

APP ALPHA

N°1 - Juin 2025 / le premier numéro de journalistes en herbe

Coups d'oeil
multiples sur le
monde d'aujourd'hui



Des sujets chocs

Des articles sur des événements marquants, des questions d'actualité, des thèmes inédits...



Des Regards croisés

Des vikings au Maroc
De l'Afrique Noire à la Turquie
Partout, des chemins de vie

Sommaire

3

ACTUALITE

Les séismes en Turquie

par Astrid et Esra



7

SOCIETE

Les écrans

par Coëlle, Massimo et
Quentin



10

BEAUTE

La dépigmentation

par Blandine et Christine



14

CULTURE

L'huile d'argan

par Hajar, Loubna et
Samira



19

HISTOIRE

Les vikings

par Pascal et Valentin



27

TEMOIGNAGE

Un parcours de vie

par Proença et Tesnim



Un tout grand merci à ces apprentis journalistes qui ont courageusement relevé ce défi et qui ont rédigé avec brio leurs premiers articles !!!

EDITO

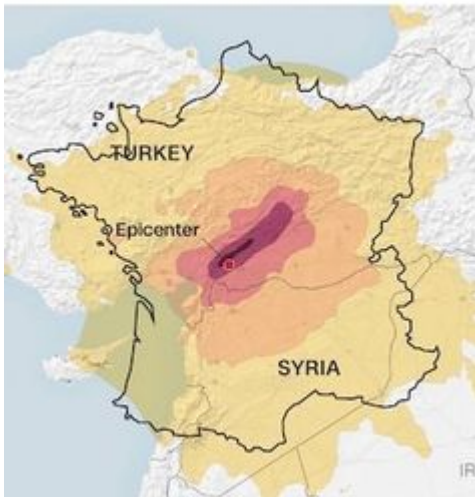
"La persévérance, c'est ce qui rend l'impossible possible, le possible probable et le probable réalisé" Léon Trotsky

Dans le cadre de notre projet collaboratif Spinic avec Le Labset de l'université de Liège, les stagiaires de l'APP ALPHA ont relevé un défi de taille : réaliser un magazine qui explore des sujets aussi variés que les séismes en Turquie, le danger de l'abus des écrans, la dépigmentation de la peau noire, les Vikings, l'huile d'argan, ainsi que les témoignages poignants de personnes ayant vécu l'exil et l'immigration. Ce magazine est bien plus qu'un simple recueil d'articles. Il témoigne d'un véritable travail de recherche, d'analyse et de réflexion, mené collectivement. Les stagiaires se sont approprié les outils de l'écrit pour comprendre le monde, s'y situer, et surtout, pour devenir auteurs de leur propre expression et de leur culture. À travers ce projet, ils ont démontré qu'apprendre rime aussi avec création, dialogue et ouverture à l'autre.

La diversité des thèmes choisis reflète la richesse des parcours et des centres d'intérêt du groupe. Chaque sujet a été abordé avec sérieux, curiosité et sensibilité, illustrant la capacité de chacun à s'interroger sur l'actualité, la société, l'histoire ou la santé.

Félicitations à toutes et à tous pour cette belle réalisation...

6 FÉVRIER 2023, QUELLE CATASTROPHE!



Voici la carte des zones touchées par les séismes



La ville de Kahramanmaraş, juste après le séisme.



C'est la représentation visuelle des notions de l'encart.

Quelques notions

La faille: ce sont des fractures dans la croûte terrestre.

La magnitude: c'est la mesure de la taille d'un séisme.

L'épicentre: c'est le point de la surface terrestre où un séisme a été le plus intense.

Le 6 février 2023, deux grands séismes ont frappé 11 villes du Sud de la Turquie et 4 villes du Nord de la Syrie. Ces régions sont coincées entre trois plaques tectoniques ; la plaque eurasiennne, la plaque africaine et la plaque arabe. La Turquie se trouve à l'est de la faille principale Est-anatolienne (EAF) et au nord de la faille principale Nord-anatolienne (NAF). En ce jour, c'est la NAF qui a engendré 2 grands séismes.

Leur épicentre se trouvait à Kahramanmaraş. A 4h17, le premier séisme M 7,7 et de 5 km de profondeur est survenu. Le second a eu lieu à 13h24. Il était M 7,6 et de 7 km de profondeur. Le point de rupture de ceux-ci étant proche de la surface,

c'est pour cette raison qu'ils ont causé autant de dégâts, sans compter les nombreuses répliques qui ont suivi.

Cependant, ce n'est pas la première fois que ce genre d'événements se produit dans l'histoire de la Turquie. Depuis 100 ans, il y a eu 3 séismes importants : en 1939 à Erzincan (7,9 M et 33 000 morts), en 1999 à Golden (7,4 M et plus de 17 000 morts) et en 2011 à Van (7,2 M et 1000 morts).

Les séismes de 2023 ont été les plus dévastateurs. Ils ont causé plus de 120 000 morts en Turquie et plus de 6000 en Syrie, laissant des centaines de milliers de personnes sans abri.

