

# Saint Paul actu

Magazine du  
lycée SAINT-PAUL  
MONTBRISON (42)

## # 18

DOSSIER

**LE BAC ? OUI !  
MAIS APRÈS ?**

p. 4 & 5



p. 3

DEUX ELÈVES DE PREMIÈRE  
RACONTENT LEUR STAGE



UNE EFFICACITÉ RECONNUE :  
LES HUILES ESSENTIELLES

p. 8





## L'ANNÉE SCOLAIRE SE TERMINE !

**N**ous voilà au bout, ou presque. Après la dernière ligne droite des épreuves finales du bac, l'horizon va s'élargir pour celles et ceux qui quitteront le lycée. Pour les autres, ayant franchi le cap de la classe supérieure, de nouvelles perspectives d'avenir ne manqueront pas de se dessiner. En tout cas, si l'on en croit les anciens élèves, il persiste souvent le regret

des « années lycées » qui, selon leurs dires, n'étaient pas si désagréables que cela... Alors, suivant la célèbre formule du poète latin Horace *Carpe diem quam minimum credula postero*, l'équipe de rédaction vous invite donc à profiter de l'instant présent en vous plongeant – entre autres – dans la lecture de ce nouveau numéro.

**Christine Chambon,**  
rédactrice en chef

QUOI DE NEUF AU LYCÉE

### PORTRAIT EXPRESS... BASTIEN BRIAND

- Pour commencer, quelques mots pour vous présenter ?

J'ai 35 ans, j'ai quitté la Savoie pour venir dans la Loire il y a deux ans. J'adore le sport et je suis très sociable. En 2017 j'ai décidé de faire une année de césure après avoir travaillé pendant neuf ans dans la topographie. Ensuite, par le hasard des choses, je suis devenu surveillant en vie scolaire et c'est un métier qui me comble : je suis une personne qui adore être au service des autres, je suis naturellement quelqu'un de bienveillant. C'est pourquoi travailler avec des élèves me correspond totalement.

- Quel est votre parcours ?

J'ai eu mon baccalauréat en série scientifique pour ensuite faire une année de fac en Sciences de la Terre. Après cette année, je me suis réorienté dans un BTS géomètre topographe, ce qui m'a conduit au métier mentionné plus tôt.

- Qu'est-ce qui vous a attiré dans le milieu scolaire ?

Dans un premier temps, avant d'être à Saint-Aubrin, je travaillais comme surveillant pour les collégiens. Je trouvais ça vraiment gratifiant d'aider les élèves à faire leurs devoirs, notamment en mathématiques car je suis une personne à l'aise dans les matières scientifiques. Leur expliquer puis les voir comprendre me plaisait vraiment. Le deuxième élément qui m'a attiré, c'est l'échange et les relations que l'on peut créer dans chaque situation du quotidien, telle qu'ouvrir une salle pour un élève, répondre à son problème... Ce sont des petites choses qui semblent banales, mais c'est un aspect humain essentiel que l'on ne retrouvera pas forcément dans d'autres professions.

- Comment êtes-vous arrivé ici ? Et pourquoi Saint-Aubrin ?

Quand je suis arrivé dans la Loire, je travaillais à mi-temps dans deux collèges différents, entre Feurs et Montbrison. Mais quand on est AED (assistant d'éducation), la limite de pratique de ce métier est de six ans. Je devais donc trouver quelque chose d'autre. Je voulais tout de même rester dans cette voie-là. Par l'intermédiaire de madame Gauthier, j'ai su que le groupe scolaire Saint-Aubrin recherchait un surveillant. J'ai postulé et l'entretien s'est bien passé. J'ai eu un très bon feeling en arrivant, que ce soit sur le plan visuel, par rapport à l'aspect du lycée, ou sur le plan relationnel avec l'aspect chaleureux de l'équipe qui allait m'accompagner. Pour résumer, le poste à pourvoir allait forcément me mener à un métier en cohérence avec ce que j'aime !

