

Saint Paul' actu

Magazine du
lycée SAINT-PAUL
MONTBRISON (42)

23

Janvier
2025



DOSSIER

ÉTUDIANT(E) AU QUOTIDIEN...

p. 4 & 5



p. 3

ATELIERS INSOLITES
À SAINT PAUL-FOREZ



LE PADEL : LE NOUVEAU SPORT
À LA MODE

p. 6

NOUVELLE ANNÉE, NOUVELLE RÉDACTRICE EN CHEF !



© Audrey Berthéas

L'heure est aux bonnes résolutions – traditionnellement – avec la nouvelle année. Soyons francs : résolutions vite prises, mais souvent beaucoup moins vite appliquées !

Pour autant, la mienne sera ferme et définitive.

Après une bonne dizaine d'années de « bons et loyaux services », selon la formule consacrée, je m'efface pour laisser (enfin, diront certains...) la place

à Lysiane Laurent qui va donner un coup de jeune à *Saint Paul'Actu*...

Nous avons concocté ce numéro ensemble avec notre nouvelle équipe de rédaction et nous espérons tous que sa lecture vous sera aussi agréable qu'utile au fil des articles. Quant à moi, je vous dis au revoir et vous souhaite le meilleur pour cette année 2025.

Christine Chambon Deléage,
rédactrice en chef



© Lysiane Laurent

MERCI À NOTRE ÉQUIPE DE RÉDACTION

DE GAUCHE À DROITE : ANNE-SOPHIE MOSER, CLÉMENCE VEYRE, LISE DURVAL, ALANA ZAMBELLI, PHILIPPE BAHNA, PAULINE LANTHEAUME, ANTOINE BERTHET

NOUVELLE ANNÉE SCOLAIRE, NOUVEAUX PROFESSEURS !

EN ALLEMAND... EN ITALIEN...

Par Lise DURVAL



© Diane Monaboo Akono

Nous avons eu le plaisir d'accueillir au lycée Saint Paul-Forez

une nouvelle professeure d'allemand, Madame Diane Monaboo Akono. Professeur signifie, pour elle, la transmission de connaissances et de valeurs. En tant qu'enseignante de langue, elle aspire également à partager une culture, une mission qu'elle s'emploie à remplir grâce à son expérience de plusieurs années en Allemagne. Ayant enseigné dans plusieurs établissements, elle considère le lycée Saint Paul-Forez comme un lieu privilégié pour l'apprentissage de la langue, avec des options telles que le parcours bilangue, la section européenne et la certification d'allemand.

Petite anecdote personnelle : « J'abordais du vocabulaire relatif à la dispute. Je traduisais une expression « du gehst mir auf die Nerven » cela veut dire « tu m'énerves ». Au même moment, mon regard s'est arrêté sur un élève et il s'est inquiété : "Mais, madame, je n'ai rien fait pour vous énerver !" Alors, tout le monde a éclaté de rire, moi, y compris ! »

Nous accueillons un nouveau professeur d'italien au lycée Jean-Paul-Forez, Mme Caroline Desgrand. Elle a choisi l'enseignement pour le contact humain ; de plus, elle se définit comme une personne bavarde, donc le métier de professeur de langues lui correspond parfaitement. ! Elle a obtenu son bac littéraire et a poursuivi son cursus avec l'obtention d'un master. Avant d'arriver dans notre lycée, elle a travaillé dans plus de cinq établissements différents et même enseigné dans un autre pays, en étant assistante de langue à Sulmona, en Italie. Cela lui a offert une expérience inoubliable et chargée en émotions tant pour l'arrivée que pour le départ. Malgré son expérience confirmée, les réunions parents-professeurs peuvent être ambiguës car elle est souvent prise pour une élève... Elle a confié :

« C'est énervant, mais j'espère entendre ce compliment encore dans dix ans ! 😊 »



