La Gazette de Xavier

N°30

12 / 10 /2026

Nos corps sous des bouts de laine

Edito de Shimère

Fidèles lectrices et lecteurs,

Après un été de plomb, au cours duquel nous avons mariné dans nos vêtements synthétiques, Octobre, enveloppé de brumes, arpente à nouveau, la surface de ce Monde qui brûle.

Nos corps connaissent à nouveau le repos et la fraîcheur. Bientôt, *« nos corps se cacheront sous des bouts de laine »*. (*Octobre*, Francis Cabrel, 1994)

Retranchés en nous-mêmes, certains reconnaîtront l'empreinte que le Feu de l'été a laissé sur nos peaux et sur nos esprits.

Sur nos langues, l'amertume de l'impuissance face aux drames climatiques *(entre autres)* qui se sont joués au cœur de la fournaise. Il s'agit, à présent, de ne pas l'oublier pour nous en libérer.

Lovés dans nos nids de laine, nous nous souviendrons et nous chercherons à convertir tout ce Feu en actions concrètes et pratiques.

« Devant le monde qui s'incline » **(*)**, il est temps de montrer le Beau, tout ce qui doit être sauvé grâce à des actions collectives.

Oui, il faut bien commencer quelque part.

Oui, un battement d'ailes de papillon est puissant.

Aussi petite soit-elle, une action reste un engagement, une vision partagée, un refus de subir.

Et écrire pour ce Journal, se démener pour que cet espace de création collective continue d'exister est déjà une action concrète et pratique qui aura son impact.

Aussi petits soient nos articles, leur portée n'est pas négligeable pour autant.

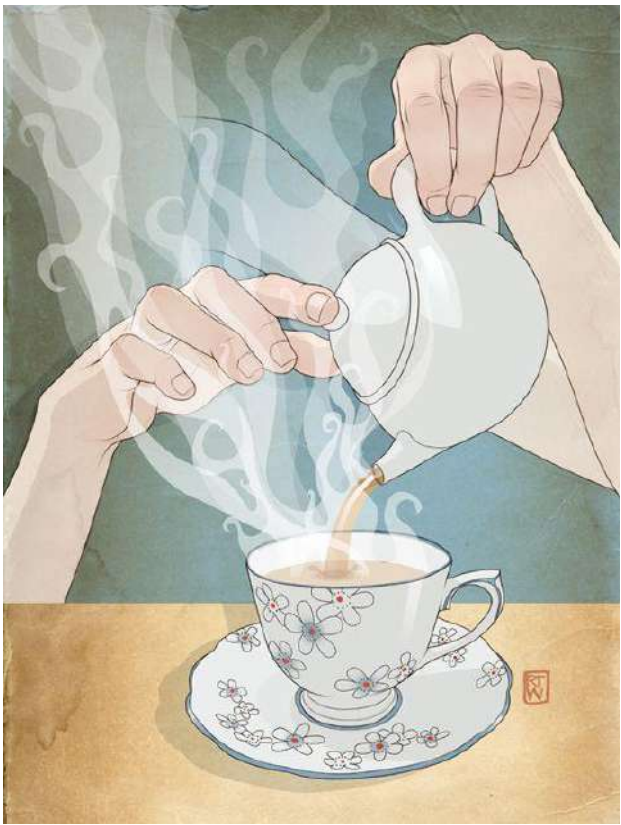


Photo couverture & quatrième de couverture :
Traveling Home & Misti Mayhem

Nathalie et moi-même nous rappelons et rappelons qu'il y a du Beau dans les paroles que nous rapportons, du Beau dans les visages que nous rencontrons, du Beau à croire que le collectif a raison de continuer à rêver au possible retour des jours heureux et du Beau dans les Plumes de ceux qui nous rejoignent et ouvrent, article après article, toujours plus grandes leurs ailes.

Notre Journal est Beau. Nous espérons qu'il survivra aux tempêtes.

Maintenant est venu le temps de soulever le voile de brume d'Octobre.

A présent, découvrez nos deux nouveaux talents : Eva & Anon ! Ils nous rejoignent dans cette belle aventure humaine !

Je vous laisse également découvrir de beaux portraits et de belles rencontres.

Mais aussi des articles sur la Beauté de cette Nature qui nous entoure et à laquelle nous rendons hommage.

Du divertissement, bien sûr, avec Jean Barbidur et Mme De Mondenard qui nous offre, en prime, un article scientifique. De quoi nourrir notre curiosité et notre réflexion quant la manière dont nous consommons le monde...

Et enfin, un dernier article, non pas sur une simple huître et autres fruits de mer mais un article qui résonnera, peut-être, comme une méditation.

Une huître est capable de produire, à partir d'un tout petit grain de sable, une perle, magnifique et lumineuse.

Alors vous, que pourriez-vous faire de tous ces petits grains de sable qui tracassent et/ou enrayent le bon déroulement de nos vies ?

A quoi voudriez-vous que cette Perle ressemble ?

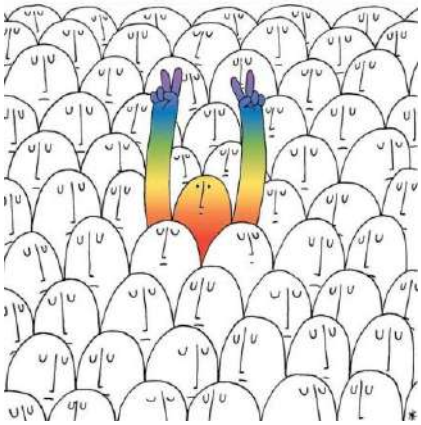
Quelles petites actions pourriez-vous mettre en place pour que le Monde s'embellisse à nouveau ?

The World is your oyster. Le monde est à vous.

A quoi voulez-vous que le Monde ressemble ?

Quelle Perle laisserez-vous derrière vous ?

BELLE LECTURE !



(*)(Octobre, Francis Cabrel, 1994)

Illustration :

Maria

La Gazette de Xavier
N°30
12 / 10 /2026

DANS CE NUMERO :

Titre de l'article	Auteur.e.s	Page
Mot de la Rentrée 2026	Sébastien Fournel & Sandra Pitrat	6
Rencontre avec Monsieur Fournel	9 ¾	7
L'équipe de Rédac'	Sharlie	12
Mon année à Nantua	Anon	15
Carla & moi	Reepicheep	18
De la couleur en espagnol !	G. Chalansonnet	21
Travail et gourmandise	Toucane	24
L'indium, le métal qui crie dans ta poche	A-L De Mondenard	28
Devinette	A-L De Mondenard	36
Rentrée : lac mélancolique	Toucane	37
Jour d'automne	N.H.	42
Compréhension	Jean Barbidur	46
The world is your oyster	N.H.	47

Illustration :

Imane Manou

La Gazette de Xavier
N°30
12 / 10 /2026

MOT DE LA RENTREE 2026

PAR SANDRA PITRAT ET SEBASTIEN FOURNEL

Chers élèves,

Notre lycée a une identité qui lui est propre, et c'est une force. Ici, le sport occupe une place importante et nous rappelle chaque jour que la réussite se construit par le travail, la régularité, l'engagement et parfois aussi par la capacité à se relever après un échec. Nos formations professionnelles tournées vers l'aide à la personne nous invitent à cultiver l'écoute, la bienveillance, le respect et l'attention aux autres. Et parce que notre lycée est à taille humaine, nous avons la chance de pouvoir nous connaître, nous entraider et ne laisser personne avancer seul.

Ces qualités sont finalement celles dont chacun a besoin pour réussir sa vie de lycéen : avoir de l'ambition pour soi, accepter l'effort, savoir persévérer, respecter les autres et oser demander de l'aide lorsque cela est nécessaire.

À vous, les élèves, nous souhaiterions vous rappeler que la réussite ne se mesure pas seulement aux résultats obtenus, mais aussi au chemin parcouru, aux progrès accomplis et à la personne que vous devenez. Notre ambition est de vous permettre de grandir, de prendre confiance en vous et de construire votre avenir.

Nous souhaitons une très belle année à la gazette du lycée : riche en articles et en journalistes. C'est avec impatience que nous lirons la première édition.

Très belle année scolaire à toutes et à tous !

Illustration :

Eleonora

CHRONIQUE Le Lycée Parle au Lycée !

Rencontre avec Monsieur Fournel, notre nouveau proviseur

ARTICLE REDIGE PAR L'EQUIPE DE REDACTION

Nouvelle année scolaire, nouveaux défis, nouveau proviseur !

Les Journalistes du 9 ¾ ne pouvaient pas « louper » cette rencontre avec Monsieur Fournel.

Nous vous proposons de découvrir les réponses de celui qui est désormais aux commandes du LXB…

Photo : N.H.

Quelques questions pour vous présenter, Monsieur Fournel…

9 ¾ - D'où venez-vous et quel a été votre parcours avant d'arriver à Nantua ?

Je suis originaire de Saint-Etienne dans la Loire mais Burgien depuis 25 ans. J'ai essentiellement travaillé dans le département de l'Ain.

9 ¾ - Pourquoi avez-vous choisi de venir au lycée Xavier Bichat ? Que pensez-vous de notre lycée ?

Les valeurs des filières tertiaires orientées sur les métiers d'auxiliaire de vie trouvent un écho tout naturel à mon action, notamment auprès des jeunes en situation de handicap. Je suis particulièrement enthousiasmé à l'idée de travailler avec les nombreuses structures d'aide à la personne de la petite enfance au grand âge. Par ailleurs, avec deux sections sportives, deux pôles espoir et trois options EPS, ce lycée est résolument tourné vers le sport et les valeurs sportives.

9 ¾ - Quelle est la première chose qui vous ait frappé en arrivant au lycée ?

J'ai été frappé par la qualité du climat scolaire ainsi que par le cadre de vie.

Quelques questions sur votre métier de proviseur…

9 ¾ - Qu'avez-vous enseigné avant de devenir proviseur ?

Avant d'exercer le métier de personnel de direction, j'étais enseignant de sciences physiques dans un LGT.

9 ¾ - Pourquoi avez-vous décidé d'exercer ce métier ?

Le métier de personnel de direction permet d'avoir une action plus globale. J'ai à cœur de trouver des solutions aux besoins de nos élèves.

9 ¾ - Selon vous, quelle est ou quelles sont les qualités indispensables pour occuper ce poste ?

Pour exercer le métier de personnel de direction, il faut faire preuve d'écoute, être compétent, juste et bien organisé mais aussi aimer les gens.

9 ¾ - Qu'aimez-vous le plus et le moins dans votre métier ? Pourquoi ?

J'aime me sentir utile en consacrant mon énergie à l'accompagnement humain des élèves et des personnels. Les remontées purement administratives sont franchement rébarbatives.

9 ¾ -Pensez-vous que votre métier a beaucoup changé depuis vos débuts ?

Comme tous les métiers, l'évolution a été malheureusement marquée par un temps plus important sur les écrans.

9 ¾ -Pour vous, qu'est-ce-qui est le plus important dans la relation entre les élèves et l'équipe pédagogique ?

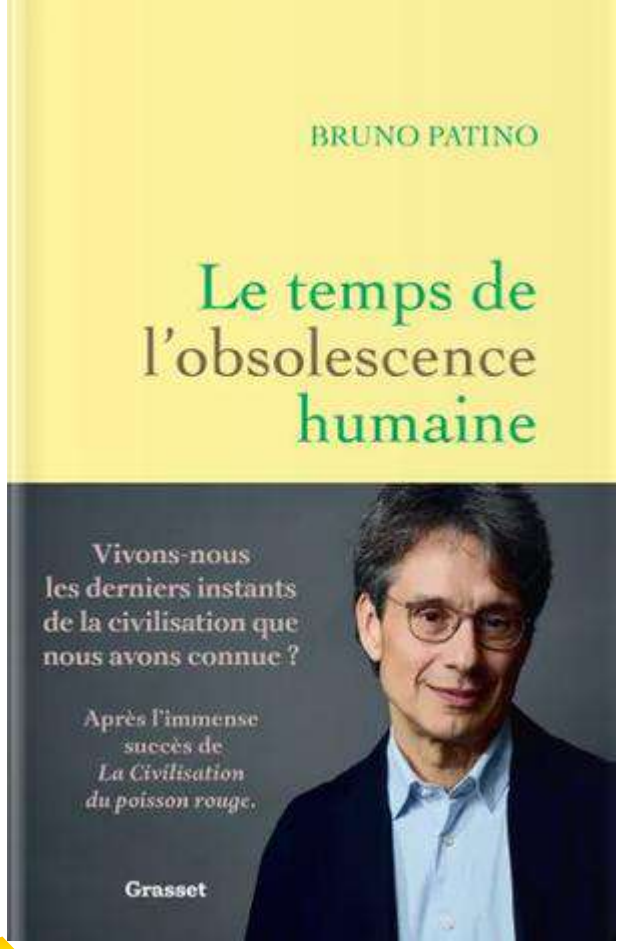
La confiance est primordiale entre les élèves et les personnels, elle se construit au quotidien par le dialogue et les actions portées en faveur des élèves.