Depuis le mois de septembre, un nouvel arrivant a rejoint l'équipe de vie scolaire. Nous avons voulu en savoir un peu plus.



Propos recueillis par Antone Tassi

# SEMAINE DE STAGE DES PREMIÈRES : DEUX ÉLÈVES PARTAGENT LEUR EXPÉRIENCE

CHAQUE ANNÉE, LES PREMIÈRES EFFECTUENT UNE SEMAINE COMPLÈTE DE STAGE DANS L'ENTREPRISE ET LE DOMAINE DE LEUR CHOIX. INTÉRESSANT POUR SE FAIRE UNE PREMIÈRE IDÉE...

## LES QUESTIONS POSÉES :

- Où as-tu fait ton stage ? Peux-tu nous décrire rapidement la structure ?
- Pourquoi cette structure ?
- Qu'as-tu appris lors de ce stage ?
- Quel en a été ton ressenti ?
- Ce stage t'a-t-il éclairé/confirmé dans les choix de ton futur métier ?



### Timéo (1<sup>re</sup> G1)

J'ai fait mon stage dans quatre cabinets de kinés différents et, le dernier jour, au CHU de Saint-Priest-en-Jarez. Au niveau des structures, ce sont donc des cabinets qui variaient entre une seule personne et six associés au maximum. En cabinet, cela correspond à une profession libérale. Le CHU compte près de sept mille salariés, pas seulement dans le domaine médical. J'ai choisi ces différentes structures pour découvrir les différentes facettes de ce métier et pour voir s'il me plaisait.

J'ai appris beaucoup, notamment dans le domaine médical, mais j'ai pu aussi avoir des renseignements pratiques sur le métier, comme les horaires (souvent des grosses journées de 8 h 30 allant jusqu'à 19 ou 20 heures parfois).



J'ai été assez à l'aise pendant ce stage, même en présence de patients. C'est en partie grâce à mes maîtres de stage, qui ont su me mettre en confiance et m'expliquer toutes les pathologies pour que je comprenne un maximum leurs soins.

Ce choix m'a bien éclairé pour un projet d'orientation : ce métier est devenu une vraie possibilité d'études.



### Matthieu (1<sup>re</sup> STMG)

J'ai fait mon stage chez Vaco-France. C'est une entreprise spécialisée dans le commerce en gros. Elle vend de l'outillage de précision destiné aux professionnels, qu'elle achète à des fournisseurs dispatchés à l'international. En filière STMG, j'ai choisi cette structure car je trouvais intéressant de faire mon stage dans une entreprise faisant du commerce.

Pendant ce stage, j'ai appris à distinguer les différences entre des fiches de paie, j'ai vu le rôle du comptable dans une entreprise et, pour finir, j'ai pu assister à une audience de prud'hommes ce qui m'a permis de mieux voir le rôle d'un avocat...

J'ai bien aimé ce stage car cela m'a donné l'occasion de voir les aspects importants d'une entreprise. J'ai eu la chance d'avoir des missions variées me permettant de ne pas m'ennuyer. Je pense que cela m'a été bénéfique pour mieux voir les enjeux de mon orientation.

Ce stage m'a donc éclairé dans les choix de mon futur métier.





# LE BAC ? OUI ! MAIS APRÈS ?

QUE FAIRE APRÈS LE BAC ? SI CERTAINS ONT DEPUIS LONGTEMPS UNE IDÉE DES ÉTUDES OU DU MÉTIER QUI LES INTÉRESSENT, D'AUTRES RESTENT ENCORE DANS L'HÉSITATION, OU MÊME N'ONT PAS D'IDÉE DU TOUT. AU LYCÉE, MADAME MOREAU, LA CONSEILLÈRE D'ORIENTATION, EST LÀ POUR VOUS GUIDER. EN PREMIÈRE, DIVERSES OPÉRATIONS VOUS AIDENT AUSSI À TROUVER VOTRE VOIE : LE STAGE EN ENTREPRISE D'UNE SEMAINE (VOIR PAGE 3), LE « DÎNER CARRIÈRE », LA SORTIE AU FORUM DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR, LA « SOIRÉE DES ANCIENS ». MAIS SAVEZ-VOUS QU'IL EXISTE DES D'AUTRES POSSIBILITÉS QUE LES ÉTUDES POST-BAC « CLASSIQUES » ?