© CAROLINE DESGRAND



© CAROLINE HERRERO

ATELIERS INSOLITES
À SAINT-PAUL-FOREZ

À LA DÉCOUVERTE DE LA SOPHROLOGIE, EN MODE ZEN

PAR LISE DURVAL ET ALANA ZAMBELLI

DEPUIS QUATRE ANS,
MADAME GOUTTEGAT ANIME
L'ATELIER SOPHROLOGIE
LE MARDI DE 16 H À 17 H
AVEC DOUZE ÉLÈVES CETTE ANNÉE.
EN QUOI CONSISTE UNE SÉANCE ?
ELLE COMPREND TROIS PHASES :

- Une partie théorique sur le thème du jour (le stress, les émotions, le sommeil...).
- Des exercices dynamiques, debout afin de détendre le corps.
- La relaxation en position allongée avec l'utilisation de la respiration abdominale et une visualisation en adéquation avec le thème de la séance.

Il y a trois modules de cinq séances : bien gérer le stress et les émotions, bien dormir pour être en forme, bien se connaître pour bien s'orienter. Les séances de sophrologie vous permettront, à coup sûr, de relâcher la pression et de vous sentir mieux !



© Freepik

ATELIERS INSOLITES À SAINT-PAUL-FOREZ L'ATELIER « MATERNELLE », UN PONT ENTRE GÉNÉRATIONS À L'ÉCOLE NOTRE-DAME

PAR PAULINE LANTHEAUME ET ANNE-SOPHIE MOSER

CHAQUE VENDREDI, CET ATELIER RASSEMBLE DES ÉLÈVES DE MATERNELLE ET DES LYCÉENNES AUTOUR DES ARTS PLASTIQUES.

Centré sur le thème « L'art à travers le temps », cet atelier permet aux enfants de quatre à cinq ans de réaliser des créations artistiques : peinture, collage, découpage. L'objectif est de produire une « œuvre » qui est ensuite exposée à l'école.

Composé de deux groupes de cinq enfants, l'atelier est animé par quatre lycéennes qui, chaque semaine, préparent l'activité, organisent le matériel et veillent à la sécurité des participants. Ce projet enrichit les intervenantes en développant leurs compétences relation-



© Marianne Rudent

© Marianne Rudent

nelles, organisationnelles et langagières, tout en favorisant l'expression artistique des plus jeunes. Un bel échange intergénérationnel qui stimule créativité et patience. Les p'tits loups n'attendent plus que toi !



© Karine FOURETS

BIEN PLUS QUE DU JARDINAGE !

PAR CLÉMENCE VEYRE
ET ANTOINE BERTHET

L'ATELIER PERMACULTURE
QU'EST-CE QUE C'EST ?

EH BIEN, C'EST UN ATELIER,

OÙ MADAME FOURETS VOUS INVITE À VENIR DÉCOUVRIR UNE ALTERNATIVE AU JARDINAGE « CLASSIQUE ».

En effet, cette pratique vise à respecter le cycle naturel de l'environnement afin de cultiver de manière durable et permanente. Les élèves qui y participent assurent la gestion des cultures, c'est-à-dire veillent à ce qu'elles ne manquent de rien.

Cet atelier se déroule tout au long de l'année (hors période hivernale) le jeudi de 14 heures à 15 heures dans la partie « espace vert » du lycée. Il permet de

créer un vrai moment convivial en se connectant à la nature et en acquérant des qualités telles que la patience et l'organisation. De plus, le fait d'être seulement cinq élèves renforce l'esprit d'équipe et le partage.



© Karine FOURETS

L'ATELIER WEB RADIO, LES DESSOUS DU « PAUL SHOW »

PAR PHILIPPE BAHNA

BON, ON VOUS L'ACCORDE, LA WEB RADIO N'EST PAS DIFFUSÉE EN CONTINU DANS TOUTES VOS VOITURES, MAIS L'ÉCOUTER, VOIRE Y PARTICIPER, VOUS INTÉRESSERA TOUT AUTANT !

