Associati est en charge de l'élaboration d'une salle de gym d'un nouveau genre. Celle-ci prend la forme d'une embarcation pouvant voguer sur la Seine.

À bord, des rangées de vélos fixes mis à disposition des sportifs. La spécificité de la flotte ? Ses parois de verre qui offrent une vue panoramique sur Paris laissant aux athlètes tout le loisir d'admirer autrement la ville depuis la Seine, alors qu'ils font du vélo dans la salle de fitness. Autre particularité : la performance des cyclistes est l'unique source d'énergie permettant de faire avancer la chaloupe. Avec sa vue à 360 degrés sur la capitale depuis le fleuve, Paris navigating gym donne envie de se remettre au sport.

*d'après Bienvenue sur vivre Paris,  
le 13 décembre 2016*

## Et le chat ? Il vit comme un roi !



**(1)** Le calme règne dans la nouvelle résidence secondaire des chats. Un tout nouvel hôtel, uniquement pour chats et spécifié cinq étoiles, vient d'ouvrir à Marseille. Plus luxueux que d'autres pensions pour animaux, l'hôtel, composé de 17 chambres, est conçu pour assurer le confort des chats. Une ambiance zen est créée avec de nombreux jouets mis à disposition ainsi qu'une fontaine à eau. L'aventure n'est pas nouvelle pour Arnaud Zafrilla, concepteur de l'établissement. Depuis dix ans, ce dernier gère un hôtel pour chats à Montpellier. Connaissant un franc succès, l'entrepreneur a décidé de renouveler l'expérience.

**(2)** La réservation s'effectue sur le site de la structure d'accueil, avec un questionnaire en plus sur la personnalité du chat. Le bien nommé Looping, nouvel arrivant dans l'hôtel de Marseille, très joueur et vif, était hier dans l'attente d'un colocataire qui corresponde à sa personnalité. « Un chat est territorial », confie Arnaud. « Nous demandons aux

clients de ne pas emmener d'objets personnels du chat qu'il veuille défendre pour marquer son territoire créant ainsi des tensions entre les animaux. »

**(3)** Angoissé à l'idée de laisser votre fidèle compagnon loin de vous ? Pas d'inquiétude à avoir : une webcam vous permettra de surveiller votre protégé à distance. « Cela rassure les clients et permet de garder contact avec son chat », déclare fièrement Arnaud. « Les clients de l'hôtel sont très divers », ajoute-t-il. Le séjour est généralement de courte durée, mais des forfaits longs séjours existent. L'apport bénéfique de la colocation existe aussi pour les chats. Arnaud nous l'affirme, l'animal sera « plus sociable » après la cohabitation. L'hôtel propose un service de taxi pour venir chercher le chat et le ramener à son domicile, mais aussi un « bonus instant cocooning » avec coupe des griffes et toilettage. Plus de doute possible : ici le chat sera roi.

*d'après [www.laprovence.com](http://www.laprovence.com),  
le 29 juillet 2016*

# Les chaises en rotin des bistrot parisiens



(1) Que seraient les terrasses parisiennes sans leurs célèbres chaises en rotin ? Au cinéma ou dans la littérature, ces éléments de mobilier répandent le charme de la capitale, au même titre que les réverbères ou les kiosques à journaux. Et ceux qui ont la chance de pouvoir s'y installer le temps d'un verre vantent leur confort et leur légèreté ! Saviez-vous qu'il y a seulement deux grandes marques de chaises en rotin ? Et qu'elles sont fabriquées à la main ? Partons à la découverte de ces chaises qui ont tant à raconter...

(2) S'il est vrai que les chaises en rotin des bistrot parisiens se ressemblent toutes au premier coup d'œil, il faut dans un premier temps distinguer les vraies, celles fabriquées en France manuellement, des imitations... Pour ce faire, il suffit d'observer le dos de la chaise en quête d'une griffe. S'il est écrit « Maison Drucker » ou « Maison Gatti », bingo, il s'agit de vraies. Ces deux grandes maisons parisiennes

sont en réalité les seules à se partager le marché de la chaise en rotin français, avec chacune des spécificités. Elles fabriquent des chaises de toutes les couleurs. Du bleu-azur au vieux rose en passant par le vert-menthe pour la maison Drucker, ou de l'orange à l'aubergine pour la maison Gatti. Les formes varient, allant du fauteuil au tabouret, et les motifs sont également multiples.

