

Le journal de 10h

Curiosité et bonne humeur !

N°3

A lire dans ce numéro :

Vive les vacances !

Vis ma vie... de vache : à la rencontre de Chocolatine

P. 8



Et aussi des rébus, une BD et des photos de la journée médiévale !

P. 2



Martine prend sa retraite : interview exclusif

P.3 Gros succès pour la semaine japonaise



Les fast-food : on aime... avec modération

P. 5



Les figurines manga : secrets de fabrication

P. 4

Du repos bien mérité pour Martine, après 28 ans au collège.

Interview de Martine, agent de restauration au collège

Martine prend sa retraite et ne sera pas présente à la rentrée derrière la ligne de self. A cette occasion, nous avons voulu l'interviewer sur son parcours professionnel.



Photo : Louane T.

Depuis combien de temps travaillez-vous dans ce collège ?

Cela fait 28 ans que je travaille au collège et j'ai fait un remplacement pendant 2 ans dans un autre collège.

Quel est exactement votre métier Martine ?

Mon métier est aide cuisinière.

Quelle est votre routine journalière ?

Nous débutons le travail à 7h15 tous les matins.

Nous commençons par éplucher les légumes, préparer les entrées chaudes et froides. Après nous réalisons les desserts. Nous faisons les contrôles d'hygiène et de température en même temps.

Quand nous avons terminé et qu'il y a encore du temps nous allons aider le chef pour la réalisation du plat principal. Ensuite, il y a la mise en place et le service qui dure pendant 1h15. Il faut aussi faire le ravitaillement (remettre des entrées et desserts au fur et à mesure sur la ligne de self). Quand il reste peu d'élèves dans le restaurant scolaire, nous commençons à nettoyer les tables et le sol.

Après, nous prenons notre pause déjeuner jusqu'à 14 heures. Puis nous terminons de nettoyer le self, la ligne de self, la cuisine et les laboratoires de cuisine. Pour les casseroles et les ustensiles, c'est chacun notre tour.

Le travail se termine à 15h45.

Avez-vous toujours travaillé comme aide cuisinière ?

Non car avant ce métier, j'ai travaillé dans le commerce. J'étais caissière-réceptionniste. L'entreprise a fermé et j'ai repris des études : j'ai passé mon CAP pour être cuisinière en collectivité.

Deux de vos collègues ont été récompensés le jeudi 24 mai. De quoi s'agit-il et vous aussi avez-vous eu une récompense ?

Le chef, Alain Lamoureux et Régine Romain ont reçu la médaille du travail par le Conseil départemental du Calvados. Je l'ai déjà reçu en 2014 car cela fait longtemps que je travaille pour le département.

Avez-vous aimé travailler dans ce collège ?

Oui, car je m'entends bien avec mes collègues. Les journées passent vite et c'est un métier intéressant. Par contre, même si cela ne se voit pas, c'est un métier très physique car il y a un rythme soutenu et beaucoup de charges lourdes à porter.

Louane T. et Célia M.

Retour en photos sur la journée médiévale



Gros succès pour la semaine japonaise

Du 30 mai au 2 juin 2016 le club manga a organisé au CDI la semaine japonaise. Le but était d'attraper le plus de pions ronds avec des baguettes.

Tous les jours, les élèves du club ont proposé des animations. De plus, une exposition sur la culture japonaise était visible au CDI : des affiches sur la cuisine, l'architecture, la mode, le manga, des dessins géants de personnage de manga et de la calligraphie, le tout réalisé par les élèves du club manga pendant l'année.



Photo : M. Legriffon

Pour terminer la semaine, un atelier origami s'est déroulé dans le CDI. Encore une fois de nombreux élèves sont venus participer à l'animation pour fabriquer un marque page coeur et un chat en pliage origami. Ensuite à 13 heures, Mme Legriffon et Lola du club manga, qui pour l'occasion s'est habillé en cosplay (mode au Japon qui consiste à s'habiller pour ressembler le plus possible à un personnage de manga) ont dévoilé les résultats du concours de dessins manga. Le thème de cette année était « les personnages et créatures hybrides ». C'est Anaïs et Marie en 3ème qui ont obtenu les premières places.