Créé en 2021 par Madame Lefort, l'atelier hebdomadaire Web Radio se compose d'une séance de préparation des rubriques et d'une séance d'émission en direct, le « Paul Show », dont le nom a été choisi par les premiers animateurs. Les émissions du « Paul Show » sont diffusées en direct, sur la web radio « La 1337 », accessible via Internet, le jeudi à 15 heures une semaine sur deux, mais elles sont également disponibles en replay, comme un podcast, également sur « La 1337 »,



© Le Paul Show

dans la rubrique « Nos émissions ». Au niveau du matériel, tout le studio est géré depuis un ordinateur, le micro voyage d'animateur en animateur et, pour la connexion, la clé 4G du CDI fait bien l'affaire... Cet atelier, ouvert à tout le monde (même et surtout aux plus timides), est vraiment unique et aide à développer de nombreuses compétences telles que l'éloquence, et permet d'approfondir sa culture tout en améliorant sa confiance en soi.



© Marylou Lefort

N'hésitez pas à scanner ce QR code pour aller consulter le compte Instagram :



ÉTUDIANT(E) AU QUOTIDIEN...

LES AIDES FINANCIÈRES POUR LES ÉTUDIANTS : UN SOUTIEN ESSENTIEL

PAR ANTOINE BERTHET

En France, les étudiants peuvent bénéficier de plusieurs aides financières pour les accompagner durant leur parcours. Parmi les plus connues, les bourses sur critères sociaux sont attribuées en fonction des ressources des parents et de la situation de l'étudiant. Ces bourses sont gérées par les CROUS (centres régionaux des œuvres universitaires et scolaires). Les aides au logement sont également cruciales, avec les APL (aides personnalisées au logement), proposées par la CAF (caisse d'allocations familiales). Elles permettent de réduire les frais de loyer en fonction des ressources et de la localisation du logement. Par ailleurs, en cas de difficultés exceptionnelles, des aides d'urgence peuvent être attribuées sous certaines conditions.

DES SOUTIENS SUPPLÉMENTAIRES !

Pour alléger les frais des étudiants, d'autres aides existent, telles que l'aide au financement du permis de conduire offerte par la région en faisant une demande en ligne. Ainsi que des tarifs réduits pour les transports en commun avec le Pass'Région (jusqu'à 50 % du coût d'un abonnement). La STAS (société de transports de l'agglomération stéphanoise) propose également des réductions pour les trajets en bus, tramway dans l'agglomération de Saint-Étienne. Pour toute information, vous pouvez contacter Auvergne Rhône-Alpes Mobilité au 04 26 73 60 00.



QUELQUES ASTUCES POUR FAIRE DES ÉCONOMIES

PAR ANNE-SOPHIE MOSER ET ALANA ZAMBELLI

Privilégiez la seconde main !

Que ce soit pour des vêtements, des livres ou même du mobilier, vous pouvez trouver votre bonheur à Emmaüs ou sur Vinted. Pour les transports, pensez au covoiturage sur BlaBlaCar, par exemple, pour réduire vos frais de déplacement.



Concernant l'alimentaire, il est important de regarder le prix au kilo plutôt qu'à l'unité.

Il existe aussi TooGoodToGo, une application fondée en 2015 mettant en relation des commerçants avec des invendus et des personnes pour acheter à prix bas des paniers, une bonne initiative contre le gaspillage et pour faire des économies.



Pour les loisirs, il y a le **pass Culture**, vous recevez 300 € le jour de vos 18 ans, à utiliser avant vos 20 ans dans les domaines culturels tels que la musique, la lecture, le cinéma, les loisirs créatifs... Pensez aussi à votre **carte étudiant** qui vous offre de nombreuses réductions dans les lieux culturels et les magasins.

LA VIE ÉTUDIANTE EN VRAI ÇA COÛTE COMBIEN ?

