

LE MAG

L'INFO DES ANNÉES COLLÈGE EN CÔTES D'ARMOR



10
**LE SOMMEIL
DES ADOS
À LA LOUPE**

3
**QUATRE JEUNES
AU SÉNAT**

23
**DI JULIUS VA VOUS
FAIRE DANSER**



LE MAG', pour qui pour quoi ?

FRANÇAIS

Quand on est collégien ou collégienne, la vie est trépidante, pleine de projets, d'envies mais aussi de questions. Pour t'accompagner de la 6^e à la 3^e, le Conseil départemental t'offre **LE MAG'**, un semestriel plein d'actus, de reportages et d'idées pour t'informer et t'épanouir en Côtes d'Armor. Ce numéro 8 se penche notamment sur le sommeil des ados. Ce vaste sujet préoccupe beaucoup de jeunes qui ont parfois du mal à s'endormir ou qui dorment peu. Notre dossier t'aidera à mieux comprendre les mécanismes du sommeil et à déconstruire les idées reçues, tout en te proposant des astuces pour trouver ton rythme. Parmi elles, la lecture le soir est conseillée. Et si **LE MAG'** devenait ton nouvel allié pour bien dormir ?

BRETON

Birvidik eo ar vuhez pa vezer er skolaj, gant ar c'hoant d'ober ha d'anavezout ur bern traoù, hag ur bern goulennoù a vez ivez. Kuzul-departamant Aodoù-an-Arvor a brof Ar **MAG'** dit evit sikour ac'hanout eus ar 6^{vet} d'an 3^{vet}. Embannet e vez bep c'hwec'h miz hag ennañ e kavi ur bern keleier, kelaouadennoù ha soñjoù evit bezañ ez pleud en Aodoù-an-Arvor. E-barzh an niverenn 8 e lakaer ar gaoz war ar c'houssed hag ar grennarded. Ur sujed ledan-tre eo hag a zo war spered kalc'a dud yaouank hag o devez poan o chom kousket pe na gouskont ket trawalc'h. Gant hon zeuliad e c'halli kompren gwelloc'h penaos ec'h a ar c'houssed en-dro, dispenn ar soñjoù graet-ha-tout ha lenn alioù fur evit kavout al lusk a vo mat dit. Da skouer ec'h alier ac'hanout da lenn en abardaez-noz. Ha ma teufe Ar **MAG'** da vezañ da goñsort nevez evit kousket mat ?

GALLO

Cant n'en n'ée coléjien ou coléjiène, le vie ée beùjante, emplenie de projiets, d'envies mé étou de qhésions. Pour aller canté taï de la 6^e dica la 3^e, le Consail départementâl t'ôfr' **LE MAG'**, su six maéz pllein de nouveiaotés, d'erportaijjes et d'idées pour te ghimenter et d'avair du hait en Côtes d'Armor. C'te liméro 8 se clline surtout su le dormi des ados. C'te grand sujit tabute hardi de jiènes q'on qhioqe faï du mâ à s'enchopé ou ben qi dorme failliment. Notr' dossuer t'aïdera à mieüs interluzer les mécaniques du somail et à défere les idées erceûtes, tout en perpôzant des émisteroneries pour terrouer ton allant. En mêle ielles, la lirie du saïr est consaillée. Et si **LE MAG'** devenaet ton nouvel amin pour ben dormi ?

Sommaire

- 3** **ÇA DÉCOIFFE**
Une journée au Sénat
- 4** **C'EST L'ACTU**
L'info vue par des jeunes des Côtes d'Armor
- 6** **C'EST TROP BIEN**
• Livre, film... toutes nos suggestions
• Jeux
- 8** **C'EST À VOUS**
Arthur Cadre, danseur et chorégraphe
- 10** **ÇA NOUS CONCERNE**
• Vrai / faux : le sommeil des ados à la loupe
• Des cadeaux 100 % locaux
- 16** **C'EST ÇA LE COLLÈGE**
• Pas de quartier pour le harcèlement en milieu scolaire !
• La vie des établissements
- 20** **C'EST NOTRE Avenir**
• Les métiers autour des algues
• Faire de ses propres mains
- 23** **C'EST TOUT MOI**
DJ Julius : il va vous faire danser
- 24** **BD** Contrôle parental

TOI AUSSI TU VEUX CONTRIBUTUER AU MAG' ?

N'hésite pas à nous contacter pour :

- participer aux ateliers de conception
- proposer tes idées d'articles
- partager un projet auquel tu participes, au collège ou dans la vie de tous les jours
- proposer d'illustrer une page ou une Une

>> COURRIEL : LEMAG@COTESDARMOR.FR
SMS : 06 86 24 03 94
SITE : COTESDARMOR.FR/LEMAG

Semestriel édité par le Département des Côtes d'Armor
9 place du Général-de-Gaulle - CS 42371 - 22023 Saint-Brieuc cedex 1

Directeur de la publication : Christian Coail. Directeur de la rédaction : Yves Colin. Rédactrice en chef : Virginie Le Pape. Journalistes : Kristell Hano, Virginie Le Pape, Stéphanie Prémel, Laurence Ladier. Ont collaboré à ce numéro : Elli Bude, Tinaïg Leleu, Pierre Meudal, Ewenn Béasse, Arwen Ladève, Apolline Ganne, Azélie Gombaud, Gabriel David, Pauline Bruneau, Tommy et Willy Signavond, Robin Halbwax, Roxane Le Gal, Enzo Le Joly, Basile Faramus, Paul Troadec, Morgane Corbin, Judikaël Picquard-Toussaint. Photos : Virginie Le Pape, Arthur Cadre, Stéphanie Prémel, Laurence Ladier, Clara Le Vacon, iStockphotos. Couverture : cos (Trégomeur). Illustrations : Akko, cos, Deva Le Goffic, Adobestock, p10-13 - illustrations en co-création avec l'IA. Jeux : Julie Chapalain. BD : Jean-Christophe Balan. Création-exécution-réalisation : mediapilote (Saint-Brieuc). Impression : Roudenn Grafik (Guingamp). Tirage : 35 000 exemplaires. ISSN : 2826-0996. Pour toute demande : lemag@cotesdarmor.fr / Loi n°49-956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse.



10h

Elli, Tinaïg, Pierre et Ewenn arrivent au Sénat. C'est ici que les lois* sont discutées et ajustées, avant d'être votées et mises en application. Un lieu essentiel pour la démocratie française !

* Ces mêmes lois sont aussi étudiées à l'Assemblée nationale : on parle de bicamérisme.



© V. Le Pape

Une journée au SÉNAT

DANS LA PEAU DES PARLEMENTAIRES

Le Sénat fête ses 150 ans ! À cette occasion, quatre ados de la rédaction du Mag' ont été invités au Palais du Luxembourg, avec 260 autres jeunes de toute la France, pour y découvrir les coulisses de la fabrication des lois. Une sacrée expérience !

10h30

En **commission**, nos sénateurs et sénatrices en herbe plangent sur une loi visant à protéger les jeunes de l'addiction aux réseaux sociaux. Leur mission ? Proposer des **amendements** pour améliorer le texte, comme de vrais parlementaires. S'ensuit un débat animé : tout le monde défend ses arguments avant le vote final.



14h30

Les jeunes pénètrent dans l'impressionnant **hémicycle** pour une séance de questions au président du Sénat, Gérard Larcher. Il en faut du courage pour s'adresser au 2^e homme de la République, celui-là même qui remplacerait provisoirement Emmanuel Macron si celui-ci ne pouvait plus exercer.



« L'hémicycle, c'était à couper le souffle. »
Ewenn

LE DICO

Commission

Groupe de sénateurs et sénatrices chargé d'étudier les lois relatives à un domaine spécifique (ex. finances ; affaires sociales ; culture, éducation, communication et sport...).

Amendement

Modification d'un projet de loi.

Hémicycle

Salle en demi-cercle où l'assemblée débat (en présence du Gouvernement).



16h30

C'est parti pour la visite du Palais du Luxembourg, le siège du Sénat. Cette ancienne résidence de la reine Marie de Médicis, achevée en 1631, est un joyau du patrimoine et abrite d'incroyables ornements, comme ici dans la salle des conférences.



PLUS D'INFOS SUR LE SÉNAT ET LA VISITE DE NOS ADOS

cotesdarmor.fr/lemag



INÉDIT : TA RUBRIQUE EN PODCAST !

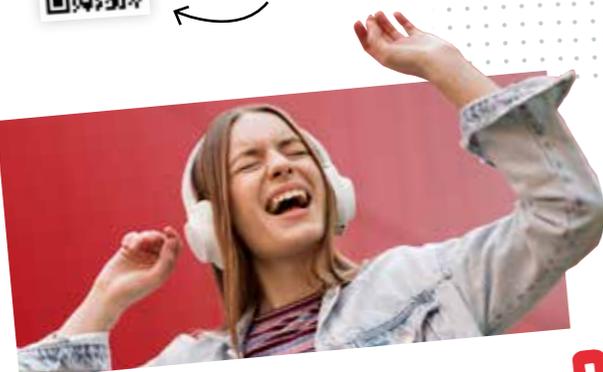
Rédigée par six ados des Côtes d'Armor dans le cadre d'un atelier à la Villa Rohannech, cette rubrique se décline aussi en podcast, grâce à notre partenariat avec Radio Activ'.