(3) En 1885, au moment où la maison Drucker a été fondée rue des Pyrénées, le rotin était très à la mode, et pas seulement sur la terrasse des cafés. Charmés par leur exotisme, de nombreux Français fixaient leur choix sur des meubles en rotin pour équiper leurs maisons. Devant un tel succès, la maison Drucker a déménagé dans des locaux plus grands, à l'est de Paris. La maison Gatti, quant à elle, ouvre ses portes en 1920. Malheureusement, avec la guerre, l'importation du

rotin de l'étranger devient de plus en  
55 plus difficile.  
Toutefois, quelques années plus  
tard, les grands restaurants et les  
cafés voient dans les chaises en rotin  
un investissement intéressant, en

60 raison de leur élégance et de leur  
longévité. Aujourd'hui, les maisons  
Gatti et Drucker vendent leurs  
chaises aux restaurants et hôteliers  
chics du monde entier !

*d'après [www.pariszigzag.fr](http://www.pariszigzag.fr),  
le 21 août 2017*

# Plongée dans l'univers de l'e-sport



(1) L'appartement ressemble à n'importe quelle colocation d'étudiants. Des boîtes de pizza dans la cuisine, des briques de lait et sachets de pâtes posés au sol, une pendule arrêtée sur midi. Le jour de notre visite, il est en réalité 16 heures et Eric sort de son lit. Il se verse une dose de Chocapic puis rejoint ses copains au salon pour démarrer sa journée d'entraînement. Au programme : jeux vidéo à haute dose. Eric Servello, New-Yorkais de 27 ans, n'est pas venu à Paris pour étudier la littérature. Tout comme Clément Hattée, 24 ans, de Montélimar, et Wailers Locart, 25 ans, de Poitiers, c'est un joueur professionnel.

(2) E-sport ? La contraction de « sport électronique ». Car oui, le jeu vidéo est considéré comme un sport depuis la fin des années 1990, lorsque l'on a commencé à y jouer dans des compétitions sur Internet. Certains jeux parmi les plus populaires, dont *Counter Strike*, donnent même lieu à des championnats internatio-

naux où des milliers de spectateurs applaudissent une poignée de jeunes adultes qui jouent frénétiquement, un joystick à la main. En Corée du Sud, où l'e-sport est devenu un phénomène de société, ces mordus de jeux vidéo sont des stars nationales, au même titre que, dans l'Hexagone, un Zlatan ou un Messi. En France, l'activité concerne environ 400 000 joueurs réguliers dont une petite fraction en a fait son métier, comme Eric, Clément ou Wailers.

(3) Il s'agit aujourd'hui d'un business très sérieux. Au niveau mondial, l'univers de l'e-sport a généré 493 millions de dollars en 2016. Ces recettes proviennent essentiellement de l'argent investi par les éditeurs de jeux et les entreprises de matériel informatique, mais aussi par des marques grand public comme Coca-Cola ou Adidas, qui se sont rendu compte de l'intérêt de communiquer auprès d'une génération ultra-connectée. Ces entreprises sponsorisent des joueurs et forment des équipes nationales de professionnels

(les *gamers*). En France, où les revenus s'accroissent chaque année de 14%, les joueurs professionnels viennent d'obtenir une reconnaissance juridique officielle.

60 (4) L'appartement où nous les retrouvons, dans le XVe arrondissement de Paris, leur est loué par Vitality afin qu'ils puissent travailler six jours sur sept. Objectif : faire d'eux des champions du jeu de guerre *Call of Duty*, l'un de ceux qui dominant aujourd'hui la scène de l'e-sport. Prenons Clément, le plus bavard des trois compères, qui a été repéré juste après son bac professionnel logistique par des joueurs professionnels lors de tournois en ligne. Il a très vite abandonné l'idée d'un BTS commerce. Depuis, il a déjà habité dans plusieurs *gaming houses*, notamment à Marseille pour l'équipe rivale, Millenium, et a participé à plus de 70 tournois à travers le monde.

