

## INTERVIEW VERITE DE

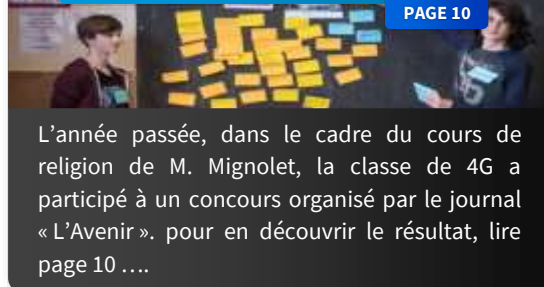


### MONSIEUR CORDARO

Un dinosaure de Saint-Louis a tiré sa révérence cette année scolaire ; un professeur de mathématiques émérite, passionné et passionnant, aimé des élèves et qui a hanté les couloirs de l'école pendant plus de 40 ans. Suite page 2 à 4...

## GENERATION SOLIDAIRE

PAGE 10



L'année passée, dans le cadre du cours de religion de M. Mignolet, la classe de 4G a participé à un concours organisé par le journal « L'Avenir ». pour en découvrir le résultat, lire page 10 ....

## TOURNOI D'ECHECS

PAGE 5 A 7



Le 22 janvier, notre école a participé au championnat provincial inter-écoles d'échecs, une compétition par équipes entre écoles. L'évènement aurait dû se jouer au séminaire de Floreffe mais la situation actuelle a forcé les organisateurs à modifier le format pour qu'il se déroule en ligne. Pour découvrir l'issue des 4 matches, rendez-vous page 5...

## LE SOMMEIL, LE COMPRENDRE ET L'APRIVOISER

Le sommeil. Un besoin humain. Une nécessité. Alors, comment expliquer que certaines personnes éprouvent de telles difficultés à sombrer dans les bras de Morphée. Voici plusieurs conseils page 12...

PAGE 12



## CRITIQUE LITTERAIRE DE JOKER



Arthur Fleck est un comédien raté qui vit seul chez sa mère à Gotham City. Son plus grand rêve est de devenir humoriste pour redonner le sourire aux gens, mais d'ici là, il se contente de se déguiser en clown et de se faire tabasser par des adolescents.

Pour la suite du résumé et l'avis personnel d'une de nos rédactrices, rendez-vous à la page 6...

## RECETTE DE TIRASIMU

PAGE 15

Pour la Saint-Valentin, pourquoi ne pas préparer un délicieux tiramisu aux framboises ?



## ASSOCIATION ILES DE PAIX



Saint Louis a participé à l'opération Ile de Paix en janvier et a rencontré un franc succès. Plusieurs élèves ont vendu les célèbres modules tout un weekend et ont fêté cela par un joyeux repas ensemble et ont dormi à l'école. Pour lire les impressions des participants...

**EN GROS, M<sup>R</sup> CORDARO, QUEL A ÉTÉ VOTRE PARCOURS ?**

En gros, il est interdit de dire ce mot en ma présence, on dit en résumé ! J'ai réalisé mes primaires et secondaires à l'Institut Saint Joseph de Châtelet. A l'époque, on parlait des scientifiques A à qui on proposait 7 heures de maths en 4ème, 8 en 5ème et 9 en 6ème. Je suis ensuite parti un an, en Italie, à l'université de Pise pour y suivre mon début de cursus en mathématiques.

De retour en Belgique, j'ai pris la direction de Leuven pour ma première candidature et de Louvain-la-Neuve pour continuer mon parcours. Je fais partie de la génération des premiers étudiants à avoir vécu dans cette ville et ce fut une expérience vraiment agréable.

En ce qui concerne mon parcours professionnel, j'ai eu la chance d'être engagé directement à Saint-Louis. Quand je suis parti à la retraite, j'étais le dernier des mohicans d'une bande de 4 professeurs de math qui comprenait messieurs Wénin, Goffin et Massart. Il n'y avait que quelques années de différence entre nous. Nous avons beaucoup travaillé ensemble et surtout beaucoup échangé. Nous avons formé un groupe soudé en milieu hostile. Saint-Louis était une école profondément engagée dans les langues anciennes et les maths étaient mal vues. Nous avons réussi à imposer les mathématiques et l'option math forte. Ce ne fut pas facile.

Je suis également devenu délégué syndical avec messieurs Wénin et Goffin. Nous avons participé à la création d'un conseil d'entreprise, représentation des professeurs et avons animé les grandes grèves des années nonante. Malheureusement, malgré des revendications justes, nous n'avons pas été

entendus. L'école paye encore actuellement les conséquences de ces décisions débilés.

Je suis resté seul délégué syndical pendant plusieurs années et je me suis lancé dans la coordination du troisième degré, Mr Henquet tenant la barre en qualité de directeur. J'ai, in fine, réendossé mon rôle de professeur durant les dernières années.

**DANS QUELLES ANNÉES AVEZ-VOUS ENSEIGNÉ ET QUELLES MATIÈRES PRÉCISÉMENT ?**

J'ai toujours enseigné les mathématiques dans le cycle supérieur. Mon horaire type de ces 15 dernières années se déclinait comme suit : 2 classes de 4ème au prorata de 5h, une de 5ème math 4h et une de 6ème math 8 en alternance puisque je suivais mes élèves deux années consécutives.

**QUEL GENRE DE PROFESSEUR ÉTIEZ-VOUS ? COMMENT VOUS QUALIFIERIEZ-VOUS ?**

Bienveillance et coaching pour amener chaque élève au **maximum** de ses propres capacités personnelles. Il m'était inconcevable de mettre dans le bulletin une cote sans que l'élève en échec n'ait pu positiver ses résultats.

