

ماهنامه فرهنگ یاران فردا

شماره ۳۵- تیر ۱۴۰۲
مجله فرانسه موسسه میلاد

Magazine mensuel de l'institut Milad

Bonjour
Français

JUIN 2023 - No35



بِسْمِ
الرَّحْمَنِ
الرَّحِيمِ
اللَّهُ



Bonjour Français

Magazine virtuel de l'institut Milad

Première année / May 2023 -No34

ماهنامه فرهنگ یاران فردا - شماره ۳۵- تیر ۱۴۰۲

Président et directeur de la publication : Milad Asemipour

Rédaction : Hanieh Khosravan

Design et réalisation : Mahdiar pirzadeh

Mise en page : Maryam Taheri

Adresse :

Unité 4, No 42, Rue de Vâlinejad, Ave. Vâli-e-Asr

Site Internet : www.miladlh.com

E-mail : milad.aseipour@gmail.com

Tél : [+98\(0\)21 88877742](tel:+98(0)2188877742) / [+98\(0\)9013239008](tel:+98(0)9013239008)

Ce numéro est gratuit et n'est pas vendable.
این شماره رایگان و غیر قابل فروش است



Sommaire

1- Iranologie	4	B1
2- Tourisme	10	B1
3- Psychologie	14	B2
4- Personnage du jour	18	A2
5- Littérature	24	B1
• Il était une fois	28	A2
6- Life style	30	B1
7- Jeu vidéo	32	A2
8- Éli-mentation	38	A2
9- Votre Parole	40	
10- Loisir		
• Mots-croisés	44	A1
• Astrologie	46	A2

À Bonjour Français, il est essayé de fournir du contenu utilisable pour tous les niveaux de la langue française. Les rubriques sont présentées alors en différentes couleurs qui signifient leur niveau.

La signification des couleurs :

● Rouge: A1

● Bleu: A2

○ Blanc: B1

● Rose: B2

Iranologie

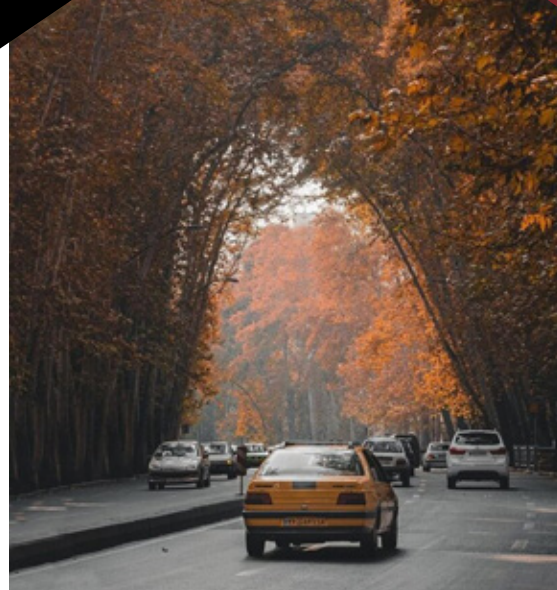
La plus belle rue de Téhéran



Avenue Vali-e-asr Téhéran

L'avenue Vali-e-asr à Téhéran est l'une des autoroutes de communication nord-sud et inversement à Téhéran. L'avenue Vali-e-asr est également célèbre pour ses sycomores ; Bien que dans le passé le nombre de ces arbres était beaucoup plus élevé qu'aujourd'hui.

B1



L'avenue Vali-e-asr Téhéran

L'avenue Vali-e-asr à Téhéran part du sud de la capitale sur la place du chemin de fer; elle s'étend jusqu'à la place Tajrish dans l'une des parties les plus au nord de Téhéran à Shemiranat. Il existe de nombreux centres culturels et commerciaux, de grands parcs publics, des restaurants et des lieux de divertissement et de tourisme le long de l'avenue Vali-e-asr.

Le nom de l'avenue Vali-e-asr à Téhéran a été inscrit sur la liste des monuments nationaux d'Iran le 28 janvier 2012 en raison de son âge avancé et de sa capacité touristique exceptionnelle. Depuis la construction de l'avenue Vali-e-



asr, cette rue est un lieu de loisirs et de promenade. Bien sûr, dans les temps anciens, il n'était pas possible pour tout le monde d'utiliser cette rue ; et seuls les fonctionnaires l'utilisaient ; Mais aujourd'hui, l'avenue Vali-e-asr est un bon endroit pour faire du shopping, se divertir et se promener pour tous les résidents de la capitale ; Il possède également certains des meilleurs sites touristiques de Téhéran.

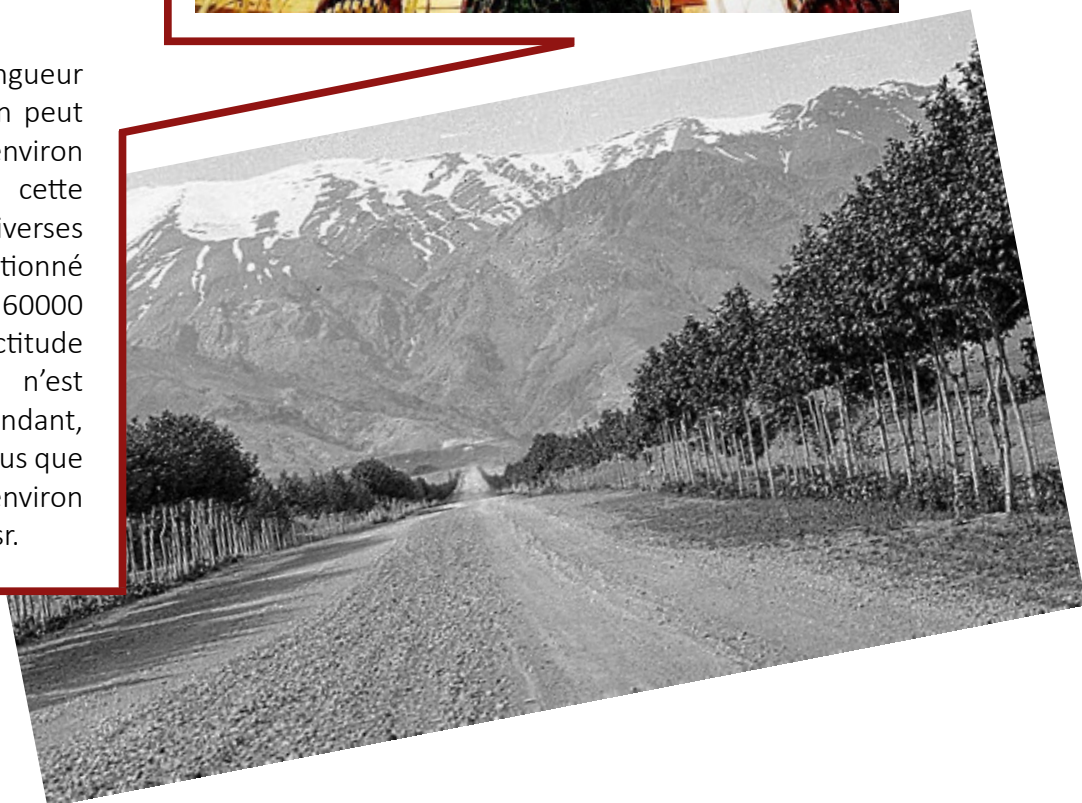
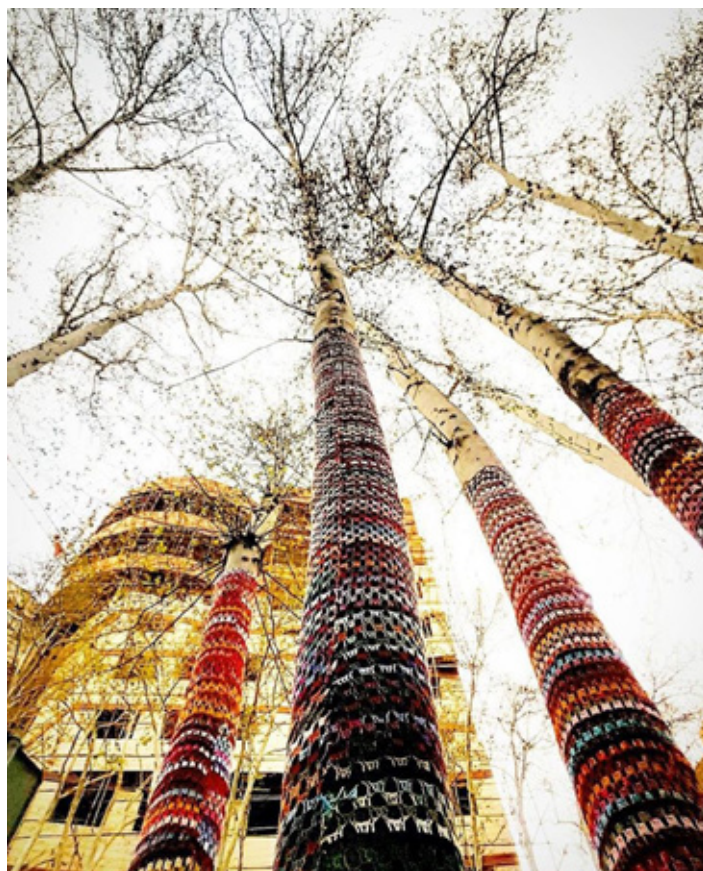


Construction de l'avenue

À partir de 1921 et dans les premières étapes de la construction de l'avenue Vali-e-asr, la plantation d'arbres et la construction de ruisseaux ont commencé dans l'avenue Vali-e-asr. Sept ans plus tard, la municipalité de Téhéran a pavé cette rue. L'asphalte a été introduit dans le système d'urbanisme de Téhéran en 1931 ; un an plus tard, l'avenue Vali-e-asr a été asphaltée.

