

APP'MAG

Groupe APP-RN2

Édition n°3 - 20 juin 2025



Mode et beauté



Gastronomie



FUNOC

Éducation - Méthodologie

Confiance en soi - Psychologie

Bien-être - Santé





Le groupe APP-RN2 a réalisé ce magazine dans le cadre du projet SPINIC en partenariat avec le LabSet de l'ULG. Je vais ici vous expliquer les différentes étapes qui nous ont permis de finaliser ce projet. Tout d'abord, au cours de français, avec mon aide, les stagiaires ont choisi chacun un thème dont ils avaient envie de parler. Ils ont fait des recherches documentaires sur Internet et en bibliothèque, ont surligné les informations importantes dans toutes ces documentations (tâche difficile que de sélectionner le plus important) et ont ensuite reformulé avec leurs propres mots toutes les informations obtenues (tâche encore plus difficile que la précédente). En parallèle, au cours d'informatique, avec leur formatrice, Patricia Jadot, ils ont appris à faire des recherches sur Internet, à choisir des sources fiables et à utiliser le logiciel Madmagz (permettant de mettre en page un magazine). Par la suite, après quelques corrections faites par leurs formatrices, les stagiaires ont mis en page leur travail dans Madmagz pour obtenir ce précieux magazine que l'on peut enfin vous distribuer. À vous, stagiaires et formateurs qui allez lire ce magazine, j'espère que les différents thèmes choisis vous intéresseront et que vous pourrez peut-être les utiliser en classe dans le cadre de vos cours. Avant de vous laisser découvrir notre magazine, je tiens à féliciter le groupe APP-RN2 pour leur implication et leur participation à ce projet ! Bravo à vous !

Bonne lecture à tous !

Mélanie Lauwaers, formatrice référente du groupe APP-RN2

TABLE DES MATIÈRES



4 **Méthodologie,**
organiser ses cours

6 **Comprendre son**
enfant

10 **Les tisanes**

13 **Les additifs**
alimentaires

16 **La beauté orientale**

19 **La beauté africaine**

21 **La mode au Burundi,**
en Inde et au Sénégal

23 **Misandrie et délit de**
faciès

25 **Le gratin**
dauphinois

29 **La cuisine**
tunisienne

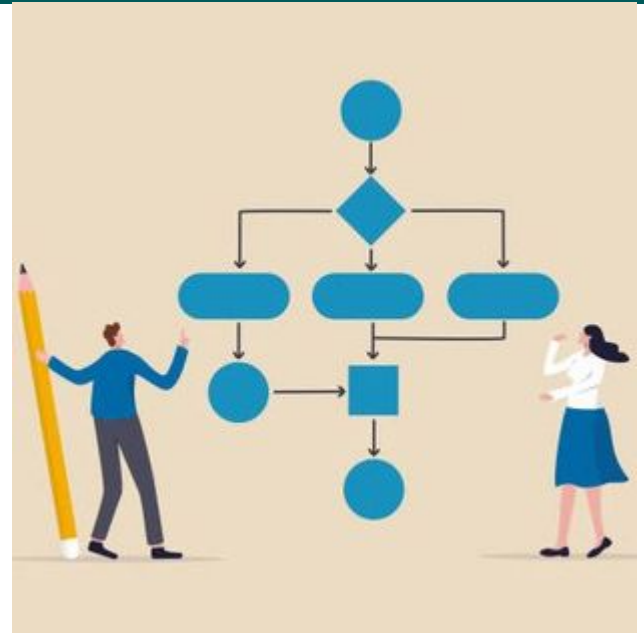
34 **Astrologie**

38 **Présentation de nos**
formateurs et formatrices

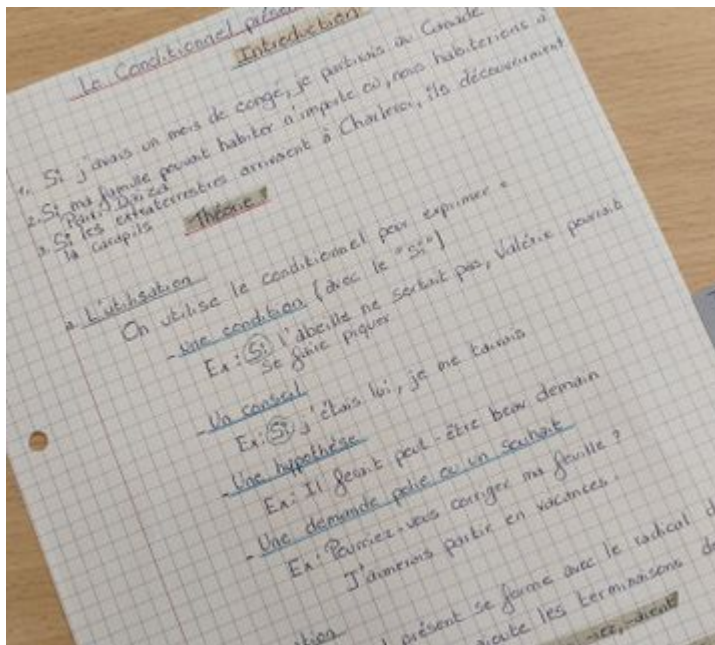
Méthodologie, organiser ses cours

La méthodologie est l'ensemble des techniques utilisées pour mieux apprendre à étudier. En révision, la méthodologie est essentielle pour structurer les informations et les retenir de manière efficace. De ce fait, il y a des étapes principales à effectuer pour une bonne révision qui sont :

- Ranger ses cours et avoir une bonne prise de notes
- Savoir pourquoi "j'étudie"
- Adopter une bonne hygiène de vie : bien dormir, manger correctement, boire de l'eau...
- Comprendre avant d'étudier



J'ai choisi cinq méthodes



La synthèse

C'est la méthode la plus classique. Pour faire une synthèse, il est nécessaire de définir ce qui est le plus important à mémoriser. Il faut également rendre les fiches agréables à lire :

définir un code couleur en fonction des matières, choisir un titre clair et visible, organiser ses informations...

La carte mentale

Elle consiste à mettre le sujet principal au milieu de la feuille et, ensuite, à placer toutes les idées secondaires autour de celui-ci. C'est une représentation visuelle des informations sous forme de mots-clés.



Méthodologie, organiser ses cours

Les flash-cartes

Cette méthode consiste à créer des cartes avec les questions d'un côté et les réponses de l'autre.

Petites, simples et efficaces, elles s'emportent partout avec vous : **dans les transports en commun, dans une salle d'attente, au bord de la plage...**



| | |
|--------------|----------|
| 2 x 2 | 4 |
| 2 x 3 | 6 |
| 2 x 4 | 8 |

Source de l'image : <https://www.memozor.com>

Elles ont toutes des avantages et des inconvénients. C'est important de trouver la méthode qui convient le mieux à tes besoins. Et surtout "**Tu es capable de réussir ! Crois en toi et en tes capacités**"

La technique de l'arrosage

Souvent, le cerveau est beaucoup trop mobilisé **pour rester concentré 90 minutes**. Du coup, il n'a plus assez d'**énergie pour la mémorisation**. L'idéal est alors d'étudier **par petites séances de 30 minutes** plusieurs fois sur la journée au lieu d'étudier 90 minutes en une fois.



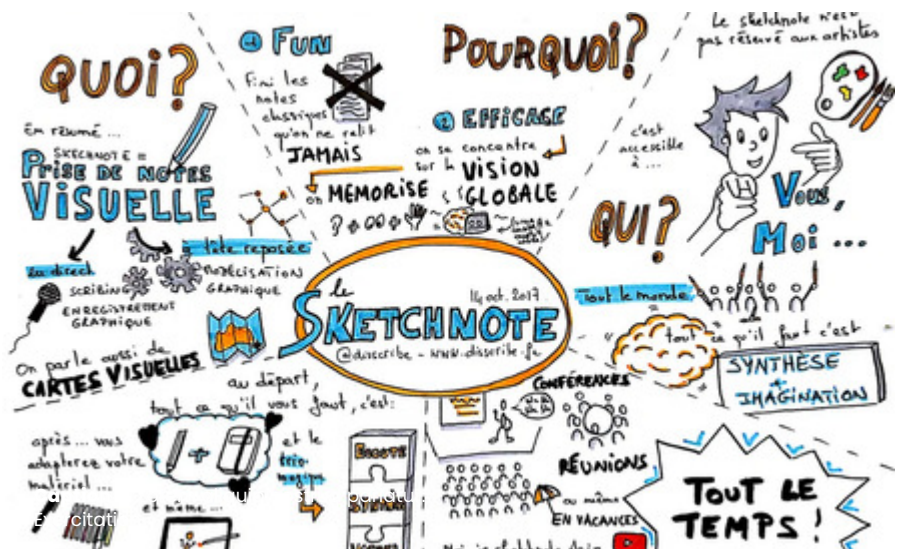
Le sketchnoting

Cette technique consiste à combiner des notes écrites et des dessins. Elle est accessible à tout le monde même si vous ne savez pas dessiner. Il faut juste de l'entraînement.