PAR PAULINE LANTHEAUME ET CLÉMENCE VEYRE

FUTUR ÉTUDIANT ? LA QUESTION SE POSE : COMBIEN DOIT-ON METTRE DE CÔTÉ POUR POUVOIR ÉTUDIER SANS ÊTRE FAUCHÉ ?

LE LOGEMENT : LA PLUS GRANDE DÉPENSE

Premièrement, celui-ci est de loin la charge financière la plus conséquente à prévoir dans votre budget. Elle peut varier selon plusieurs points :

- la ville (plus c'est une grande ville, plus le loyer sera élevé);
- la superficie;
- le type de logement (colocation, résidence, studio...);
- les charges (eau, électricité, gaz...) : à savoir qu'elles ne sont pas toujours comprises dans le loyer.

L'ALIMENTATION

L'alimentation est un autre poste de dépense important qui peut varier selon les habitudes alimentaires. En moyenne, pour un étudiant, cette part du budget représente un peu moins d'une centaine d'euros.

LES FRAIS DE TRANSPORT

Il faut penser à d'autres charges non négligeables telles que les dépenses liées aux transports. Bien que secondaires, celles-ci sont à prévoir. Pourtant, bien trop souvent, elles sont mises de côté. Que ce soit en bus, en train ou en voiture, chaque dépense compte.

Bon, maintenant qu'on vous a dévoilé le secret de la richesse étudiante, à vous de jouer !

SE LOGER : UN CASSE-TÊTE ?

PAR LISE DURVAL

LA VIE ÉTUDIANTE EST MARQUÉE PAR LE CHANGEMENT DE DOMICILE, MAIS QUELLE OPTION CHOISIR ?

Une fois le bac en poche, la vie étudiante débute, marquée par un déménagement et l'acquisition de l'indépendance. Mais où et comment trouver un logement ? Cela n'est pas une mince affaire ! Tellement de possibilités, mais pour quel budget ? Pour faciliter ta recherche, voici quelques pistes :



© LISE DURVAL - MÉLIA VILLAIN

DES ASSOCIATIONS CARITATIVES POUR AIDER LES ÉTUDIANTS

PAR PHILIPPE BAHNA

CERTAINES ASSOCIATIONS SONT BIEN CONNUES, MAIS ON IGNORE PARFOIS L'EXISTENCE D'AUTRES ORGANISATIONS, DESTINÉES AUX ÉTUDIANTS ET QUI OFFRENT LEUR AIDE. ON VOUS LES FAIT DÉCOUVRIR.

On les connaît, mais peut-être que de nom... Plusieurs associations caritatives sont présentes et offrent leur aide dans toute la France et ne sont pas spécifiques aux étudiants. Parmi elles, on peut compter « Les Restos du Cœur » et « Le Secours populaire » qui organisent des distributions alimentaires et luttent contre la pauvreté. « Le Secours catholique » lutte

également contre la précarité et l'isolement des étudiants, notamment avec sa branche « Young Caritas » qui organise des rencontres entre personnes de tous âges...

Des associations méconnues et pourtant toutes proches !

Présente dans plus de vingt-deux villes étudiantes, dont Lyon et Saint-Étienne, l'association « l'AGORAé » aide les étudiants en proposant des produits à prix cassés dans ses épiceries pour les étudiants démunis et des espaces de rencontre. Au fonctionne-

ment similaire à « l'AGORAé » et lancé par l'université Jean Moulin Lyon 3, « Episcia », aide les étudiants de Lyon à faire des économies sur leur budget alimentaire en proposant le moyen de se nourrir sainement et à prix réduit. Enfin, le dispositif « #1CabasPour1E-tudiant » disponible dans toute la France

permet à un(e) étudiant(e) – le « filleul » – de trouver un logement chez un hébergeur – le « parrain » – gratuitement. Ce dispositif crée des liens sociaux entre les parrains et parrainés et permet à l'étudiant(e) de manger à sa faim chaque jour.



