

Numéro 46

La Plume

Mars 2024

www.laplumedauphine.fr

Le monde

Édito

Goodmorning world! Vous ne le savez peut être pas encore mais ce quarante-sixième numéro de la plume va vous offrir un monde aux milles et une splendeurs.

L'environnement qui nous entoure recèle de secrets qui ne demandent qu'à être révélés. Pour vous accompagner dans cette découverte, la plume s'est interrogée sur divers aspects de notre planète :

Le monde va-t-il mal ? Comment faire quand on est dans son monde ? Il y a t il trop de monde ?

Vous découvrirez en plus différents aspects du monde, de la renaissance de l'Italo disco à l'invitation de la gastronomie dans la sphère personnelle en passant par les enjeux des élections européennes.

Le moins que l'on puisse dire, c'est que ce numéro est aussi riche et divers que les sept merveilles. J'ai même la certitude qu'un monde vous sépare entre votre état avant et après la lecture de ce numéro.

Quoiqu'il en soit, toute l'équipe de la plume vous invite à faire le tour de son monde et espère que vous profiterez de cette expérience en dehors du temps.

Alexandre Da
L3DGP
Rédacteur en Chef

DIRECTRICE DE PUBLICATION : JEANNE POËNCIN-BURAT
RÉDACTEUR EN CHEF : ALEXANDRE DA

MISE EN PAGE
WILHEM GODEAU

— CONSEIL D'ADMINISTRATION —
PRÉSIDENTE : JEANNE POËNCIN-BURAT
SECRETÁIRE GÉNÉRALE : JUSTINE BERNARD
TRÉSÓRIÈRE : LEAH KALOUSDIAN
RESPONSABLE TECHNIQUE, COMMUNICATION ET CRÉATION :
WILHEM GODEAU
RÉDACTEUR EN CHEF : ALEXANDRE DA

— L'ÉQUIPE —
ALTUN MERIVAN , AMBROSINO NOA, BELAICHE RYAN, DEBURE CLARA, DIJKMANS IEVA, DUCHEMEMIN ANAE, GABLE PAULINE, GUAZZELLI CAMILLE, ISSELNANE MANEL, LAMBERT ANTOINE, MARIE VICTOIRE, MILAN JEANNE, MORALES JEAN-LUCCA, NGUYEN VAN TUYEN PERRINE, NOIRET ABIGAEL, PETIT KIKI, QUARTIER SOPHIE, RANDRIANASOLO HASIN' NIAINA, STERN LENA, TROYER-COULLET LOUANE

— NOS PARTENAIRES —

Dauphine | PSL 
UNIVERSITÉ PARIS

Financé par la
cvec

Sommaire

DAU TALK page 4
• Colloque sur la Cour Européenne des droits de l'Homme

DOSSIER page 5-9

LE MONDE

- Le Monde va-t-il vraiment mal ?
- Trop de monde dans les transports ?
- Un monde bien particulier : le nôtre
- Etat climatique du monde

INTERNATIONAL page 10

- Les élections européennes, qu'est-ce que c'est ?

DÉBATS page 11

- Est-ce que prendre du temps c'est perdre son temps ?

DÉCRYPTAGE page 12 -13

- Gabriel Attal : qui est le nouveau Premier ministre ?
- Quand la gastronomie s'invite dans notre quotidien

CULTURE page 14

- Platines et boules à facette

SPORT page 15

- L'exercice aérobic pour développer ses fonctions cognitives, ou comment valider ses cours en courant



NOUS CONTACTER !



www.laplumedauphine.fr



contact : laplumedauphine@gmail.com

NOUS SUIVRE !



La Plume



[laplumedauphine](https://www.instagram.com/laplumedauphine)



[@LaPlumeDauphine](https://twitter.com/LaPlumeDauphine)

La Plume est un journal d'opinion et, à ce titre, n'est pas tenu de présenter des articles neutres et impartiaux. Le contenu de ce journal est indépendant de la direction de l'Université et des associations étudiantes. Les textes n'engagent que l'auteur et ne reflètent en aucun cas l'opinion de l'Université Paris-Dauphine, de PSL Research University ou des autres collaborateurs du journal. - ISSN 2260-9857

Textes et images tous droits réservés à La Plume.



Crédit : Université Paris-Dauphine PSL

Colloque sur la Cour Européenne des droits de l'Homme

Est-ce que tu peux te présenter ?

Je suis Célia Holley. J'ai 20 ans et je suis étudiante en L3 DMGO à Dauphine.

Quel était votre projet ?

Pour notre cours de Protection des droits fondamentaux, dispensé dans le cadre de notre double licence droit-gestion, nous devons organiser un colloque sur les 70 ans de la Convention Européenne des Droits de l'Homme : « Quel bilan pour la France ? ». Nous avons décidé de traiter ce large sujet en 2 tables rondes aux thématiques suivantes : la protection des parties lors des procès et les conditions de détention avec un focus en France.

Quel était ton rôle dans le projet ?

Nous avons tous participé aux recherches préalables afin de décider des sujets à traiter. Une fois cela fait, je me suis occupée de l'ensemble de la communication et des visuels présentés lors de la conférence.

Est-ce que c'était difficile de coordonner un groupe de plus de 15 personnes ?

Cela a été surprenamment simple. Nous nous sommes assez vite répartis en 2 groupes correspondant aux deux différentes tables rondes. Au sein de ces groupes ont été distribuées les tâches suivantes : démarcher les intervenants, réfléchir au contenu et aux questions, préparer les textes de présentations lors du colloque. Nous avons un porte-parole auprès de notre professeur, ce qui nous permettait de centraliser les informations sur l'avancée du projet.

De plus, nous avons pu profiter des points de vue de deux étudiants étrangers venant d'Espagne. Les échanges ont très intéressés et ont permis de comparer les actions françaises à celles de ce pays voisin, lui aussi Etat membre de l'Union européenne et signataire de la CEDH.

Est-ce que c'était difficile de trouver des intervenants ? Des questions à leur poser ?

Il a été très difficile de trouver des intervenants pour deux raisons :

Tout d'abord, un délai d'organisation très court nous été imposé, environ 2 mois. Si peu de temps, pour, trouver des

intervenants, trouver une date optimale et remplir l'ensemble des critères de sécurité imposés aux événements intra-Dauphine, s'est révélé être un véritable défi.

De plus, les intervenants envisagés étaient souvent occupés par leur activité professionnelle très prenante et ne disposaient pas de temps à nous accorder malgré leur volonté d'être présents.

Heureusement, grâce à l'aide de notre professeur, M. Jean-Luc Sauron (Conseiller d'Etat et délégué au droit européen au Conseil d'Etat), nous avons réussi à convaincre 4 intervenants, aux professions distinctes et avis souvent hétéroclite.

Es-tu satisfaite de la manière dont le colloque s'est déroulé ?

Nous étions très satisfaits du déroulement du colloque, car tout s'est passé comme prévu.

Les étudiants présents ont pu avoir un contact et des échanges directs avec les intervenants afin de leur poser des questions.

Chacun est sorti enrichi de ces moments de discussion, durant lesquels les avis divergents et/ou complémentaires des intervenants offraient à l'audience un panel d'opinions, concernant les 2 sujets traités.

