

# LE REPORT'BERT

#1

## Le journal du Collège Paul Bert



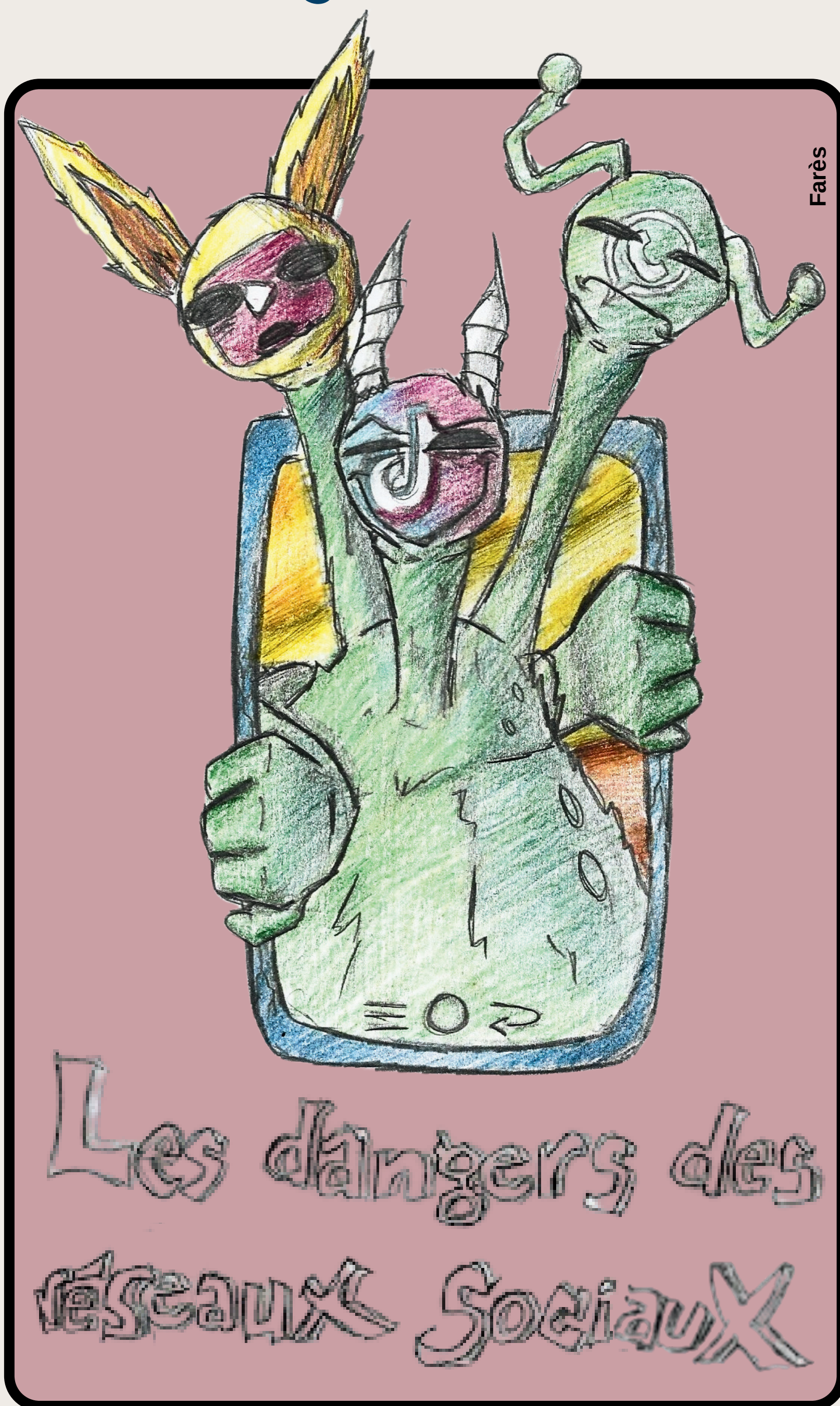
La dépression chez les ados : on vous en dit plus !



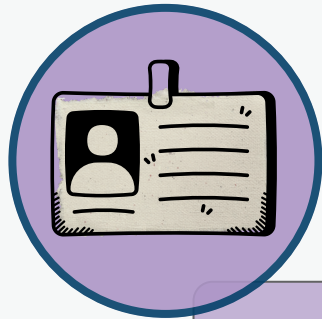
Le végétarisme



Aujourd'hui on va à ... Londres

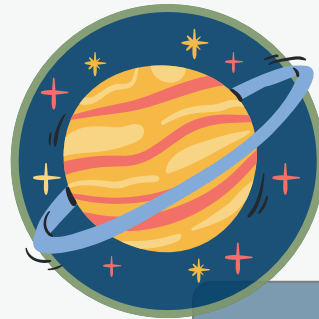


# SOMMAIRE



## Meet the team !

Les membres insolites du Report'bert **1**



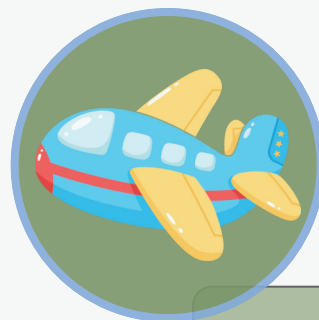
## Au cœur des Sciences

La dépression chez les ados : on vous en dit plus ! **5**



## Qu'en pensent les élèves ?

Que pensez-vous des toilettes du collège ? **2**



## Voyage Voyage

Aujourd' hui on va à ... Londres **6**



## Tu préfères... ?

Que pensez-vous des toilettes du collège ? **2**



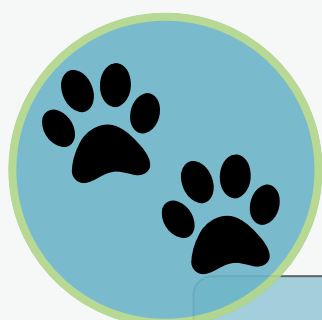
## A table !!