## LES CONSEILS DE MADAME MOREAU, CONSEILLÈRE D'ORIENTATION DU LYCÉE

Pour préparer son orientation, trois points me semblent importants.

- ✎ Insister sur la connaissance de soi : quels sont ses points forts et ses limites. Pour cela, il est important de se demander : « *Qu'est-ce que je réussis bien ?* » et « *Qu'est-ce que j'aime faire ?* », au lycée et en dehors du lycée. Les parents peuvent aider à le mettre en lumière. Ce questionnement suppose de s'appuyer sur des passe-temps et des expériences variés pour faire émerger ses qualités personnelles (pas uniquement des jeux vidéo ou des réseaux sociaux...)
- ✎ Prendre en compte la question de l'emploi, même si la situation évolue sans cesse. Dans les carrières du sport ou de l'art, les candidats sont plus nombreux que les besoins. En revanche, des places seront plus largement offertes aux futurs techniciens ou ingénieurs dans les nouvelles technologies, l'industrie, ou aux futurs enseignants.
- ✎ Faire des recherches sur les formations post bac, sans attendre la terminale, afin de déterminer celles qui conviendraient le



mieux selon son profil : quel type d'encadrement pendant les études ? Il faut aussi se poser la question du type de cursus : recherche-t-on un enseignement plutôt théorique ou professionnalisant ?

Martin Suc

## ET POURQUOI PAS UNE ANNÉE DE CÉSURE ?

On y est ! Les épreuves du baccalauréat approchent à grand pas ! Savez-vous qu'une fois votre diplôme obtenu, vous pouvez faire une pause dans vos études avant d'en recommencer d'autres ? Eh bien oui, il est possible de faire une année de césure. On vous explique tout.



### Une pause... pour voir autre chose

L'année de césure est une période pendant laquelle un étudiant, inscrit dans une formation d'enseignement supérieur (université, école...), fait une pause dans ses études.

Le 14 décembre 2017, une loi décrète : « *Tout étudiant peut, sur sa demande et avec l'accord du président ou directeur de l'établissement dans lequel il est inscrit, suspendre temporairement, pour une durée maximale d'une année universitaire, sa présence dans l'établissement pour exercer d'autres activités.* »

### Comment s'y prendre ?

Il vous suffit de vous inscrire sur Parcoursup, faire vos vœux, être accepté dans l'école de votre choix et, au moment de l'inscription, faire part de votre souhait d'une « césure » pour y être autorisé. Vous pourrez acquérir une expérience dans le travail, partir à l'étranger ou, pourquoi pas, vous engager comme bénévole dans une association... À vous de décider !

Si vous ne passez pas par Parcoursup, vous serez

totale­ment indé­pen­dant de ce vous vou­drez faire durant cette année. Il faudra vous inscrire en candidat libre sur Parcoursup l'année suivante. La contrainte est cependant que vous ne bénéficiez pas d'un statut étudiant pendant toute l'année de césure et que vous ne pourrez pas conserver les aides financières telles que les bourses. L'avantage est que si vous n'avez toujours pas fait de choix au par rapport à vos prochaines études et au domaine dans lequel vous souhaitez partir, vous avez alors un an pour réfléchir. Prenez tout de même le temps de bien peser le pour et le contre avant de vous lancer dans cette année de césure !

Noa Brat

## IL FALLAIT Y PENSER : ET AVANT LE BAC ?

### Un métier plus vite...

Certains y ont peut-être déjà pensé car les études longues, ce n'est pas trop leur truc... Il existe aussi des formations professionnelles (formation visant à acquérir les connaissances, compétences et les savoir-faire indispensables à l'exercice d'un métier). En revanche, on ne peut pas passer d'un bac général à une filière professionnelle : il faut s'y prendre après la troisième, voire après la seconde, ou faire une réorientation complète en première.