En 1939, on a planté un rosier de part et d'autre de l'avenue Vali-e-asr, à deux mètres l'un de l'autre, et entre les deux plants de sycomore ; on a creusé également deux puits dans la zone du Zafaranieh pour irriguer ces arbres.

Compte tenu de la longueur de l'avenue Vali-e-asr, on peut estimer qu'on a planté environ 20000 sycomores dans cette rue ; Cependant, dans diverses narrations, on a mentionné aussi le nombre de 60000 sycomores ; mais l'exactitude exacte de ce nombre n'est pas connue. Cependant, aujourd'hui, il ne reste plus que huit mille sycomores environ dans l'avenue Vali-e-asr.

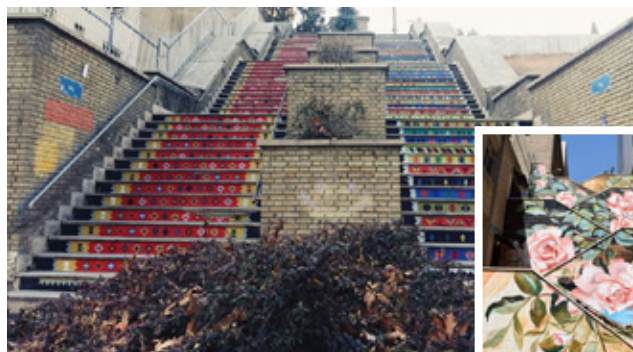
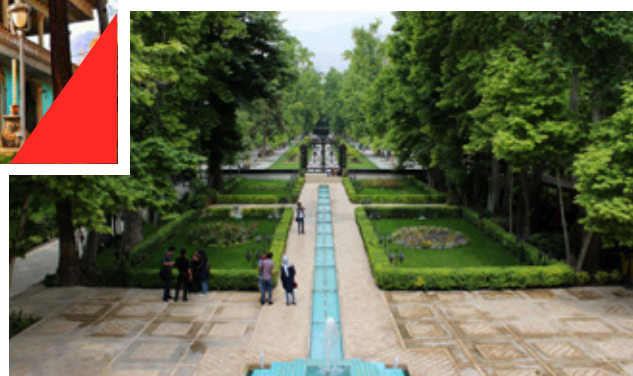


La longueur de l'avenue Vali-e-asr

Comme vous l'avez peut-être déjà entendu, l'avenue Vali-e-asr est la rue la plus haute du Moyen-Orient. La longueur de l'avenue Vali-e-asr est de 17,9 km. Cette rue permet d'accéder au point le plus au nord de Téhéran à l'une des places les plus au sud de la capitale. Si vous commencez à vous déplacer de la place Tajrish au début du nord de l'avenue Vali-e-asr, vous traverserez les célèbres quartiers de Téhéran. Au début de votre itinéraire, vous pouvez visiter le jardin Ferdows. Après cela, vous atteindrez Pont Parkway ; en traversant ce pont, vous continuerez jusqu'au parc Mellat ; c'est l'un des parcs les plus célèbres de Téhéran ; puis vous atteindrez l'une des places les plus fréquentées de Téhéran, à savoir la place Vanak.

Sur la place Vanak, vous pouvez visiter divers centres commerciaux et faire du shopping. En chemin, vous atteindrez le parc Saei ; si vous continuez à descendre cette rue, après avoir passé les rues Abbasabad (Shahid Beheshti), Takht Tavous (Shahid Motahhari) et Fatemi, vous atteindrez l'agitation de la place Vali-e-asr.

La distance entre la place Vali-e-asr et l'intersection Vali-e-asr n'est pas longue ; cet itinéraire est très mémorable pour les étudiants de Téhéran. Après le carrefour de Vali-e-asr, ce sera à votre tour la rue Jomhory ; puis vous atteindrez la place du chemin de fer de Téhéran en passant par les rues Imam Khomeini et Molavi et les rues bondées et anciennes de cette région qui ont conservé leur histoire traditionnelle en de nombreux endroits.



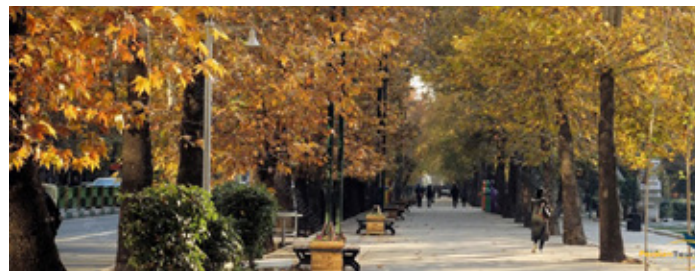
Restaurants sur l'avenue Vali-e-asr, Téhéran

Nous pouvons voir une variété de restaurants tout au long de l'avenue Vali-e-asr ; Des restaurants et cafés luxueux et chers aux sandwicheries simples et petites et même une variété de plats de rue. Manger dans chacun de ces restaurants est une expérience différente et, bien sûr, agréable.



Rue Vali-e-asr en automne

L'automne a toujours montré une belle image ; les sycomores fermes de cette région en automne ont donné une image inimaginable à cette région. La chute des feuilles d'automne sur la surface de la rue a transformé le paysage en la plus belle peinture d'automne ; c'est cette beauté sans limites qui a fait réagir tout le monde, comme l'a écrit le touriste italien Peter Delavalle dans son livre : " Si Istanbul est la ville des cyprès, Téhéran devrait s'appeler la ville des sycomores."



Voyage en Iran

A Téhéran, la capitale de l'Iran, il y a des attractions historiques et culturelles que vous pouvez visiter pendant votre voyage en Iran.





B1

TOURISME

Chef de produit touristique

Le domaine du tourisme recèle un grand nombre de métiers, dont celui de chef de produit touristique. Travaillant au sein d'un tour-opérateur ou d'une agence de voyages, ce professionnel élabore des offres touristiques variées.



Les missions du chef de produit touristique

Le chef de produit touristique désigne le responsable de la conception de nouveaux produits. Dans le cadre de son travail, il analyse le marché afin de connaître les besoins et les tendances du moment.

Les résultats de ces analyses lui permettent d'imaginer de nouvelles prestations touristiques et de créer des séjours « clés en main » ainsi que des forfaits. Dans la plupart des cas, le chef de produit touristique se spécialise dans une localisation géographique donnée et travaille en partenariat avec les professionnels locaux (guides, hôteliers et divers prestataires touristiques).



D'autres tâches lui sont également confiées comme la demande des devis, la négociation des tarifs ou encore la signature d'un accord en respectant le budget imparti. Le chef de produit touristique se charge également de la vérification de la bonne exécution des prestations et se porte garant de la sécurité des clients. Par ailleurs, ce professionnel s'occupe de la communication sur les prestations pour optimiser leur vente.

La formation adaptée pour devenir chef de produit touristique

Aucune formation spécifique n'est disponible pour ce métier. Toutefois, pour y accéder, un diplôme en tourisme ou commerce est recommandé. Pour occuper ce poste, les postulants peuvent préparer une Licence professionnelle en tourisme ou en économie et gestion hôtellerie.

Il est également possible de poursuivre avec un Master professionnel dans le tourisme ou un Master professionnel identités, patrimoines et histoire avec une spécialisation en développement de projets en tourisme culturel. Les candidats sortant d'une école de commerce avec un MBA spécialité tourisme peuvent aussi prétendre à ce poste.



Les qualités du chef de produit touristique

En plus d'aimer les voyages, le chef de produit touristique doit disposer d'un esprit curieux, ouvert et imaginatif. Afin d'assurer la sécurité de ses clients, ce professionnel doit toujours se tenir informé des évolutions géopolitiques du territoire sur lequel il travaille.