À écouter sur cotesdarmor.fr/lemag ou en flashant ce QR code !



© Freepik



ON AIME !

40 jours et 40 nuits de musique par an

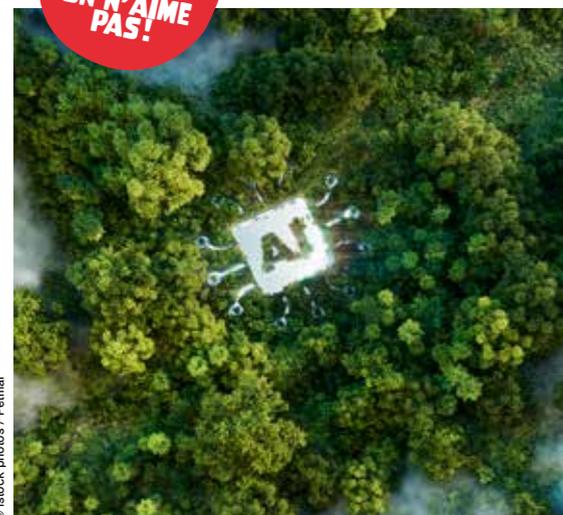
Beaucoup de jeunes aiment se détendre ou s'ambiancer avec de bons morceaux pendant leur temps libre. Une étude du Syndicat national de l'édition phonographique (SNEP) montre qu'en 2024, les Français ont écouté en moyenne l'équivalent de 40 jours et 40 nuits de musique. Parmi les différents supports (radio, CD, réseaux sociaux, clips...), le streaming audio (Deezer, Spotify) arrive en tête, représentant 60 % des écoutes. Les jeunes* en sont les plus gros consommateurs, avec en moyenne 10h30 d'écoute par semaine ! Le vinyle revient aussi à la mode avec 6 millions d'exemplaires vendus, dont 40 % aux jeunes*. En moyenne, ces derniers écoutent 24h48 de musique par semaine.

Arwen

*de 15 à 34 ans.



L'IA et l'écologie ne font pas bon ménage



L'intelligence artificielle se développe à la vitesse de l'éclair et ce n'est pas forcément une bonne nouvelle pour la planète. Les data centers sont de plus en plus gourmands en ressources :

- **électricité** : entre 2023 et 2026, la consommation liée à l'IA pourrait être multipliée par 10, et même atteindre en 2027 l'équivalent de la consommation annuelle d'un pays comme l'Argentine;
- **eau** : d'ici 2027, il faudrait 4 à 6 fois la consommation annuelle du Danemark rien que pour refroidir les serveurs;
- **métaux rares** : la fabrication des serveurs et appareils nécessite des matériaux comme le cuivre, le lithium ou le cobalt, des métaux non renouvelables dont l'extraction cause des dégradations écologiques irréversibles.

Heureusement, l'IA peut aussi avoir des impacts positifs pour l'environnement, en développant des outils contre le changement climatique. Alors, pour préserver la planète, pour ou contre l'IA ?

Apolline

Sources : Ademe, Institut Supérieur de l'Environnement, Conseil économique social et environnemental



4H 11*

C'est le temps que les jeunes de 6 à 17 ans passent sur les écrans en moyenne chaque jour (hors temps scolaire). C'est énorme et cela ne cesse d'augmenter. Même les enfants de 3 ans passent environ 1h30 par jour sur les écrans ! Ces habitudes peuvent causer différents problèmes : retard de développement, anxiété, manque de sommeil, difficulté à se faire des amis dans la vraie vie, manque d'activité physique... Il existe pourtant des solutions pour protéger les jeunes de ces dangers, par exemple en utilisant un contrôle parental (Family Link, Xooloo) qui permet de limiter le temps autorisé sur les écrans et de bloquer certaines applis. Même certains réseaux sociaux essaient de préserver les ados. Youtube par exemple a modifié son algorithme pour limiter l'exposition des jeunes à des contenus inappropriés.

Gabriel

*selon l'étude Gostudent sur l'éducation du futur 2025.

© Freepik

Ados anxieux : demandez de l'aide

L'adolescence, c'est loin d'être une période facile ! Au collège, un jeune sur quatre (11-14 ans) rencontre des troubles anxieux généralisés*. Si toi aussi tu es concerné, des solutions existent pour t'aider. Tout d'abord, les 14 Points Accueil Écoute Jeunes (PAEJ) des Côtes d'Armor, ainsi que la Maison des jeunes et des adolescents, t'accueillent dans des lieux chaleureux pour que tu puisses te confier anonymement et gratuitement. Il existe même des permanences dans les collèges. Et si tu ressens le besoin d'un suivi par un psychologue, le dispositif Mon soutien psy, pris en charge par l'Assurance maladie, te permet d'en consulter un gratuitement (jusqu'à 12 séances, selon ton besoin). N'hésite pas, il vaut mieux combattre ses angoisses à plusieurs !

Pauline

*selon une étude de l'Inpsos.

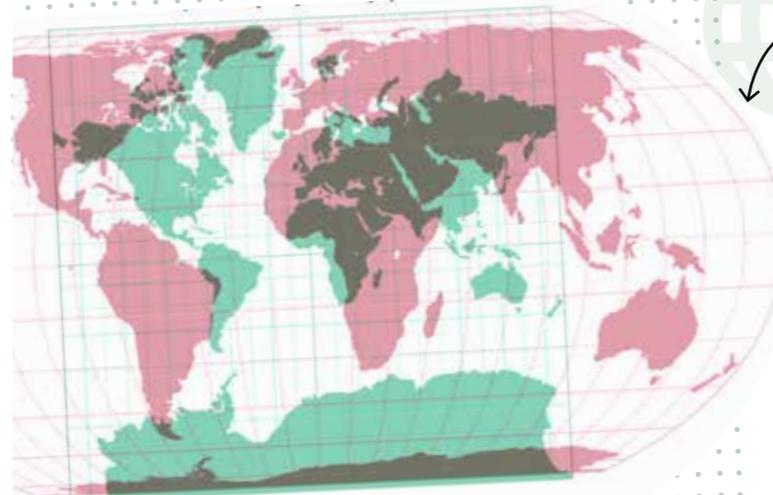


© Freepik

Une nouvelle carte du monde ?

La carte du monde n'est pas juste et l'Union africaine espère changer ça. Elle supporte depuis août dernier la campagne « Correct the map », qui a pour objectif de remplacer la carte du monde actuelle par une version qui respecte davantage la vraie taille des continents. En effet, sur la projection Mercator qui est actuellement la plus utilisée, l'Afrique paraît plus petite qu'elle ne l'est en réalité. D'après Fara Ndiaye, directrice adjointe de Speak Up Africa, l'organisation à l'origine de cette action, cette distorsion façonne et influence l'imaginaire collectif, les programmes scolaires ainsi que les représentations des continents dans les médias. Elle propose de la remplacer par la projection Equal Earth, plus fidèle à la réalité. Ce changement serait un acte symbolique qui rendrait à l'Afrique sa juste place.

Azélie



La superposition des planisphères Mercator (en vert) et Equal Earth (en rose) met en évidence les différences de représentations.

© D.R.

K-pop : trois crew en Côtes d'Armor

Tu aimes la K-pop ? Ce style de musique venu de Corée du Sud, qui mêle pop, électro, RnB, hip-hop, dance et rock, a séduit des millions de fans dans le monde. Le phénomène a aussi conquis les Côtes d'Armor : la MJC du Plateau, à Saint-Brieuc, propose des cours de danse spécialisés à partir de 11 ans et trois formations de danseurs et danseuses K-pop y sont apparues ces dernières années. Dénommées Dream Up Crew, Highlight Crew et All night Crew, elles espèrent faire découvrir la culture coréenne à travers leurs chorégraphies et en se produisant régulièrement sur scène. Elli

À suivre sur

@allnight.crew, @dreamupcrew, @highlight_crew

La Highlight crew, l'une des formations K-pop de Saint-Brieuc.

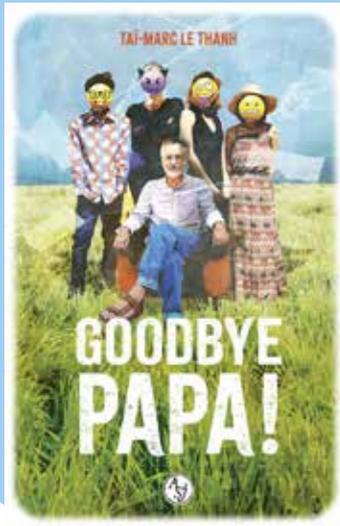


© Highlight crew

Le livre à dévorer



COUP DE CŒUR
de la Bibliothèque des Côtes d'Armor



Goodbye papa !

de Taï-Marc Le Thanh, Actes sud jeunesse.