9 ¾ - Avant décembre, l'interdiction des portables sera appliquée au sein des lycées, qu'en pensez-vous ?

Cette loi va dans le bon sens car l'addiction aux écrans est un véritable fléau.

Mais comme tout changement, il doit être accompagné.

J'encourage tous les élèves à lire l'excellent livre de Bruno Patino « Le temps de l'obsolescence humaine » aux éditions Grasset.



9 ¾ - Et en parlant de changements, y en aurait-il d'autres que vous souhaiteriez mettre en place à Xavier Bichat ?

Je souhaiterais travailler sur la question de l'insertion professionnelle et le suivi de cohortes cinq années après l'obtention d'un diplôme.

Une dernière question pour conclure notre interview…

9 ¾ - Quel message aimeriez-vous adresser aux élèves pour réussir cette nouvelle année scolaire ?

Lors de la réunion de rentrée, j'ai déjà sensibilisé certaines classes à l'importance du regard que nous portons sur nous-mêmes, sur les autres et sur les situations que nous vivons.

Ce regard influence profondément nos comportements et, plus largement, notre manière de vivre.

Prendre soin de soi et des autres, faire preuve d'empathie, voire d'altruisme, constituent autant de leviers favorisant la réussite scolaire.

Par ailleurs, apprendre à percevoir les possibilités qui se cachent derrière chaque difficulté, plutôt que de voir des difficultés dans chaque possibilité, permet de développer une attitude plus positive et optimiste face aux situations rencontrées.

Illustration :

Talent Therapy

PORTRAIT CHINOIS DE MONSIEUR FOURNEL

Si vous étiez un **animal**, vous seriez une **baleine.**

Si vous étiez l'**un des quatre éléments**, vous seriez le **Feu**.

Si vous étiez l'**un des cinq sens**, vous seriez la **vue**.

Si vous étiez une **émotion**, vous seriez la **joie**.

Si vous étiez un **moment de la journée**, vous seriez une **matinée ensoleillée**.

Si vous étiez une **pièce de la maison**, vous seriez un **salon bibliothèque**.

Si vous étiez un **objet**, vous seriez un **livre**.

Si vous étiez une **couleur**, vous seriez le **bleu**.

Si vous étiez un **art**, vous seriez le **ju-jitsu**.

Si vous étiez un **mot**, vous seriez le mot « **et** ».

Si vous étiez une **saison**, vous seriez un **hiver enneigé**.

Si vous étiez un **voyage**, vous seriez un **road trip autour du monde.**

Si vous étiez une **chanson**, vous seriez ***Movin'To The Sun*** **d'Hugel**.

Si vous étiez une **boisson**, vous seriez du **vin rouge**.

Si j'étais un **don**, je serais la **téléportation**.

Si vous étiez une **friandise**, vous seriez un **sorbet**.

Si vous étiez un **son**, vous seriez un **gimmick**.

Si vous étiez une **mauvaise habitude**, vous seriez la **paresse**.

Si vous étiez une **devise**, vous seriez **« Je ne perds jamais. Sois, je gagne, sois j'apprends »** Nelson Mandela

Photo :

Maroce

La Gazette de Xavier
N°30
12 / 10 /2026

CHRONIQUE Le Lycée Parle au Lycée !

L'équipe de Rédac'

ARTICLE REDIGE PAR SHARLIE.

C'est avec joie que N.H. ainsi que moi-même vous présentons les deux nouvelles recrues de notre Journal !

Nous sommes très heureux de les accueillir et nous avons hâte de vous présenter leurs portraits chinois ainsi que leurs futurs articles.

Bienvenue à Eva et Anon !

Que vos plumes vous donnent des ailes !

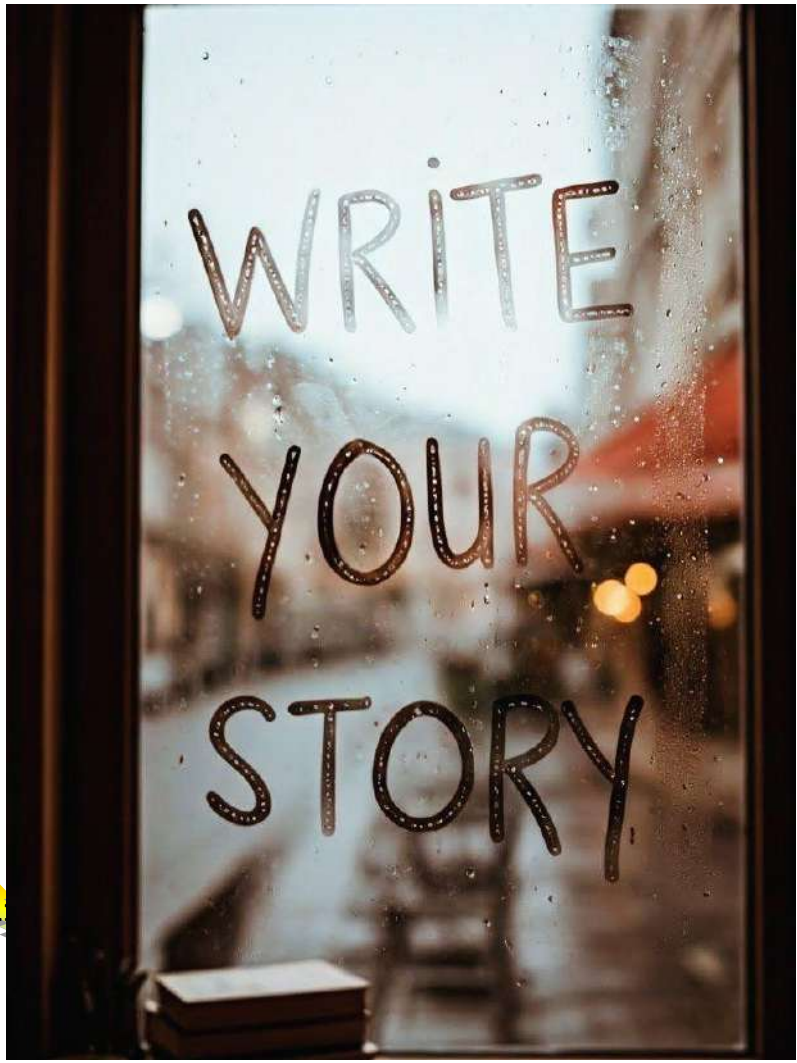


Photo :

MissLo

PORTRAIT CHINOIS D'EVA

Si j'étais un animal, je serais un serpent.

Si j'étais l'un des quatre éléments, je serais le Feu.

Si j'étais l'un des cinq sens, je serais la vue.

Si j'étais une émotion, je serais la joie.

Si j'étais un moment de la journée, je serais le lever de soleil.

Si j'étais une pièce de la maison, je serais le salon.

Si j'étais un objet, je serais une plume ou une écaille.

Si j'étais une couleur, je serais le vert.

Si j'étais un art, je serais la photographie.

Si j'étais une saison, je serais l'automne.

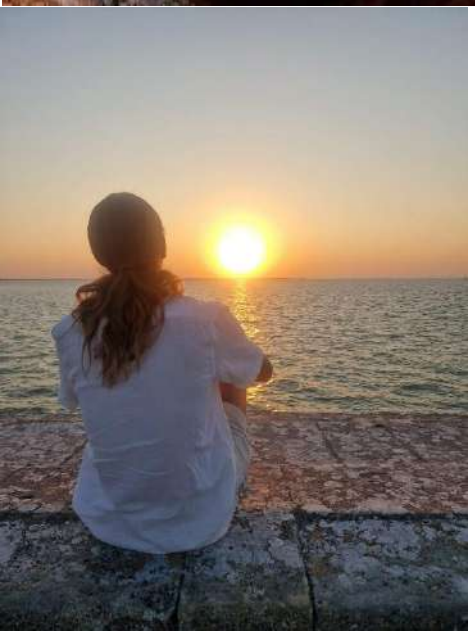
Si j'étais un voyage, je serais le Japon.

Si j'étais un don, je serais la télépathie.

Si j'étais une friandise, je serais un paquet de Dragibus

Si j'étais un son, je serais le sifflement d'un serpent.

Si j'étais une mauvaise habitude, je serais celle de râler tout le temps.



PORTRAIT CHINOIS D'ANON

Si j'étais un animal, je serais un koala.

Si j'étais l'un des quatre éléments, je serais l'Air.

Si j'étais l'un des cinq sens, je serais la vue.

Si j'étais une émotion, je serais la joie.

Si j'étais un moment de la journée, je serais le crépuscule.

Si j'étais une pièce de la maison, je serais les toilettes, mon lieu de réflexion préféré.

Si j'étais un objet, je serais mon piano.

Si j'étais une couleur, je serais le transparent.

Si j'étais un art, je serais le cinéma.

Si j'étais un mot, je serais Punk. !

Si j'étais une saison, je serais l'hiver.

Si j'étais un voyage, je serais le Norvège.

Si j'étais une chanson, je serais *Fais la Vie* de Charles Trénet

Si j'étais une boisson, je serais de l'eau.

Si j'étais un don, je serais celui de ne pas en avoir.

Si j'étais une friandise, je serais du chocolat.

Si j'étais un son, je serais celui du vent.

Si j'étais une mauvaise habitude, je serais la nonchalance.

Si j'étais une devise, je serais « I'm singing in the rain ».

Photo :

Anon

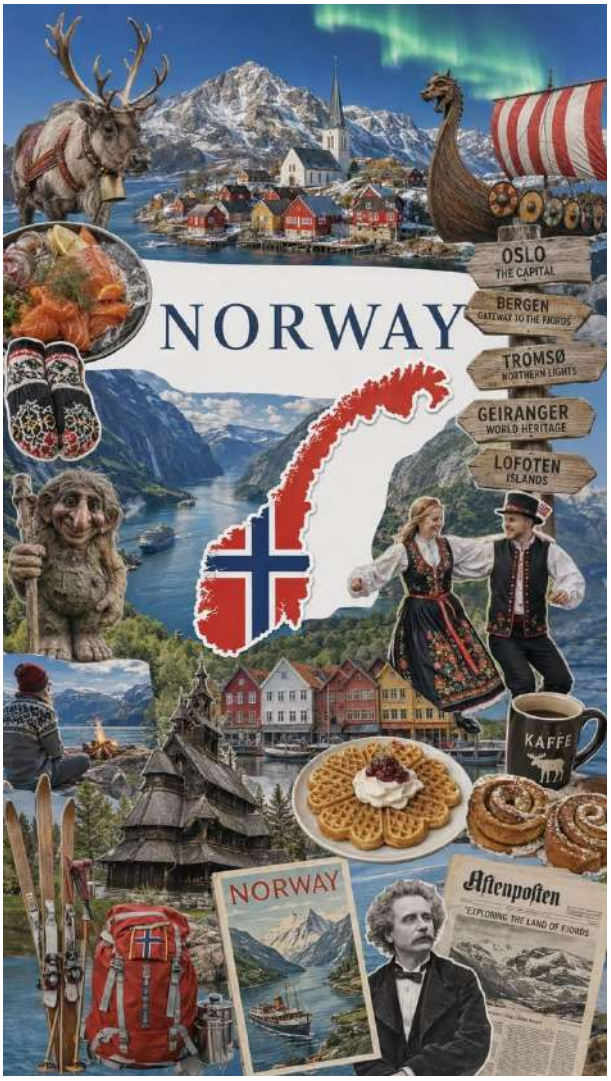
CHRONIQUE Le Lycée Parle au Lycée !

