

# ALLIANCE FRANÇAISE D'HYDERABAD

**Auto apprentissage au rendez-vous dans notre médiathèque !!!**

**Carnet pédagogique n° 13  
Octobre-novembre-décembre 2019**

Ce bulletin a pour but de faciliter l'auto-apprentissage de nos élèves et de mettre en valeur les ressources disponibles de la médiathèque.

## **Comité de rédaction**

Ligne éditoriale : Mme Manisha S. Kumar

Editeurs et metteurs en page: M. Ajey Balaji Vemulapadu et Mme Gomathi Padmanabhan

Documentaliste : Mme Sujatha

Rédacteurs étudiants: Apurva Bardia, Fauzia Sultana, Durga Kaivalya Dasari, Pavitra Lingareddy, Susan Tappata, Gauri Lagu, Priya Rao Kroviddi, Piyush Shrivastava, Nandika Preetham, Chinmayi Pilgaonkar, Pragnya Naredi, Navya Chiliveru.

## **Lutter contre les inégalités de transgenres**

Qu'est-ce qui se passerait si quelqu'un était dépourvu de ses droits fondamentaux ? Qu'est ce qui se passerait si quelqu'un était obligé de vivre non seulement comme un paria, mais s'il était déclaré illégal ? Vous pouvez trouver cela bizarre mais imaginez demain, vous vous réveillerez, et tout le monde vous traiterait comme un exclus, vous perdrez votre boulot, vos droits fondamentaux seront retirés, et quand vous leur demandez la raison de cette maltraitance, la réponse donnée serait la suivante « parce que nous ne supportons pas votre taille » ou bien « la structure de votre nez ». Cela serait vraiment frustrant et injuste. La structure de votre nez n'est pas votre choix. Vous n'avez pas choisi d'avoir une taille spécifique. Votre taille, votre nez font une partie naturelle de votre identité. C'est tellement injuste de l'utiliser pour justifier une maltraitance. A la même manière, se sentir comme une femme dans le corps d'un homme ou comme un homme née dans le corps d'une femme, n'est pas un crime. C'est tellement naturel, c'est l'identité des transgenres.

Donc, comment peut-on justifier des actions injustes à cause de l'identité d'une personne ? C'est simple, on ne peut pas le justifier. C'est tout simplement une inégalité. La réalité du monde c'est que malheureusement, une bonne partie de la population mondiale souffre pour que leur identité soit acceptée. Pour eux, chaque jour est un combat. La raison pour laquelle un tel traitement est infligé, vous seriez choquer de savoir qu'il s'agit en fait de leur identité, Oui, vous avez raison. Je parle des personnes transgenres. Une personne qui identifie comme un transgenre ne se rapporte pas au sexe de sa naissance. Une personne transgenre peut choisir de vivre comme l'autre genre qui ne correspond pas à son sexe même s'il n'a pas subi de chirurgie pour un changement de sexe. Une personne trans peut s'habiller et se comporter dans une manière qui convient à leur identité de genre aussi.

Quand on parle des transgenres, il y a inévitablement beaucoup de discussions sur la discrimination. La discrimination est une triste vérité à laquelle il semble très difficile d'échapper. Néanmoins, la discrimination qui existe n'est pas une justification de la maltraitance et les actions injustes. A cause de cette mentalité discriminatoire, la plupart du monde a un avis défavorable vers ces personnes et ainsi les dernières, elles se sentent également faibles. Mais, ce n'est pas tout. Vous pouvez dire que : la discrimination diffère d'inégalité. Mais selon moi, c'est une source de naissance d'une inégalité. A mon avis, quand un groupe des personnes souffrent à cause des actions d'un groupe privilégié, c'est donc une inégalité.

Savez-vous même qu'aujourd'hui dans une bonne partie du monde c'est illégal d'être trans. Les pays comme l'Irak, l'Ouganda, la Russie, l'Égypte, la Turquie parmi les autres ne reconnaissent pas les gens qui sont transgenres comme des citoyens légaux, ces personnes sont traitées comme des criminels, ils sont forcés de cacher leur identité. Mais personne n'ose en parler ni en discuter. Une autre flagrante inégalité, c'est dans le domaine du travail. Selon les sondages, le taux de chômage est doublé pour les personnes transgenres que les personnes dites normales. Les

chiffres montrent que 47 % de gens ne sont pas embauchés ou se voient refuser une promotion en raison de leur genre. Ils souhaitent seulement être jugés par rapport à leurs compétences et non pas leur identité de genre.

En outre, plusieurs pays ont rendu obligatoire les chirurgies de réaffectations de genres pour qu'ils soient reconnus comme citoyen. Ces chirurgies sont vraiment chères, irréversibles, et posent de grandes risques à la santé. Quand on force quelqu'un de subir quelque chose si massif pour avoir accès aux mêmes droits auxquels les autres sont privilégiés par naissance, on fait une injustice.