Après un an et demi dans le coma, le père d'Alex, 16 ans, se réveille enfin. C'est une très bonne nouvelle en soi, mais les médecins annoncent qu'il ne lui reste que peu de temps à vivre... L'adolescent décide alors de tout mettre en œuvre pour que ses trois derniers mois soient les plus beaux de toute sa vie. Le problème, c'est que sa mère est partie, que sa grand-mère est morte, que son frère Tony est devenu Tanya, que sa grande sœur est en prison... et que son père ne sait rien de tout cela ! Alors Alex va rivaliser d'imagination pour que la famille se retrouve comme avant.

Ce road-movie loufoque et tendre, dont l'auteur vit en Côtes d'Armor, aborde le thème de la famille mais aussi de la confiance en soi et de la force des liens que l'on crée.

TU VEUX PARTAGER TES COUPS DE CŒUR LECTURE ?
ENVOIE-NOUS TA CHRONIQUE PAR MAIL, ELLE SERA PUBLIÉE SUR LE SITE DU MAG.
CONTACT : LEMAG@COTESDARMOR.FR

CHRONIQUES À LIRE sur cotesdarmor.fr/lemag



Le film à découvrir



RECOMMANDÉ PAR

l'Uffej Bretagne
(Union Française du Film pour l'Enfance et la Jeunesse)

Avril et le monde truqué

de Franck Ekinci et Christian Desmares, 2015, 1h45.

Radio, télévision, électricité, aviation, moteur à explosion... À quoi aurait ressemblé le monde en 1941 s'il n'avait pas connu tous ces progrès et inventions ? C'est ce qu'imagine ce long-métrage d'animation, dans lequel les scientifiques disparaissent mystérieusement depuis des décennies, laissant l'Humanité figée dans des technologies dépassées. Avril, jeune scientifique, y part à la recherche de ses parents, qui font partie des savantes et savants disparus. Elle se retrouve alors dans une série d'aventures rocambolesques.

Ce long métrage d'animation, un peu fou et plein de rebondissements, a été dessiné par Jacques Tardi dans un style rétrofuturiste. Tu y trouveras beaucoup de ressemblances avec sa série de livres Adèle Blanc-Sec, que nous te conseillons !



© Virginie Le Pape



PROGRAMME, LIEUX ET HORAIRES SUR

cotesdarmor.fr/lemag

Le temps fort à ne pas manquer

L'info dans tous ses états

27 > 29 mars 2026 à Guingamp.

Tu t'intéresses à la presse et à l'information ? Cet événement organisé par le Département des Côtes d'Armor va te permettre d'infiltrer le monde passionnant des médias. Divers ateliers, conférences, projections et témoignages t'emporteront dans les coulisses de la fabrication de l'info et t'inviteront à exercer ton esprit critique face aux réseaux sociaux, à l'intelligence artificielle et aux fake news de plus en plus présentes. Bien utile dans le monde d'aujourd'hui !

On se dit tout

Tu pensais tout savoir sur tes potes ? Ce jeu de l'oie va te prouver le contraire.

Préparez-vous aux confidences et apprenez à mieux vous connaître tout en rigolant, car des défis vous attendent !

Matériel nécessaire :	
1 dé	
des pions (gommes, bouchons, etc.)	
des amis/amies de confiance	

Départ

Si tu gagnais un million d'euros

Rejoue

Ta première action si tu présidais la France

Le meilleur cadeau qu'on t'ait offert

Chante «Petit papa Noël» avec un crayon dans la bouche

Une chose que personne ne sait sur toi

Ta plus grosse bêtise

La période que tu choisirais si tu pouvais voyager dans le temps

Passage secret

Deplace-toi vers l'autre case identique

La chanson ringarde sur laquelle tu aimes danser

La personne avec qui tu aimerais échanger ta vie

Prison

Pour te libérer, gagne 3 châtiments d'affilée

Le métier de tes rêves

Les trois choses que tu emmènerais sur une île déserte

Duel de blagues nulles. Défie un/une adversaire, celui ou celle qui rit en premier recule de 2 cases.

Passage secret

Deplace-toi vers l'autre case identique

Le dernier cauchemar

La phobie dont tu as un peu honte

Ton endroit préféré en Côtes d'Armor

Ni oui ni non Si tu prononces ces mots interdits avant la fin du jeu, recule de 4 cases.

Passage secret

Deplace-toi vers l'autre case identique

Fais une déclaration d'amour à la personne à ta gauche

Une chose que tu caches à tes parents

Le surnom que tu aimerais garder secret

Arrivée

Un truc qui te rend heureux

Passage secret

Deplace-toi vers l'autre case identique

Duel de regards. Défie un/une adversaire, celui ou celle qui cligne de l'œil en premier va en prison.

Combat de regards. Défie un/une adversaire et rejoue si tu gagnes.

Décris le/la joueuse à ta droite en trois adjectifs

Passage secret

Deplace-toi vers l'autre case identique

Passé ton tour

La partie de ton corps que tu préfères

Passé ton tour

Création graphique : Julie Chapalain
Jeu conçu avec la participation de Roxane Le Gal, Enzo Le Joly, Paul Troadec et Basile Faramus, en stage à la rédaction.



ARTHUR CADRE, DANSEUR ET CHORÉGRAPHE

C'est un danseur qui a fait exploser tous les codes ! À 34 ans seulement, Arthur Cadre a performé sur les plus grandes scènes du monde, révolutionnant sa discipline avec son style unique, mélange de breakdance, de danse contemporaine et de contorsions. De Perros-Guirec à Dubaï, du Cirque du Soleil aux Jeux Olympiques de Paris, l'artiste est considéré comme l'un des plus grands danseurs de sa génération. Il a répondu aux questions d'Arwen, Willy et Tommy, trois ados de Saint-Brieuc.

Repères
2006 : Arthur Cadre débute les compétitions de breakdance sous le nom de Lil Crabe.
2007 : il participe à *La France a un incroyable talent* et accède à la finale.
2011 : alors qu'il étudie l'architecture à Montréal, son concept de Yoga Breakdance cartonne sur Youtube.

2012 > 2020 : sa carrière décolle. Il danse pour le Cirque du Soleil et pour son co-créateur Franco Dragone, il performe au Super Bowl (USA), défile pour de prestigieuses marques de mode, se produit à l'exposition universelle de Dubaï...

2022 : selon le magazine *Forbes*, il compte parmi les personnes de moins de 30 ans les plus influentes au monde.
2024 : il incarne le Golden voyageur lors de la cérémonie de clôture des Jeux Olympiques de Paris.

2025 : il crée le spectacle nocturne des Arènes de Nîmes et affiche un palmarès impressionnant, cumulant des représentations dans plus de 42 villes sur tous les continents.

La rédaction remercie l'association Unvsti pour la mise en relation avec Arthur Cadre.

© Arthur Cadre

Bonjour Arthur. Vous rappelez-vous de la première fois où vous avez dansé sur scène ?

Oh wow ! C'était il y a longtemps, en 2006 je pense, lors d'une compétition de breakdance organisée à Saint-Brieuc par l'association Unvsti. Je ne sais même pas si vous étiez nés ! Je me souviens que c'était très impressionnant. Au début, on est stressé et puis dès qu'on met le pied sur scène, tout le trac s'en va et c'est que du kif !

C'est donc en Côtes d'Armor que vous avez commencé le breakdance ?

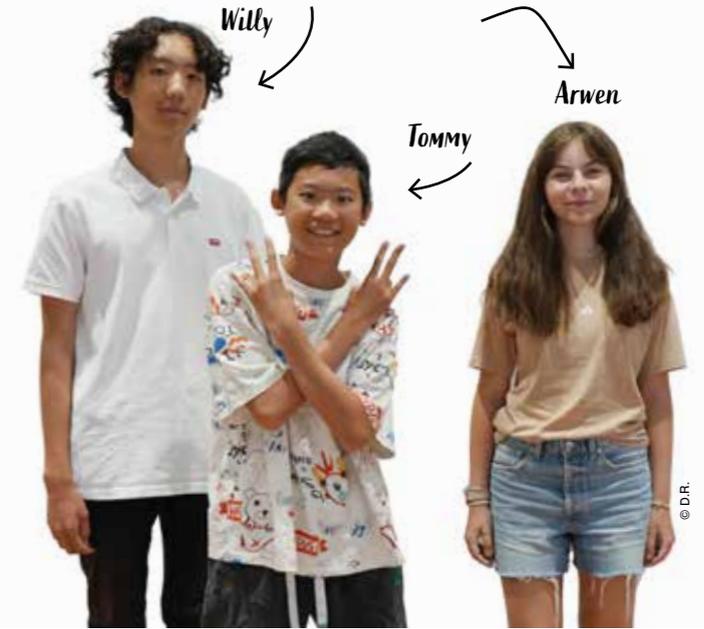
Oui. Je suis originaire de Perros-Guirec et j'ai pris mes premiers cours là-bas, puis à Lannion. C'était un clip de Bomfunk qui m'avait donné envie de m'inscrire, vers 10-11 ans. À l'époque, Mohammed Ibnassin* proposait des cours et ça a vraiment été une belle rencontre. Petit à petit, j'ai commencé les compétitions en Bretagne, puis en France, puis à l'international. Ça a été très formateur car il y a beaucoup de créativité et de liberté dans le breakdance.