75 (5) Les sessions d'entraînement durent en général jusqu'à 2 heures du matin. Dix heures par jour à tirer sur des ennemis virtuels dans des paysages parsemés de cadavres, à se parler par microcasque interposé

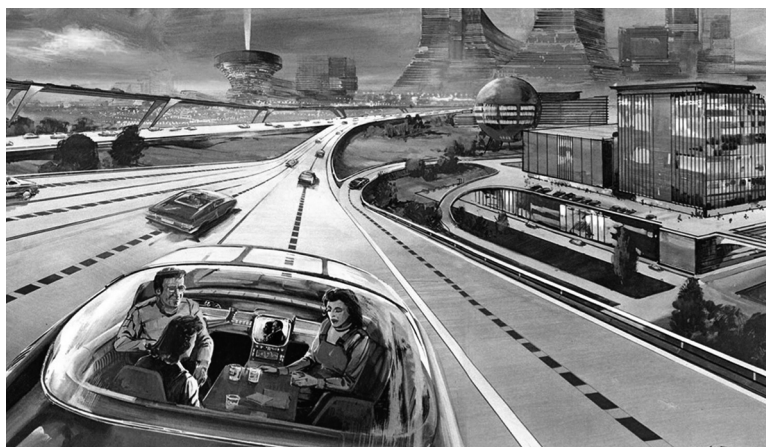
90 dans un français qu'eux seuls comprennent. Un emploi du temps qui laisse peu de place pour d'autres activités. « L'effort physique n'est peut-être pas flagrant, mais il faut être concentré et résistant », argumente Fabien Devide, le directeur de l'équipe Vitality. « A la fin d'un match, on est tout épuisé. » Cette pratique avec excès peut provoquer certaines maladies. Pire, l'e-sport peut même conduire à consommer des produits dopants qui favorisent la concentration.

100 (6) La pratique de l'e-sport nécessite de lever le pied de temps en temps. Contrairement aux clichés sur les athlètes de la manette, Clément met un point d'honneur à cuisiner régulièrement des légumes pour le reste de l'équipe : « C'est pas parce qu'on aime jouer sur un ordinateur qu'on doit être gros et ne manger que des pizzas et des burgers ! », sourit-il. Chaque jour, les trois copains se rendent dans une salle de gym du quartier, histoire de « se vider la tête ». Et de temps à autre, ils sortent au cinéma ou font les magasins.

*d'après Ça m'intéresse,  
janvier 2017*



## La voiture entre dans une nouvelle ère



(1) L'histoire de l'automobile est toujours allée dans le même sens. Celui de la perfection. Les voitures n'ont cessé de devenir plus propres, plus performantes, plus sûres et moins consommatrices de carburant. Les prochaines décennies pourraient marquer un saut sans précédent dans l'histoire de l'automobile. Ce

(2) La révolution de la motorisation ressemblera-t-elle plus ou moins à ce qui se dessine sur les routes de Norvège ? Dans ce pays, pourtant premier producteur européen de pétrole, les autorités discutent déjà de la disparition des moteurs thermiques pour les voitures électriques, à partir de 2025. Ces dernières y représentent maintenant 17 % des nouvelles voitures, contre 1 % en France...

(3) L'électrique est-il vraiment l'avenir de la voiture ? La majorité des constructeurs d'automobiles élargissent leur gamme : Mercedes a présenté un modèle électrique au Mondial de l'auto à Paris, tout comme Porsche et bien d'autres marques. 16 la plu-

part des observateurs estiment que le succès du moteur électrique ne peut envahir les routes qu'à condition que les pays durcissent leur lutte contre les émissions de CO<sub>2</sub>.

(4) Si l'électrique intéresse, que dire de la voiture autonome dans laquelle il n'y aurait que des passagers, et plus de conducteurs ? C'est peut-être cela la vraie révolution technologique. Jusqu'ici, l'automobile a évolué, mais jamais sans volant ou sans accélérateur. Un peu partout dans le monde, des voitures autonomes sont testées, y compris en France. La révolution peut paraître d'ailleurs paradoxale, l'une des premières motivations d'achat d'une voiture aujourd'hui étant... le plaisir de conduire.

