



Prêts pour une édition pimentée ?



*Des articles à
déguster sans
modération !*

Vous êtes à crocs ?

*Une édition à
dévorer !!!*



SOMMAIRE

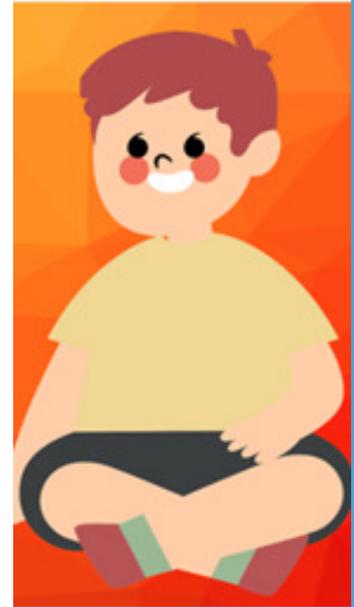
Barr'à sciences	04
Haut la Barr'e	06
Complètement Barr'é	08
Esprit barrantistique	11
Histoire des B'arts	12
Les Épi'barrs	14
Barr'à jeux	18
Les Dernières nouvelles du B'arr	20

L'importance capitale de la nourriture

A

près l'eau potable, la nourriture est la priorité pour chaque être vivant. En ce moment-même, des êtres humains souffrent de la faim, en Ukraine ou, plus récemment, dans la bande de Gaza, alors que l'alimentation quotidienne est une nécessité vitale pour tous les êtres vivants. Pour nous, la question n'est plus de savoir si on va pouvoir manger mais plutôt ce que l'on va manger. On a la possibilité, comme ma petite sœur, de « faire sa difficile ».

Nous vivons dans un monde tellement différent, tellement plus paisible que certaines régions du monde ou époques plus ou moins éloignées. Molière disait, il y a déjà 4 siècles, « Il faut manger pour vivre et non vivre pour manger ».



Salut, je suis LULU, le successeur de LILI, et je vais être l'auteur de l'édito pour cette année!

Mais que faut-il et que peut-on retenir de ce proverbe ? Est-ce que cela signifie qu'il n'y a pas la place pour le plaisir dans l'alimentation ? Allez donc dire ça à Gordon Ramsey !

Je pense sincèrement qu'il faut prendre du recul sur notre mode de vie en lisant les articles "des crêpes écolos" et "Du synthétique dans nos assiettes". Cependant, dans une Europe où la surconsommation est monnaie courante, qu'est-il possible de faire pour lutter contre cela ? Une chose est certaine, chouiner ne va résoudre aucun des problèmes liés à la faim dans le monde.

Vous souhaitez découvrir la nourriture à d'autres époques? les articles "Saignant ou à point" et "la faim des Dieux" sont fait pour vous! Ainsi, Je vous invite à redécouvrir un monde trop méconnu à mon goût, celui de la nourriture, à travers notre journal et ses articles de qualité !

"Les oignons font pleurer les gens, Chuck Norris fait pleurer les oignons." Je vous laisse interpréter ça de la manière qui vous convient, gardez juste en tête que nous sommes tous des "Chucks Norris". Néanmoins, évitez de faire pleurer vos oignons, surtout si vous les assimilez à des gens. Sinon ça va me retomber dessus et ma carrière sera bien vite terminée...

Du synthétique dans nos assiettes ?

Quelle est la différence entre ces deux nuggets ?

Vous ne trouvez pas ?

Ce n'est pas facile, ils ont les mêmes cellules animales, les mêmes aspects, la même texture et même, leur goût est semblable.

Pourtant, le nugget de l'image "A" a été synthétisé en laboratoire.

Maintenant à toi de lire la suite pour découvrir son impact et son fonctionnement !



Une idée innovante ?

En effet, la création de viande artificielle est une technique nouvelle et en cours de développement. Son but étant de proposer une viande d'origine animale, sans pour autant passer par la mort de l'animal. Les recherches autour de ce sujet ont débuté dans les années 2000 et sont aujourd'hui menées principalement en Israël avec son entreprise "Future Meat". Mais les Pays-Bas entrent également en course avec leur entreprise "Mosa Meat".

C'est donc une viande "amie des animaux" qui nous est promise dans les années à venir.

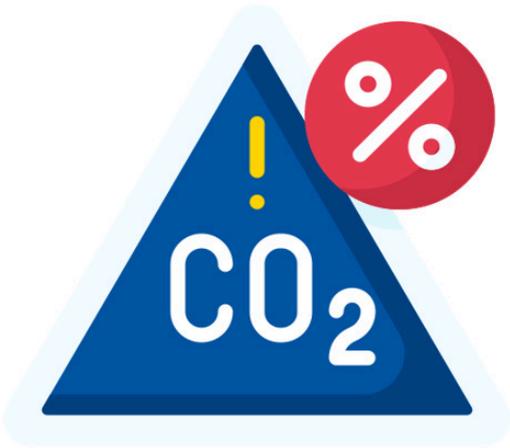
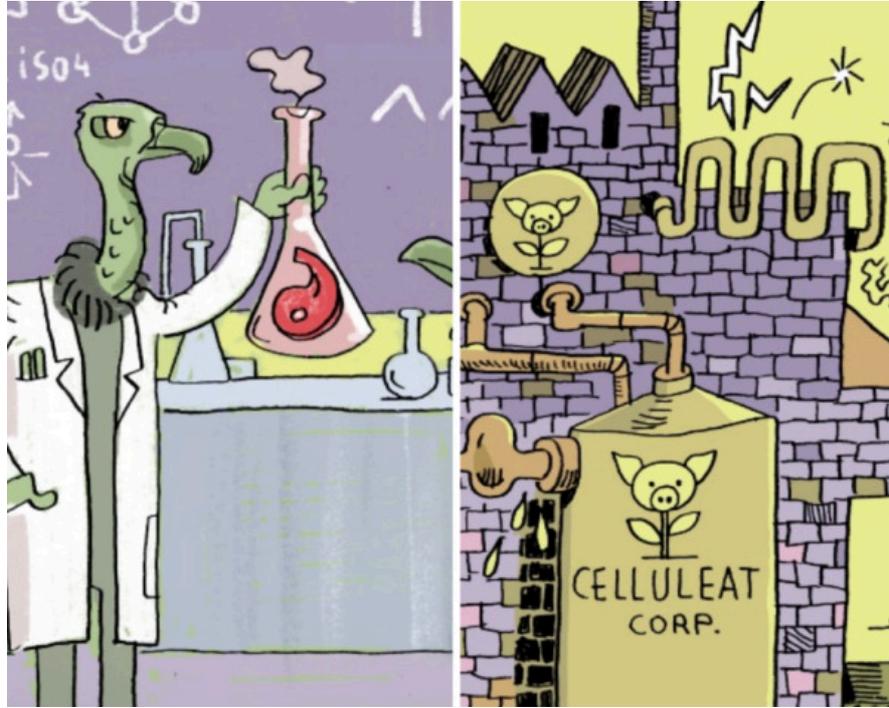
Mais... Comment ça marche ?

