Notr'Actu

N° 43 - AVRIL 2026

DANS LES COULISSES DU SELF



PAGES 2 et 3

A Lire aussi :

- Printemps des poètes p.4
- Sophie Adenot p.6
- *Les deux tours* p.7
- Les game boys p.8

Collège Notre Dame
6 place des Ecoles
63160 BILLOM
04 73 68 40 26
Directeur de la publication :
M. Dechavanne
Rédactrice en chef : Mme Sourice
college.notredame.billom@orange.fr

Interview d'Alice, la cheffe cuisinière

Les journalistes du Notr'Actu ont eu la chance de rencontrer Alice qui a accepté de répondre à leurs questions et de leur faire visiter les coulisses de la cantine.



Notr'Actu : Depuis quand faites-vous ce métier en tant que cuisinière ?
Alice : J'ai commencé à 20 ans. Je tenais un restaurant. Je travaille en restauration de collectivité depuis 2022.

Quelles études avez-vous faites ?
J'ai fait plein d'études qui n'ont pas de rapport avec la cuisine. J'ai fait des études dans le secrétariat, ensuite je suis partie en cuisine, là je suis passée en alternance et j'ai fini par être autodidacte, c'est-à-dire que je n'ai pas continué les études, je me suis lancée dans la cuisine.

Qu'est-ce qui vous plaît dans ce métier ?
Dans ce métier, ce qui me plaît, c'est de cuisiner, de préparer les plats, de les goûter, d'innover… J'aime bien aussi les relations avec les gens.

Combien de temps passez-vous chaque jour, en cuisine ?
J'attaque entre 6 h 15 et 6 h 30 et je finis à 16 h. Je travaille donc 9 h 30 par jour.

Quel plat préférez-vous préparer ?
J'aime bien préparer les viandes en sauce, sinon il n'y a pas de plat que je préfère particulièrement.

Dans la cantine, qui fait quoi ?
Le matin, quand j'arrive, j'allume les fours, les frigos... Pascale commence vers 6 h 30. Avec elle, on réceptionne la marchandise entre 6 h 45 et 9 h 30. Entre temps, je mets en route la viande. C'est moi qui cuisine les viandes, les desserts, les plats. Pascale fait les entrées (les salades, la découpe des terrines...) et certains desserts. Les pâtisseries, c'est moi qui les prépare et elle, elle les coupe en parts. On est toutes les deux jusqu'à 11 h. On mange. On reprend le service à 11 h 30, avec l'arrivée des élèves de maternelle qui sont aidés par Bernadette, Cindy et Emilie. Nous, on leur donne les plats. À la plonge, arrive alors Corinne. Marceline s'occupe des CP : elle leur apprend à utiliser les plateaux. À 12 h 30, entre Mélanie pour aider à la plonge. À cette heure-ci, Pascale sert les collégiens. Moi, je suis chargée de surveiller la cantine, aider à préparer si besoin, remettre à niveau les plats. Ensuite, Anna, qui est là pour surveiller les primaires, remplace Corinne à la plonge. Elle fait du ménage. Mélanie Fournier s'occupe des deux réfectoires.



COLLÈGE > Self

Suite de l'interview d'Alice

Comment établissez-vous les menus ?
Je les établis le jeudi et le vendredi, dans mon bureau. Je regarde les promotions, les catalogues des représentants… afin que les menus rentrent dans notre budget. Je recherche les produits, j'essaye que ce soit équilibré.



D'où viennent les produits ?
Pour les viandes, j'achète un maximum français, maximum local. J'achète beaucoup à La Lozérienne, c'est un abattoir en Lozère. Les poulets et volailles viennent de Chez Moriceau, un abattoir et élevage sur Cébazat et Ennezat. Ils choisissent les bêtes sur pieds qui viennent de la région. Le porc est français, mais pas forcément de la région parce qu'on n'a pas vraiment d'élevage dans la région. Pour le poisson, c'est de la pêche durable. Les fruits et légumes viennent de la Niçoise. C'est un grossiste sur Clermont. Les fruits viennent de France, Martinique, pour les bananes, les ananas, puis en hiver, ils viennent d'Espagne. Le fromage... Il n'est jamais sous vide, emballé ! Je préfère que vous ayez du St Nectaire, du Brie, du Cantal, de Bleu, du chèvre... Je préfère vous mettre du bon fromage, deux ou trois fois par semaine. Les autres jours, vous avez des yaourts, du fromage blanc... Vous avez bien un laitage. Le pain, c'est celui de Charlat.