### Où trouver une formation professionnelle ?

De nombreuses filières existent dans tous les domaines, en passant par des lycées professionnels ou de M.F.R. (Maison Familiale Rurale). Elles permettent l'obtention d'un « bac pro », qui peut donner la possibilité d'entrer directement dans la voie active, mais aussi de poursuivre en études supérieures, notamment pour obtenir un BTS.

### Quels types de formation ?

Le secteur industriel offre un très large éventail de formations : menuiserie, bâtiment, mécanique... Tout comme le secteur tertiaire : commerce, accueil, soins à la personne, coiffure, esthétique, administration, gestion... Sans oublier les métiers de l'agriculture : éleveur, horticulteur, agent forestier, soigneur animalier, métiers du cheval...

Lyse Léger



## ÉTUDIER À L'ÉTRANGER : LA SOLUTION ERASMUS

### D'abord, des démarches !

Il faut s'y prendre bien à l'avance. Des réunions sont organisées par les facs dès le mois d'octobre pour les premiers renseignements. Ensuite, il faut s'inscrire à d'autres réunions pour en savoir plus.

Entre mi-novembre et mi-janvier, il faut rendre un document pour demander la mobilité avec les renseignements administratifs de l'élève et de la fac dans laquelle il étudie. Le gros plus : la lettre de recommandation d'un professeur enseignant la langue du pays dans lequel on va.

Puis c'est l'étape des vœux, début janvier, comme sur Parcoursup. Il faut déposer sa lettre de motivation, son relevé de note, son C.V. Fin mars, début avril, ce sont les affectations qui tombent et c'est là où il ne faut pas rater l'envoi d'un certain nombre de documents à la fac qui vous accueille.

En septembre, une fois sur place, n'oubliez pas de faire la demande de bourse (avec, à la clé, test de votre niveau de langue !)

### Comment trouver la structure d'accueil :

C'est votre fac, en France, qui donne une liste

d'universités avec lesquelles elle est partenaire pour les échanges scolaires. Il faut dresser une liste de vœux dans l'ordre des préférences et, ensuite, votre dossier est examiné par la fac qui vous accueille. Certaines peuvent être difficiles d'accès en raison des cours dispensés. Les universités qui dispensent des cours en Anglais demandent un certificat pour attester d'un certain niveau d'anglais, par exemple le T.O.E.F.L (Test of English as a Foreign Language) ou le T.O.E.I.C. (Test of English for International Communication)

### Comment trouver un appartement ?

Le choix de la collocation est le plus prisé. Aller sur Facebook, taper « Erasmus », l'année et la ville où l'on va. On arrive sur le groupe privé avec des personnes déjà sur place et des personnes qui vont arriver. Ici, l'échange est facile, beaucoup cherchent un logement. Ensuite, un groupe WhatsApp, plus restreint, se forme pour cibler et optimiser les recherches. Sinon, il existe aussi des sites spécialisés (locations classiques, chambre chez l'habitant...) mais le coût est souvent plus élevé.



### Les cours dispensés :

C'est le même système que la fac normale. On choisit nos cours en rapport avec notre cursus.

### L'intégration :

Il est évident que c'est très facile entre les « Erasmus », mais plus compliqué avec les locaux.

### Le niveau des cours :

Il varie en fonction du pays dans lequel on va. En Espagne, il est beaucoup plus bas qu'en France, contrairement à l'Italie (où il est bien plus haut). En Espagne, le niveau est beaucoup moins exigeant ce qui fait que les étudiants d'échange font partie des meilleurs.

Amélie François

## LES FORMATIONS HORS PARCOURSUP

Si vous pensiez qu'un avenir dans l'enseignement supérieur passait forcément par Parcoursup, cet article est fait pour vous. Précisions.