Est-ce que tu as bien aimé le projet in fine ?

Oui, j'ai beaucoup aimé organiser et assister à cet échange. Sortir du cadre scolaire et pouvoir discuter avec des experts des sujets que l'on traite en cours est toujours appréciable. C'est une manière différente d'intégrer les notions vues en classe permettant de pousser toujours plus loin la réflexion et de développer un esprit critique.

Qu'est-ce que tu retires de cette expérience ?

Je ne retire que du positif de cette expérience, même si l'organisation n'a pas été simple. L'envie de discuter en direct avec les intervenants était ce pourquoi j'ai choisi de m'inscrire à ce projet, et ce désir a été entièrement assouvi. Le colloque, en traitant les conséquences de la CEDH sur la France, m'a donné envie de me renseigner à ce sujet et a ouvert la porte à de nouvelles discussions en cours.

Je crois que le défi a été réussi !

ALEXANDRE DA
L3DGP

Le Monde va-t-il vraiment mal ?



Crédit : wikimedia

Dans un monde tiraillé entre le conflit israélo palestinien ou encore celui opposant l'Ukraine et la Russie, les espoirs d'une paix mondiale s'éloignent peu à peu. L'année 2023 semble alors illustrer l'instabilité de notre monde actuel.

L'explosion des conflits

John Fitzgerald Kennedy disait que « l'humanité devra mettre un terme à la guerre, ou la guerre mettra un terme à l'humanité. » Ces paroles de l'ex-président américain nous rappellent les terribles enjeux des conflits qui durent encore aujourd'hui. Déclenchée le 24 février 2022, la guerre Ukraine- Russie cause de plus en plus les dégâts humanitaires et matérielles par exemple. Environ 315 000 morts ukrainiens ont été comptabilisés par les renseignements américains. Les pertes humaines ne risqueront pas de diminuer dans un contexte propice au conflit.

Le monde géopolitique semble se dégrader de plus en plus et les guerres continuent de tirailler les peuples. Au Moyen Orient par exemple, le 7 octobre 2023 relança un conflit déchirant le monde en deux camps. L'attaque du Hamas en Israël a aggravé les tensions déjà présentes et a accéléré la mise en œuvre de la confrontation violente. Un conflit qui alourdit fortement le bilan des victimes civiles liées à cette guerre. Cette guerre, au cœur du monde médiatique n'est pas un cas unique. Selon le centre régional d'information pour l'Europe occidentale des Nations Unies, 11 crises perdurent en 2023. Ce nombre révèle l'instabilité de notre monde actuel et la violence qui y règne. L'Organisation des Nations Unies (ONU), n'est lui-même assez puissant pour rétablir la paix sur l'ordre mondial malgré les efforts d'Antonio Guterres. C'est alors que l'on pourrait se demander si le Président Kennedy n'avait pas raison sur la destruction de l'humanité par la guerre. Si l'ONU n'a aucun levier, qui peut sauver les hommes de leurs tourments ?

La paix marchant sur un fil

Institution emblématique de la paix depuis la fin de la Seconde Guerre Mondiale, l'ONU se voit restreinte dans ses activités pour plusieurs raisons. Cela tient notamment au Conseil de Sécurité de l'ONU et de ses difficultés pour trouver un consensus. Le 8 décembre dernier, aux sièges des Nations Unies à New York, l'ambassadeur

américain à Robert A. Wood, lève sa main lors de la réunion vendredi du Conseil de sécurité. Ce simple geste de la main témoigne l'opposition des États Unis à un appel à un cessez-le-feu humanitaire immédiat dans la bande de Gaza. Cet acte illustre l'incapacité de l'ONU à trouver un point d'entente entre les belligérants. La paix mondiale est en péril même au sein de son essence. Qui pourra alors rendre le monde meilleur sur un plan géopolitique ?

“ La paix mondiale est en péril même au sein de son essence. Qui pourra alors rendre le monde meilleur sur un plan géopolitique ? ”

Une Greta peu satisfaite

La crise climatique confirme par ailleurs l'expression « le monde va mal ». Notre monde qui voit la déforestation et la pollution détruire la nature et la vie. L'année 2023 est par exemple en France, l'année la plus chaude connue depuis le XXème siècle. Un constat alarmant qui ne rassure pas Greta Thunberg, jeune activiste qui avait dénoncé aux Nations Unies en 2019, son futur gâché par les conséquences climatiques. Comme Greta nous pourrions dire « How dare you ? » pour vivre dans un tel monde.

De la lumière au bout du tunnel?

Ces situations sont à nuancer, notre monde n'est pas si noir. Greta peut se réjouir de l'amélioration de la composition de la couche d'ozone par exemple. Selon un rapport d'un groupe d'experts mandatés par les Nations unies, le trou présent dans la couche d'ozone devrait se résorber d'ici 2066 au plus tard. Le trou présent au-dessus de l'Arctique pourrait même se résorber d'ici 2045. Une bonne nouvelle climatique qui nous rappelle que le temps peut finir par améliorer les choses. Il existe ainsi encore l'espoir d'un équilibre dans un monde rempli de conflit.

Mais rassurez-vous, même si le monde va mal, les cookies du Crous existent toujours et perdureront dans le temps.

CLARA DEBURE

Trop de monde dans les transports ?



La question de la surfréquentation des transports parisiens va au-delà des mauvaises conditions de voyage et des retards des usagers du réseau : à quelques mois des JO, les transports sont également au centre d'enjeux environnementaux qui semblent délaissés par les pouvoirs publics.

10 millions. C'est le nombre d'usagers empruntant le réseau de transports francilien chaque jour. Parmi eux, bien rares sont ceux qui ne se sont jamais dit, par un jour de grève ou d'intempéries, qu'il y a "trop de monde dans les transports !". Sur le réseau RATP, il y aurait environ 10 malaises voyageurs chaque jour, le plus souvent à cause du manque d'espace dans les rames. Sur X, les usagers fugitent : "C'est honteux d'avoir autant de monde sur le RER A avec l'interruption de la @Ligne14_RATP ce week-end du coup gros bouchon où tout le monde se sert et se pousse à mort". Chaque semaine ou presque, un problème vient bloquer une ligne importante pendant plusieurs heures. Un cercle vicieux se développe : il y a trop de monde donc des problèmes apparaissent et le trafic ralentit, ce qui entraîne une surpopulation encore plus importante dans les rames. D'où vient ce ressenti généralisé qu'il y a "trop de monde" ? La principale explication réside dans le fait que l'offre n'est toujours pas revenue à la normale depuis la crise du COVID-19 alors même que la demande a retrouvé des taux semblables à avant la pandémie. Même si la part de télétravail a considérablement augmenté, il est concentré sur les journées du lundi et du vendredi : les autres jours, on assiste donc à une surutilisation des rames. Le décalage entre l'offre et la demande entraîne des situations chaotiques, particulièrement sur des lignes en tension comme les lignes de métro 8, 6, 12 et 13 ou les RER B et D. D'après Ile-de-France Mobilités (IDFM), ces lignes étaient toutes en-dessous des 85% de régularité en novembre dernier. "Le soir c'est un enfer parce qu'elle arrive toutes les 10 minutes et qu'elle est toujours mais toujours bondée" se plaint une étudiante utilisant quotidiennement la ligne 8. En effet, cette dernière fait partie de ces lignes qui fonctionnent parfois à moins de 80% de ses effectifs et font face à de gros problèmes de surpopulation dans ses wagons. Mais quelle est donc la raison de ce sous-effectif ? Pour Laurent Probst, PDG d'IDFM, la réponse est claire : l'indisponibilité des conducteurs (absentéisme, maladies)

“

Alors qu'à l'heure où est bouclé cet article, le gouvernement Attal ne comporte toujours pas de ministre des transports, l'enjeu ne semble pas pris au sérieux par les pouvoirs publics.