© 1CABASPOUR1ÉTUDIANT



© SECOURS CATHOLIQUE CARITAS FRANCE

1) LES RÉSIDENCES UNIVERSITAIRES

Ce sont des logements gérés par le CROUS (centre régional des œuvres universitaires et scolaires). Pour pouvoir y accéder, il est nécessaire de soumettre un DSE (dossier social étudiant), mais il faut savoir que les places sont limitées et qu'il y a une forte demande.

2) LES RÉSIDENCES UNIVERSITAIRES PRIVÉES (> lesestudines.com)

Elles sont gérées par des entreprises privées et offrent un niveau de confort supérieur à celui des résidences universitaires. Cela entraîne des loyers plus élevés, en raison – encore – de la forte demande; l'accès à ces logements peut être aussi sélectif par rapport au niveau de revenus des parents...

3) LA COLOCATION

Cette solution, très courante chez les étudiants, consiste à partager un appartement ou une maison avec d'autres personnes, ce qui permet de répartir les frais et donc de les diminuer.

Un site parmi d'autres peut t'aider :

> coloc-et-vie.fr/trouver-une-colocation/

4) APPARTEMENT OU STUDIO PRIVÉ

Souvent plus chers, ces logements permettent d'avoir une totale autonomie. Il en existe déjà meublés où il vous suffit juste d'y déposer vos affaires.

5) LOGEMENT CHEZ UN PARTICULIER

Certains particuliers louent des chambres ou des studios dans leur propre logement. Cette option permet de réduire les coûts de logement tout en préservant une ambiance familiale. Là encore, un site d'annonces en ligne bien connu en propose, mais ne foncez pas les yeux fermés...

6) LOGEMENTS TEMPORAIRES

Dans certaines situations, comme une arrivée tardive dans une ville universitaire ou l'attente d'un logement permanent, un logement temporaire peut être nécessaire. Parmi ces options, on trouve les auberges de jeunesse, les hôtels ou les locations de courte durée via des plateformes comme « Airbnb ». Là, le budget risque d'être plus



© LISE DURVAL-MENIA VILLAIN

conséquent, mais pour dépanner, c'est toujours ça !

Surtout, restez méfiants !

1. Il faut tout de même faire attention aux arnaques. Le premier conseil à suivre est de vérifier si les photos postées sur l'annonce n'ont pas été mises sur d'autres sites. Avant toute visite, il faut bien vérifier l'adresse du

logement sur Google Maps ou Apple Plans. Vous pouvez aussi observer la vue entre les photos et le Google Maps pour vérifier que l'adresse correspond bien.

2. Si un propriétaire explique qu'il faut payer pour visiter ou faire remonter son dossier sur le dessus de la pile, il faut fuir absolument ! Lorsque tu envoies ton dossier, tu donnes au propriétaire des pièces personnelles : copie de carte d'identité, fiches de paie, avis d'imposition des parents... Autant d'éléments qui peuvent être utilisés pour usurper l'identité. Pour éviter que cela n'arrive, tu peux utiliser la plateforme du gouvernement, « DossierFacile », pour protéger les documents « sensibles ». D'ailleurs, il est recommandé vivement de ne pas envoyer le dossier avant de visiter.

LE PADEL : LE NOUVEAU SPORT À LA MODE !

Par Antoine BERTHET

LE PADEL, CE SPORT QUI MIXE TENNIS ET SQUASH, CONNAÎT UNE VÉRITABLE EXPLOSION CES DERNIÈRES ANNÉES.

NÉ EN ESPAGNE DANS LES ANNÉES 1970, IL FAIT AUJOURD'HUI FUREUR DANS TOUTE L'EUROPE. DEPUIS 2000, LE NOMBRE DE PRATIQUANTS NE CESSE DE CROÎTRE ET LES TOURNOIS AMATEURS ET PROFESSIONNELS SE FONT DE PLUS EN PLUS NOMBREUX, ATTIRANT DES JOUEURS DE TOUT HORIZON.