Le végétarisme **7**



## Numérique et vous !

L'impact des réseaux sociaux : amis, ennemis ou les deux ? **3**



## LE MONDE DES ANIMAUX

La domestication des chevaux **4**

Merci de nous lire,  
miaou !



## Edito

Cher(e)s élèves, nous sommes très fier(e)s de vous présenter aujourd'hui notre premier journal. Un accomplissement durant lequel nous nous sommes prouvé(e)s que nous étions à la hauteur de vous montrer notre travail. Chacun a mis la main à la pâte pour créer un périodique unique et propre à notre collège.

Nous espérons que vous saurez l'apprécier.  
Bonne lecture !

Capucine  
L'équipe de rédaction



# Les membres insolites du Report'bert

**C-L-S**

Web designer / reporter  
/ journaliste à mi-temps

*NotMe*

Journaliste/ en binôme avec  
C-L-S

*Why not*

Web designer /  
reporter / journaliste

**D.D**

Journaliste

*Lulou@*

Journaliste/Dessinatrice

*Heihei*

Journaliste

**Fa.Ah**

Journaliste / Dessinatrice

**PATRICK**

Journaliste/Dessinatrice

**X**

Journaliste / Dessinatrice

*Capucine*

Rédactrice en chef  
/ Journaliste

**Farès**

Dessinateur

**Mme Prud'homme**

Directrice de publication



**Mr. Jefferson**

Mascotte

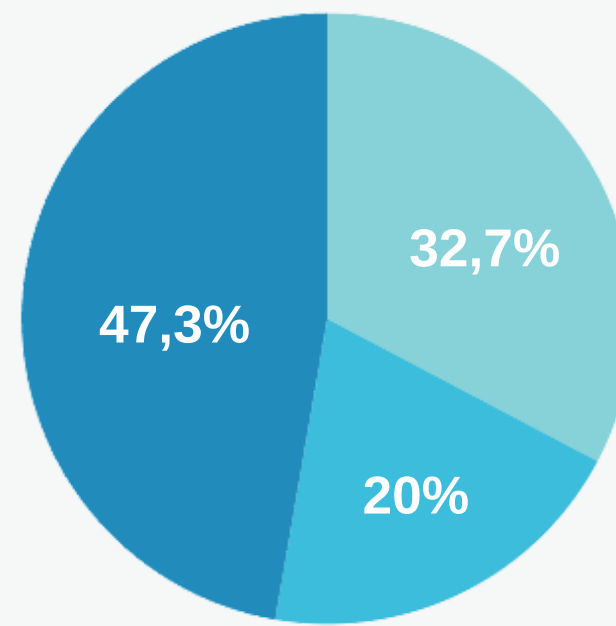
C-L-S  
*NotMe*



# Qu'en pensent les élèves ?

## Et toi, que penses-tu des toilettes ?

- C'est sale : 32,7%
- C'est propre : 20%
- Il manque toujours quelque chose / Quelque chose est cassé (papier toilette, etc,...) : 47,3%



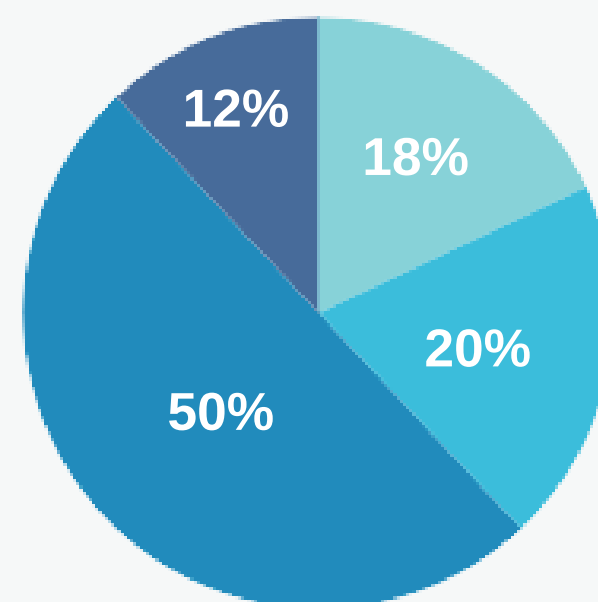
Réponses anonymes des élèves du collège Paul Bert.

## Témoignages :

"Le loquet de la porte est cassé." / "Les portes ne se ferment même pas !" / "Souvent, les toilettes sont inondées."

## Et toi, que fais-tu aux toilettes ?

- Tu bavardes : 18%
- Tu t'y réchauffes : 20%
- Tu vas aux toilettes : 50%
- Tu utilises ton téléphone : 12%



Réponses anonymes des élèves du collège Paul Bert.