De plus, les personnes transgenres n'ont pas l'accès aux propres traitements de la santé dans la plupart du monde. Récemment, Donald Trump, président des États-Unis, a adopté une loi qui donne l'autorité aux professionnels médicaux de refuser d'examiner quelqu'un qui ne semble pas confortable à son identité. Ces lois sont tellement horribles. Tout le monde doit avoir le droit d'être traité chez un médecin ! C'est un droit fondamental. Cette loi va créer encore des différences entre les trans et les autres considérés normaux dans la société, augmentant les inégalités qui existaient déjà. Les transgenres doivent faire plus d'efforts pour avoir l'accès aux droits et aux opportunités comme les autres dans la société tout en combattant des harcèlements et abus chaque jour de leur vie juste pour une seule raison, ils ne s'identifient pas avec le genre de leur naissance. C'est la vérité de leur vie, leur sexe fait tout autant partie d'eux que notre structure faciale fait partie de nous. Ce n'est pas un crime, cela ne fera du mal à personne.

Pour atténuer des années de discriminations et d'inégalités qu'on a infligé à eux il faut qu'il y ait plus de représentations dans les gouvernements, ainsi on peut diffuser les opinions et des expériences personnelles des transgenres, et en effet des lois vont correspondre aux vrais besoins des transgenres. Le changement des comportements commence par celui des pensées des peuples. Donc, il faut qu'on surmonte le problème des stéréotypes et des stigmatismes, et commence à regarder les transgenres pour ce qu'ils sont : les êtres humains comme nous. Ce n'est pas seulement la question de leurs vies et leurs problèmes. Ce n'est pas limité seulement à eux. Il faut les considérer comme les nôtres. La question ici est celle d'humanité, celle de notre moralité. Et celle de notre compréhension de l'impact et l'urgence de la situation.

Apurva Bardia, DELF-B2 / Cours week-end

# *Réchauffement Climatique*

## *Introduction*

Le terme «Réchauffement Climatique» indique une augmentation de la température. Cette hausse de la température est due à la destruction causée par les êtres humains. Nous sommes tous au courant que le réchauffement climatique est déjà devenu un sujet de préoccupation dans le monde entier comme on fait face aux effets néfastes de ce phénomène.



Je me soucie de la justice climatique et de la planète vivante.

## *Les causes du réchauffement climatique*

La raison primordiale du réchauffement climatique est celle de l'effet de serre. L'effet de serre, à savoir, les gaz présents dans la terre empêchent la chaleur d'échapper dans l'atmosphère et du coup les conséquences les plus pires s'ensuivent. D'ailleurs, la pollution de l'air entraîne de plus en plus de gaz à effet de serre et ceci s'accumule dans l'atmosphère. Par conséquent, au jour le jour, la température de la terre accroît constamment ce qui nous affecte gravement en santé.

De surcroît, en raison du réchauffement climatique, la montagne en glace risque de se fondre. En outre, le cas des incendies des forêts augmente. Résultat, des arbres sont brûlés et aussi les animaux, les oiseaux voire les insectes qui y vivent perdent non seulement leurs habitats mais surtout leurs vies à tel point que certaines espèces sont en voie de disparition. C'est la plus grande catastrophe qui puisse bouleverser notre biodiversité.

## *Mesures envisageables*

Néanmoins, il y a des associations et des bénévoles qui s'engagent afin d'aider et de protéger l'environnement. Ils organisent des programmes dans le but de sensibiliser et de lutter contre la pollution et la destruction de la nature. De plus, les Nations Unies et les autres pays signent les contrats pour interdire d'utilisation des choses qui ne sont pas respectueux de l'environnement. Par exemple, la France a pris la décision d'interdire l'utilisation de plastique à usage unique d'ici 2020. Maintenant, c'est le temps que chaque personne dans la planète devrait s'en rendre compte, réagir et se mettre à travailler contre les effets alarmants pour trouver les meilleures solutions pour que l'environnement soit protégé.

Pour conclure, il faut y réfléchir et réagir avant qu'il ne soit trop tard. Si nous conservions la nature, nous pourrions réduire les mauvaises effets de serre. Il faudrait travailler et aider à protéger l'environnement. De ce fait, le globe va être un meilleur endroit dans le future pour vivre heureux en paix sans désastre naturelle.

Mme. Fauzia Sultana, DELF-B2 / Cours week-end

## Mon parcours d'apprentissage de la langue Molière

J'ai 16 ans, maintenant et j'ai commencé à étudier le français lorsque j'avais 10 ans. Dès que j'ai appris que mon école m'offrait cette belle langue comme la troisième langue, je ne me suis pas attardée à saisir cette occasion pour laquelle il y avait plusieurs raisons. Tout d'abord, je m'y intéresse beaucoup. Et j'aime apprendre les nouvelles choses et la nouvelle culture et cette décision donc était tout à fait évidente. De plus, le français est la langue la plus parlée dans le monde, selon l'infographie.

L'année dernière, mon père m'a inscrite à l'Alliance Française afin de m'améliorer mes compétences en français. Grâce à cet institut, j'ai pu découvrir la sonorité française ce qui me plaît beaucoup. J'aimerais aussi préciser que ce n'est pas seulement la passion qui m'a motivée d'en apprendre mais je crois également que la plupart des universités en Europe apprécieront si on se munit de cette compétence linguistique. Et de cette façon, cela me permettrait d'avoir un atout par rapport aux autres, dans ce monde où la concurrence est tellement vive, au moment où je postulerai à l'université, soit en France soit dans un pays européen, pour mes études supérieures.