Mon année à Nantua

ARTICLE REDIGE PAR ANON

Comme les années précédentes, notre lycée accueille deux correspondantes venues découvrir le monde français.

C'est leur premier échange à l'étranger et nous avons eu la chance de pouvoir connaître leur expérience.



Anon : Peux-tu te présenter ?

A : Je m'appelle Anna Lila, j'ai 16 ans. J'habite en Norvège et cette année, je fais un échange en France, avec une étudiante française pendant un an.
Je fais cet échange pour voyager, apprendre à parler français et faire quelque chose de nouveau.
J'aime la musique, les films et séries, cuisiner et les animaux. J'habite dans une ferme. Mon village s'appelle Surnadal..
Plus tard, je voudrais travailler dans les relations internationales.

Anon : Est-ce que tu es à l'aise pour communiquer avec les autres ?

A : C'est un peu dur parce que les Français parlent trop vite mais ils sont vraiment très gentils.

Anon : Quelle ta première impression du lycée ?

A : Les cours sont un peu plus difficiles qu'en Norvège. En France, les attentes des profs sont plus exigeantes. Les journées de cours sont longues avec des vacances plus longues aussi.

En Norvège, les vacances durent une semaine alors qu'en France, la plupart, c'est deux. Mais, j'aime l'école et Nantua, c'est très joli.

Anon : Qu'est-ce que tu préfères en France ?

A : Les traditions,

Anon : Quelles traditions ?

A : La nourriture, les Français ont des plats traditionnels très célèbres. L'architecture, les régions, les bâtiments et quelques autres endroits qui sont vraiment beaux.

Anon : Qu'est-ce qui t'as le plus surprise en France ?

A : Les clichés que tout le monde a de la Norvège.

Anon : Pourquoi apprends-tu le français ?

A : Parce que je trouve que c'est une belle langue.

Anon : Et, pour terminer, est-ce que tu aimes ce voyage ?

A : Oui.

Illustrations :

Baby Monster
&
Piotr

Portrait chinois d'Anna Lila

S i j'étais un **animal**, je serais un **chat**.

Si j'étais l'**un des quatre éléments**, je serais l'**Eau**.

Si j'étais une **émotion**, je serais la **joie**.

Si j'étais un **moment de la journée**, je serais le **soir**.

Si j'étais une **pièce de la maison**, je serais la **cuisine**.

Si j'étais un **objet**, je serais un **livre**.

Si j'étais une **couleur**, je serais le **bleu.**

Si j'étais un **art**, je serais la **musique.**

Si j'étais un **mot**, je serais le mot **ciel**.

Si j'étais une **saison**, je serais le **printemps.**

Si j'étais un **voyage**, je serais un voyage à **Nice**.

Si j'étais une chanson, je serais **Slide away** d'Oasis.

Si j'étais une boisson, je serais le **coca-cola**.

Si j'étais un **don**, je serais la **télékinésie**.

Si j'étais une **friandise**, je serais un paquet de **Skeetles**.

Si j'étais un **son**, je serais celui des **vagues**.

Si j'étais une **mauvaise habitude**, je serais celle d'**embêter quelqu'un**.

Si j'étais une devise, je serais « **Les amis sont la famille** ».

Photo :

Lauren's Tasty Table

CHRONIQUE Le Lycée Parle au Lycée !

Carla & moi

ARTICLE REDIGE PAR REEPICHEEP

Cette année, j'ai la chance d'accueillir une élève espagnole dans notre établissement. Elle s'appelle Carla, elle a 16 ans. Elle vient d'Andalousie et plus précisément de Chiclana qui est une petite ville dans la province de Cádiz. Elle apprend le français (seconde langue) au lycée Poeta García Gutierrez.

Carla est venue en France pour vivre une nouvelle expérience et également pour approfondir sa maîtrise de la langue française car elle envisage de visiter à nouveau la France. Elle dit : « J'aime le Français parce que c'est chic ! ».

Carla est un peu à l'aise pour communiquer avec les autres. Elle dit que sa première impression du lycée est "bonne" parce que notre lycée est moderne alors que le sien est ancien.
Elle dit : " Cette vie de lycéenne me manquera quand je repartirai en Espagne, et surtout l'heure du manger".

Depuis son arrivée, Carla aime la ville de Nantua parce que notre petite ville est tranquille. Sa plus grande surprise restera nos emplois du temps parce qu'en France, nous mangeons au lycée !
Dans son pays, les élèves mangent toujours à la maison. En Espagne, c'est mieux de rentrer chez soi pour manger car les élèves finissent toujours à 14h30. Ils peuvent rentrer et leur journée est finie ! Mais en France, manger à la cantine est la meilleure option car nos journées sont longues…

Pendant son voyage, elle a aimé sa famille d'accueil, Nantua, le lac de Nantua, les sorties qu'on fait les samedis pour visiter les villes autour de Nantua et les films du weekend.

De cet échange, les merveilleuses personnes qu'elle a rencontrées resteront les meilleurs souvenirs de son séjour.

Je suis également inclus dans cette aventure car, en octobre, Carla et Moi allons en Espagne. Je serai accueillie par sa famille et je suivrai ses cours dans son lycée.

J'attends de cet échange la découverte d'une culture différente des miennes. Je veux partir en Espagne car toute ma vie on m'a dit de faire tout ce qui est possible, d'avoir le plus d'expériences possibles, de prendre des risques et de ne pas m'occuper des opinions des autres. Vivre une vie menée de curiosités, d'envie d'apprendre et de découvrir le reste du monde.

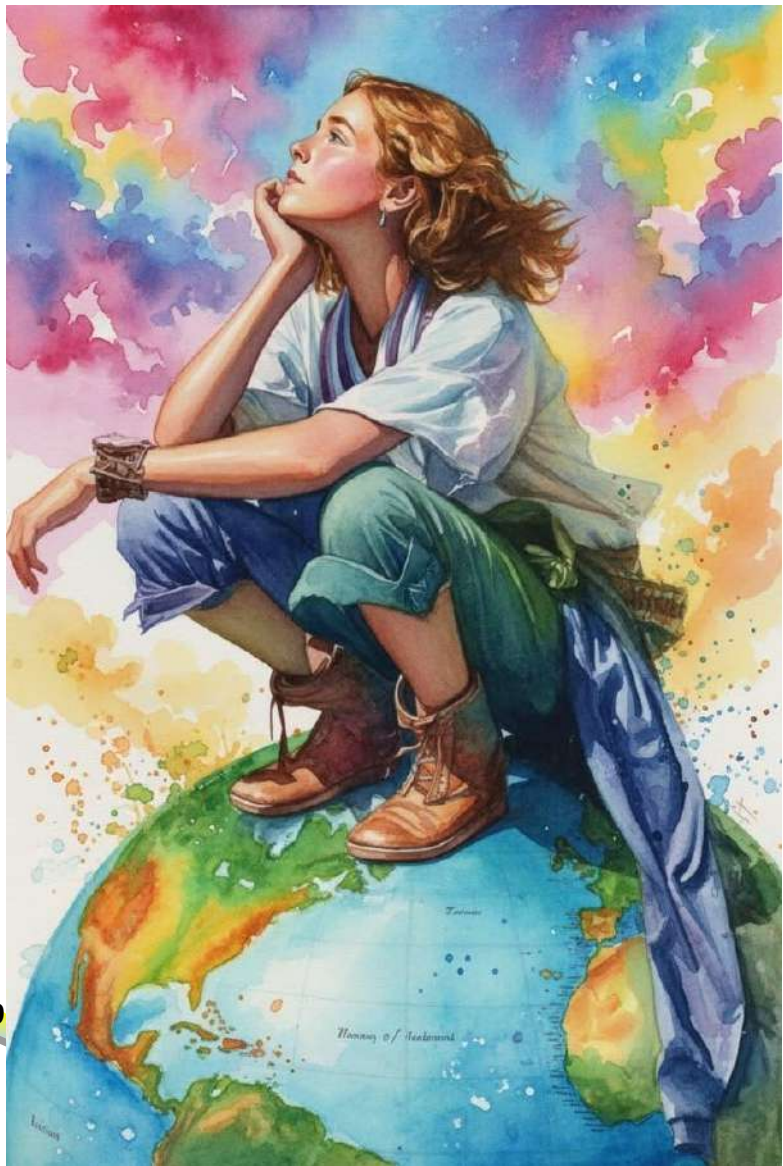
Je veux apprendre l'espagnol car, depuis ma naissance, je me suis familiarisée à plusieurs langues. Apprendre des langues est devenue ma passion ! J'enrichie ma personnalité et mes traditions avec les cultures que je découvre. Et maintenant, l'espagnol en fera partie.

Mais cette fois-ci, mon expérience sera spéciale car Carla m'accompagnera dans mon quotidien. Elle m'aidera à m'améliorer en espagnol, et elle me montrera la vie de tous jours.

Même si l'espagnol n'est pas la langue que je maîtrise le mieux, je n'ai pas peur de cet échange ! Au contraire, je suis plutôt enthousiaste et ravie de la possibilité de le faire.

Dès mon retour en France, je me mettrai à rédiger un nouvel article dans lequel je raconterai mes expériences et mes découvertes de la culture espagnole !

¡ Lipa !



Photos et illustration :

Desiree
&
Glenna Morgan

PORTRAIT CHINOIS DE CARLA

Si j'étais un animal, je serais un lapin.

Si j'étais l'un des quatre éléments, je serais le Feu.

Si j'étais l'un des cinq sens, je serais l'ouïe.

Si j'étais une émotion, je serais le bonheur.

Si j'étais un moment de la journée, je serais le matin.

Si j'étais une pièce de la maison, je serais la chambre.

Si j'étais un objet, je serais des lunettes de soleil.

Si j'étais une couleur, je serais le violet.

Si j'étais un art, je serais la danse.

Si j'étais un mot, je serais le soleil.

Si j'étais une saison, je serais le printemps.

Si j'étais un voyage, je serais un voyage en Finland.

Si j'étais une chanson, je serais Bloodstream d'Alyssa Grace.

Si j'étais une boisson, je serais un mojito.

Si j'étais un don, je serais l'invisibilité.

Si j'étais une friandise, je serais du réglisse rouge.

Si j'étais un son, je serais le son de la Mer.

Si j'étais une mauvaise habitude, je serais celle d'embêter quelqu'un.

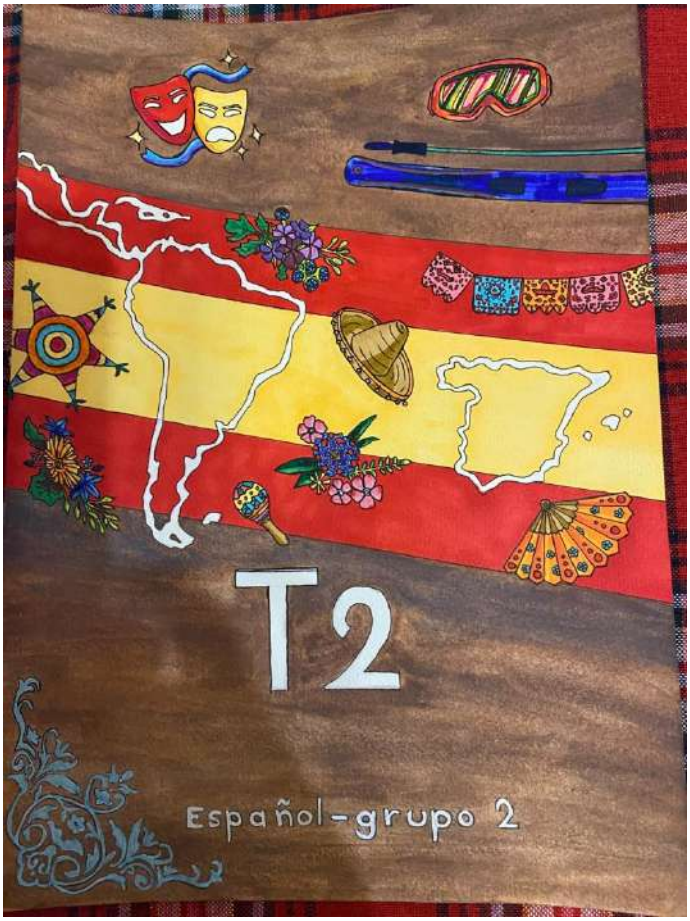
Si j'étais une devise, je serais ¡ lipa ! qui signifie "c'est dingue !".