Elle est très efficace pour mémoriser.

Source de l'image : <https://lebulletin.eap-wb.be>

Fanny Brévers



COMPRENDRE SON ENFANT

Dans cet article, nous allons vous parler des enfants et de leurs besoins, mais également vous transmettre quelques conseils que vous pourrez facilement appliquer avec vos enfants.



"Le plus grand des sots a confiance en lui, le plus sage des hommes gardera la foi en lui-même"



COMPRENDRE SON ENFANT À TRAVERS SES BESOINS



LA PYRAMIDE DE MASLOW

Tout d'abord, nous allons vous parler de la pyramide de Maslow qui est divisée en cinq parties. Ce sont les cinq besoins fondamentaux.

Nous allons vous présenter les 5 besoins fondamentaux par rapport à l'enfant :

- Les besoins physiologiques : manger, boire, dormir...
- Le besoin de sécurité : avoir des parents qui montrent à l'enfant qu'il est en sécurité, être soigné et réconforté quand il est malade...
- Le besoin d'appartenance : faire partie d'une famille, avoir des amis à l'école...
- Le besoin d'estime : être compris quand il exprime des sentiments, se sentir fier lorsqu'il réussit quelque chose...
- Le besoin d'accomplissement : lui laisser des libertés tout en gardant un cadre sécurisant, lui apprendre à devenir autonome...

La pyramide est importante pour le bien-être de chaque individu.

En effet, il est indispensable de combler les besoins de chaque niveau de la pyramide pour que l'enfant atteigne une confiance en lui et qu'il soit bien dans sa peau.

COMPRENDRE SON ENFANT

QUELQUES CONSEILS POUR LES PARENTS

1) MON ENFANT EST EN CRISE CAR IL NE VEUT PAS FAIRE QUELQUE CHOSE

Si votre enfant ne veut pas le faire, cela veut dire qu'il ne peut pas le faire car il a peur ou ne se sent pas capable d'y arriver. Comme l'enfant voit que vous ne comprenez pas, il se frustre et il se met en crise. C'est sa façon à lui d'exprimer son malaise.

CONSEIL :

Communiquer avec l'enfant de façon calme, claire et avec des mots simples. Il doit se sentir entendu et compris. Ensuite, il faudra identifier avec lui les causes de sa crise et les solutions possibles.

2) AU SECOURS ! MON ENFANT NE CESSE DE M'EMBÊTER !

1. Si votre enfant attire l'attention, c'est normal, il veut s'affirmer, montrer qu'il est là, faire tout pour attirer l'attention, même rentrer en conflit avec les autres.

2. Il peut aussi avoir besoin de décharger son trop plein d'émotions.

CONSEIL :

Lui proposer une animation pour lui permettre de mettre des mots sur ses maux : comprendre pourquoi il est comme ça et pourquoi il fait ceci.

3) MON ENFANT PARLE BEAUCOUP ET PREND BEAUCOUP DE PLACE

Il montre aussi son besoin d'appartenance à sa famille. Il a besoin de se sentir en sécurité. Pour lui, il est important d'appartenir au reste de la famille pour qu'il soit en sécurité. L'enfant a du mal à faire comprendre ce qui lui cause des difficultés telles que s'adapter à son environnement, se calmer seul, gérer son anxiété et patienter.

CONSEILS :

- Pour s'adapter à son environnement : lui dire de se mettre à la place des autres et de savoir ce qu'il ressentirait si on faisait comme lui
- Pour se calmer seul : lui proposer une activité plus calme
- Pour gérer son anxiété : lui apprendre à respirer et à s'imaginer dans une bulle de protection

- Pour patienter : fixer une heure de fin pour qu'il sache jusqu'à quand il devra attendre

4) MON ENFANT NE GÈRE PAS SES ÉMOTIONS

Avant tout, voici une brève explication de notre cerveau. Lors d'une grande émotion, la partie basse du cerveau, appelée cerveau reptilien, fonctionnera plus rapidement que la partie haute du cerveau, qui se nomme néocortex. Ce qui va provoquer une déconnexion. C'est à ce moment-là qu'on peut perdre le contrôle et, sur un coup de panique ou d'excitation, on ne réussit plus à réfléchir correctement.

En ce qui concerne l'enfant, dans cette situation, il aura du mal à se contrôler et laissera ses sentiments exploser.

CONSEIL :

Afin de se reconnecter à la réalité, un temps de pause est nécessaire. Tout en le laissant se calmer, il faut lui proposer un endroit où il se sent en sécurité. Quand il sera apaisé (reconnecté), il faudra lui dire qu'on comprend ses émotions et lui proposer différentes solutions pour que cela ne se reproduise plus.

5) QUE METTRE EN PLACE AVEC MON ENFANT POUR L'AMÉLIORATION DE SON COMPORTEMENT ?

Afin d'améliorer le comportement de l'enfant, nous allons vous présenter, à la page suivante, une idée intéressante : le tableau de motivation.

COMPRENDRE SON ENFANT

QUE METTRE EN PLACE AVEC SON ENFANT : LE TABLEAU DE MOTIVATION

Tout d'abord, parlons de renforcement positif. Le stimulus positif permet d'augmenter un comportement grâce à la présence d'un élément qui viendra motiver l'enfant. C'est un peu comme une récompense que l'on accordera à l'enfant en échange du comportement que l'on veut obtenir.

Le renforcement négatif, quant à lui, c'est un stimulus qui marque l'annonce d'une conséquence qui viendra si un mauvais comportement a lieu.

Par exemple : si l'enfant ne fait pas ses devoirs, il aura de mauvais points à l'école. Autre exemple également : si l'enfant ne fait pas ce qu'on lui demande, il sera privé de jeux vidéo. Dans ces cas-là, on prévient l'enfant des risques qu'il encourt s'il ne respecte pas les règles. Autrement dit, c'est instaurer un cadre avec "des limites"

L'idée de créer un tableau de motivation va venir renforcer son besoin d'accomplissement et donc motiver l'enfant à avoir un bon comportement. Dans ce tableau, l'enfant colle des gommettes s'il réalise le comportement demandé.

Quelques conseils supplémentaires d'un éducateur:





L'amour n'est ni genre, ni sexe.
L'amour n'est ni plus, ni moins.
L'amour, c'est moi, lui, elle, eux, nous, vous...
L'amour est un tout :
des mots, des images, des actes...



- Proposer à l'enfant deux possibilités afin de l'aider à faire son choix, l'enfant aura l'impression de garder le contrôle
- Faire vivre les conséquences : il est important d'apprendre à l'enfant que tout acte a des conséquences. Bien sûr, les conséquences doivent être pédagogiques et utiles pour l'enfant. On peut lui rappeler les différentes situations qu'il a déjà vécues dans le passé. Ceci lui permettra de ne plus reproduire les mêmes erreurs et aussi de se mettre à la

place des autres personnes pour les comprendre.

- Quand l'enfant est tendu, il est important de ne pas le laisser dans cet état. Il faut lui permettre d'accéder à une activité pour réduire ses tensions : respiration, yoga, sophrologie ...
- Intervenir avec un signe discret : lorsque l'enfant dépasse une limite, vous pouvez lui faire un signe que seul lui comprendra. C'est une preuve de bienveillance pour l'enfant. Ça maintiendra son estime de lui-même.

**Ne promets
pas à l'enfant,
ce que tu ne
peux lui
donner**

En conclusion, pour le bon déroulement de son apprentissage, nous, en tant que parents, avons aussi un grand rôle à jouer. On doit, dès le début, instaurer un cadre, le faire évoluer avec le temps tout en lui expliquant l'importance que son comportement peut avoir comme conséquence bonne ou mauvaise.

Gaëtan Coulembier

Les tisanes

Mes adresses

Comptoir d'thé

VILLE 2, Grand'Rue
143

6000 Charleroi

Boutique Palais

Des Thés

Boulevard Tirou 93,
6000 Charleroi

Café Van Hove

rue de Montigny 2,
6000 Charleroi



En Europe, c'est depuis le Moyen-Âge que nous utilisons les tisanes pour lutter contre certains problèmes de santé.

Une tisane préparée à l'aide de fleurs, de plantes ou de fruits peut être une méthode de soin incroyable. Nous pouvons en boire tous les jours pour améliorer notre santé !

"25000 tasses de thé sont servies chaque seconde"

Une tisane, c'est quoi exactement ?