Pour les plus curieux d'entre vous, voici le processus de création de ces nuggets "hors-poulet". Le processus débute par le prélèvement de cellules musculaires chez une poule. Il faut ensuite en extraire les cellules souches, des cellules capables de se renouveler quasiment indéfiniment. L'étape suivante est d'y ajouter une solution synthétique, riche en nutriments, lipides, glucides, acides aminés.

qui va permettre la création de protéine afin de simuler l'action d'un organisme. Mais il ne faut pas oublier les hormones de croissance afin d'accélérer la création de notre futur nugget de poulet. Enfin, il faut laisser proliférer notre solution dans un incubateur et attendre la création de notre fibre musculaire. Et voilà, il ne vous reste plus qu'à déguster? !



Un gros impact environnementement ?



Questions jeu concours ! :

1) Quel est l'objectif de cette viande synthétique ?

F : Ne pas tuer les animaux ! H : Être plus écologique K : Combler le besoin croissant en nourriture

2) Quelle est la différence entre une viande normale et synthétique ?

11. Le goût ! 6. La texture 4. La méthode de fabrication

Cette viande cellulaire a déjà été utilisée à Singapour et, est presque déjà autorisée aux Etats-Unis.

Mais alors pourquoi fait elle autant débat en Europe?

En dehors, de l'incertitude sur la qualité et les repercussions sur l'organisme humain, cette viande ne semble pas sans impact sur l'environnement, prônant le respect des animaux mais délaissant par ailleurs la cause

environnementale. En effet, son empreinte carbone est estimée a minima, 4 fois supérieure à celle d'une viande d'origine naturelle. Cette pollution démesurée est principalement due à la création de produits nécessaires à la croissance des cellules, qui nécessite une grande purification anti-bactérienne, très énergivore. Faut-il donc choisir entre le bien de la planète ou celui des animaux d'élevage?

La section *BMX race*

La section "BMX race" du lycée du Haut-Barr a pour but d'aider les pilotes en proposant plusieurs heures d'entraînement supplémentaire en vue de performer au mieux en compétition. Notamment lors de challenge France pour progresser en « pilote national ». Cette section comporte également une heure trente de musculation le jeudi après les cours, encadrée par l'excellente professeure Mme F. NEFF dans la salle du Lycée Jules Verne.

L'hygiène alimentaire d'un véritable sportif du lycée

La vie d'un sportif ne se limite pas juste aux divers entraînements et exercices. Certes, il est essentiel de prendre soin de son corps, d'apprendre à connaître ses limites et d'établir des programmes bien détaillés, mais ça ne suffit pas. Le corps a besoin d'être écouté, et non être poussé à bout juste pour le plaisir de pratiquer du sport.

Un sportif a besoin avant toute chose, de prendre soin de sa santé. Dans cette optique, la première des choses à prendre en compte, c'est son alimentation. Un sportif va devoir adapter, en premier lieu, son hygiène nutritive au type de sport qu'il pratique. Il ne faut pas établir soi-même son régime. Il vaut mieux aller consulter un diététicien ou un nutritionniste.



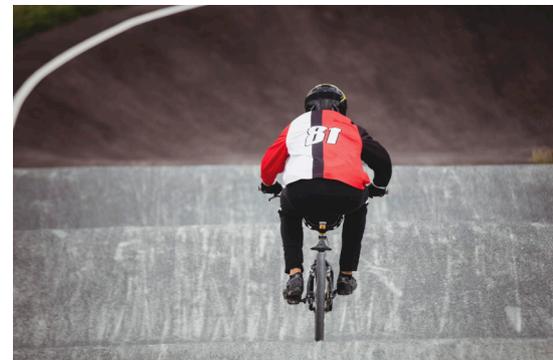
source : Graphito Prévention

Ne pas respecter un mode de vie sain peut avoir des répercussions sur la qualité des performances.

Les professionnels vont déterminer les apports nécessaires selon les dépenses en énergie faites par chaque sportif. C'est à eux de définir le taux de protéines, de minéraux ou encore de vitamines que son corps requiert. Les calories devront être bien calculées, afin de ne pas créer de déséquilibre dans l'organisme. Les régimes varient également en fonction du poids de l'athlète.

À l'évidence, le régime préconisé pour un boxeur "poids lourd" n'aura aucune commune mesure avec celui d'un adepte de la gymnastique au sol.

Le point le plus important dans une bonne hygiène de vie d'un sportif, c'est d'avoir un mode de vie bien régulier et rythmé.



L'hygiène de vie du sportif de haut-niveau

Nous avons demandé à Thibaut les secrets pour devenir un grand sportif de BMX comme lui !

Un sportif a besoin avant toute chose, de prendre soin de sa santé.

Dans cette optique, la première des choses à prendre en compte, c'est son alimentation.

BàN : Quelles sont pour vous les points importants à respecter pour être un grand sportif ?

Thibaut : Pour moi il y a trois grands points : tout d'abord, l'hygiène de vie, un bon rythme de vie et enfin une bonne vie sociale.

BàN : Pouvez-vous préciser en quoi consiste une bonne hygiène de vie? Vous devez avoir un régime très strict et refuser tout ce qui est gras et sucré?

Thibaut : oui, bien sûr, mais je ne résiste pas aux pizzas, en particulier la "pizza raclette "de D.....elle est exceptionnelle! Et...je dois avouer que le vélo permet d'expérimenter rapidement tous les tacos de la ville...un autre de mes péchés mignons...bons tacos trois viandes, je recommande le " Alanya" dans le centre de Saverne, le meilleur de la région.



