

## UN CONVOI DE LA LIBERTÉ EN FRANCE

Sur internet, des milliers de personnes se sont inscrites pour participer au « convoi de la liberté », cette fin de semaine.

### COMME AU CANADA ?

Il y a près de 2 semaines, des camions sont partis en convoi (ils ont fait la route ensemble) pour arriver à la capitale, Ottawa. Depuis, ils bloquent les rues. Au départ, les manifestants étaient contre l'obligation d'être vaccinés pour passer la frontière avec les États-Unis. Aujourd'hui, ils sont aussi contre les autres règles mises en place pour lutter contre le COVID.

### UN DÉBUT EN FRANCE

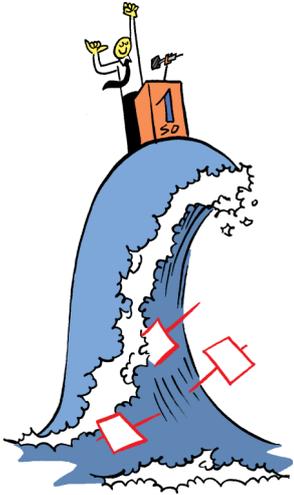
Sur internet, un appel a été lancé pour organiser un « convoi de la liberté », en France. Le mouvement touche peu les chauffeurs routiers, mais des milliers de citoyens se sont dit intéressés pour participer. Ils veulent, eux aussi, exprimer leur

désaccord avec les règles mises en place, comme le passe vaccinal. Le média FranceInfo a interrogé des personnes qui ont prévu de manifester. Marc, de la région lyonnaise, explique qu'il n'est pas anti-vaccin, lui et sa femme ont reçu les 3 doses. Mais ils ne vont pas au restaurant ou au cinéma car ils refusent de présenter leur passe. Pour eux, le passe ne respecte pas les libertés et notre démocratie. Sylvain, de Haute-Garonne, déclare lui aussi que ce ne sera pas le convoi des « antivax ». Il imagine un mouvement non-violent, dans le dialogue et la solidarité entre les citoyens. Le convoi va réunir des gens très différents dont des gilets jaunes.



### INTERDICTION DU PRÉFET

L'objectif du convoi de la liberté était de rejoindre Paris ce week-end, puis Bruxelles lundi avec des participants d'autres pays européens. Ce jeudi, le préfet de Paris a déclaré que les convois étaient interdits à Paris de vendredi à lundi. Il a rappelé que les personnes qui bloquent la circulation risquent 2 ans de prison, une amende de 4 500 €, la suspension du permis pendant 3 ans...



## PROTÉGER LES OCÉANS

Brest accueille une rencontre internationale sur la protection des océans.

Les océans se réchauffent, leur niveau monte, des poissons et des plantes disparaissent... à cause de l'activité des hommes. Il faut agir. Pour cela, Emmanuel Macron a invité des responsables politiques, des scientifiques... à participer au One Ocean Summit, une rencontre organisée à Brest, jusqu'au 11 février. L'objectif est de prendre des engagements pour protéger les océans. Plusieurs associations ont refusé de participer. Elles expliquent que les belles paroles ne suffisent plus. Le Président devrait annoncer que 30 % des mers qui appartiennent à la France seront protégées. Ces zones existent déjà mais, selon les associations, cela ne change presque rien parce qu'il n'y a pas de moyens financiers et humains. En moyenne, il y a 1 professionnel pour protéger 2 000 km<sup>2</sup> d'océan de la pêche industrielle, du tourisme... ! Leur travail est impossible.



## LE SANG MANQUE

L'Établissement Français du Sang (EFS) lance un cri d'alarme.

Depuis sa création il y a 20 ans, jamais l'EFS n'avait connu une situation aussi difficile. Les dons de sang manquent. Il faudrait 100 000 poches de sang et il y en a aujourd'hui 70 000 en réserve. Depuis la crise liée au COVID, les stocks sont en baisse. L'EFS appelle tous ceux qui le peuvent à venir donner leur sang !



## BEAU GESTE !

Chaker Alhadur vend son maillot de gardien pour des associations comoriennes.

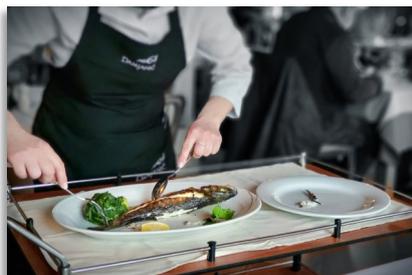
Le 25 janvier, en 8<sup>ème</sup> de finale de la Coupe d'Afrique des Nations de foot, l'équipe des Comores n'avait plus de gardien de but. Les 3 avaient le COVID. À la dernière minute, Chaker Alhadur, défenseur, a découvert que ce serait lui le gardien contre le Cameroun. Un n°3 a été scotché vite fait sur son maillot à la place du 16. Le temps de se dire : « Mais qu'est-ce que je fais là ? », il arrêtait le ballon avec la tête, les pieds... devenant une star. Aujourd'hui, il met en vente son maillot pour donner l'argent à des associations, dont une pour aider les orphelins comoriens.