”

est la première cause des trains supprimés. "La vérité, c'est que si la question du manque de conducteurs était réglée, nous serions à plus de 90% de régularité sur toutes les lignes de métro aujourd'hui en difficulté" a lancé Valérie Pécresse aux représentants de la RATP et de la SNCF à l'occasion des vœux 2024 d'IDFM. La présidente de région, déplorant un retour à la normale post-Covid qui se fait toujours attendre, juge la situation inacceptable à seulement six mois des JO: "D'ici mars, j'attends un service à 100%" a-t-elle défié.

Quid de nos voisins européens ?

Si la situation en région parisienne semble à première vue réellement problématique, il faut la remettre en perspective par rapport aux autres capitales européennes. Le cas de Paris est-il vraiment le pire ? Pour répondre à cette question, la rédaction s'est rendue à Londres et à Copenhague afin d'observer la situation sur d'autres réseaux de transports. A Londres, le Thameslink, équivalent du RER (mais au prix exorbitant !) affiche sur des écrans quels wagons des trains sont les plus remplis afin que les usagers se répartissent au mieux. Cela permet d'éviter des rames bondées entraînant des malaises voyageurs. Cependant, les rames du Tube sont désuètes et autant, voire plus, bondées qu'à Paris en heure de pointe. Il faut aussi souligner que les prix londoniens sont presque insoutenables : les ménages doivent déboursier en moyenne 10% de leur budget rien que dans les transports. En comparaison, les franciliens ne s'en sortent pas si mal avec en moyenne 3% du budget destiné aux transports. A Copenhague, les 4 lignes de métro aux tickets très abordables pour les danois sont totalement automatisées et fonctionnent tous les jours 24h/24. En plus de wagons modernes et spacieux où il est presque impossible de ne pas trouver de place assise, le temps d'attente moyen sur les tronçons du centre-ville est de 3 minutes. Même si la faible population de la ville (600 000 habitants) facilite



Crédit : Merivan

grandement les choses, les conditions de voyage dans les transports sont nettement supérieures à celles de Paris. Disons le clairement : il n'y a pas "trop de monde" !

L'automatisation, la solution ?

En constatant les bonnes performances des réseaux de transports modernes et souvent automatisés, on peut se demander si la solution à la congestion des trains franciliens ne serait pas finalement d'automatiser toutes les lignes. Les lignes 1 et 14, les seules lignes automatiques du métro parisien font également partie des rares lignes RATP à avoir atteint les objectifs de régularité contractés avec IDFM en 2023. Elles figurent aussi parmi les lignes les moins saturées et les plus résilientes aux problèmes du réseau. "La une est bien, elle est tout le temps là, il y a peu de problèmes, elle est propre" estime une utilisatrice occasionnelle de la ligne. Pour Laurent Probst, l'automatisation des métros "c'est l'avenir". Le PDG se félicite de la récente automatisation totale de la ligne 4 et affirme réfléchir à déployer le même processus sur d'autres lignes en grande difficulté, notamment la ligne 13. En ce qui concerne les RER, des projets d'autonomisation sur certains tronçons sont envisagés à l'horizon 2033 pour les lignes B et D. Ce serait bien entendu le moyen le plus efficace pour pallier aux problèmes d'absentéisme et du manque de conducteurs, sans parler de la fin des problèmes lors des jours de grève.

Cependant, il ne faut pas oublier que l'automatisation des lignes déjà en service représente un budget immense (480 millions d'euros pour la ligne 4) et de longs travaux, les rénovations se faisant uniquement de nuit.

Un enjeu écologique majeur

D'après le groupe d'ONG Transports & Environnement (T&E), les transports dans les villes représentent 23% des émissions des gaz à effet de serre de l'Union Européenne. Alors que près de 75% des européens vivent en zone urbaine, plus de cent villes du vieux

continent affichent un indice de pollution atmosphérique supérieur au seuil recommandé. Malgré la densité de son réseau de transports, Paris figure parmi le trio perdant au classement CleanCities des villes européennes en termes de saturation du trafic routier, tout juste devant Varsovie et Edimbourg. Il y a réellement une urgence à décongestionner la ville du transport routier en rendant les transports en commun plus accessibles, réguliers et fiables et en améliorant les conditions de trajet. Pour T&E, il ne fait aucun doute que les transports en commun urbains font partie intégrante de la transition écologique. Alors qu'à l'heure où est bouclé cet article, le gouvernement Attal ne comporte toujours pas de ministre des transports, l'enjeu ne semble pas pris au sérieux par les pouvoirs publics. Le sentiment se renforce lorsque l'on considère la dynamique de privatisation des transports urbains avec par exemple la fin des régimes spéciaux pour les conducteurs de trains.

Vraiment trop de monde ?

Avec la recherche d'alternatives aux véhicules polluants, les déplacements avenir se feront de plus en plus à pied, à vélo et en transports en commun. Malgré le chaos dans les rames, la situation environnementale actuelle nous amène à penser qu'il n'y a pas trop de monde dans les transports, il n'y en a au contraire pas assez. Si Paris veut relever un des plus grands enjeux environnementaux, il faudra considérablement élever l'offre et la qualité des services. A terme, il faudrait que tout le monde utilise le métro, le RER, le transilien et le bus sans pour autant qu'il y ait "trop de monde" dans les transports.

MERIVAN ALTUN
LISS

Un monde bien particulier : le nôtre



Crédit : Wikimedia

Qui n'a jamais été interrompu en plein milieu de ses pensées par un brusque claquement de doigts ? Qui n'a jamais été interpellé par son nom, alors que notre esprit cogitait sur un tout autre nom ? Plutôt désagréable, n'est-ce pas ? On entre dans son monde, on ne souhaite pas en ressortir. Mais alors, quels en sont les stéréotypes ? D'où vient ce flux de pensées ? Et quel est son impact sur notre santé mentale ?

Être dans son monde, un comportement souvent dévalorisé à tort

« Ah, cette personne, elle est un peu dans son monde... ». Que vous évoque cette phrase ? Vous êtes peut-être en train d'imaginer quelqu'un de peu attentif, isolé, ou encore déconnecté de la réalité. Quand un élève regarde par la fenêtre, son professeur le rappelle tout de suite à l'ordre : être dans son monde est souvent synonyme de déconcentration. En réalité, ce n'est pas le cas. Lorsque nous lisons ou travaillons, nous sommes bien dans notre monde, et pourtant, notre concentration est à son apogée. Comme le souligne la revue en ligne PhiloSciences, l'expression « être dans son monde » évoque deux mondes distincts : le Monde avec un grand M, que l'on pourrait qualifier de réel, et le monde subjectif, celui que l'on crée nous-même dans notre tête.