En 2021, 931 000 candidatures ont été formulées sur Parcoursup. Cette plateforme de vœux, créée en 2018 pour le supérieur, est pour beaucoup un incontournable, un prérequis pour continuer ses études après le baccalauréat. Mais saviez-vous qu'il existe un florilège de formations valorisantes et qualitatives qui ne se trouvent pas sur Parcoursup ? Que vous souhaitiez intégrer une école de commerce spécialisée ou exercer un métier manuel, ces formations peuvent être faites pour vous.

### Du commerce au paramédical, en passant par l'ingénierie et l'art...

De nombreuses formations qualifiantes sont disponibles : vous pouvez vous former à devenir ingénieur, commercial, auxiliaire de santé, artiste, militaire ou encore hôtelier. Et tout cela hors Parcoursup, en contactant directement les écoles en question et en vous informant sur ces formations méconnues.



### Une formation hors Parcoursup, d'accord, mais comment ?

La méconnaissance de ces formations amoindrit forcément le nombre de candidatures formulées en dehors de la plateforme. Il suffit pourtant d'un clic sur le web ou d'un coup de téléphone passé à la bonne personne pour éclaircir un avenir parfois incertain. Des sites comme Studyrma, Diplomeo ou L'Étudiant vous permettront de trouver nombre d'écoles et de centres de formations proposant leurs propres concours et leurs propres règles d'admission. Le C.R.O.U.S. (Centre Régional des Œuvres Universitaires et Scolaires) peut également vous renseigner. Financier de formations, l'organisme dispose d'une vaste base de données de formations hors Parcoursup. Maintenant que vous avez toutes les clés en mains, il ne tient plus qu'à vous d'organiser votre avenir...

Thomas Zurro





## LA SECONDE MAIN, UNE BONNE IDÉE POUR LA PLANÈTE ET... LE PORTE-MONNAIE

L'ÉVOLUTION DES NOUVELLES TECHNOLOGIES AUGMENTE L'ESSOR DE LA SECONDE MAIN. LES PERSONNES ACHÈTENT DE PLUS EN PLUS DE PRODUITS DE SECONDE MAIN EN RAISON DES AVANTAGES QUE CELA PROCURE. NOUS SOMMES ALLÉES INTERVIEWER LA GÉRANTE D'UNE FRIPERIE DE MONTBRISON SPÉCIALISÉE DANS LA SECONDE MAIN. MERCI À ISABELLE BALTHAZARD DE NOUS AVOIR REÇUES DANS SA BOUTIQUE « LA RUCHE », RUE MARTIN BERNARD.

**Depuis combien de temps avez-vous ouvert votre magasin ?**

Depuis décembre 2019.

**Pourquoi avez-vous ouvert une boutique de seconde main et non de neuf ?**

J'ai ouvert cette boutique proposant de la seconde main par souci d'écologie, par conviction, par volonté d'anti gaspillage. Le vêtement est la deuxième industrie la plus polluante. C'est une petite chose à mon niveau pour éviter la surproduction de vêtements : il y en a bien assez sur le marché.

**Comment communiquez-vous ?**

J'ai suivi une petite formation Facebook et Instagram, en deux jours, gratuitement dispensée par Perform Academy. J'essaie de communiquer par les réseaux sociaux : ils ne me coûtent rien et je ne peux pas me permettre de faire appel à quelqu'un. J'utilise aussi des flyers et des cartes de visite lors de marchés, dans des commerces ou des salles d'attente, ainsi que sur des voitures. Il y a aussi les articles dans le quotidien *Le Progrès*, sans oublier le bouche à oreille. Je ne m'occupe plus de rentrer les informations sur Google. C'est mon point faible car je manque de visibilité.

**D'où viennent les produits ?**

Ce n'est en aucun cas un dépôt-vente ! Il existe des grossistes en friperie, c'est là que je me fournis. Ils vont chercher les vêtements et accessoires dans des centres de tri. Ils proviennent des caisses relais disponibles dans la plupart des villes. Des personnes en réinsertion travaillent dans ces centres de tri. Ils trient et lavent les produits. Ceux en bon état sont revendus aux grossistes et les autres sont déchiquetés et transformés en matériaux d'isolation. Tout est recyclé.