Est-ce que vous voulez nous dire autre chose ?
On va travailler sur le gaspillage alimentaire. Aujourd'hui, on ne peut même pas fermer le sac ! Et ce n'est que pour le collège. Le sac des primaires et maternelles a été ôté. Il était plein a peu près au quart. Celui du collège déborde ! C'est un sac de 130 litres. Il est tellement lourd que je ne peux pas le lever ! C'est Jordan qui va devoir venir ! Le gaspillage du collège est énorme ! Il faut vraiment prendre ce qu'on mange ! Aujourd'hui, par exemple, des élèves ont pris du pâté parce qu'il y avait trois cornichons dessus, mais ils jettent le pâté parce qu'ils ne voulaient que les cornichons ! Pourtant, il y avait des cornichons dans un plat, à côté ! Pour la viande, Pascale demande si vous voulez une petite ou grande assiette. Il faut lui répondre, vous pouvez répéter si elle n'a pas entendu à cause du bruit des fours, de la plonge... Ne prenez l'assiette que si vous allez la manger !
Sinon, les élèves sont assez polis, ils me parlent directement quand ils ont quelque chose à dire. C'est très bien.



Propos recueillis par Ambre, Apolline et Héloïse 5e

COLLÈGE > Printemps des poètes

Et si on mettait un peu de poésie...

À l'occasion du concours « balade en poésie » organisé au collège, Notr'Actu vous dévoile tout sur cet art peu connu, mais pourtant passionnant !

Il existe beaucoup de termes pour désigner certaines parties d'un poème. Un vers, c'est une ligne, une strophe équivaut à un paragraphe… Les syllabes ont aussi une grande importance dans la poésie. Lorsque l'on écrit un poème, il faut faire très attention au nombre de syllabes par vers. Un autre élément essentiel en poésie, ce sont les rimes. Il en existe plusieurs sortes. On trouvera aussi, la plupart de temps des figures de style. Par exemple, l'hyperbole (quand on exagère), la métaphore (elle désigne une chose par une autre qui lui ressemble ou partage avec elle une qualité essentielle.) et bien d'autres. Il en existe plus de 160 !

Et au collège, que s'est-il passé ?

Du 2 au 27 mars, les élèves du collège Notre-Dame ont été invités à écrire leur propre poème et les déposer au CDI. Découvrez ci-contre, les vainqueurs, ceux qui pourront participer au concours académique.

Les collégiens ont aussi voté parmi 11 poèmes très célèbres. Le vainqueur est « Liberté » de Paul ELUARD.

Par ailleurs, pendant tout le mois, de magnifiques poèmes, choisis par les professeurs, ont été accrochés sur de nombreuses portes du collège.



Guillaume APOLLINAIRE

APOLLINAIRE est né le 26 août 1880 à Rome (en Italie) et est décédé le 9 novembre 1918 à Paris. Son poème le plus connu est « Le pont Mirabeau ». Il traite de la disparition de l'amour avec le passage du temps, dont la métaphore est l'écoulement de la Seine sous le pont Mirabeau, à Paris.

Charles BAUDELAIRE

BAUDELAIRE est né le 9 avril 1821 à Paris et mort dans la même ville le 31 août 1867. Son poème le plus connu est « L'Albatros ». Il parle de la condition du poète à travers la métaphore de l'albatros. Dans ce poème, des personnes se moquent de l'oiseau capturé. Charles BAUDELAIRE transmet la difficulté d'être un artiste dans une société qui ne comprend pas sa façon de penser.

Victor HUGO

Il est né le 26 février 1802 à Besançon et décédé le 22 mai 1885 à Paris. Son poème le plus connu est « Demain dès l'aube », dans lequel il exprime la douleur qu'il a ressentie suite à la perte de sa fille, Léopoldine.

Héloïse 5e

COLLÈGE > Printemps des poètes

Et voici les poèmes vainqueurs :

Peut-être la dernière

Elle noircit mes poumons
S'est invitée dans mon balcon
Puis dans mon salon
Et maintenant je la sens partout

Sa cendre au creux de mes mains
Son goudron au coin de ma bouche
Elle se balade entre mes doigts
La seule à me redonner foi

Fatiguée je la laisse se terminer
Je la regarde se finir seule
Et je me demande

Laquelle de nous deux
S'éteindra en premier ?

Par Eva 3e

A toi ; toi qui me permets de respirer
Qui me donnes ces forêts
Laisse-moi découvrir tes merveilles
La chaleur du soleil ;
Le froid des glaciers ;
Voler dans tes géants d'acier
Mes pieds dans le sable
Mes mains dans tes océans bleus
Je veux goûter à tes cultures,
Et comprendre tes sculptures.
Pouvoir écouter la berceuse de tes vagues
Sentir le mouvement de tes algues
Je protégerai tes sols
Enfin, admirer tes oiseaux en plein vol.

Par Maéline 4e

A toi

A toi,
Douce rive du matin
Qui émerveille mes câlins.