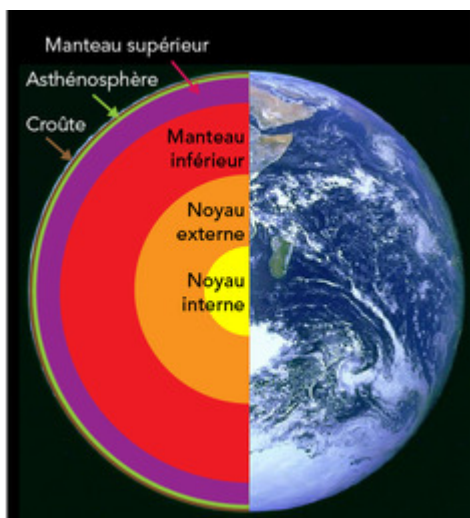
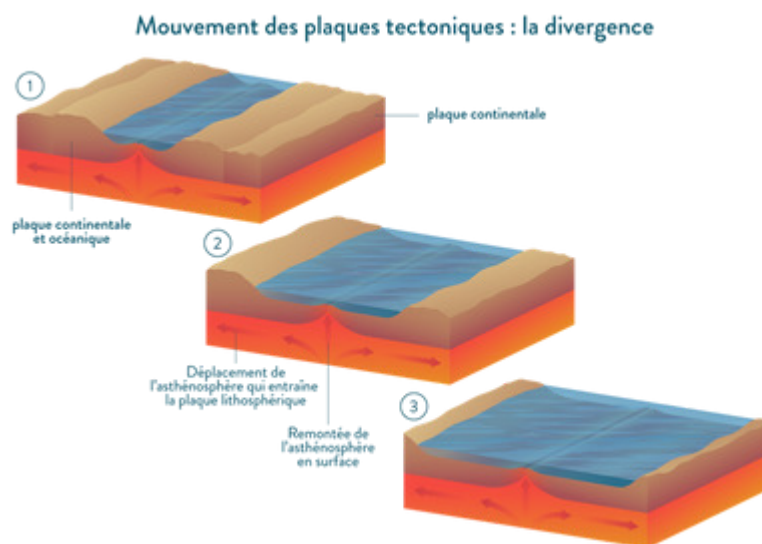
C'est une tragédie sans précédent dans l'histoire de la Turquie!

Actualité - Séismes en Turquie

Comment se produisent les séismes?



L'effet d'un séisme souterrain sur la surface de la terre



Voici la composition de la terre

Caractéristique des sols

Lors du séisme, si le sol est meuble et saturé en eau, une liquéfaction se produit et provoque des dégâts. Si le sol est en roche dure, les ondes sismiques y sont moins amplifiées et par conséquent, les structures subissent moins de dommages.

Les séismes se produisent lorsque l'énergie accumulée dans la lithosphère est libérée, notamment lors de failles géologiques. Cette libération d'énergie génère des ondes sismiques, provoquant ainsi des secousses à la surface de la terre.

Le point central d'émission des ondes sismiques s'appelle l'hypocentre ou foyer : il se trouve entre la surface et 700km de profondeur, tandis que l'épicentre est le point situé à la surface de la terre, directement au-dessus du foyer sismique. Plus on se rapproche de l'épicentre, plus les secousses et leur magnitude sont importantes. En premier lieu, les séismes se produisent

naturellement pour des raisons de tectoniques des plaques.

Les plaques convergent, se rapprochent et entrent en collision.

Elles divergent, s'éloignent l'une de l'autre.

Elles glissent latéralement, se déplacent horizontalement l'une par rapport à l'autre.

Secundo, Il peut y avoir d'autres raisons liées à la nature et à l'activité humaine : les mouvements liés à l'activité volcanique, aux remplissages de grands réservoirs, au déplacement de grands glaciers et à l'effondrement de cavités souterraines (grottes, galeries de mines...) . Enfin, des séismes se déclenchent à la suite d'explosions, d'essais nucléaires.

Comment se passe la reconstruction ?

Les causes de l'effondrement des immeubles

La grande majorité des bâtiments construits avant le violent séisme de 1999 à GOLCUK (7,4m) se sont complètement effondrés lors du séisme du 6 février. En effet, les matériaux utilisés dans les constructions (ferrage, béton ciment) n'avaient pas été suffisamment contrôlés et n'étaient pas conformes aux normes. Les zones de construction se retrouvaient sur des sols meubles et très humides. Cela a débouché sur l'effondrement total des structures.



Et le voilà reconstruit 2 ans après...



Voici mon quartier Azerbeycan Bulvari quelques semaines après le séisme.

Et Aujourd'hui...

Les bâtiments reconstruits sont édifiés avec des fondations radier, des coffrages préparés, des systèmes de béton précontraints et des techniques modernes de renforcement. Les nouveaux bâtiments sont construits en tenant compte des fortes accélérations sismiques observées lors du séisme du 6 février car l'objectif est de les rendre résistants à ce type d'effet sismique.

Séismes en Turquie



Il y a 500 ans,

Kahramanmaraş avait déjà été frappée par un grand tremblement de terre et la ville aurait été engloutie sous terre. Ce récit du passé a été transmis de génération en génération...

J'ai 40 ans, j'ai grandi en attendant un tel séisme, mais toujours avec l'espoir que cela reste une simple prévision ou une légende. Dès la première année de mes études primaires, je me souviens encore de ce que j'ai entendu. Alors que j'étais assise dans la cour de l'école, adossée au mur, une voix me dit : "Il y aura un tremblement de terre à K.Maras. Aucun bâtiment ne restera debout. Il n'y aura pas assez de lindeux, les morts seront mis dans des sacs en plastique." Et c'est arrivé. Le 6 février 2023, à 04h17, K.Maras est devenue l'épicentre d'un désastre qui a entaché 10 autres villes. Le centre ville s'est effondré, de nombreuses vies ont été perdues. L'histoire est devenue réalité. Désormais, plus rien ne sera comme avant...

Les écrans et les enfants

Aujourd'hui, les écrans sont partout autour de nous. Dans la rue, il y a énormément de panneaux informatisés qui diffusent des publicités, des informations, des promotions, des annonces d'événements... Dans les magasins, les achats se font de moins en moins en cash ou par carte. Maintenant, davantage de personnes utilisent les applications bancaires ou des paiements instantanés par QR code. D'ailleurs, les magasins proposent de plus en plus souvent des applications en ligne à la place des cartes de fidélité (Carrefour, Lidl, HM...) Dans les lieux publics, il y a beaucoup d'écrans. Par exemple, dans les gares, on vérifie les horaires de bus sur écran géant, voire en ligne, directement sur gsm. On utilise aussi les bornes pour recharger son abonnement ou pour prendre un titre de transport. Il en est ainsi dans les mutuelles, les hôpitaux, les syndicats où l'on prend un ticket avec un numéro d'attente, pour une consultation ou une inscription... Enfin, pour les démarches administratives telles une prise



de RDV, une demande d'attestation, un formulaire à compléter, tout désormais se fait en ligne, partout où l'on se trouve...