Photo :

CHRONIQUE Le Lycée Parle au Lycée !

De la couleur en espagnol !

ARTICLE REDIGE PAR GABRIELLE CHALANSONNET



Un hommage créatif et coloré par Eva, élève de Terminale

La créativité est à l'honneur dans notre lycée !

Eva, élève de Terminale, a réalisé une magnifique illustration pour célébrer ses camarades du groupe 2 d'Espagnol de Mme Chalansonnet.

Son œuvre est une véritable explosion de couleurs, unissant les symboles de l'Espagne et de l'Amérique latine : sombreros, guitares, éventails, et une carte du monde ibérique.

Par-dessus tout, une banderole arbore fièrement les mots "Español – Grupo 2".

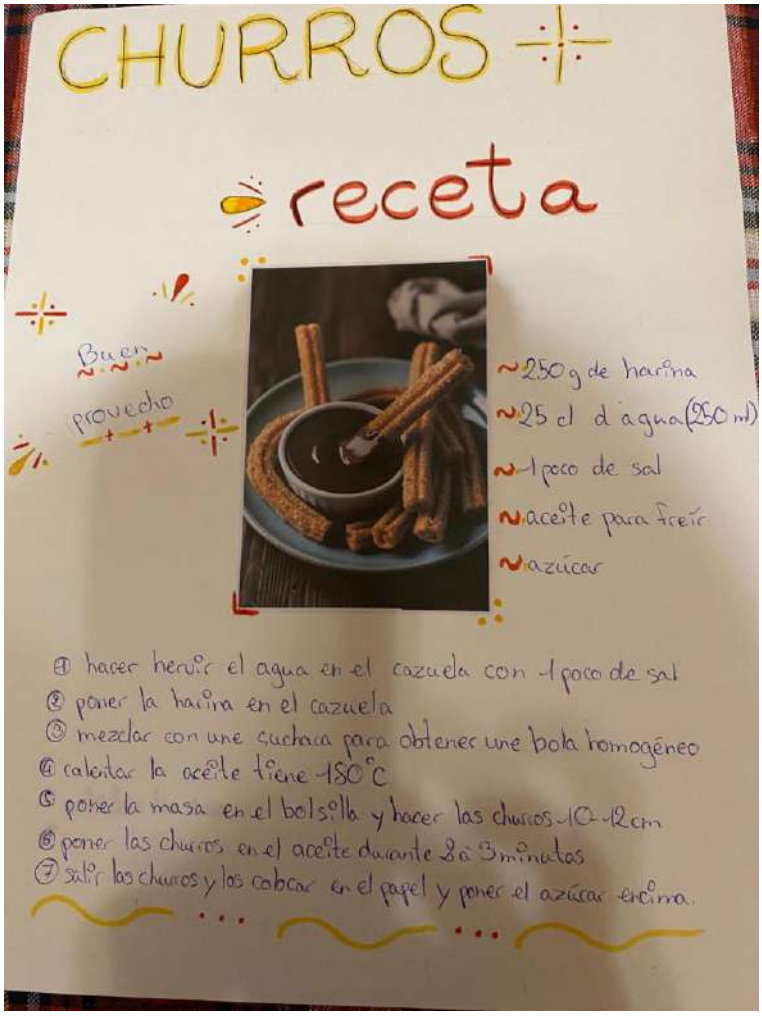
Un grand bravo à Eva pour cet hommage artistique et convivial !

Photos :
G. Chalansonnet
&
Christina

La Gazette de Xavier

N°30

12 / 10 / 2026



Vive le talent culinaire !

Félicitations à Nine en Seconde pour cette présentation colorée de la recette des churros !

Son travail met parfaitement en valeur la culture et la gastronomie hispanique.

Pour transformer la théorie en pratique, nous invitons tous les élèves du cours d'espagnol de Mme Chalansonnet à mettre la main à la pâte : préparez vos churros et venez partager un moment chaleureux et gourmand en classe !

¡ A cocinar !

Photos :

G Chalansonnet
&
Brisadeespana

CHRONIQUE Bich'à table !

Travail et gourmandise

ARTICLE REDIGE PAR TOUCANE

Bonjour chers lecteurs !

Je suis de retour en ce lycée de Nantua pour vous raconter les délices de vos professeurs préférés !
En ce début de rentrée, j'ai fait un détour par la Vie Scolaire pour mettre en lumière les talents culinaires de nos surveillants adorés ! J'ai eu le plaisir de découvrir une recette du très connu Gérald, un « des vétérans » de ce lycée !
Ce dernier nous propose, aujourd'hui, sa recette de snacks cacahuète -chocolat.
Sans plus attendre, je laisse la parole au cuisinier !

« Entre la cuisine et moi, ça n'a jamais été facile. J'ai commencé à m'y exercer lorsque la garde alternée s'est mise en place.
Par nécessité, j'ai appris à force de pratiquer en regardant surtout des sites de cuisine comme Marmiton.
Petit à petit, j'ai commencé à me perfectionner dans la préparation de certains plats, notamment les tartes, quiches et lasagnes. J'ai même eu une période de « challenge » où j'ai eu envie de faire « maison » le plus possible. Par exemple, j'ai commencé à faire moi-même mes pâtes. Mais, j'ai bien vite abandonné ; ça me prenait trop de temps !

Pour ce qui est de ces snacks, je me suis inspiré d'une recette sur Facebook en modifiant quelques ingrédients. Par exemple, j'ai enlevé la compote de pomme de ma recette ! C'est une recette que je fais assez souvent. Je trouve ça simple à faire, « healthy » et super pour moi qui pratique le jeune intermittent. Je ne mange pas le matin.

Grâce a toutes ces recettes équilibrées et énergétiques, je me sens mieux et j'arrive à équilibrer mon assiette. Je mange plus de légumes et moins de pâtes, même si j'adore ça !

Le meilleur moment pour manger ces snacks, c'est l'après-midi ! Quand je vois ce que les jeunes peuvent goûter, à 16h, comme produits transformés (gâteaux, Capri-Sun) Je préfère largement, quand ils me demandent si je n'ai pas quelque chose à grignoter, leur sortir mes supers snacks chocolat-cacahuètes ! »

Merci beaucoup pour ces précisions alléchantes, manger gourmand et équilibré à la fois, voilà ce que nous promets cette recette !

En tant que journaliste culinaire, j'ai décidé de tester cette recette pour vous !

Ingrédients :

- 3 cuillères à soupe de beurre de cacahuète,
- 1 cuillère à soupe de miel liquide,
- 2 poignées de flocon d'avoine,
- 1 poignée de riz soufflé
- ¼ d'une tablette de chocolat noir,
- 1 cuillère à café d'huile de coco.

1 : Dans un saladier, mélangez le beurre de cacahuète, les flocons d'avoine, le riz soufflé et le miel.

2 : Etalez le tout sur une plaque recouverte de papier sulfurisé,

3 : Faites fondre le chocolat et l'huile de coco au micro-ondes, bien mélanger et repartir une couche fine sur le mélange au beurre de cacahuète.

4 : Laissez reposer minimum 2 heures au frigo avant de découper délicatement avec un couteau.

Alors verdict ? ….

Une fois de plus, c’est une grande réussite !

Une préparation parfaitement homogène, à la fois fondante et croustillante. Le goût intense du beurre de cacahuètes s’accorde parfaitement avec la fine couche de chocolat & d’huile de coco !

C’est vraiment délicieux ; si délicieux que je l’ai refait une deuxième fois mais cette fois-ci, avec du chocolat du lait !

L’avis de mes proches est assez similaire au mien.

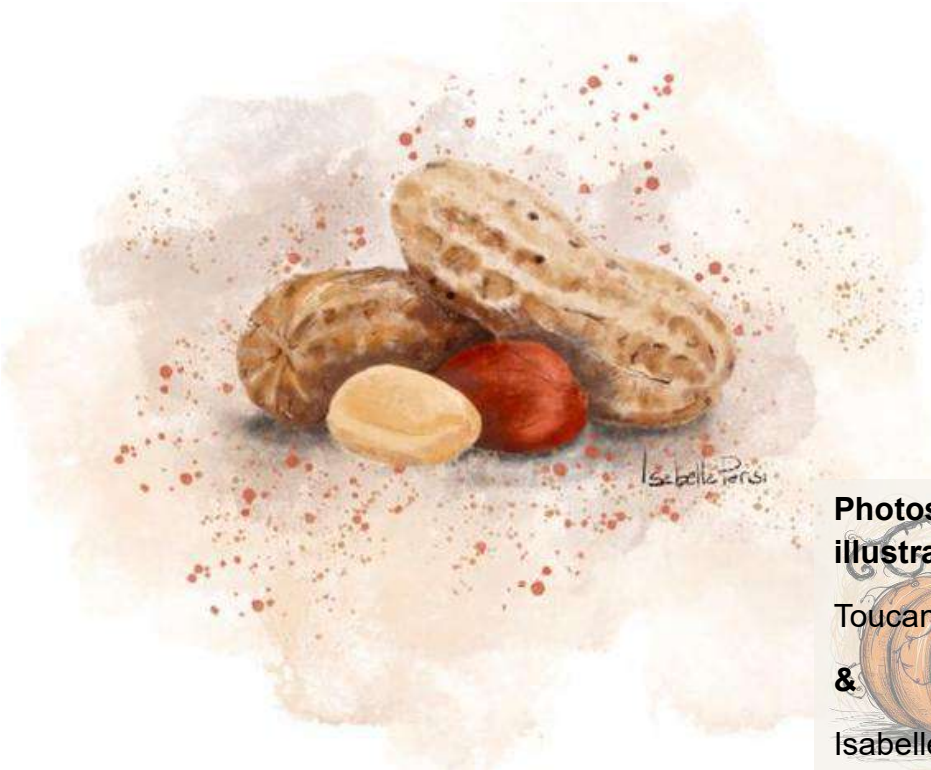
Ces snacks s’accordent parfaitement avec du café. A part cela, ils n’ont pas rajouté d’autres arguments.

Mais la boîte à snacks dans notre frigo est presque vide, au bout de 24 heures. Elle a parlé pour eux !

Un grand merci à Gérald et un grand bravo pour son engagement en cuisine ! Que cette flamme culinaire à jamais rougeoie !

Quant à moi, je poursuis ma route vers d'autres cuisiniers cachés qui rôdent dans l'établissement…

Prochain article en vue !



Photos et illustration :

Toucane

&

Isabelle Parisi

CHRONIQUE La minute scientifique !