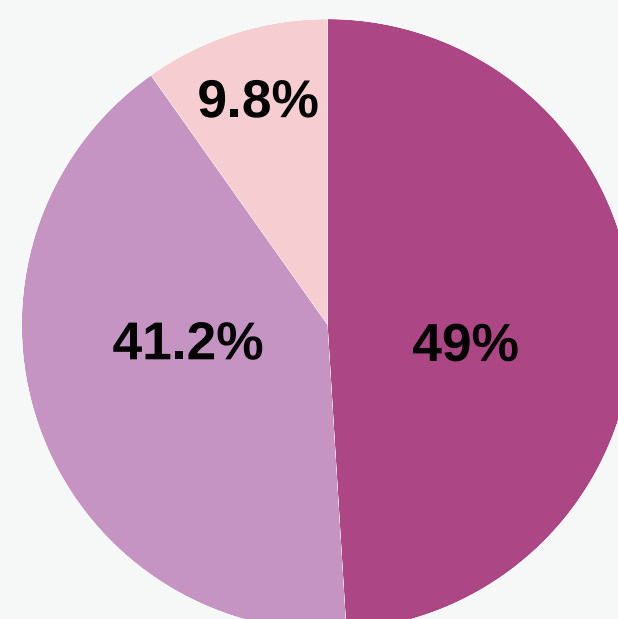
*Notre*  
C-L-S



# Tu préfères... ?

## En général t'es plutôt lait :

- Froid
- Chaud
- Tiède



\*Sondage anonyme réalisé avec la participation de 50 élèves du collège Paul Bert.

*Capucine*  
*Why not*



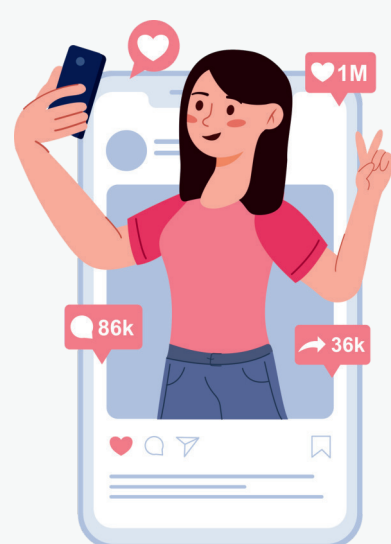
# L'impact des réseaux sociaux amis, ennemis ou les deux ?

**Nous connaissons tous (ou presque) les nuits blanches passées à scroller au chaud sous notre couette, à regarder des vidéos de chats.**

En 2025, de plus en plus d'ados utilisent quotidiennement les réseaux sociaux pour communiquer, partager des contenus et s'informer. Ces plateformes sont populaires car elles permettent de rester en contact avec ses amis, découvrir de nouvelles choses et s'exprimer... mais elles peuvent aussi créer de la fatigue, de la pression et/ou des comparaisons.



Comment les Réseaux Sociaux Ont Vraiment Transformé nos Vies - Demoniaquepixel.fr



## Le coté positif : on ne va pas se mentir, c'est pratique !

Les réseaux nous servent à :

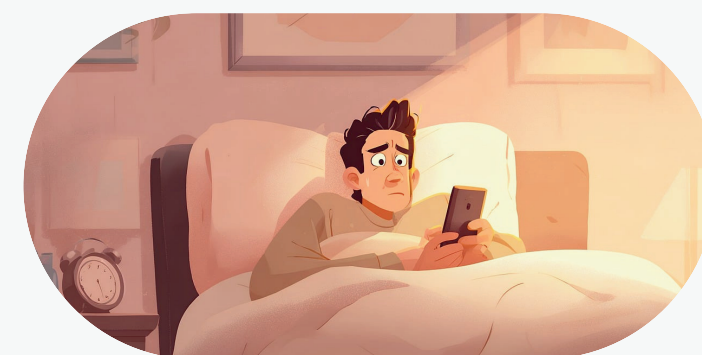
- rester en contact avec ses amis et même ceux qu'on voit tous les jours, juste au cas où ;
- découvrir des talents, des musiques, des tendances ;
- apprendre des choses utiles «si si parfois ça arrive..» ;
- s'exprimer librement à travers des: vidéos, dessins ,musiques ...

« J'ai appris à faire un gâteau en 30 secondes! Bon, il est raté.. mais j'ai appris! ».

## La comparaison *Aie, Aie, Aie*

C'est probablement la partie la plus compliquée pour les ados (et les adultes aussi soyons honnêtes). Sur les réseaux, tout à l'air parfait, les gens ont une vie parfaite, chambres parfaitement rangées, vacances de rêve, photos lumineuses prises par un appareil photo qui coûte un SMIC, etc. Mais derrière ces images se cachent des : retouches, filtres, poses réfléchies et mille photos ratées avant celle dite « PARFAITE ». Moralité : Ce que l'on voit n'est pas forcément la vraie vie. Les images ne reflètent pas toute la réalité. Donc si personne ne vous ressemble dans les vidéos, c'est normal. Dans la vie, même Beyoncé a des jours moches.

« Se comparer détruit plus qu'il ne construit, alors arrête de te sous-estimer !!! ».



## Le temps qui file

- Tu ouvres ton application pendant 3 min
- Tu scrolles. tu scrolles encore...
- Tu te retrouves 2 heures plus tard toujours en train de regarder des vidéos et tu oublies le reste. Rien de dramatique, mais cela peut être fatiguant pour la tête, qui devient comme un téléphone en surchauffe.