A la maison, on ne sait plus se passer des écrans... Ils sont devenus nos meilleurs amis. Ils nous servent à se divertir, à s'informer, à communiquer, à consulter des mails, à mettre à jour nos agendas, à faire des recherches d'infos, d'emplois...

Les risques liés à l'abus des écrans

Rester longtemps assis devant des écrans amène des problèmes de santé physique et mentale.

Tout d'abord, les enfants en oublient de pratiquer du sport, des activités physiques, de bouger. Et souvent, ils grignotent et sautent même des repas qu'ils compensent par des bonbons, des chips c'est-à-dire une alimentation sucrée et grasse, ce qui va engendrer du surpoids, de l'obésité, du diabète... Les enfants et ados passent tellement de temps devant les écrans qu'ils attrapent aussi des problèmes de vue, des migraines parce qu'ils sont trop exposés à la lumière bleue des écrans. Comme le cerveau est sans cesse en hyperstimulation, cela entraîne une fatigue importante, des troubles du sommeil, de l'insomnie...

Ensuite, les enfants jouent souvent à l'intérieur, dans leur chambre. Ils s'isolent de leur famille, de leurs amis et même parfois de l'école. Ils sont alors en décrochage scolaire et ils perdent toute motivation. Ils finissent par tomber en dépression...

De plus, ils peuvent devenir accros aux écrans et ne savent plus s'arrêter de jouer. Quand ils ne jouent pas ou jouent trop, quand ils doivent arrêter, ils deviennent agressifs... C'est aussi le cas quand ils perdent... Les émotions sont amplifiées et l'enfant n'arrive pas à les gérer. Donc, cela peut causer des problèmes familiaux et sociaux : un enfant frustré par la défaite à un



jeu peut s'énervier sur un proche, un camarade à l'école... et devenir violent.

Donc, en tant que parent, on doit instaurer des limites par rapport au temps passé sur les écrans et veiller aux heures de sommeil de ses enfants, essayer de les faire bouger et pratiquer avec eux des activités, faire attention aux jeux auxquels ils jouent en fonction de leur âge et dialoguer avec eux pour leur apprendre à maîtriser leur colère.

Ces 2 enfants ne communiquent pas...

Tous écrans confondus



Règle 3-6-9-12



0- 3 ans
=> pas d'écran



3 - 6 ans
=> 30 min / jour *



6 - 9 ans
=> 1h à 2h / jour
en session de 30 min *



9 - 12 ans
=> temps raisonnable à
convenir ensemble

*en présence d'un adulte

Pas de télévision

Avant 3 ans, un enfant découvre le monde autour de lui en utilisant tous ses sens. Il observe et reproduit ce qu'il voit, Il bouge, joue et manipule des objets. Il écoute et crie, puis dit quelques mots... Lui parler, lui raconter des histoires, lui lire des livres est essentiel car cela développe son langage. L'installer en face d'écran nuit à son développement : en effet, il reste inactif et reçoit trop d'images et d'infos que son cerveau ne sait pas traiter. De plus, les parents pensent que la TV est un moyen facile d'apaiser ou d'occuper l'enfant. Or, il doit avoir l'occasion d'être seul avec lui-même...

Pas de console de jeux

Avant 6 ans, un enfant commence à développer son intelligence et fait usage de son imagination. Les activités manuelles et physiques sont primordiales pour exercer sa psychomotricité fine : il doit se servir de ses 10 doigts. C'est pour cette première raison que l'usage d'une console est fortement déconseillé car avec celle-ci, il n'en utilise que 2. Ensuite, un enfant de cet âge n'essaiera pas de comprendre le jeu auquel il joue, il va juste vouloir gagner la partie...

Pas d'internet seul

Avant 9 ans, un enfant construit ses repères. Par exemple, il fait désormais la différence entre son espace privé et l'espace public. Il repère aussi que les infos sur internet ne sont pas toujours vraies. Il développe une capacité d'analyse mais elle reste incomplète et naïve. Il faut le suivre dans ses démarches. Par contre, il peut jouer aux consoles avec des jeux adaptés à son âge car elles lui permettent de développer ses capacités de concentration, d'adaptation au changement et de prise de décision. Cependant, il est préférable qu'il y joue dans une pièce familiale où vous garderez un œil sur ce à quoi il joue et sur le temps de jeu.

Pas de réseaux sociaux

Avant 12 ans, un enfant approche de l'adolescence et a besoin de découvrir le monde extérieur, de rencontrer des amis, de faire des activités autrement que sur des réseaux sociaux virtuels...

Par après

Un adolescent a besoin d'accompagnement et de guidance par ses parents ou tout autre adulte de référence. Ce n'est pas juste une transmission d'infos, l'ado doit donner du sens à ce qu'il voit, pense et fait. Il doit distinguer le réel du virtuel. Et le cadre familial joue un rôle primordial à ce niveau. Idéalement, les écrans doivent être placés dans une pièce commune, ce qui permet aux parents et enfants de dialoguer. La communication en direct est essentielle à cet âge.

Beauté - La dépigmentation

Pourquoi les noirs veulent-ils blanchir leur peau?

De nos jours, la femme africaine désire changer la couleur de sa peau, tout simplement parce qu'elle pense s'embellir, être davantage appréciée par les gens...

Avoir une peau claire, c'est synonyme de beauté et de propreté, de réussite sociale et économique.

Le mythe de la peau blanche fait des ravages chez les femmes africaines



Ce stéréotype est largement véhiculé sous l'influence des occidentaux, de la mondialisation et du contact avec les autres populations qui fantasment sur le modèle caucasien. C'est pourquoi beaucoup de femmes africaines se dépigmentent.

Beauté-La dépigmentation

C'est quoi au juste, la dépigmentation de la peau?

La dépigmentation de la peau est une pratique par laquelle une personne, de sa propre initiative, s'emploie à diminuer la pigmentation physiologique de sa peau.