Les tisanes, ce sont des boissons qu'on prépare en mettant des plantes dans l'eau chaude. On ne boit pas la plante mais juste l'eau chaude qui a pris le goût de celle-ci et ses propriétés bénéfiques pour la santé.

Les plantes peuvent être :

- des fleurs (comme la camomille)
- des feuilles (comme la menthe)
- des racines (comme le gingembre)

On boit souvent une tisane pour, par exemple, se détendre, aider à digérer ou soigner les maux de gorge.

Ce n'est pas pareil que le thé : les tisanes n'ont pas de caféine ni de théine. C'est la boisson la

plus consommée dans le monde après l'eau. Suivant les pays, les façons de consommer sont différentes : avec du lait en Angleterre, des feuilles de menthe dans les pays du Maghreb, des épices et du lait en Inde...

Pourquoi choisir les tisanes?

C'est une boisson naturelle : juste des plantes dans de l'eau chaude. Elle aide le corps pour la digestion, d'autres calment le stress, d'autres encore boostent l'immunité. Il n'y a pas d'effet secondaire, elle fait du bien et nous offre un moment relaxant. Sans théine, on peut la boire à n'importe quel moment de la journée. Elles étaient d'ailleurs utilisées dès l'Antiquité

Infusion = à l'eau chaude, c'est vite fait

Décoction = cuire dans l'eau frémissante

Macération = infuser dans l'eau froide, il faudra de la patience



« C'est la nature qui guérit les malades » (Hippocrate)

Les différents types de préparations :

Pour préparer un tisane, on sélectionne des feuilles, des fleurs (fraîches ou sèches), des tiges ou même des racines. Il existe également des tisanes dans lesquelles on ajoute des graines ou des épices.

L'infusion, c'est la méthode la plus courante et la plus simple. Les plantes sont placées dans l'eau frémissante à 90°C pendant 5 minutes pour dégager leur goût et leurs bienfaits. L'eau bouillante permet aux bienfaits des plantes de se propager rapidement.

Une autre méthode existe pour apprécier la tisane de racine et d'écorces, on choisit plutôt la

décoction.

C'est l'action de bouillir le végétal dans le liquide durant 10 à 30 minutes pour prélever ses bienfaits et son goût.

Pour les plantes délicates, la macération est idéale, c'est-à-dire, les faire tremper dans l'eau froide durant une continuité de 8 à 12 heures voire même 24 heures.

Les plantes seront à choisir en fonction de l'effet souhaité. Il est également possible d'utiliser plusieurs plantes ensemble pour plus d'effets ou une seule à la fois. Chacun des maux que nous pouvons avoir a son remède parmi les plantes.

Chaque organe a ses plantes qui lui correspondent :

- Foie: artichaut, chardon-marie, pissenlit, romarin
- Rein: bouleau, cassis, queue de cerise
- Intestin: basilic, hibiscus, matricaire
- Peau: badiane, lavande, pensée sauvage
- Poumon: eucalyptus, lavande, tussilage, thym

Quelles plantes pour quelles vertus ?

- Pour un bon sommeil et pour se relaxer, nous vous conseillons la passiflore, la mauve, la camomille et l'oranger brigadier.
- Pour garder la ligne, utilisez la fleur d'hibiscus, la bardane, le pissenlit et la feuille de mûrier blanc.
- Si vous avez des problèmes de digestion, la badiane, les graines de cardamome, l'anis vert et la coriandre vous aideront.
- Pour les maux d'hiver (rhume, grippe, maux de gorge), le gingembre, le thym et la menthe seront efficaces.
- Enfin, pour vous détoxifier, une tisane de feuilles d'ortie, romarin, pissenlit ou menthe poivrée sera nécessaire.

Les tisanes

Nous vous souhaitons de belles nuits, au pays de l'empire des songes !

- **Buvez beaucoup d'eau : L'eau est essentielle pour le processus de détoxification.**
- **Variez les tisanes : Pour un effet détox optimal, vous pouvez varier les recettes de tisanes.**
- **Adaptez les quantités en fonction de vos goûts : N'hésitez pas à ajuster les quantités d'ingrédients pour obtenir la saveur que vous préférez.**

Écrit par Nora Boutercha

Pour se rafraîchir :

Pour 1 tasse :

- 20 cl d'eau
- 4 fleurs d'hibiscus
- 3 gr de menthe poivrée
- 1 cuillère à café de miel

1. Faites frémir l'eau dans une casserole.
2. Versez-la sur les fleurs d'hibiscus et la menthe, laissez infuser 10 minutes.
3. Filtrez, ajoutez du miel et laissez refroidir.
4. Cette infusion se boit très fraîche.

Pour 1 tasse :

- 20 cl d'eau
- 3 gr de verveine citronnée
- 1 cuillère à café d'écorce de citron
- 1 cuillère à café d'écorce d'orange

1. Faites frémir l'eau dans une casserole.
2. Versez-la sur la verveine et l'écorce d'agrumes.
3. Laissez reposer 10 minutes avant de déguster.

Contre la fatigue :

Pour 1 tasse :

- 20 cl d'eau
- 3 gr de racine de cannelle

1. Faites frémir l'eau dans une casserole.
2. Versez-la sur la racine et laissez infuser pendant 15 minutes.
3. Filtrez et buvez 2 tasses par jour.

Contre la digestion difficile :

Pour 1 tasse :

- 20 cl d'eau

1 cuillère à café de graines d'aneth écrasées

1. Faites frémir l'eau dans une casserole.
2. Versez-la sur les graines d'aneth et laissez infuser 10 minutes.
3. Filtrez et buvez 2 à 3 tasses par jour avant les repas.

Pour mieux dormir :

Pour 1 tasse :

- 25 cl d'eau
- 1 cuillère à soupe de fleurs de camomille séchées
- Facultatif : miel ou citron

1. Faites frémir l'eau dans une casserole.
2. Ajoutez les fleurs de camomille séchées dans l'eau bouillante.
3. Laissez infuser la tisane pendant environ 5 à 10 minutes, idéalement à couvert.
4. Si vous le souhaitez, ajoutez du miel ou du citron pour plus de saveur.
5. Passez la tisane dans une passoire fine pour filtrer les fleurs de camomille. C'est prêt !

Anti stress :

Pour 1 tasse :

- 25 cl d'eau
- 2,5 gr de fleurs séchées de passiflore

1. Faites frémir l'eau dans une casserole.
2. Ajoutez les fleurs de passiflore séchées dans l'eau bouillante.
3. Laissez infuser 10 minutes.
4. Filtrez, laissez refroidir et buvez.

LES ADDITIFS ALIMENTAIRES



" Les colorants sont des additifs utilisés pour améliorer l'apparence. Ils n'apportent aucun avantage. Ils pourraient même présenter certains risques pour la santé."



Qu'est-ce qu'un additif alimentaire ?

C'est un produit qu'on rajoute dans la nourriture. Les additifs peuvent être présents naturellement dans les aliments ou bien entièrement fabriqués en laboratoire. On les intègre à nos recettes pour des raisons techniques à différentes étapes de la production que ce soit lors de la fabrication ou du stockage afin d'augmenter leur durée de vie ou d'améliorer leur goût ou leur matière.

Le rôle des additifs

alimentaires : En Europe, il y a approximativement 330 additifs alimentaires qui sont approuvés. Ils sont rassemblés sur une liste qui énumère dans quelles denrées ils peuvent être utilisés et à quelles proportions. Ces additifs alimentaires jouent plusieurs rôles :

- Les antioxydants et les conservateurs permettent d'assurer la sécurité sanitaire ;
- Les épaississants et les gélifiants apportent une texture particulière ;
- Les colorants, exhausteurs de goût et édulcorants servent à changer l'apparence ou la saveur des produits.
- Les émulsifiants, anti-agglomérants et stabilisants assurent la durabilité du produit.

Les autorisations nécessaires :

Pour être légalisé, un additif doit respecter différentes conditions :

- Il est important que les additifs n'aient aucun impact négatif sur la santé des usagers d'après les données scientifiques récentes ;
- Ils doivent répondre à une demande réelle qui ne peut être résolue par aucun autre moyen ;



E102 = tartazine
E104 = jaune de quinoléine
E110 = jaune soleil FCF
E120 = cochenille
E122 = azoruline
E124 = rouge ponceau 4R
E129 = rouge allura AC
E415 = gomme xanthane
E460 à E468 = cellulose
E621 = glutamate monosodique

LES ADDITIFS ALIMENTAIRES



" Les colorants synthétiques sont souvent associés à des effets indésirables chez les enfants, comme l'hyperactivité et les allergies "

- Ils doivent apporter un avantage en matière de consommation, comme, notamment, préserver la valeur nutritive de la denrée ou améliorer ses caractéristiques sensorielles telles que la saveur, l'aspect ou l'arôme.