« Je voulais juste liker une photo..et j'ai liker 37 vidéos de chiens. »

Conseil: se fixer une limite (mettre une alarme) ou poser son téléphone quand on sent qu'on scrolle juste par habitude.

**Si tu retrouves toutes les heures que tu as perdues sur les réseaux sociaux, ramènes au bureau du club journal !**

## Et le sommeil dans tout ça

Les réseaux sociaux sont un peu comme les chips, tu penses pouvoir t'arrêter... mais non. Ils bombardent d'images, de vidéos, d'infos, de messages. Tout ça peut être fatiguant, disperser l'attention, rendre plus stressé, avoir du mal à s'endormir si on scrolle tard. Ce n'est pas grave en soi, mais c'est utile de reconnaître quand ça fait trop.

- Le cerveau: « Aller on se repose!! »
- Toi: « Non...encore une vidéo! »
- Le cerveau « Super!! »

## L'accès à l'information : utile, mais à vérifier.

Les réseaux permettent d'apprendre plein de choses rapidement, mais toutes les infos ne sont pas toujours fiables. Avant de partager ou croire quelque chose, mieux vaut vérifier sur une source fiable.

Le « j'ai vu sur TikTok... » n'est pas une preuve scientifique.

## LE SAVAIS-TU ?

La plupart des réseaux sociaux autorisent la création d'un compte dès l'âge de 13 ans. En revanche, en Europe, la loi sur la protection des données (RGPD) considère qu'avant 16 ans l'accord des parents est nécessaire.

### Sources

- Parlement Européen
- Wikipédia
- Mon enfant et les écrans
- Les gens d'internet
- Photo trouvée sur: [Demoniaquepixel.fr](http://Demoniaquepixel.fr)
- Vidéo «un jour une question» sur Youtube

FaAh



# La domestication des chevaux

**La domestication des chevaux est une période très importante dans l'histoire des humains car ces animaux ont servi à beaucoup de choses comme : transporter des marchandises, avoir une monture pour faire la guerre, se déplacer...**

## PARLONS DES CHEVAUX DE GUERRE

Pourquoi en parler ?

Par ce que les chevaux ont aidé les humains dans les guerres. Il y a eu beaucoup de chevaux qui sont morts en plus des humains.

## A QUOI LES CHEVAUX ONT-ILS SERVIÉ DANS LES GUERRES ?

Les chevaux de selle étaient utilisés dans la cavalerie et comme montures d'officiers. Les chevaux de trait passèrent du transport de bus au transport de pièces d'artillerie lourde ou de chariots de ravitaillement.

## QUAND ET OÙ SONT DOMESTIQUÉS LES PREMIERS CHEVAUX ?

Les chevaux ont été domestiqués il y a environ 4200 ans dans les steppes au nord de la Mer Noire, de l'Ukraine au Kazakhstan.

## EST-CE QUE TOUS LES CHEVAUX PEUVENT ÊTRE DOMESTIQUÉS ?

Et bien NON ! Les chevaux sauvages sont... sauvages ! Si on essaye de les domestiquer, ces derniers seront agressifs et seront sans leur troupeaux. Un cheval sauvage domestiqué sera donc malheureux.



Vive l'Empereur! par Édouard Detaille, 1891 (prise sur Wikimedia Commons)

**FIN**

Lulou@



# La dépression chez les ados : on vous en dit plus !

**L'OMS (organisation mondiale de la santé) estime qu'environ 300 millions de personnes dans le monde souffre de dépression en 2017. La dépression concerne 14 % des adolescents, ce n'est pas un sujet à prendre à la légère.**

## **Comment repérer les signes de la dépression ?**

La dépression est un cas complexe, elle n'est pas repérable à première vue mais, malgré tout, on peut la repérer grâce à des signes qui ne trompent pas. L'adolescent va présenter une fatigue intense et permanente, se lever le matin, ou faire des choses simples, deviennent alors une vraie épreuve. Mais malgré une grosse fatigue, l'adolescent peut également souffrir de troubles du sommeil, comme un sommeil trop long ou à l'inverse beaucoup trop court. La dépression va impacter également son niveau scolaire, on pourra constater une baisse de ses résultats, ses notes, ou alors un manque de concentration. Au niveau moral, il passera par des changements d'humeur comme de souriant à triste par exemple. Et pour finir, il aura du mal à apprécier ce qu'il mange, ou même ses centres d'intérêts. Il verra le monde en gris.

## **Par quoi est causée la dépression ?**

Des problèmes familiaux tels que des divorces ou même des disputes peuvent profondément marquer l'adolescent. Le harcèlement rentre en jeu également, on le pointera souvent du doigt pour son physique, sa manière de parler, ses origines... Toutes ces choses lui feront penser que c'est vrai et cela va entraîner une perte de confiance en soi. Il aura honte de lui-même et ses parents peuvent également le faire encore plus démoraliser, en le critiquant ou en le jugeant. La dépression peut être également causée par une importante pression scolaire, il voudra absolument réussir dans les études et le fait de se voir échouer l'affectera profondément, les devoirs ou même les professeurs le fatigueront ou même le stresseront, ce qui se rapproche d'une phobie scolaire.