Comment avez-vous réussi à vous faire remarquer ?

J'ai essayé de mélanger des choses qui n'allaient pas nécessairement ensemble, comme la danse, la contorsion, l'art du cirque, les claquettes... Ça a donné un style hors du commun. J'ai beaucoup testé car on ne peut pas proposer quelque chose d'unique ou d'extraordinaire si on n'essaie pas des choses que d'autres n'ont pas essayées avant nous. J'essaie d'incorporer dans mon travail tout ce que je trouve spectaculaire et je m'inspire beaucoup des films, de la musique, des arts martiaux...

Aujourd'hui, à quoi ressemble une journée type d'Arthur Cadre ?

Là**, je suis en vacances en Bretagne donc ça ressemble à aller à la plage et à ne pas faire grand-chose (rires). Mais en général, ça commence par un entraînement physique d'une heure ou deux, pour ne pas perdre la forme. Puis je travaille sur le développement de spectacles. Là, j'étais pendant un mois et demi à Las Vegas et je travaillais



de midi à 22 heures dans une salle de théâtre pour créer les scènes, etc. Mais mes journées changent beaucoup selon que je travaille pour la danse, la mode, le théâtre ou l'architecture.

Parmi vos performances, y en a-t-il une qui vous a particulièrement marqué ?

Oh c'est difficile, elles sont toutes différentes ! Récemment, je dirais que la clôture des Jeux Olympiques de Paris a vraiment été extraordinaire. Mais curieusement, ce ne sont pas les plus grandes performances qui sont les plus percutantes. J'ai par exemple dansé dans une prison à Saint-Brieuc, dans une chapelle en Autriche... C'étaient des expériences de fou ! J'ai aussi dansé dans un village de 20-30 habitants complètement perdu en Égypte, directement sur la terre battue. On sentait que le public n'avait jamais vu de spectacle et ça, c'était vraiment hors du commun.

Est-ce qu'il vous est parfois arrivé de douter ?

Oui, tous les jours. C'est important de douter, ça veut dire qu'on se remet en question, ça fait partie du processus. Mais il ne faut pas non plus se poser trop de questions et avancer. Moi, quand j'ai un peu trop de doutes, je reviens à Perros, je vais à la plage et ça m'aide à remettre l'église au centre du village***.

Quels sont vos projets et vos rêves aujourd'hui ?

Des rêves ? J'ai la chance d'en avoir accompli pas mal. Je voulais danser avec le Cirque du Soleil et je l'ai fait. J'ai aussi beaucoup voyagé, c'était l'un de mes objectifs quand j'avais votre âge. Après je ne sais pas... Danser sur la lune ! Ça, ce serait un beau projet !

Et en Côtes d'Armor ? Est-ce qu'on a une chance d'y voir bientôt l'un de vos spectacles ?

J'adorerais ça, c'est clair ! J'ai plusieurs idées de spectacles, l'un sur la plage, l'autre dans un champ de blé... Mais il faut trouver le contexte favorable, les financements... Donc je ne sais pas encore si ça pourra se faire.

Quel serait votre message pour les jeunes des Côtes d'Armor qui ont une passion mais n'osent pas y croire ?

Je pense qu'il faut y aller, il faut foncer. Tout est possible ! On peut venir d'un petit bled paumé et faire des choses intéressantes. Moi, ça m'a permis de développer une volonté que je n'aurais peut-être pas eue si j'étais né à Paris. Quand on a des envies, il faut se donner les moyens, ne pas avoir peur de se planter et on peut y arriver.

* danseur de breakdance, aujourd'hui directeur de l'association Unvsti qui propose des cours de breakdance et organise des compétitions de hip-hop à Saint-Brieuc.
** Interview réalisée fin août 2025.
*** expression signifiant : remettre de l'ordre dans ses idées, rétablir ses priorités.

vrai ou faux ?

LE SOMMEIL DES ADOS À LA LOUPE

Tu peines à t'endormir le soir ? Tu te réveilles souvent la nuit ? Tu as du mal à sortir du lit le matin ? Rassure-toi, c'est le cas pour plein d'ados... et ce n'est pas irréversible ! Il suffit de comprendre les mécanismes du sommeil, de déjouer les idées reçues et d'adopter quelques astuces simples pour trouver le bon rythme. Le Mag' démêle le vrai du faux pour t'aider à être en forme toute la journée !

L'illustration ci-contre et la Une du Mag' ont été réalisées par l'artiste cos, de Trégomeur, à l'occasion d'un stage au sein de la rédaction.



vrai

ON PASSE 1/3 DE SA VIE À DORMIR

Passer autant d'heures dans son lit, cela pourrait être considéré comme du temps perdu. Mais pas du tout ! **Il s'en passe des choses importantes pendant ton sommeil.** D'abord, les cellules de ton corps se régénèrent, te per-

mettant de bien te développer, de renforcer ton immunité et de lutter contre les maladies. Ton cerveau aussi s'active : il fabrique de nouvelles liaisons entre les neurones, pour fonctionner plus rapidement, et il fait le tri dans les informations qu'il

a reçues dans la journée (en ne mémorisant que celles qui sont utiles). Enfin, un bon sommeil permet de lutter contre le stress et l'anxiété, contre les troubles de l'attention ou de l'humeur et même contre la prise de poids.

Dossier réalisé avec la participation de **Véronique Mounayar, médecin du sommeil à Plérin**, qui a accepté de recevoir Roxane, Tinaïg et Robin, trois ados des Côtes d'Armor, et de leur transmettre tous ses conseils pour bien dormir.

faux

8 HEURES DE SOMMEIL CHAQUE NUIT, C'EST LARGEMENT SUFFISANT

Même si ton rythme de sommeil évolue à l'adolescence, passant de celui d'enfant à celui d'adulte, **tu as encore besoin de 9 à 11 heures de sommeil pour être en pleine forme chaque jour.** Bien sûr, chaque personne est différente et dort plus ou moins longtemps. Mais il est essentiel pour tout le monde de ne pas cumuler de dette de sommeil. Certes, ce n'est pas si simple quand on doit se lever aux aurores pour aller au collège ! Mais il existe des astuces pour optimiser son temps de sommeil. Pense par exemple à prendre ta douche et à préparer tes affaires, voire ton petit-déjeuner, la veille au soir. Tu gagneras une demi-heure au lit chaque matin !

faux

IL N'EST PAS NORMAL DE FAIRE DES CAUCHEMARS

Faire des cauchemars est un phénomène tout à fait sain. Lorsque l'on vit des émotions négatives dans notre quotidien, il arrive que notre cerveau les réinterprète sous une autre forme durant la nuit. C'est sa façon à lui de mieux les digérer ! Si ces représentations sont souvent angoissantes, au point parfois de nous réveiller brutalement, elles nous permettent au final de mieux nous adapter à ces situations stressantes.



vrai

LES ADOS DORMENT MOINS QU'AVANT

Les ados d'aujourd'hui dorment en moyenne 1 h 30 de moins qu'il y a 50 ans. Ils ne sont pas les seuls : ce recul concerne toute la population, quel que soit l'âge. En cause ? Les progrès technologiques bien sûr ! Déjà au siècle dernier, l'arrivée de l'électricité avait changé les habitudes en permettant aux gens de veiller bien après la tombée de la nuit. Alors que dire de l'invention de la télévision, des ordinateurs puis aujourd'hui des smartphones, des consoles de jeux ou des plateformes de vidéos à la demande ? Leurs contenus addictifs et illimités nous poussent à nous coucher toujours plus tard. Quant à la lumière bleue des écrans, elle perturbe la sécrétion des hormones du sommeil. Pire, les notifications incessantes, si elles ne sont pas désactivées la nuit, entrecouperont notre sommeil. Alors un conseil si tu veux bien dormir : **éteins les écrans au moins 1 h 30 avant de te coucher.**



vrai

À L'ADOLESCENCE, C'EST NATUREL DE S'ENDORMIR PLUS TARD



C'est un phénomène physiologique : à l'adolescence, la fatigue et l'envie de dormir se manifestent généralement à une heure plus tardive. Cela explique que tu as parfois du mal à t'endormir lorsque tu te couches tôt. Le sujet est souvent source de conflit avec les parents, qui craignent que tu ne manques de sommeil en veillant un peu plus tard. Pourtant, il est contre-productif de se mettre au lit si c'est pour y tourner en rond. Tu vas t'énerver encore plus et ne jamais réussir à t'endormir. **Mieux vaut plutôt instaurer un temps de pré-sommeil, au calme, durant lequel tu peux lire, dessiner ou écouter de la musique relaxante.** Cette habitude te permettra de te détendre, de stimuler les hormones du sommeil et de t'endormir sereinement dès que tu sentiras les premiers signes de fatigue.

faux

EN CAS DE RÉVEIL NOCTURNE, IL FAUT COMPTER LES MOUTONS POUR SE RENDORMIR

Tu peux essayer de compter les moutons quelques minutes, mais si cela fait déjà un bon moment que tu tournes et te retournes dans ton lit sans retrouver le sommeil, **le mieux est carrément de te lever, d'aller te rafraîchir et de lire un peu ou de dessiner jusqu'à ce que la fatigue se fasse de nouveau sentir.** Une activité relaxante (et surtout sans écran) devrait te permettre de réactiver les ondes du sommeil. Tu peux aussi pratiquer la cohérence cardiaque*, une méthode de respiration qui va te permettre de t'apaiser et de retrouver de bonnes conditions de sommeil.