La cotation est un moyen, un outil pour aider l'élève et non un but en soi, ni un jugement !

**QUEL SOUVENIR GARDEZ-VOUS DE SAINT LOUIS ?**

J'ai rencontré des personnes extraordinaires au contact desquels j'ai énormément appris. Saint Louis ne se résume pas à l'acte d'enseigner. Saint-Louis, c'est, au quotidien, un lieu de vie aux nombreux contacts humains, tant avec l'ensemble du personnel, les élèves qu'avec les parents.

Je conserve énormément de souvenirs et compte donc bien garder de solides contacts avec ce qui est et restera mon école.

**UN MOT, UNE EXPRESSION QUE VOUS UTILISIEZ SOUVENT ?**

Il y en a beaucoup... ; Ça se corse un peu comme disait la mère de Napoléon ; soyez concernés en un mot car là c'est plutôt en deux ; quand on crache vers le ciel, cela vous retombe toujours dessus ; dans les questionnaires d'examens, c'est Tu, Tu, Tu tout le temps mais on vous tue quand même à la fin ; sinus bêta ... Je ne vise personne quoique ... ; en gros, il est interdit de dire cela en ma présence. Quant à ma devise, je la reprends au Général de la Garde Impériale, Cambronne , mot prononcé en 1815 à la bataille de Waterloo.

**COMMENT QUALIFIERIEZ-VOUS VOTRE RELATION AVEC VOS ÉLÈVES ?**

Je la qualifierais de relation de respect réciproque entre personnes. De toute ma carrière, je n'ai jamais donné de punition, ni mis une retenue, ni une remarque. Les problèmes se réglaient entre l'élève et moi. Quand un homme de 110 kilos parle à un homme de 60 kilos, l'homme de 60 kilos écoute ...

**CROISEZ-VOUS OU AVEZ-VOUS ENCORE DES NOUVELLES DE VOS ANCIENS ÉLÈVES ?**

OUI, depuis le début ! Jusqu'à l'année dernière, il y avait toujours des élèves, qui, après les examens dans les études supérieures passaient me voir dans mon local. Il y avait aussi des élèves de 5ème et 6ème que je n'avais eu qu'en 4ème et qui venaient faire un brin de causette à la récré, sur le temps de midi ou à la fin des cours.

Il y a aussi toujours des anciens, même de très anciens que je vois régulièrement ou qui me donnent des nouvelles par mail ou sms : mon médecin généraliste et mon ophtalmologue sont des anciens élèves. A l'occasion de ma mise à la retraite, j'ai reçu des lettres, des cadeaux et des mails de très nombreux anciens et c'était très émouvant.

**CELA VOUS MANQUE-T-IL D'ENSEIGNER ?**

Oui, sans conteste, j'aurais bien continué encore un an ou deux. Ce qui me manque, c'est le groupe classe avec qui on tisse des liens et que l'on voit évoluer, progresser. Ce qui me manque aussi c'est le travail sur les notions mathématiques pour les rendre le plus accessibles, les plus compréhensibles possible. Je me mettais à la place des élèves pour y réfléchir.

**D'anciens élèves ont tenu, eux aussi, à poser l'une ou l'autre question à leur ancien professeur.****COMMENT SE PASSE VOTRE RETRAITE ?**

Ce n'est pas la retraite de Russie ! Elle se déroule bien, mais avec ce fichu Covid, tout est compliqué. J'essaye de garder les contacts avec mes collègues et mes anciens élèves. Je me suis fort occupé de la maison, il y avait beaucoup de choses que j'avais continuellement postposées par manque de temps. Je me suis aussi remis à la lecture ; l'année scolaire passée, il y avait vraiment beaucoup, beaucoup de travail ...

D'un autre côté, mal, je ne bouge pas assez ! Je suis très sociable mais je n'ai pas que des suédois dans mes ancêtres, j'ai aussi des ours. Dès lors, je suis très bien dans ma caverne .... Et, en plus, je ne sais vraiment pas ce que le mot sport veut dire !

**AVIEZ-VOUS DES ÉLÈVES PRÉFÉRÉS ?**

Tous mes élèves quels que soient leurs résultats !

;

**VOUS SOUVENEZ-VOUS D'UN FOU RIRE ARRIVÉ À L'ÉCOLE ?**

J'en ai eu beaucoup. J'aime l'humour. Par ailleurs, je pense que les mathématiques sont une matière froide, guère drôle et dans ce contexte, si en sus, le prof de maths tire la gueule, ce sont les élèves qui trinquent.

Un mot en mathématiques signifie une et une seule chose, ici et partout, pas de nuance. C'est ce qui fait sa force ! En français, vous pouvez entendre la même phrase, le sens dépend du contexte !

**Car l'eau bout OU Carlo bout ??**

Et c'est une licence géniale qui a donné naissance à la littérature, à la poésie, aux jeux de mots.

Pour terminer cette interview, je voudrais revenir sur une petite anecdote. J'avais un élève que je connaissais bien et quand je faisais de l'humour, il ne riait jamais.

Un jour, je lui dis : `` Lorsque je parle de mathématiques, tu m'écoutes attentivement mais lorsque je fais de l'humour, tu ne ris jamais. Tu ne peux pas comprendre mon humour vu mes origines suédoises ´´. Ce qui déclencha des rires dans toute la classe à l'exception d'un seul ... ! Devinez qui !

**BOUGHALEB INES 6 G**

## DU NOUVEAU COTE ART

## ET CULTURE A SAINT-LOUIS !

Comme vous le savez, divers ateliers sont organisés sur les temps de midi : tables de discussion en anglais, cours de guitare, impro et dessins, entres autres....