## **Comment je peux agir ?**

L'adolescent aura besoin d'encouragement, dans ce qu'il fait, dans les activités qu'il accomplit, il aura besoin de compliments sur son apparence ou sur lui-même en global, tout ça dans le but de lui faire retrouver sa confiance en lui. Il aura également besoin de compagnie, de personnes avec qui passer du temps car, pendant sa dépression, il vivra une grande solitude. Discuter avec lui, ou même simplement passer un petit moment avec lui, suffira à lui apporter un peu de joie dans son monde gris. Montrer de l'affection à son égard, lui prouver qu'on s'inquiète pour lui et qu'on veut qu'il guérisse est aussi important. La dépression en elle-même ne se guérit pas mais pour apporter plus de progrès, il faudrait consulter un professionnel, un psychologue qui le prendrait en charge.

## **Est-ce-que la déprime et la dépression c'est pareil ?**

Quand on est triste ou fatigué, on a tendance à dire qu'on est en dépression, mais attention, il ne faut pas confondre déprime avec dépression ! La déprime, est passagère ! Après un certain temps, l'adolescent passe à autre chose. Contrairement à la dépression qui ne s'arrête jamais vraiment et perdure souvent sur le reste de la vie.

*D.D*



Aujourd'hui on va à ...

# Londres



**Partons à la découverte de Londres, cette immense métropole et cœur battant de l'Angleterre.**

Londres est une ville animée, dynamique, cosmopolite et aux décors architecturaux improbables et fascinants. En se baladant dans diverses rues, on peut observer des styles de bâtiment variés au sein d'un même quartier : Gothique, Georgien, Victorien, Néoclassique, Moderne...

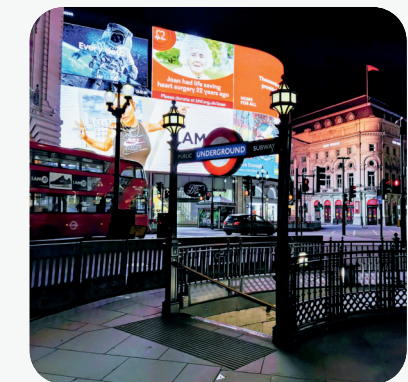
Si vous y allez voici quelques rues, monuments, quartiers à ne pas manquer :

Notting Hill est un quartier chic et très touristique aux maisons colorées, construites au XIXe siècle. Vous pourrez observer de splendides propriétés victoriennes en vous promenant dans différentes avenues. Connue également pour son grand marché aux antiquités il est une attraction pour les vacanciers.



Notting Hill - ANP Photography Pixels

Piccadilly Circus est une grande place piétonne située dans le quartier de Westminster. Connue pour ses immenses panneaux publicitaires installés depuis 1908 (qui ont évolués par la suite). Photographe ou amateur de la street photographie, vous allez pouvoir jouer sur les lumières et faire de magnifiques clichés.



Piccadilly Circus - George Morina Pixels

Borough Market est le plus ancien marché de nourriture à Londres. Les premiers documents qui l'évoque datent des années 1010 ! Couvert, parfait par temps de pluie vous y trouverez des spécialités du monde entier.



Borough Market - @fellymedd/Instagram

Tower Bridge est un magnifique pont construit avec une structure en acier et de style néo-gothique pour s'assortir aux monuments voisins. Il est aussi bien pratique pour permettre aux bus et aux voitures de le traverser, qu'aux piétons et touristes. C'est pourquoi, il est une silhouette emblématique de Londres.



Tower Bridge - Samuel Sweet

Leake Street est au départ un simple tunnel. Dans les années 2010 lorsqu'un célèbre peintre nommé Banksy, y a organisé un Festival de street art, il devient alors un endroit populaire et magnifique, aussi bien pour les artistes que pour les promeneurs et les touristes.

Big Ben, ou plutôt Elizabeth Tower, est à la fois une tour et une horloge. En effet, construite pour célébrer la Reine Victoria, elle est à la fois très belle et pratique car elle marque l'heure, elle a également un carillon très reconnaissable.



Leake Street - @fellymedd/Instagram

Underground, qu'on appelle familièrement The Tube (le tube), est le "métro" londonien, il doit son nom à sa forme cylindrique. Inauguré en 1863 il est la première ligne de train souterraine (suivi de près par Budapest et Paris). Aujourd'hui très emprunté il permet de traverser la capitale.



Sources:  
Wikipédia,  
Swan London,  
Sortir Curieux,  
Tootbus, Bonjour  
Londres, New York  
Habitat, RATP



Underground - @fellymedd/Instagram



Big Ben - @fellymedd/Instagram



# Le végétarisme

**Manger, c'est important pour grandir, avoir de l'énergie et rester en bonne santé. Mais de nos jours, il existe plusieurs façons de s'alimenter; dont le végétarisme, une manière de manger qui intéresse de plus en plus de personnes, y compris des enfants !**

## Qu'est-ce que le végétarisme?

Le végétarisme est un régime alimentaire qui exclut la chair animale (viandes rouges, volailles, poissons et fruits de mer). Ce régime est présent sous plusieurs formes : le "Lacto-ovo-végétarisme", qui autorise la consommation des œufs et des produits laitiers, le "Lacto-végétarisme", lui, permet la consommation de produits laitiers, mais exclut les œufs, à l'inverse de l' "Ovo-végétarisme" qui par contre, exclut les produits laitiers. Enfin, le "Pesco-végétarisme", qui lui autorise le poisson, mais n'est pas vraiment considéré comme un végétarisme strict. Les "végétariens", ceux qui pratiquent le végétarisme, se nourrissent essentiellement de :