La semaine suivante les agents de restauration ont proposé un repas d'inspiration japonaise: yakitori, émincée de dinde au lait de coco, glace coco, du riz et viande au sésame. Un grand merci à eux pour ce repas délicieux.



Photo : M. Legriffon

Fort de cette réussite, le club manga rebaptisé Club Japon, reprendra ses activités à la rentrée en septembre et vous proposera à nouveau une semaine japonaise l'an prochain.

Quentin L



Photo : M. Legriffon

Le lundi, un quiz musical sur les mangas animés a été proposé aux élèves.

Le mardi un concours de baguettes japonaises a rassemblé 14 participants et de nombreux spectateurs. Il y avait une ambiance de folie !



Photos : Marie L-H, M. Legriffon

Les fast food

Qu'est-ce qu'un fast-food ?

Le fast-food est une chaîne de restaurant rapide qui permet aux consommateurs de gagner du temps à un prix moindre par rapport à la restauration traditionnelle. Les menus se consomment sur place ou à emporter, dans ce cas les menus sont emballés dans des cartons ou dans du plastique. Les fast-foods sont ouverts du matin jusqu'au soir.

Quelle quantité en kcal apporte un menu type dans un fast-food ?

Si un enfant de 11 ans mange 1 hamburger + des grandes frites + 1 grand soda il a consommé 1166 kcal alors que ses besoins sur une journée sont de 2200 kcal. Cela correspond à 53 % de ses apports en un seul repas ! Bref, tout le monde aime manger dans les fast-food mais n'en abusez pas !



Photo : JPS68, Wikipedia

Quelles sont les conséquences de manger trop gras, trop sucré, trop salé sur la santé ?

Les conséquences sur la santé sont nombreuses et peuvent être graves.

L'excès de gras peut entraîner du surpoids.

Trop de sucre peut provoquer la maladie du diabète.

Le surplus le sel peut créer des problèmes cardiaque et des insuffisances rénales.

Que l'on soit chez KFC, McDonald's, Quick ou Burger King la nourriture proposée dans ces enseignes provient des industries. C'est pour cette raison qu'il est conseillé de consommer les hamburgers, les nuggets, les frites... Avec modération car il contiennent beaucoup de gras, de sucre et de sel.

A titre d'exemple, le Big Mac du restaurant MC Donald's contient :

	Par produit	Apport de référence
Énergie :	508kcal	25%
Matières grasses : dont acides gras saturés :	26g 10g	37% 50%
Glucides : dont sucres :	42g 8.7g	16% 10%
Fibres :	3.1g	
Protéine :	27g	10%
Sel :	2.3g	38%

Source : <https://www.mcdonalds.fr/produits/sandwichs/bigmac>

Et l'environnement dans tout ça ?

Un constat : ne retrouve-t-on pas trop souvent des emballages sur la voie publique, dans les fossés au bord des routes, parfois même dans les arbres ? A qui la faute ? Aux personnes qui se moquent de l'environnement visuel et ne se rendent pas compte que cela provoque une gêne pour les personnes qui passent souvent devant.



Des emballages McDonald's avec d'autres, abandonnés en forêt.
Photo : Heurtellions, Wikipedia

Les figurines manga : secrets de fabrication

L'univers manga ne se limite pas aux livres et aux animés. Une multitude de « goodies* » et de figurines manga existe pour le plus grand bonheur des fans et des collectionneurs.

Découverte du processus de fabrication des figurines manga

La question des droits

Avant de débiter la fabrication de la figurine, le fabricant achète une licence de droit car il lui faut les autorisations pour reproduire les personnages du manga. L'auteur et l'éditeur du manga doivent donner leur accord.