Le chef de produit touristique doit également se démarquer par ses talents de négociateur. Par ailleurs, il doit avoir un sens aigu du commerce et du relationnel. D'autres qualités sont requises pour remplir cette fonction, notamment de la rigueur et une bonne capacité d'organisation. La maîtrise de différentes langues étrangères est également indispensable.



Le salaire d'un chef de produit touristique

En début de carrière, le chef de produit touristique perçoit une rémunération allant de 2 200 € à 2 600 € bruts par mois.

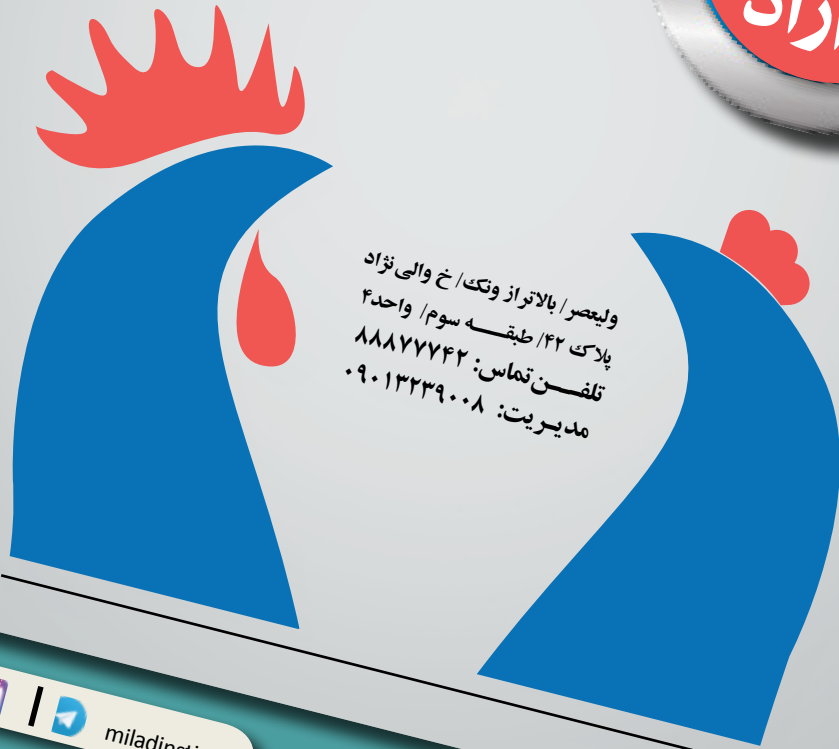




MILAD INSTITUT

انستیتو میلاد برگزار می کند؛
ویژه تقویت مکالمه، درک شنیداری و رفع
ایرادات گرامری / مناسب سطح A2 به بالا

Bonjour
Français



ولیعصر / بالاتراز ونگ / خ والی نژاد
پلاک ۴۲ / طبقه سوم / واحد ۴
تلفن تماس: ۸۸۸۲۲۲۴۲
مدیریت: ۰۹۰۱۳۳۳۹۰۰۸

milad.institut



miladinstitut

PSYCHOLOGIE

Archétypes et manifestations symboliques



Caractéristiques de l'archétype

Le numineux

B2

L'archétype mobilise tant d'énergie psychique (la « libido » chez Jung) qu'il exerce, comme les planètes dans l'espace gravitationnel compare Jung, une force d'attraction qui peut influencer de manière durable le Moi. Tout archétype porte en lui, à travers son symbole, une charge émotionnelle qui peut dépasser et submerger la conscience provoquant des délires visionnaires ou des psychoses. Selon Jung ces personnalités

sous influence caractérisent la spiritualité mystique, la folie dont les auteurs racontent tous avoir eu à se confronter à une force supérieure : « L'expérience archétypique est une expérience intense et bouleversante.

Il nous est facile de parler aussi tranquillement des archétypes, mais se trouver réellement confronté à eux est une tout autre affaire. La différence est la même qu'entre le fait de parler d'un lion et celui de devoir l'affronter. Affronter un lion constitue une expérience intense et effrayante, qui peut marquer durablement la personnalité. »

Cette puissance, caractéristique de l'archétype, que Jung nomme le « numen » teinte chaque apparition d'archétype dans sa forme la plus émotionnelle, c'est d'ailleurs ce qui différencie selon Jung un « symbole » (un affect et sa représentation, sachant que celle-ci est toujours faite de deux opposés, que seul le symbole peut faire coexister en une même image) et un « signe », création humaine vide de sens spirituel. Le numen se retrouve dans toutes les manifestations de l'inconscient : dans les rêves en premier lieu, où il indique des contenus oniriques d'importance, dans les visions et délires, les dessins, les mandalas, ou encore les mythes. Le symbole radiaire (qui irradie) de l'archétype de l'Esprit est ainsi particulièrement explicatif. Le feu qui l'accompagne souvent représente la force émotionnelle dégagée par le symbole.

Cette numinosité est telle qu'elle peut, dans le cas où le conscient est faible, envahir le champ du Moi. Pour Jung la psychose, contrairement à Freud, est marquée par « l'inconscient collectif [qui] inonde la conscience et l'emplit de ses archétypes »⁸². Une psychose collective peut aussi exister : elle envahit alors tout un peuple, qui, placé sous la fascination d'un archétype, se laisse guider ; Jung lie cela aux événements ayant conduit à l'avènement d'Hitler ou de dictateurs possédés par leurs propres cultes. Pour lui, le XXe siècle se caractérise d'ailleurs par la force du numen dont l'« intensité énergétique est telle qu'ils peuvent entraîner des phénomènes de fascination et de possession », comme le montre le phénomène des OVNI.

Des unificateurs d'opposés

Chez Jung, le symbole est une réunion imagée d'opposés, inconciliables pour l'esprit ou en intellect, caractérisé par une charge affective. Le symbole formule donc un paradoxe vivant. Tous les archétypes sont ainsi des conjonctions d'opposés ; de là ils tirent leurs pouvoirs de fascination sur le conscient, ainsi que leurs forces civilisatrices structurantes en permettant d'unir des données qui autrement envahirait la conscience. L'archétype de l'inceste (ou hiérogamies incestueux) étudié par l'anthropologue John Layard (proche de Jung) constitue ainsi « un archétype qui unifiait de la façon la plus heureuse l'opposition entre l'endogamie et l'exogamie, puisque, s'il s'interdisait le mariage frère-sœur, il instituait en revanche le cross-cousin mariage ». La fusion de l'anima avec le conscient pour l'homme, ou de l'animus avec le conscient de

la femme, motif central du hiérogamies, renvoie ainsi à une collection d'opposés réunis et transversaux à toutes les cultures et matérialisés par exemple par l'alternance du Yin et du Yang dans la spiritualité chinoise, du passif et de l'actif, du chaud et du froid dans la philosophie grecque antique, du volatile et matériel dans l'alchimie, etc. L'archétype du Soi est ainsi également une fusion de contraires, à savoir qu'il réunit le conscient et l'inconscient, la lumière et l'ombre, l'action et la passivité.



L'archétype dans la thérapie d'inspiration jungienne

La thérapie analytique jungienne, à distinguer de celle de Freud se fonde sur la totalité de l'être, en cela elle doit permettre de mettre à jour ce que Jung nomme le « mythe personnel ». L'analysé est en effet sensible à certains archétypes, qui se manifestent à la conscience lors d'événements traumatiques ou à la suite d'un impérieux besoin de transformation comme l'explique Henri F. Ellenberger : « ils [les archétypes] sont susceptibles de se manifester lors de circonstances critiques, soit à la suite d'un événement extérieur, soit du fait de quelque modification intérieure », selon son vécu et sa constitution psychique, et l'analyse doit permettre de lui faire prendre conscience de cette nature profonde, dans toute sa réalité. Pour Jung et ses continuateurs, les archétypes sont vivants au sein

de l'âme psychique, ils sont par ailleurs la clé du développement de l'individu : « Ceux qui ne se rendent pas compte de la tonalité affective particulière de l'archétype ne se retrouveront qu'avec un amas de concepts mythologiques, que l'on peut sans doute assembler de façon à montrer que tout a un sens, mais aussi que rien n'en a.