Je dois admettre que jusqu'au niveau B1 cet apprentissage fut relativement facile pour moi, mais depuis B2 cette langue me trouve difficile. Cependant les défis ne me dissuadent pas car, selon moi, il faudrait toujours être en mesure d'y faire face. Comme je suis en onzième année de mon école, ce cours me facilitera davantage mes études scolaires. Par ailleurs, la connaissance d'une nouvelle langue est très bien pour moi car je peux lire des livres dans une autre langue maintenant, et ceci ouvrira un nouveau monde où je privilégierai de voyager sans ni passeport ni visa. En outre, j'adore écrire. Je tâche de mettre mes petites pensées sur le papier pendant mon temps libre. Certes, cela me paraît difficile d'ordonner mes idées mais je ne renoncerai pas. Bien que ce niveau soit exigeant, je m'efforce de faire du mieux que je pourrai.

En fin, je tiens à dire que l'apprentissage d'une langue étrangère telle que le français nous offrira une nouvelle perspective ainsi que de nouvelles idées car nous recommençons par le début avec une nouvelle langue, c'est-à-dire, on renaît.





## Intelligence artificielle

L'IA est un nouveau mode de révolution dans le monde numérique. Elle est largement répandue et tout le monde en parle. Elle est même présente dans le cursus de certaines écoles. Est-ce un progrès ou un danger ? C'est sur lequel il faudrait s'interroger.

L'IA est un algorithme informatique qui est programmé par un être humain. Comptant son existence depuis des années 1960, son progrès a pris une ampleur, aujourd'hui, ainsi pénètre-t-elle dans les domaines tels que la finance, la santé, l'éducation, le commerce, la politique, les jeux vidéo ainsi de suite. Ce sont des codes en informatique qui dictent à la machine ses actions qui se ressemblent aux nôtres presque à la perfection.

Nous l'utilisons également dans notre vie quotidienne. Actuellement, le plus d'échange de monnaie a lieu en ligne, grâce à elle. Nous pourrions aussi recréer notre maison comme « smart home » avec elle. L'intérêt et la recherche dans ce domaine ne cessent de se multiplier menant aux nombreuses applications dont voitures sans conducteurs et robots industriels. Nous connaissons tous déjà le robot Sophie qui a une réponse aux toutes questions. En fait, on a développé un robot de guerre en Russie. Selon moi, nous pouvons y avoir un recours pour des tâches redondantes et ainsi conserver notre énergie physique afin de pouvoir utiliser notre cerveau pour prendre des décisions cruciales.

A l'avenir, un robot pourrait-il développer en un autre ? Il semble que ce soit possible en raison de l'émergence d'un nouveau type d'IA nommée « Deep Learning » ou bien « apprentissage approfondi » qui favorise une improvisation immédiate chez les robots à tel point qu'ils seront capables de lire nos pensées ainsi permettant un apprentissage autonome tiré de leurs dernières expériences. Cela me paraît très dangereux car nous risquons d'être envahis par eux. Cependant, nos émotions telles que la joie, la tristesse, la colère, l'amour ne sont pas à portée de l'IA. Mais très bientôt, nous pourrions avoir des robots étant capables de les maîtriser suite à l'explosion de nouvelles applications.

Une étude montre que des milliards de dollars ont été investis dans l'IA par les entreprises. Une telle somme lorsque la société fait face aux problèmes comme manque d'eau et réchauffement climatique. Pourquoi ne pas réutiliser cette somme pour en trouver une solution à l'aide de cette technologie ? Ainsi la technologie a des avantages et des inconvénients, cela dépend de notre sensibilisation de l'utiliser pour nos profits et de ne pas s'en abuser.

Pavithra Lingareddy, DELF-B2 / Cours week-end

## **Développement et culture en Inde – la situation du Catch 22 pour qu'on se décide plus.**

Pourquoi je compare la progression du développement et de la culture en Inde à celle de la situation Catch-22 ? Car selon moi, notre progression est un phénomène désordonné. Eclaircissons-nous.

Selon Wikipédia, la situation Catch-22 est « une situation où un individu ne peut éviter un problème en raison de la contradiction des règles ou des contraintes. ». Le terme inspiré d'un roman intitulé du même nom écrit par Joseph Heller. Un exemple classique « *Il faut avoir de l'expérience pour avoir du travail, mais il faut du travail pour avoir de l'expérience.* » Un autre exemple : on a besoin de l'argent pour faire de l'argent. Nous nous retrouvons dans une situation impasse duquel il semble difficile de se sortir.