A toi,
Amie de l'infortune, amie du solitaire,
Qui ravive mon cœur quand il a froid,
Quand plus personne n'est solidaire.

Toi qui perds la
Mémoire, jour après jour, tu ne te souviens pas,
Nuit après nuit,
Pas à pas vers l'oubli.

Te souviens-tu de moi ?
Sans doute que non.
Quelle tristesse de ne plus entendre ce son
Si doux de ta voix.

Seras-tu aussi belle que la femme que tu étais ?
Sauras-tu te rappeler qui tu as
Aimé ? Te rappelleras-tu que c'était
Moi ? Moi qui t'ai soutenu autant que ma vie était là ?

Ma vie n'était là que pour toi.
Je t'ai aimée, je t'aime et tu mourras
Sans le savoir. Je serai triste et tu ne sauras pas pourquoi.
Je serai seul, sans la douce rive du matin qui nous guida.
Mon cœur sera froid à jamais sans que tu ne le saches
Vraiment. Je comptais mes heures sachant que tu ne reviendrais pas,
Je serais inutile, je serais une tâche
Dans ce monde sans toi. Je suis désolé
Et je le serai jusqu'à ma mort car le but de ma vie, c'est
Toi.

Par Emrys 4e

ACTUALITÉ > France

Sophie Adenot, la onzième française dans l'espace

Elle est devenue la onzième Française à partir dans l'espace lors de sa mission Epsilon et la deuxième femme après Claudie Haigneré. Son décollage a eu lieu le 15 février 2026, à bord de SpaceX Crew-12, pour un séjour à bord de la station spatiale internationale.



Sophie Adenot est née le 5 juillet 1982 à Cosne-Cours-sur-Loire, en France. Elle est militaire, ingénieure et astronaute. Voici sa formation : elle a d'abord obtenu un baccalauréat scientifique, puis elle a intégré une classe préparatoire aux grandes écoles. Elle a ensuite passé son diplôme d'ingénieur aéronautique, puis son master spécialisé en aéronautique. Elle est colonel dans l'Armée de l'air et de l'espace. Sophie Adenot parle anglais, allemand, russe, et a des notions d'espagnol. Elle est aussi passionnée de sports : elle pratique le VTT, le ski, la plongée sous-marine et le yoga.

De nombreux records

Avant même son départ, elle a battu le record de la préparation la plus courte pour un astronaute de l'*European space agency* avec seulement deux ans et dix mois de formation. Mais ce n'est pas fini puisqu'une fois à bord, elle devrait battre plusieurs records parfois détenus depuis des décennies. Tout d'abord, la première mission de Sophie Adenot s'étend sur pas moins de neuf mois. Jamais un astronaute européen n'est resté aussi longtemps dans l'espace en une seule mission ! Mais en plus, Sophie Adenot devrait battre la plupart de ses collègues masculins, puisqu'à l'exception de Thomas Pesquet, qui a séjourné au total 396 jours en orbite, si son séjour dure bien neuf mois, soit approximativement 270 jours, elle devrait même avoir passé plus de temps en orbite que Jean-Pierre Haigneré et ses 209 jours cumulés en deux vols.

Sa mission

La mission de Sophie Adenot a pour nom Epsilon. Plusieurs types d'expériences seront menés au cours de sa mission. Certaines ont pour objectif d'approfondir les connaissances et la recherche dans de nombreux domaines, comme la physiologie. D'autres serviront à expérimenter de nouvelles technologies afin de préparer le futur, en particulier les explorations habitées vers la Lune ou Mars. Enfin, une expérience éducative, ChlorISS, sera menée par Sophie. L'objectif de celle-ci est de faire découvrir l'espace à des jeunes de manière ludique, et de les inciter à se tourner vers des carrières scientifiques. Choisi par Sophie Adenot, le nom Epsilon (le « e » grec) symbolise les petites contributions qui ont pourtant un impact. En mathématiques, ε désigne en une petite quantité. De plus, en astronomie, il représente la cinquième étoile la plus brillante d'une constellation.