Du prototype à la version commerciale

Ensuite le fabricant rencontre le sculpteur pour partager ses idées avec lui. Ensemble, ils choisissent : le personnage, la taille, le nombre de pièces, les matériaux. Le sculpteur réalise les prototypes de la figurine en dessin ou sur logiciel 3D et à partir des prototypes il va fabriquer la figurine pour ensuite la colorer.

Une fois que le prototype final est validé, le fabricant l'envoie dans une usine pour la reproduire en plusieurs exemplaires pour la vente. Il décide aussi du prix de la figurine. La figurine est présentée dans une boîte.

Les figurines les plus vendues

Plus le manga est connu, plus il y aura de figurines. On retrouve donc les mangas One Piece, Dragon Ball Z, Naruto, Fairy Tail, Saint Seiya...

Vous pouvez trouver facilement des figurines pour 30€. Selon le blog Animint anime & Manga, le prix moyen est de 70€. Et certaines figurines très recherchées par les collectionneurs atteignent des sommets.

Quentin L.

* goodies : produits dérivés de films, séries TV, jeux vidéo...

Source : <http://www.animint.com/blog/00078-9-cartographie-2015-des-figurines-japonaises.html>

Photo : Quentin L.



Les différents matériaux

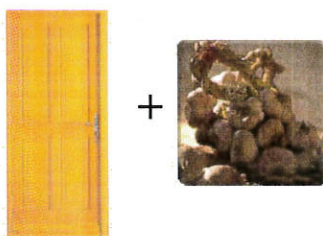
Il n'y a que deux matériaux pour créer des figurines. Il y a la résine qui est parfaite pour fabriquer les ombres ce qui rend la figurine plus réaliste et mieux formé car la résine est plus malléable. Le deuxième matériau qui peut être utilisé est le PVC qui est une matière brillante mais qui rend la figurine moins réaliste.

Rébus

N°1



N°2



Rébus proposé par Louane T et Célia M.

Illustrations : Wikipédia

Mentions obligatoires

Directeur de publication : Mme Hurault
 Responsable de publication : Mme Legriffon
 Imprimeur : imprimerie spéciale
 Date de publication : juin 2016

Disponible en version numérique sur le site du collège : <http://college.beny.free.fr/>

Collège Val de Soulevre
 Rue Georges Brassens
 14350 Le Bénv Bocage

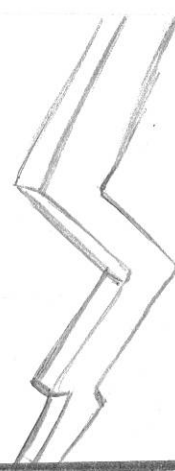
Bande dessinée réalisée par Valentin L.

P. 5

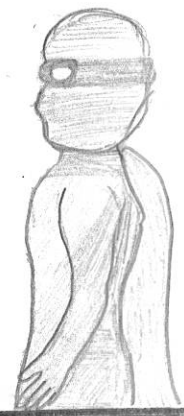
Dessin Creakem
Valentin Roman
Le Pouchon Vainqueur
Zelazny Boris