*plus d'infos en encadré.

LA COHÉRENCE CARDIAQUE, C'EST QUOI ?

Tu as du mal à t'endormir ? La cohérence cardiaque peut t'aider. Il s'agit d'une méthode de relaxation qui vise à synchroniser la respiration et le rythme cardiaque. Le principe ? Inspirer lentement lorsque la bulle monte et expirer lorsqu'elle descend. N'hésite pas à pratiquer régulièrement en journée pour ensuite être capable de mettre en pratique le soir... sans avoir à allumer d'écran !

pour t'entraîner



faux 

ON S'ENDORT MIEUX QUAND ON EST BIEN AU CHAUD

Ton corps a besoin de fraîcheur pour s'endormir plus facilement. Pour cela, tu peux lui donner quelques coups de pouce : garder la température de ta chambre entre 18 et 19 degrés, éviter le sport dans les quatre heures précédant le coucher, privilégier les douches fraîches en soirée, boire un verre d'eau avant de te mettre au lit... Si tu aimes lire le soir, privilégie un endroit confortable hors du lit : sous la couette, ton corps va vite se réchauffer.



ET TA CHAMBRE ?

Pour bien dormir, ton environnement est tout aussi important que tes habitudes. Voici les 3 règles d'or pour une chambre propice au sommeil :

- FRAÎCHEUR**
Idéalement entre 18 et 19 degrés
- SILENCE**
Ferme ta porte, désactive tes notifications et les appareils bruyants
- OBSCURITÉ**
Ferme bien tes volets, masque les sources lumineuses

vrai 

DORMIR AIDE À APPRENDRE

C'est pendant que tu dors que ton cerveau traite et mémorise toutes les nouvelles notions acquises au cours de la journée. Il n'y a donc rien de tel qu'une bonne nuit de sommeil pour assimiler tes cours sans même t'en rendre compte. En plus, bien dormir te permet d'être en forme pour affronter tes longues journées de classe. Tu seras bien plus efficace et tu emmagasineras bien plus d'informations que si tu passais ton temps à somnoler. Or, tout ce qui est compris en classe ne sera pas à retravailler ensuite sur ton temps personnel. Un sacré gain de temps et d'énergie !



faux 

UNE BONNE GRASSE MATINÉE, C'EST IDÉAL POUR RÉCUPÉRER

Depuis la nuit des temps, le corps humain est programmé pour dormir la nuit et s'activer le jour. Alors roupiller toute la matinée, c'est la meilleure façon de désynchroniser ton rythme de sommeil. Résultat : tu auras plus de mal à t'endormir le soir, et donc à te lever le lendemain... un cercle vicieux infernal ! Pour éviter cela, essaie plutôt d'adopter des horaires de réveil et de coucher réguliers. Il est conseillé de ne pas les décaler de plus d'une heure trente, même le week-end ou pendant les vacances. Et si tu ressens de la fatigue, **opte pour une 1/2 heure de sieste juste après le déjeuner**. Rapide, efficace... c'est juste ce qu'il faut pour terminer la journée sans piquer du nez et sans chambouler ton rythme de sommeil (spoiler : ça ne marche pas si tu dors 2 heures).



© Deva Le Goffic
Bravo à Deva Le Goffic qui remporte notre concours d'illustration !
Découvrez toutes les productions sur cotesdarmor.fr/lemag

TEST TES HABITUDES NUISSENT-ELLES À TON SOMMEIL ?

C'est le dîner, toute la famille se retrouve autour de la table.

- ▲ Tu n'as pas envie de parler, tu scrolles sur ton téléphone.
- Vous vous racontez mutuellement votre journée, l'ambiance est détendue.
- Tu évoques un sujet un peu sensible et ça part vite en dispute.

Avant de te coucher, tu aimes :

- prendre un temps calme rien que pour toi : tu lis, tu dessines, tu te relaxes.
- prendre des nouvelles du monde : tu t'informes sur l'actualité du jour.
- ▲ prendre des nouvelles de tes potes : tu envoies quelques messages sur WhatsApp.

Tes parents viennent t'embrasser avant la nuit. Tu en profites pour :

- leur annoncer ta mauvaise note à l'éval' d'anglais.
- ▲ leur montrer la dernière fringue que tu as repérée sur Vinted.
- savourer ce rare moment d'intimité.

Tu viens de te mettre au lit mais tu n'arrives pas à t'endormir.

- ▲ Tu rallumes ta console ou tu regardes une petite série pour attendre le sommeil.
- Tu ressasses en boucle les tracas de la journée.
- Tu tentes quelques exercices de relaxation.

Demain soir, tu fêtes les 18 ans d'un cousin.

- Tu te couches un peu plus tôt pour tenir le choc toute la nuit prochaine.
- ▲ Tu passes la nuit sur l'ordi pour lui concocter une vidéo marrante.
- Tu stresses parce que tu n'as toujours pas trouvé le cadeau idéal.

Tu as obtenu une majorité de  **Trop d'écrans**

Plus d'un tiers des jeunes* réduisent leur temps de sommeil pour rester sur les écrans... et il semble que tu en fasses partie ! Le soir, tu ne vois pas le temps passer lorsque tu allumes ta console, que tu scrolles sur ton portable ou que tu tchattes avec tes potes. C'est ta façon à toi de te détendre. Pourtant, à cette heure tardive, les écrans continuent à solliciter ton cerveau et leur lumière bleue perturbe les hormones du sommeil. Si en plus tu consommes des contenus agressifs ou anxigènes, tu ne vas pas t'endormir de sitôt ! Alors n'hésite pas à laisser les écrans hors de ta chambre, c'est la meilleure façon de ne pas céder à la tentation.

*données de l'INSEE (Institut national de la statistique et des études économiques).

Tu as obtenu une majorité de  **Trop de stress**

Tu n'as pas ton pareil pour faire monter la pression en fin de journée. C'est souvent le moment que tu choisis pour annoncer les mauvaises nouvelles (« *oups, j'ai oublié le rendez-vous chez le dentiste* ») ou pour te disputer avec tes parents. Et quand tu te retrouves en solo dans ta chambre, c'est pour ruminer toutes les contrariétés de la journée ou pour stresser à cause de l'éval du lendemain. Tout ça n'est pas bon pour ton sommeil : tu as besoin de SÉ-RÉ-NI-TÉ ! Et si tu essayais d'éviter les sujets qui fâchent et d'adopter quelques exercices de cohérence cardiaque* pour t'apaiser ?

*lire p. 11.

Tu as obtenu une majorité de  **De bonnes habitudes de sommeil**

Tu as compris que pour bien dormir, mieux vaut éviter les sursollicitations et le stress le soir. Tu choisis donc de privilégier tout ce qui te fait du bien : du temps de qualité en famille, des moments rien que pour toi et des activités calmes qui te permettent de reposer ton esprit après des journées trépidantes. Ainsi, tu te couches bien plus paisiblement et tu t'endors généralement sans difficulté. Bravo ! Si en plus tu arrives à respecter des horaires de sommeil réguliers et à anticiper les exceptions (comme les 18 ans du cousin), alors tu devrais te sentir en pleine forme toute l'année !

Des cadeaux

100%

locaux

Plus écolos,
plus originaux !

Tu manques d'idées cadeaux pour Noël ? Tu veux faire plaisir à un/une pote qui fête son anniversaire ? Opter pour des cadeaux « made in Côtes d'Armor », c'est toujours une bonne idée ! Non seulement c'est plus écolo (moins de transport) mais surtout ça fait marcher l'économie locale et les entreprises de la région. Le Mag' te souffle quelques idées.

1

Pratique

La lampe de lecture Lizia

Lizia, c'est un accessoire de lecture qui s'enfile sur le pouce et te permet de maintenir d'une seule main les pages de ton livre. Bien pratique pour bouquiner en toutes circonstances (dans le bus, sur une plage, en déjeunant...), cette innovation conçue par deux étudiants costarmoricains s'utilise aussi en nocturne, grâce à une led rechargeable.