Ces deux mondes sont en fait davantage liés que ce que l'on pourrait croire : la plupart du temps, nous pensons intérieurement à des sujets extérieurs. Notre propre monde serait donc complémentaire au « vrai » monde, ce-

lui qui nous entoure. L'expression « être dans la lune », synonyme d'« être dans son monde », semble paradoxale, puisque l'on ne se détache pas du vrai monde. Nous pouvons aussi exprimer nos pensées extérieurement, en se parlant à soi-même par exemple. D'ailleurs, si vous recherchez sur Internet « parler tout seul », les premiers résultats suggérés sont « maladie » ou « trouble psychologique ». Soyez rassurés, c'est loin d'être le cas. La vérité, c'est que lorsque nous sommes dans notre monde, nous nous suffisons à nous-mêmes. Nous n'avons pas besoin du contact extérieur pour nous sentir bien.

Que se passe-t-il dans notre cerveau ?

Être dans son monde revient à penser, sans interagir avec son environnement. La pensée est une onde électrique émise dans notre cerveau, lui-même véritable champ magnétique. Lorsque nous sommes dans nos pensées, nous ne sommes pas attentifs à ce qu'il se passe autour de nous. C'est ce que l'on appelle le « vagabondage de l'esprit » ou encore les « sautes d'attention ». Ces deux concepts sont dis-

tincts : le « vagabondage de l'esprit », aussi appelé « mindwandering », consiste à penser à autre chose que ce à quoi la réalité nous occupait, alors que les « sautes d'attention », traduites par « mindblanking », ne nous font penser à rien en particulier. On peut qualifier ces dernières de pensées vides. Selon la NeuroSciences Academy, les « sautes d'attention » représenteraient la moitié de notre temps passé éveillé ! William James, psychologue américain, compare l'esprit à « un oiseau qui alternerait entre brèves envolées et pauses statiques ». Des tests sur l'attention ont été réalisés à l'aide d'un électroencéphalogramme, permettant de mesurer les ondes du cerveau. Ces études ont montré que lorsque nous sommes dans nos pensées, les ondes enregistrées sont plus lentes, comme lors de notre endormissement. En éveil, c'est ce que l'on appelle un « sommeil local ».

On entre dans son monde, on ne souhaite pas en ressortir.

« On entre dans son monde, on ne souhaite pas en ressortir. »
 Est-ce bénéfique ?
 Oui, très. Il faut « savoir s'ennuyer ». L'ennui est le meilleur moyen pour laisser libre cours à nos pensées. Selon Erik Dane, professeur spécialiste du comportement organisationnel, « Ce qu'on constate, c'est que notre environnement est rempli d'opportunités, de choses à découvrir, à explorer, mais qu'on ne peut y accéder que si l'on sort de notre pilote automatique, si on se libère de l'emprise de l'agenda, de la succession permanente des tâches à accomplir ». On se pose, des idées naissent, notre créativité se développe, le stress et l'anxiété se réduisent. Se parler à soi-même a également des avantages : remettre ses idées en place, apprendre plus efficacement, et, encore une fois, diminuer le stress. Mais attention : avoir des pensées dévalorisantes, guidées par des émotions négatives, s'avère nuisible. En dehors de cela, soyez dans votre monde !

PERRINE NGUYEN VAN TUYEN
 LI LSO



Crédit : flickr

Etat climatique du monde

Thomas Moore écrivait “La terre n’est pas une plateforme pour l’humanité, c’est un être vivant. Sa santé est notre santé.” Alors qu’en est-il de la situation et de l’effet des différentes initiatives sur l’environnement en 2024 ? Regardons de plus près cette question à travers les COP.

Diagnostic de la situation mondiale actuelle :

Le bilan mondial est sans appel. L’été 2023 fut le plus chaud avec des températures record, 53° aux Etats-Unis. En Antarctique, 6°C ont été mesurés, ce qui n’était jamais arrivé auparavant. La hausse des températures ne concerne pas seulement les continents mais également les océans, une canicule marine a été enregistrée dans l’océan Atlantique. En France, l’hiver a commencé tardivement mais les populations subissent maintenant plusieurs catastrophes, inondations, tempêtes, vagues de froid importantes. L’ensemble de ces éléments montre à quel point les conséquences du changement climatique se font sentir et l’écologie devient un réel sujet d’anxiété pour certains qui ont des difficultés à se projeter dans un avenir si peu prometteur. La santé de notre planète bleue se situe sur une courbe de prévision peu engageante. Différentes organisations ont mis en place des opérations, dont les COP, pour tenter de répondre à cette crise écologique.

Un traitement : les COP ?

Souvent associée à la COP climat, la COP (Conference of the Parties) est le rendez-vous annuel des Etats, collectivités territoriales et scientifiques. Celle-ci est la plus connue mais il en existe d’autres, comme la COP de la convention sur la biodiversité. La réunion des 196 Etats parties de la convention-cadre des Nations Unies sur le changement climatique s’est regroupée pour la première fois en 1995. Elle fait suite à la signature de la convention et constitue l’organe de gouvernance de celle-ci. Toutes les éditions ont un but commun : renforcer les engagements pris en termes de protection de l’environnement et évaluer le degré d’application de ces cadres d’action.

Opérations efficaces ?

Certaines COP ont connu plus de retentissement que d’autres dans la vie politique et écologique mondiale. En tête du classement, on pense tous aux “accords de Paris” de la COP21. Ces accords ont marqué un tournant dans les prises de décision écologiques internationales en définissant une échelle qui sur laquelle se basent les

compte-rendus du GIEC. Lors de l’édition de cette COP, des objectifs précis ont été fixés, notamment celui de contenir le réchauffement climatique en dessous de 2°C supplémentaires jusqu’à 2100. Dans les faits, si ces ententes sont essentielles, elles paraissent difficiles à respecter au regard des évolutions climatiques. En effet, en 2022 la température moyenne mondiale dépassait déjà d’un degré la température moyenne pré-industrielle.

Nous pouvons également noter que dès la troisième édition des COP, des accords historiques furent conclus tels que le protocole de Kyoto. Il a défini une répartition des engagements basée sur la différence historique de responsabilité entre les pays industrialisés et les pays en développement. Il s’illustre par la mise en place de différents moyens d’action pour chaque catégorie, une réduction des émissions pour les pays industrialisés et une aide à un développement responsable pour les pays en voie de développement.

Aujourd’hui ? Quelle portée pour les COP ?

La 28ème édition de la COP s’est déroulée en 2023 à Dubaï. Le lieu choisi peut poser question, Dubaï n’étant pas un modèle de transition et de sobriété énergétique. Rappelons-nous que cette ville des Emirats Arabes Unis souhaite créer une ville ex-nihilo, NEOM, et accueillir les JO d’hiver. Bien que l’on enregistre des températures inférieures à 0 dans le lieu sélectionné, les précipitations ne sont pas garanties. Quoi qu’il en soit, la conclusion de cette dernière réunion était de réussir une transition rapide, juste et équitable. Pour ce faire, l’ensemble des participants ont décidé d’une augmentation du financement climatique, d’un apport d’aide aux pays pour appréhender les changements climatiques ainsi que d’inclure les gouvernements ainsi que les entreprises et associations à collaborer. A observer si les changements sont au rendez-vous et ne restent pas au stade d’écrits qui seront ensuite classés.