Les cadavres sont tous chimiquement identiques, mais les individus vivants ne le sont pas. Les archétypes ne se mettent à vivre que lorsqu'on s'efforce patiemment de découvrir pourquoi et comment ils ont un sens pour tel individu vivant. »





MILAD INSTITUT

انستیتو میلاد برگزار می کند؛

دوره مجازی آموزش زبان فرانسه در همه ی سطوح
از طریق تماس تصویری
به صورت خصوصی
از هر نقطه دنیا



تماس: ۸۸۸۷۷۷۴۲ / ۰۹۰۱۳۲۳۹۰۰۸

milad.institut



miladinstitut



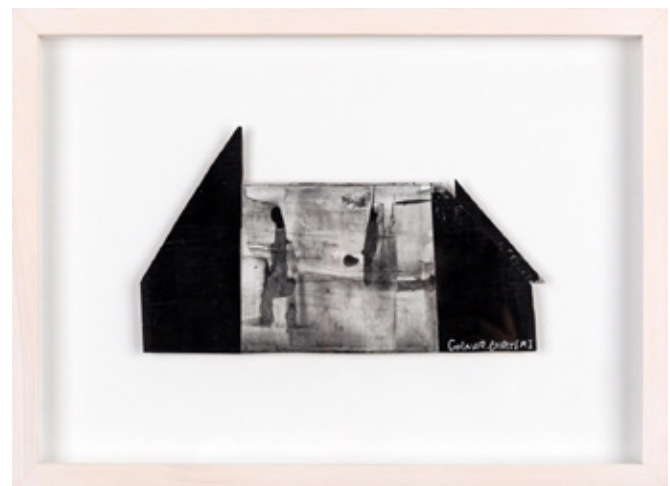
Personnage du jour Golnar Ghasimi

Golnar Ghasimi est bijoutière, peintre et sculptrice depuis 2005. Elle est née en 1974 à Téhéran. Elle a fait ses études en ingénierie textile à l'école polytechnique de Téhéran.



DES EXPOSITIONS

- Exposition de volumes métalliques / Fogand Fish Gallery (**Téhéran 2018**)
- Exposition visuelle / Centre Culturel des Nations (**Téhéran 2017**)
- Exposition de socles métalliques/ Fogand Fish Gallery (**Téhéran 2016**)
- Exposition de pierres semi-précieuses et métaux/ Fogand Fish Gallery (**Téhéran 2015**)





EXPOSITIONS COLLECTIVES

- Exposition World Art Dubai/We Gallery (**Dubai-UAE 2022**)
- L'arbre de vie/Galerie Hameh(**Téhéran2022**)
- Biennale d'art de Londres (**Londres, Angleterre 2021**)
- Plate-forme d'exposition 1400/Galerie A (**Téhéran2021**)
- Festival d'art de Dubaï Archiade Art Dubai Exposition de design en ligne (**Dubai-UAE 2021**)
- Exposition internationale en ligne (**Virtuel-Monde 2020**)
- Exposition du musée sud-coréen CICA (**Gyeonggi do-Corée du Sud 2020**)
- L'exposition internationale en ligne 52»'- Société des artistes canadiens (**Toronto-Canada 2020**)
- Exposition collective d'arts visuels / Galerie universitaire IbnSina (**Tbilisi-Georgia 2018**)



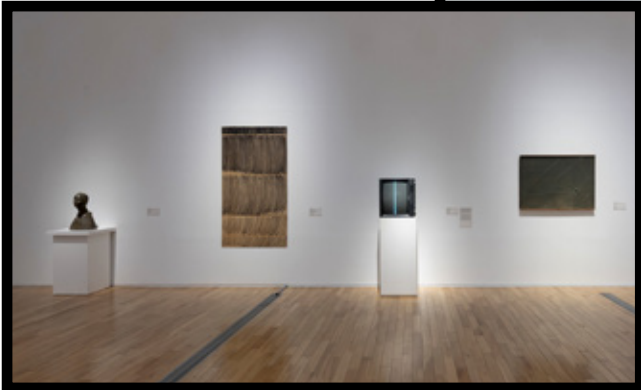
Le point de vue et les idées de Golnar Ghasimi sur l'espace et la forme de son environnement ainsi que son lien avec la psychologie l'ont introduite tant que peintre et sculpteur dans le monde de l'art.



LIVRES ET ARTICLES

- Compilation du livre Invisible Inside Cognitive Psychology /Golnar Ghasimi / Hiver 2019
- Critique des œuvres des volumes de la collection invisible à l'intérieur, dans le magazine italien Juliet
- Publication de Art Economics / Shadow Art Magazine/ Numéro 19/ Décembre 2017
- Critique des livres invisibles dans les magazines: Coup de projecteur Lyon France





Golnar
Ghasimi





**Persian
Handmade**

TEL 09122129733
WWW.ARTIRANI.COM

LITTÉRATURE

Quels sont les principaux genres littéraires ?



3. *Le genre théâtral*

Pendant longtemps, le théâtre n'était pas considéré comme un genre littéraire. Au début considéré comme un art scénique, le genre théâtral a fini par intégrer le domaine des œuvres littéraires. Ces textes se repèrent aisément grâce à leur forme.

B1

- **Comment identifier le genre théâtral ?**

En effet, il se compose de didascalies (l'utilisation de l'italique nous permet de les identifier aisément) donnant des informations pour la mise en scène et de dialogues entre les différents personnages de la pièce. Les noms des personnages sont en majuscules : une indication scénique pour le lecteur, non lu à voix haute lors d'une représentation théâtrale.

Les didascalies permettent également au lecteur d'en apprendre davantage sur le contexte de l'histoire et la réaction des personnages. Lorsque la pièce de théâtre est mise en scène, les didascalies ne sont donc pas lues.

• Les sous-genres du théâtre

Comme pour le genre narratif, le genre théâtral compte différents sous-genres, parmi lesquels :

- Le tragique ;
- Le comique ;
- Le burlesque ;
- La farce ;
- La tragi-comédie ;
- Le dramatique, etc.

Dans une comédie, l'auteur cherche à faire rire les lecteurs et spectateurs. L'histoire se termine toujours bien, contrairement aux tragédies mettant généralement en scène des nobles menant un combat héroïque contre la fatalité.

Dans une tragédie, la fin est généralement tragique avec le sacrifice ou la mort d'un personnage.



4. Le genre argumentatif

Parmi les genres littéraires, l'argumentaire s'identifie par l'opinion donnée et justifiée sur un sujet. Dans ce genre de texte, l'auteur donne et partage son avis. On retrouve d'ailleurs plusieurs sous-genres littéraires au genre argumentatif :

- Les discours ;
- Les essais ;
- Les encyclopédies ;
- Les articles de journaux, etc.



Ces textes visent à persuader le lecteur sur un sujet particulier. Ils abordent un thème particulier et confrontent les opinions, proposent une réflexion, exposent un point de vue. Contrairement au genre narratif ou au genre théâtral, aucune histoire n'est racontée. Le texte est structuré par une succession d'arguments plus ou moins directs.

Lorsque les arguments sont cachés et partagés de manière indirecte, l'auteur peut utiliser la fiction et y mêler son discours.

Un texte argumentatif se reconnaît notamment par la présence très importante du locuteur. L'auteur utilise également beaucoup les interrogations rhétoriques.

- **Le genre argumentatif : comment identifier un essai ?**

Dans un essai, le texte argumentaire est toujours écrit en prose. L'auteur utilise la première personne pour exprimer sa position sur un thème ou un sujet donné.

- **Le genre argumentatif : comment identifier un dialogue ?**

Dans un dialogue, le texte argumentaire confronte plusieurs opinions sur un même sujet. On parle alors d'une démarche délibérative.

- **Le genre argumentatif : comment identifier un apologue ?**

Dans un apologue, le texte argumentaire s'accompagne d'une morale. Il peut être écrit en prose ou en vers.

5. *Le genre épistolaire*

Le genre épistolaire est moins présent dans la littérature. Il s'identifie par un échange de correspondances entre deux ou plusieurs personnes. On reconnaît le genre par son style d'écriture (sous forme de lettre), mais aussi par le contenu du texte qui s'apparente à des confidences.

Le roman épistolaire peut être fictif ou s'ancre dans le réel. Dans ce deuxième cas, on trouve dans le texte des informations historiques, culturelles et parfois politiques ou encore littéraires.





Il était une fois

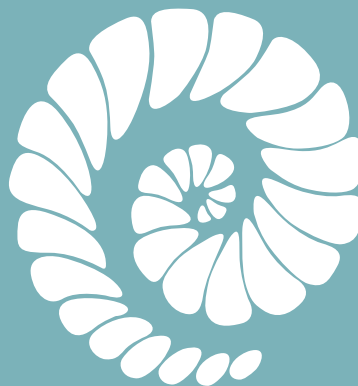
La légende des quatre mendiants

Il était une fois quatre garçons aux noms prédestinés. Ils s'appelaient Sans-souci, Sans-le-sou, Propre-à-rien et Meurt-de-faim. Ils vivaient au gré de leurs envies, dormant la plupart du temps et ne s'éveillant que pour obtenir en mendiant le peu qui leur était nécessaire pour survivre. Mangeant peu, ne se lavant pas, ils n'étaient pas beaux à voir et n'inspiraient aucune confiance à qui avait le malheur de les croiser.