Si tu ne connais pas encore, voici pourquoi tu devrais absolument l'essayer!

Ce sport se joue en double sur un terrain plus petit qu'un court de tennis, entouré de murs de verre et de grillages, ce qui donne des matchs super dynamiques, où les échanges sont rapides et intenses. Il se joue à quatre, en double, et même en simple.

Tout le monde peut s'y mettre !

Pas besoin d'être un pro pour prendre du plaisir. Les règles sont simples, l'ambiance est détendue, ce qui en fait une activité idéale pour passer un bon moment entre amis. Alors, si tu veux essayer un sport fun, rapide et facile à apprendre, le padel est fait pour toi.

Deux terrains en extérieur sont disponibles sur réservation à Montbrison (13 rue de Beauregard) les mercredis de 9 h 30 à 11 h 30 et de 14 h à 16 h 30, mais aussi les samedis de 9 h 30 à 11 h 30.

Pour toute information, tu peux les contacter au 04 77 58 01 27.

Alors, n'hésite plus, prends ta raquette et fonce sur le terrain !



© DAVID PICOT



© DAVID PICOT

LE SECRET SANTA 2024 DES BTS 1 ET DES BTS 2

Par Christine CHAMBON



On ne change pas une formule gagnante ! Les classes des BTS Communication du lycée Saint-Paul-Foréz ne se sont pas fait prier pour reconduire l'opération pour Noël 2024. Étudiants et professeurs ont donc tiré au sort la personne à qui offrir leur cadeau,

et leur remise a été l'occasion, une fois de plus, d'un joyeux partage du temps de midi le mardi 17 novembre. La reprise des cours – prévue pour 13 heures – a été quelque peu retardée, mais il était trop difficile de mettre fin à ce moment privilégié si convivial !



LOISIRS : MUSIQUE

DÉCOUVREZ LES TENDANCES MUSICALES

Par Alana ZAMBELLI

LES CONCERTS À VOIR EN 2025



PIERRE GARNIER : CHAQUE SECONDE TOUR

Après plus de soixante dates à travers la France avec le *Star Academy Tour*, le gagnant de la onzième édition, Pierre Garnier, sort son album *Chaque Seconde* en juin 2024. Il retourne sillonner la France en 2025 avec plus de cinquante dates, et notamment une à Saint-Étienne. Alors rendez-vous le 1^{er} juin 2025 au Zénith.



SOPRANO : FREEDOM TOUR

Sur la scène musicale depuis plus de vingt ans avec le groupe Psy 4 de la rime, et maintenant en solo avec des titres emblématiques tels que *Cosmo* et *En Feu*, Soprano sort son album *Freedom* en juin 2024. Pour les nostalgiques ou les nouveaux auditeurs, il se produira en concert le 11 avril 2025 au Zénith de Saint-Étienne.



SDM : SDM TOUR

Avec le succès de son *Bolide allemand*, SDM est le nouveau phénomène du rap français. En septembre 2024, il sort son album *À la vie à la mort*. Le rappeur se lance alors dans une tournée des Zéniths, il vous donne rendez-vous le 21 février 2025 à la Halle Tony Garnier à Lyon.



LOUANE : SOLO TOUR

Découverte dans *The Voice* en 2013, puis propulsée sur le devant de la scène avec le film *La famille Béliet* et avec ses titres *Jour 1* et *Avenir*, Louane nous fait découvrir son cinquième album intitulé *Solo*, sorti en octobre 2024. Vous pourrez le découvrir et redécouvrir ses autres chansons en live le 3 octobre 2025 au Zénith de Saint-Étienne.



NE MANGEZ PLUS SEULEMENT DES PÂTES !