(5) Et si l'avenir de la voiture, c'était moins de voitures. Grâce à la révolution numérique, qui facilite la rencontre entre un siège libre et un passager, le partage de l'automobile est déjà devenu une réalité. Il s'agit même d'une pratique en croissance, de jeunes entreprises commençant à encourager cet emploi de la voiture. Et dans les scénarios de transition



écologique les plus ambitieux, il est même envisagé d'aller encore plus loin dans la réduction des besoins de mobilité dans un avenir proche, par

65 exemple en développant le télétravail, qui permet à l'employé de travailler à distance, par exemple chez lui.

*d'après les Dossiers de  
l'Actualité, novembre 2016*

# Un projet unique dans les Alpes



(1) C'est un projet unique dans les Alpes. En Savoie, la station de Tignes (2100 mètres d'altitude) veut construire un immense skidôme qui accueillera une piste de ski couverte de 400 mètres de long sur 50 mètres de large, enneigée artificiellement. Avec un télésiège suspendu pour remonter les skieurs.

(2) L'objectif est à peine croyable : permettre de skier toute l'année, 365 jours sur 365. Car Tignes redoute les effets du réchauffement climatique. « Notre glacier de la Grande-Motte qui culmine à 3500 mètres d'altitude, fond régulièrement. Il a déjà perdu 30% de sa surface skiable et il va en perdre encore 30 %. Nous avons donc décidé de réagir en créant cette piste de ski couverte baptisée Ski-line. Nous sommes une ville de montagne qui doit rendre stable son activité économique », insiste le maire, Jean-Christophe Vitale.

(3) Coût de l'opération : 62 millions d'euros. La station compte faire appel à des investisseurs privés. Le projet vient d'être examiné à Chambéry par la commission des unités touristiques nouvelles (UTN)

du massif des Alpes. S'il voit le jour, le Ski-line sera implanté au Val-Claret, sur le stade de slalom de l'école de ski. Ce projet de piste de ski couverte provoque une avalanche de réactions négatives du côté des défenseurs de l'environnement.

(4) « C'est le stade ultime de l'absurdité. Ce projet est énergivore, consommateur d'eau, à l'opposé du développement durable. Il participe à la mort de la montagne par le réchauffement climatique et à l'artificialisation de la nature », estime Vincent Neirinck, de l'association Mountain Wilderness. « Les skieurs vont désormais skier dans une boîte. On se moque des valeurs de la montagne. Jusqu'à présent, ces skidômes étaient implantés dans les plaines, les villes, comme à Dubaï où se trouve le plus célèbre. Nous ne voulons pas que la Savoie et ses montagnes se mettent à copier Dubaï. »

(5) Pour Hervé Billard, qui s'occupe des dossiers montagne à la Fédération Rhône-Alpes de protection de la nature (Frapna), « Tignes va devenir un site complètement artificiel, à la

parisienne. Ce Ski-line, c'est une sorte de parc d'attractions digne de Disneyland. La ligne jaune est franchie. On ne respecte plus la montagne ».

65  
**(6)** Des arguments réfutés par le maire de Tignes, qui affirme que le Ski-line « s'insérera parfaitement dans le paysage », qu'il s'agit « d'une vitrine technologique respectueuse de l'environnement avec une centrale hydroélectrique utilisant l'eau d'un lac, des panneaux photovoltaïques et une chaufferie biomasse qui  
70  
75 répondra aux besoins en énergie.

Les premières personnes concernées par la préservation de leur environnement, ce sont les Tignards eux-mêmes », martèle Jean-Christophe

80 Vitale.

**(7)** Quand la commission des unités touristiques nouvelles, composée d'élus, de représentants du monde économique et d'associations de protection de la nature, aura donné son avis, c'est le préfet de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur, Stéphane Bouillon, qui tranchera la question définitivement ensuite.