Or, voilà qu'un jour, alors qu'un orage d'une violence inouïe éclatait, un pauvre étranger perdu leur demanda l'asile en attendant que le ciel ait déversé son trop-plein de colère. Bons bougres tout de même, ils le laissèrent entrer dans leur misérable hutte. À la fin du déluge, l'étranger les quitta, non sans leur promettre de leur envoyer à chacun une boîte dont ils devraient prendre grand soin et dans laquelle ils trouveraient quelque chose à planter.

Lorsque les boîtes arrivèrent, ils obéirent et plantèrent ce qu'ils y trouvèrent : plants de vigne et de figuier, noyaux d'amandes et de noisettes. Le terrain était inculte, mais les arbres y poussaient, et les quatre mauvais sujets apprirent même à en sécher les fruits. Ceux-ci, plus tard, entrèrent dans la composition de leur dessert d'hiver, qu'ils vendirent avec succès. Sans-souci, Sans-le-sou, Propre-à-rien et Meurt-de-faim gagnèrent de plus en plus d'argent et travaillèrent de plus en plus, mais pour ne pas oublier qui ils étaient et se souvenir toujours du temps passé, ils avaient décidé d'appeler leur produit : « Les quatre mendiants ».

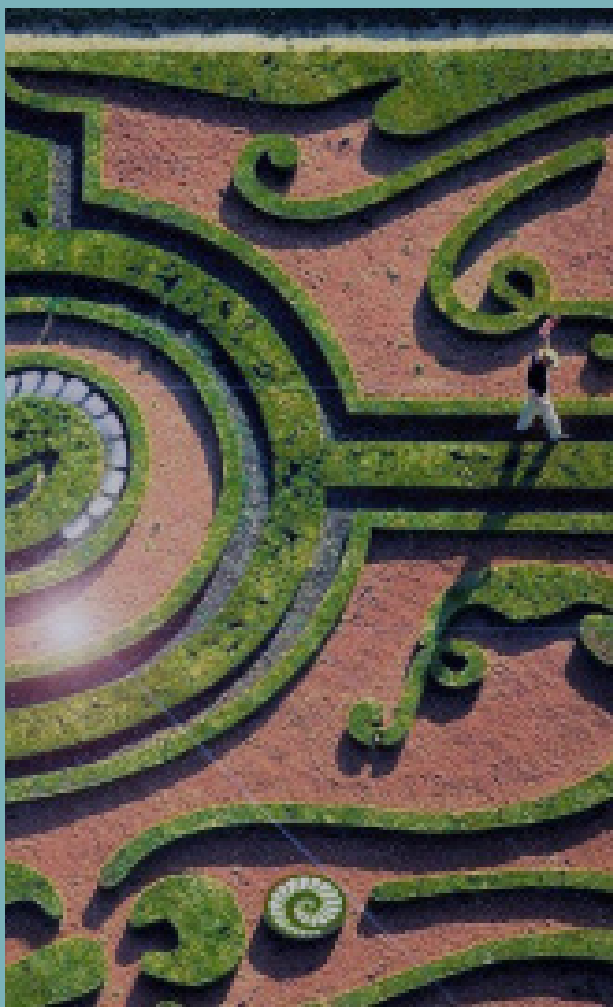
Aujourd'hui encore, on peut déguster ce dessert composé des quatre sortes de fruits séchés que sont les figues, les noisettes, les raisins et les amandes.



SEPANJ STUDIO

www.sepanjstudio.com

استودیو طراحی و برندسازی سپنج



"سپنج" خدمات یکپارچه‌ی خود را با توجه به نیاز مشتریان، از سازمان‌های کوچک و متوسط تا بزرگ به اثر گذارترین شکل ممکن ارائه می‌دهد که شامل موارد زیر است:

- تدوین استراتژی بازاریابی
- بخش بندی بازار و تعیین موقعیت کسب و کار و هدف گذاری
- برند سازی و طراحی المان‌های برند
- تدوین و اجرای استراتژی پیام
- طراحی و تدوین محتوا و متن تبلیغاتی
- طراحی کمپین‌های خلاقانه بر اساس استراتژی تعیین شده
- هویت سازی یکپارچه برای مشتریان بر اساس استراتژی
- دیجیتال مارکتینگ
- توسعه‌ی برند در شبکه‌های اجتماعی
- طراحی گرافیک تجاری، طراحی سایت و تهیه و تولید مستندهای تبلیغاتی

sepanjstudio

09126935291



LIFE STYLE

EXPOSOME: QUELS SONT LES IMPACTS DES FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX SUR LA SANTE ?

POLLUTION, ONDES, RADIOACTIVITE MAIS AUSSI VIRUS, BRUIT OU ENCORE STRESS : NOTRE SANTE EST LARGEMENT IMPACTEE PAR DES AGRESSEURS PRESENTS DANS NOTRE ENVIRONNEMENT ET RASSEMBLES SOUS LE TERME D'EXPOSOME. UNE BONNE CONNAISSANCE DE CES AGRESSEURS PARTICIPE A LA SANTE ET AU BIEN-ETRE.

On constate que 63 % des maladies non transmissibles sont liées à une combinaison de facteurs génétiques et environnementaux et devraient augmenter de 17 % au cours de la prochaine décennie, selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Des chiffres qui inquiètent mais que tient à préciser Robert Barouki, professeur à l'université de Paris Cité, praticien hospitalier au sein du

service de Biochimie métabolomique et protéomique de l'hôpital Necker Enfants Malades et directeur d'une unité de l'Inserm. « L'environnement au sens large concerne tout ce qui n'est pas génétique. Il faut donc y inclure les déséquilibres alimentaires, le tabagisme, nos comportements et pas seulement la pollution », indique-t-il. Et c'est là que la notion d'exposome prend tout son sens.

Aux origines de l'exposome

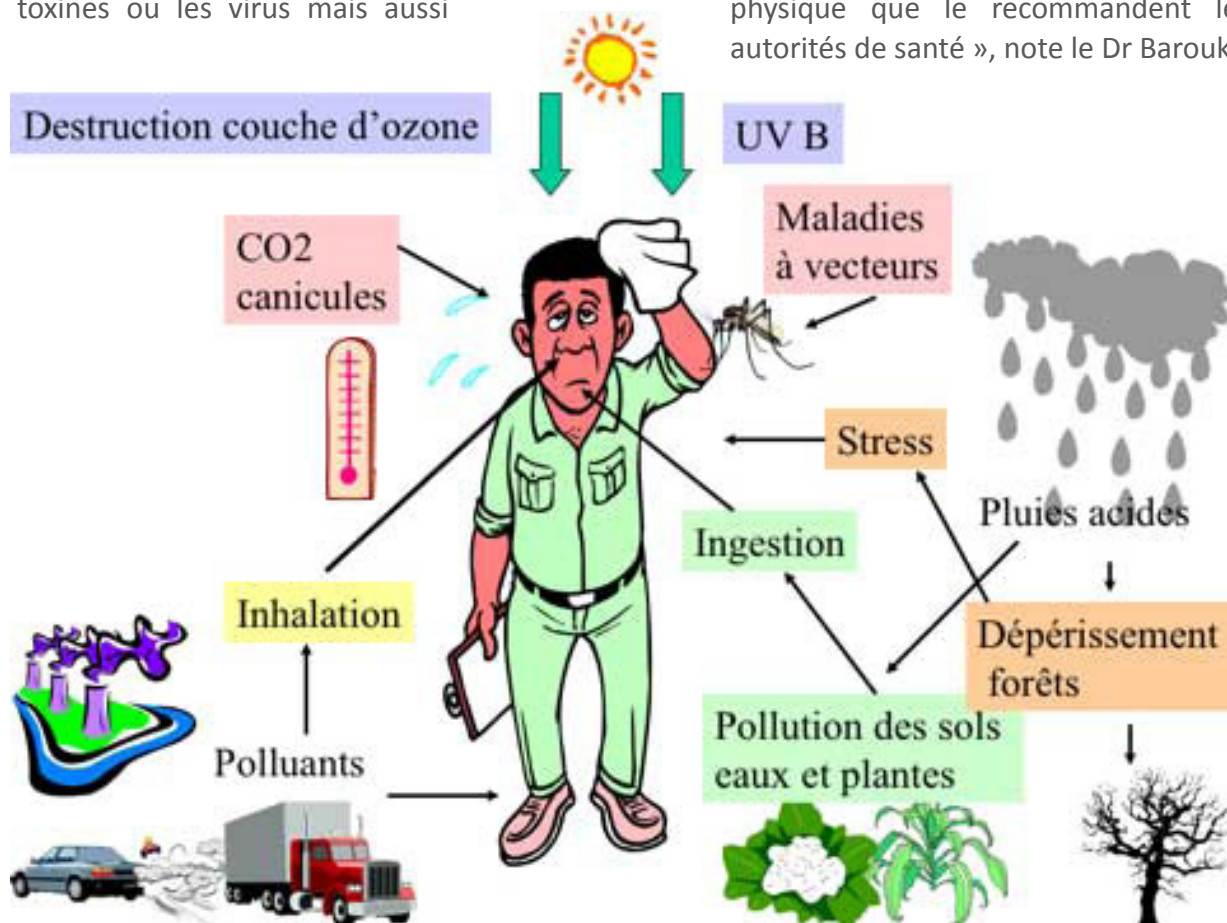
Mis au point en 2005 par Christopher Wild, épidémiologiste et ancien directeur du Centre international de recherche sur le cancer, l'exposome représente l'ensemble des expositions qui peuvent influencer la santé de l'homme tout au long de la vie.