ANAË DUCHEMIN
LISO

Les élections européennes, qu'est-ce que c'est ?

Crédit : wikinews



Les prochaines élections européennes auront lieu les 8 (régions d'outre mer françaises) et 9 juin 2024 (France métropolitaine). Pour beaucoup d'étudiants, ce sera sans doute la première ou deuxième occasion de voter. Voici quelques informations importantes qui pourraient vous éclairer.

Pour qui vote-t-on ?

Durant ces élections, l'ensemble des citoyens européens peuvent voter pour constituer le Parlement Européen. Ce Parlement est une des trois institutions centrales de l'Union Européenne avec la Commission européenne qui rédige les propositions de lois et le Conseil des ministres, composé des ministres des pays membres de l'UE et qui adopte ou non les lois après débat au dit Parlement. Contrairement à la Commission, dont le siège est à Bruxelles, le Parlement se trouve à Strasbourg.

Les électeurs votent pour des listes (de députés) appartenant à des partis politiques. Le nombre de députés par parti est défini proportionnellement au nombre de voix (au-dessus de 5%). Ces députés sont ensuite rassemblés par idéaux et par thématiques (par exemple la surexploitation des territoires maritimes) au sein du Parlement.

Pourquoi vote-t-on ?

Les députés élus dans chaque pays forment une assemblée qui rédigera les textes de lois de l'Union Européenne pendant 5 ans. Sur le futur total de 720 députés, 81 seront français ce qui correspond à environ 15,4% du Parlement. Face aux 19 députés en moyenne pour les autres Etats membres, ce chiffre est important. Les citoyens français ont donc un pouvoir fort dans ces élections et peuvent orienter les politiques de l'Union Européenne dans plusieurs domaines stratégiques tels que l'environnement, la sécurité, la migration, les politiques sociales, le droit des consommateurs, l'économie et les états de droits. Dès lors, les élections du Parlement sont au centre des discussions notamment en raison de ces enjeux. Pourtant, cela ne se constate pas dans les chiffres, l'abstention étant assez remarquable. En effet, aux élections de 2019, seuls 50,66% des citoyens européens en âge de voter se sont présentés dans les bureaux de vote. Cela pose des questions sur l'institution en elle-même et/ou sur la motivation des européens car peu considèrent ces élections, centrales pour une Europe plus représentative.

Comment vote-t-on ?

Les élections sont un suffrage universel direct à un seul tour c'est-à-dire que l'on porte un parti directement à travers son bulletin de vote.

Pour participer au vote, la procédure est identique à celles des autres élections en France, à l'exception de la condition élargie de la citoyenneté (qui doit être européenne et non pas française). Il est ainsi nécessaire d'être majeur, d'être inscrit sur les listes électorales (ce qui est fait de manière automatique en théorie, mais si vous n'avez pas reçu de confirmation de la part de votre mairie ou qu'il n'est pas sur paris.fr, il faudra la contacter avant mai 2024) et d'avoir changé le lieu de domicile en cas de déménagement. De plus, sur place, il faut avoir sa carte d'identité (seul justificatif valable) et sa carte électorale.

Aujourd'hui

Depuis les élections de 2019, l'assemblée est divisée en 10 partis politiques. Ce ne sont pas les partis politiques des pays puisqu'ils se rassemblent par idéologie. Les trois partis majoritaires sont :

- **le Parti Populaire Européen (PPE)** : environ 178 sièges, c'est un parti décrit de centre-droite, il regroupe les élus français des partis Les Républicains et Les Centristes.
- **l'Alliance progressiste des socialistes et démocrates (S&D)** : environ 141 sièges, c'est un parti décrit de gauche/centre-gauche contenant les élus de Parti Socialiste, le New Deal et Place Publique.
- **Renew** : environ 100 sièges, c'est un parti décrit de centre, il rassemble les élus de Renaissance, Horizons, Mouvement Démocrate et Parti Radical.

Dans peu de temps, les trois présidences de l'UE vont être renouvelées : les mandats d'Ursula von der Leyen (présidente de la Commission) et de Roberta Metsola (présidente du Parlement) touchent à leur fin et la présidence tournante (tous les 6 mois) du Conseil des Ministres annonce le départ du gouvernement belge au profit de celui de Viktor Orbán, premier ministre hongrois. Pour différentes raisons idéologiques, cette transmission de pouvoir fait polémique.

JEANNE MILAN
L1 MIDO

Est-ce que prendre du temps c'est perdre son temps ?



Crédit : wikimedia

L'étudiante que je suis en L3 EIF vous dirait que oui. C'est ce dont témoigne la suppression de mon compte Insta. Mais est ce que Insta était vraiment une prise de temps ? Et pas une fuite du temps ? Une bulle hors du temps, une échappatoire, une énième tentative de procrastination, de redescendre d'adrénaline face à une vie qui ne me laisse pas le temps.

Fuite du temps

J'avais des objectifs : me remettre à la peinture, au ukulélé, passer mon permis, lire plus de livres, faire des musées... Mes résolutions 2024 quoi. Celles qui, finalement, me font prendre conscience du temps que je n'ai pas. En réalité, ce temps, je l'ai. Je ne le prends pas, je le dédie en extrême majorité à mes études. C'est ce qui fait que je me retrouve à passer la semaine la plus vide de ma vie en vacances post-partiels à Paris : pas d'objectif, de stimulation, l'ennui, le vide. En effet, quand l'occasion se présente de me consacrer à ces activités, la flemmardise m'envahit et m'immobilise. Je me rappelle alors que je peux obtenir facilement ma dose de dopamine quotidienne en regardant l'intégrale de *The Office* pour la 5e fois consécutive. C'est la fuite du cerveau, de la volonté, face à un régime intellectuel trop exigeant, qui vient se réfugier dans ce qu'il connaît. Bien que la prise de temps soi importante, elle est utilisée ici pour masquer la fuite de la réalité, alors qu'elle devrait être l'encrage/ le fondement même de celle-ci.

Prendre du temps

Prendre du temps est souvent connoté négativement. Toutefois, à l'université, la prise de temps dans son travail dépend surtout du type d'élève qu'on est. Les plus exposés à une prise de temps excessive sont les perfectionnistes et les distraits. Les uns en cherchant le mieux au détriment du bien (comme moi qui ai pris une semaine pour écrire ces lignes), les autres en s'évadant par la pensée. Cependant prendre du temps, c'est aussi ce qui fait des curieux et des créatifs les individus les plus intéressants : prendre le temps de creuser des sujets de son côté, de dépasser ses cours, de développer une passion artistique... Mais comment savoir si le temps qu'on prend est une perte ou un gain de temps ? C'est simple : posez-vous la question du regret.