**Quel type de clientèle achète le plus souvent dans votre friperie ?**

Au début, j'étais inquiète de mon statut de friperie de petit budget mais, contre toute attente, les âges sont très divers, tout comme les niveaux sociaux. Mon but premier était que tout le monde puisse s'habiller dans ma boutique.



**Êtes-vous issue de la vente ou en reconversion ?**

Je suis en reconversion, auparavant j'étais éducatrice spécialisée.

**L'essor des marketplaces ne contraint-il pas les petites friperies ?**

Les plateformes numériques sont mes plus gros concurrents sur ce marché. À Montbrison, je suis la seule boutique, je n'ai pas de concurrent. Avec le confinement, les personnes ont pris l'habitude d'acheter sur Internet et ont gardé cette habitude.

**Quelle est votre vision de la seconde main ?**

Je suis persuadée qu'il faut une prise de conscience totale de toutes les générations afin de se tourner vers les achats d'occasion pour réduire la surproduction et la pollution liées aux grandes firmes fabriquant du neuf.

**Amélie François et Carla Saint-Joanis**





## LA SECONDE MAIN, PETITE EXPLICATION

### Un créneau commercial en pleine expansion

Ce créneau commercial – qui existe pourtant depuis le XIX<sup>e</sup> siècle – s’est largement développé depuis plusieurs années. Le principe est tout simple : le marché de l’occasion, ou de seconde main, offre à la vente des produits ayant déjà été utilisés et qui sont remis en circulation. Dans les années 1960, la mode de la récupération des vêtements militaires, américains notamment, a marqué l’essor des « surplus ». Depuis les années 2000, les friperies se sont multipliées, sites en ligne ou boutiques traditionnelles. Les vêtements occupent toujours une place importante dans le marché de la seconde main, mais d’autres articles sont aussi « reconditionnés » pour être revendus. Là encore, Internet est roi : smartphones, téléviseurs, consoles

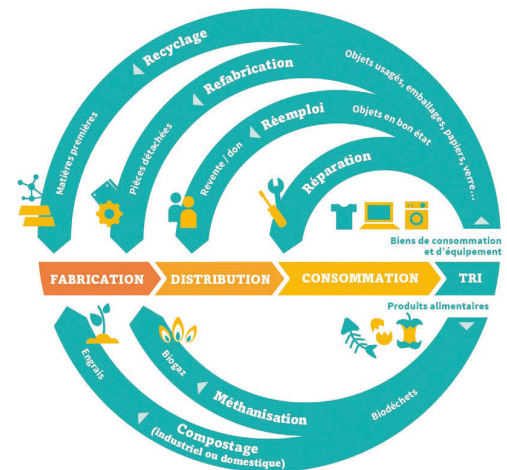
de jeu, équipements high-tech, matériel de bricolage, électroménager... De grandes enseignes rivalisent avec les sites spécialisés en proposant aussi un délai de garantie en cas de panne.

### Du gagnant - gagnant

Acheter en seconde main est une manière d’être écoresponsable. En optant pour des produits d’occasion, on participe à la réduction des déchets et à celle de l’extraction de matières premières, en particulier concernant la fabrication des objets high-tech. En 2021, plus de 1,5 milliard de smartphones neufs ont été vendus (donnée issue du site statista.com). On comprend l’urgence, pour les ressources de la planète, de limiter les dégâts... S’il fallait un autre argument : l’aspect financier est aussi très intéressant.

Les prix proposés pour les produits de seconde main peuvent aller jusqu’à moins 70 % que le neuf et sans pour autant perdre en qualité. Ne doutez plus de l’intérêt de la seconde main !