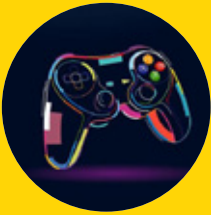
« Il s'agit des influences de l'environnement chimique (contaminants, air intérieur et extérieur), de l'environnement physique (radioactivité, bruit, ondes électromagnétiques, particules), des déséquilibres alimentaires et énergétiques, des attaques par les toxines ou les virus mais aussi

du stress psychologique », précise le Pr Barouki qui y inclut les influences sociales et psychoaffectives.

Il complète : « Il y a aussi une notion temporelle car l'exposome concerne les expositions tout au long de la vie. Des expositions pendant la vie fœtale ou la petite enfance peuvent, en effet, avoir des conséquences beaucoup plus tard dans la vie. »

Ces différents facteurs environnementaux peuvent s'additionner et accentuer leurs effets délétères. « Les personnes qui ont un niveau économique faible peuvent être plus exposées à la pollution et à des contaminants dans l'alimentation et parfois ne font pas autant d'activité physique que le recommandent les autorités de santé », note le Dr Barouki.





A2

JEU VIDÉO

Les genres de jeu vidéo

Jeu d'aventure

Le jeu d'aventure est un genre de jeu vidéo dont l'intérêt prédominant se focalise sur la narration plutôt que sur les réflexes et l'action. Plus précisément, les jeux d'aventure mettent le plus souvent l'accent sur l'exploration, les dialogues, la résolution d'énigmes. La majorité des jeux d'aventure ne permettent pas au joueur de combattre, ni même de mourir, à moins que cette mort n'ait un rôle narratif.

Des exceptions existent cependant. Ainsi, un jeu d'aventure constitue une fiction, comme un film, un roman ou une bande dessinée, dont le principal objectif est de raconter une histoire ; il se différencie cependant de ces autres media par son interactivité, le joueur pouvant agir sur l'histoire. Certains

jeux d'aventure offrent ainsi plusieurs embranchements scénaristiques.

En tant qu'œuvre de fiction, les jeux d'aventure peuvent faire reposer leur trame sur un grand nombre de genres littéraires : fantasy, science-fiction, policier, horreur ou comédie. Les jeux d'aventure sont majoritairement conçus pour un seul joueur : par leur rapport à l'histoire, introduire l'aspect multijoueur rend la réalisation complexe.



Les sous-genres

- Fiction interactive

Le jeu d'aventure textuel (ou fiction interactive) est l'un des premiers genres vidéoludiques à être commercialisés à la fin des années 1970, et le précurseur est Colossal Cave Adventure. Ce genre de jeu s'est fait connaître avec la série Zork et a joui d'une certaine popularité dans les années 1980. Le joueur incarne un protagoniste du récit et doit généralement résoudre une série d'énigmes et de casse-têtes à l'aide d'objets ou bien en interagissant avec d'autres personnages.



Les premiers jeux d'aventure étaient proposés sous forme textuelle. Le joueur utilisait le clavier pour saisir des commandes telles que « prendre la corde » ou « aller à l'ouest » et l'ordinateur lui décrivait ce qui se passait.

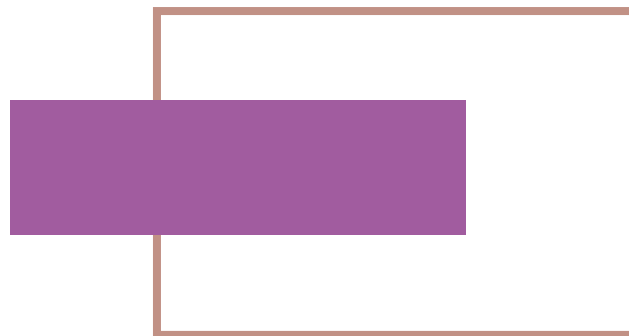
Quand l'utilisation de graphismes s'est répandue, les jeux d'aventure textuelle ont été peu à peu supplantés par des jeux d'aventure illustrée où les descriptions textuelles étaient moins utiles. Ces jeux d'aventure avec des graphismes requéraient encore la saisie de textes. Aujourd'hui, il existe toujours une communauté d'auteurs et de joueurs actifs de fiction interactive, mais la présence de grandes compagnies sur ce marché est fort rare.



Exemples de jeux : Colossal Cave Adventure ou Zork.

- **Aventure graphique**

L'utilisation croissante de la souris d'ordinateur est à l'origine des jeux d'aventure du type « pointer-et-cliquer » qui ne nécessitent plus la saisie de commandes. Par exemple, le joueur peut cliquer à l'aide du pointeur sur une corde afin de la ramasser.



“



À la fin des années 1990, ce type vidéoludique a souffert d'une baisse importante de popularité et les gros titres se sont raréfiés, à un point tel que plusieurs personnes annoncèrent la mort du jeu d'aventure. Cependant, depuis 2005, le jeu d'aventure semble renaître de ses cendres avec le lancement de jeux tels que Trace Memory, Fahrenheit, Phoenix Wright : Ace Attorney et Dreamfall.

Exemples de jeux: Discworld, Day of the Tentacle, Monkey Island, Gabriel Knight,



- Simulation de drague

Les jeux de simulation de drague ou dating sim sont des jeux essentiellement japonais, très rarement exportés en Occident.

L'objectif le plus courant est de sortir avec une femme (il y a généralement plusieurs choix) et de parvenir à un haut niveau relationnel dans un temps limité. Le joueur doit souvent aussi gagner de l'argent, soit en travaillant, soit par d'autres activités.

Les attributs du joueur (caractéristiques physiques ou mentales, etc.) ont aussi un rôle important et peuvent être améliorés de diverses façons. Toutes ces activités prennent du temps, qui est en fait perdu pour atteindre l'objectif principal mais peut aider ensuite à aller plus vite. Les durées de ces activités sont censées représenter des durées réelles.

Exemple de jeux : Sakura Taisen ou Meine Liebe.



• Visual novel

Le visual novel (littéralement « roman visuel ») est un type de jeu d'aventure dans lequel les interactions du joueur sont extrêmement restreintes. Le plus souvent, il suffit de faire défiler les textes en appuyant sur une touche. À certaines occasions, le joueur peut choisir entre plusieurs choix sous forme textuelle.

Le visual novel est apparu et s'est presque exclusivement développé au Japon. Les exportations de ce type de jeu en Occident restent encore aujourd'hui du domaine de l'anecdote. Le genre a souvent été utilisé pour scénariser des jeux à caractère érotique ou pornographique (eroge), cela renforçant probablement les difficultés d'exportations.

Exemples de jeux : Radical Dreamers: Nusumenai Hōseki, Clannad, Shuffle!

• Sound novel

Le sound novel (littéralement « roman sonore ») est un type de jeu d'aventure assez populaire au Japon qui est une continuation du genre du jeu d'aventure. La caractéristique principale de ce genre de jeu est de mettre l'accent sur la lecture plutôt que sur la résolution de problèmes,



le texte couvrant généralement la totalité de l'écran et les autres éléments visuels étant souvent relégués au second plan ou de style minimaliste.

Le son et la musique sont fortement utilisés pour immerger le joueur dans l'histoire. Les interactions se limitent à faire des choix qui ramènent l'histoire à un certain nombre de fins différentes, bien que certains titres aient des récits linéaires sans aucun gameplay qu'on qualifiera de kinetic novel.

Exemple de jeux : La série Sound Novel de Chunsoft,

À suivre ...