Les additifs approuvés peuvent provenir de sources naturelles ou être synthétiques. Mais prenez garde : lorsqu'on parle d'origine naturelle, cela signifie simplement que l'additif est dérivé d'une substance naturelle comme des végétaux, des micro-organismes, des insectes ou des algues.

Pour obtenir ces additifs, dits naturels, on utilise des procédés d'extraction qui nécessitent l'aide de solvants pour absorber la substance et la rendre plus concentrée, ce qui peut considérablement l'éloigner de la matière première. Les solvants utilisés sont légiférés mais sont parfois toxiques.



LES ADDITIFS ALIMENTAIRES

L'hexane, par exemple, est un solvant pétrochimique souvent utilisé pour extraire les colorants, mais qui pose des risques pour la santé humaine (dangereux pour la reproduction) et pour l'environnement. Leur utilisation doit donc être prise très au sérieux !

Quels sont les additifs les plus présents et dangereux dans les aliments ?

Les émulsifiants (E415, E471, E460 et E468) sont épinglés suite à une accumulation d'études identifiant un lien entre leur utilisation et une menace de maladies cardiovasculaires et intestinales et de cancers (colon, sein et prostate principalement).

Un groupement de ces colorants (E102, E104, E110, E122, E124, E129) dits azoïques ordonne d'être qualifié d'«effet néfaste sur l'activité et l'attention des enfants». Une menace de cancer n'est pas à

exclure non plus.

Parlons également des édulcorants comme l'aspartame E951, l'acésulfame E950 ou le sucralose E 955 qui pourraient aussi être source de cancers.

Comment lire et comprendre une étiquette?

Chaque additif correspond à un code. Ils commencent tous par la lettre E (pour Europe) qui est suivie de 3 ou 4 chiffres.

Le second chiffre du code indique le type d'additif : E1xx pour les colorants, E2xx concernent les conservateurs, E3xx ce sont les antioxydants, E4xx les agents de texture, E5xx les acidifiants, les alcalis et les hydroxydes, E6xx pour les exhausteurs de goût, E9xx pour les agents d'enrobages et les édulcorants, E11xx pour les enzymes alimentaires et E14xx pour les amidons modifiés, etc.

Nora Boutercha

LA BEAUTÉ ORIENTALE



Les femmes du Moyen-Orient sont connues pour leur peau éclatante et leur morphologie gracieuse. Leurs rituels de beauté ont été transmis de génération en génération.

LA BEAUTÉ ORIENTALE

Je vais vous donner quelques exemples de leurs rituels

LE KOHL

C'est un produit coutumier des femmes arabes qui l'utilisent pour marquer leur regard.

LES MASQUES D'ORIGINE NATURELLE

Ils hydratent et nourrissent la peau. Les ingrédients souvent utilisés sont le miel, l'argile, le yaourt et les huiles essentielles.



L'HUILE D'ARGAN

L'huile d'argan est un produit d'origine naturelle utilisé pour préserver et nourrir la peau. Il peut aussi être appliqué sur les cheveux ou bien les ongles.



LE HAMMAM

Le hammam est une pratique bien connue. Il s'agit d'un bain à vapeur qui sert à ouvrir les pores et à se débarrasser des impuretés.

LE HENNÉ

Le henné, c'est un produit traditionnel qu'on peut utiliser pour colorer les cheveux de manière naturelle et qu'on peut aussi mettre sur les mains en forme de tatouage

LA BEAUTÉ ORIENTALE



L'EAU DE ROSE

L'eau de rose est connue pour soulager le gonflement des yeux fatigués, c'est aussi un excellent tonique naturel pour le nettoyage du visage.

LE SAVON NOIR

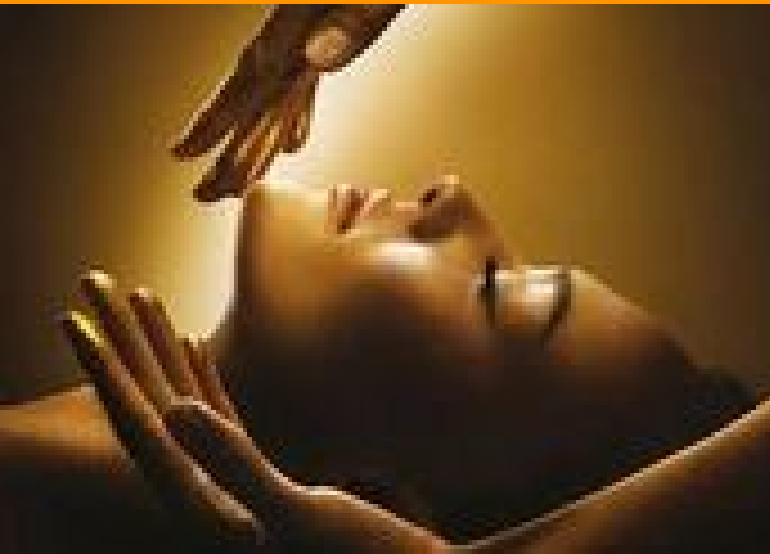
Le savon noir, lors des soins au hammam, apporte plusieurs avantages à la peau comme, par exemple, l'hydratation. Il nourrit la peau et soulage les peaux sèches.

Il nettoie en profondeur, il laisse la peau fraîche et propre.

On peut aussi l'utiliser sur les cheveux : il renforce les racines et prévient la chute des cheveux.



LA BEAUTÉ AFRICAINE



"Le charme de la femme africaine est un trésor de beauté"

Dans chaque pays, il existe des secrets de beauté souvent faits avec des ingrédients naturels du pays. Le secret des femmes africaines est basé sur la nutrition et l'hydratation de la peau car leur peau

contient plus de mélanine, ce qui permet à celle-ci d'être mieux protégée du vieillissement mais qui la rend souvent plus sèche.

LE SAVON NOIR

On retrouve, parmi leurs rituels, l'utilisation du savon noir comme chez les femmes du Moyen-Orient. Il est

aussi utilisé en Afrique pour soigner les problèmes de peau comme l'acné ou les taches brunes .

LE KAOLIN

C'est une argile blanche qui nettoie la peau et régule le sébum. Elle élimine aussi la peau morte sans donner de rougeur ni d'irritation.



LE BEURRE DE KARITÉ

L'hydratation au karité est un trésor naturel utilisé depuis longtemps. Il hydrate, cicatrise et apaise la peau. De plus, on peut l'appliquer sur les cheveux secs et abîmés afin de les hydrater en profondeur et de lutter contre la casse des cheveux. Il peut être employé sur les cheveux crépus, lisses ou bouclés.

LA BEAUTÉ AFRICAINE



Le kaolin est riche en sels minéraux mais il est plus doux que les autres argiles : il convient donc bien à toutes les peaux, même les plus sensibles.

D'autres produits sont utilisés pour la beauté africaine. Nous pouvons, par exemple, citer : l'huile végétale de maruba, l'huile végétale de baobab, le savon aux fruits, le beurre de mangue, l'huile de palmiste ou le savon noir au cacao.

À vous maintenant de tester tous ces conseils de beauté !

Wafae Belach



La mode du Burundi à l'Inde en passant par le Sénégal

Le sari indien

Il s'agit d'un seul tissu rectangulaire de 5 à 9 mètres de long. Avant, seules les femmes d'Inde le portaient, sans bustier ni jupon.



Maintenant, c'est une tenue mondiale. Chaque région drap le sari en fonction de sa culture. Il y a des variétés de modèles : avec des motifs riches, des couleurs vives, des broderies, des motifs géométriques...



La mode ne plait pas toujours à tous mais fait partie de nos sociétés : elle est donc importante. Elle permet aux individus de montrer leur personnalité. Chacun doit se sentir à l'aise de porter ce qu'il a envie et de se démarquer s'il le souhaite. Aujourd'hui, nous allons découvrir la mode au Burundi, en Inde et au Sénégal.



L'imvutano, tenue burundaise

L'imvutano est une tenue en soie qu'on porte pendant les fêtes et les cérémonies. Il représente la tradition, l'élégance et la beauté féminine.

Il est en deux parties : le haut est composé d'une blouse et d'un tissu qui couvre une seule épaule et descend sur la robe. En bas, c'est un long tissu qui descend et couvre les

pieds. On porte également une longue jupe sous ce drap. De plus, il y a une corde à l'intérieur, qui ne se voit pas, pour tenir tous les tissus.

De nos jours, il est toujours porté mais il a été modernisé. Maintenant, on peut le porter avec un bustier ou une veste et y ajouter des accessoires comme des colliers.