Cette pratique est répandue chez les femmes dans la plupart des pays africains.

En premier lieu, découvrons un peu notre peau...

De quoi se compose-t-elle?

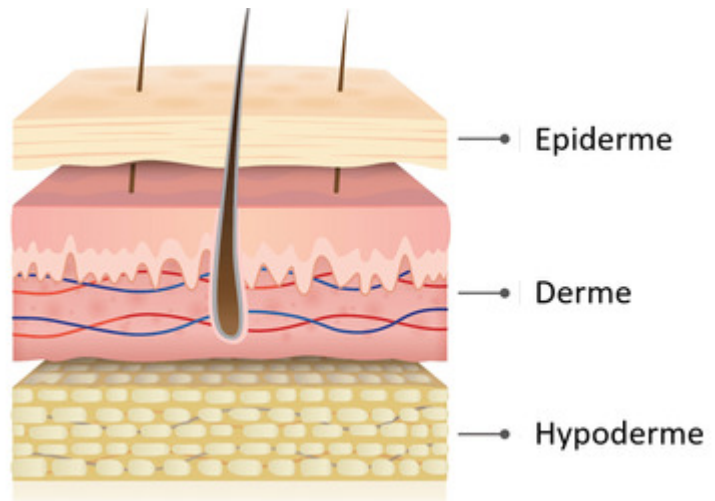
La peau est constituée de trois couches : l'épiderme, le derme, l'hypoderme.

L'épiderme : première couche la plus externe et visible, composée de cellules kératinocytes qui permettent de se protéger des agressions extérieures.

Elle favorise naturellement l'hydratation de la peau en lui donnant son aspect lisse et doux.

Le derme : deuxième couche située sous l'épiderme avec des vaisseaux sanguins, des nerfs, des follicules. Elle est composée de collagène et d'élastine qui assurent la souplesse et la résistance de la peau.

L'hypoderme : troisième couche la plus profonde, composée de tissu graisseux avec des adipocytes (cellules qui stockent la graisse)



Voici une découpe représentant les différentes parties de la peau

Y-a-t-il une différence entre une peau noire et blanche?

OUI ET NON !

Car c'est la même constitution pour ces 2 peaux.

Mais il existe une différence qui réside uniquement dans la teneur de la peau en mélanine*, de sa nature et de la répartition de celle-ci.

La peau noire en contient plus que la peau blanche, ce qui lui confère sa couleur foncée. C'est pourquoi elle est perçue comme très différente de la peau blanche.

* mélanine : pigment responsable de la coloration de la peau



La seule différence entre une peau noire et une peau blanche, c'est la mélanine qui la crée.

Beauté - La dépigmentation



De nombreux produits dépigmentants sont partout en vente libre, malgré leur nocivité.

Quels sont les techniques de blanchiment accessibles sur le marché?

Les femmes disposent de plusieurs moyens pour blanchir la peau tels que les savons avec des ingrédients naturels, les crèmes médicamenteuses ou non, les injections de substances chimiques...

Tout d'abord, il y a des crèmes autorisées avec des composants naturels parce qu'elles contiennent des conservateurs dits naturels et des composants dépigmentant à puissance légère comme l'acide de fruits, AHA, vitamine C, extraits de plantes diverses.

Ensuite, il existe des crèmes avec des composants chimiques notamment la cortisone. C'est un produit qui peut occasionner des infections chroniques comme des boutons, des abcès d'acné, de l'eczéma... Elle cause aussi plusieurs maladies dangereuses comme l'hypertension artérielle, l'insuffisance cardiaque, le diabète car c'est un médicament qui passe à travers la peau dans les vaisseaux sanguins et peut atteindre les organes.

Sur le marché, on trouve également des crèmes avec de l'hydroquinone, un agent

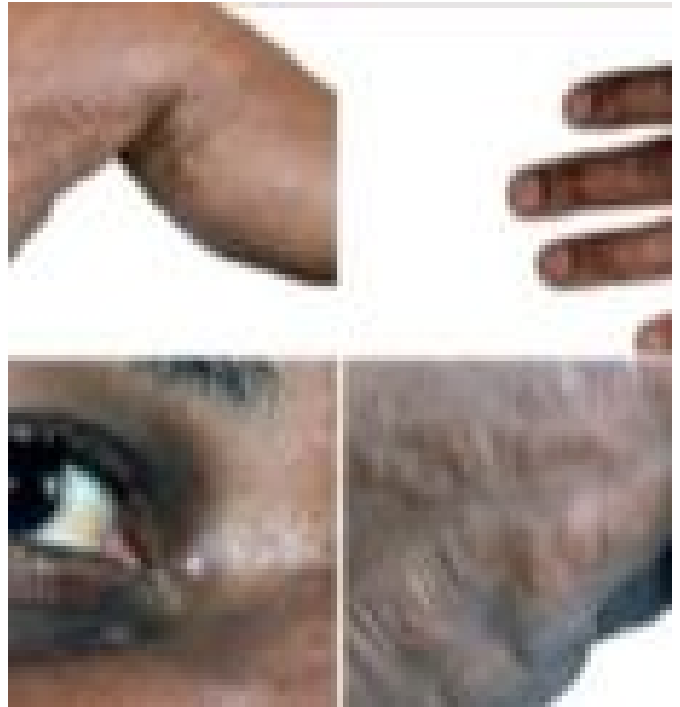
dépigmentant puissant, utilisé depuis les années 1980 mais interdit actuellement en raison de sa nocivité.

Enfin, il existe des crèmes d'origine douteuse et de composition inconnue. Elles sont, pour la plupart, fabriquées en Chine ou en Afrique et elles sont vendues à la sauvette, en ligne, dans des boutiques spécifiques. Les consommateurs les utilisent car ils ignorent leurs effets néfastes, les étiquettes n'indiquant pas la présence de produits dangereux pour la santé et qu'il n'existe aucune réglementation à leur sujet.

Quels effets ont ces techniques de dépigmentation?