*Avec collaboration de
M. Alireza Asemipour*



MILAD INSTITUT

انستیتو میلاد برگزار می کند؛
ویژه تقویت مکالمه، درک شنیداری و رفع
ایرادات گرامری / مناسب سطح A2 به بالا

Bonjour
Français



ولیعصر / بالاتراز و تک / خ والی نژاد
پلاک ۴۲ / طبقه سوم / واحد ۴
تلفن تماس: ۸۸۸۷۷۷۴۲
مدیریت: ۰۹۰۱۳۲۳۹۰۰۸

ÉLI-MENTATION

Red Velvet



La petite histoire

Le red velvet cake, ou gâteau rouge velours, est un gâteau d'origine américaine ayant une couleur rouge, rouge clair ou rouge foncé. Ce gâteau, date du XIXe siècle et est traditionnellement servi à Noël ou à la Saint-Valentin. Pendant la période de rationnement alimentaire lors Seconde Guerre mondiale, les pâtisseries utilisent du jus de betterave bouilli pour renforcer la couleur rouge du red velvet cake. On lui appose l'adjectif « velvet » (« velours » en français) afin de souligner sa douceur et son moelleux

A2

Ingrédients :

- 300 g de farine
- 300 g de sucre en poudre
- 120 g de beurre mou
- 2 œufs
- Une cuillère à soupe de vinaigre blanc
- Une cuillère à soupe de vanille
- Un verre de lait entier

- Une cuillère à café de colorant rouge
- 300 g de Mascarpone
- 300 g de crème fraîche épaisse
- 120 g de sucre glace
- Un peu de levure chimique



1- Préchauffez le four à 180°C, mélangez le lait entier avec le vinaigre blanc et laissez reposer

Dans un saladier, battez le sucre en poudre et le beurre mou, ajoutez les œufs légèrement battus et la vanille et mélangez- les bien

2- Ajoutez la farine, la levure chimique, le lait peu à peu, terminez par le colorant rouge Mélangez jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène



3- Versez la préparation dans un moule : enfournez 30 minutes et puis laissez tiédir

4- Fouettez le mascarpone et la crème fraîche, Terminez avec la crème fraîche et montez le mélange comme une chantilly, en fouettant jusqu'à obtenir une texture ferme et crémeuse.

5- Couvrez le gâteau avec une couche de chantilly sur le dessus et sur les côtés

6- Parsemez le dessus de miettes de gâteau et réservez au frais.

Par : Elham Nourkeihani

آرش ارژنگی



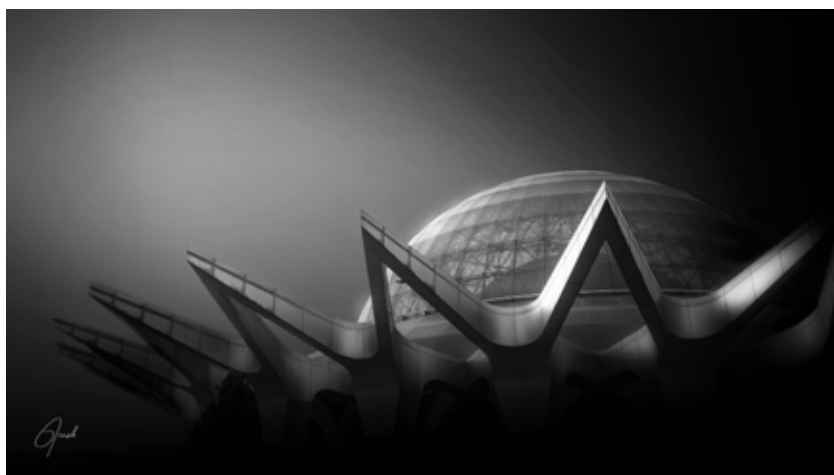
سخن شما

سفری به درون خویش فقط با یک دکمه

شاید یکی از دغدغه‌های هر عکاسی این باشد که به چه شکل یک احساس را واقعی به تصویر بکشد. در این جا صحبت از نوع دوربین یا نوع ادوات همراه عکاس نیست، این چالش بطور مستقیم، مهارت ادراکی عکاس نسبت به دغدغه‌هایش یا محیط اطرافش را نشانه رفته است. چیزی که امروزه کمتر عکاسی به آن توجه دارد و اکثراً به جلوه‌های بصری تصویر همچون تم‌ها، رنگ‌ها و غیره توجه دارند.

عکس‌ها همیشه برشی از زمان است که شامل اطلاعات احساسی عظیمی می‌باشد. و احساساتی همچون غم، ناراحتی، شک، تردید و غیره را به ما یادآور می‌شوند. اما آن چیزی که در این میان برای مخاطب جالب‌تر است، حس همزادپنداری اش با تصویر می‌باشد.

بیان احساسات از نیازهای مهم هر انسانی در طول زندگی است. اما همه‌ی ما در کنج تنهایی خود به این نکته رسیده ایم که واقعاً نمی‌توان تمام احساس خویش را با کلمات بروز داد. ما لحظاتی را زیست کرده ایم (با دردهایش دست‌وپنجه نرم کرده و با شادی‌هایش در پوست خود نگنجیده ایم. و خوب می‌دانیم کلامات گاه قدرت کافی برای انتقال آنچه را که ما درک کرده ایم را ندارند. عکاسی، این هنرثبت لحظه‌ی یکی از ابزارهایست برای تسهیل بخشیدن به این نیاز.



عکاسی Fine art



عکاسی در قالب **Fine Art** (عکاسی هنرهای زیبا) در واقع رویکردی برای انتقال افکار هنرمند به مخاطب است. عکاسی خلاقانه در مقایسه با عکاسی خبری و اجتماعی، دارای چیدمان، ترکیب بندی و انتخاب فضا با دیدی خاص برای خلق یک اثر هنری است. (البته می تواند خارج از وسایل عکاسی و راه کارهای ادیت باشد) فاین آرت می تواند در تمام شاخه های عکاسی وجود داشته باشد، و ما میتوانیم آن را در عکاسی مستند، خبری و غیره هم مشاهده کنیم.

فاین آرت را با سورئال نباید اشتباه گرفت. همان طور که از نامش پیداست این سبک از عکاسی، تصاویری فرای واقعیت را برای ما به نمایش می کشد. در این سبک از عکاسی هر چیزی که در زندگی روزمره استفاده می شود، برای عکاس نمادی از چیزی می باشد و احساسات شخص را برانگیخته می کند. در این سبک از تصویر پردازی گاهی نظر خالق عکس با مخاطب هم راستا نیست و این مورد از جمله چالش های غیر قابل کتمان این سبک از عکاسی می باشد.

هدف Fine Art

هدف این شاخه از هنر عکاسی، انتقال احساسات درونی هنرمند (زیرا رسالت آن انتقال احساس است) به مخاطب بوده که گاهی چالش های زیادی را برای شخص هنرمند در هنگام ثبت اثر خود، ایجاد می کند. چراکه وی برای ثبت اثر خویش باید

نگاهی عمیق تر به درون خویش داشته باشد. کاری که برای انسان های عادی شاید سخت و دردناک باشد. اما هنرمند با شجاعت به کنکاش درون خویش می پردازد و با درد ها و بسیاری از احساسات و گره های خویش رو به رو شده، دست و پنجه نرم و شناسایی کرده و برایشان هویت بصری تجسم می کند.



نُتْرُدَام نه نُتْرِدَام

و کلماتی مانند نُتْرِدَام در خطاب این کلیسا اشتباه است.
پس بهتر است بعد از خواندن این مقاله نام آنرا درست و همانطور که هست تلفظ کنیم.

علیرضا عاصمی پور



بارها زمانی که با دیگران درباره نُتْرُدَام، یکی از زیباترین و قدیمی ترین کلیساهای فرانسه، اروپا و جهان صحبت می کنم متوجه اشتباه آنها در تلفظ نام این کلیسا معمولاً به صورت (نُتْرِدَام) می شوم. پس بیاین با هم نام این کلیسا را بررسی و از این به بعد آن را درست تلفظ کنیم.
در زبان فرانسه ضمیر ملکی اول شخص (Notre) به معنی (ما)، چیزی که برای ما هست می باشد. Dame از کلمه Madame به معنی (بانو) می آید و معمولاً خطاب به خانم های مسن تر استفاده می شود.

Notre Dame به معنی "بانوی ما" به دلیل زیبایی این کلیسا در عصر معماری گوتیک فرانسه است. زیرا این کلیسا برای فرانسوی ها جلوه گر یک بانو زیبا و شکوهمند بوده است.

و اما این توضیحات را دادم تا به ریشه اسم این کلیسا و تلفظ درست آن برسیم. تلفظ Notre Dame به صورت nɔ̃tʁ(ə) dam است، که در زبان فارسی نُتْرُدَام می باشد.