Le mot "sari" vient du sanskrit et veut dire "vêtement de femme". Il est conçu sur base de matériaux locaux, par exemple le coton et la soie, et avec des couleurs naturelles. Depuis 2000 ans avant JC, il s'agit d'une tenue traditionnelle. Actuellement, c'est le vêtement le plus porté au monde. C'est un vêtement simple, facile à porter et élégant. On porte le sari lors d'événements formels et traditionnels mais aussi de manière plus moderne et décontractée tout en mettant en valeur sa classe.

"Le boubou est un symbole fort en Afrique"

Le boubou africain

Le mot "boubou" a été créé de la langue wolof et veut dire "tenue ample".

À partir du 8e siècle, on le fabrique à base de coton, de laine et de soie.

Le boubou est un symbole fort en Afrique. Il montre la richesse, la religion et la culture du pays.

Les femmes et les hommes peuvent tous le porter mais ont des modèles différents. On ajoute également des broderies pour compléter le look. Il crée une connexion entre la culture africaine et l'Histoire



ancienne. Il a aussi été modernisé grâce aux accessoires qu'on peut ajouter comme le foulard, le collier, le pagne...

Au Sénégal, par exemple, on donne beaucoup d'importance à cette tenue traditionnelle dont vous pouvez voir deux modèles sur la première photo.



Pour les femmes, il s'agit d'une robe large pour masquer les formes avec des motifs africains et des couleurs vives. Il met en évidence la beauté.

Pour les hommes, c'est également une robe large avec une chemise, un pantalon en dessous et un chapeau fait à partir du même tissu.

Joyce Ingabire

Misandrie et délit de faciès

Il serait peut-être utile de commencer par définir le concept de misandrie et de délit de faciès. Dans ce contexte, la misandrie sera définie comme la méfiance envers les personnes de sexe masculin, le délit de faciès comme une méfiance par rapport à une allure et un look général.

Il s'agit ici plus d'un ras-le-bol. Je me demande en effet pourquoi dès qu'un homme arrive en caisse d'un magasin, il lui est demandé d'ouvrir son sac afin d'en montrer le contenu, alors que les 5 clientes précédentes, des femmes donc, n'ont à aucun moment dû montrer le contenu de leur sac à main. Croit-on que, parce qu'on est un homme, le vol est plus fréquent ?

Si on en croit les statistiques, 60% des vols sont commis par des hommes. Sauf que ces vols sont commis dans les entrepôts, les camions, pas dans le magasin en lui-même mais plutôt dans les réserves et se font en bandes organisées dans la plupart des cas. Quand il s'agit de vols à l'étalage donc avec passage en caisse, ce chiffre tombe à 16%. Les hommes sont même le groupe minoritaire dans ce domaine, les enfants de moins de 16 ans volant



davantage. Donc, penser que les hommes sont ceux qui volent le plus à l'étalage est faux.

Rappelons maintenant l'historique du sac à main au fil du temps. Au départ, à l'Antiquité, seuls les hommes en portaient, leur servant à transporter la nourriture, les outils nécessaires à la vie quotidienne et au travail.

"N'est pas voleur
qui l'on croit"

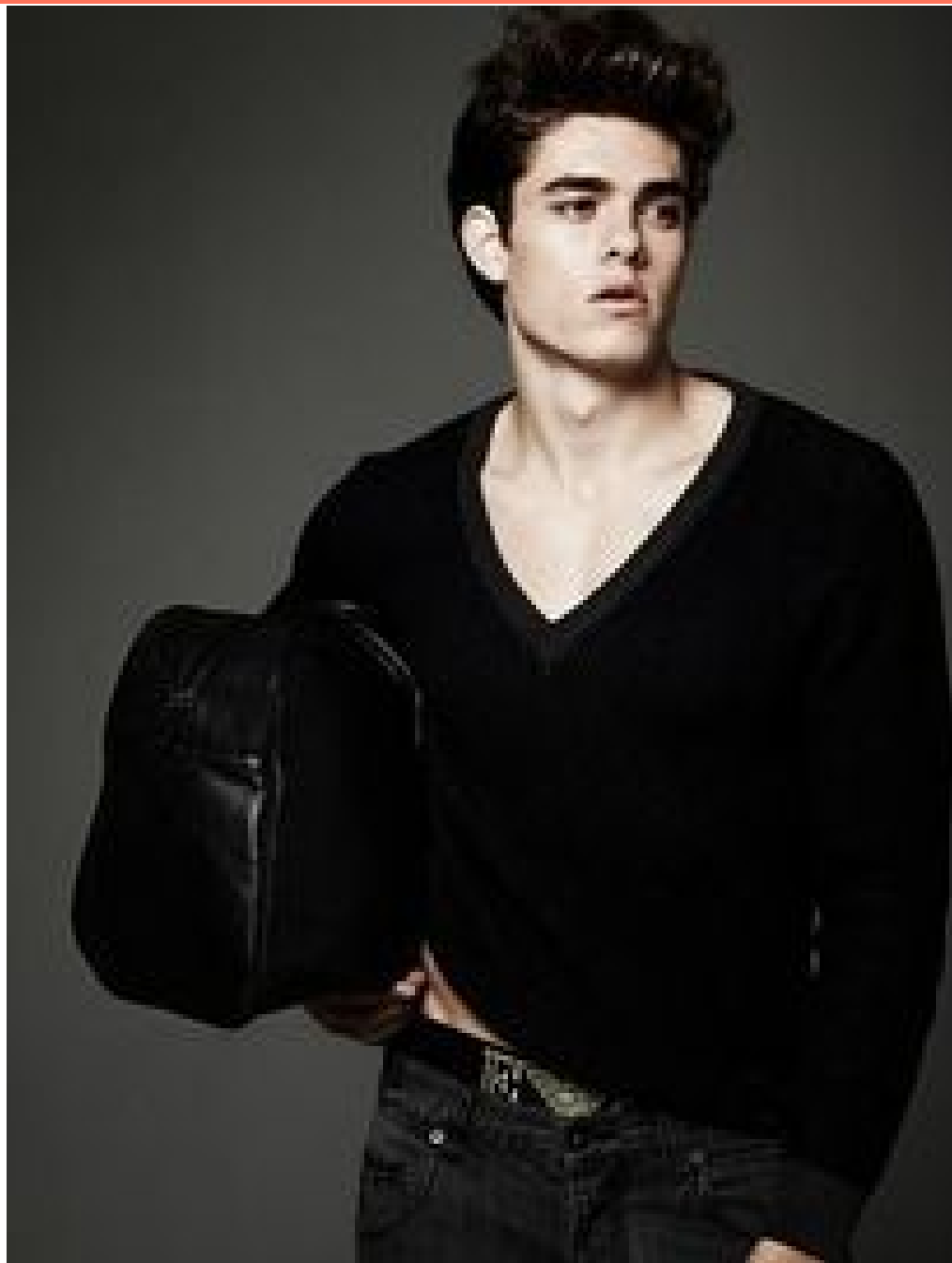
Les statistiques indiquent que les vols internes, c'est-à-dire commis par le personnel des magasins, représentent environ 37% des larcins.

Misandrie et délit de faciès

Ce n'est qu'au Moyen Âge que la bourse fut créée et fut mixte. Elle sert à porter les petits effets personnels et est généralement portée à la taille. Cela ne deviendra un accessoire purement féminin qu'à partir des Temps modernes, au 17^e siècles, au moment où les poches seront créées. Les hommes y placeront dès lors leurs petits effets personnels et le sac ne sera plus qu'un outil de travail.

De nos jours, les bourses se sont transformées en une simple carte bancaire, même si les hommes restent fort attachés à l'argent liquide. Mais nous avons aussi des clés de voiture, téléphone, paquet de cigarettes ... autant d'objets qui se cachent dans nos poches et rendent notre tenue difforme. Les créateurs l'ont bien compris. C'est pourquoi, cela fait plus d'une dizaine d'années, que 1 modèle masculin sur 5 porte un sac dans les défilés de grands couturiers. Le sac à main, à terme, redeviendra donc un accessoire incontournable de la mode masculine.

Au même titre que les femmes crient au scandale et à l'injustice, dès qu'elles voient une différence homme femme, nous le faisons aussi en



réclamant une non-discrimination au sac à main. Pourquoi demander à un homme d'en montrer systématiquement le contenu à la caisse d'un magasin quand plusieurs femmes viennent d'y passer et ne se sont rien vu demander ? Est-ce de la curiosité, la crainte d'un vol ? Ou plus simplement une manière de dire : **c'est à nous, pas touche !**

"Le sac est devenu un incontournable des défilés de mode pour hommes"

Réappropriation et non reconquête

De nos jours, l'homme se réapproprie le sac à main et ne se contente plus d'un sac à dos encombrant ou d'un attaché-case pesant.