24,95 € / Vente en ligne et liste des boutiques partenaires : lizia.fr



Déco

Une affiche I sea you

Tu y trouveras sûrement un poulpe quelque part, c'est la marque de fabrique d'Élise Ollivier, alias I sea you. Originaire d'Hillion, l'illustratrice s'inspire de la mer et des sports de glisse pour proposer des affiches drôles et vivantes. Dessinées et imprimées à Saint-Brieuc, elles feront leur petit effet sur les murs de ta chambre !

18 € / Vente en ligne et liste des boutiques partenaires : iseayou.fr

3

Expérience

Le plein d'adrénaline avec Escape the caravane

Particulièrement original, cet escape game se déroule, comme son nom l'indique, dans une caravane. Habilement repeinte pour représenter une cabane isolée en pleine forêt, tu devras en explorer les moindres recoins pour déjouer une sombre machination... et réussir à t'échapper avant qu'il ne soit trop tard. Palpitant !

50 € par équipe de 2 à 5 joueurs. Réservation et cartes-cadeaux : escapethecaravan.fr / À Gomené, à partir de 11 ans en autonomie.



5

Sport

Un headband Kinetic

Dur dur, les cours de sport en plein hiver ? Ce bandeau est conçu pour te protéger du froid avec style, tout en absorbant discrètement la transpiration. Conçu par la société Kinetic, basée à Tréveneuc, il te permet aussi de maintenir efficacement tes cheveux. Un accessoire bien utile qui se décline en différentes couleurs et motifs.

14,95 € / Vente en ligne : kinetikadrenalink.com

4

Cosmétique



Une routine spéciale peau d'ado

Si tu as de l'acné comme beaucoup d'ados, ce trio de cosmétiques est fait pour toi. Composé d'un soin lavant purifiant, d'un sérum anti-imperfections et d'une crème visage matifiante, il te permet de purifier ton épiderme et de rééquilibrer ta production de sébum sans assécher ta peau. Le tout est fabriqué à Lannion avec des composants naturels, bio et vegan comme l'argile verte ou l'huile de noisette.

14,90 €, 24,90 € et 16,90 € / Vente en ligne et liste des boutiques partenaires : endro-cosmetiques.com

6

Musique

Un billet pour un festival

Les festivals, ce n'est pas cela qui manque en Côtes d'Armor : il y en a pour tous les goûts, tout au long de l'année ! Offrir un billet ou t'en faire offrir, c'est la garantie d'un moment plein d'émotions auprès de tes artistes préférés, entre amis ou en famille. À coup sûr, des souvenirs pour la vie !

Retrouve les dates des festivals costarmoricains sur cotesdarmor.fr/agenda-des-sorties et gagne tes places sur la page Facebook Cotesdarmorledepartement



7

Gourmandises

Des ours en guimauve

Besoin d'un peu de douceur ? Les ours en guimauve du chocolatier Johann Dubois sont réalisés artisanalement à partir d'une guimauve moelleuse à la vanille de Madagascar délicatement enrobée de chocolat noir ou au lait. Régal assuré !

15,50 € les 10 / Boutiques à Saint-Brieuc, Languieux et Dinan / duboischocolatier.com



Activités manuelles

Un atelier dans un café-céramique

C'est une activité qui cartonne en ce moment. Le principe ? Tu choisis une pièce de céramique vierge (bol, tasse, figurine, etc.) puis tu prends les pinceaux pour la personnaliser à ta guise. Couleurs, styles, motifs... tu as carte blanche ! Ton œuvre passe ensuite au four et tu la récupères quelques jours plus tard avec la fierté d'avoir créé une pièce unique.

Des joies à Dinan / desjoies-cafeceramique.fr
Et aussi à Saint-Brieuc et Pléneuf-Val-André
Entre 15 et 80 € environ selon le choix de la pièce



Collège Albert-Camus de Grâces

Pas de quartier pour le harcèlement en milieu scolaire !



Un élève sur dix en France : c'est la réalité du harcèlement en milieu scolaire. Depuis 2023, le collège Albert-Camus, à Grâces, peut compter sur ses ambassadeurs et ambassadrices pour lutter contre ce fléau. Quinze élèves au total, de la 5^e à la 3^e, sont engagés toute l'année dans le dispositif PHARe, aux côtés notamment de leur CPE. Rencontre avec la joyeuse équipe, en juin dernier, à l'occasion de son dernier pique-nique mensuel !

Collège Ernest-Renan

"Non au harcèlement" : un prix académique régional à Minihy-Tréguier !

En juin, les collégiens et collégiennes d'Ernest-Renan à Minihy-Tréguier ont décroché l'un des prix académiques régionaux « Non au harcèlement » parmi une quinzaine de concurrents. Ce prix fait suite à une action globale de prévention menée au sein du collège, avec un petit groupe d'élèves, sur la bienveillance. Des ateliers ont permis la réalisation d'un "baromètre de la bienveillance" et d'un clip, dont la bande-son est une chanson de Hoshi, réécrite par les élèves. Une belle récompense, qui a été saluée par Frédéric Fabre, le directeur académique des services de l'Éducation Nationale dans les Côtes d'Armor, venu les féliciter en personne !



POUR VISIONNER LE CLIP

cotesdarmor.fr/lemag

Ce jour pluvieux de juin, le soleil semble irradier dans la salle qui accueille les quinze ambassadeurs et ambassadrices du collège Albert-Camus de Grâces, tant les bavardages fusent dans tous les sens. Attablés devant leur dernier pique-nique mensuel, Émilie, Wendy, Adèle, Mathieu, Léo, Zachary, Sarya, Abigaïl et leurs sept camarades composent le groupe PHARe du collège. PHARe ? Un dispositif national mis en place en 2019 pour sensibiliser et prévenir le harcèlement

scolaire. « Nos quinze élèves, qui ont toutes et tous signé une charte d'engagement, ont été formés pour repérer les situations de harcèlement, soutenir les victimes et alerter les adultes », explique Nolwenn Abgrall, CPE. Un rôle que chacun et chacune prend très à cœur. « On nous a appris comment réagir si on est témoin d'une situation difficile, comment aider les autres et aller vers les élèves isolés, précise Wendy. Nous sommes aussi leurs porte-paroles s'ils ou elles n'osent

Nassira, Bleuwend, Klervy, Émilie, Sariya, Souhayla, Adèle, Wendy, Nora, Naïma, Abigaïl, Mathieu, Zachary et Léo, aux côtés de leur CPE, Nolwenn Abgrall.



© Stéphanie Premeel



La Journée en bleu contre le harcèlement : un temps fort de l'année impulsé par les ambassadeurs et ambassadrices au sein du collège.

Voir ce qui échappe habituellement à la vigilance des adultes

pas se confier. » Il faut dire que ces jeunes sont bien identifiés : un flyer, sur lequel figure le trombinoscope du groupe, est distribué à chaque sixième en début d'année. Trombinoscope qui reste également affiché toute l'année à la vie scolaire et au foyer.

Autour de la table, toutes et tous ont été témoins de situations préoccupantes. Comme Mathieu : « J'avais repéré un élève de 5^e tout seul sur un banc, qui m'a dit qu'il se faisait insulter par des élèves de 4^e et 3^e. » Ou encore Émilie : « Une élève vivait une intégration compliquée du fait

de sa situation familiale. » Ou bien encore Adèle, en 4^e : « Je me suis rendu compte qu'une élève avait fait part de pensées suicidaires. » Autant d'alertes qui ont pu être rapidement dénouées : « Dans ces cas, on est chargés d'aller prévenir Madame Abgrall », poursuivent en chœur les élèves. Un rôle de sentinelle précieux : « Nos quinze jeunes peuvent voir ce qui échappe habituellement à la vigilance des adultes », admet la CPE. Charge ensuite aux adultes du dispositif, tous formés, de prendre le relais pour démêler les situations de souffrance. Dans ce protocole, sont impliquées « assistante sociale, infirmière, gestionnaire, documentaliste et professeure de français », précise la CPE.

La confiance en soi fait un bond

Adèle poursuit : « On fait plein d'autres actions dans l'année ! On s'occupe par exemple de la communication d'événements comme les portes ouvertes. On a également participé à la Journée en Bleu en novembre, qui est une journée nationale organisée dans les collèges pour sen-

sibiliser les élèves au harcèlement. » Parmi les autres temps forts de l'année, cette troupe aussi joyeuse que sérieuse a aussi eu l'opportunité de transmettre son expertise. « Le 26 mars, nous avons participé à la formation de vingt élèves du collège Ernest-Renan de Minihy-Tréguier avec leur CPE, Monsieur Abgrall », ajoute Sarya. Si ce rôle contribue au bon climat de l'établissement, il apporte aussi beaucoup à chacune et chacun. L'un des bénéfices largement partagé : un bond en termes de confiance en soi. « Par exemple, Chloé, Adèle et Nora se sont beaucoup ouvertes et n'hésitent plus à prendre la parole en groupe », souligne la CPE. Et puis quelques prises de conscience aussi. « Je me suis rendu compte qu'une personne gentille pouvait devenir harceleur », note Naïma. Cette responsabilité vous donne envie ? « C'est une fonction qui réclame de l'aplomb, de la maturité et de l'empathie, et qui développe beaucoup les compétences psycho-sociales », conclut Nolwenn Abgrall.