Selon le type de produit utilisé et la façon dont ils sont appliqués, les effets visibles sur la peau et les résultats sont très variables. Par contre, de nombreux effets secondaires peuvent se manifester : des vergetures, des veines rendues apparentes, des taches sur les zones d'application et encore des cernes plus marquées au niveau des yeux.

Dans tous les cas, les autorités sanitaires déconseillent vivement cette pratique à cause de ses effets sur la peau et des maladies graves qu'elles provoquent à l'insu des consommateurs.



boutons, abcès, eczéma, taches brunes, lésions cutanées...



Qui dit beauté, dit diversité !

Faut-il se mettre en danger pour des canons de beauté... ?

La beauté, c'est un concept relatif sans lien avec la couleur de peau. Ce sont des critères imposés en fonction des stéréotypes, des cultures, des pays, des ethnies, des époques. Chaque population a ses canons de beauté.

Pour les femmes africaines, c'est d'important d'avoir un corps avec des formes, un teint uniforme et une peau lisse, une chevelure imposante et parée, des vêtements colorés et des bijoux imposants.

Pour les femmes occidentales, elles donnent de l'importance à un visage ovale, des traits fins et symétriques. une silhouette filiforme et musclée, une apparence naturelle et un look jeune et dynamique.

Pour les femmes maghrébines, elles associent la beauté à de longs cheveux lisses, une peau douce bien soignée, des yeux en amande avec un regard souligné par le maquillage et un corps parfumé, tatoué au henné.

Enfin, ces canons de beauté évoluent grâce à la mixité interculturelle de la société : la beauté se personnalise et suit le principe de "toute personne est belle" car il suffit de s'accepter tel que l'on est.

Culture - L'huile d'argan...

D'où vient-elle?

L'arganier est un arbre sauvage qui pousse principalement dans le Sud-Ouest marocain dans la vallée du Souss-Massa, à Agadir et à Essaouira. C'est un arbre très ancien apparu il y a environ 25 millions d'années. Il ne se cultive pas, on en trouve environ 20 millions répartis sur 830.000 hectares. Il mesure entre 8 et 10 mètres de haut. Il se distingue par ses branches solides et épineuses, son tronc est tordu et son sommet est large et arrondi. Ses feuilles sont persistantes et vert sombre.

Il est parfaitement adapté aux conditions climatiques arides et supporte des températures qui vont de 3° à 50 °C. L'arganier possède des racines profondes qui l'aident à survivre dans des sols pauvres et à lutter contre la désertification.

Il est très utilisé et fait vivre la population locale. Tout d'abord, il produit des fruits ovales contenant un noyau très dur avec des amandons d'où l'on extrait l'huile d'argan. Sa floraison a lieu entre mars et juin et ses fruits mûrissent de juin à août.



Les arganiers et les chèvres, les incontournables du paysage marocain...

Ce sont traditionnellement les femmes berbères qui travaillent autour de l'arganier. Elles forment des coopératives pour récolter les fruits tombés de l'arbre. C'est un travail méticuleux et physique. Après la récolte, les fruits sont séchés au soleil. Puis, les femmes cassent les noyaux à la main pour en extraire les amandons. Cette étape est très délicate et demande beaucoup d'habileté. Ensuite, ces amandons sont soit pressés à froid pour produire une huile cosmétique ou alimentaire. Ensuite, il nourrit les chèvres. Elles sont attirées

par les fruits de l'arbre et grimpent souvent aux branches pour les manger. Elles les digèrent et leurs selles en rejettent les noyaux. Parfois, elles les recrachent aussi. Il arrive que les habitants les récupèrent car les amandons sont ainsi plus faciles à ouvrir. Mais cette méthode est de moins en moins utilisée car elle ne respecte pas les normes d'hygiène pour la production de l'huile. Les amandons non récoltés dispersent leurs graines et participent à la régénération naturelle de l'arganier. Enfin, les branches et tronc de l'arganier servent de bois de chauffage

Production - L'huile d'argan

La production traditionnelle de l'huile d'argan est effectuée manuellement par des femmes marocaines. Il y a aussi une production industrielle à l'aide de machines avec différentes étapes

Fin août, les fruits de l'arganier sont séchés au soleil et sont récoltés à la main par les femmes des coopérations locales.

Dépulpage

Quand les noix sont devenues marron et rabougries, le dépulpage commence manuellement ou à l'aide de machines dépulpeuses modernes.

Concassage

Dans la méthode manuelle, le fruit est écrasé contre une pierre pour en isoler le noyau. C'est une opération délicate qui demande du savoir-faire pour ne pas abîmer les amandes.

Pour la méthode mécanique, une machine brise lentement la coque de la noix et sépare le nounou de la pulpe. Tout ce travail est surveillé par une personne qui connaît le déroulement du processus et veille à ce que les noyaux ne soient pas abîmés.

Torréfaction

L'huile d'argan ne doit pas être chauffée à plus de 60 pour ne pas perdre ses saveurs, ses antioxydants et



Voici des femmes berbères qui procèdent au concassage des noyaux d'argan.

ses acides gras insaturés car sinon, elle pourrait devenir amère et ne plus s'utiliser dans l'alimentation. Alors, les amandes sont légèrement torréfiées à feu doux pour donner à l'huile un goût caractéristique de noisette.

Quant à l'huile cosmétique, cette étape est omise afin de préserver les propriétés naturelles de l'huile : sa neutralité et son pouvoir hydratant.

Broyage et malaxage

Après le tri des noyaux des noix d'argan, les amandes sont broyées à la meule en pierre ou à l'aide de presse mécanique pour obtenir une pâte homogène.

Pressage

Le pressage de l'huile

d'argan qu'il soit traditionnel ou mécanique, se passe à froid afin de conserver les qualités nutritionnelles et cosmétiques de l'huile.

Décantation et filtration

L'huile extraite se repose plusieurs jours pour la séparer de ses résidus. Puis, elle est filtrée à plusieurs reprises pour obtenir un liquide parfaitement clair et pur.