Le regret et la culpabilité

Définis par notre cher Franck Bien, professeur d'Assurance, le regret est la perte qui résulte d'une décision ne conduisant pas au meilleur bien évaluée ex-post. C'est le manque à gagner. Grossièrement, c'est le seum. L'identifier, c'est pouvoir choisir en conséquence. Cependant le seum a une limite : la FOMO (la peur de manquer quelque chose, souvent sociale). Dans un dilemme du

type « sortir vs étudier », la FOMO peut vous faire faire des choix irrationnels, et ce qui vous attends si cette décision est récurrente, ce sont les rattrappages en juin. Je ne le souhaite pas à mon pire ennemi. Posez-vous alors la question de la culpabilité.

La culpabilité, c'est la conséquence directe du choix de la perte de temps. L'avantage est que contrairement au regret, elle peut frapper quand il est encore temps de faire marche arrière. C'est elle qui nous ronge quand on fait autre chose que ce qu'on devrait faire. C'est la même petite voix qui nous fait regretter, qui attise jusqu'au mépris de soi-même. Cependant, cette sentence, parfois trop dure à entendre, nous pousse à nous cacher derrière des excuses pour atténuer la culpabilité. Pour ne pas en arriver là, il est important de bien discerner le temps qu'on prend vraiment (provoqué par l'envie), et celui qui nous sert à nous évader (provoqué par la peur ou la flemme).

Vivre son temps

Les activités pour fuir le temps (réseaux sociaux), la mauvaise gestion du temps (inefficacité), agrégé au temps qu'on passe à être là où on ne le veut pas (en dîner de famille ou en amphitheâtre d'analyse technique), sont des pertes de temps.

Finalement, la question n'est pas celle du gain ou de la perte de temps, mais celle de bien le prendre ou de le donner pour les choses qui correspondent à des loisirs, objectifs, intérêts, ... Simplement : c'est un contrat que l'on passe avec soi-même (qui nécessite de se connaître un peu), sur ce qu'on est prêt à s'accorder ou non. L'important étant d'être en accord avec ses priorités (qui dépendent de qui l'on veut être) et son degré d'auto-discipline, tout en ayant identifié nos réflexes de fuite pour mieux vivre son temps.

SOPHIE QUARTIER
L3 EIF

Gabriel Attal : qui est le nouveau Premier ministre ?

Crédit : Wikimedia Commons



En fonction depuis le 9 janvier 2024, l'ancien ministre de l'Éducation, Gabriel Attal devient le plus jeune Premier ministre de la Ve République. « Énergique », selon les mots d'Emmanuel Macron sur le réseau social X, le chef d'État espère que son bras droit mènera à bien son « projet de réarmement et de régénération ».

Être le symbole « d'audace et de mouvement ». Ce sont les premiers mots qu'a prononcés Gabriel Attal, l'actuel Premier ministre, dans son discours à Matignon, lors de la passation de pouvoir avec Élisabeth Borne. Discours dans lequel il a souligné la volonté de « donner priorité au travail », simplifier « drastiquement » la vie des entreprises et des entrepreneurs, et continuer de porter « la cause de l'école ».

Un ancien socialiste

Diplômé d'un master 2 en affaires publiques à Science Po Paris en 2013, Gabriel Attal avait rejoint, sept ans auparavant, le Parti socialiste (PS) pour soutenir la candidature de Ségolène Royale aux élections présidentielles. En 2012, il entre dans le cabinet de la ministre de santé, Marisol Touraine, où il a occupé successivement les postes de préposé aux discours et de conseiller politique jusqu'en 2017. Sa déception face à la réticence de certains élus PS à la loi Macron, notamment sur la question de travailler le dimanche, l'a poussé à quitter le parti.

Après son passage au PS, Gabriel Attal a rejoint le mouvement En Marche, à l'initiative d'Emmanuel Macron (à l'époque ministre de l'Économie et des Finances). Il est devenu ensuite le porte-parole de La République En Marche (LREM) jusqu'en 2018. Sa carrière politique prend un tournant quand à 29 ans lorsqu'il est nommé secrétaire d'État chargé de la Jeunesse auprès de Jean-Michel Blanquer, alors ministre de l'Éducation nationale. Deux ans plus tard, il devient le porte-parole du gouvernement de Macron. En 2022, il a occupé le poste de ministre des Comptes publics sous le gouvernement d'Élisabeth Borne, puis celui de ministre de l'Éducation nationale en 2023 avant de devenir Premier ministre en 2024.

Cible d'injures et de propos antisémites

Le Premier ministre a révélé avoir été harcelé pendant plusieurs mois à la fin de son adolescence, lorsqu'il était au collège. Dans l'émission "Sept à Huit" sur TF1, il a livré cet épisode de sa vie où il explique notamment qu'un camarade avait ouvert un site internet où des commentaires injurieux visant le physique des élèves y compris Gabriel Attal.

Également attaqué sur son orientation sexuelle, il a été la cible d'injures homophobes. Malgré la confrontation ultérieure avec le même harceleur en 2018, Gabriel Attal souligne avoir développé une résilience. « Ça a forgé quelque chose », affirme-t-il à Audrey Crespo-Mara, journaliste à TF1.

Aujourd'hui, Gabriel Attal insiste sur la nécessité de faire évoluer la perception du harcèlement. Depuis sa prise de fonction en tant que ministre de l'Éducation nationale, il a fait de la lutte contre le harcèlement scolaire une priorité, avec plusieurs mesures gouvernementales annoncées. Parmi elles : la possibilité de changer d'établissement pour les élèves harcelés.

D'autre part, son nom de famille portant des origines juives, Gabriel Attal est la cible de menaces antisémites. Depuis son engagement en politique, il affirme recevoir des messages haineux sur ses origines. Jeudi 18 janvier, le Premier ministre avait réuni son gouvernement à Matignon après qu'Emmanuel Macron ait tenu sa conférence de presse, le mardi 16 janvier. Durant cette dernière, il demandait au gouvernement d'agir « efficacement » sur le travail, la natalité, la santé et la baisse des impôts, notamment pour les classes moyennes d'ici 2025.

Au coeur des tensions

Lorsque la colère des agriculteurs tonne, Gabriel Attal a récemment dévoilé les grands axes de son programme. Parmi ses priorités, la plus urgente est de soutenir l'emploi. « Cette France qui travaille », comme il l'explique. Plus précisément, le nouveau premier ministre entretient de plancher sur les classes moyennes « qui travaillent, parfois dans des conditions difficiles [...] et qui ont parfois le sentiment de donner beaucoup sans recevoir beaucoup ».

Sa deuxième priorité est de renforcer l'éducation. On a beaucoup entendu parler de l'étude PISA et le niveau en forte baisse des élèves français en maths. Un constat qui met à mal la France, historiquement reconnue pour ses travaux de recherche en la matière.

NOA AMBROSINO
M1 JOURNALISME

Quand la gastronomie s'invite dans notre quotidien



Crédit : Pexels

Depuis une dizaine d'années, la gastronomie s'immisce au plus près de nous. Les luxueux repas sur nappes blanches, servis dans l'ambiance feutrée des restaurants étoilés, ne sont plus le seul moyen de goûter des mets si raffinés. La Plume vous propose un petit tour d'horizon des diverses techniques utilisées par la sphère culinaire pour faire infuser cet art culinaire dans notre quotidien. .

Une gastronomie télévisée...