# DE TRÈS BONS REPAS POUR TOUS

**Le République est un restaurant pas comme les autres. Ouvert depuis le 1<sup>er</sup> février, à Marseille, il souhaite permettre à tous de venir au restaurant, surtout à ceux qui n'ont pas les moyens de payer...**

## UNE CUISINE GÉNÉREUSE

Avec son association La petite Lili, Sébastien Richard vient de créer un restaurant d'un nouveau genre. Au République, tout le monde a droit aux mêmes plats, aux mêmes services mais, à la fin du repas, tout le monde ne paye pas la même chose. Les personnes qui ont peu d'argent ne donnent qu'un euro pour l'entrée, le plat et le dessert ! Pour cela, elles doivent juste être inscrites auprès d'une association partenaire. Sébastien Richard, cuisinier étoilé (récompense donnée aux meilleurs), a souhaité que tout le monde puisse manger ses bons petits plats. Ainsi, sur les 120 places du restaurant, la moitié est réservée à des personnes en difficulté. Les autres sont des clients ordinaires qui payent leur menu entre 25 et 30 €. L'objectif de Sébastien Richard est aussi



d'accueillir des personnes qui ne se rencontrent pas ou peu. Il explique : « *Ce n'est pas une cantine solidaire. L'idée est de pouvoir mélanger dans un même espace et en même temps des personnes sans qu'il y ait de différence. Est-ce que tous les clients ont les mêmes assiettes ? La réponse est oui ! Est-ce qu'ils sont servis de la même façon avec la même attention ? La réponse est oui !* » Son projet est soutenu par 40 autres chefs cuisiniers et plus de 250 bénévoles !

## INSERTION

Ce restaurant va aussi permettre à des personnes de retrouver un emploi et de se former. Sur les 22 salariés, 12 sont en insertion.

## DE TRÈS BONS PRODUITS

Le République propose des repas de cuisine méditerranéenne faite avec des produits de saison et locaux (ils sont produits dans la région). C'est un restaurant gastronomique ? c'est-à-dire qui propose des plats de grande qualité avec une belle décoration. Pour le moment, il est ouvert les midis et, à partir du mois de mars, il servira aussi le soir. Les repas non vendus seront donnés à des associations comme la Croix Rouge ou le Samu social qui les redistribueront à des personnes sans-abri ou en difficulté. Et Sébastien Richard a beaucoup d'autres projets solidaires.



## ÉCOUTONS DE LA MUSIQUE !

**On le sait depuis plusieurs années : la musique fait du bien. Une nouvelle étude vient de montrer ses effets sur notre bien-être. Et il suffirait d'en écouter peu pour se sentir mieux.**

### EFFET DÉTENTE

Des scientifiques britanniques ont fait une étude sur les effets de la musique auprès de 7 581 personnes. Elles ont expliqué que la musique leur faisait du bien. Mieux encore, 9 sur 10 ont déclaré qu'écouter leurs artistes préférés était vraiment très important pour leur bien-être et leur santé. Beaucoup s'en servent pour lutter contre le stress et la déprime. Avec leur étude, les scientifiques ont montré qu'il suffit d'écouter 13 minutes de musique pour se sentir plus détendu. Cela permettrait d'éviter les pensées négatives, de détendre les muscles et de mieux dormir. Mais, pour avoir cet effet détente, il vaut mieux choisir des morceaux doux ou avec un rythme lent.

### EFFET SUR L'ÉNERGIE

L'étude a aussi montré que la musique peut donner de l'énergie. Les participants ont déclaré se sentir plus heureux et plus en forme après avoir écouté 9 minutes de chansons. Pour ressentir cet effet, il est conseillé de choisir des morceaux qui donnent envie de bouger, de danser et dont les paroles sont positives. Utilisée au travail, la musique permettrait même d'avoir de meilleurs résultats professionnels.



## PRENDRE LE TEMPS

**Bientôt, un supermarché du Mans, dans la Sarthe, proposera une « blabla caisse ».** L'idée est de permettre aux clients de prendre leur temps quand ils passent à la caisse. Ils pourront ainsi discuter avec le caissier ou la caissière jusqu'à environ 20 minutes. Ce projet a surtout été imaginé pour les personnes âgées qui ne sont pas aussi rapides que les jeunes et qui ont besoin de parler.

## EN IMAGE



768 km, c'est la taille du plus long éclair au monde ! Apparu dans le ciel américain en avril 2020, il vient d'être reconnu comme le nouveau record de longueur (à la verticale).