L'indium, le métal qui crie dans ta poche

UN PETIT JEU POUR COMMENCER !

https://ladigitale.dev/digiview/#/v/96532f24cbd38c85

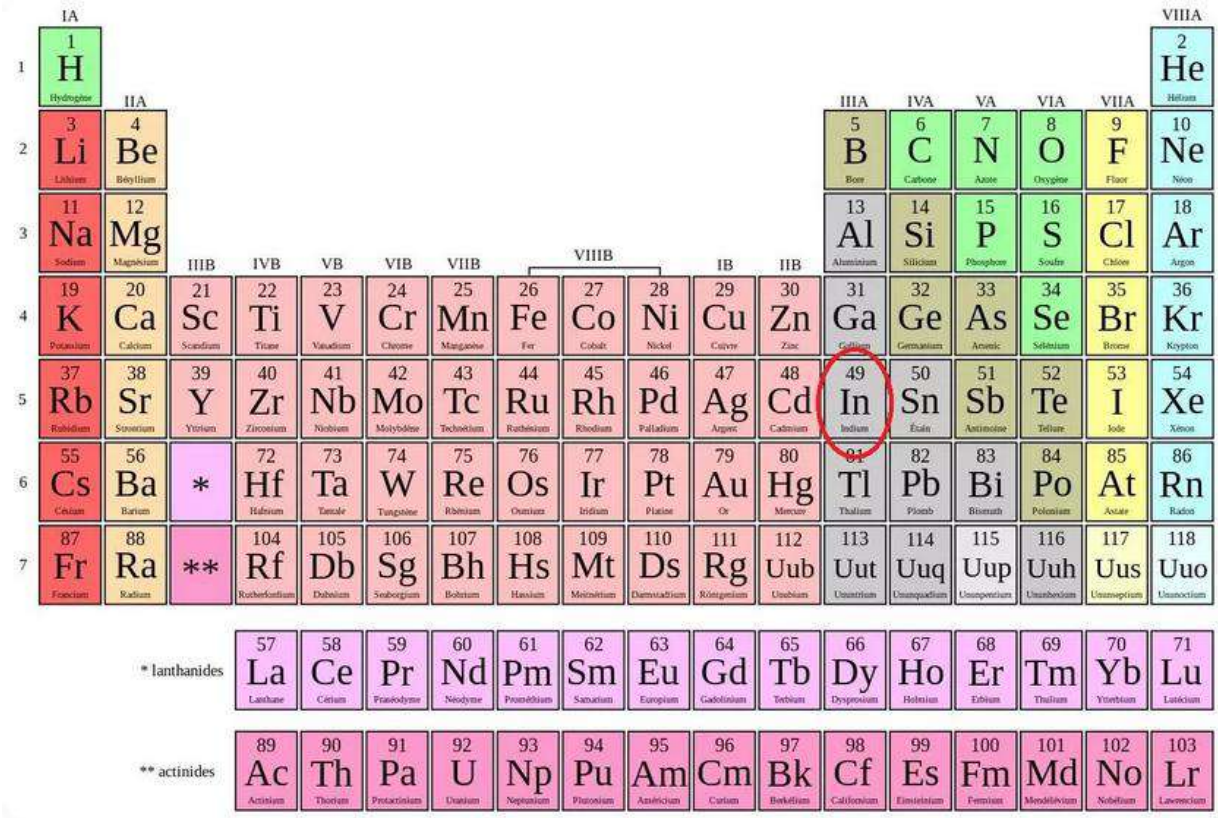
1. Le premier joueur cite un élément chimique de la table de Mendeleïev.

2. Le joueur suivant doit citer un élément qui commence par la dernière lettre du mot précédent. Par exemple : carbone → étain → néon → nickel → lithium…

À vous de continuer !

Pour gagner, il faut bien connaître le tableau de Mendeleïev.

PETITE ANTI-SECHE…
LE TABLEAU DE MENDELEIEV



A ce propos est-ce que vous connaissez l'Indium ?

L'indium est plutôt intéressant dans ce jeu : son nom se termine par un M.

Or, parmi les 118 éléments du tableau périodique, seuls sept ont un nom français commençant par cette lettre : magnésium, manganèse, mendélévium, meitnérium, mercure, molybdène et moscovium.

Photo et illustration :

Superprof
&
Periodictable.com

Mais l'indium est surtout intéressant pour une autre raison : nous l'utilisons : il se cache dans tous nos écrans (ou presque) !

Un métal mou au nom bleu

L'indium, de symbole **In** et de numéro atomique 49, est un métal argenté et très mou. Il doit son nom à l'indigo, la couleur bleu-violet de son spectre qui a permis de l'identifier.

Son utilisation dans les écrans repose surtout sur la fabrication d'un composé appelé oxyde d'indium-étain, ou ITO (*Indium Tin Oxide*).

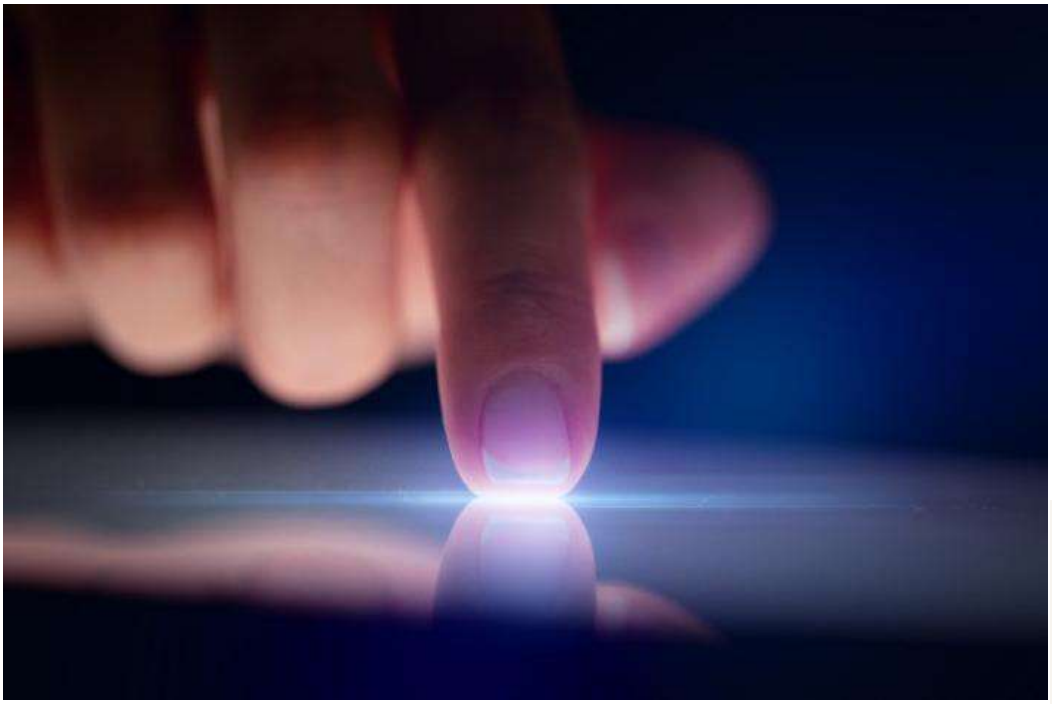
L'écran tactile, c'est lui

L'ITO est à la fois transparent et conducteur d'électricité. L'écran peut donc être tactile.

Il est déposé sous forme d'une couche très fine à la surface du verre sans empêcher le passage de la lumière.

Sans indium, pas de smartphone, ni de tablette, ni de téléviseur plat. Il est utile également dans les panneaux solaires.

Les quantités d'indium présentes dans un appareil sont faibles.



Photos :
Superprof
&
Diamond coating

Des grammes qui pèsent des tonnes

Une étude portant sur 27 écrans de smartphones a mesuré en moyenne 25 ± 20 mg d'indium par kg de dalle LCD ; d'autres estimations donnent environ 5 à 10 mg d'indium par téléphone.

En 2026, la Terre compte environ 8,30 milliards d'habitants, dont 24,1 % ont moins de 15 ans. On a donc environ 6,30 milliards de personnes de 15 ans ou plus.

Si on fait l'hypothèse très simplifiée que chacune possède un smartphone contenant 5 mg d'indium :

6,30 milliards × 5 mg = 31,5 tonnes d'indium

Ainsi à l'échelle des centaines de millions d'écrans produits chaque année, cela représente une consommation importante.

Par ailleurs l'indium n'est présent qu'à l'état de traces dans certains minerais de zinc. Il faut donc traiter plusieurs dizaines de kilogrammes de minerai pour récupérer un seul gramme d'indium.

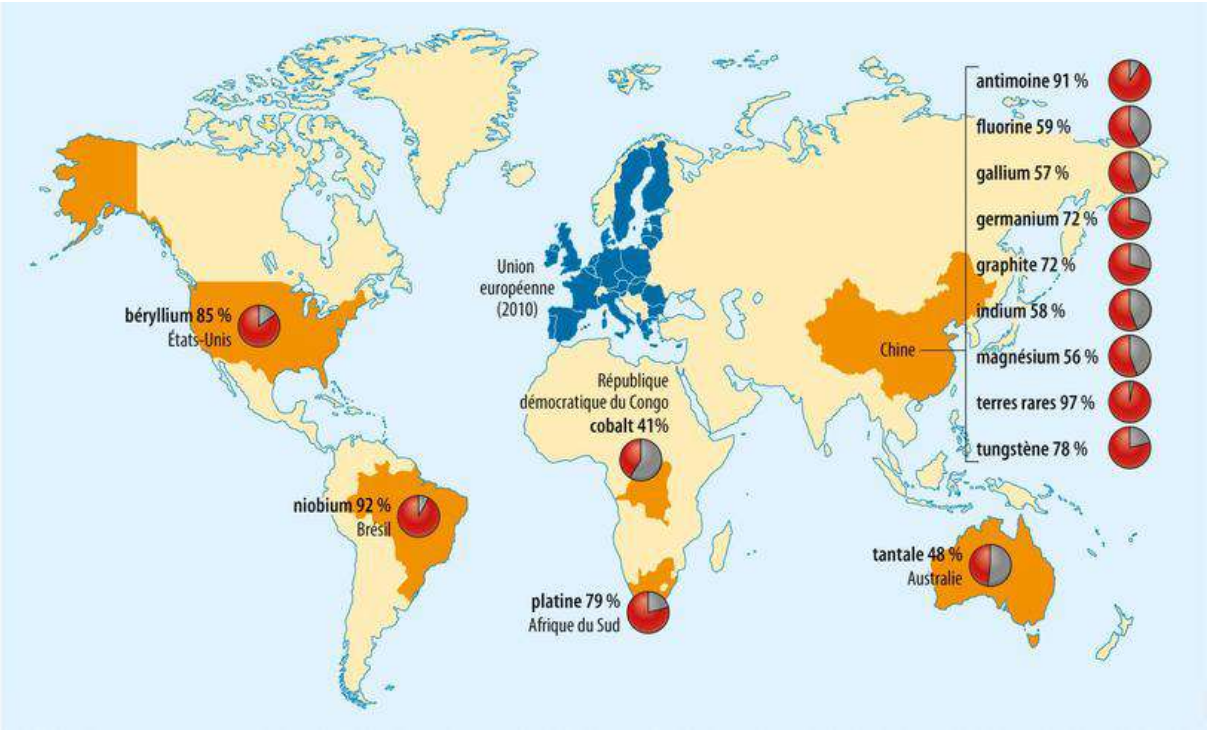


Illustration : Encyclopædia Universalis France

Alors, il y a-t-il assez d'indium pour tous ?

Difficile de dire combien d'indium « il reste » sur Terre. Comme il est récupéré comme sous-produit d'autres métaux, ses réserves ne sont pas directement évaluées.

Une étude a néanmoins estimé qu'au moins 356 000 tonnes d'indium étaient présentes dans des gisements déjà connus.

Mais encore faut-il le récupérer ! Il y a deux difficultés : le coût de cette récupération mais aussi la concentration de la production dans quelques pays (la Chine représente environ 50% de l'extraction et 70% du raffinage, puis il y a la Corée du Sud, le Japon et le Canada).

Cependant la consommation mondiale ne cesse de croître. C'est pour ces raisons que l'Union européenne classe l'indium parmi ses matières premières critiques, aux côtés de terres rares.