Stephane Mirgaux

Le gratin dauphinois



"Un plat simple et réconfortant"



Origine de ce plat

C'est un plat traditionnel français originaire de la région du Dauphiné, située dans les Alpes françaises.

Les origines de ce plat remontent environ aux années 1560 quand on a commencé à cultiver la pomme de terre en Europe.

Les paysans de la région préparaient des plats simples et réconfortants à base de pommes de terre, de lait et de fromage.

Ces plats étaient souvent cuisinés dans des poêles en fonte sur des feux à bois.



Le gratin dauphinois



Source de l'image : www.meilleurduchef.com



Ingrédients nécessaires

"Aujourd'hui, plus de 85% des Européens sont amateurs de ce plat réconfortant"

Apparition en France

Le 07 juin 1788, à Grenoble, marque le début de la Révolution française. Le duc de Clermont-Tonnerre, lieutenant général et commandant en chef du Dauphiné, jouera un rôle capital dans la découverte de ce plat. En effet, le 12 juillet, le duc offre un repas aux officiers municipaux de Gap. D'après Claude Muller, historien du Dauphiné, c'est à cette occasion que le nom "gratin dauphinois" a été mentionné dans les écrits.

Valorisation du plat

A la fin du 19^e siècle et au début du 20^e siècle, ce plat commence à arriver en force dans les auberges du Vercors. D'après le livre officiel de l'académie des gastronomes et l'académie culinaire de France de 1974, on mentionne un restaurant avec pour nom "Au gratin dauphinois" qui est apparu à Paris dans les années 1930.



Source de l'image : [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/e/e6/Journ%C3%A9e_des_Tuiles_\(Alexandre_Debelle\)](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/e/e6/Journ%C3%A9e_des_Tuiles_(Alexandre_Debelle))

Le gratin dauphinois



Les secrets d'une recette parfaite

Tout d'abord, il est important de choisir la bonne variété de pomme de terre. Il faut une variété à chaire fondante et au goût doux et sucré. Les variétés conseillées sont la Charlotte, l'Amandine et la Belle de Fontenay. Dans la recette originelle, il faut des pommes de terre, du lait, de la crème, de l'ail et un peu de noix de muscade. De plus, pour obtenir une recette fondante, il ne faut

pas laver les pommes de terre après les avoir épluchées et coupées. Enfin, une cuisson lente sera le dernier secret pour une recette réussie.

Maintenant, tous à vos fourneaux !

Ingédients pour 4 personnes :

800g de pomme de terre, 30cl lait, 50cl de crème liquide, 1 noix de beurre, 2 gousses d'ail, de la noix de muscade, du sel et du poivre



Variantes possibles :

- Ôtez la crème et remplacez-la par le mélange suivant : 1 oignon, 2 tomates, 1 cuillère à café revenu dans l'huile d'olive, un œuf battu et du fromage râpé.
- Avant le passage au four, vous pouvez saupoudrer de ciboulette hachée et de chapelure.

Le gratin dauphinois



Éplucher les pommes de terre et les couper en lamelles



Mettre dans une casserole avec le lait



Ajouter l'ail haché

La recette étape par étape :

Commencer par bien choisir les pommes de terres : la Bintje ou la Charlotte sont parfaites pour les

- Éplucher les pommes de terre. Les couper en lamelles de 3 à 4 mm d'épaisseur.
 - Mettre les pommes de terre dans une casserole, verser le lait et la crème.
 - Ajouter l'ail haché, le beurre, le sel, le poivre et, pour finir, de la noix de muscade selon votre goût.
 - Faire chauffer le tout jusqu'à ébullition et puis laisser frémir.
 - Continuer la cuisson pendant 8 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre deviennent tendres.
 - Beurrer un plat à gratin, verser la préparation dans ce plat.
 - Mettre dans le four à 180° et cuire pendant 15 à 20 minutes.
- Bonne dégustation !
- Valérie Vandenbulcke



Ajouter les épices et le beurre, porter à ébullition



Beurrer le plat et ajouter le précédent mélange, enfourner

La cuisine tunisienne



Présentation de spécialités tunisiennes

La Tunisie est un pays connu pour sa cuisine riche et variée. Les spécialités tunisiennes sont souvent épicées et pleines de saveurs. Elle mélange des influences berbères, arabes, turques, italiennes, espagnoles, grecques et française. C'est une cuisine colorée, parfumée et généreuse.

La cuisine tunisienne



Les ingrédients et les épices :

Les ingrédients :

La cuisine tunisienne utilise beaucoup d'ingrédients frais et naturels : les légumes, les fruits, les poissons, la semoule, la viande et l'huile d'olive très utilisée dans presque tous les plats. Les pâtes sont également très consommées en Tunisie, il s'agit là d'une influence de la cuisine italienne.

Les spécialités tunisiennes :

Parmi les plats les plus célèbres, on trouve **le couscous**. Il est souvent préparé avec de la viande de mouton ou du poisson cuit avec des légumes. C'est un plat principal très apprécié dans les grandes occasions et les repas en famille. Une autre variante est le mesfouf, couscous sucré dans lequel on ajoute des dattes, raisins secs, noix, amandes ou pistaches.

Une autre spécialité est **la brik**, une feuille croustillante, farcie d'œuf, de thon, de pommes de terre ou de viande cuite, la brik est cuite à la poêle dans de l'huile très chaude. Elle est servie surtout pendant le mois du Ramadan.

La salade méchouia est faite avec des poivrons, des tomates et de l'ail grillés. C'est une entrée froide très populaire, souvent accompagnée d'œufs durs et de thon.

Il y a aussi **la mloukhia**. Il s'agit d'un plat à base de poudre de corète (plante d'Afrique et d'Asie), cuit lentement durant de nombreuses heures avec la viande. Ce plat est apprécié pour son goût unique.

tajine tunisien est un plat emblématique de la cuisine tunisienne, bien différent du tajine marocain. En Tunisie, il s'agit d'une sorte de quiche ou omelette cuite au four, souvent garnie de viande, de légumes, de fromage et d'épices.

La chakchouka tunisienne est un plat traditionnel très populaire en Tunisie (et dans plusieurs pays du Maghreb). C'est un plat simple, savoureux et coloré à base de : tomates, poivrons, oignons, ail, œufs (cuits directement dans la sauce). Et souvent relevé avec des épices comme le cumin, le paprika, et parfois un peu de piment ou harissa.

Le Lablabi tunisien est un plat populaire traditionnel en Tunisie, souvent consommé comme un petit-déjeuner ou un repas réconfortant. C'est une soupe épicée à base de pois chiches très simple mais délicieuse. On y ajoute généralement du pain rassi coupé en morceaux qui va tremper dans le bouillon, un peu comme une soupe. Il est très populaire en hiver ou quand on veut quelque chose de chaud et réconfortant.

Le Kefta désigne généralement des boulettes de viande hachée épicées. On les met dans des sandwiches ou on les sert avec du couscous, du pain ou une salade.

Les épices sont très importantes dans la cuisine tunisienne. Elles donnent beaucoup de goût et de parfum. Voici les plus utilisées : la harissa, le cumin, l'ail, la coriandre, le curcuma, le ras el hanout, la cannelle, le carvi, le gingembre, le paprika, le poivre noir, le fenouil et la menthe sèche. Ces épices rendent les plats tunisiens savoureux et parfois un peu piquants. Elles sont souvent mélangées dans des sauces ou utilisées pour mariner la viande et le poisson.



Les desserts tunisiens :

Pour les desserts, les tunisiens aiment les pâtisseries sucrées comme :

- **les Makroudhs ;**
- **les Zlabias ;**
- **les Baklawas.**

Ils sont souvent à base de miel, de fleur d'oranger, de dattes et de fruits secs.

La cuisine tunisienne est un mélange de goûts, de couleurs et d'histoires qui reflète l'identité du pays.

La cuisine tunisienne

Les grands chefs tunisiens :

La Tunisie possède de nombreux talents dans le domaine de la cuisine. Certains chefs tunisiens sont devenus célèbres grâce à leur passion, leur créativité et leur amour de la cuisine traditionnelle et moderne.

Les chefs jouent un rôle important dans la valorisation de la gastronomie tunisienne, en Tunisie et à l'étranger. Grâce à eux, les recettes traditionnelles sont préservées et modernisées.



Parmi les plus connus, on retrouve :

Le chef **Rafik Tlatli**

Il est reconnu pour avoir modernisé la cuisine tunisienne. Il a écrit différents livres de cuisine et organise des concours de cuisine.

On peut le découvrir sur YouTube :

<https://www.youtube.com/watch?v=AIND3MLzdGY>

Le chef **Mounir Arem**

Il mélange tradition et modernité avec créativité.