Qui n'a jamais entendu parler de Masterchef ? Mais si vous savez, le concours de TF1 qui voyait s'affronter une vingtaine de cuisiniers amateurs. Ce programme télévisé est l'un des premiers d'une longue liste d'émissions sur petit écran, avec pour dénominateur commun l'amour de la gastronomie. Depuis ce lancement en 2010, de nombreux programmes ont suivi. Beaucoup mettent en avant des amateurs. D'autres mettent en compétition de vrais professionnels. Outre les merveilles culinaires que les candidats réalisent devant nos yeux, ce qui permet à la gastronomie de s'inviter chez nous reste avant tout la présence de grands chefs étoilés. Rien que si l'on liste les jury successifs de Top chef (M6), on peut citer pas moins de 12 professionnels de renom, parmi lesquels Thierry Marx, Hélène Darroz, ou encore Cyril Lignac. D'ailleurs, ce dernier va encore plus loin pour inviter la gastronomie dans notre quotidien. Avec son programme Tous en Cuisine, il permet à des familles de cuisiner avec lui. Le format est pour le moins inédit, puisqu'il s'agit d'un duplex type visio-conférence. Le chef est devant la caméra, et des particuliers participent à l'émission depuis leur propre cuisine. Un bon moyen de préparer un plat de maître sans bouger de son domicile.

“

Le chef est devant la caméra, et des particuliers participent à l'émission depuis leur propre cuisine. Un bon moyen de préparer un plat de maître sans bouger de son domicile.

”

...Qui part à la conquête des réseaux sociaux...

En 2024, peut-on encore parler de communication sans mentionner les omniprésents réseaux sociaux ? Cet outil est à son tour devenu l'outil privilégié de la gastronomie pour s'approcher de nous. Pas bête, quand on sait que le #gastronomie comptabilise à lui seul 3,4 millions de posts sur Instagram ! Les chefs étoilés ont tous créé leur compte. Dessus, ils y dévoilent les nouveautés de leur carte, font visiter les coulisses de leur brigade, et surtout permettent à tous de s'initier aux fondements de la gastronomie. Ils y partagent ainsi de nombreuses recettes, parfois vulgarisées, pour permettre aux plus novices d'entre nous de changer du traditionnel plat de coquillettes.

Cette volonté de partager une partie de leurs secrets de grands chefs contribue à démocratiser la gastronomie.

...sans oublier de venir à notre rencontre !

Promouvoir la gastronomie à travers les écrans c'est bien, mais permettre à nos papilles d'en profiter, c'est quand même mieux, non ? Ça aussi, les grands gastronomes l'ont bien compris, surtout dans Paris. Peu importe où vous vous baladez, l'accès à la gastronomie n'a jamais été si simple. De nombreux chefs étoilés misent désormais sur la restauration rapide pour initier nos babines à la cuisine raffinée. Ce n'est plus vous qui vous déplacez au restaurant, mais bien le restaurant qui vient à vous. En témoignent les halls de gare, comme au détour de ce hall 2 de la gare de Lyon, où pour neuf euros environ, le chef Michel Sarran vous propose de déguster un croque monsieur gourmet. Autre exemple de gastronomie qui vient à la rencontre du consommateur dans son quotidien : les partenariats avec de grands groupes alimentaires. Là-encore, Michel Sarran faisait parler de lui. A l'été 2023, il a signé une collaboration avec le géant Burger King pour 3 sandwiches signatures, ce qui représentait tout de même 358 restaurants dans lesquels la gastronomie venait rencontrer monsieur et madame tout le monde. Le principal interrogé expliquait ce parti-pris sur le site de France 3 Occitanie par ces mots : « la réalité, c'est que la cuisine gastronomique est une niche, alors que les fast-food touchent un très grand nombre de personnes ».

Désormais, il ne reste plus qu'à savoir si cette montée en puissance de la gastronomie aura su convaincre les plus pressés d'entre-nous de tout de même prendre le temps de cuisiner de bons petits plats, inspirés du partage des plus grands chefs.

JUSTINE BERNARD
L2 LSO



Crédit : Freepik.com

Platines et boules à facette

Février touche à sa fin, les jours se rallongent, il ne reste plus qu'un mois avant le printemps. Si vous aussi vous avez hâte que les beaux jours arrivent, laissez-moi vous parler de mon dernier coup de cœur musical : l'italo disco. A la jonction du disco et de l'électro, ce genre musical né en Italie à la fin des années 70 est l'antidote parfait à la morosité hivernale.

Une amie m'a fait découvrir l'italo disco il y a quelques mois en sortant de cours. Ce jour-là, assise sur les sièges rayés multicolores de la ligne 2 en rentrant chez moi, je ne pouvais pas m'empêcher de me balancer au rythme de la musique dans mon casque. Alors si vous aussi vous êtes à la recherche de la découverte musicale qui vous fera danser sur le quai du métro, plongez avec moi dans l'histoire de l'italo disco.

Retour vers le futur

Dans la deuxième moitié des années 70 le disco s'essouffle tandis que les synthétiseurs et les boîtes à rythme se démocratisent. Les représentants du disco italien commencent alors à expérimenter avec des instrumentalisations plus électroniques, donnant naissance à l'italo disco. Giorgio Moroder, producteur italien surtout connu pour avoir composé la bande originale des films *Midnight Express* (1978) et *Scarface* (1983), en est l'un des premiers ambassadeurs. Avec son titre *Chase*, paru en 1978 (extrait de la bande originale de *Midnight Express*), il pose les fondations de ce nouveau genre musical. Bientôt l'italo disco envahit les boîtes de nuits des villes balnéaires cossues le long de la côte Est italienne. Le milieu des années 80 marque l'âge d'or du genre. Pour preuve, le single *I like Chopin* de Gazebo, sorti en 1983, s'est vendu à 8 millions d'exemplaires à travers le monde. Le groupe *Baby's gang* se forme la même année, mené par la future star de l'italo disco Ivana Spagna.

Tous les titres ont en commun des rythmes et des mélodies funk, hérités du disco, alliés à des sonorités de plus en plus synthétiques à mesure que la techno se popularise dans la seconde moitié des années 80. Tous, aussi, inspirent un sentiment de nostalgie pour une époque que la plupart des lecteurs de *La Plume* n'ont certainement pas vécue (moi y compris !). Ecouter de l'italo disco c'est être immé-

diatement projeté sur une plage de Riccione (le « Saint-Tropez italien ») au coucher du soleil : parasols oranges à perte de vue le long d'une mer turquoise, chaleur étouffante, cocktail rose bonbon dans la main et boule disco reflétant des projecteurs multicolores à la tombée de la nuit.