Conclusion

La production d'huile d'argan valorise le savoir faire traditionnel des femmes berbères malgré les méthodes mécaniques visant à répondre à la demande croissante du marché,

Salade de Virginie aux Légumes

Ingrédients

3 carottes
1 oignon
2 c à soupe de vinaigre
du sel
du poivre
1 concombre
de la coriandre fraîche
1 botte de radis
400 g de soja
4 c à soupe d'huile d'argan



Préparation

Coupez le concombre en bâtonnets et faites-le dégorger avec du gros sel pendant au moins 1h.
Épluchez et râpez les carottes.
Puis, épluchez également les radis et coupez-les en fines rondelles.
Ébouillantez le soja frais ou égouttez le soja en boîte.
Émincez très finement le petit oignon.
Mélangez bien le tout et assaisonnez avec le sel, le poivre, la coriandre et l'huile d'argan.

Tajine de poulet à l'huile d'argan

Ingrédients

3 oignons
3 citrons confits
1 cuillère à café de gingembre en poudre
1 cuillère à café de curcuma
du sel, du poivre
1 poulet
5 gousses d'ail
1 citron
400g d'olives vertes dénoyautées
4 cuillères à soupe d'huile d'argan
20cl d'eau (soit un verre)



Préparation

Coupez le poulet.
Epluchez les oignons et coupez- les en lamelles.
Epluchez le gousses d'ail et hachez- les.
Faites cuire les oignons et l'ail dans l'huile d'argan, à feu moyen.
Salez et poivrez les morceaux de poulet et ajoutez- les aux oignons et à l'ail pour les faire dorer 5 à 10 minutes. retournez- les plusieurs fois.
Ajoutez les épices, le jus de citron, le verre d'eau.
Couvrez le tajine et laissez mijoter pendant 10 à 15 minutes.
Ajoutez ensuite les olives, les citrons confits coupés en 4 et la coriandre.
Laissez cuire encore 15 minutes.

Recettes - L'huile d'argan



Masque hydratant

Ingrédients

argile blanche
eau minérale
huile d'argan
eau de rose

Préparation

- Versez 3 cuillères à soupe d'argile blanche dans un bol
- Ajoutez progressivement de l'eau minérale jusqu'à obtenir une pâte épaisse
- Incorporez de l'huile d'argan et de l'eau de rose musquée, puis mélangez
- Appliquez sur le visage propre et laissez poser 10 minutes puis rincez à l'eau claire

Masque nourrissant et purifiant

Ingrédients

2 cuillères à soupe d'argile blanche
de l'eau de rose
1 cuillère à soupe d'huile d'argan
2 gouttes d'huile essentielle de rose

Préparation

- Mélangez 2 cuillères à soupe d'argile blanche avec un peu d'eau de rose pour obtenir une pâte épaisse.
- Ajoutez 1 cuillère à soupe d'huile d'argan et 2 gouttes d'huile essentielle de rose.
- Appliquez sur un visage propre en évitant le contour des yeux.
- Laissez poser 10 minutes.
- Puis, rincez à l'eau tiède.
- Terminez avec un coton imbibé d'eau de jasmin ou de rose pour tonifier la peau.



Histoire : les Vikings

Les Vikings étaient un peuple scandinave originaire de la Suède, de la Norvège et du Danemark, actifs du VIIIe au XIe siècle, période appelée l'ère viking (793-1066).

Si beaucoup d'entre eux étaient guerriers, pillards et pirates, d'autres étaient aussi explorateurs, commerçants et paysans.

Les Vikings vivaient dans des territoires couverts de forêts et de montagnes, ce qui rendait les déplacements difficiles. Sur les mers, ils utilisaient des navires appelés drakkars, remarquables pour leur maniabilité et leur rapidité. Cela leur permettait d'explorer de nouveaux territoires, de faire du commerce et de mener des raids sur de grandes distances.

Les raids débutent en 793 avec l'attaque du monastère de Lindisfarne en Angleterre, un événement qui choque le monde chrétien de l'époque.

Ils s'étendent ensuite sur les côtes de l'Europe : les îles Britanniques, la France, la Péninsule Ibérique, la Méditerranée, et même l'Afrique du Nord.

À l'est, les Vikings suédois (appelés Varègues ou Rus) remontent les fleuves russes, fondant des villes comme Novgorod et Kiev, berceaux de la future Russie.

Ils colonisent des territoires comme l'Islande, le Groenland, et atteignent même l'Amérique du Nord environ 500 ans avant Christophe Colomb.

Contrairement à l'imagerie populaire, les Vikings ne sont pas d'effroyables guerriers sanguinaires avec des casques à cornes. Cette image a souvent été colportée par les récits de leurs ennemis, qui exagèrent leur violence. Cependant, ils les impressionnent par leurs tactiques notamment le mur de boucliers (skjaldborg), par leur attaque surprise et leur déploiement rapide. Quand ils partent en guerre, ils se munissent d'une armure : une cotte de mailles, un casque sans cornes (contrairement aux clichés), un bouclier en bois et des protections en cuir ou métal.



Leurs habits

Les Vikings portent avant tout des vêtements fonctionnels adaptés au climat rigoureux de la Scandinavie et à leur mode de vie. Ils utilisent des matières naturelles comme la laine, le lin et le cuir, parfois la soie pour les plus riches.

Les femmes, quant à elles, portent une longue robe en laine ou en lin, souvent sans manches, ajustée à la taille par une ceinture en cuir ou en tissu.

Par-dessus la robe, elles mettent une robe tablier ou une jupe à bretelles, fixée par des broches métalliques décorées.

Comme les hommes, elles portent des chaussures en cuir et des protections en laine contre le froid. Les femmes portent souvent les cheveux longs, coiffés en tresses, chignons ou nattes.

Chez les vikings, les bijoux sont très présents ; broches, colliers, bracelets en métal ou perles. Ils témoignent de leur statut social.



Les hommes portent une tunique en laine ou lin, arrivant généralement au genou ou à mi-cuisse avec un pantalon ajusté ou large. Une ceinture en cuir maintient leur tunique et sert à suspendre des objets comme un couteau ou une bourse.