Le panel d'ateliers s'élargit dès la rentrée du congé de carnaval avec :

- un atelier d'**astronomie** les mardis au P01 à 12h45 (3<sup>ème</sup> à la 6<sup>ème</sup>);
- un club de **lecture** les lundis à la bibliothèque à 12h45 (3<sup>ème</sup> à la 6<sup>ème</sup>);
- un atelier **photographie** les lundis à 11h50 (local à déterminer) => Pour les 1<sup>ères</sup> et 2<sup>èmes</sup> !!
- un atelier **photographie** les jeudis à 12h45 au P02 (3<sup>ème</sup> à la 6<sup>ème</sup>).

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à consulter nos nouvelles valves artistiques à la salle vitrée, le compte instagram officiel ou envoyez un email à islnjournal@gmail.com.

De plus, si tu as raté la première édition du journal, il est dorénavant consultable sur le site de l'école.

À bientôt aux ateliers !

## CHAMPIONNATS INTER-ECOLES D'ECHECS :

## UN TITRE ET UNE QUALIFICATION !



Dernièrement, notre école a participé à deux championnats d'échecs entre écoles en l'espace de deux semaines. Elle en ressort avec un titre et une qualification pour le tournoi national.

Tout d'abord, le 22 janvier, il y a eu le championnat provincial. L'évènement aurait dû se jouer au séminaire de Floreffe mais la situation actuelle a forcé les organisateurs à modifier le format pour qu'il se déroule en ligne. Ainsi, au lieu d'une compétition « traditionnelle » avec des matchs entre équipes de quatre, les joueurs s'affrontaient individuellement sur sept parties et les points des équipes correspondaient à la somme des résultats de leurs quatre meilleurs joueurs.

Saint-Louis a l'habitude de gagner cette compétition, mais il est vrai que sa « génération dorée » étant partie de l'école ces 2-3 dernières années, la tâche a été plus ardue que les autres fois : l'institut a fini premier avec 66 points, soit seulement 4 d'avance par rapport aux deuxièmes, Champion.

Le tournoi avait commencé doucement pour notre équipe, avec quelques contre-performances dans les premières parties, ce qui nous a amenés à la troisième place mi-tournoi. Mais vers la fin, nos joueurs se sont réveillés pour battre quelques participants de Champion, le leader, et leur piquer la première place pour ne plus la lâcher.

Parmi nos joueurs, impossible de ne pas citer Thomas Vernimmen, qui a gagné le classement

individuel du tournoi. Mentionnons aussi Andy Gillet qui a rejoué aux échecs après plusieurs mois d'interruption ainsi qu'Edgar Cariat qui n'a jamais eu d'expérience en club, et qui finissent tous deux à 15 points ex æquo à la 6<sup>e</sup> place.

Les participants jouant sous les couleurs de Saint-Louis étaient : **Thomas Vernimmen**, 1<sup>er</sup> au classement individuel, 19 points, **Robin André**, 4<sup>e</sup>, 17 pts, **Andy Gillet**, 7<sup>e</sup>, 15 pts, **Edgar Cariat**, 12<sup>e</sup>, 15 pts, **Martin Ergo**, 16<sup>e</sup>, 13 pts et **Jesse Gillet**, 17<sup>e</sup>, 13 pts.

Après cet évènement virtuel, nos joueurs ont finalement eu l'occasion de jouer aux « vrais » échecs ce 5 février à Braine l'Alleud, pour le championnat régional. Il y avait 24 places qualificatives pour le championnat national ce 19 mars.

Le format était de retour à sa version « classique », après près de deux ans de jeu en ligne. Il consistait en des matchs entre équipes de quatre joueurs. Les joueurs étaient classés par niveau et les plus forts jouaient entre eux au premier tableau, les deuxièmes jouaient ensemble, etc.. À la fin d'un match, l'équipe gagnante engrangeait deux points et la perdante aucun. En cas de match nul, chaque équipe recevait un point.

Malheureusement, la première équipe a souffert d'absences parmi ses meilleurs joueurs, notamment Thomas Vernimmen et Andy Gillet. Avec la fermeture temporaire du club d'échecs, il a été difficile de trouver des remplaçants. Ainsi, nous avons aligné deux nouveaux joueurs, qui n'avaient jamais participé à un championnat régional.

Avec trois victoires, deux matchs nuls et deux défaites, le résultat est évidemment en-dessous de ce qu'on espérait avec un effectif au complet, mais est tout de même à saluer puisqu'il est synonyme d'une 13<sup>e</sup> place au classement général et donc d'une qualification pour le tournoi national. Les champions étaient Christ Roi Ottignies avec 14 points, ce qui est donc le maximum mathématique. Suivaient sur le podium le Collège Saint-Pierre d'Uccle (12 points) et Champion (10 points).

Dans notre équipe 1 (13<sup>e</sup> avec 8 points), il y avait (dans l'ordre des échiquiers) : **Robin André**, avec 4.5 points, **Edgar Cariat** avec 4 points, **Martin Ergo** avec 4.5 points et **Augustin Tihange** avec 3 points.

Nous avons également une équipe 2 (33<sup>e</sup> avec 5 points) composée exclusivement d'élèves de première secondaire : **Elliot Berghmans**, **Theo Verheyen**, **Magomed Kotiev** et **Dorian Hashani**.

Deux de nos élèves ont joué dans une équipe « Union » qui accueillait des joueurs de plusieurs écoles, car malheureusement le reste de leur équipe n'est pas arrivé à Braine l'Alleud : **Guillaume Jacobs** et **Robin Docquier**.

Le 19 mars aura donc lieu la finale nationale, de nouveau à Braine-l'Alleud, à laquelle participera Saint-Louis, en espérant moins d'absences parmi nos favoris.