- fruits
- légumes
- céréales (riz, pâtes, pain...)
- légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots...)
- œufs et produits laitiers (pour certains)
- noix et de graines

## Pourquoi certaines personnes deviennent végétariennes?

Pour beaucoup de personnes, devenir végétarien est une action pour les animaux, ils sont souvent contre l'élevage intensif et la souffrance qu'endurent les animaux, et refusent que des animaux soient tués pour leur alimentation personnelle. Ils préfèrent donc choisir des aliments qui n'entraînent pas la mort des animaux. Mais le végétarisme est aussi pratiqué pour des raisons écologiques, la réduction de la consommation de viande a un impact positif sur la planète; il aide à la diminution des gaz à effet de serre, et à la réduction de la déforestation. Produire de la viande consomme beaucoup d'eau et d'énergie et produit plus de pollution que l'agriculture.

Manger végétarien peut donc aider l'environnement. Devenir végétarien par engagement écologique est une démarche louable. L'industrie de l'élevage et de la production de viande ayant un impact négatif sur l'environnement.

## Les risques d'une alimentation végétarienne

Dans l'ensemble, une alimentation végétarienne n'engendre pas de carences, notamment chez les ovo- et les lacto-végétariens, si elle est convenablement équilibrée. Ce régime, qui s'avère assez complexe, demande une certaine assiduité pour l'équilibrer: Il faut avoir, non seulement de bonnes connaissances nutritionnelles, mais il nécessite aussi pas mal d'investissement. Chez une femme enceinte, le régime végétarien peut augmenter les risques de fractures osseuses ou peut engendrer une malformation de l'urètre chez les nouveau-nés. Le plus important est de bien équilibrer son alimentation et de demander à un médecin si on est capable d'intégrer ce régime.

## Un enfant peut-il être végétarien?

Qu'ils soient enfants ou adolescents, peu importe l'âge, un enfant peut être végétarien, ce qui peut avoir des bons côtés comme des mauvais. L'essentiel est qu'il dispose des nutriments et de l'énergie nécessaires pour pouvoir grandir et se développer dans les meilleures conditions. Le végétarisme, qui peut entraîner parfois quelques maladies avec l'âge pour les adultes, n'est pas sans danger pour les enfants : si l'alimentation est mal équilibrée cela pourrait entraîner des états de grande faiblesse physique ou mentale (asthénies) ou encore des retards de croissance. C'est pour ça que, avant de commencer un régime végétarien, il faut consulter un professionnel de la santé, comme un diététicien par exemple. Il n'est pas recommandé par les médecins aux enfants et aux adolescents, ce qui ne vous empêche pas de suivre ce régime, qui peut aussi avoir de bons côtés. Cette question a donc plusieurs réponses car, en fonction de l'investissement, de la fragilité de notre corps, mais aussi des plats cuisinés en tant que végétarien, ce régime sera plus ou moins bon pour la santé.

*Why not*

## Le meilleur pour la fin :

Voici une petite recette végétarienne pour les gourmands:

- 2 courges spaghetti
- 5ml d'huile d'olive
- 2 càs de poivre noir en grains moulu
- 80g de parmesan râpé

### Préparation de la recette

- Préchauffer le four à 180°C.
- Couper les courges en 2 dans le sens de la longueur, enlever les graines, badigeonner chaque moitié d'un peu d'huile d'olive, saler puis les placer sur la plaque du four recouverte de papier cuisson, côté coupé vers le bas, jusqu'à ce qu'elles soient tendres (à peu près 45 minutes).
- Retourner la courge, puis la laisser refroidir avant de l'effiloche à une fourchette.
- Mettre la courge râpée dans un saladier, ajouter le reste d'huile d'olive, saler, poivrer avec le poivre noir, mettre la moitié du parmesan, mélanger puis garnir les coques des courges avec des légumes coupés en petits cubes.
- Ajouter le reste du parmesan et remettre au four 10 minutes jusqu'à ce qu'il soit fondu.

Et dégustez!!!