Amélie François et Carla Saint-Joanis



Info by **PHOSPHORE**

ACTU

## C'est quoi cette photo ? *Ombeline*



Ombeline a d'abord esquissé un petit sourire devant cette photo. Mais notre stagiaire de seconde a vite corrigé : « C'est une image perturbante : cette tête de chat dans une sorte de bulle est amusante, mais le reste est sombre. »

### POURQUOI C'EST PERTURBANT ?

Sur le ventre d'une jeune fille, un sac aux couleurs vives. Un sac étrange, car la tête d'un chat coiffé d'une sphère en plastique sort. On dirait un cosmonaute. Cette situation rigolote détonne avec l'ambiance de la photo, où tout semble gris et triste. En premier lieu, la jeune fille au centre, les yeux baissés et toute de noir vêtue.

### QUE VOIT-ON AUTOUR ?

À l'arrière-plan, nous découvrons un parking, et des personnes. Au premier plan, deux bras apparaissent un à droite et l'autre à gauche de la jeune fille. Elle semble pourtant seule, voire la seule enfant. Son regard baissé, perdu, vers le chat accentue cette impression. Et sur le sac, les personnages du dessin animé *Masha et Michka* soulignent son jeune âge.

### C'EST QUOI CE SAC ?

Cet ours et cette fille sont les héros d'un dessin animé russe dont le titre original est *Маша и Медведь*. Mais sur le sac est marqué *Маша та ведміль*. C'est de l'ukrainien. Il s'agit d'une Ukrainienne qui a fui son pays et qui attend un bus pour partir plus loin en Pologne. Comme ses compatriotes, elle est partie avec son animal de compagnie. Le laisser sous les bombes était impossible.

Pierangélique Schouler



Give Me Five by Phosphore, l'application d'information La première application d'actualités dédiée aux 15-20 ans. Entièrement gratuite, elle vous permet de rester informé sans stresser, sans douter et sans s'ennuyer.

© LOUISA GOULIAMAKI/AFIP





## UNE EFFICACITÉ RECONNUE : LES HUILES ESSENTIELLES

### Savez-vous vraiment ce que sont les huiles essentielles ?

Parées de nombreuses vertus, les huiles essentielles sont à la mode et utilisées pour nous aider à soigner nos petits maux, pour la cuisine ou encore l'hygiène ! Contrairement à son nom, l'huile essentielle n'est pas de l'huile au sens propre : elle provient de la distillation des plantes aromatiques (feuilles, fleurs, racines, écorces ou tiges) à la vapeur d'eau. Cette méthode concentre les molécules aromatiques de la plante fraîche et ses principes actifs, efficaces même à petite dose.

### Les « must have » d'Océane...

Voici deux exemples d'huiles essentielles qui, selon moi, sont celles que vous devez avoir dans votre placard. Il en existe cependant une infinité pour des

usages les plus divers, de l'anxiété aux coups de soleil ! L'huile essentielle de « **Tea Tree** » (arbre à thé) est la plus connue et utilisée dans l'hygiène quotidienne. Cette huile possède de multiples vertus : antivirale, antibactérienne, mais pas seulement ! Elle est souvent utilisée pour combattre l'acné, grâce à son action antibactérienne, pour guérir les aphtes, pour soulager les infections ORL (angines, otites...). Elle permet aussi de purifier les cheveux qui ont tendance à graisser très vite. C'est une bonne alternative pour nos petits soucis du quotidien.

L'huile essentielle de « **Menthe poivrée** » est vraiment mon **MUST HAVE** ! Elle aide à soulager les maux de tête. Il faut l'appliquer localement sur les tempes (une à deux gouttes suffisent largement). Elle aide aussi à améliorer la digestion, soulage les nausées et les maux de ventre.



### Prudence quand même

Il faut faire très attention avec le dosage des huiles essentielles. Un flacon est extrêmement concentré en actifs et le surdosage peut s'avérer toxique, qu'il s'agisse de prise orale ou de diffusion par voie cutanée. Il est indispensable de bien lire les notices avant emploi et de ne pas hésiter à se renseigner auprès d'un pharmacien ou d'un aromathérapeute.

Océane Rabot

## QU'EST-CE QU'ABIESSENCE ?

Unique dans la région, Abiescence est une distillerie installée dans les Monts du Forez depuis 1999.