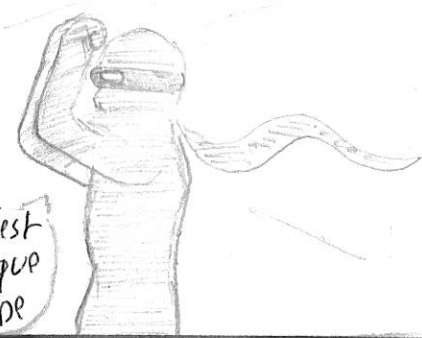
Je
vais te
démolir
!!!
ooo



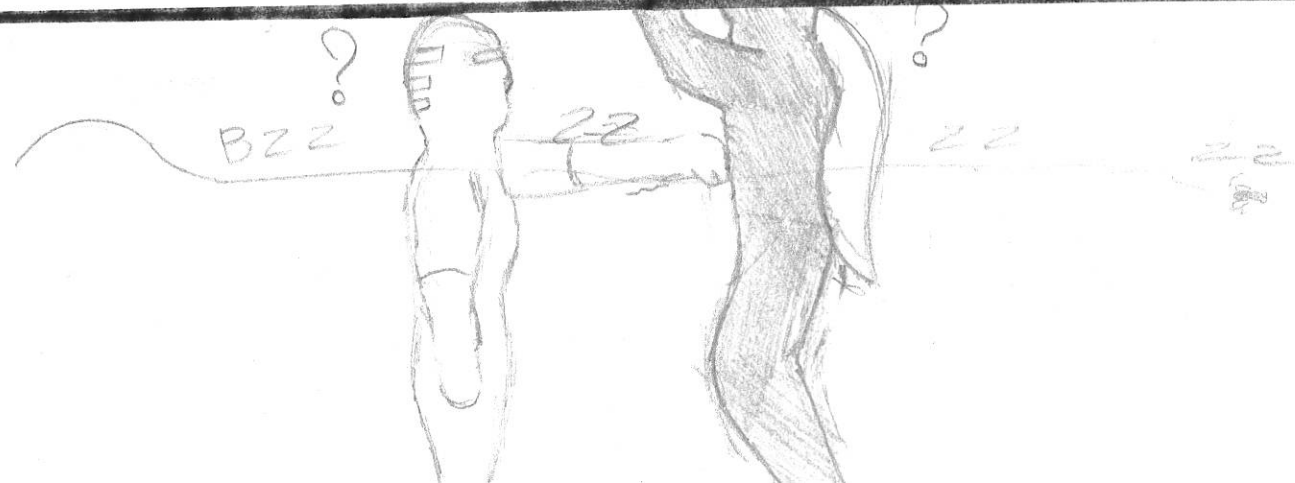