Photo de l'équipe 1, recevant la coupe gagnée lors du championnat provincial en ligne.

(de g. à d., Augustin Tihange, Edgar Cariat, Robin André et Martin Ergo)

**Edgar Cariat**, 12<sup>e</sup>, 15pts, **Martin Ergo**, 16<sup>e</sup>, 13pts et **Jesse Gillet**, 17<sup>e</sup>, 13pts.



## LA FRESQUE

## DES WALLONS



Sur le chemin de l'école, en traversant le jardin du Maïeur, vous avez probablement tous déjà aperçu cette étrange fresque peinte en trompe l'œil sur toute une façade.

Il s'agit de la fresque des Wallons qui a été inaugurée en 2004 pendant les fêtes de Wallonie.

Au premier abord, tous ces éléments rassemblés peuvent paraître assez absurdes mais en y regardant de plus près, on réalise très vite que cette peinture est un hommage à la Wallonie et référence plus ou moins 250 personnages Wallons. C'est de cette façon que Charlemagne et le Marsupilami se retrouvent

sur la même façade. Mais ils ne sont pas les seuls et beaucoup de petits détails sont cachés dans les vitrines de magasins représentées. Vous pouvez même apercevoir sur la gauche des échasseurs namurois en pleine joute.

Et cette fresque est loin d'être terminée car des espaces encore vides sont prévus pour qu'elle puisse évoluer en même temps que l'histoire de notre région.

Un véritable petit musée à ciel ouvert et à la vue de tous...

### ELÉANORE STREBELLE 6A



## LES JEUX-APPLIS

### A TESTER ENTRE AMIS



#### PHOTO ROULETTE

Si jeter un œil à la galerie photo de vos amis vous intrigue, **le jeu Photo Roulette** est fait pour vous. Le jeu affiche une photo aléatoire de la galerie de l'un des joueurs, le but est de deviner à qui appartient cette photo.

Cette application nous rappelle beaucoup de souvenirs et fait parfois ressortir de vieux dossiers.

#### GARTIC PHONE

**Gartic phone** est un jeu en ligne qui mêle le « dessinez, c'est gagné » classique au jeu du téléphone sans fil. On débute en écrivant une phrase sur une page, celle-ci est passée au joueur suivant qui va devoir dessiner un croquis la représentant, le suivant devra trouver la phrase qui décrit le mieux le croquis (sans voir la phrase de départ), et ainsi de suite jusqu'à ce que tous les joueurs aient participé. Il y a autant de pages que de joueurs, donc tous jouent en même temps. Ce qui est drôle c'est de voir apparaître à la fin, les dessins et les phrases de tout le monde sur chaque page de jeu.



#### WOLFY

Nous n'avons pas toujours un Loup-Garou sous la main donc **Wolfy** peut être une très bonne alternative.

Wolfy est un jeu en ligne qui reprend pratiquement les mêmes règles que le traditionnel Loup-Garou. Vous pourrez personnaliser votre perso, créer des parties privées ou proposer à d'autres utilisateurs de vous rejoindre !

Tous sont disponibles sur l'App Store et le Play Store



## CRITIQUES

## LITTÉRAIRES

### JOKER



Arthur Fleck est un comédien raté qui vit seul chez sa mère à Gotham City. Son plus grand rêve est de devenir humoriste pour redonner le sourire aux gens, mais d'ici là, il se contente de se déguiser en clown et de se faire tabasser par des adolescents.

Malgré ses crises de fous rires et ses multiples thérapies, il essaie tant bien que mal de poursuivre son rêve mais méprisé par la société, Fleck s'enfonce peu à peu dans la démence et devient le génie criminel connu sous le nom de Joker.

**AVIS :** « C'est un film inévitable pour tous les fans ! Nous sommes habitués à suivre les aventures de nos super-héros favoris, mais qu'en est-il des vilains ? Joker est un film qui pousse à la réflexion. On peut facilement comparer cet univers à notre société actuelle car ici, pas de super pouvoir, pas de miracle, juste un homme qui cherche sa place dans une société qui ne veut pas de lui. C'est un film riche en émotions que je vous conseille vivement de découvrir. »

### LES GRANDS DISCOURS DE FEMMES

« Les Grands discours de femmes » regroupent les discours les plus mémorables de 20 femmes qui ont fait l'histoire. Ce livre nous fait voyager à travers les époques en passant par Élisabeth I, Eleanor Roosevelt ou encore Sojourner Truth.

Une biographie est présente à chaque début de chapitre pour mieux comprendre le caractère et le parcours de chacune de ces personnalités incontournables.

**AVIS :** C'est un livre très poignant. En effet, à travers ces différents discours, on ressent la force et l'énergie de celles qui les ont prononcés. J'ai pu puiser source de renseignements sur des personnalités que je ne connaissais que de nom et en découvrir bien d'autres. Le livre est illustré et les discours sont faciles à lire, le tout empreint de merveilleuses doses d'humanité.



### ISABELLE KITAEV 6H

## GENERATIONS SOLIDAIRES

### CONCOURS « L'AVENIR »

L'année passée, dans le cadre du cours de religion de M. Mignolet, la classe de 4G a participé à un concours organisé par le journal « l'Avenir ».

Le concours s'intitulait « Générations solidaires ». Pour y participer, il fallait soumettre un projet qui visait à toucher une partie de la population plus défavorisée, moins aisée, marginale.



Les élèves de Saint-Louis ont alors développé deux projets. L'un consistait à égayer la vie des personnes âgées en maison de repos qui subissaient depuis presque un an déjà la crise sanitaire ; l'autre visait à divertir des enfants placés en foyer, qui ont souvent une vie plus difficile que la majorité des enfants. Pour ces projets, la classe de 4G 2020-2021, a reçu un prix en juin dernier.