Complètement Barr'è

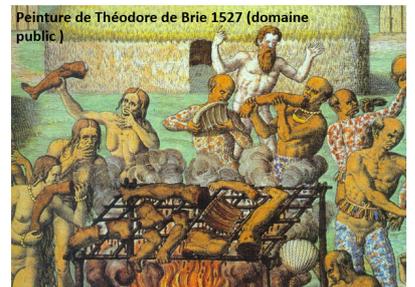
Le Cannibalisme Saignant ou à Point ?



Fragments d'os extraits de la grotte de Gough en Angleterre. ("National Geographic").

Vieux chez l'Homme de plus de 800 000 ans, le cannibalisme se définit par la consommation d'individus de sa propre espèce. Les nombreuses représentations artistiques à travers les siècles de cette pratique terrifiante témoignent de son influence sur les

sociétés. La pratique est notamment dépeinte dans Robinson Crusoé ou dans des fictions récentes à travers des personnages comme Hannibal Lecter, et bien d'autres ... Nous verrons alors différents types de cannibalisme et leur héritage.



/?\\ Le saviez-vous : le terme cannibal provient de l'espagnol "caniba/cariba" suite à la découverte de tribus cannibales dans les Caraïbes par Christophe Colomb.

Enigme jeu concours :

1. Quel est l'apport calorifique de 500 g de viande humaine ?

H) 600 Kcal	J) 1800 Kcal
I) 1200 Kcal	K) 2400 Kcal

2. Dans quel pays se sont déroulées les exactions de Sawney Bean ?

9) Écosse	11) France
10) Grande-Bretagne	12) Chine

Gravure représentant les exactions du clan Bean.

Histoire & origine du Clan Bean(e) :

Dans le manga [L'attaque des titans](#), le monde dépeint par Hajime Isayama est caractérisé par la présence de Titans dévorant les habitants. Au fur et à mesure de l'aventure, une escouade d'humains réussit à capturer 2 titans qui sont nommés Sawney et Bean. Ces 2 noms ne sont pas anodins. Ils font référence à une histoire des plus horribles.

Laissez-moi donc vous conter l'histoire du clan Bean :

Alexander dit "Sawney" Bean, est un garçon né dans une famille de paysans pauvres. Il adopte un mode de vie... disons "spécial" et se retrouve assez vite en marge de la société. Il rencontre alors sa future femme : Agnès Black Douglas, suspectée de sorcellerie dans plusieurs villages. Ensemble, ils se rendent sur la côte ouest de Galloway et s'installent dans un réseau de galeries souterraines dont l'entrée est submergée quotidiennement par la marée haute.

Qui irait soupçonner que cet endroit abritait des humains ? Ainsi cachés, ils vécurent heureux et eurent beaucoup d'enfants...

L'histoire pourrait se terminer là mais vous crieriez au scandale, demandant, à juste titre, où sont les détails sordides promis dans le titre de cet article ? Ne vous inquiétez pas, le croustillant (c'est le cas de le dire) arrive !

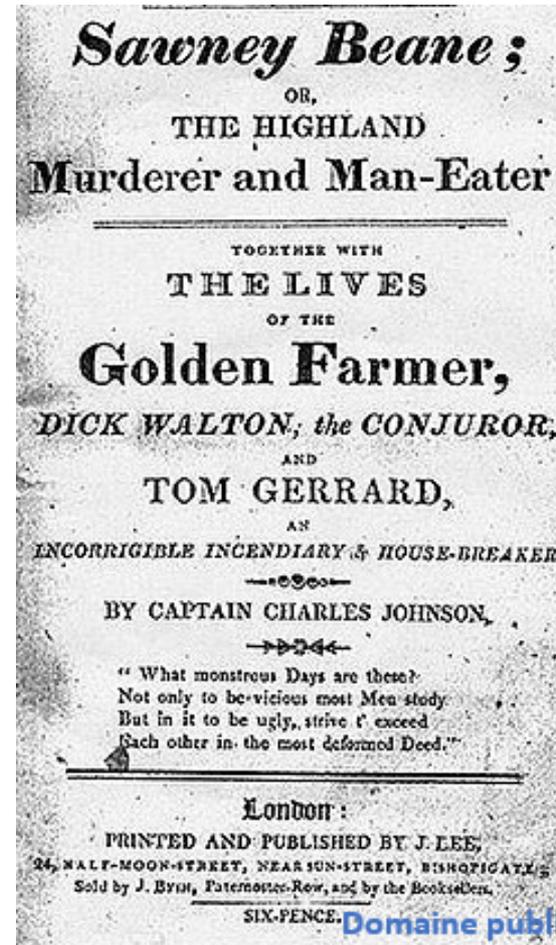
Que peuvent faire 2 excentriques seuls dans une grotte ? D'abord, ils mettent en place leur plan : Celui-ci est assez simple, ils tuent et dépouillent les passants. Afin de ne pas se faire remarquer, Sawney décide de traîner les corps jusqu'à la grotte.

Mais comment se débarrasser d'un corps ?

La solution est toute trouvée : il suffit de le manger. Le couple Bean a maintenant toutes les cartes en main avec un repère, nourriture et richesses. Il ne leur manque plus qu'une chose pour former une famille : Des enfants bien sûr ! C'est ainsi que naissent 14 *petits Bean*, eux aussi friands de chair humaine.

Si vous croyez qu'ils vont s'arrêter là, vous êtes loin du compte. Le clan continue de s'agrandir grâce ou plutôt à cause de l'inceste. Voilà comment ? Pendant presque 25 ans, l'incestueux clan cannibale des Bean a fait plus de 1000 victimes. Vous vous demandez sûrement comment et pourquoi ils se sont fait condamner ?

Eh bien, lors d'une énième chasse nocturne, quelques membres du clan s'attaquent à un couple à cheval.

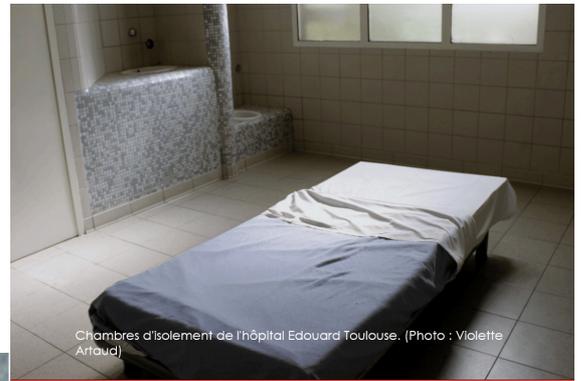


La femme se fait mutiler et tuer quasi instantanément mais le mari est armé, riposte et un groupe d'homme arrive et lui vient en aide. Les Bean s'enfuient laissant derrière eux plusieurs témoins et un corps déchiqueté.