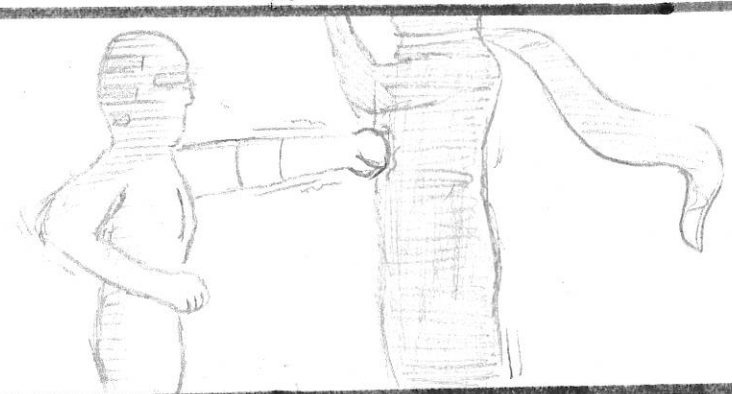
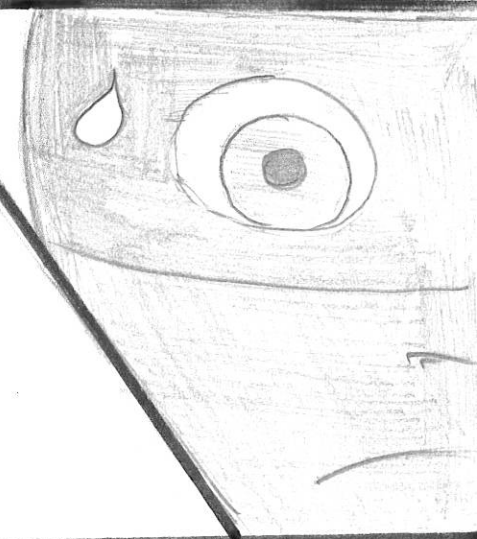
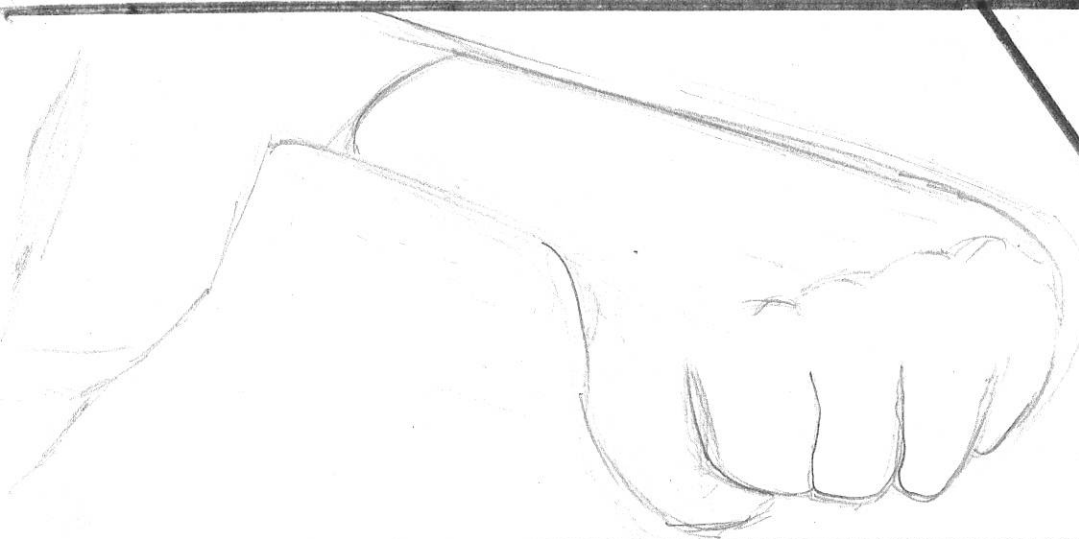
C'est ce
qu'on
va
voir