Ils ont confectionné des cookies et avec l'aide des élèves de primaires, ont réalisé des cartes, pour les personnes âgées, mais malheureusement, en raison des restrictions engendrées par la crise sanitaire, le projet destiné aux enfants en foyer n'a pas vu le jour avant ce samedi 22 janvier.

Une petite poignée d'élèves motivés de l'ancienne classe de 4G a mis en place une chasse au trésor destinée à ces enfants. Les retours de ces derniers se sont révélés formidables et ont réchauffé les cœurs. L'espoir de voir d'autres s'investir à leur tour dans un petit geste solidaire ne peut que s'avérer bénéfique.

**MAGALI DEVOS 5 B**

## QUE FAIRE

### Si...

#### **Que faire si....**

Voici un court recueil de conseils face à des situations insolites, embarrassantes ou tout simplement nouvelles.

#### **.... JE DOIS M'INTÉGRER DANS UNE ÉQUIPE POUR UN TRAVAIL DE GROUPE**

C'est assez complexe d'aller vers des personnes que l'on ne connaît pas bien, surtout quand on est timide. Ta peur ne doit pas avoir le dernier mot, dis-toi que la majorité des élèves de Saint-Louis sont bienveillants et amicaux. Ce sera l'occasion de sympathiser et d'apprendre à les connaître. Les enseignants sont aussi là pour t'aider, n'hésite pas à leur faire part de tes appréhensions, ils faciliteront ton intégration.

A l'inverse, aux groupes soudés et amis de longue date, restez attentifs aux camarades réservés qui éprouveraient des difficultés à trouver une équipe de travail.

N'oubliez pas que cela pourrait vous arriver à vous aussi.

#### **.... DAME NATURE ME SURPREND EN PLEIN COURS**

Petites et grandes commissions font partie de notre quotidien et parfois, malheureusement ça tombe mal. C'est gênant, mais il faut trouver le courage d'attirer l'attention du professeur pour se rendre aux toilettes. A condition que cela ne se produise pas à chaque cours, ils seront toujours d'accord de te laisser t'éclipser quelques instants pour te soulager. Surtout, n'oublie pas de prendre tes précautions et de te rendre aux toilettes durant les moments de pause qui ponctuent la journée.

Parfois c'est un autre type de besoin qui nécessite un arrêt au petit coin. Pour nous les filles, être indisposées peut s'avérer gênant et arriver sans prévenir. A nouveau, n'hésite pas à communiquer discrètement à ton professeur ton urgence de t'y rendre, ils sont compréhensifs. De plus, sache que les éducateurs sont à l'écoute et disposent de matériel de dépannage.

J'espère que cette rubrique vous a plu. N'hésitez pas à nous soumettre d'autres problématiques, nous vous proposerons des solutions.

**CAMILLE LEFERT 5 A**

# LE SOMMEIL, LE COMPRENDRE ET L'APPRIVOISER

Le sommeil. Un besoin humain. Une nécessité. Alors, comment expliquer que certaines personnes éprouvent de telles difficultés à sombrer dans les bras de Morphée ?

Tu te tournes et te retournes dans ton lit pendant des heures ou peut-être passes-tu la

nuite à fixer ton plafond en attendant que le temps passe. Tu te lèves le matin avec des cernes jusqu'au menton et un teint fantomatique et tu te demandes comment ton propre corps peut se saborder en se privant lui-même de sommeil.



Quand les troubles du sommeil sont bien installés, il convient de se poser les bonnes questions et surtout d'en trouver la cause. Dans certains cas, les raisons peuvent s'avérer simples : il fait trop chaud, il y a du bruit dans le couloir, tu peux voir la lumière des lampadaires à travers les rideaux. Ces insomnies-là sont compréhensibles, et facilement remédiables.

**Mais dans d'autres circonstances, les causes peuvent s'avérer plus profondes.**

Ton cerveau tourne à mille à l'heure explorant chaque scénario possible pour chaque situation qui pourrait potentiellement t'arriver dans un futur plus ou moins proche. Et comme une valse à mille temps, il est impossible de déconnecter.

Dans ces cas-là, il n'y a pas de formule magique mais certains conseils peuvent porter de jolis fruits :

- couche-toi chaque jour à la même heure. Une routine permet au corps d'attraper une habitude ;
- fais du sport, mais pas immédiatement avant d'aller dormir. Faire du sport active ton corps, or ton corps doit être au repos quand tu vas te coucher ;
- ne mange pas juste avant d'aller dormir, cela te permettra de bien digérer avant de te coucher ;
- évite de passer la soirée sur ton téléphone. La lumière bleue excite ta pupille ;
- évite le tabac, l'alcool et la caféine.

Mais la raison d'une insomnie peut très souvent être le stress. Si tu cherches à mieux gérer celui-ci, n'hésite pas à lire l'article de la première édition du journal « Le stress, le comprendre pour y remédier », tu y trouveras un certain nombre de conseils et d'astuces.

**MAGALI DEVOS 5 B**

Certes des personnes parviennent à le faire. Parmi eux, les musiciens. Parce que la musique, quand on n'a pas été forcé d'en faire, c'est une passion, n'est-il pas ? Intéressons-nous au quotidien d'un musicien ....

Simon Widart, professeur de flûte traversière au Conservatoire de Namur, a accepté de répondre à quelques questions sur son métier ...