La cuisine tunisienne

Le chef tunisien **Bassem Ben Abdallah**

Il est le premier chef étoilé tunisien. Il a obtenu sa première étoile au Guide Michelin en 2024. Il ouvert un restaurant dans le sud de la France.

Voici le lien vers le site de son restaurant :
<https://www.bessem-restaurant.com/esprit-bessem/>



Caption id Lorem aliquip nostrud
pariatur. Exercitation.

Youssef Marzouk

Il a également décroché une étoile au Guide Michelin pour le restaurant Aldéhyde en mars 2025 lors de la cérémonie qui s'est déroulée à Metz.

Découvrez sa biographie en suivant ce lien :
<https://nouvellesgastronomiques.com/youssef-marzouk-decroche-une-etoile-michelin-a-aldehyde/>



Inès Gam

LES SIGNES ASTROLOGIQUES

Les signes astrologiques appelés signes du zodiaque sont au nombre de 12 et sont liés à la position du soleil au moment de notre naissance.

Dans cet article, vous découvrirez quels métiers pourraient vous convenir selon votre signe astrologique.

Source des images : <https://olistic.co/>



BÉLIER (21 mars-19 avril)

Les caractéristique du signe : il est dynamique, courageux, leader (montre le chemin) et impulsif.

Les métiers du bélier : dirigeant d'entreprise, policier, pompier, ambulancier, militaire, ouvrier. Le bélier ne planifie lorsqu'il fait des actions, il est toujours dynamique dans son métier. En plus, il aime diriger les autres et les métiers en lien avec l'aventure et la prise de risques.



TAUREAU (20 avril-20 mai)

Les caractéristique du signe : il est fiable, loyal, obstiné, attiré par la nature, aimant être chez lui, il a un esprit pratique.

Les métiers du taureau : agriculteur, paysagiste, ouvrier du bâtiment, garde forestier, aide ménager, employé de maison, cuisinier, comptable, conseiller financier, architecte. Il a besoin d'évoluer à son rythme dans son travail et aime les activités manuelles et extérieures. En plus, il aime les métiers en lien avec l'argent.



GÉMEAUX (20 mai-20 juin)

Les caractéristique du signe : il est plein d'entrain, nerveux, indépendant, mentalement actif, il a des capacités d'adaptation, il présente de multiples facettes. Ils sont doués pour l'écriture et sont plus attirés par les jeux.

Les métiers du gémeaux : journaliste, écrivain, avocat, employé d'aéroport, conducteur de train, vendeur, agent de voyages. Il aime les métiers intellectuels et actifs. Il s'intéresse aussi à des métiers en lien avec la communication.



LES SIGNES ASTROLOGIQUES

CANCER (21 juin – 22 juillet)

Les caractéristiques du signe : il est paisible, aimant son intérieur, sensible, bienveillant, sentimental, soucieux de sa sécurité, protecteur.

Les métiers du cancer : aide familial, hospitalier, chef d'entreprise, comptable, travailleur social, plombier, restaurateur de meubles, agent immobilier. Ce sont des métiers où ils ont de l'autorité ou du respect de la part des autres.



LION (23 juillet- 23 août)

Les caractéristiques du signe : il est fier, généreux, affectueux, autoritaire, plein d'humour, il aime rire.

Les métier du lion : un travail dans le monde artistique, dirigeant d'entreprise, pompier, policier, musicien. Dans son travail, on peut compter sur lui car il est fiable. Il aime le métier dans lequel il peut s'épanouir et le poste où il a un rôle d'autorité.

VIERGE (23 août – 22 septembre)

Les caractéristiques du signe : il est intelligent, critique, modeste, appliqué, sérieux, compétent, inquiet, il a le sens pratique et une bonne capacité d'analyse.

Les métiers de la vierge : secrétaire, employé, infirmier, travailleur social, architecte, banquier, comptable, aide ménager, écrivain. Il accorde une grande attention aux métiers qui nécessitent du temps et de la concentration pour lesquels les autres signes ont du mal. Il préfère éviter les métiers trop physiques et il aime s'occuper des autres. Les secteurs financiers correspondent bien à ses qualités.



LES SIGNES ASTROLOGIQUES

Balance (23 septembre – 22 octobre)

Les caractéristiques du signe : il est charmant, poli, équilibré, social, égoïste, calme, cultivé, romantique, il manque parfois d'esprit pratique.

Les métiers de la balance : il est expert dans l'art des fleurs, libraire, journaliste, steward, réceptionniste, esthéticien, coiffeur, vendeur, présentateur de radio. Il aime les métiers variés mais pas les métiers difficiles avec des tâches ingrates. Il choisit des postes artistiques, créatifs ou intellectuels. Il est lent mais exceptionnel si le poste lui convient.



Scorpion: (23 octobre – 21 novembre)

Les caractéristiques du signe : il est possessif, secret, intuitif, charismatique, loyal, il prend les choses à cœur et ne se laisse pas abattre.

Les métiers : policier, les métiers dans le domaine de la santé, boucher. Il veut un travail où il va se dévouer, c'est un bon patron mais il est exigeant. Le scorpion a du talent pour les métiers dans le secteur de la finance.



SAGITTAIRE (22 novembre – 21 décembre)

Les caractéristiques : il est bavard, optimiste, drôle, affectueux, extraverti, aventureux, il a besoin de liberté et s'emporte facilement.

Les métiers : conducteur poids lourds, chauffeur de taxi, pompier, commercial, agent d'entretien. Il a besoin de liberté et de changement. Il n'aime pas la routine. Il assure avec efficacité les métiers de la vente.



CAPRICORNE (22 décembre – 19 janvier)

Les caractéristiques du signe : il est ambitieux, réservé, travailleur, fiable, anxieux, sérieux, consciencieux.

Les métiers du capricorne : policier, employé, gardien de prison, secrétaire, mécanicien automobile, commerçant. Il a de la patience, travaille dur pendant une longue durée et aime les postes élevés dans la hiérarchie. Son choix va vers les métiers de la fonction publique.



LES SIGNES ASTROLOGIQUES

VERSEAU (20 janvier – 18 février)

Les caractéristiques du signe : il est sympathique, humain, intelligent, calme, distant, sûr de lui, charismatique.

Les métiers du verseau : employé d'aéroport, informaticien, électricien, scientifique et les métiers dans le secteur de la santé. Il a besoin de changements réguliers. Il préfère le domaine des sciences et il aime le contact avec les autres mais aussi se retrouver seul parfois.



POISSON (19 février – 20 mars)

Les caractéristiques du signe : il est sensible, émotif, introverti, distrait, aimable, lunatique.

Les métiers du poissons : artiste, écrivain, pharmacien, technicien de maintenance, chauffagiste, plombier, infirmier, travailleur social. Il n'aime pas les métiers trop stricts. Il travaille à son rythme avec une petite équipe dans une bonne ambiance, il aime également les métiers dans les domaines artistiques. En plus de cela, il est un travailleur très appliqué.



Asiye Kulan

Présentation de nos formateurs et formatrices

J'ai décidé de vous présenter quelques formateurs de la FUNOC car je trouve important qu'on apprenne à mieux les connaître, surtout au vu de tout le temps que nous passons ensemble. Ils sont là pour nous soutenir tout au long de notre parcours afin que chacun puisse réussir ses projets personnels.

Nom : **Lauwaers**
Prénom : **Mélanie**

Formatrice depuis 12 ans à la FUNOC.

Elle enseigne dans différents groupes plusieurs matières différentes tels que le français, la méthodologie et la mise en projet en APP-RN2 mais aussi la communication et l'informatique en APP-FLE et elle fait un complément APP en français-informatique.

Elle a fait ses études pour devenir enseignante de français dans les écoles du secondaire.
Elle a obtenu son bachelier.

Après plusieurs remplacements dans des centres de formation pour adultes, elle est finalement restée à la FUNOC et est devenue formatrice référente. Effectivement, enseigner à des adultes la motive car elle peut nous aider à réaliser nos projets, nous avons des objectifs bien précis contrairement au monde scolaire plus jeune.

Ce qu'elle aime particulièrement dans son métier, c'est ce contact humain, pouvoir aider des adultes à avancer dans leurs projets, pouvoir les pousser à réussir.

D'ailleurs, si vous avez l'occasion de l'avoir en cours, vous constaterez qu'elle carbure et pourtant elle n'aime pas le café :)

Si elle devait changer de métier, elle ouvrirait sa propre petite boutique de livres, de décoration en tout genre et de papeteries. Elle garderait ce contact avec les gens et ce qu'elle aime dans la

vie en général.

Elle a réalisé un projet avec des stagiaires dont elle est fière. Les stagiaires ont créé des jeux en lien avec des matières ou thèmes qu'ils avaient choisis. Chaque petit groupe a créé un jeu en lien avec leur thème qu'ils ont dû présenter aux autres groupes, ce qui a permis à tout le monde de participer et d'apprendre.