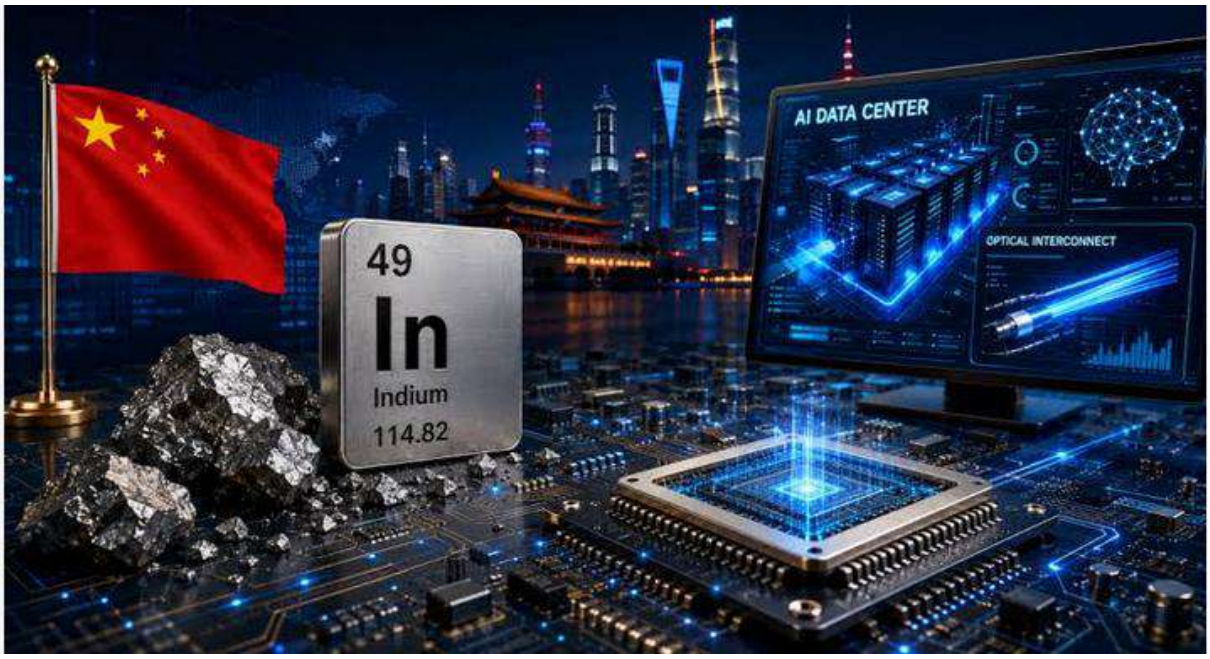


Photo :
IDN Financials

Un métal qui se joue de toutes les matières :

L'indium devient ainsi un sujet de géologie, d'économie et d'environnement :

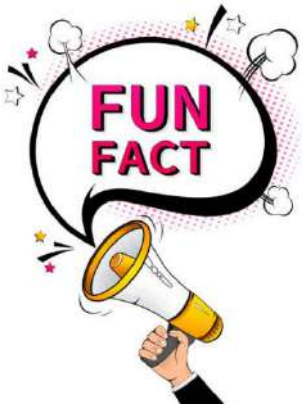
1. Rareté : réserves estimées à environ 15 ans au rythme de consommation actuel selon plusieurs inventaires géologiques,

2. Concentration géographique : la production et surtout le raffinage dépendent massivement de la Chine, qui l'a d'ailleurs déjà soumise à des contrôles à l'exportation,

3. Demande explosive : écrans, panneaux solaires, objets connectés… la consommation mondiale augmente rapidement,

4. Recyclage très faible : moins de 1 % de l'indium est aujourd'hui recyclé, car il est utilisé en couches de quelques centaines de nanomètres dans les produits finis.

Photo :
Valorema



L'indium « crie » quand on le plie !

Lorsqu'on plie une barre d'indium, elle produit un petit craquement caractéristique, lié à la déformation de sa structure cristalline.

Pour l'écouter :
https://ladigitale.dev/digiview/#/v/4e86beede90413a0

Son nom vient d'une couleur.
Découvert en 1863, l'indium a été identifié grâce à une raie bleu-indigo caractéristique de son spectre. C'est cette couleur qui lui a donné son nom.

Il se raye avec un ongle !

Avec une dureté d'environ 1,2 sur l'échelle de Mohs, l'indium est un métal particulièrement mou : un simple ongle suffit à le rayer.

Et pour finir une chanson :
https://ladigitale.dev/digiview/#/v/c837be42d53669d8

Une recherche à présenter ? Un exposé ? Alors pourquoi pas sur l'indium ???

Voici quelques pistes de réflexion…

SVT / Géologie /enseignement scientifique — Pourquoi trouve-t-on l'indium associé aux minerais de zinc ? Quels processus géologiques ont permis sa concentration dans certains gisements ?

Physique-chimie — Comment l'analyse d'une simple raie bleu-indigo dans un spectre d'émission a-t-elle permis de découvrir un nouvel élément chimique en 1863 ?

Géographie / EMC — Où l'indium est-il produit dans le monde ? Que nous apprend la répartition de cette production sur la dépendance de l'Europe aux métaux critiques ?

EDD / EMC — Nos écrans contiennent des métaux difficiles à récupérer. À qui revient la responsabilité de leur recyclage : fabricants, consommateurs ou pouvoirs publics ?

Illustration:
Radiant Reader's Academy

Un podcast de géologie pour les jeunes ados qui parle de l'indium : https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/les-aventures-du-professeur-caillou/indium-5912580

Le podcast du professeur caillou étudie aussi l'or, l'argent, le strontium, …

Sources :

1. Christophe POINSSOT , Patrick D'HUGUES, Gaétan LEFEBVRE, Bureau de Recherches Géologiques et Minières (BRGM) *Les métaux stratégiques pour la transition énergétique* https://www.brgm.fr/sites/default/files/documents/2022-11/evenement-conference-metaux-strategiques-2022-02-23-pres-c-poinssot.pdf?utm_source=chatgpt.com

2. France Inter & BRGM, « Indium », *Les aventures du Professeur Caillou*, podcast, 2023. https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/les-aventures-du-professeur-caillou/indium-5912580

3. The Big Bang Theory
S02E05, *L'Alternative d'Euclide* (*The Euclid Alternative*), 2008 — le jeu de la chaîne des éléments chimiques.
S03E18, *L'Alternative du pantalon* (*The Pants Alternative*), 2010 — Sheldon interprète *The Elements* de Tom Lehrer.

Illustration :
Radiofrance

La Gazette de Xavier
N°30
12 / 10 /2026

Tu sais reconnaître cela :

a b c d e

alors sauras-tu identifier cela ?

Réponses (à lire dans un miroir) :

a : Instagram
b : Snapchat
c : Adidas
d : Shein
e : Spotify

1 : Or
2 : Pyrite ou « or des fous »
3 : Granite
4 : Quartz
5 : Azurite (minéral riche en cuivre)
6 : Cuivre

CHRONIQUE O Lac

Rentrée : lac mélancolique

ARTICLE REDIGE PAR TOUCANE

Chers lecteurs, chères lectrices,

Soyez les bienvenus, nouveaux ou habitués, au lycée Xavier Bichat !

Nous vous accueillons dans un établissement au cadre idyllique puisque vous avez une incroyable vue sur le magnifique et totalement naturel, lac de Nantua !

Miroitant de milles feux sous le soleil au zénith, il offre refuge à une grande biodiversité, flore et faune, qui vit sur ses berges ou au plus profond de ses entrailles aqueuses !

N'ayez pas peur chers lecteurs, de pousser les feuillages pour découvrir, accompagnée de votre guide, Toucane, le lac, plus mystérieux et merveilleux que jamais ! ***Il suffit parfois de devenir une branche pour que l'écosystème nous fasse ses confidences…***

Cette fois-ci, c'est côté Port, vers la plage où s'exercent les plongeurs, que je me suis aventurée, munie de mon appareil photo. Faisant abstraction des Homo Sapiens ayant colonisé la berge à l'aide de serviettes multicolores, j'écoute les arbres, les herbes et leurs habitants plus discrets.

Le moindre bruissement signifie alors la présence d'un locataire du plan d'eau, magnifiquement calme dans cette douce lumière de fin d'après-midi.

Sketch designs

Illustration :

Sketch designs

Justement, il me semble avoir aperçu un rouge gorge familier *« Erithacus Rubecula »*, voltigeant entre le grillage et les arbres fruitiers du verger de derrière.

Bien qu'assez commun, cet oiseau est l'un des plus colorés de France. Habitués des jardins, c'est un oiseau sédentaire luttant contre le froid pour survivre.

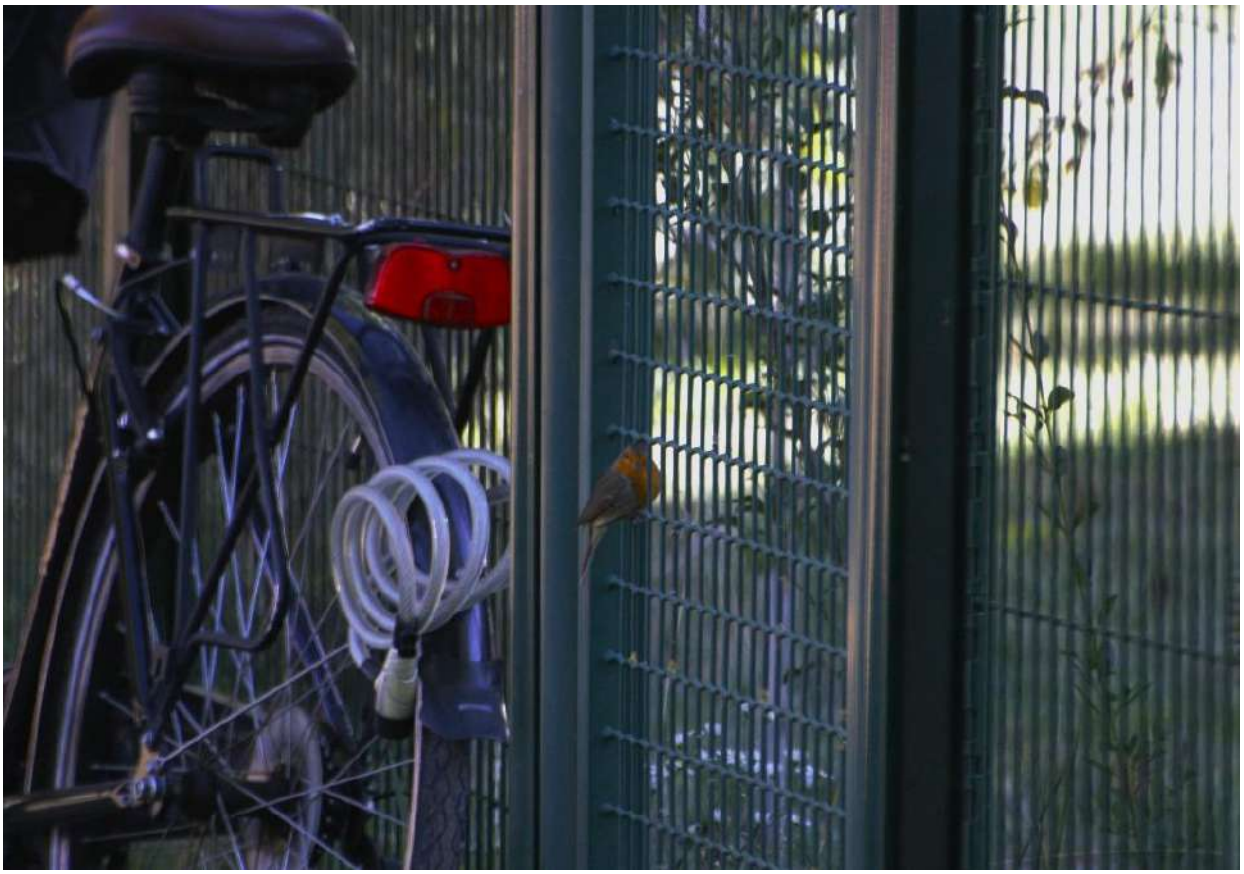
L'automne marque la période où il essaye de prendre un maximum de poids afin de passer l'hiver.

Peu farouche, il est ici à côté d'une bicyclette, montrant cette proximité entre objets humains et nature !

La Gazette de Xavier

N°30

12 / 10 /2026



Un peu plus tard, je découvre avec surprise un adorable rat plongeant dans un mignon « plouf » afin de gagner les hautes herbes pour s'y réfugier !

Cet aimable rongeur vit sur les berges en ami ! Pas besoin de le traquer comme des enragés, cet animal ne demande qu'à être le moins vu possible. D'ailleurs, j'ai pu constater qu'il était bien meilleur nageur que la plupart d'entre nous !

Je me penche enfin vers les végétaux que j'observe et je découvre un très intéressant phénomène sur le bout d'une feuille d'arbres. Comme le montre la photo, on aperçoit sur la feuille une sorte de protubérance !

Cela est en réalité une sorte de cocon renfermant une larve !

Une fois accrochée à la feuille, l'arbre crée une couche de matière végétale autour du cocon

En ce début d'année

Mélancolie se forme

Contrôles pointent leur nez

Ainsi qu'une étrange réforme…

Pendant que lac nous nargue-Infâme !

Au plus profond de son âme

Semble déclarer sa flamme

En Reflétant - Copieur !

Des arbres, la fureur

Accordée à nos cœurs.

Loin est le temps où nous dormions encore !