**COMMENT AVEZ-VOUS CHOISI CE MÉTIER ?**

« L'idée m'est venue lorsque j'étais en 4<sup>ème</sup> secondaire et j'avoue que je ne réalisais pas ce que cela représentait. Je n'avais pas encore fait beaucoup de concerts, mais je crois que c'est suite à un stage que l'idée m'est venue. Plus tard, le plaisir de jouer en concert m'a conforté dans mon choix. Je pense que je serais devenu enseignant de toute façon, même sans la musique. J'aime expliquer et partager ce qui me plaît, j'aime comprendre les choses et suppose que c'est le cas de mes élèves »

**QUAND AVEZ-VOUS COMMENCÉ LA MUSIQUE ?  
AVEZ-VOUS TOUT DE SUITE SU QUE VOUS VOULIEZ FAIRE DE LA MUSIQUE VOTRE PROFESSION ?**

« J'ai commencé à jouer de la flûte vers 10 ans, en 5<sup>ème</sup> primaire, ce qui est tardif par rapport à beaucoup d'élèves aujourd'hui. Je n'en faisais pas spécialement beaucoup, mais tous les jours. Je n'ai pas toujours aimé cela et j'ai même envisagé d'arrêter; ce sont mes parents qui m'ont poussé à persévérer.

Il faut dire que ma professeure était sans patience et n'expliquait quasi rien; très douée, elle avait du mal à comprendre qu'un élève n'arrive pas à jouer comme elle. Je pense que j'ai toujours joué avec beaucoup de naturel (*le vibrato est venu tout seul et je m'adaptais très facilement aux autres musiciens même lorsqu'ils faisaient des erreurs*). Je n'étais pas pour autant un élève exceptionnel et j'ai dû beaucoup chercher pour construire ma technique de flûte. »

*Voilà qui a démenti mon idée selon laquelle tous les musiciens commencent à jouer à cinq ans...*

**QUELS SONT LES INGRÉDIENTS QUI VOUS PLAISENT DANS VOTRE MÉTIER ET EN COROLLAIRE, QU'AIMEZ-VOUS LE MOINS ?**

« Ce que je préfère : le plaisir de partager quelque chose qui me plaît et qui me dépasse, le contact privilégié avec les élèves (*j'ai la chance de les suivre pendant des années*), la variété des profils des élèves (*de 7 à 107 ans*), de faire progresser un élève (*surtout quand quelque chose lui résiste*), que la musique touche à beaucoup d'aspects (*physique, émotionnel, culturel, intellectuel, historique, psychologique...*), vivre les concerts et spectacles avec les élèves. Ce qui me plaît moins, c'est la lassitude que j'éprouve parfois à répéter les mêmes choses inutilement, la déception des élèves quand une prestation ne correspond pas à ce qu'ils espéraient, faire les horaires en début d'année, faire des bulletins (*évaluer les élèves*).

**AVEZ-VOUS D'AUTRES PROJETS / OCCUPATIONS ?**

« Je joue dans un groupe de musique de chambre à géométrie variable, j'apprends l'accordéon (*une belle leçon d'humilité*). Au début de ma carrière, je jouais de temps en temps en orchestre (*flûte et contrebasse*), mais j'ai arrêté car avec un temps plein d'enseignant, c'était difficile à gérer (*je devais souvent reporter des cours*). »

**QUELLES SONT LES AUTRES POSSIBILITÉS DE MÉTIERS DANS LE DOMAINE DE LA MUSIQUE ?**

« L'enseignement est souvent le premier choix comme métier qui rend financièrement autonome. Pour rentrer dans un orchestre, il faut passer un examen auquel se présentent des dizaines, voire plus de candidats, de tous pays, avec un niveau souvent exceptionnel. Donc, de ce côté-là, il y a peu d'élus. Alors, vivre de concerts de musique de chambre ou dans des orchestres éphémères, c'est quasi utopique (*du moins à la flûte*). Un musicien combine souvent les deux (*enseignement et concerts*). »

**QUEL TYPE D'ÉTUDES AVEZ-VOUS SUIVI ?**

« À l'époque, comme aujourd'hui d'ailleurs, c'était dans un Conservatoire Royal. Il fallait obtenir ce qu'on appelait un Premier Prix, c'est-à-dire réussir l'examen avec 80%. J'ai dû faire un premier prix en flûte, solfège, histoire de la musique, musique de chambre. Avant, ce genre de diplôme n'entraînait pas dans les standards officiels des études supérieures, tandis qu'aujourd'hui, la

formation de musicien est organisée en baccalauréat (*trois ans*) et master (*deux ans*). »

**QUEL EST L'EXPÉRIENCE QUI VOUS A LE PLUS MARQUÉ ?**

« À la flûte, les sessions d'orchestre au Conservatoire de Bruxelles (*notamment quand je tenais la partie de piccolo dans Schéhérazade de Rimsky-Korsakov*) ; à la contrebasse, l'opéra Didon et Enée de Purcell. L'excitation (*mélange de stress et d'enthousiasme*) avant le concert, quand on entrevoit depuis les coulisses une salle remplie de gens qui chuchotent et de savoir qu'ils sont là pour nous écouter, c'est grisant et en même temps, on se dit « que fais-je ici ? ». J'ai aimé la première fois que j'ai joué dans la grande salle du Palais des Beaux-Arts à Bruxelles en orchestre (*avec des solos de piccolo*), le spectacle Loukoum en 2016 (*spectacle en collaboration avec l'Académie des Beaux-Arts de Namur et des élèves en art dramatique relatant des contes, avec fond visuel et musical*) et les autres concerts de classe. Le mot d'ordre que je souhaite ajouter me vient de Confucius en personne et pouvoir le réaliser permet d'ouvrir de nombreuses portes : « **Choisis un travail que tu aimes, et tu n'auras pas à travailler un seul jour de ta vie** ».