À mon avis, le véritable processus du développement a commencé, dans notre pays, dans les années 1990 avec la croissance exponentielle de la nouvelle technologie. Les enfants nés dans les années 90 se trouvent dans cette situation sans issue. Il est notable de constater que leur pensée n'est pas développée autant que la technologie. En fait, dans le développement il s'agit de l'essor de tout le domaine tel que l'économie, la science, l'éducation, le commerce, la médecine dont on se profite. Pourtant, le progrès de la technologie n'avoisine ni l'ouverture d'esprit ni la créativité. Ils avalent les informations fournies sans réfléchir. Le développement est également lié à l'amélioration de la vie et l'acquisition des choses afin de vivre dans le confort. Si on s'y ajoute un autre facteur, c'est que le développement doit comprendre aussi un changement dans la manière de penser. La modernisation en Inde ne permet des jeunes que de vivre dans le monde numérique en possédant les derniers outils. Un côté, ils s'en profitent et d'autre côté, ils cherchent leur bonheur avec les gadgets dans leurs mains. Tant qu'ils n'agiront pas avec discernement, ils seront enfermés dans leur propre bonheur.

La culture n'est pas statique. C'est un phénomène qui change ou évolue constamment. Il est indéniable que certains rituels et certaines coutumes aient fixé il y a longtemps. Toutefois ceux qui existent aujourd'hui, doivent être interprétés selon le besoin de l'heure. Il faut les aborder de telle sorte qu'on décide sur ce qu'on garde ou rejette. Et cela se fait avec une ouverture d'esprit, ce qui n'est pas le cas. On prétend d'avoir une culture très riche sans une possibilité de s'avancer. C'est une situation emmêlée qui nous empêche de prendre des décisions.

C'est pourquoi je pense que ceux qui sont nés dans les années 90 se trouvent dans la situation Catch 22.

Susan Tappata, DELF-B2 / Cours week-end

## ÉMOJIS

Les émojis sont le mode de communication le plus populaire aujourd'hui. Tous les milléniaux les utilisent dans leurs chatting de Whats app. C'est une bonne méthode de communication succincte. Savez-vous qu'il y a aussi une journée mondiale des émojis ? C'est chaque 17 juillet.

Vous seriez surprise à savoir qu'en fait, c'est un Français, Franklin Loufrani qui nous a passé cette joie de s'exprimer en 1972. En effet, en 1963, un graphiste américaine a fait seulement deux ronds visages à fin administrative. Faute de ne pas déposer un brevet par lui, le mérite de cette invention est revenu à Franklin Loufrani. Ce dernier a la distinction d'inventer de nombreux émojis.

Les émojis décrivent les émotions différentes telles que le choc, la tristesse, la surprise, le bonheur, la crainte, l'amour dont la liste est exhaustive.

Puisqu'il n'est pas nécessaire de taper, cela semblerait très utile pour des personnes qui sont paresseuses car ce type de personnes aiment bien éviter de faire des efforts. C'est simple, rapide et gratuit. D'ailleurs, à l'aide des émojis, nous pouvons nous exprimer nos pensées et nos sentiments avec clarté. Son utilisation est concernée aux campagnes emailings, newsletters et aux réseaux sociaux tels que Face book, Twitter, Linkedin. Tous les jours, les personnes qui travaillent avec ceux-là doivent développer de nouveaux types d'émojis. Ils les créent en observant les sentiments utilisés quotidiennement par les gens. C'est pourquoi, lorsque vous mettez à jour votre media social, vous pouvez voir de nouveaux emojis.

Cependant ces émojis sont accusés d'être responsables de toutes fautes d'orthographe chez les jeunes. Déjà, on apprend une langue où on ne s'écrit pas comme on se prononce. Outre, le langage SMS accompagné des émojis nous donne la liberté de se passer de la maîtrise d'orthographe en disant que tant que le 😊 message est reçu.

Aujourd'hui le monde du chat est important et un développement constant est nécessaire pour maintenir l'engagement des utilisateurs. Enfin, si vous êtes une personne qui utilise beaucoup d'émojis, vous devrez être à l'affût de nouveaux développements.





## Deux petits poèmes

### Une Tasse

J'ai une tasse de thé dans mes mains  
J'ai une tâche à faire dans mes mains  
Hein...Hein comment c'est possible?  
Benn...Benn demain c'est faisable ?  
Pourquoi pas ? Mes petits pieds sont blessés  
Glissés, j'ai osé.  
Tâche faite  
Un grand sourire... une fleur fleurit.



### Ma Fenêtre

Je m'assois près de la fenêtre  
Mais il s'assoit loin de la fenêtre  
Qui?  
Lézard qui me fait semble bizarre  
Il s'appelle Bézard  
Il trouve un trésor  
Il mange le moustique  
En tactique.