C'est déjà la fin de cette échappée naturaliste !

A bientôt pour de nouvelles découvertes de la biodiversité du lac de Nantua !

Photos et illustration :

Toucane

&

Barbara Rathmanner

CHRONIQUE Habiter poétiquement le monde

Jour d'automne de Rainer Maria Rilke

ARTICLE REDIGE PAR F. SCHLICHT

Pourquoi lire et dire de la poésie en allemand ?

En classe de seconde, Madame Franziska Schlicht propose aux élèves de lire un poème de Rainer Maria Rilke en cette saison d'automne. La poésie allemande est célèbre dans le monde entier. Beaucoup de poètes non-germanophones ont également écrit en allemand – par exemple, le Syrien Rafik Schami. Sensibiliser les élèves à la douceur de la poésie allemande les invite à considérer la langue sous un autre angle que « grammaire, textes à trous et histoire empreinte de guerre ».

Pourquoi étudier cette poésie en particulier ?

Grand classique qui fait partie du programme scolaire en Allemagne, *Jour d'automne* de Rainer Maria Rilke fait partie du patrimoine littéraire et culturel allemand. Collégienne, Madame Schlicht l'a apprise elle-même en « 7. Klasse » (quatrième). Nous célébrons l'automne. Le vers « l'été fut grand » est une ligne ô combien ressentie cette année encore. Avec ses lignes brèves, cette poésie est accessible à tous.

Que faire de ce poème ?

Diverses pratiques en classe en cours ont lieu :

Etudier ce poème offre la possibilité de s'ouvrir en culture générale. Découvrons brièvement la biographie de Rilke. Né à Prague en 1875, en Bohème, Rilke est en Autriche-Hongrie. Il a horreur de la guerre. Il choisit d'émigrer vers la Suisse et correspond avec les poètes français, Paul Valéry et Paul Verlaine. Son identité et sa nationalité sont complexes.

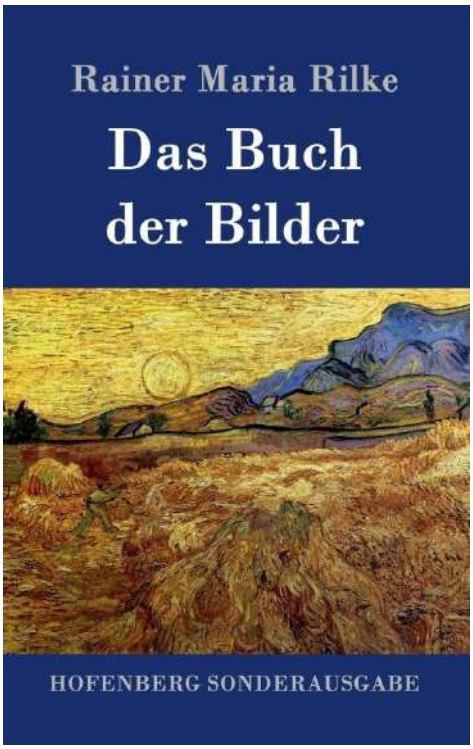
Apporter de la culture générale aux élèves est l'occasion de faire le lien avec d'autres artistes et œuvres contemporaines.

Lire le poème sensibilise les élèves à la beauté de la langue.

En appréhendant la poésie comme un outil linguistique et musical, on considère les pauses et modulations, le rythme et la voix. Tout cela peut aider pour se préparer aux oraux en langue ou d'autres matières. Et tout simplement les élèves prennent plaisir à dire un texte poétique.

De façon facultative, les élèves ont la possibilité de présenter la poésie à l'oral.

Photo :



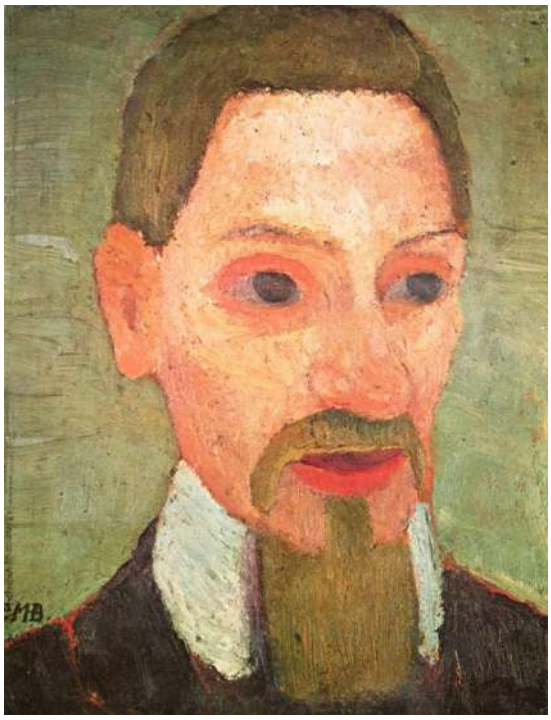
Jour d'automne

Seigneur, il est temps. L'été fut très grand.
Etends ton ombre sur les cadrans solaires
et dans les champs libère les vents.

Ordonne aux derniers fruits de s'épanouir :
donne-leur encore des journées plus australes
pousse-les à la plénitude et de douceur finale
laisse le vin corsé se remplir.

Qui n'a pas encore de maison non plus n'en bâtira
Qui est seul maintenant, le restera longtemps
veillera, lira, des lettres écrira longuement
et vaguera dans les allées deci delà,
marchant sans repos parmi les feuilles tombant.

Rainer Maria Rilke, 1902.



Portrait :

https://www.artchive.com/artwork/portrait-of-rainer-maria-rilke-paula-modersohn-becker-1906/

© Poème posté le 05/10/2022 par **Oxalys** sur https://www.lespoetes.net/poeme.php?id=2973&cat=ph

PORTRAIT CHINOIS DE FRANZISKA SCHLICHT

Si vous étiez un **animal**, vous seriez...un **chat de ferme** ou une **tortue alligator** si on m'embête.

Si vous étiez l'**un des quatre éléments**, vous seriez…de l'**Air** et du **Feu**, de **l'air très chaud** en fait.

Si vous étiez l'**un des cinq sens**, vous seriez…le **toucher**. Et **triste de l'absence des autres**.

Si vous étiez une **émotion**, vous seriez…**complexe**.

Si vous étiez un **moment de la journée**, vous seriez…le **crépuscule**.

Si vous étiez une **pièce de la maison**, vous seriez…**dans une maison, visiblement**.

Si vous étiez un **objet**, vous seriez…**outrée**.

Si vous étiez une **couleur**, vous seriez… **verte comme une feuille de nénuphar**.

Si vous étiez un **art**, vous seriez…le **bon timing**.

Si vous étiez un **mot**, vous seriez… **compliquée**.

Si vous étiez une **saison**, vous seriez… un **printemps bien ensoleillé**.

Si vous étiez un **voyage**, vous seriez… **sur des routes obscures, à pied**.

Si vous étiez une **chanson**, vous seriez…***Shalom chaverim***, une chanson folklorique traditionnelle hébraïque,

Si vous étiez une **boisson**, vous seriez…**pétillante**.

Si j'étais un **don**, je serais…**soucieuse d'arriver là où je suis utile**.

Si vous étiez une **friandise**, vous seriez…**mangées par des chats**.

Si vous étiez un **son**, vous seriez…**aiguë et long**.

Si vous étiez une **mauvaise habitude**, vous seriez…**la répétition de la répétition de la répétition.**

Si vous étiez une **devise**, vous seriez… **« Il y a tant de choses à vivre ».**

Et oui, j'assume les réponses longues ou incompréhensibles ou HS.

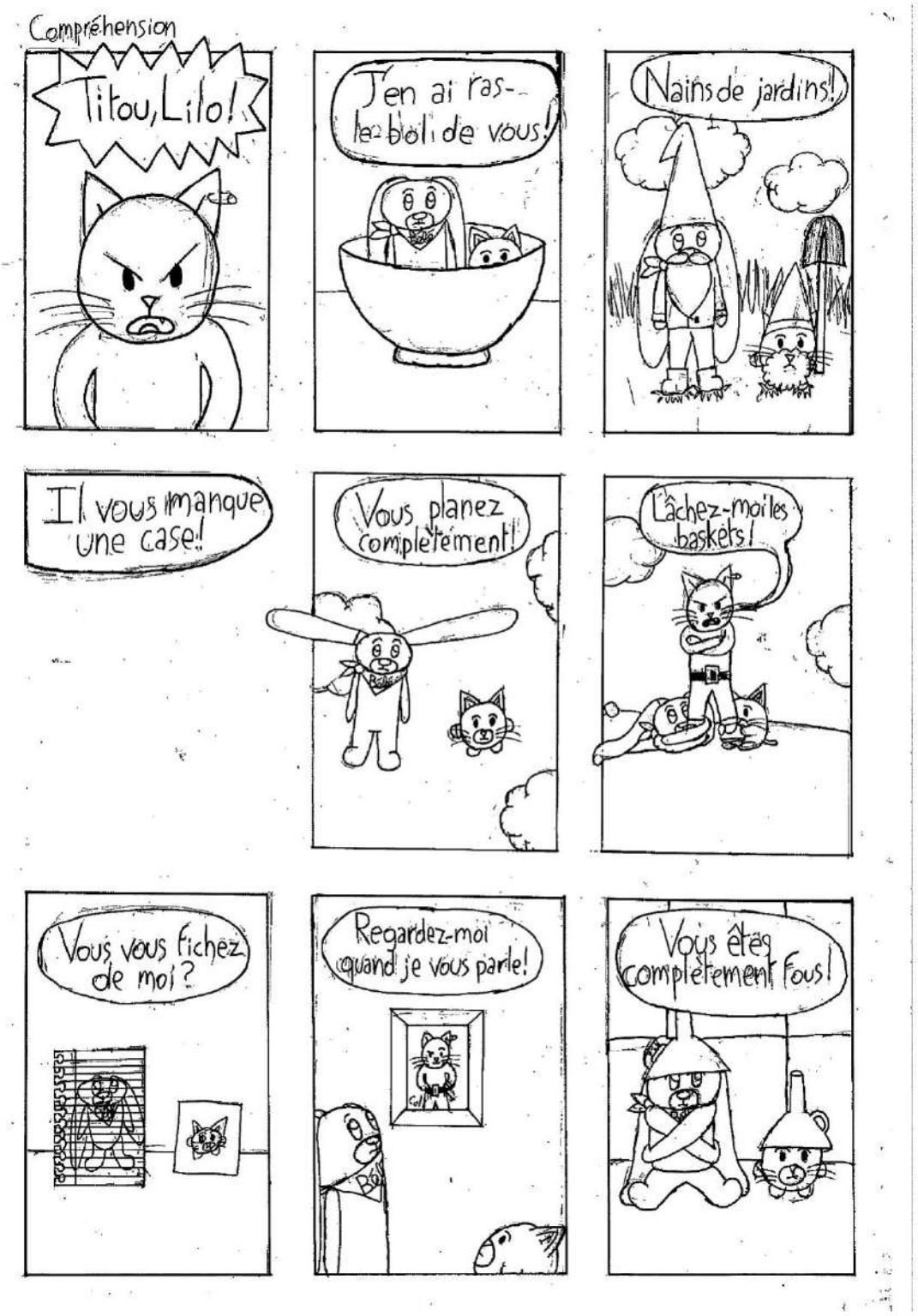
Photo :
Loralei

La Gazette de Xavier
N°30
12 / 10 /2026

CHRONIQUE Habiter poétiquement le monde

Compréhension

B.D. DE JEAN BARBIDUR



CHRONIQUE Habiter poétiquement le monde

The world is your oyster

ARTICLE REDIGE PAR N.H.

Image : Priscilla Wolfe https://vamosarema.com/

Que signifie l'expression « The world is your oyster»? Littéralement « Le monde est ton huître » … Comment et pourquoi comprendre cette phrase ?

Cette expression trouve son origine dans une pièce de Shakespeare. Elle évoque les trésors du futur, comme une perle que dissimule une huître.