La nouvelle d'un groupe de cannibale sévissant proche de la côte Ouest remonte très vite jusqu'à atteindre les oreilles du roi James Ier, Qui organise alors une chasse à l'homme gigantesque et à l'aide de chiens pisteurs, qui trouve alors la galerie et arrête la cinquantaine de membres que compte le clan. Les hommes sont condamnés à se vider de leur sang et les femmes et les enfants sont brûlés vifs ! C'est ainsi que s'éteint le clan Bean... (littéralement).

Le cannibalisme un truc de fou

Outre des origines dites "socio-culturelle", dans de plus rares cas, le cannibalisme peut aussi être lié à des troubles mentaux comme la schizophrénie couplée à une paranoïa.

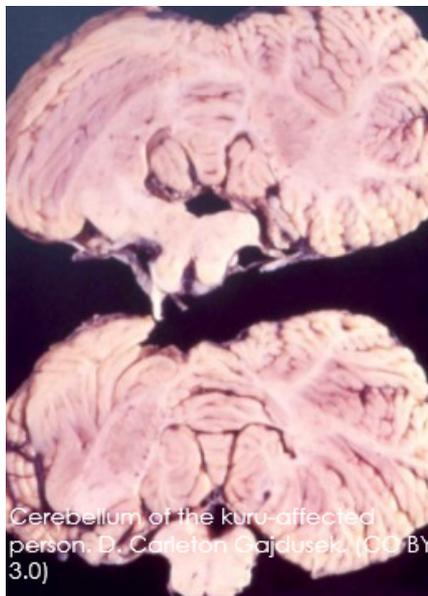


Chambres d'isolement de l'hôpital Edouard Toulouse. (Photo : Violette Artaud)

Lors de leurs procès, les acteurs de cannibalisme sont majoritairement jugés irresponsables de leurs actes et internés en hôpital psychiatrique.

/?\ le saviez vous : se ronger les ongles peut être considéré comme une forme d'auto cannibalisme ?.

[tout comme le recyclage cellulaire, mais passons...].



Cerebellum of the kuru-affected person. D. Carleton Gajdusek. (CC BY 3.0)

Peu importe sa forme Le cannibalisme est-il sain ?

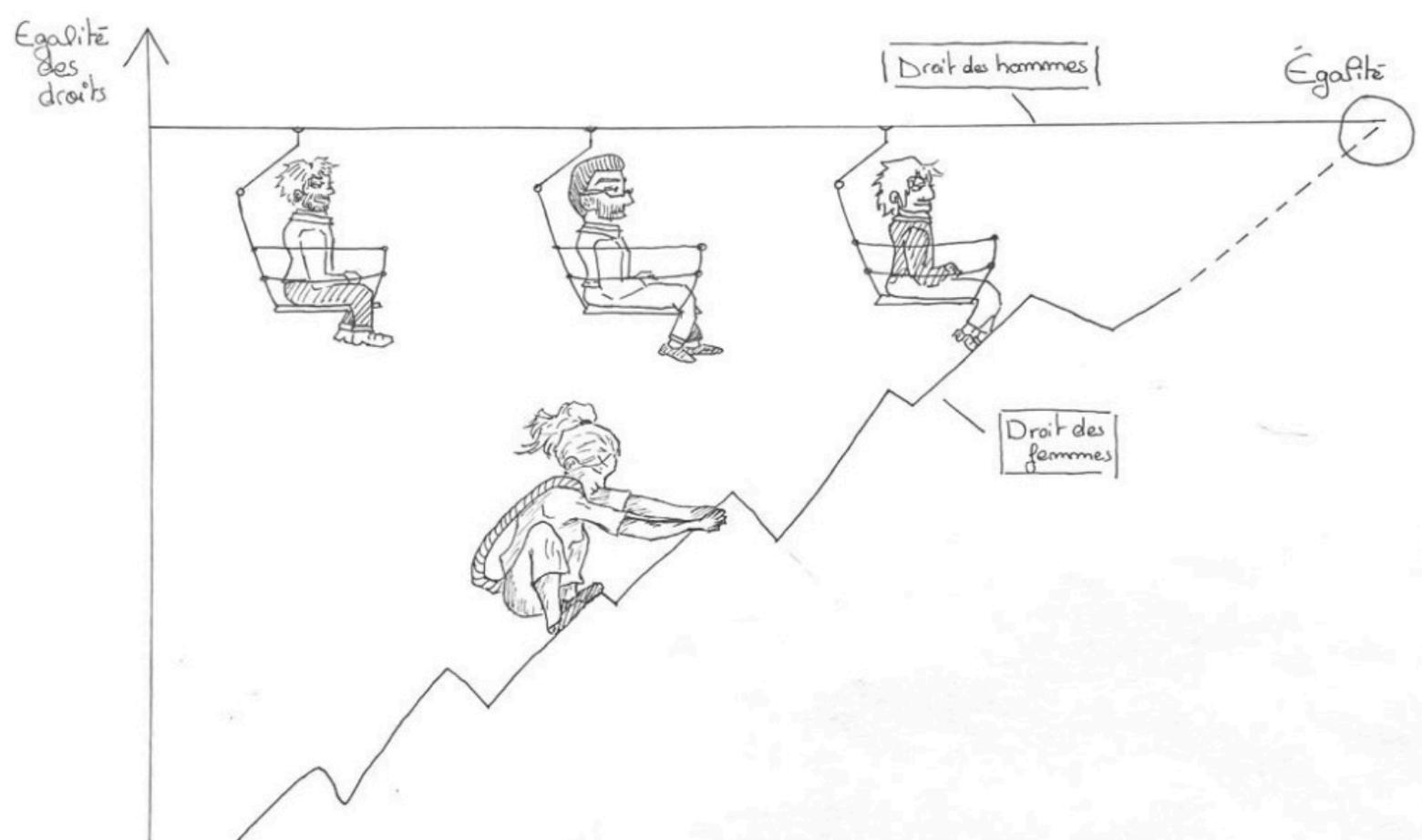
Au-delà de ses faibles apports nutritifs (600 Kcal pour 500 g de muscle humain contre 1800 Kcal pour le porc), il présente des risques : dus à la maladie neuro-dégénérative dite de "Kuru".