*d'après Dimanche,  
le 27 novembre 2016*

## « Qu'est-ce que le docteur t'a prescrit ? »



(1) Jusqu'en 2000, la France détenait le record européen de la consommation de médicaments. Si depuis elle n'est plus en tête de liste, cela ne signifie pas que les Français se soignent moins... C'est simplement que leurs voisins ont eux-mêmes augmenté leur consommation ! Autrement dit, le problème demeure, comme le rappelle une note de l'Institut de veille sanitaire et de l'Agence nationale de sécurité de médicament : « La France se situe parmi les pays les plus consommateurs en Europe, juste derrière la Grèce. Les Français consomment 30% de plus que la moyenne européenne. Cette surconsommation entraîne une dépense énorme de 71 millions d'euros par rapport à la moyenne européenne.

(2) Lorsqu'un Français revient de chez le médecin, on ne lui demande pas : « Alors, qu'est-ce que le docteur t'a dit ? », mais plutôt : « Alors, qu'est-ce que le docteur t'a prescrit ?

Neuf fois sur dix, le patient français sort de chez son médecin avec plusieurs médicaments à prendre. La faute à qui ? Aux généralistes qui ont tendance à prescrire systématiquement et aux patients qui veulent à tout prix prendre des médicaments, peu importe la gravité de leurs symptômes. Autre élément de réponse : le pays a une vieille tradition d'industries pharmaceutiques. Nouvelles pilules, sirops aux effets magiques... Les firmes pharmaceutiques sont très imaginatives quand il s'agit de créer de nouveaux besoins.

(3) Parallèlement, l'Etat lance régulièrement des campagnes d'information pour encourager les Français à réduire leur consommation. Ces derniers ont tous en tête le fameux slogan « Les antibiotiques, c'est pas automatique ! », scandé sur toutes les chaînes de télévision au début des années 2000. Du côté des médecins, le professeur Patrice Queneau a inventé l'expression « dépres-

crire », afin de stimuler les généralistes à limiter les ordonnances.  
55 « Les patients doivent prendre l'habitude de sortir d'une consultation sans avoir un médicament prescrit »,

déclare-t-il. « On peut prescrire des habitudes ou des soins de physiothérapie. Et on peut aussi ne rien prescrire ! »

*d'après Écoute,  
septembre 2016*

## Tekst 8

---

### Le combat de Candice

Tout a commencé par un exposé sur le gaspillage alimentaire. « J'étais en première, j'avais conscience que c'était un sujet important mais sans imaginer qu'on gaspillait autant et qu'en gérant mieux, on pourrait nourrir la planète. » D'après la FAO (l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture), si un quart des aliments gaspillés étaient sauvés, il n'y aurait plus de faim dans le monde. « Dans ma ville, c'est pareil. Des gens jettent de la nourriture, alors que d'autres ont faim. » Candice monte alors l'association *Pain perdu*. Quatre boulangeries lui donnent leurs produits invendus deux fois par semaine. Candice dépose le pain récolté dans une banque alimentaire et aide ainsi beaucoup de familles. Cette année, l'association a reçu une subvention de 800 euros. « De quoi acheter réfrigérateurs et glacières pour sauver des produits frais. », dit Candice, toute contente.

*d'après Phosphore, janvier 2016*

## Marie-Antoinette

(1) Célèbre dans le monde entier, Marie-Antoinette est la dernière reine de France. Son nom évoque de belles robes, des parures luxueuses et de grandes fêtes. 27 la vie de Marie-Antoinette, née le 2 novembre 1755 à Vienne, n'était pas une vie sans problèmes. Parmi les gens qui l'entourent, certains la détestent et d'autres l'adorent.

(2) Ses parents lui donnent une éducation digne de son rang. Elle apprend les bonnes manières pour les cérémonies officielles de la Cour, la danse, et la musique. Mais elle préfère s'amuser plutôt qu'étudier. A dix ans, elle ne sait toujours pas bien lire et écrire l'allemand et elle parle très mal l'italien et le français. Elle n'a aucune connaissance en histoire et en politique.

(3) Au départ, rien ne prédestine Marie-Antoinette à régner... mais Marie-Thérèse de Habsbourg, sa mère, elle, a des ambitions ! Elle veut rétablir l'harmonie entre sa maison (les Habsbourg) et celle des Bourbons (la dynastie des rois de France). Après des années de guerre, le mariage de Marie-Antoinette avec l'héritier du trône de France, Louis, doit renforcer l'alliance entre la France et l'Autriche. C'est ainsi qu'à l'âge de 14 ans, Marie-Antoinette épouse au château de Versailles un garçon de 15 ans, Louis, le futur roi de France. (4) À Versailles, Marie-Antoinette est vite appelée « l'Autrichienne », un surnom qui témoigne du mépris ! La jeune fille a du mal à s'adapter aux règles sévères de la Cour de France.