## LA CUISINE TRADITIONNELLE : UNE ALTERNATIVE À LA MALBOUFFE

Notre époque a vu une véritable révolution copernicienne dans l'alimentation. Surtout le surgissement d'une chaîne de restaurant fast-food dominée par Dominos, McDonalds, Burger King, Subway etc. qui ont conquis les cœurs de la population partout dans la planète, a entraîné un changement radical dans notre préférence alimentaire grâce à la mondialisation des échanges. Les nourritures vendues par ces restaurants sont à priori immensément riches en goût. Mais derrière le paravent de la saveur dimension mauvaise à la fois. Par dérision ou par diététiciens et les critiques



réprobation, les médecins, les gastronomiques appellent des produits vendus par ces restaurants la « *malbouffe* ». On entend par la *malbouffe* une nourriture et un régime alimentaire jugés néfastes à notre santé. La *malbouffe* est mise sur le marché au service du consommateur/de la consommatrice après avoir modifié chimiquement et mécaniquement sous la forme des produits industriels, des produits transformés, des produits ultra-transformés. Ces produits sont souvent pauvres en nutriments essentiels. Ils ont haute teneur en énergie, principalement les calories vides des à l'additif, au sucre, aux graisses etc. qui n'apportent aucun nutriment indispensable à notre santé. Les fast-foods comme pizza, hamburger, les sodas, les snacks comme frites, chips, biscuits, les boissons sucrées, les barres chocolatées en sont des archétypes. Consommer ces aliments n'est pas sans conséquence. Au départ, Ils peuvent provoquer l'augmentation du mauvais cholestérol, ensuite ils pourraient entraîner la progression des maladies comme l'obésité, le diabète, les maladies cardiovasculaires, l'insuffisance rénale, certains cancers, des dépressions etc.

Pour s'échapper de la tyrannie de la *malbouffe*, avoir recours à la *cuisine traditionnelle* serait un choix fiable. La cuisine traditionnelle se distingue par la nourriture qui est héritée des générations ou qui est transmise de génération en génération. L'étude nous révèle que quand on inclut la nourriture traditionnelle dans notre régime alimentaire, elle offre nombreux de bienfaits tels que la régulation du poids à cause de faible niveau de calories, mieux pour le cœur à cause de faible niveau de graisse



saturée, mieux pour les muscles et le sang à cause de plus de fer, mieux pour la guérison des plaies et combattre les infections à cause de plus de zinc, mieux pour la vision et pour lutter contre la maladie dû à vitamine A, pour des os et des dents solides à cause de plus de calcium et le bien être dans la totalité.

Pour mettre en évidence la valeur gustative et hygiénique associées à la cuisine traditionnelle, cet article se concentre exclusivement à les découvrir dans le repas indien.

La cuisine traditionnelle indienne, en fait, n'est pas seulement délicieuse mais aussi dotée de beaucoup d'avantages pour la santé. Celle-ci nous assure de l'immunité, de la bonne fonction cérébrale et de plusieurs autres fonctions de notre corps. La cuisine indienne comprend une grande variété d'épices, de légumes et des fruits. Certains d'entre eux, ont des effets bénéfiques.

### **Les céréales indiennes**

Le blé, le millet perle, le sorgho avec une variété différente du riz y sont cultivés en abondance. Le riz pressé à la main est une alimentation favorable pour ceux qui veulent maigrir et aussi ceux qui sont touchés par le diabète. De plus, L'Inde abonde en une grande variété de légumineuses. Les mélanges de deux - comme « *dal rice* », et « *rajma rice* » sont populaires et bien appréciés en Inde depuis des siècles. Ces combinaisons sont parfaitement riches en protéines avec des acides aminés essentiels.

### **Les thalis indiens**

Un *thali* est un repas indien dont la composition diffère d'une région à l'autre. Le *thali* traditionnel indien se distingue par des mets (en petits bols) qui est composé de *dal* (légumineuse), de *sabzi* (curry des légumes), du riz ou de *roti* (du pain ou *Chapati*) ou tous deux. Le *thali* inclut également une petite quantité de mets sucré. Ainsi se matérialise le *thali* avec un repas complet qui consiste en tous les nutriments indispensables dans la proportion équilibrée.



## **Huiles indiennes à cuisson**

Une variété d'huiles alimentaires est utilisée pour faire la cuisine en Inde comme l'huile de moutarde, l'huile d'arachide, l'huile de coco, l'huile de soja, l'huile de maïs, l'huile d'olive etc. qui portent de valeurs nutritives et thérapeutiques. Pendant des siècles précédents, ces huiles étaient récupérées des plantes d'une manière domestique et artisanale qui étaient nettement plus saines que celles qui sont extraites aujourd'hui en industrie. Pour vivre en bonne santé, il est conseillé de tirer la leçon alimentaire du passé et réanimer ces pratiques-oubliées.

## **Le sel indien**

Le sel noir, le sel rouge et le sel gemme sont des produits indigènes de l'Inde. Au fil du temps notre pratique alimentaire a accueilli le sel transformé dans le repas quotidien. Le sel



gemme, dépourvu des polluants environnementaux, est bourré d'une grande valeur nutritionnelle : il contient des éléments essentiels comme fer, calcium, zinc, potassium, cuivre, magnésium etc. Celui-ci offre un moyen efficace à lutter contre la tension, améliorer la digestion, stimuler métabolisme et immunité, guérir la sinusite, faciliter le sommeil, réduire le stress etc.

*L'ayurvéda* tient une bonne opinion pour le sel gemme, selon qui c'est un sel supérieur. Connu principalement en Inde sous le nom de « *sendha namak* », il est préféré par des fidèles pendant la fête hindouiste « *Navratri* » qui le consomment pendant 9 jours.