Bonjour
Français

Mots Croisés

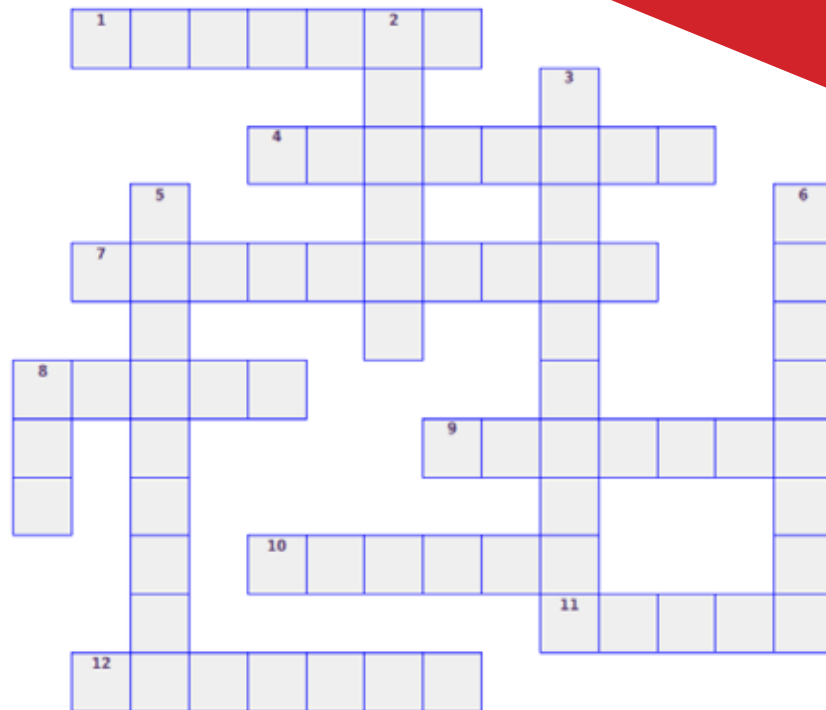
LES ANIMEUX EST LE HABITAT

A1



Mots à placer :

Aquarium. Bergerie.
Clapier. Ecurie. Etable.
Niche. Nid. Pigeonnier.
Porcherie. Poulailier.
Ruche. Tanière. Terrier



Horizontalement

1. C'est l'endroit où sont élevés des lapins.
4. C'est la maison des poissons rouges.
7. C'est l'endroit où les poules passent la nuit.
8. C'est la maison du chien.
9. C'est dans ce trou que vit le renard.
10. C'est l'endroit où l'on met les vaches à l'abri.
11. C'est ici que les abeilles se regroupent.
12. C'est le trou dans la terre où vit le lièvre.

Verticalement

2. C'est le lieu où l'on met les chevaux à l'abri.
3. C'est l'endroit où les pigeons peuvent se reposer.
5. C'est là que vivent les cochons.
6. C'est l'endroit où l'on abrite les moutons.
8. C'est la maison que se fabriquent les oiseaux.



MILAD INSTITUT

انستیتو میلاد برگزار می کند؛

دوره مجازی آموزش زبان فرانسه در همه ی سطوح
از طریق تماس تصویری
به صورت خصوصی
از هر نقطه دنیا



تماس: ۸۸۸۷۷۷۴۲ / ۰۹۰۱۳۳۹۰۰۸

milad.institut | miladinstitut

LOISIR ASTROLOGIE (Horoscope de JUIN 2023)



Bélier : Un mois où vous pourriez vous abandonner au vertige de l'amour. Pour certains, un peu trop ? Si Vénus (à partir du 5) semble favoriser les tendres élans, les délicieuses rencontres, vous devrez toutefois essayer de temps à autre de calmer le jeu (le feu). Ainsi pourriez-vous laisser emporter par la passion et risquer de commettre quelques excès. Trop de dépenses pour assouvir vos passions, trop de fougue dans l'expression de vos sentiments, comptez alors sur Saturne (le 19) pour tirer les leçons édifiantes du passé.



A2

Taureau: À la fois actif, voire très déterminé à faire bouger les lignes en famille, quitte à devoir secouer un peu l'entourage et en même temps bienveillant, désireux de faire le bonheur de tous, de veiller à préserver l'harmonie familiale, vous disposerez en juin d'une conjoncture planétaire susceptible de vous aider dans vos entreprises. À condition toutefois que vous n'abusiez pas de vos pouvoirs et que vous ne cherchiez à embrouiller personne.



Gémeaux : Des échanges soutenus à prévoir avec l'entourage dont certains seront tendres, d'autres plus directifs et d'autres encore un peu explosifs (le 26). Quoi qu'il en soit, la communication sera à l'honneur en juin et vous pourrez compter sur des protections dans l'ombre pour relever les défis de la vie. Veillez donc à vous montrer bien clair dans vos propos, à accepter de vous soumettre à certains aléas. Le meilleur moyen de boucler juin content de vous plutôt que frustré.



Cancer : Plutôt en appétit, gourmand ? Vous n'aurez pas vraiment l'intention de vous priver de nourritures terrestres, une sensualité aiguisée et une avidité en hausse pourraient vous donner envie de tout (parfois de trop). Comptez, pour certains, sur une conjoncture complice de vos ambitions pour réguler vos désirs et faciliter leur satisfaction quand d'autres devront veiller à canaliser eux-mêmes leur glotonnerie pour qu'elle ne les pousse pas à dépasser les bornes.



Lion : Charismatique à souhait, vous ne devriez avoir aucun mal à séduire qui vous plaît, à envoûter qui vous aimez. Veillez juste peut-être (pour certains tout du moins) à ne pas abuser de votre magnétisme pour tenter de régner en maître sur tout et sur tout le monde. Comptez sur un retour au sens des limites à ne pas dépasser (en amour et ailleurs) pour équilibrer la donne et vous permettre de dérouler et de boucler le moins en douceur plutôt qu'en ébullition.



Vierge : Prise de recul et mise en veille conseillées en amour et sur tous les autres plans d'ailleurs à partir du 5 où vous aurez intérêt à passer en revue vos histoires, votre vécu familial, social afin d'être en mesure illico ou bientôt de les appréhender plus en conscience. Tâchez surtout de bien garder le contrôle sur une agressivité latente qui vous aidera à réaliser beaucoup si vous la maîtrisez, mais vous poussera à la faute si vous ne la canalisez pas un minimum.



Balance : L'avenir en ligne de mire et des projets pour lesquels vous vous mobilisez corps, cœur et âme ? Vous ne craignez effectivement pas de déployer votre pouvoir de séduction et de monter hardiment au créneau pour défendre vos plans et faire évoluer positivement les situations. Seulement si certains réussissent à tempérer leurs ardeurs pour progresser lentement mais sûrement vers leurs objectifs, d'autres auront peut-être un peu trop tendance à déborder la ligne blanche et à outrepasser leurs droits, au risque alors de se faire taper...sur les doigts.



Scorpion : Une belle force de frappe mise au service de votre ascension sociale et une aura magnétique qui pourrait bien faire de vous un pôle d'attraction en juin ? Vous disposerez en effet d'atouts sérieux pour espérer vous unir (vous associer) honorablement ou tout du moins faire bouger les lignes, faire évoluer votre situation (professionnelle, affective) dans le bon sens. À partir du moment toutefois où vous serez disposé à vous engager sur du solide et à n'exercer aucune pression d'aucune sorte sur l'autre pour parvenir à vos fins.



Sagittaire : Que ce soit en amour ou en affaires, pas question de vous contenter de peu, mais bien de tout mettre en œuvre pour faire évoluer vos liens ou améliorer votre statut. Si vous ne manquez assurément ni d'énergie ni de détermination pour y parvenir, certains devront toutefois prendre garde à ne pas en faire trop qu'à leur idée pour atteindre leurs objectifs, au risque de se faire rappeler à l'ordre. Si vous n'agissez que pour servir la cause commune en revanche, tout ira bien.



Capricorne : Vous agirez avec détermination pour faire évoluer votre situation, votre vie professionnelle et affective, mais saurez également manier l'art de la séduction pour faire bouger les lignes (entre autres en amour) sans heurter pour autant les sensibilités. Une aptitude que vous aurez tout intérêt à cultiver et à entretenir si vous souhaitez boucler le mois en harmonie avec le monde qui vous entoure plutôt qu'en bisbille. Optez pour des échanges fondés sur la réflexion et la raison et renoncez à vouloir un peu trop mener la danse.



Verseau : À l'écoute attentive et aimante de l'autre, vous aurez toute latitude en juin pour espérer resserrer les rangs en amour, en famille. À partir du moment toutefois où vous n'en profiterez pas (n'abuserez pas) pour imposer aux vôtres une vision du monde qu'ils ne partageront pas forcément. Car si vous êtes tout ouïe, souhaitez faire le bonheur de votre entourage, vous n'en manifesterez pas moins une volonté appuyée de diriger les opérations à votre idée.



Poissons : Déterminé à agir au quotidien pour faire bouger les lignes (en famille) et animé d'une vraie bonne volonté de faire plaisir à tout le monde, vous ne manquerez ni d'autorité ni d'empathie pour tenter d'harmoniser vos liens et d'améliorer vos conditions (cadre) de vie et celles de vos proches. Veillez juste peut-être (au moins pour certains) à ne pas trop chercher à embellir le tableau si vous souhaitez rester crédible et qu'on ne doute pas au final de vos louables intentions.



Bonjour
Français