Loin de sa famille, elle se sent très seule. Dans la Cour la plus rigide d'Europe, toutes ses activités sont surveillées, commentées et jugées. À l'âge de 19 ans, Marie-Antoinette devient reine, mais elle semble loin d'être heureuse. Louis XVI, son mari, ne s'occupe pas du tout d'elle, il est un solitaire qui préfère la chasse, la marine, la géographie et les mathématiques.

(5) Pour échapper à l'ennui, Marie-Antoinette va s'amuser en jouant au billard ou au trictrac et elle adore le jeu de cartes. En plus, elle s'amuse avec la mode. Elle aime porter de beaux vêtements avec beaucoup de soie, de dentelle et de rubans. Or, sans s'en rendre compte, elle se fait beaucoup d'ennemis. À la Cour comme auprès du peuple la reine a en effet une mauvaise image. Elle

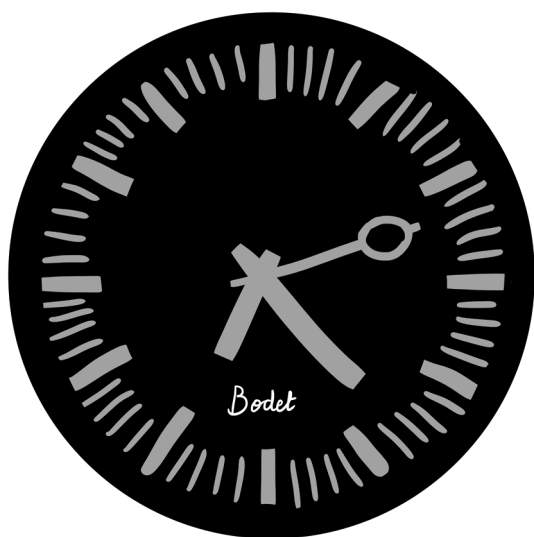


65 est impopulaire parce qu'elle  
dépense des sommes d'argent  
énormes. En plus, elle cause des

scandales parce qu'elle aurait des  
amants et on l'accuse d'aimer davan-  
70 tage l'Autriche que la France.

*d'après Histoire junior,  
décembre 2014*

# Horlogerie Bodet



(1) Si vous vous êtes déjà rendu dans une gare en France, vous avez certainement croisé une horloge Bodet. Avant de courir jusqu'à votre quai, c'est elle que vous regardez pour ne pas manquer le départ de votre train. Depuis 1993, toutes les gares où passe le TGV sont en effet équipées de ces fameuses horloges rondes au cadran noir et aux aiguilles jaunes phosphorescentes. Mais au fait, qui est donc ce Bodet ? Retour sur la petite histoire d'une grande entreprise familiale...

(2) Remontons la pendule de 150 ans. En 1868, le menuisier Paul Bodet doit installer une horloge sur l'église du village de Trémentines, dans le Pays de la Loire.

.....

.....

.....

.....

L'ancien menuisier va désormais équiper toutes les églises de la région d'une horloge.

(3) Dans la première moitié du XXe siècle, Emmanuel, le fils de Paul Bodet, étend les activités de la société à l'ouest de la France. Puis, c'est sous l'influence des petits-fils de Paul Bodet que la maison Bodet est en plein développement. Elle a du travail à faire un peu partout en France. A son arrivée dans l'entreprise en 1972, Jean-Pierre Bodet, arrière-petit-fils du fondateur, parcourt le monde pour faire connaître ses horloges au-delà des frontières. Il modernise la société en l'orientant vers les nouvelles technologies, comme les horloges à quartz ou les écrans à LED. Maintenant, l'entreprise Bodet vend ses produits dans plus de 40 pays différents.

(4) Mais il est loin le temps où seul le son des cloches rythmait nos journées. Aujourd'hui, place au numérique ! La société Bodet l'a bien compris et a étendu ses activités au développement de logiciels de mesure et de gestion du temps.