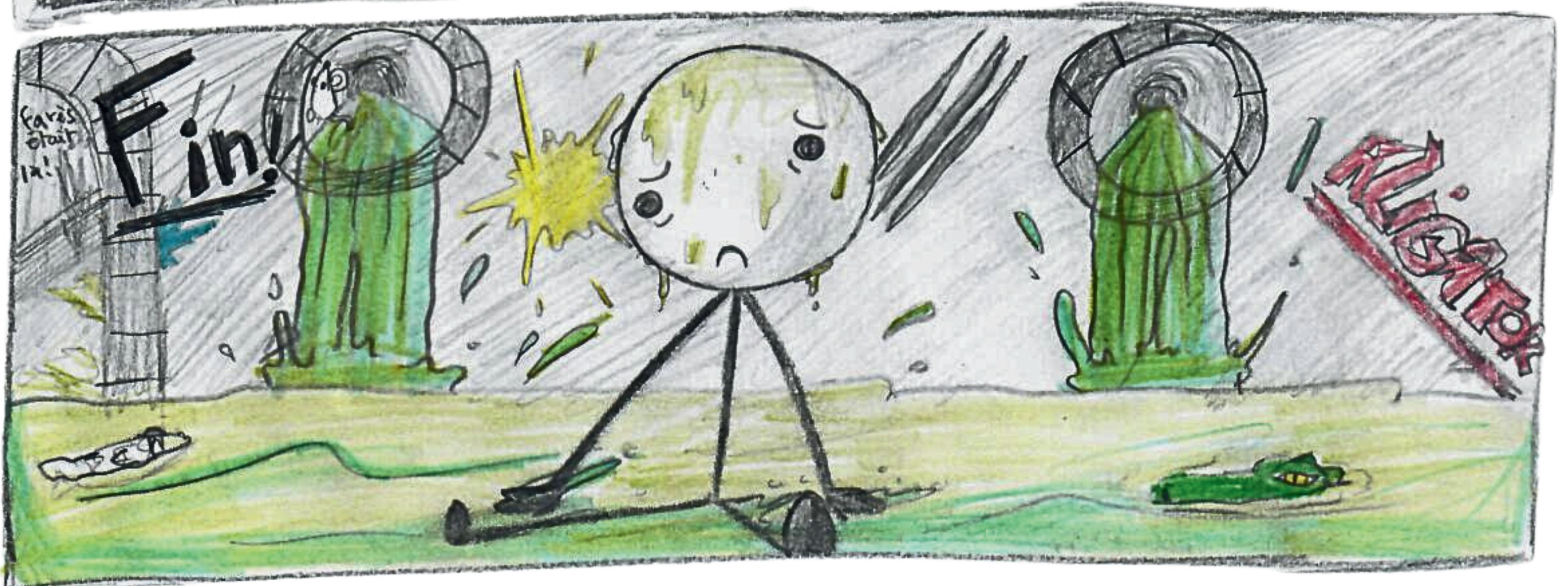
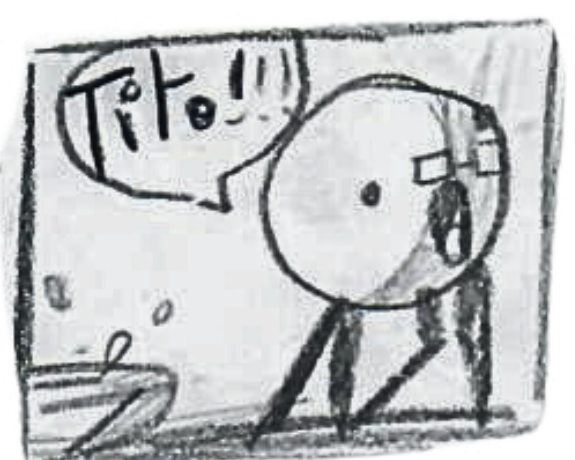
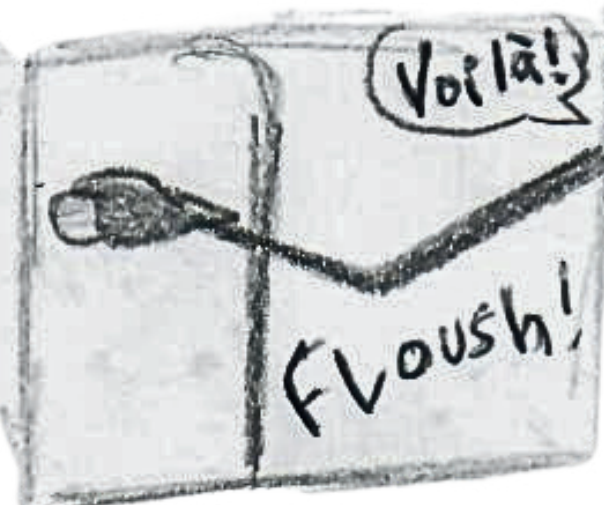
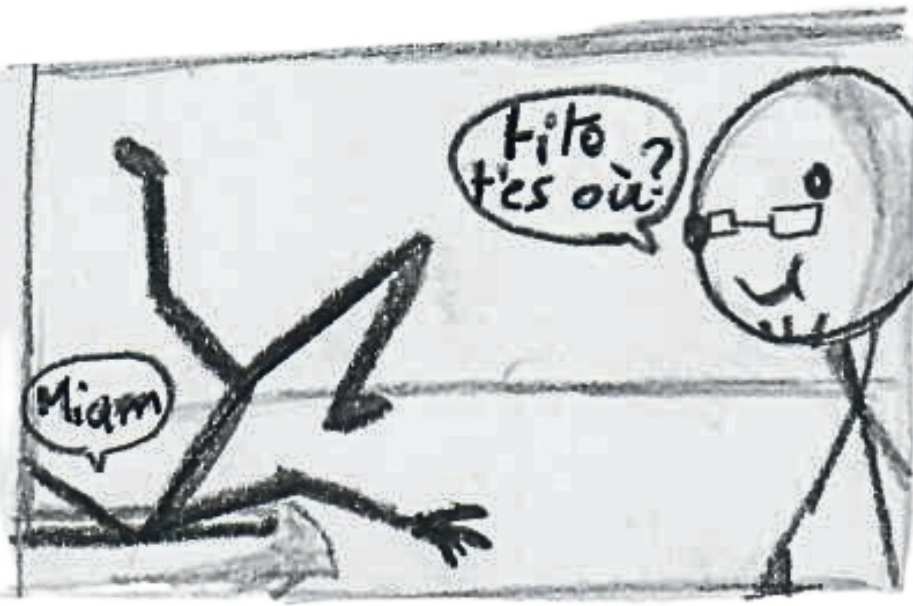
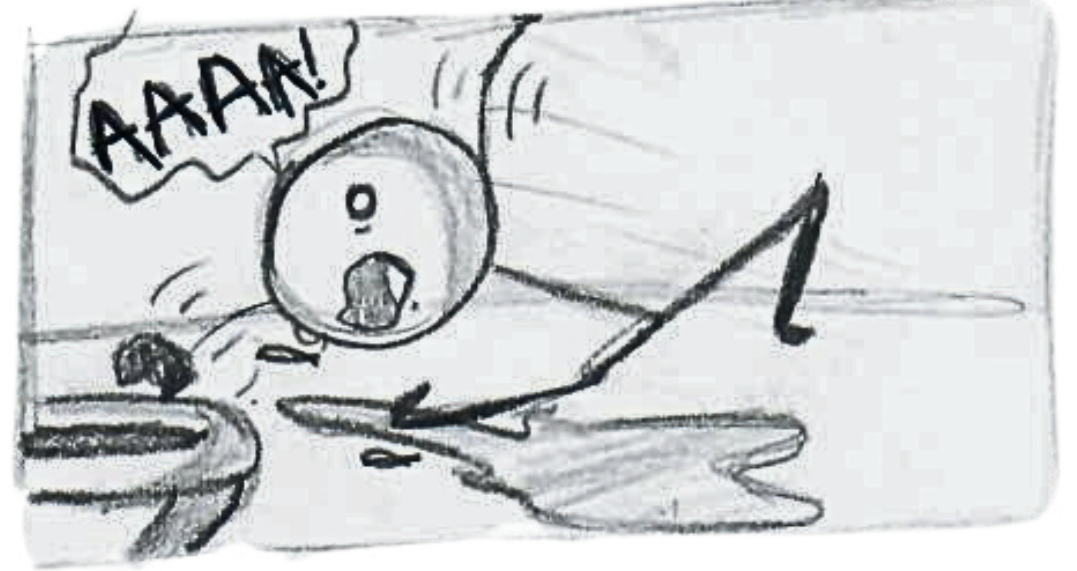