## **Le curry indien**

Le curry indien, quand cuisiné avec la combinaison judicieuse d'ingrédients, et d'huile essentielle, est un remède contre l'inflammation qui est l'une des causes des maladies chroniques comme le diabète, la tension, les maladies cardiovasculaires. À part sa saveur merveilleuse, le curry indien se montre efficace sur le plan diététique, quand il est préparé avec des feuilles de

cari (*curry leaves*), des tomates, des oignons, du poivre noir, du curcuma, du fenugrec, de l'ail et d'autres épices.

### **Les pickles et le chutney**

Les pickles et le chutney sont des célèbres nourritures probiotiques indiennes. Souvent utilisés comme un condiment, les pickles comme ceux de gingembre, poivron vert, mangue crue etc. sont fabriqués à chaque famille avec la quantité judicieuse du sel et de l'huile.



Fait des feuilles vertes comme coriandre et des graines, le chutney traditionnel indien est très nutritif à la santé. Le chutney de mangue crue est fort délicieux.

### **Et en quelques petits mots...**

À la conclusion, on peut affirmer que bien que les malbouffes envahissent le domaine culinaire d'aujourd'hui, en portant des saveurs distinctes mais la cuisine traditionnelle dispose de ses propres valeurs à son actif. D'un côté, elle prend en compte le plaisir gustatif du consommateur/de la consommatrice, d'autre côté, elle s'occupe bien de la santé. En visant deux objectifs à la fois, la cuisine traditionnelle pourrait être la véritable alternative de la malbouffe. Alors, pour rester en pleine santé, il faut dire adieu à la malbouffe et dire bonjour à la cuisine traditionnelle.

Repas servi par Piyush SHRIVASTAVA, DELF-B2 / Cours Weekend

Chercher

Thèmes

Images

Discussions

Contact

~ Je suis dans mon assiette ~

## La cuisine à moi, quelle joie de vivre !

Écrit par Nandika | Hyderabad | Le 18 octobre 2019

Tout d'abord, je vais poser une question aux jeunes. C'était quand la dernière fois que vous avez pris du temps à cuisiner et à manger tranquillement ? Je suppose que votre réponse sera plutôt « Je m'en souviens plus ! » Et, si c'est le cas, je suis persuadée que vous avez dû choisir le fastfood au lieu de cuisiner vous-même vos plats !

En effet, sous prétexte de ne pas avoir du temps suffisant, nous succombons aux plaisirs de la restauration rapide sachant très bien que nous compromettons la valeur nutritive. Nous croyons que c'est une perte de temps en cuisinant et en se mettant à table avec les amis ou la famille. Quelle ironie!

Nous avons autant d'heures dans un jour que nos parents et nos grands-parents avaient sauf que nous avons les styles de vie vraiment différents. Je comprends que vous avez besoin du temps à faire d'autres choses plus importantes que la cuisine. Mais je vous invite à réfléchir sur la question « Quelles sont vos priorités ? Le grand succès au travail ? La santé ? La tranquillité d'esprit ? Comment vous allez les réaliser ? » Il faut que vous soyez équilibré dans tout ce que vous faites ! Vous disposez de 24 heures par jour et c'est assez pour vous occuper de vous ! Arrêtons de chercher des excuses pour consommer la malbouffe ! Arrêtons de pointer le doigt à mille choses ! Notre santé est sur notre assiette !

Faisons un effort pour dégager deux heures par jour pour redécouvrir les plaisirs de la cuisine ! Mettons donc du beurre dans les épinars afin de nous réjouir de la bonne santé!

Couverts mis par Nandika PREETHAM, DELF – B2 / Cours weekend

# Le chocolat et le compromis

Quand il s'agit de la cuisine, on dit qu'il est possible de distinguer deux genres de personnes:



ceux qui mangent pour vivre, et bien, nous avons affaire ici avec les gourmands, et ceux qui vivent pour manger. Personnellement, je me doute bien que ces deux groupes sont mutuellement exclusifs. N'est-il pas vrai que l'on est tantôt ici, tantôt là? Lorsqu'on est particulièrement motivés, on est fier de se mettre parmi ces premiers. Et puis, un bon gâteau au chocolat nous séduit. D'un clin d'œil, on s'éloigne de ses

principes et saute à l'autre côté. Étant donné que chaque groupe est aveugle à l'opinion de l'autre, qu'est-ce qui va se passer quand ces deux camps adversaires se retrouvent face-à-face? Lisons un dialogue entre ces deux espèces diverses.

*Voici Luca, pâtissier et gourmand exemplaire. Son interlocuteur est Zouzou, un extraterrestre qui ne perçoit les aliments qu'en mesure des nutriments composants.*

*Luca est en train de dresser un gâteau au chocolat.*

**LUCA:** Et voilà! La touche finale! Un coulis de framboise pour faire napper ce gâteau magnifique!

*Il délecte sa création.*

**LUCA:** Ah!, qu'est-ce que la vie est belle!

*Soudain, Zouzou apparaît et frappe Luca si violemment que la cuillère tombe de la main par terre.*

**ZOUZOU:** Oh mon Dieu, Monsieur! Avez-vous perdu les pédales? Ma conscience ne me permet pas de vous laisser se suicider. Même un petit morceau de ce gâteau est plein de sucre...des calories vides! Alors, si vous voulez vraiment mourir, il existe des moyens plus efficaces...le cyanure, par exemple.