C'est Chez le peuple des Forêts en Nouvelle Guinée au début du XX^e siècle que la consommation répétée,

de chair humaine, plus particulièrement de cerveau, révéla une infection de la cervelle par des *prions* la ramollissant, engendrant crises d'épilepsies, difficultés motrices, et démences suivies de la mort 2 années après l'infection. **Ils est alors éthiquement et sanitaire­ment déconseillé de manger son camarade de classe !!!**

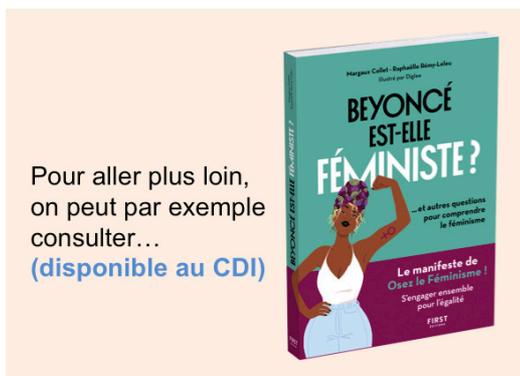


Libre de droit



Le *talentueux* Barr'bouillage d'Anouk

Egalité des droits, vraiment ?!



Pour aller plus loin,
on peut par exemple
consulter...
(disponible au CDI)



Les inégalités de genre, on en a soupé !

Si ce dessin vous a fait (sou)rire, dérangé, vous a interpellé(e) ou même offusqué(e), c'est qu'il a rempli sa mission ! Parce que c'est à cela que sert un dessin dans un journal : provoquer (le rire ou les cris) pour amener à réfléchir !

Dans chaque numéro désormais, Anouk vous croque son humeur !

A consommer sans modération !

Envie d'en apprendre plus ? Le CDI regorge d'ouvrages sur le sujet.

N'hésitez pas à scanner le QR code ci-dessous pour consulter la liste des titres disponibles.

La nourriture des dieux : Une faim divine !

Chers lecteurs, vous avez déjà eu la chance de découvrir beaucoup de choses sur l'alimentation, alors le moment est venu d'aborder un chapitre qui vous passionnera bien évidemment : la nourriture et les dieux ! (On sait, on sait, vous êtes tout ému de lire

ces lignes). Alors, entrons dans le vif du sujet : **Que mangeaient les dieux dans les différentes croyances de l'Antiquité ?**

Vous trouverez toutes les réponses dans cet article.



C'est quoi un dieu ?

Un dieu est un être supérieur à nous, simples mortels. Supérieur en force, en richesse, en connaissance... Certains sont des créatures inhumaines, mais au caractère humain, à l'image des dieux grecs. D'autres sont des hommes, qui acquièrent ce statut, soit par leurs actions, soit pour être légitimes à leurs postes, tels les empereurs romains. Mais on peut aussi en trouver maintenant. Par exemple, on pourrait qualifier Magnus Carlsen de dieu des échecs, ou Freddy Mercury de dieu du rock. Allons même plus loin, avec des êtres non-vivants, par exemple le sandwich, dieu ultime de la nourriture, cousin du dieu Tacos.

Les Dieux gréco-romains : des gourmands divins qui mettaient l'Olympe en ébullition !

Les dieux grecs, plus besoin de vous les présenter. Ils se nourrissaient d'ambrosie et de nectar. Mais, de manière plus originale aussi, grâce à la **fumée des sacrifices** qui se dégageait de leurs temples. Rick Riordan dans sa saga *Percy Jackson* y fait d'ailleurs référence.

La nourriture, c'est aussi **une fête**, et il faut bien l'accompagner. Alors pour une nuit de folie, choisissez

les meilleurs accords mets-jus de raisin (ou déclinaison), en demandant à notre grand sommelier : **Dyonisos**. (Nous tenons à rappeler que cela ne concerne évidemment pas les mineurs).

Alors n'oubliez pas : si vous croisez un dieu grec affamé, mieux vaut lui offrir la meilleure ambrosie du monde, sinon vous risquez de vous attirer les foudres de l'Olympe et de Zeus !



Athéna, déesse grecque en playmobil



Les Pharaons, des dieux (plus très) vivants

Ah! Les pharaons ! Les pyramides, le sphinx, les famines... euh, pardon.

Nous ne possédons pas beaucoup d'éléments sur leur nourriture. On pense **qu'ils consommaient du boeuf**. Pourquoi c'est important de le souligner ? Parce que c'était très cher, et difficile à conserver. Seuls les plus riches pouvaient se le permettre.

Les pharaons dirigeaient l'Egypte, et ils avaient un tout petit peu d'argent (mais vraiment un peu), ce qui leur permettait de **se nourrir des meilleurs produits disponibles**. Ils se divinisaient également, se disant descendants de Râ ou d'Osiris. De plus, les égyptiens leurs vouaient un sérieux culte.

Les romains et la nourriture: une grande histoire d'amour dans la romantique

Quand on parle d'hommes qui se divinisent, on pense souvent

aux **empereurs romains**, qui, d'après eux, descendent tous d'un autre dieu. Par exemple le premier, Octave Auguste, qui aurait du sang d'Enée, serait, lui-même fils de Vénus.

Mais alors, ça **mange comment un empereur ?**

Déjà, on mange, bien couché, mais le soir, dans une pièce baptisée *triclinium*. Ce mode de consommation était très salissant. On pense aux autres aussi, car chaque part du repas qui tombait au sol était **une offrande aux morts**.

De plus, les seules personnes qui s'empiffrent sont "**l'élite**", afin de prouver qu'ils ne craignent pas de manquer de ressources.

Quizz Jeu Concours :

Pourquoi tous les égyptiens ne mangeaient-ils pas de boeuf ?

- B. Parce que cela coutait cher
- C. Parce qu'il n'y avait pas encore de couteaux

D'ou vient la salade césar ?

- 5. De Jules César
- 6. De César Baldaccini
- 7. De César Cardini

Le savais-tu ?

Douce ambrosie

L'ambrosie devait apporter aux dieux grecs l'immortalité. Il existe aujourd'hui une plante qui porte ce nom, mais elle est invasive chez nous.