35, elle développe des programmes informatiques pour le verrouillage des portes ou encore le contrôle des tourniquets.

(5) Avec un chiffre d'affaires annuel de 66 millions d'euros, Bodet est actuellement le leader européen de la mesure et de la gestion du temps. 50 % de la production part chaque année à l'étranger, dans plus de 110 pays. Le Moyen-Orient représente lui aussi un gros marché : l'entreprise y a équipé 170 gymnases en panneaux d'affichage électronique. Mais la commande la plus prestigieuse reste

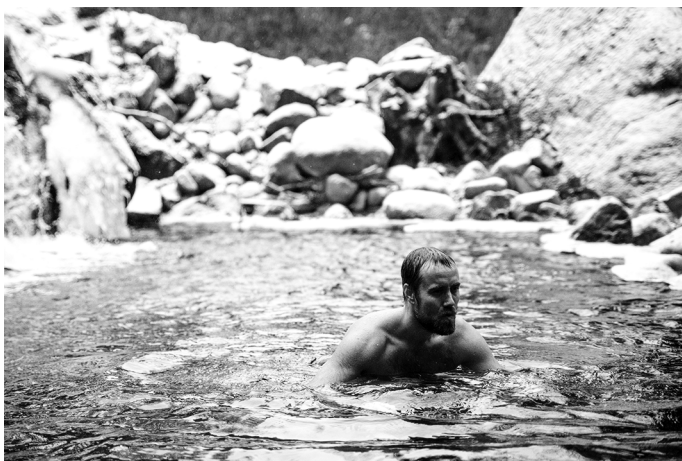
la réalisation de 40 horloges pla-  
quées à l'or fin pour la Grande mos-  
70 quée de La Mecque. Elles permettent

d'afficher l'heure de la prière, qui  
change chaque jour. Leur prix à  
l'unité : 40 000 euros.

*d'après Écoute, novembre 2015*

# Wim Hof, un homme exceptionnel

Cet enthousiaste Néerlandais adore se frotter au froid et il s'en sert pour rester en bonne santé. Interview.



## (1) Science et Vie Junior :

37

**Wim Hof :** Voilà une question qu'on me pose souvent. Cela a commencé  
5 quand j'avais 17 ans. Un jour qu'il neigeait, j'ai senti un besoin fou de marcher pieds nus dans la neige. Ce n'était pas douloureux, en tout cas beaucoup moins froid que prévu... et  
10 ça m'inspirait. J'avais pratiqué de nombreuses disciplines comme le karaté et le yoga, mais ce n'était pas assez « fort ». Ça ne me permettait pas d'aller plus loin, de dépasser une  
15 limite. J'ai alors eu envie de me plonger dans l'eau glacée.

## (2) Dans l'eau glacée ou les glaçons, vous ne sentez pas le froid ?

20 Au début, je restais seulement une minute dans l'eau glacée. Aujourd'hui, je suis habitué au froid. Je peux tenir presque deux heures en maillot de bain dans une cuve  
25 remplie de glaçons. Je reste

détendu. Après la plongée dans l'eau glacée, je ne tremble plus de froid. L'entrée dans l'eau glacée ne me provoque pas non plus ce choc qui  
30 vous coupe la respiration. Grâce au froid, je peux aller au plus profond de moi-même.

## (3) Et comment faites-vous ?

Ma technique se compose d'une  
35 méthode de respiration, de la méditation, de la volonté et d'un entraînement progressif du corps à supporter le froid. Par l'entraînement, mes vaisseaux sanguins ont appris à se  
40 fermer très vite pour que le sang n'aille pas perdre sa chaleur dans les bras et les jambes. Ma chaleur reste concentrée autour des organes vitaux plus longtemps. Quand je suis  
45 dans cet état, je ressens une grande force intérieure. 39 si je me déconcentre... je refroidis !