**LUCA** [*en se murmurant*]: Zut alors! Depuis que ces martiens ont envahi la Terre avec leurs idéologies de santé draconiennes et leur propagande, mes affaires tournent au ralenti.

[*à Zouzou*]: Alors, Monsieur. Vous ne possédez pas peut-être la capacité de comprendre, mais la cuisine n'est pas tout simplement un moyen pour une fin. En jouant avec les goûts, on arrive à séduire la bouche. La montée de plaisir que l'on obtient en regardant un gourmet déguster un plat tendrement préparé, c'est incomparable. C'est la vie, même.

**ZOUZOU**: C'est à cause de ces baratins sentimentaux et irréfléchis que les êtres humains deviennent de plus en plus obèses, et s'habituent d'autant plus à un mode de vie insalubre. Et vous, monsieur! Vous devez avoir honte! En vendant ces confections qui empoisonnent vos clients, vous profitez de leur ignorance. Vous n'êtes pas moins qu'un meurtrier!

**LUCA**: Il est évident que vous n'avez jamais goûté une bonne tarte au citron. C'est pourquoi vous êtes si amer. Un peu de sucre vous ferait du bien. Votre vision du monde est vraiment cynique et déprimant. Quand vous regardez de belles créations alimentaires, vous ne constatez que des vitamines, des minéraux, des protéines, des calories...bref, leur valeur nutritive. S'il n'y a pas de place pour la créativité, il ne vaut pas la peine de cuisiner. Je suis passionné de mon métier, et je préfère rester aveugle à votre éclaircissement. Je trouve votre idéologie culinaire mécanique et insupportable. Si je dois la subir, je choisirais la mort.

*Zouzou panique et commence à appeler son supérieur discrètement.*

**ZOUZOU** [*à son supérieur*]: Patron, on a un problème. Je soupçonne que les êtres humains ont compris notre intention. Ils savent que l'on désire les rendre sains dans le but de les réduire à l'esclavage. Ils révoltent en s'empoisonnant avec la malbouffe.

**PATRON**: Calmez-vous, Zouzou. En tant qu'espèce, les humains sont bêtes et ignorants. En surconsommant la malbouffe, ils perdent leur capacité de réfléchir clairement. Saisi l'opportunité de les conditionner pour qu'ils restent en bonne forme. Ainsi, on pourrait les exploiter facilement.



**ZOUZOU** [à Luca]: Comme l'esprit critique vous échappe, je vais essayer de vous faire comprendre autrement. Votre femme, elle est enceinte, n'est-ce pas?

**LUCA**: Oui, et j'ai peur de devoir élever mon enfant dans cette dystopie.

**ZOUZOU**: Imaginez cela ! Si votre femme succombe à toute tentation du sucre, elle risque de mettre en danger non seulement sa propre vie mais aussi celle de son enfant. Les habitudes alimentaires malsaines pourraient mener aux anomalies congénitales!

*Luca tente d'y répondre, mais il finit par se taire.*

**ZOUZOU** [*en se rendant compte de son avantage*]: Pourriez-vous vivre en sachant que ces tragédies étaient évitables? En outre, comment vous vous sentez en sachant que c'étaient vos confections, Monsieur, qui ont provoqué ces complications?

*Luca reste muet. Zouzou, content et vachement soulagé, goûte distraitement un morceau de gâteau que Luca avait préparé. Bouleversé par le goût somptueux, il est aux anges. Ils se mettent à pleurer, tous les deux.*

C'est un éclaircissement bien sûr, un éclaircissement bilatéral. C'est de la compréhension.

Enfin, quel est le message transmis ici? Certes, il faut suivre un régime alimentaire équilibré et il faut consommer des sucreries en modération. Mais c'est plus vite dit que fait. Un régime ne doit pas épuiser la cuisine de sa volupté, de sa jouissance affective. Impossible d'être en bonne santé sans bonheur!



## On est ce qu'on mange... On est comment on mange

Savourez bien le goût, la nourriture est un don de l'univers tout entier. *Mindful eating*, « manger consciemment », c'est un moyen de rester en pleine santé. Cela nous aide à s'échapper de la monotonie du mode de vie métro-boulot-dodo et à réfléchir sur la vie que nous menons actuellement. C'est une pratique où on se ralentit, on fait attention à ce qu'on mange, et surtout, à la

temps. Prendre le aliment, d'en découvrir la texture, l'odeur, le Choisissez un aliment aspects et revenez à la interdépendance de vos ou bien le yoga, bénéfiques santé. La limitée. Néanmoins



prise de repas en prenant son temps de contempler un les aspects différents comme son, la couleur et le goût. pour en explorer tous les pleine conscience de cette sens. Comme la méditation *Mindful eating* a aussi ses littérature sur ce sujet est très selon une étude menée, la

dimension de pleine conscience est inversement associée au statut pondéral. Cette pratique de consommation fait partie depuis longtemps de plusieurs cultures et traditions. Les japonais ont une philosophie du thé. Ils ont une cérémonie du thé pour délasser et se détendre. C'est le temps de la sérénité et de la paix intérieure. C'est un processus de préparation d'un bol avec le cœur, pas seulement pour boire. En préparant le thé, on revient à concentrer toute l'attention sur les mouvements prédéfinis. Résultat, c'est de couper la distraction et rester tout à fait dans le moment présent.