Ce sont plus de 20 variétés de plantes (issues de l'agriculture locale, certifiée "bio", bien sûr...) qui sont utilisées. Mais le plus d'Abiescence est de valoriser l'exploitation des coupes de bois de résineux (pin, sapin...) en utilisant les branches pour la distillerie avec, pour objectif, 0 déchet ! À cela s'ajoute, la culture et la distillation d'une vingtaine de variétés de plantes aromatiques. Une distillerie qu'est-ce que c'est ? Dans le cas d'Abiescence, c'est un lieu de fabrication d'huiles essentielles. Elles sont vendues en tant que telles

ou entrent dans l'élaboration de produits d'hygiène courants, tels que des eaux de toilette, des baumes, des soins du visage ou encore des gels douche et des shampooings.

Noa Brat



## DEUX REMÈDES DE GRAND-MÈRE MAGIQUES

APRÈS LES HUILES ESSENTIELLES, UN PETIT BONUS... VOICI DEUX ASTUCES QUI T'AIDERONT À PROFITER DE L'ÉTÉ SANS PRISE DE TÊTE !

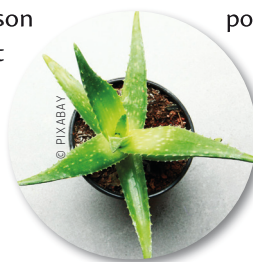
### De l'aloé vera contre les aphtes :

On dit souvent que, quoi que l'on fasse, un aphte vous fera souffrir neuf jours, entre son apparition et sa disparition totale. L'aloé vera est une plante (facile à entretenir chez soi) reconnue pour ses propriétés antibiotiques et analgésiques. Utilisée pour soigner de nombreux maux courants, elle est moins connue pour son action contre les aphtes. Et pourtant, l'utiliser en bain de bouche, après avoir dilué sa pulpe dans un peu d'eau, vous sera d'un grand réconfort si votre aphte vous fait souffrir.



### De l'argile contre les piqûres d'insecte :

Tout comme ceux de l'aloé vera, les bienfaits de l'argile verte (à acheter dans un magasin bio) n'ont plus à faire leurs preuves. Pour l'utiliser contre les piqûres d'insectes, la méthode du cataplasme sera la plus appropriée. Pour en réaliser, utiliser de l'argile verte déjà transformée en pâte, ou réalisez-en une à partir de poudre d'argile. Ajoutez à votre mixture une à deux gouttes d'huile essentielle de lavande et appliquez ce mélange sur votre piqûre d'insecte. Laissez sécher et rincez doucement.



Emma Sessieco

**Saint Paul  
actu**

édité par

**! bayard**  
SERVICE

Lycée Saint-Paul Forez : 13 rue du Collège - BP 132 - 42603 Montbrison Cedex  
Tél. : 04 77 96 81 30 - Mail : cdi-lycee@saintpaul.fr  
Saint-Paul'actu - Directrice de publication : Dominique Berthéas  
Rédactrice en chef : Christine Chambon  
Conception et réalisation : Bayard Service Centre Alpes - Grand Sud Savoie Technolac  
73 377 Le Bourget du Lac - bse-centre-alpes@bayard-service.com  
www.bayard-service.com - Secrétaire de rédaction : Delphine Hossa  
Assistante d'édition et mise en page : Emmanuelle Prevot  
Rédaction graphique : Renaud Leroux - Fabrication : Caroline Boretti  
Imprimeur : Pont de Claix - 38640 Claix - Photo de couverture : © Atelier photo du lycée  
Crédit photos : Lycée Saint Paul, sauf mention contraire - Dépôt légal : Février 2022

Le Saint Paul'actu est un journal du dispositif **Exprime-toi !**, une proposition d'éducation aux médias et à l'information par Bayard Service en partenariat avec les titres de Bayard.

**PHOSPHORE**

**EXPRIME  
toi !**

**bayard**

+ d'informations sur [www.exprimetoi.fr](http://www.exprimetoi.fr)