Par dessus, ils revêtent aussi des capes en laine ou en fourrure, fixées par une fibule. Ils se chaussent de chaussures en cuir ou en peau, souvent montantes et accompagnées de guêtres en laine ou en fourrure, pour se protéger du froid.

Les hommes ont des cheveux courts ou mi-longs, parfois attachés en tresses ou queue de cheval, avec ou sans barbe taillée.

Leurs moyens de transport

Ingénieux sur mer, comme sur terre

Le principal moyen de transport des Vikings était le bateau, principalement construit en chêne, parfois en pin ou en frêne. Il est construit avec des assemblages à clins (planches superposées). La coque est enduite de goudron de pin pour l'étanchéité. Les voiles sont en laine ou en lin et les cordages en fibres végétales ou animales.

Ils ont développé plusieurs types de bateaux adaptés à différents usages :

Le langskip (ou drakkar) : principalement utilisé pour la guerre et les raids, propulsé à la fois par des rames et une grande voile carrée, pour naviguer sur mer et en rivière.

Le knarr (ou knörr) : navire de commerce, conçu pour transporter de grandes quantités de marchandises (jusqu'à 60 tonnes dans certains cas), propulsé par la voile et utilisé pour de longues distances.

La karv(e) et le byrding : navires plus petits et maniables, utilisés pour les voyages côtiers, la navigation sur les rivières et les fjords.

Le kaupskip : autre navire marchand, de taille intermédiaire, dédié au transport de marchandises sur de plus courtes distances.



Ils se déplacent aussi à pied, à cheval, avec ou sans chariot.

En hiver, ils utilisent des skis, patins ou traîneaux pour se déplacer sur la neige ou la glace.



Leur habitat

Les villages sont des lieux dynamiques où la coopération entre familles renforce la cohésion sociale.. Celles-ci vivent souvent à plusieurs générations sous le même toit et partagent les tâches et les ressources. Les relations de parenté et les alliances matrimoniales y sont essentielles .

Les villages sont généralement de petite taille et situés près des côtes ou des rivières, ce qui facilite l'accès à l'eau pour la pêche, le transport et les échanges commerciaux.

Un village typique comprend 6 à 7 fermes regroupées autour d'une zone commune ou d'une rue centrale. Cela permet de protéger les habitants, des vents froids et favorise la vie communautaire.



Ils habitent dans le langhús, une longue maison rectangulaire construite en bois, avec des rondins verticaux ou des planches entrelacées. Elle est parfois recouverte de boue, avec un toit de tourbe ou de chaume pour l'isolation.

L'intérieur y est organisé autour d'une grande pièce centrale, à la fois cuisine, salle à manger, chambre et espace de vie.

Le long des murs, il y a des bancs qui servent de lits la nuit et de sièges le jour. Au centre, un foyer ouvert chauffe la pièce et fait office de cuisine.

Autour de la longue maison se trouvent diverses dépendances : granges, ateliers, entrepôts, étables et parfois des bâtiments pour le stockage ou l'artisanat.

En hiver, les animaux peuvent être abrités à l'intérieur de la maison principale pour les protéger du froid.



Leurs activités



Caption ex dui consequat enim.

Les tâches agricoles, l'élevage et la pêche rythment la vie quotidienne des vikings

Qui fait quoi?

Les femmes jouent un rôle central dans la gestion de la ferme, la confection des vêtements et la préparation du pain et de la bière.

Les artisans et commerçants occupent également une place importante, fabriquant des objets du quotidien ou des biens destinés à l'échange.



La bière des Vikings : Ales Nordique

Les femmes brassaient la bière, l'ales nordique, boisson fermentée à base d'orge, avec du houblon, du genévrier et peu ou pas filtrée.

Elles pouvaient utiliser aussi le gruit (mélange de myrte des marais et d'achillée millefeuille).

Ces ingrédients conféraient aux boissons non seulement des propriétés gustatives uniques, mais aussi des vertus médicinales.



Le Pain Viking

Les pains d'orge étaient petits, fins et plats, semblables à des biscuits. Ils sont percés en leur centre et suspendus à une corde ou une barre en bois, préservés ainsi des rongeurs.

La cuisson du pain s'effectuait sur des pierres chauffées ou sur une plaque de fer placée au dessus du feu.



Le commerce des Vikings

Les marchands vikings échangeaient des produits locaux tels les fourrures, les peaux... contre des produits importés de diverses régions du monde : tissus, vins, poteries, épices, soies etc. Ils créaient des peignes en bois de cerf et des bijoux artisanaux avec des perles et cordes. Ils produisaient aussi leur propre monnaie et échangeaient des esclaves chrétiens contre de l'argent.

Leur alimentation



Les Vikings ont une alimentation variée.

Elle repose sur les ressources locales issues de l'agriculture, l'élevage, la chasse, la pêche et la cueillette.

Ils sont autosuffisants et ils consomment régulièrement des céréales (orge, avoine et seigle) sous forme de pain ou de bouillie sucrée au miel ou aux baies comme le grøt.

Ils mangent bœuf, porc, mouton, chèvre, cheval, poulet et canard.

Ils consomment aussi du gibier et du poisson (hareng, morue, saumon souvent fumés ou séchés).

Ils produisent du lait, du beurre, du fromage (notamment le skyr, proche du yaourt) et du petit-lait.

Ils cultivent des choux, navets, oignons, pois, haricots, carottes et poireaux.

Ils utilisent aussi des herbes sauvages et des plantes locales comme l'ortie ou l'oseille.

Ils cueillent et mangent des pommes, prunes, cerises, fraises, myrtilles, airelles et noisettes...

Ils cuisinent des soupes, des ragoûts, rien que des plats riches et tenant au corps.

Ils boivent de l'hydromel et de la bière dans des cornes ou des gobelets en bois.

Leur art musical

Les vikings sont de vrais artistes et inventeurs d'instruments de musique.



Un exemplaire de lyre viking construite en bois et composée au minimum de 4 cordes.