(4) Ces techniques ressemblent beaucoup à la méditation pratiquée par les moines du Tibet. Est-

**ce d'eux que vous avez appris  
comment vous réchauffer de  
l'intérieur ?**

Je suis convaincu que les méca-  
55 nismes dont je me sers sont en  
chacun de nous, mais qu'on les a  
oubliés parce qu'on vit toujours à des  
températures confortables. Il faut se

confronter au froid pour les réactiver.  
60 Mon seul maître a été le froid lui-  
même, la dureté de la nature. On est  
capable de beaucoup plus qu'on ne  
l'imagine, par la volonté. Mais  
attention, il faut arrêter dès qu'on  
65 sent qu'on perd le contrôle ou que  
cela devient très douloureux.

*d'après Science et Vie Junior  
hors-série, août 2013*

## Des alternatives aux fast-foods ?

(1) Sarah cuisine certains dimanches des tartes à la tomate qu'elle vend deux euros la pièce. On peut en réserver une via Internet. Avec l'adresse et les deux codes d'entrée, on monte les cinq étages, on sonne. Marmiton75 ouvre. C'est une jeune femme de 31 ans, souriante. Elle a un job d'assistante commerciale mais, depuis toujours, elle est passionnée de cuisine. La semaine dernière, elle a fait toutes sortes d'amuse-gueules pour une fête de famille. Il paraît qu'elle se débrouille bien. Son fiancé et elle veulent s'offrir une lune de miel en Tunisie l'an prochain. Donc si elle peut gagner un peu d'argent en faisant ce qu'elle aime, ça tombe bien.

(2) Sarah fait partie des quelque 30 000 inscrits de Super Marmite, le premier réseau social destiné à la vente de petits plats faits maison. Ce réseau est surtout actif en région parisienne. « On offre aux cuisiniers amateurs l'occasion de se tester hors du cadre familial », explique Olivier Desmoulin, qui a créé en 2010 ce site totalement gratuit. Il trouve Super Marmite une alternative intelligente aux fast-foods. « Acheter des petits plats préparés par ses voisins quand on n'a pas le temps de cuisiner, ça ne coûte pas plus cher, mais c'est plus agréable, plus varié et souvent meilleur que le McDo ! »

(3) Il y a quand même un côté

désordre sur Super Marmite. Ainsi, blog et page Facebook sont souvent abandonnés et les annonces ne sont pas toujours actualisées... « Non, ne venez pas chercher votre curry d'agneau ce soir ! Je suis parti en camping ! » prévient à la dernière minute un cuisinier distrait, alors qu'on se prépare à aller chercher sa commande. 43, on y découvre aussi de vrais cuisiniers, suivis et complimentés par leurs fans comme de véritables stars. « On a adoré, merci, c'était vraiment génial ! » écrit Emily à son cuisinier à propos d'un assortiment de sushis délicieux.

(4) Reste que pour une sortie, une vraie, prévue quelques jours à l'avance, c'est vers les plateformes de repas chez l'habitant que l'on se tourne. Prenons l'exemple de Cookening. Ici, le décor change. Interface soignée, photos qui attirent, les sites cultivent une image chic. « On conseille les hôtes sur la présentation et les tarifs », explique Cédric Giorgi, créateur de Cookening qui compte plusieurs centaines de tables actives. La plateforme web permet à des hôtes de proposer un repas authentique à des gourmands vivant à proximité et des touristes en quête de nouvelles saveurs. Le phénomène ne fait que commencer en France mais tout porte à croire que la formule sera prometteuse.

*d'après Le Nouvel Observateur,  
le 28 août 2014*



# Zéro déchet ?!

J'ai 21 ans et je suis étudiante en Protection environnementale. Mon blog, <https://consommonssainement.com> est basé sur le zéro déchet. Je ne produis qu'un petit sachet de déchets non recyclables en six mois. Je fais mon propre dentifrice, ma lessive et mon déodorant. Le fait maison permet d'éviter beaucoup de produits nocifs pour la santé, tout en économisant de l'argent. Je publie un article chaque samedi. Pour la sensibilisation environnementale, j'interviens bénévolement auprès d'enfants ou d'adultes pour parler des impacts environnementaux et sanitaires de nos déchets. Ne plus avoir de poubelle n'est pas si compliqué. Je consacre beaucoup de mon énergie à faire ma part dans notre monde. Etre jeune, éco-responsable et très actif dans la société, c'est possible !

**Aline**

*d'après Phosphore, avril 2017*