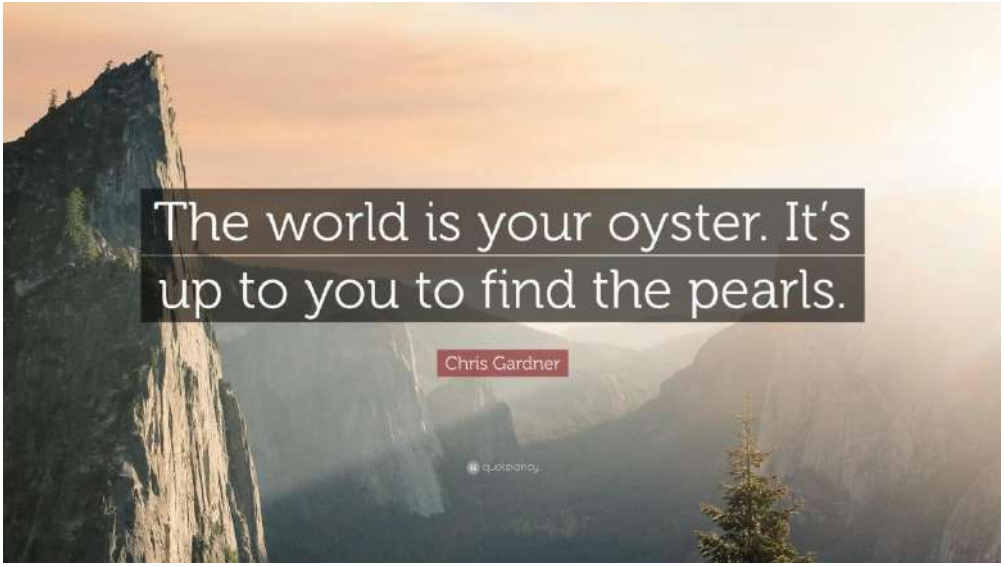
La première occurrence écrite connue de l'expression « Le monde est ton huître » provient de l'un des plus grands auteurs de la langue anglaise, William Shakespeare.

En 1602, Shakespeare a publié une comédie intitulée *The Merry Wives of Windsor* ou « Les Joyeuses Commères de Windsor ». Cette comédie suit les aventures du personnage John Falstaff alors qu'il tombe amoureux.

Cette pièce contient un échange (Acte II, scène 2) dans lequel Falstaff déclare qu'il ne donnera même pas un penny à Pistol. Celui-ci répond alors : « Eh bien, dans ce cas, le monde est mon huître, que j'ouvrirai à coups d'épée ! » :

"Why then the world's mine oyster,
Which I with sword will open."

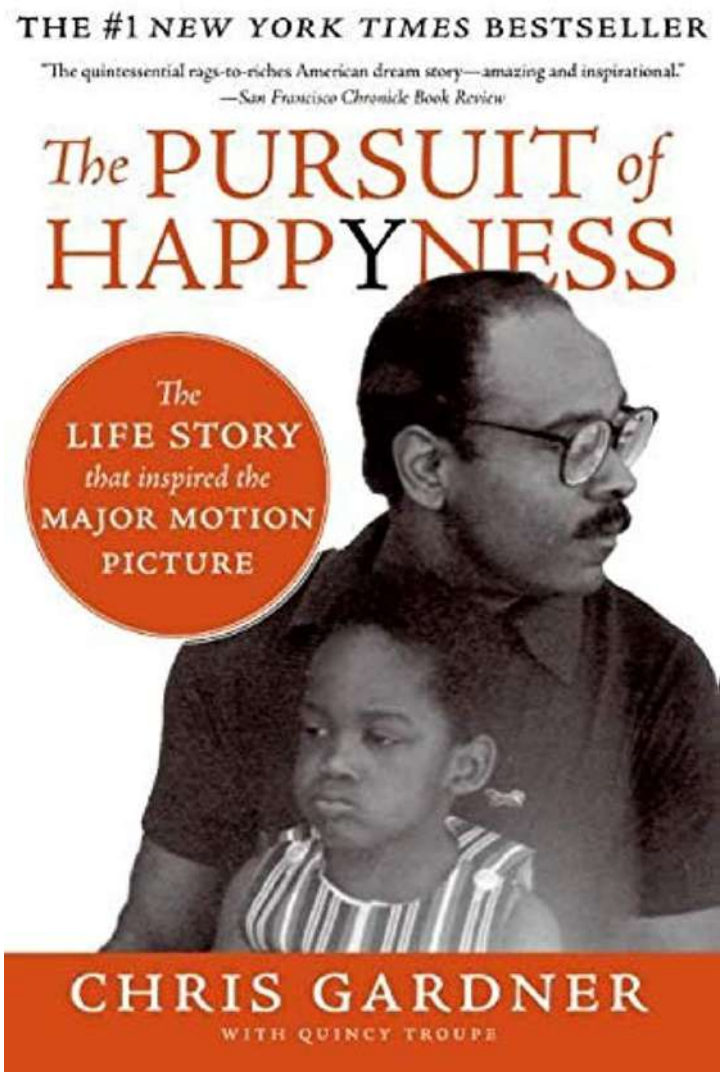
En d'autres termes, le personnage de Pistol affirme qu'il prendra ce qu'il veut au monde même si on ne le lui donne pas.



Dans son livre autobiographique « The Pursuit of Happyness », *A la Recherche du Bonheur*, Chris Gardner affirme : "The world is your oyster. It's up to you to find the pearls." Ou en français : « le monde est à toi, c'est ton huître, à toi de trouver les perles. »

Chris Gardner écrit « happyness » au lieu de « happiness » qui serait correct. Lisez le livre ou regardez son adaptation avec Will Smith pour comprendre comment ce bonheur se construit.

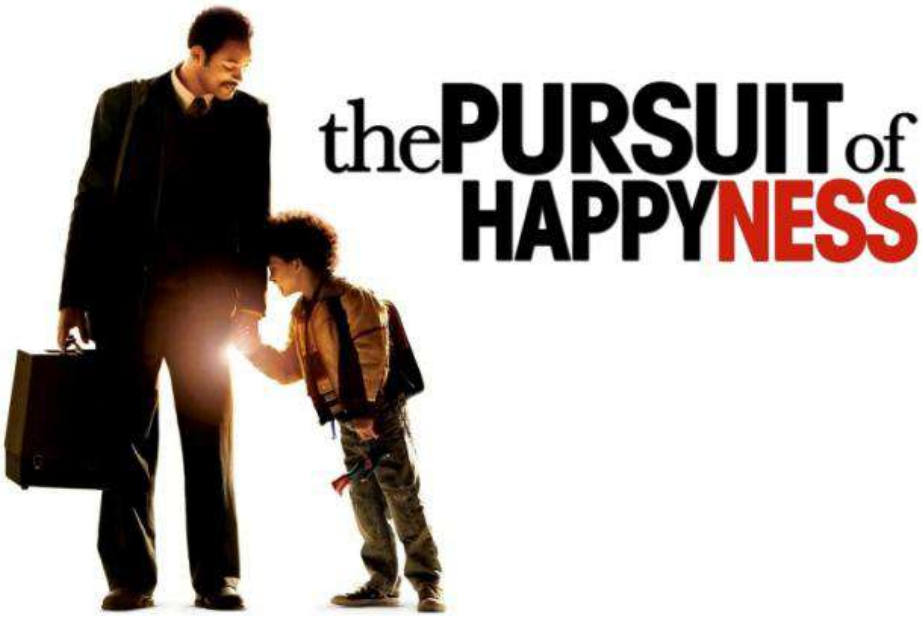
De nos jours, cette expression idiomatique signifie plutôt que toute liberté et opportunité de faire et de devenir sont acquises pour qui reçoit cette phrase presque magique : "The world is your oyster" !



Cette expression anglaise souligne que tout est possible pour chacun d'entre nous. Cette phrase « Le monde est ton huître » signifie qu'une personne a un avenir prometteur et de nombreuses opportunités.

Visualisez vos objectifs post-bac, recherchez vos bonheurs possibles et surtout tentez d'être heureux en vous donnant le maximum de possibilités :

« Je n'avais pas prévu d'étudier après le bac, mais grâce à Parcoursup, j'ai une place en IFSI (école d'infirmier/ère) ! »

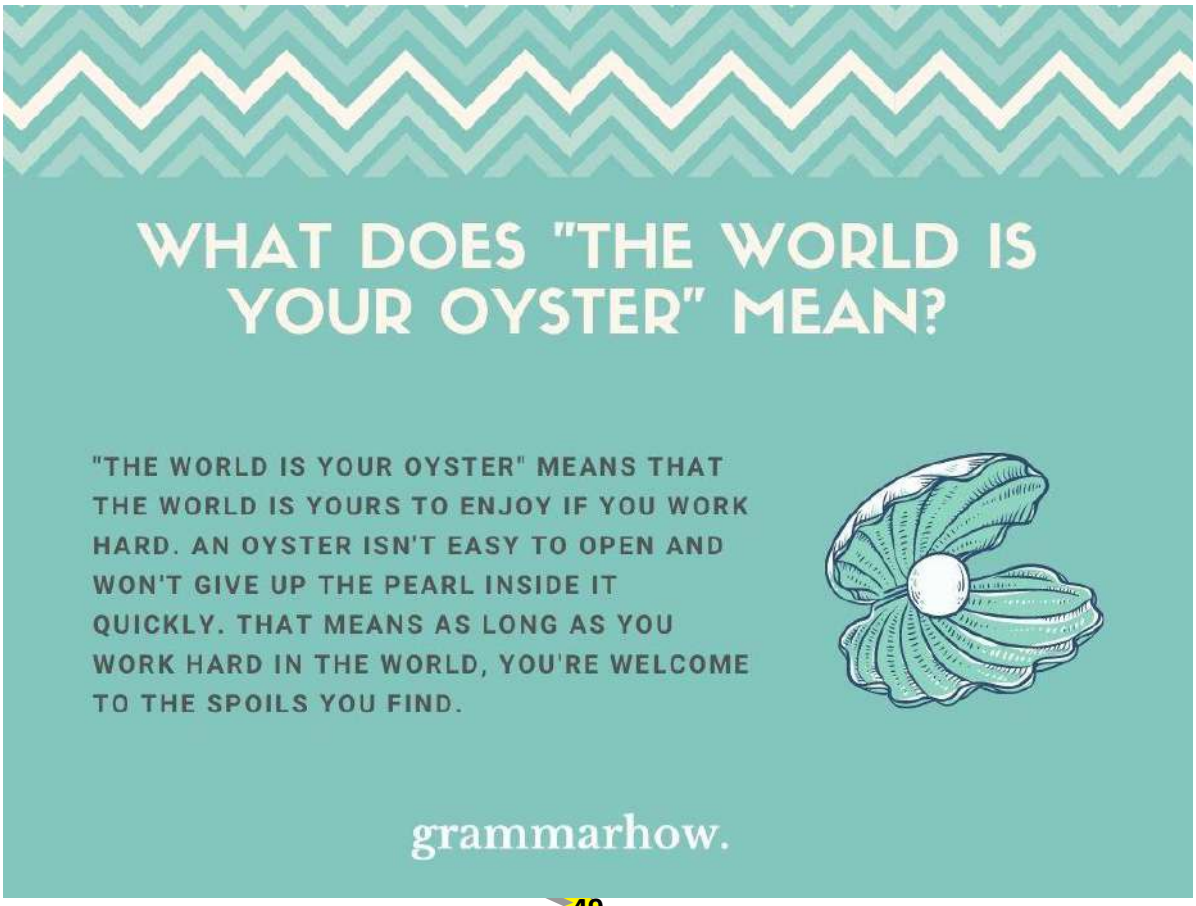


« Bravo, c'est fantastique. Maintenant, le monde est ton huître ! » ou moins poétique mais plus facile à saisir en français : « Le monde est à toi ! »

En travaillant, en faisant des efforts et en sortant de votre zone de confort, vous allez vous donner les moyens de réussir. Vous allez trouver des pépites dans votre vie qui va s'illuminer avec alacrité.

J'espère que cette expression vous donnera de l'élan en cette période automnale et vous motivera toute l'année scolaire : « Le monde est à vous, il ne tient qu'à vous d'en chercher les trésors… »

Image : https://oystertales.ie/shop/oyster-ornaments/misc-ornaments/the-world-is-your-oyster-printed-wor/



La Gazette de Xavier

N°30

12 / 10 / 2026