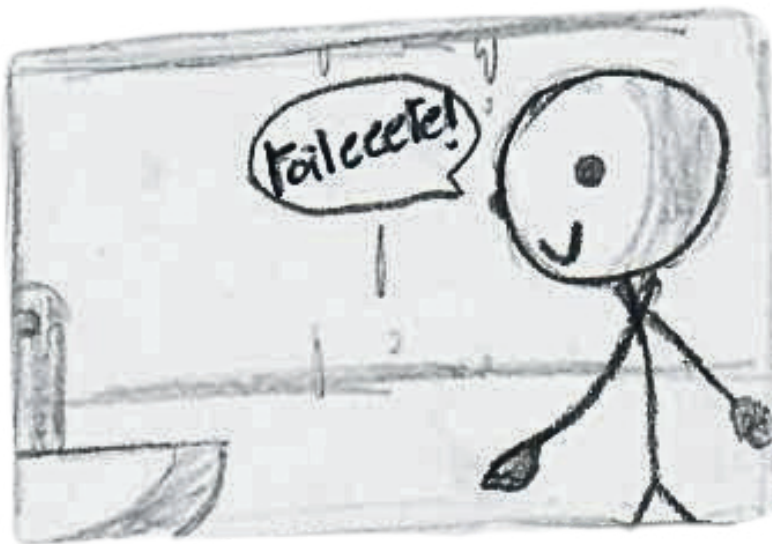
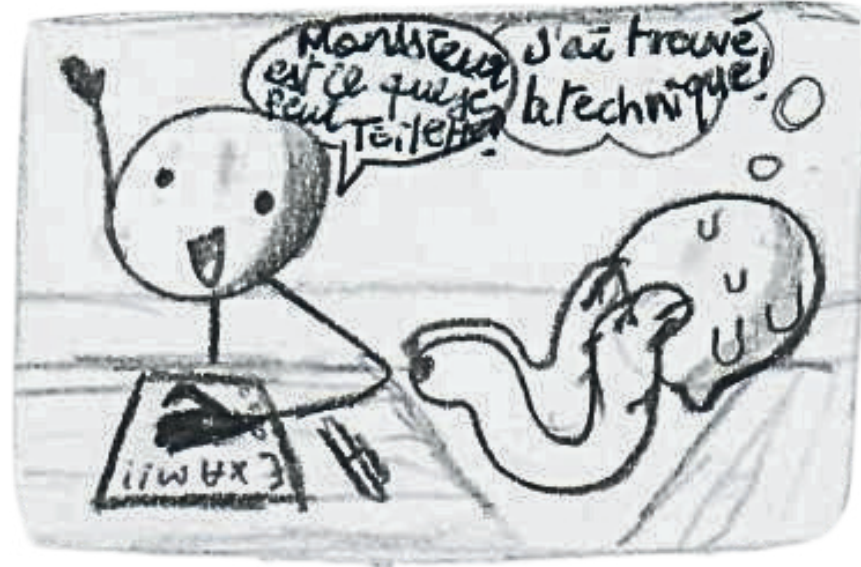


menu-vegetarien.com - courgespaghetticacioepepe



*Why not*

# TITO AUX TOILETTES



Tom