Mélanie est une lectrice, elle adore cela mais elle a d'autres passions cachées telles que le jogging ou encore les promenades en forêt et, pour terminer, elle a une passion pour l'aquarelle.

Mélanie, c'est la formatrice rigoureuse, ordonnée et consciencieuse. Elle aime ce qu'elle fait et ça se ressent même si elle n'aime pas beaucoup faire des corrections :)

Présentation de nos formateurs et formatrices

Nom: **Decot**
Prénom: **Sylvia**

Formatrice depuis 11 ans.

Elle enseigne le français, la méthodologie, la mise en projet et la communication.

Notre Sylvia a un parcours bien à elle.

Au départ, elle voulait être enseignante, elle a finalement fait des études en psychologie. Après cela, elle est devenue déléguée commerciale et formatrice dans un domaine un peu particulier : les frais funéraires. Avec ce métier particulier, pour certains, elle faisait quand même un peu de psychologie.

Elle a malheureusement été victime d'un licenciement collectif, elle a dû repasser par une cellule de reconversion au FOREM. Comme elle avait apprécié la partie "formatrice" dans son métier de déléguée commerciale, elle est venue faire son stage d'observation à la FUNOC avec la chance de devoir remplacer un formateur la semaine d'après et elle n'est plus jamais repartie de la FUNOC.

Le contact avec les adultes, leur apprendre son savoir-faire mais aussi apprendre de nous, stagiaires, lui fait aimer son métier. Je lui ai donc demandé ce qu'elle ferait si elle pouvait changer de métier. La réponse ne m'a pas étonnée : Sylvia ne changerait pas de métier, elle est épanouie dans ce qu'elle fait, nous apprendre et apprendre de nous lui convient parfaitement bien, elle n'est jamais déçue qu'on soit lundi matin :)

Elle a réalisé une pièce de théâtre dans son cours de communication. Ils ont créé une pièce de théâtre sur le niveau de langue. Et oui, effectivement, le langage soutenu et familier font partie de nos vies. Ils ont tout créé eux-mêmes du texte au déguisement, en passant par les accessoires...

Elle a une passion pour les mots fléchés, la nature et la lecture mais uniquement pendant ses congés.

Sylvia, c'est la formatrice "maman" de la FUNOC. Elle met en confiance directement, elle prend le temps nécessaire pour tous ses stagiaires.

Présentation de nos formateurs et formatrices

Nom: **Jadot**
Prénom: **Patricia**

Formatrice depuis 37 ans.
Elle enseigne l'informatique de base pour les classes RN, ALPHA 6, FLEIBI et DIGISTART.

Notre formatrice d'informatique voulait devenir vétérinaire, elle a finalement fait une école d'aide-soignante. Elle a fait une formation d'informatique en cours du soir pendant 2 ans à l'UT. Elle a postulé à la FUNOC où elle a d'abord fait un bénévolat de 6 mois et puis elle a été engagée et ne nous a plus jamais quittés.

Elle aime son métier pour le contact humain et le partage de ses connaissances.

Si elle pouvait changer de métier, elle irait vers un métier administratif.

Elle n'a jamais réalisé de projet avec ses stagiaires mais elle collabore aux projets des formateurs référents.

Elle aime le karaoké et en fait depuis 4 ans. Elle pratique également la musculation depuis 2 ans.

Patricia, c'est la formatrice qui a toujours le sourire, qui participe à n'importe quelle conversation avec ses stagiaires. Elle aime apprendre d'eux et leur apprendre en retour.

Nom : **Mouko**
Prénom: **Joséphine Marthe**

Formatrice depuis 2 ans.
Elle donne essentiellement cours de mathématiques.

Notre formatrice de mathématiques a toujours été dans l'enseignement. C'est d'abord un choix d'exercer en tant que formatrice car elle a acquis une formation en alphabétisation depuis plus de 20 ans. Elle est également économiste de formation.

Elle fait ce métier pour apprendre aux autres et apprendre des autres mais aussi pour transmettre son savoir. Pouvoir recevoir aussi des autres leurs savoirs et connaissances et surtout la richesse humaine que ça apporte.

Elle referait le même choix de métier, celui d'être formatrice, de pouvoir enseigner.

Un projet dont elle se souvient. C'était un projet co-construit avec ses groupes de stagiaires suite à une sortie pédagogique effectuée.

Ses passions, et cela ne me surprend pas, le sport, la musique et relever sans cesse de nouveaux défis.

Joséphine, c'est la formatrice pédagogue, calme et agréable. On ressent qu'elle aime ce qu'elle fait et qu'elle aime apprendre à ses stagiaires

Présentation de nos formateurs et formatrices

Nom: **Loi**
Prénom: **Franca**

Formatrice depuis 17 ans.
Elle enseigne l'informatique ainsi que la bureautique et le numérique. Mais elle a plus d'une corde à son arc.

Elle a été enseignante de dessin et de photo dans un athénée, mais comme elle n'était pas nommée, elle a vu sa place sauter. Elle s'est donc retrouvée formatrice, à la FUNOC, 3 mois après.

Ce qu'elle préfère dans son métier, c'est l'ouverture sociale, pouvoir mettre l'être humain en avant.

Elle rêverait de pouvoir suivre les archéologues car elle adore voyager et elle aime beaucoup l'histoire de l'art. Ce serait le métier qu'elle ferait si elle pouvait changer.

Elle a réalisé plein de projets avec ses stagiaires, le choix fut difficile mais elle soulignera leur projet "Journal télévisé". Ils l'ont fait de A à Z avec tout un travail d'écriture et d'oral, ils sont partis à Mons pour le présenter. Ce journal reprenait l'actualité du moment. Franca a été très fière de ses stagiaires et de leur dépassement de soi.

Ses passions, à notre Franca, elles ne sont pas compliquées : les voyages, la photographie, la peinture et bien d'autres encore, une vraie passionnée.

Franca, c'est un peu le sac de Marie Poppins de la FUNOC, mille et une casquettes à son actif. Petit bout de femme rayonnante, ultra speed, mais

qui prend le temps d'aider et d'écouter ses stagiaires. Elle a ce côté très humain et rassurant. On aurait tous besoin de rencontrer une "Franca" un jour dans notre vie.

Je terminerai ces présentations en disant que tous nos formateurs ou formatrices ont tous l'envie de nous apprendre leur savoir et d'apprendre de nous également.

Voici les formateurs et formatrices que je n'ai pas interviewé mais qui sont présents aussi pour nous :

APP-RN

Math: Franco Moio, Joséphine Mouko, Christine Constant et Fabien Puce

Français: Mélanie Lauwaers, Sylvia Decot, Géraldine Hurez, Aurore Delcuve

Informatique: Patricia Jadot, Franca Loi

Complément bureautique: Franca Loi, Fabien Puce

Complément français: Ingrid Vanolst, Sylvia Decot

Complément français-info: Mélanie Lauwaers

Complément anglais: Aurore Delcuve

Option communication: Sylvia Decot

Option confiance en soi: Géraldine Hurez

Option numérique: Franca Loi

Mise en projet: Mélanie Lauwaers, Sylvia Decot et Ingrid Vanolst

APP-FLE

Math: Franco Moio, Joséphine Mouko, Christine Constant et Fabien Puce

Français: Charlotte Fauville, Cécile Hardenne, Anne Clamot

Français-info: Mélanie Lauwaers

Communication: Mélanie Lauwaers

Mise en projet: Charlotte Fauville

APP-Alpha

Math: Franco Moio

Français: Ingrid Vanolst

Mise en projet: Ingrid Vanolst

Informatique: Eliane Urbain

Communication: Géraldine Hurez

Fanny Brévers

Nos partenaires



Wallonie



**Cofinancé par
l'Union européenne**



www.enmieux.be



Spinic

Scénarios Pédagogiques intégrateurs
pour un Numérique Inclusif

Magazine réalisé à la FUNOC de Charleroi dans le cadre du projet SPINIC en partenariat avec le LabSET de l'ULG de janvier à juillet 2025 par le groupe APP-RN2 : Fanny Brevers, Gaëtan Coulembier, Magda Alves Nasareth, Ludmylla Ferreira, Cassandra Jacques, Nora Boutercha, Wafae Belâch, Joyce Ingabire, Stéphane Mirgaux, Valérie Vandenbulcke, Inès Gam, Asiye Kulan avec l'aide de leurs formatrices Patricia Jadot et Mélanie Lauwaers

La cour de la Funoc de Charleroi



Le bâtiment de la Funoc à la Rue de la Digue

Source image : <https://commons.wikimedia.org>