Ce tambour vikings s'appelle Kobdas, Il est constitué d'un cadre en bois sur le quel est tendu une peau de renne.

Les vikings utilisaient aussi leur voix, tapaient des mains et des pieds pour créer le rythme.

Il employaient divers sifflets et cloches comme instruments de musique qui sont mentionnés dans les sagas nordiques, soulignant leur importance dans la culture viking.



Le Skjalmei était utilisé en temps de guerre pour rassembler les troupes.

La lyre viking, c'était un instrument souvent fabriqué en bois à cordes pincées en boyaux de mouton. Elle était utilisée pour accompagner les poèmes et les épopées, jouée par les scaldes (poètes-musiciens). Elle tenait un rôle important dans les rituels vikings.

La talharpa (ou tagelharpa), c'est une lyre à archet à quatre cordes, jouée avec un archet garni de crin de cheval. Elle est originaire de Scandinavie et est l'évolution de la première.

Instruments à vent :
Le lur, c'est un instrument à vent emblématique, une longue trompe incurvée en bois, bronze ou or.

Il sert à donner des signaux lors des batailles ou cérémonies.

Les flûtes sont taillées soit

dans des os d'animaux, (pattes de vaches, cerfs, grands oiseaux), soit en bois.

Elles ressemblent aux flûtes à bec modernes mais elles ont 3 à 7 trous.

Le skjalmei, c'est une sorte de hautbois ou partie d'une cornemuse, réalisé à partir de cornes de vache ou de chèvre.

Les tambours vikings ressemblaient probablement aux tambours à main celtiques ou à ceux des Samis.

Ils étaient faits d'un cadre en bois avec une peau tendue, pareils à ceux des chamans.

Les Instruments à cliquetis sont notamment des anneaux de fer fixés sur une douelle, tapés au sol pour produire un son de tambour.

Assassin's Creed Valhalla



L'incohérence historique d'Assassin's Creed Valhalla

Le jeu montre les Vikings comme des guerriers sanguinaires alors qu'ils étaient aussi commerçants, artisans et explorateurs. Excellents navigateurs et très organisés, ils pratiquaient des échanges avec d'autres peuples et ils capturaient et vendaient de nombreux esclaves lors de leurs raids, info non divulguée dans le jeu.

Ils sont aussi représentés comme étant sales et négligés alors qu'ils accordaient une grande importance à l'hygiène et à leur apparence.

Leurs armes, armures et vêtement sont modifiés et ne ressemblent pas à la réalité historique.

Le jeu propose un personnage féminin (Eivor) qui peut être une guerrière mais les preuves de sa présence sur les champs de bataille restent rares et débattues. Il intègre des dialogues avec des choix moraux modernes, comme la tolérance religieuse et l'égalité des genres alors que cela n'était pas la mentalité de cette époque.

Il y a ce que l'on dit sur les réfugiés et à côté, il y a leur réalité...

-D'où viens-tu?

-Je viens de la République Démocratique du Congo.

-Pour quelles raisons as-tu quitté ton pays ?

-Parce que, dans mon pays, il y avait la guerre. Il n'y avait pas de travail et pas une bonne qualité de vie.

-Quel parcours as-tu effectué pour arriver jusqu'ici ?

-Avant d'arriver en Belgique, je suis d'abord passé par le Maroc où j'y suis resté plus ou moins 1 mois. Après, j'ai traversé la Méditerranée et je suis parti en Espagne. Puis, je suis entré en France et enfin en Belgique.

-Pourquoi as-tu choisi l'Europe et plus précisément la Belgique?

-Car c'était plus facile pour moi et comme j'avais déjà entendu parler qu'en Belgique, c'était plus facile pour obtenir des papiers. En plus, ma mère vivait déjà sur Liège.

-Comment es-tu arrivé jusqu'au centre ?

-Ma mère m'a expliqué que c'était plus facile pour moi de me retrouver dans un centre que de rester chez elle pour être régularisé. Avant, je vivais chez ma mère.

-Est-ce que c'est un centre ouvert ou un centre fermé ?

-C'est un centre ouvert où l'on peut travailler ou suivre une formation dans la journée. On doit juste respecter les heures pour rentrer. Le week-end, on a le droit de sortir. Si on veut bouger, on reçoit un ticket de bus tous les matins et on est payé +- 15 euros par semaine

-As-tu des amis dans le centre ?

-Oui, j'ai des amis car nous partageons une chambre à 8 hommes

-Dans le centre, les hommes et les femmes sont-ils séparés dans les chambres ?

-Oui, ils le sont sauf les couples qui eux ont le droit de rester dans la même chambre et les familles, c'est une chambre par famille.

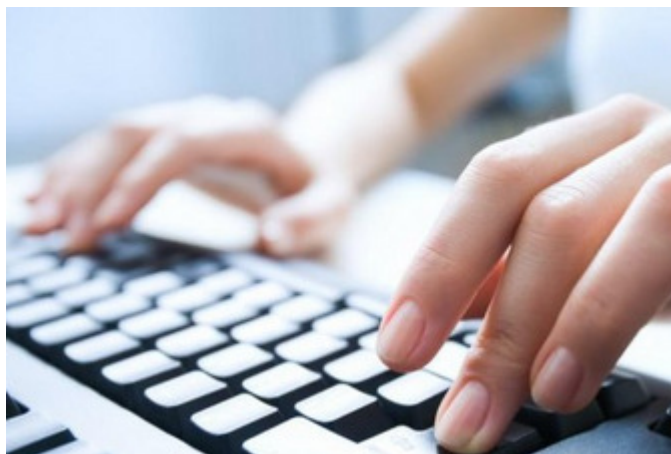
-Avez-vous des tâches à effectuer dans le centre ?

-Oui, souvent, on nous donne des tâches à faire : par exemple, le nettoyage des chambres, la préparation des repas, la mise en ordre des salles communes...





Spinic
Scénarios Pédagogiques intégrateurs
pour un Numérique Inclusif



**Cofinancé par
l'Union européenne**