Salade César, délice du palais

On va peut-être faire des déçus ici : non, ce septième ciel gustatif n'a pas été inventé par Jules César, mais en 1924, au Mexique par un certain Cesar Cardini

Orgies, fêtes pas si festives

Ces parties de débauches sont en effet associées à la démente de certains empereurs tels que Néron ou Caligula (on parle quand même d'un homme qui a nommé son cheval consul...).

Les Épi'barrs : des crêpes écolos

Coucou tout le monde, aujourd'hui on va faire des crêpes *écolos*. Une recette facile, rapide et bretonne. Pour cela, il vous faudra :



- 4 œufs
- Un peu de sel
- 2 cuillères à soupe de sucre - 50g de beurre fondu dans un bol à part
- 250 grammes de farine
- Une brique de lait de 1 litre

Pour commencer, formez un puit avec la farine dans un saladier et mettez-y les oeufs

un peu de sel et le sucre, puis mélangez . (petit conseil : utilisez un batteur électrique, ça aidera vos bras à survivre)



- Ensuite, rajoutez le lait, 50 cl si possible mais vous pouvez en mettre plus selon votre goût pour les crêpes plus onctueuses ou plus riches (onctueuses = mettre plus de lait iusau'à 80cl)



- Il faudra par la suite que vous ajoutiez le beurre qui a été fondu et refroidi dans un bol séparé au préalable.

- Pour la suite, il faut vous munir d'une poêle si possible antiadhésive, si elle ne l'est pas ajoutez un peu d'huile sur celle-ci, (une louche) et, parce que nous ne sommes pas tous celtiques, prenez avec vous une spatule pour retourner les crêpes .



Nota bene :

Nous nous dédouanons de toute responsabilité si quelqu'un tente de lancer sa crêpe sans obtenir l'effet escompté.



- Vous allez, par la suite faire réchauffer un peu votre poêle et ensuite, à l'aide de votre louche, vous allez mettre deux louches de la pâte à crêpes sur la poêle.



Petit conseil écolo :

Pour en faire un maximum, faites un mouvement de rotation avec la poêle pour disperser la pâte sur toute la surface disponible.

Quand la crêpe est suffisamment cuite sur le côté qui est en train d'être chauffé (cuite, et non

brûlée), prenez la spatule et changez la crêpe de côté (ne la lancez pas dans les airs, à part si vous possédez des gènes bretons) et faites pareil de l'autre côté. Quand la crêpe est cuite, déposez-la délicatement dans une assiette.



Répétez cette action jusqu'à épuisement de la pâte, c'est normal si cela se finit avec une dernière petite crêpe.



Afin de les garder plus longtemps, entourez vos crêpes avec du papier aluminium et placez-les au frigo.

Après l'effort, le réconfort !

Dégustez.

Mais avant d'entamer votre sieste digestive, n'oubliez pas de nettoyer !

Là...il y en a partout!

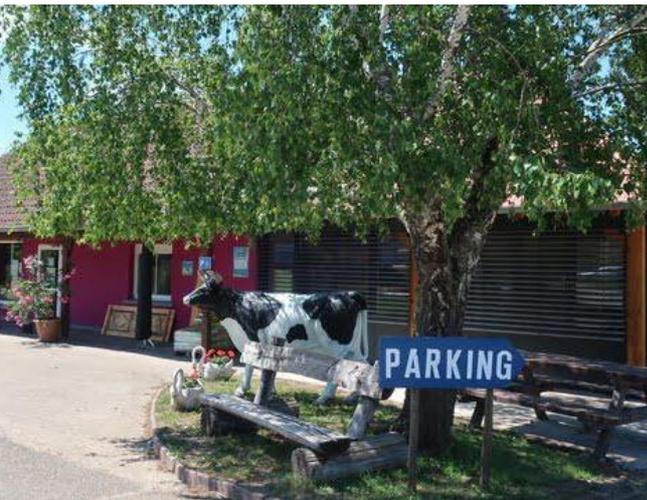


Les Épi'barrs : des crêpes écolos

Conseils concrets pour des crêpes plus durables :



Le moulin de Dossenheim.



La ferme du Herrenstein.



Afin de rendre ces crêpes "durables", il faut avoir des ingrédients locaux et, si possible, bios. Il ne sert, en effet, à rien d'acheter des œufs bios s'ils ont fait la moitié du tour du globe pour arriver en France !

Le lait : Pour la plupart des dérivés du lait, la ferme du Herrenstein, à Neuwiller-les-Saverne, fait des merveilles.

La farine : le moulin de Dossenheim est plus proche de Saverne.

Nota Bene :

À savoir que, lorsqu'on parle d'alimentaire, tout ce qui est français est considéré comme local. Évidemment, plus la source est proche, mieux c'est !

Le sucre : les betteraves sucrières ne sont pas exigeantes en termes de climat. Il est donc totalement possible d'en planter en Alsace. Vous pouvez ainsi en chercher chez un agriculteur ou la planter joyeusement dans votre potager !

Enigme :

1) Quel est le principal problème des denrées achetées en supermarché

A) Elles périssent vite G) Elles sont chères
U) Elles ont mauvais goût I) Elles ont beaucoup voyagé.

2) De quel ingrédient dépend l'onctuosité des crêpes ?

5) Les oeufs 2) Le lait 8) La confiture 7) Le beurre

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
A	1	5	7	3	8	6	9	2	0	4	2	3
B	6	2	4	8	9	0	1	3	2	6	7	5
C	3	7	0	1	5	2	5	4	6	1	9	8
D	1	4	9	6	1	6	0	5	8	7	9	2
E	9	1	6	2	4	5	3	7	0	4	8	9
F	2	0	3	7	9	4	8	5	1	6	7	0
G	4	8	2	5	6	7	3	0	8	9	1	8
H	5	1	4	3	7	8	2	6	5	7	0	4
I	7	6	5	8	9	1	0	4	3	2	1	9
J	8	3	9	4	2	0	5	1	7	4	2	6
K	5	3	1	0	7	9	6	8	2	3	4	1

Jeu n°1 : Course au casier

**Trouver le casier, c'est bien.
Réussir à l'ouvrir, c'est mieux !**

Ouvrir le cadenas, nécessite un code à quatre chiffres.

Comment découvrir le code du cadenas ?

En lisant attentivement ce numéro du *Barr' à News*, vous remarquerez que **certains articles sont accompagnés d'une énigme** (il y en a quatre au total, chacune vous donnera donc un chiffre du code).