Infusion faite par Pragnya NAREDI, DELF-B2/Cours weekend



CULTUR

▪ **COMPRENDRE & ENRICHIR SES CONNAISSANCES**

▪ **APPRENDRE & ENSEIGNER LE FRANÇAIS**

▪ **PARTICIPER À LA COMMUNAUTÉ**



### **Emission en direct : Régimes draconiens...à quelles fins ?**

**Le journaliste** : Bonsoir à toutes et à tous. Il est 21 heures temps universel. Nous sommes en direct et nous avons avec nous, ce soir, Mme Ame BELLEFORME, diététicienne et auteure du livre « Manger sain et pas à sa faim ». Bonjour, Madame. Huit sur dix jeunes d'aujourd'hui semblent avoir tenté, au moins une fois, des régimes draconiens. Quel est ce régime et qu'en pensez-vous ?

**La diététicienne** : Bonjour, Navya et merci de m'avoir accueilli. Je saisis toute opportunité pour sensibiliser les Jeunes à ce propos. D'où ma présence ici. Pour revenir à votre question tout à fait pertinente, un régime draconien, c'est un régime hypocalorique pour perdre du poids le plus rapidement possible.

**Le journaliste** : Eh voilà pourquoi les Jeunes en sont tentés, je vois... Et pour vous, qu'est-ce qui caractérise les régimes stricts ?

**La diététicienne** : Eh, bien, voici ce qui caractérise un régime draconien typique ... la personne essaie de perdre beaucoup de poids en peu de temps. L'apport calorique journalier total est inférieur au métabolisme de base (BMR). On constate une diminution de la masse musculaire

**Le journaliste** : Préconisez-vous le régime strict aux jeunes qui s'inquiètent de la forme ?

**La diététicienne** : La principale raison pour laquelle je vous déconseille d'entamer un régime draconien est qu'un tel régime peut être dangereux pour la santé. Un régime draconien n'est d'aucune aide quand on veut perdre du poids rapidement.

**Le journaliste** : Alors, combien y a-t-il d'inconvénients?

**La diététicienne**: Il y a de nombreux inconvénients pour lesquels il ne faut jamais suivre des régimes draconiens.

**Le journaliste** : Pourriez-vous nous élaborer un tout peu sur cela ?

**La diététicienne**: Oui, bien sûr, le premier inconvénient est le ralentissement du métabolisme. Un régime draconien a beau pouvoir entraîner des résultats rapides, ces résultats ne sont pas durables. Des recherches montrent que le métabolisme ralentit au bout de 3 jours (96 heures) de jeûne.

**Le journaliste** : Quel est donc le deuxième inconvénient?

**La diététicienne** : Il serait la fonte musculaire. Un autre grand inconvénient des régimes draconiens est qu'ils entraînent une fonte musculaire. En effet, un régime hypocalorique très restrictif endommage le tissu musculaire.

**Le journaliste** : Et quel serait le troisième inconvénient?

**La diététicienne** : Ce serait sans doute la faim constante, c'est-à-dire, un régime alimentaire hypocalorique extrêmement restrictif entraîne une augmentation du taux de ghréline, car on se trouve alors dans un état de famine. La ghréline est une hormone qui stimule l'appétit.

**Le journaliste** : Quels sont les exemples de régimes draconiens connus ?

**La diététicienne** : En voici quelques exemples : Régime soupe au chou, Régime yaourt, Régime jus, Régime Thonon, Régime à base de shakes, Régime herbalife, Régime détox, Régime pauvre en lipides... De nombreuses études scientifiques ont démontré qu'aucun de ces régimes n'est efficace. Au contraire, ils déstabilisent le corps et tous ces métabolismes...entraînant ainsi des effets néfastes irréversibles.

**Le journaliste** : Vous nous avez bien éclairci les dangers des régimes draconiens. Une dernière question, je peux me la permettre, quel est votre conseil aux Jeunes qui veulent avoir une belle forme à tout prix ?

**La diététicienne** : Rome n'a pas été fait en un jour. Une belle forme, c'est de la sculpture et toute sculpture nécessite de la patience, de la persévérance et du temps. **Mangez sain et pas à votre faim !**

**Le journaliste** : Comme le dit l'intitulé de votre livre, édition Gallimard, 2019. Merci Madame BELLEFORME pour tous ces conseils précieux. Chers auditeurs, nous vous remercions pour avoir écouté cet entretien. Bonne soirée.

Régime concassé par Navya CHILIVERU, DELF-B2/Cours weekend