# TIRAMISU AUX FRAMBOISES

## Ingrédients *(pour 6 personnes)*

- 70 g de sucre roux
- 1 sachet de sucre vanillé
- +/- 25 biscuits à la cuillère
- 3 œufs
- 250g de mascarpone
- 500 g de framboises



Séparez les blancs des jaunes.

Mélangez les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Ajoutez au mélange œuf-sucre le mascarpone.

À l'aide d'une spatule, incorporez ensuite les blancs battus en neige bien fermes.

Passons maintenant au dressage : dans votre plat, disposez une couche de biscuits à la cuillère, une couche de framboises grossièrement écrasées puis une couche de votre mélange au mascarpone.

Répétez l'opération une seconde fois.

Laissez reposer au réfrigérateur 24 heures avant de servir.

Régalez-vous !

## Matériel

- un plat
- un saladier
- une spatule
- un batteur
- un réfrigérateur

## Hygiène

N'oubliez pas de bien vous laver les mains avant de commencer à cuisiner !

Votre plan de travail devrait également être propre.

**MAGALI DEVOS 5 B**

## JEU : BOND DANS

## LE PASSE...

PARVIENDRAS-TU À IDENTIFIER CES 6 PROFESSEURS ?



Envoie tes réponses à l'adresse [islnjournal@gmail.com](mailto:islnjournal@gmail.com) pour participer au concours et tenter de gagner un prix surprise. **Outre les noms des professeurs, pour départager les ex aequo, n'oublie d'envoyer, selon toi, le nombre de bonnes réponses que nous pourrions recevoir pour ce concours. Douce réflexion !**



## La campagne Îles de Paix

### Qu'est-ce ?

En quelques mots, « Îles de Paix » est une organisation qui soutient le droit à l'alimentation tout en défendant le respect de la Terre.

Pour cela, des campagnes de récolte de fond et de sensibilisation sont organisées. L'argent récupéré lors de celles-ci est investi dans des programmes d'agriculture visant à aider le Bénin, le Burkina Faso, l'Ouganda, le Pérou et la Tanzanie.

La 52<sup>ème</sup> campagne a eu lieu cette année du 14 au 16 janvier. De nombreuses personnes ont pu y participer à travers tout le pays.

### Quel est le rôle de Saint-Louis ?

« Îles de Paix » travaille avec certaines écoles, dont la nôtre. Saint-Louis a participé à plusieurs reprises, cette année également, à la campagne en organisant un week-end auquel chaque élève pouvait, s'il le désirait, s'inscrire.

Pour ceux qui avaient décidé de se lancer, le vendredi 14 janvier, après les cours, un professeur les a menés à un point de vente. Là-bas, ils ont installé un petit stand sur lequel ils vendaient des modules (*les petits bonshommes colorés attachables les uns avec les autres par les mains et les pieds*), des bracelets (*mauves, verts ou multicolores*) et des modules à planter (*qui donnent des plants d'aneth avec un peu de patience*).



*Différents points de vente où se sont installés les élèves.*

Au soir, ils sont revenus à l'école et ont tous pu manger au réfectoire. Ils dormaient sur place et, le lendemain matin, ils sont allés au marché de Namur pour se promener et continuer leur vente.



*Les participants mangeant leur repas du soir.*

### *Que puis-je faire ?*

Vous désirez aider ? Il n'est jamais trop tard ! Vous pouvez faire un don sur leur site « [ilesdepaix.org](http://ilesdepaix.org) » ou encore y acheter leurs produits !



*Photo de tous les participants, professeurs et élèves, réunis à l'étude théâtre.  
Merci de contribuer à rendre notre planète meilleure !*