Trophée de l'innovation numérique du Département

Collège Paul-Sébillot à Matignon

Du gramophone au smartphone, la musique crée des liens

La musique rassemble au-delà des générations : c'est pourquoi le collège et l'Ehpad de Matignon ont choisi cette thématique pour nouer des liens entre élèves et personnes âgées. Douze ados volontaires ont régulièrement rendu visite aux résidents et résidentes, pour parler musique et discuter, lors d'interviews filmées, de l'évolution des pratiques au fil du temps. « À l'époque, il ne suffisait pas de sortir son smartphone pour écouter de la musique », constate Enola. « Les jeunes devaient aller dans les bars, les bals ou les fêtes de village », poursuit Apolline. Les styles musicaux, eux aussi, ont beaucoup changé et c'est avec plaisir que les participants ont partagé leurs morceaux préférés et disputé des blind-test. Ensemble, ils ont même imaginé une chorégraphie qu'ils ont présentée lors de la Fête de la musique. Ambiance disco garantie !

© Virginie Le Pape



Ambiance à l'Ehpad pour préparer la Fête de la musique !

« J'ai aimé passer du temps avec les personnes âgées, les faire rigoler et illuminer leur journée. » Gabriel

POUR VOIR LE MAKING-OF DU PROJET EN VIDÉO



cotesdarmor.fr/lemag

Collège Simone-Veil à Lamballe-Armor

Filles et sciences : un podcast inspirant

Trop longtemps, il a été admis que les sciences étaient une affaire d'hommes. Heureusement, les choses ont changé et Maola et Mayoli, collégiennes lamballaises, l'ont prouvé en participant au concours Filles et sciences*. Avec leur professeur de physique-chimie, elles ont contacté Jennifer Morvan, une chimiste originaire de Pontivy, et ont créé un podcast retraçant son parcours. Les jeunes filles y détaillent sa spécialité (les molécules pour les médicaments) et les étapes qui lui ont permis de réussir. Si la scientifique leur a affirmé n'avoir jamais ressenti de discrimination – une preuve que l'égalité a progressé dans ces métiers –, « elle nous a expliqué qu'elle avait eu un enfant très jeune et qu'elle avait dû

se battre pour continuer ses études », relate Maola. « Son parcours est une grande source d'inspiration, complète Mayoli. Jennifer nous a montré qu'on peut faire de grandes choses, même quand on vient d'une petite ville, et qu'il faut s'accrocher pour réaliser son rêve. »

*Organisé par l'association Égalité par Éducation

POUR ÉCOUTER LE PODCAST, RÉCOMPENSE DU PRIX COUP DE CŒUR DU CONCOURS "FILLES ET SCIENCES"



cotesdarmor.fr/lemag

RETROUVE LES ARTICLES D'AUTRES ÉLÈVES



cotesdarmor.fr/lemag

Émilie et Raphaël, en 5^e au collège Saint-Pierre à Saint-Brieuc

“Le Cdc, une belle opportunité de la vie !”

Avec leur classe de 5^e, Émilie et Raphaël ont participé à la deuxième édition du Conseil départemental des collégiennes et collégiens. Élus par leurs camarades pour les représenter, ils y ont valorisé leur projet « Passeurs de mémoire » et ont découvert ceux des autres classes. Ils reviennent sur cette expérience.

Ça fait quoi de prendre la parole dans l'hémicycle du Département ?

Raphaël. C'était plutôt intimidant. Parfois, il y avait des blancs...

Émilie. On s'est quand même bien débrouillés, même si notre projet n'a pas été retenu. J'ai aussi pu poser une question, c'était intéressant de débattre.

Quel projet vous a particulièrement touché ?

Raphaël. Celui du collège de Lannion, avec la création d'une salle de défoulement. Mon frère est hyperactif, donc je sais que ça peut aider.

Émilie. Le projet du collège de Merdrignac pour améliorer l'accès aux services. J'ai conscience du temps qu'on peut perdre lorsque l'on habite loin de son collège ou de ses activités.



© F. Pollebr



© V. Le Pape

Que retiendrez-vous de cette expérience ?

Émilie. Cela nous a apporté de la confiance en nous et la joie de participer à quelque chose d'unique. C'est une belle opportunité de la vie.

Raphaël. On est devenu des élus ! Cela permet de se rendre compte du travail que cela représente de créer des projets.

POUR EN SAVOIR PLUS SUR LES PROJETS DU CDC, DONT LE PROJET « PASSEURS DE MÉMOIRE » DU COLLÈGE SAINT-PIERRE



cotesdarmor.fr/lemag

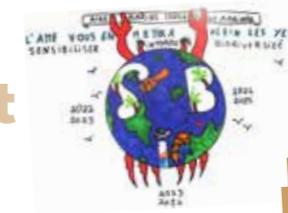
Collège Chombart-de-Lauwe à Paimpol

À Kerpallud, les 6^e4 protègent leur bout de littoral

S'investir pour l'environnement quand on est au collège, c'est possible ! À Paimpol, l'an dernier, les 6^e4 ont été chargés de prendre soin de la zone de Kerpallud, leur « aire marine éducative* ». Ils y ont effectué plusieurs visites, afin de découvrir les spécificités du site (faune, flore, roches...), et ont initié des rencontres avec l'adjoint au maire, le maître du port ou encore l'association Récif Goëlo. Ces démarches ont permis aux élèves de prendre conscience de la richesse et des fragilités de leur territoire. Lors de quatre « Conseils de la mer », ils ont pu proposer leurs idées pour sa préservation, avec l'aide de Judith, de la Ligue de l'enseignement. Ramassage des déchets, création d'un panneau pour sensibiliser les promeneurs... des actions concrètes ont vu le jour et ce n'est pas fini : de nouveaux 6^e reprendront le flambeau cette année.

*Aire marine éducative

Petite zone littorale gérée de façon participative par une ou plusieurs classes, en lien avec les acteurs et actrices du littoral



« Ce que j'ai aimé dans ce projet, c'est que ce sont les élèves qui prennent les décisions. » Jean



© D.R.

À Kerpallud en juin, l'année scolaire s'est achevée par une séance de land art, avant que de nouveaux sixièmes prennent la relève en septembre, pour la quatrième année de l'AME.

Les métiers autour des algues au Ceva



Au Centre d'étude et de valorisation des algues (Ceva), à Pleubian au bord de la mer, des personnes travaillent tous les jours pour mieux connaître les algues et les utiliser dans plein de domaines : l'alimentation, la cosmétique, l'agriculture ou encore les produits de santé. Trois équipes de scientifiques, sous la direction de Stéphanie Pédron, disposent de plusieurs laboratoires et de nombreux outils de pointe pour étudier les algues sous toutes les coutures et imaginer des produits de demain. Apolline, Judikaël et Morgane y ont découvert les métiers que l'on y exerce.

étudier

Des scientifiques pour étudier les algues

Ils et elles cherchent à mieux comprendre les algues, comment elles vivent, ce qu'elles contiennent et comment on peut les utiliser.

Quelques exemples de métiers

Biologiste marin : observation des algues dans la mer afin de savoir comment elles poussent et à quoi elles servent dans la nature.

Chimiste : étude de ce qu'il y a dans les algues (comme les vitamines ou les protéines), un peu comme un détective en laboratoire.

Technicien ou technicienne de laboratoire : aide à la recherche en faisant des expériences et en analysant les résultats.

En avion ou en ULM, le Ceva survole le littoral à marée basse et photographie chaque dépôt d'algues pour mesurer les surfaces d'échouage. Cela permet de décrire avec précision l'évolution du phénomène pour chaque site et de prévoir leur importance dans les semaines à venir.



cultiver



Pierre-Emmanuel Oms, ingénieur et docteur en océanographie, répond aux questions de Morgane sur la culture des algues en bassins.

Des techniciens / techniciennes pour les cultiver

Cultiver les algues, c'est un peu comme cultiver des légumes, mais dans la mer ou dans de grands bassins. Pierre-Emmanuel Oms est ingénieur et docteur en océanographie, c'est-à-dire qu'il étudie les fonds marins, les mers, les océans, les organismes animaux et végétaux qui y vivent. Au Ceva, dans son équipe, on modélise* l'état des océans pour connaître la quantité d'algues produite.

Quelques exemples de métiers

Aquaculteur ou aquacultrice d'algues : planter et faire grandir les algues dans l'eau.

Technicien ou technicienne en culture marine : surveillance des algues pour qu'elles grandissent bien (qualité de l'eau, température, lumière...).

*Création de modèles avec ce qui existe pour imaginer ce qui pourrait se passer dans le futur, comme pour les prévisions de la météo.

transformer



Même si le docteur en chimie et ingénieur Ronan Pierre est plus souvent devant son ordinateur que dans son laboratoire, il se prête de bonne grâce à une démonstration pour Apolline.