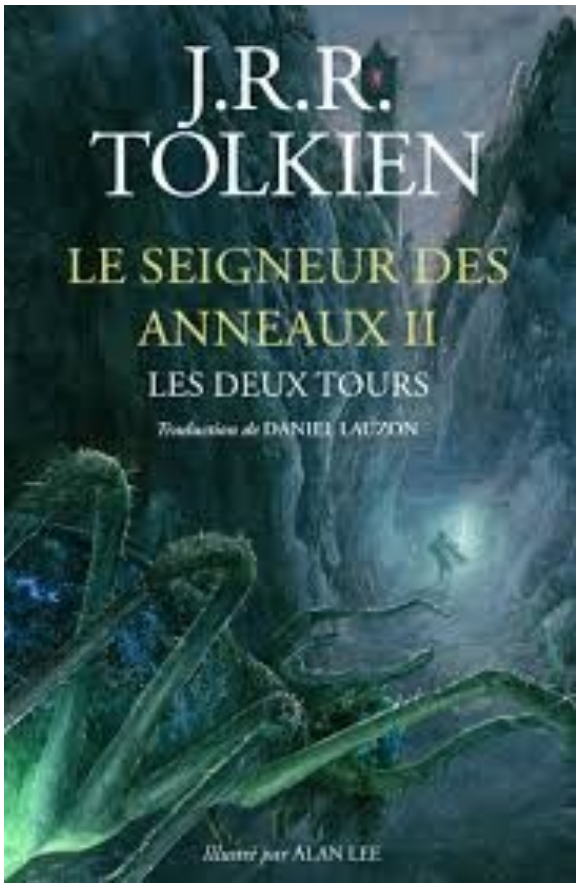
Sophie Adenot est donc, en quelque sorte, une pionnière du voyage spatial à sa façon.

Héloïse 5e

CULTURE > Lecture

Les deux tours, TOLKIEN

Le roman *Les deux tours,* de Tolkien est la suite du *Seigneur des anneaux* que nous vous avons présenté dans notre précédent numéro (*Notr'Actu* n°42). Il raconte la capture des Hobbits par les Uruk Hai et la mission de sauvetage d'Aragorn Gimli et Legolas



amazon.fr

L'histoire

L'histoire commence lorsque les deux hobbits se font capturer par une horde d'Uruk Hai. Cette bande se dirige vers l'Isengard, le repaire de Saroumane. Aragorn, Gimli et Legolas décident de sauver les hobbits. Ils partent sur le territoire du Rohan. Ils rencontrent Gandalf le blanc. Ensemble, ils partent pour Edoras. Ils découvrent que les hobbits sont dans la forêt de Fangorn. Mais le peuple du Rohan doit se replier au gouffre de Helm, car les hordes d'Uruk Hai marchent sur eux.

Pendant ce temps, Frodo et son serviteur Sam, rencontrent l'étrange Gollum. Celui-ci accepte de les aider. Mais ils se font capturer par un capitaine du Gondor qui veut l'amener au Gondor, car Frodo est détenteur de l'anneau unique. Ils s'échappent et marchent vers les Emyn Muil. Gollum les conduit dans l'antre d'Araigne, l'araignée géante du Mordor.

Les personnages et les lieux :

Le Gondor est le royaume qui longe le Mordor. Faramir capture Frodo et ses amis pour les emmener jusqu'à la capitale, Minas Tirith.

Les Emyn Muil sont une chaîne de montagnes qui sépare le Mordor du Gondor. C'est ici que loge Araigne, l'araignée du Mordor.

Les Uruk Hai, créés à partir d'elfes capturés, entrent au service de Saroumane. Ils meurent à la chute de l'Isengard.

Gollum était anciennement Sméagol. Il a été corrompu par l'anneau. Il l'a gardé pendant 478 ans !

Fangorn : Fangorn est une forêt remplie par les Ents, qui jouent un rôle majeur dans la fin de la guerre de l'anneau. Ils prennent l'Isengard d'assaut et rasent les fortifications.

Notr'Avis :

J'ai beaucoup aimé ce livre, car il est bien dans la continuité du premier livre et il y a toujours autant du suspense. Mon personnage préféré est Legolas, car il est courageux et intrépide, il est également un personnage majeur dans la guerre de l'anneau. L'histoire est intéressante, car elle reste dans la veine du premier roman, mais rajoute quand même des personnages et de l'intrigue.

Jonas 5e

LOISIR > Jeu vidéo

Les Game boys du passé sont de retour...

La Game boys est une console très ancienne, qui coûte cher, mais elle est portable, et elle vaut le coup, car vous pourrez redécouvrir l'enfance de vos parents.

La Game Boy est une console portable de jeu vidéo 8-bits de quatrième génération développée et fabriquée par Nintendo. Mise en vente au Japon le 21 avril 1989, puis en Amérique du Nord en juillet 1989, et enfin en Europe le 28 septembre 1990, elle est la première console portable de la gamme des Game Boy. Donc, elle a cette année 2026, 37 ans ! Les créateurs de Nintendo ont vendu 118 millions d'exemplaires. Mais les ventes des Game boys ont été dépassées par la Switch 1, avec 154,01 millions d'exemplaires vendus.

Notr'avis :

Cette console est super ! Son prix est élevé (on peut la trouver en cas de promotion, à 192.49 €) mais elle vaut le coup, car elle est portable, pas rechargeable et elle permet de revivre l'histoire du jeu vidéo. Cette console nous transporte dans l'Histoire.

Texte : Alexandre et Nathan 5e
Illustration : Timéo 5e