Par Pauline LANTHEAUME et Clémence VEYRE

VOICI DEUX RECETTES « ÉTUDIANTES » À PETIT BUDGET. FACILE ET RAPIDE À PRÉPARER, VOUS ALLEZ APPRÉCIER !

LES BEIGNETS DE CHOUX

POUR 12 BEIGNETS DE CHOU

- 1 petit chou
 - 100 g de farine
 - 2 œufs
 - 1 cuillère à café de levure chimique
 - 1 cuillère à soupe de lait
 - 1 pincée de sel
 - 1 pincée de poivre
 - Huile de tournesol
- Coupez le chou en lamelles (ou râpez-le).
 - Dans un saladier, mélangez les ingrédients solides.
 - Ajoutez les œufs et mélangez.
 - Mettre les lamelles de chou dans la pâte et faire des petites boules.
 - Mettre de l'huile dans un poêle et déposer les petites boules, retournez-les au bout de 2 minutes.
 - Égouttez les beignets et dégustez-les !



© ISTOCK (KARIMITSU)

LE RISOTTO AUX CHAMPIGNONS

- 250 g de champignons
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 litre d'eau
- 30 g de beurre
- 200 g de riz à risotto
- 1 oignon
- 1 verre de vin blanc



© PAULINE LANTHEAUME ET CLÉMENCE VEYRE

- Pour préparer un risotto aux champignons, faites revenir 250 g de champignons dans du beurre. Réservez.
- Dans une casserole, chauffez 1 litre d'eau avec un cube de bouillon de légumes.
- Faites revenir un oignon haché dans 30 g de beurre, ajoutez 200 g de riz arborio,
- Puis faites revenir le tout avec un verre de vin blanc.
- Ajoutez progressivement le bouillon chaud, une louche à la fois, en remuant jusqu'à absorption. Après 18-20 minutes, incorporez les champignons, 50 g de parmesan et un peu de crème. Salez, poivrez et servez chaud. Simple, crémeux et délicieux !

PETITS GÂTEAUX AU YAOURT

INGRÉDIENTS

- 1 yaourt (le pot de yaourt vous servira d'objet de mesure)
- 3 pots de yaourt de farine
- 2 pots de yaourt de sucre
- 3 œufs
- 1/2 pot de yaourt d'huile de tournesol
- 1/2 sachet de levure chimique



- Dans un saladier, ajoutez tous les ingrédients et remuez.
- Ajoutez la garniture de votre choix (pépites de chocolat, sucre vanillé...) ou laissez la préparation nature.
- Mettez dans préparation dans de petits moules individuels (beurrés pour que les gâteaux se démoulent facilement) et enfournez pendant 20 à 25 minutes à 180 °C.



BONNE PRÉPARATION À VOUS
LES PETITS CUISTOTS ET BON APPÉTIT !



Journal du Lycée Saint-Paul Forez : 13 rue du Collège
BP 132 – 42603 Montbrison Cedex
Tél. : 04 77 96 81 30 – Mail : cdi-lycee@saintaubrin.fr.
Directrice de publication : Dominique Berthéas - **Rédactrice en chef** : Christine Chambon
Conception / réalisation, édition déléguée : **Bayard Service**
23 rue de la Performance – Europarc – BV4 – 59650 Villeneuve-d'Ascq
bse-centre-alpes@bayard-service.com – www.bayard-service.com
Secrétaire de rédaction : Nathalie Belmonte Kherfi – **Mise en page** : Nadège Landré
Responsables de fabrication : Caroline Boretti, Sylvain Laurent
Imprimeur : Pont de Claix – 9 ch. de la Plaine – 38640 Claix – **Photo de couverture** : ©Mélissa Campoy
Credit photos : Lycée Saint-Paul, sauf mention contraire – Dépôt légal : à parution
Reproduction interdite sans autorisation – **Code support** : 70008

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.



+ d'informations sur www.exprimetoi.fr