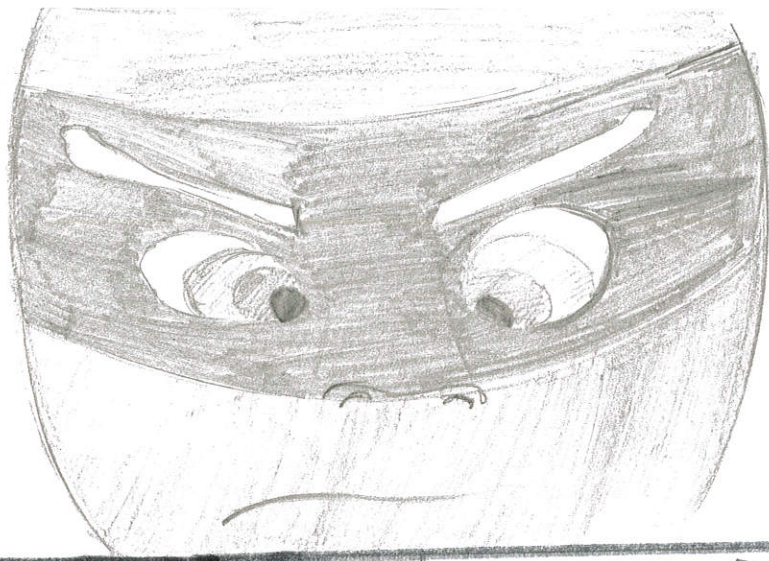


Coup
de poing
démoniaque
de la mort

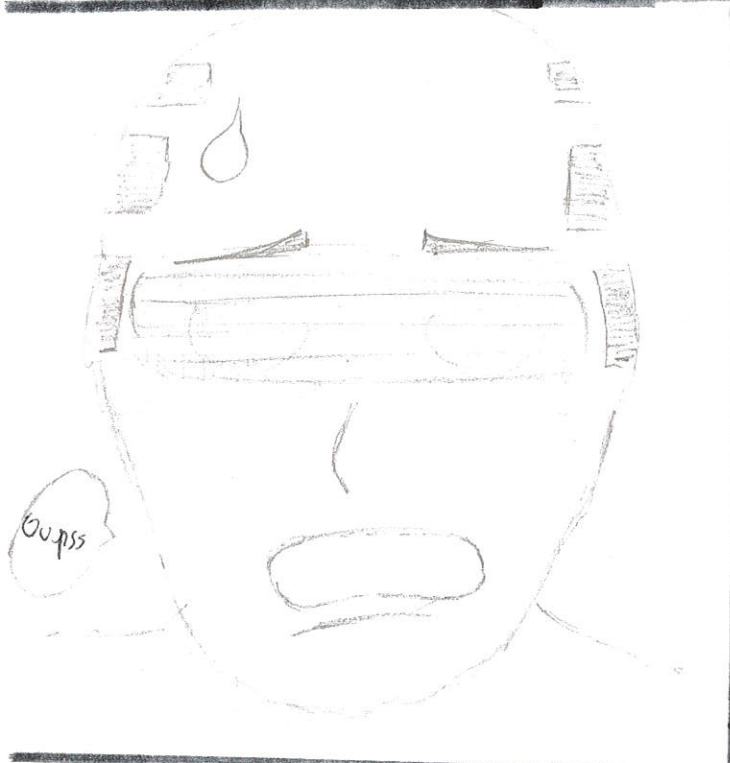


Non c'est
l'attaque
ultime





Tu te jou de moi c'est pas ça l'attaque ultime



Oupss



AH

AH-HA



PUNCH



★★★★☆
00312

WASTED



La vie d'une vache laitière à la ferme

Par notre envoyé spécial : **Alexandre H.**

1 Décembre 2013 = naissance



J'ai juste eu le temps de têter ma mère ensuite Julien, l'éleveur m'a pris dans ses bras pour me mettre avec d'autres veaux dans une nurserie, une salle bien chauffée pour que je ne sois pas malade. Je me suis fait plein de copains. Je suis resté à l'abri jusqu'à l'âge de 5 mois ou lorsque j'ai atteint le poids de 180 kg.

3 20 mois = L'insémination, qu'est-ce que c'est ?



J'ai entendu dire par Julien que c'est de choisir parmi les taureaux celui qui correspond le mieux à la vache. C'est ce que Julien a fait pour moi.

Et 9 mois après, j'ai donné naissance à mon 1er veau, une petite femelle prénommée «Chocapic».

Au même moment, je suis entrée en lactation c'est à dire que j'ai produit du lait mais pas pour mon veau, pour être trait.

Chaque jour, 2 fois par jour, Julien vient nous chercher dans les champs l'été ou dans les bâtiments l'hiver pour nous emmener dans la salle de traite. J'attends mon tour comme mes copines.



2 Mai 2014 = mise à l'herbe



Avec mes copines, Julien nous a sorti pour que l'on puisse manger de l'herbe. C'était grand ! On ne savait pas trop où aller mais c'était super. On s'est mis à courir comme des folles. Julien nous a observé pendant un moment, il avait peur que l'on casse les fils. Nous nous sommes vite calmées, l'herbe était trop bonne !

4 La traite



Là, lorsqu'il arrive, je monte sur le quai. A ce moment là, Julien nettoie les trayons pour enlever la saleté et éviter qu'elle soit dans le lait. Puis il met la griffe de traite qui aspire mes trayons et le lait peut sortir. Il faut entre 5 à 10 mois pour vider toute ma mamelle.

Il faut savoir qu'une vache peut produire entre 5 000 et 7 000 litres de lait au cours de sa lactation ce qui correspond à 20 litres par jour en moyenne.