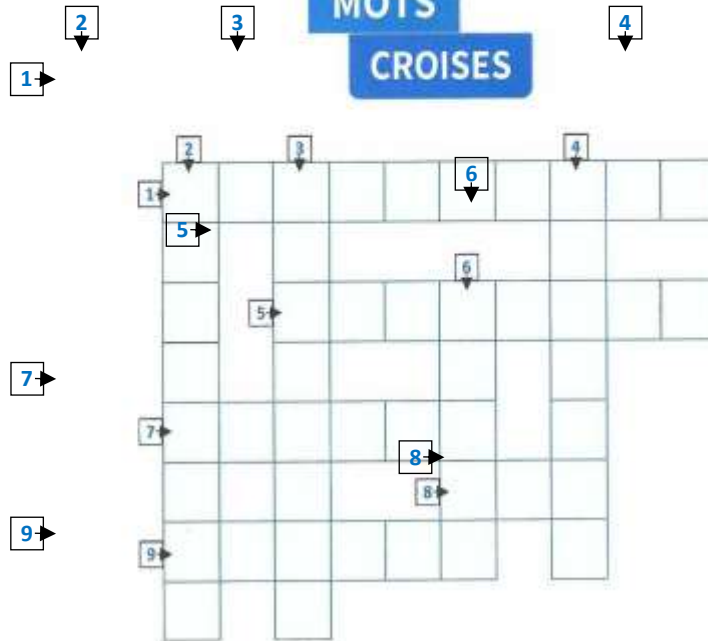
**YAËLLE VAN DER KWAST 4 B**

# MOTS

## CROISES

### MOTS

### CROISES



### REPONSES

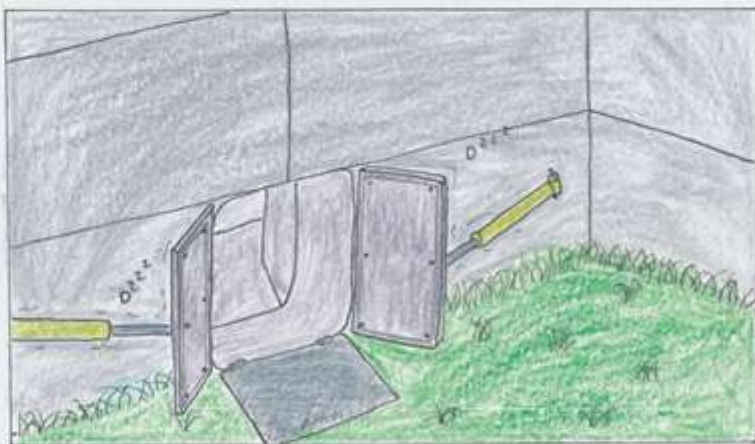
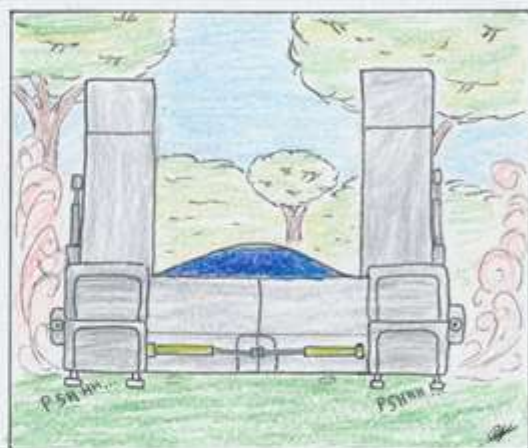
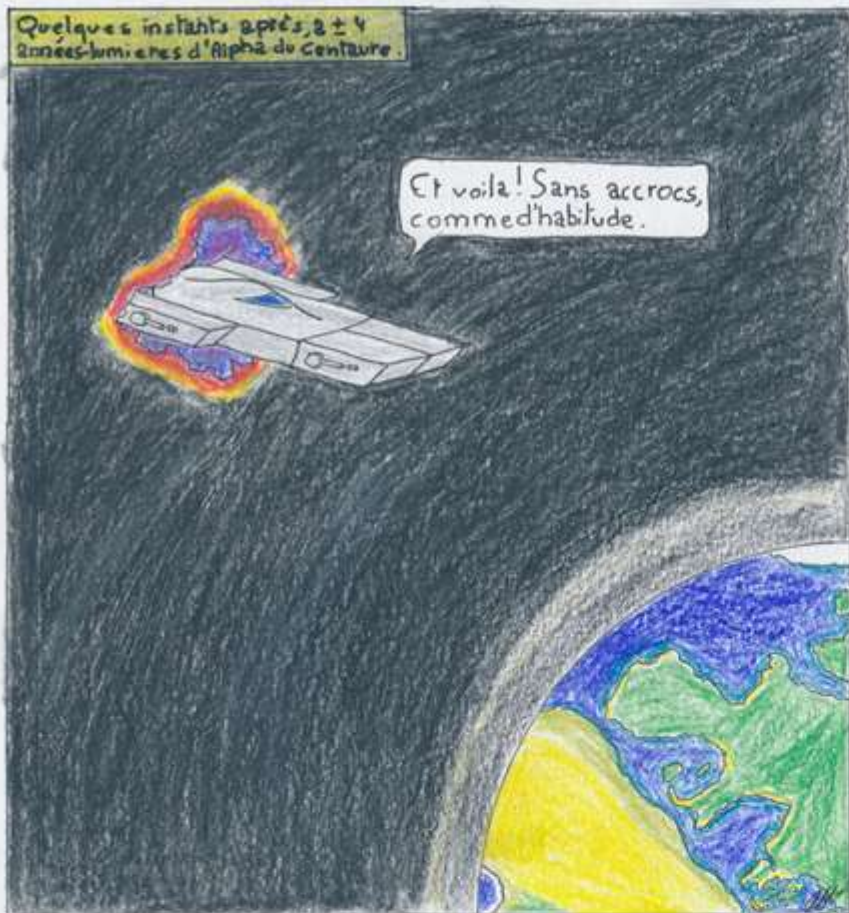
P R O J E C T E U R  
 R C  
 I C A I L L O U X  
 O I O S  
 R I D E A U I  
 I E P R O  
 T E N T E S  
 E T

- 1 Il « envoie » un film en grand sur un écran
- 2 Il faut toujours la donner à droite
- 3 L'ouest
- 4 La force de l'eau abîme et ronge la roche, c'est...
- 5 Les graviers en sont composés
- 6 Ils forment une meute
- 7 Similaire à une tenture ou un store
- 8 Il s'y connaît plus que tout le monde !
- 9 Sans elles, il n'y a pas de camping !

# MÉMOIRE D'ÉTOILES

1. LE CRASH  
2. L'ARRIVÉE

Quelques instants après, à ± 4  
années-lumières d'Alpha du Centaure.



2011, René-Alexandre Hugon, et  
PH

TOUT DROITS © ANTOINE ESCOFFIER

Suite au prochain  
épisode...

## CREDITS

### COORDINATION

#### Gestion et relecture des articles

Mme Hardij et Mr Horlait

### REDACTION

#### Réalisation et écriture des articles

Boughafeb Ines

Isabelle Kitaev

Eleanore Strebelle

Camille Lefert

Magali Devos

Pierre-Alexandre Hugon

Robin André

Yaëlle Van der Kwast

Julianne Van der Kwast

### REALISATION

#### Mise en page

Grégoire Libert

Clément Houart

**TU PEUX AUSSI NOUS REJOINDRE !**

Tu souhaites intégrer la rédaction du journal de l'école ou simplement passer voir comment ça se passe ? Rends-toi au **L006** les lundis midis (12h45 à 13h30) ou envoie une demande à [islnjournal@gmail.com](mailto:islnjournal@gmail.com) !