Les bonnes réponses de chaque énigme vous donnent une **combinaison associant un chiffre et une lettre**. En vous reportant à la grille ci-contre, vous pourrez ainsi identifier chacun des quatre chiffres composant le code du cadenas.

exemple : Je pense que les réponses à l'énigme n°1 sont la "J" et la "7". Je consulte donc la grille pour savoir quel chiffre se trouve dans la case J-7. Il s'agit d'un 5. Je sais donc désormais que le premier chiffre du code du cadenas sera un 5.

Des friandises ont été cachées dans un casier du lycée, elles sont à vous si vous les trouvez !

Jeu n°2 : Tout un plat !

Parce qu'en salle des profs aussi, la nourriture est **LE** principal sujet de conversation, saurez-vous retrouver le plat favori de chacune des personnes ci-dessous ?

Merci à Madame JEZEQUEL et aux enseignant(e)s qui ont gentiment accepté de se prêter au jeu en livrant leurs secrets...

1. Mme STAROWICZ °
 2. M. MOREAU °
 3. Mme FREYS °
 4. M. ALBRECHT °
 5. Mme LEMIUS °
 6. M. AMBRY °
 7. Mme JEZEQUEL °
 8. M. CLAUSE °
 9. Mme VAUTIER °
 10. M. GABELLE °
 11. Mme KLEITZ °
 12. M. VINCENT °
 13. Mme HAUTER °
- ° a. Les galettes bretonnes
 - ° b. La pizza
 - ° c. La tarte au fromage blanc
 - ° d. La choucroute aux poissons
 - ° e. La blanquette de veau
 - ° f. Le poulet au curry
 - ° g. Les langoustes-mayonnaise
 - ° h. Le tiramisu
 - ° i. La raclette
 - ° j. La salade de légumes
 - ° k. Les lasagnes
 - ° l. La paëlla
 - ° m. Les klopsy pastachouta



Source : Dessin de Pierre BALLOUHEY (17 juillet 2021).

Solutions : 1m ; 2a ; 3g ; 4d ; 5f ; 6e ; 7c ; 8b ; 9l ; 10h ; 11j ; 12i ; 13k

Les Dernières nouvelles du Barr'

Retrouvez dans chaque numéro la nouvelle imaginée par Lucie

"Dans les archives"

Nous sommes plongés en Angleterre, au XIXe siècle

Dans la librairie, Sarah, assise derrière le bureau, tenait sa plume entre ses doigts. Ses longs cheveux châtain et lisses tombaient autour de la lettre qu'elle écrivait à l'un des clients de son oncle. Focalisée sur le choix de ses mots, elle n'entendit pas tout de suite le carillon de la porte d'entrée sonner. C'est pourquoi elle sursauta si brusquement en voyant Henry Beaton, fils de vingt-deux ans de Sir Thomas Beaton, qu'elle en lâcha sa plume. Elle se mit aussitôt debout.

- Qu'y a-t-il pour votre service, Monsieur ?

Celui-ci parut gêné.

- J'aimerais parler à Monsieur Dawson.

- Oh, je regrette, fit Sarah, mais il est indisponible pour une durée indéterminée. En tant que sa nièce et assistante, permettez-moi de vous proposer mes services, continua-t-elle en époussetant sa jupe blanche du plat de ses mains chaussées de mitaines

en dentelle.

- C'est que.. Il avait déjà commencé à rédiger la missive que je lui avais demandée..

L'oncle de Sarah proposait aussi des services d'écrivain public, soit pour ceux qui ne savaient pas écrire, soit, comme cela semblait être le cas pour Henry Beaton, pour ceux qui ne possédaient pas l'art d'harmoniser les mots dans un courrier important.

- Cela ne pose aucun problème, répondit Sarah. Je puis tout-à-fait reprendre là où il s'est arrêté.

- Je ne pense pas que... commença Henry Beaton.

- Ne vous inquiétez pas, mon style est très semblable à celui de mon oncle, et je suis capable d'imiter son écriture convenablement. Votre destinataire n'y verra aucune différence.

Sans prendre plus garde aux protestations de son client, elle se dirigea vers le casier dans lequel son

oncle rangeait son travail en cours, par ordre alphabétique de commanditaire.

- Alors, murmura Sarah en prenant l'unique feuille de la section B. C'est bien la vôtre.

Elle lut la date.

- 5 novembre. C'est la dernière qu'il a écrite avant de tomber malade.

- Monsieur Dawson est malade ? s'exclama Henry Beaton.

- Hélas oui, soupira Sarah en se penchant sur la lettre pour la lire.

Plus elle avançait dans sa lecture, plus elle rougissait, embarrassée.

- Je... Je ferai tout mon possible pour vous aider à continuer ce... euh...

- Billet doux, acheva Henry Beaton en baissant les yeux, aussi écarlate qu'elle.

- Je n'aurais pas choisi ce terme... Puis-je cependant connaître la destinataire ?

- Cela n'est-il pas mentionné tout en haut ?

- Dans la formule d'appel, voulez-vous dire ? Non, sourit faiblement Sarah. Elle s'adresse à une "Charmante créature à la délicatesse de la rose et au parfum des violettes". C'est suffisamment vague pour pouvoir s'adresser à toutes les filles de la région.

- Il s'agit de... (Henry Beaton prit une grande inspiration) Lily Winchester.

- La fille du comte Winchester ?

- Elle-même.

- Je comprends à présent la situation délicate dans laquelle vous êtes. N'est-ce pas elle qui doit prochainement épouser le fils d'un duc...

- Venons en au fait, la coupa Henry. Pouvez-vous m'aider ?

- Oui, répondit Sarah d'un ton abrupt, mais ne m'en tenez pas rigueur si elle épouse tout de même son fiancé.

Se rendant compte de ce qu'elle venait de dire, elle toussota et regarda la lettre. Elle soupira bruyamment

- Il a utilisé la plume verte...

- Celle qui crisse effroyablement ? demanda Henry.

- J'en ai bien peur.

- Je me demande toujours comment



Vue de Londres montrant la cathédrale Saint-Paul et la gare de Canon Street depuis le pont de Southwark de John Crowther (fin du XIXe siècle)

Les Dernières nouvelles du Barr'

votre oncle parvient à tirer d'aussi beaux mots d'une plume aussi grinçante.