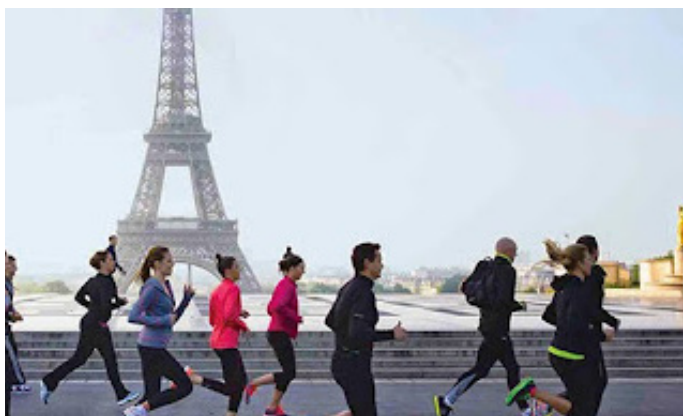
Si le décor peint ici vous paraît ridiculement kitsch, c'est à l'image de l'italo disco. Dès ses débuts, le genre fait l'objet de critiques acerbes. Malgré ses techniques expérimentales, se voulant presque futuriste, la presse italienne juge l'italo disco trop frivole, trop commercial, et profondément ringard. Pourtant, les sonorités italo disco font preuve d'une persistance remarquable en inspirant aujourd'hui les DJ contemporains.

Le futur c'est maintenant

Aujourd'hui, les DJ se réapproprient les codes de l'italo disco dans des productions plus électroniques, au tempo plus nerveux. La France semble être un terreau fertile de ce renouveau de l'italo disco, avec des artistes prometteurs tels que Kendal ou LeonxLeon. Kendal en particulier se démarque à mes yeux grâce à des chansons comme *Set Me Free* ou *Basorexia*. Son titre *Giallo Inferno* est d'ailleurs une référence directe à ses inspirations italiennes, puisque le *Giallo* est un courant de cinéma d'horreur italien et *Inferno* est un film du réalisateur italien Dario Argento. Outre ses réalisations personnelles, Kendal est à la tête du label *Ritmo Fatale* depuis 2020, pour lequel il a notamment produit *That Beat in My Heart* avec son acolyte Pablo Bozzi. En bref, l'italo disco devrait continuer à faire danser les foules pour un moment !

PAULINE GABLE
LISS ECO

L'exercice aérobic pour développer ses fonctions cognitives, ou comment valider ses cours en courant



Crédit : Great Runs

L'exercice physique est bénéfique pour notre santé à bien des égards : réduction du risque de maladies cardiovasculaires, prévention de maladies chroniques telles que le cancer et le diabète de type 2, amélioration du sommeil, réduction du stress etc. Les études en neurosciences ont démontré que l'activité physique permet également de soutenir et de développer les fonctions cognitives : et si le sport permettait de mieux apprendre ?

L'exercice aérobic vs. anaérobic

La recherche en neurosciences a étudié les effets sur les fonctions cognitives d'une catégorie d'activité physique en particulier : l'exercice aérobic, aussi appelé cardio. Pendant l'exercice aérobic, à ne pas confondre avec l'aérobic et ses combinaisons flues, l'oxygène fourni par la respiration constitue une source suffisante d'énergie pour le corps. Durant l'exercice aérobic, la fréquence cardiaque se situe à 70-80% de la fréquence cardiaque maximale. A l'inverse, l'effort physique anaérobic demande aux muscles plus d'énergie que ce que l'oxygène n'en offre, et la fréquence cardiaque s'élève à 80-90% de la fréquence maximale.

Le cerveau et l'exercice aérobic chronique

Il est avéré depuis longtemps que l'exercice aérobic chronique, c'est-à-dire régulier, améliore la qualité de vie (Goodman et autres, 2016, Mang et autres, 2013). L'exercice aérobic entraîne le phénomène de neuroplasticité (« l'ensemble des manifestations traduisant la capacité des neurones à se modifier et se remodeler tout au long de la vie » selon France Culture, essentiel pour l'apprentissage) aux échelles moléculaire, cellulaire, structurelle et comportementale.

En termes moléculaires, l'exercice aérobic chronique augmente la concentration de facteur neurotrophique dérivé du cerveau (BDNF) et l'efficacité de la captation de BDNF par le système nerveux central (El-Sayes et autres, 2018). Ce changement affecte directement le niveau cellulaire car le BDNF enclenche les phénomènes de développement d'un environnement plus favorable aux neurones, la création de nouveaux neurones, synapses et vaisseaux sanguins.

Ensuite, le cerveau connaît des modifications structurelles dues à ces changements moléculaires et cellulaires : la matière grise (les neurones) et blanche (les connexions entre les neurones) grandissent entre autres dans l'hippocampe et le lobe frontal. Ces parties du cerveau régissent respectivement la cognition, la mémoire et l'apprentissage,

et la prise de décision, le raisonnement et la planification : en bref, le starterpack du Dauphinois, futur jeune cadre dynamique.

Enfin, l'exercice aérobic chronique, à travers l'augmentation en BDNF, permet l'amélioration des fonctions cognitives. Les effets de l'exercice chronique se constatent dès 2,5 mois de pratique (Gondoh et autres, 2009). Il est recommandé de pratiquer 150 minutes d'exercice aérobic de manière hebdomadaire. Marcher 25 minutes par jour comme si vous étiez pressé fait l'affaire.

L'exercice aérobic ponctuel : effets sur les fonctions cognitives

Bonne nouvelle pour les sportifs du dimanche : une séance isolée d'exercice aérobic présente également des conséquences positives sur les fonctions cognitives. L'exercice aérobic ponctuel augmente la concentration de BDNF mais n'entraîne pas de changements cellulaires et structurels (El-Sayes et autres, 2018). En revanche, des modifications fonctionnelles et comportementales sont constatées après la séance : Chang et autres (2015) ont trouvé une amélioration de la concentration, et Tsai et autres (2016) une amélioration du temps de réaction.

L'exercice physique, surtout le matin, peut améliorer les fonctions cognitives pendant quelques heures après la séance. Il peut être stratégique de faire du sport le matin avant un examen.

Par ailleurs, il est à noter que pour une séance d'une même durée, une intensité d'exercice plus élevée favorise davantage le déclenchement du phénomène de neuroplasticité, et que pour une même intensité d'exercice, cette facilitation reste égale après les 20 minutes d'exercice.

Ainsi, l'exercice aérobic chronique permet de développer les fonctions cognitives de manière durable, notamment en favorisant l'apprentissage, le raisonnement et la mémoire. Vous voilà avec une bonne excuse pour sortir en retard de chez vous !

KIKA PETIT

M2 MAGISTÈRE DE SCIENCES DE GESTION

PAUSE JEU AVEC LA PLUME

SIGNE DISTINCTIF ABDIQUER	COMPAS- SION AUX ÉCHECS	ENFERMAIS INSTRU- MENT DE PÊCHE	MANQUE GNAGNAN	BON POUR ÊTRE PERDU
CORRIGERA UNE PHRASE SÉDUISANTS				
PAS LÀ-BAS	LES MEILLEURS INUTILITÉS			
		FATIGUÉ MOMENT		IMPÔT
LIA METTRA EN TERRE			PORTEUR DE ROUES	POST SCRIPTUM
				ENTRE 0:00 ET 12:00
POUR TENIR SAISIT			LA TIENNE PRONOM	
		AU SKI BOUQUINÉ		
RIVERAIN DU PÔ				POUR INDIQUER UN DOMAINE
ALLURE SE LÂCHE POUR S'ALLÉGER			RÈGLE	
		AVEC LES AUTRES		

	3					
		1	9	5		
	8				6	
8			6			
4		8				1
			2			
	6			2	8	
		4	1	9		5
					7	