Des inventeurs / inventrices pour les transformer en produits utiles

Leur travail est d'inventer des produits utiles à partir des algues : crèmes, engrais, compléments alimentaires, etc. Ronan Pierre est docteur en chimie et ingénieur. Avec son équipe, il crée des produits. Ensuite, il aide des entreprises à les fabriquer.

Quelques exemples de métiers

Formulateur ou formulatrice : création de recettes de produits avec des algues, comme une crème pour la peau ou un shampooing.

Ingénieur ou ingénieure en alimentation ou en cosmétique : aide aux entreprises afin qu'elles puissent fabriquer ces produits en grande quantité pour les vendre ensuite.

protéger

Des spécialistes pour protéger la nature

Ils et elles veillent à ce que les algues soient utilisées sans abîmer la mer.

Quelques exemples de métiers

Écologue marin : étude des effets de la culture des algues sur les poissons, les oiseaux, les plages...

Chargé ou chargée d'études environnementales : invention de solutions pour protéger la nature tout en utilisant les algues.

partager

Des communicants / communicantes pour partager les découvertes

Élisabeth Deboise est une pro de la communication, de tout ce qui est administratif, de la commande de matériel, de la publication des résultats obtenus par le Ceva... Sans elle, les scientifiques ne pourraient pas faire leur travail ! C'est aussi la mémoire du Ceva car elle y travaille depuis longtemps. Par exemple, lorsqu'elle a commencé en 1991, elle se souvient qu'il y avait très peu de femmes. Aujourd'hui, c'est l'inverse : il y a plus de femmes que d'hommes ! Et depuis 2017, c'est une femme qui en est la directrice générale, Stéphanie Pédron.

Quelques exemples de métiers

Animateur ou animatrice scientifique, métiers de la communication : leur mission est d'expliquer aux jeunes ou au public ce que fait le Ceva, ses découvertes, et pourquoi les algues sont importantes.

Judikaël interviewe Elisabeth Deboise, assistante commerciale, documentation et communication.



Quiz

Les métiers autour des algues

1. Être biologiste marin, cela consiste à :

- A. Réparer les bateaux
- B. Cuisiner les algues
- C. Étudier les algues et la vie marine

2. Où peut-on cultiver des algues ?

- A. Dans des champs sur la terre ferme
- B. Dans la mer ou dans des bassins
- C. Dans des tubes à essai en laboratoire

3. À quoi peuvent servir les algues ?

- A. À faire des crèmes, de la nourriture ou des engrais
- B. Une fois sèches, à faire des tapis et des coussins
- C. À fabriquer des téléphones

Association L'outil en main

Faire de ses propres mains



© D.R.

Apprendre à bricoler ou à créer par soi-même, cela permet d'éviter la surconsommation et c'est bon pour la planète. Tu veux apprendre les bons gestes et travailler avec de vrais outils dans un vrai atelier ? C'est possible grâce à l'association L'outil en main, accessible de 9 à 14 ans. Petit tour à Saint-Brandan à la découverte de quelques ateliers.

Cuisine

Ici, les papilles sont en éveil. Nos quatre apprentis cuistots, garçons et filles, sont aux fourneaux, guidés par Huguette, pour préparer des plats salés et sucrés. Au menu aujourd'hui, c'est préparation de petits bouchons au thon et, pour le goûter, un délicieux gâteau au Carambar. Des recettes simples à refaire chez soi ensuite.

Travail du cuir

Dans ce groupe, c'est le cuir que l'on travaille pour confectionner des portefeuilles, des cartes ou encore des porte-clés, le tout décoré à l'aide d'un pyrograveur.

Couture, crochet, tricot

Ici, c'est la machine à coudre qui retentit, pour la confection d'une pochette de jeu de morpion à emporter partout. Les jeunes choisissent leur projet : chouchou, bandeau, tour de cou ou encore sac réversible. Des créations utiles à rapporter à la maison.

Couverture, peinture, électricité, mécanique, charpente...

Côté atelier, les bruits des marteaux et de la tondeuse résonnent, mêlés à des termes techniques comme « alternateur » ou « propulsion ». Sarah taille les ardoises qui seront posées sur le toit d'une mini-maison, pendant que d'autres s'affairent autour d'une mobylette, de circuits électriques ou encore s'appliquent à peindre une porte avec minutie. Des savoir-faire qui pourront servir toute la vie !

L'outil en main dans les Côtes d'Armor, c'est :

8 antennes

à Saint-Brandan, Beausais-sur-Mer, Corlay, Plérin, Pleumeur-Bodou, Plémet, Uzel, Saint-Nicolas-du-Pélem.

Des ateliers en tout genre

animés par des personnes de métier, en activité ou à la retraite
Art floral, vannerie, sculpture en terre, dessin d'art, jardinage, scrapbooking, éducation canine, pêche à la ligne, macramé, modélisme, menuiserie, tapisserie...

Plus d'infos :
loutilenmain.fr
outilenmainsbran@aol.com



Jules Rault, alias DJ Julius Il va vous faire danser!

Au saut du lit, il lui arrive d'être déjà sur les platines. À 14 ans, Jules Rault, originaire d'Hénanbihen, est passionné par la musique électro et a déjà entamé une belle carrière de DJ. Le Mag' l'a rencontré en juin dernier sur la scène de Bobimômes*, en marge du festival l'Armor à Sons, dans une ambiance de folie.

DJ à 14 ans, ce n'est pas commun ! Comment en es-tu arrivé là ?

C'est grâce à mon père, qui est DJ professionnel depuis 25 ans. Un peu comme une maladie, sa passion m'a contaminé ! Dès l'âge de six ans, j'ai commencé à toucher aux platines. Au début, je mixais chez moi, pour rigoler, puis j'ai commencé à suivre mon père dans des soirées privées. Parfois, il me laissait mixer un peu et cela m'a permis de rencontrer du monde, dont Alex, le co-créateur de Bobimômes qui m'a invité à y faire mon premier set. J'avais 11 ans.

Et trois ans plus tard, te voilà sur le festival !

Oui, je suis revenu à 12 ans, et encore cette année où je mixe à Bobimômes et aussi à l'Armor à sons. Ça me plaît beaucoup d'être là, c'est un bel événement. C'est la plus grande scène que j'ai faite jusqu'à présent ! Maintenant, j'aimerais aller plus loin, construire des projets encore plus grands et en faire mon métier.

Qu'est-ce qui te plaît dans le fait d'être sur scène ?

L'énergie des gens ! Sur scène, je m'amuse, je m'éclate et j'adore voir tout le monde danser et m'acclamer.

Que dirais-tu de ton style ?

Je vais plus vers l'électro, la tech house**, le club mix***. Quand je prépare mes sets, je passe du temps à choisir des morceaux qui vont faire plaisir aux gens, mais aussi des choses qu'ils connaissent moins, pour qu'ils découvrent. Je commence aussi à composer un peu.

Ce n'est pas trop dur de concilier ta passion avec le collège ?

Non, ça va. Au collège on a quand même du temps libre et même si la musique demande du travail, ce n'est pas embêtant à faire. J'ai la chance d'avoir une salle à la maison avec des platines alors je peux m'entraîner quand je veux. J'aime bien y aller le matin avant les cours parce que la nuit, j'ai souvent des idées qui me viennent et ça me permet de les tester tout de suite.

Ce serait quoi, ton plus grand rêve de DJ ?

Mixer au Tomorrow Land. C'est un énorme festival en Belgique où viennent les meilleurs DJ du monde. Et aussi aux Vieilles Charrues, un peu plus près de la maison.

* Bobimômes : journée musicale réservée aux élèves des écoles et aux résidents d'établissements d'hébergement pour personnes âgées et handicapées, sur le site du festival l'Armor à Sons.

** sous-genre musical de la musique électronique.

*** morceaux spécialement adaptés pour une diffusion en boîte de nuit.

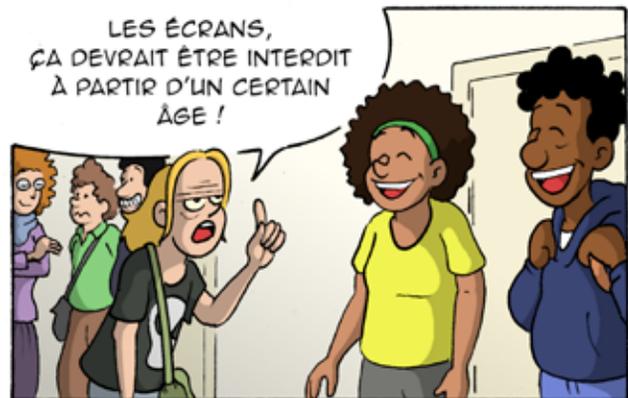


Jules est de plus en plus sollicité de grands événements, comme cet été à Bobimômes ou encore à Hénanbihen lors du passage du Tour de France.

RIMBAUD CREW

Texte & dessin BALAN

Contrôle parental



Balan