- Il a coutume de dire que la plume n'est que le prolongement de la volonté de l'homme et que l'harmonie de ses mots ne doit pas dépendre d'elle.

- Il s'agit encore d'une de ses maximes auxquelles je n'entends rien.

- Mon oncle a parfois une telle façon de dire les choses que je n'y comprends rien moi-même, reconnut Sarah.

Elle sortit la plume verte d'un des encriers posés sur le bureau.

- Cela dit, elle a l'avantage de produire une écriture particulièrement fine et précise. Mon oncle en était presque à la fin de votre lettre, je crois. Il s'était arrêté à ce passage : *Votre regard, de l'éclat de la pervenche ayant les attraits...* La suite dépend de beaucoup de choses... Est-ce bien la première lettre que vous lui envoyez ?

- Oui, c'est exact.

- Et... Souhaitez-vous vous faire connaître ?

- Je n'ai pas d'autre choix. Sarah réfléchit un instant, puis acquiesça.

- Je vous propose donc cette suite : *Votre regard, de l'éclat de la pervenche ayant les attraits, m'a, dès l'instant où je vous vis, inspiré la langue d'une douce fièvre que l'on nomme folie, et quelquefois amour. Je brûle pour vous du feu le plus pur, et j'aimerais savoir s'il trouvera une réponse favorable de votre côté. Dans le cas contraire, il vous suffira d'un mot pour que je disparaisse de votre vie. Votre dévoué serviteur...* Et vous signerez comme vous l'entendrez. Cela vous paraît-il convenable ?

- Ma foi, oui. Je n'ai jamais eu l'âme d'un poète, mais vous me semblez avoir beaucoup de talent.

- Alors c'est entendu.

Et de la désagréable plume verte, elle signa ce qu'elle venait de dire.

- Je vous laisse parapher.

Henry signa de son nom en belles lettres bouclées.

- Pour le cachet, je vous conseille la



Source : À la terrasse de la taverne Trafalgar, James Tissot (autour de 1878)

couleur bleue, couleur de l'amour. Et pour le sceau, n'utilisez pas le vôtre, dans le cas où le comte l'apercevrait, ce qui donnerait sans doute lieu à une conversation des plus embarrassantes pour vous.

- Cela me semble être une excellente idée, mais quel sceau utiliser alors ?

- Un de ceux que nous possédons, naturellement.

- Mais si le comte le reconnaît malgré tout et qu'il vient vous interroger ?

- Alors je lui mentirai, déclara Sarah avec toute la tranquillité du monde en allumant une bougie.

Elle plia la lettre et fit fondre le bâtonnet de cire bleue pour en déposer une flaque sur le papier. Elle y apposa ensuite un sceau représentant un camélia en fleur. Après s'être assurée que la cire avait bien solidifié, elle la remit à Henry.

- Si vous la timbrez et la postez ce matin, elle arrivera demain, en début d'après-midi, l'informa-t-elle. Et pour le règlement, nous verrons cela samedi.

- Je vous remercie, répondit Henry.

Il sortit de la librairie, le carillon tinta.

- Mademoiselle ! fit une voix derrière Sarah.

Elle se retourna et aperçut la bonne, qui prit la parole d'un air inquiet.

- Votre oncle souhaiterait vous parler.

Intriguée, Sarah monta les escaliers jusqu'à la chambre de son oncle. Elle le découvrit allongé dans son lit, affaibli.

- Vous vouliez me parler, mon oncle ?

demanda-t-elle timidement.

- En effet, Sarah, murmura-t-il. Arrives-tu à tenir la librairie sans moi ?

- Bien entendu ! s'exclama Sarah. Henry Beaton est passé ce matin, j'ai continué la lettre.

- En est-il content ?

- Oui, je le crois... J'avoue cependant la trouver ridicule comparée à votre commencement.

- Je suis sûr qu'elle est parfaite.

Il fut secoué par une quinte de toux, avant de reprendre, plus grave.

- Je dois à présent te parler de sujets à la teneur moins gaie. Ma dernière heure est proche. Je vais quitter ce monde dans quelques instants, tout au plus. Le temps m'est compté.

- Mais... balbutia Sarah. Vous êtes la seule famille qui me reste et...

- Écoute-moi, ma nièce, la coupa son oncle. Écoute-moi une dernière fois, il faut que tu saches.

Sarah se rapprocha, tremblante.

- Je te lègue la librairie, dont tu deviendras la propriétaire dans deux semaines, à ta majorité.

- Pourquoi à moi ? demanda Sarah, les larmes aux yeux.

- Laisse-moi finir, murmura son oncle. Les archives... Cherche dans les archives... Et méfie-toi de la fille Winchester.

Ce fut sur ces mots que Nathaniel Willow Dawson rendit son dernier soupir.

A suivre...

"Mangez 5 fruits et légumes par jour"

D'accord, mais quel est l'intérêt ?

Tout d'abord, les légumes sont riches en eau, et comportent peu de sucres et de graisse. Ils sont donc idéaux si vous voulez commencer un régime ;-). Etant riches en vitamines et minéraux, il est important d'en consommer régulièrement afin d'éviter quelques manques.

Ensuite, ils nécessitent beaucoup moins d'eau pour être produits que la viande. Les coûts de production (tant écologique que financier) sont donc moins élevés.



Puisqu'il est rentable de consommer un minimum de viande, il faut toutefois trouver d'autres sources de protéines.

C'est là qu'interviennent les légumineuses. Mélangées à des céréales, on obtient une salade fournissant deux des principaux acides aminés nécessaires à notre bon fonctionnement.

Contrairement aux préjugés, les légumes et légumineuses sont donc excellent(e)s pour la santé et, bien cuisiné, un repas végétarien ne souffrira donc d'aucune carence.



Bonus : Saurez-vous deviner quel sera le thème de la prochaine édition du *Barr'* à partir des indices ci-dessous ?

Les journalistes du *Barr'*

Yannick et Mélih: *nos rédacs' chefs*, Maëlis et Matthias, Lucas et Martin, Dorian et Emmy, Mathias et Cyprien, Lucie, Renaud et Anouk.



Indice n°1



Indice n°2



Indice n°3

Je vous souhaite un avenir plus radieux que le mien !

Et n'oubliez pas, la nourriture ça se déguste, ça ne se gaspille pas !!!

Pour la prochaine édition, le menu c'est fruits de mer !

C'est fini pour cette édition...

Rendez-vous dans la prochaine édition !!

