

## LES ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS ?

**Des chercheurs alertent : les aliments ultra-transformés sont dangereux pour la santé.**

### QU'EST-CE QUE C'EST ?

Les aliments ultra-transformés (AUT) sont des aliments qui ont été travaillés pour changer le goût, la couleur, la texture (mousseux, mou...). Des produits chimiques ont été ajoutés : colorants, émulsifiants, édulcorants...

### COMMENT LES RECONNAÎTRE ?

Quelques questions peuvent aider... Est-ce que les produits utilisés pour fabriquer l'aliment existent dans votre cuisine ? Non. Vous n'avez pas d'émulsifiants, d'édulcorants... Est-ce que je serai capable de fabriquer cet aliment seul ? Non. Est-ce que mon aliment est noté C jaune, D orange, E rouge au Nutri-Score (étiquette qui

classe les aliments selon leur qualité de A à E) ? Souvent oui, car ce sont des aliments plus gras, sucrés, salés, avec moins de vitamines... Ce sont, par exemple, des gâteaux secs, des céréales, des sodas, des brioches sous plastique, des chips, des plats préparés...

### QUELS SONT LES RISQUES ?

Des chercheurs ont travaillé sur une centaine d'études. Les AUT augmentent le risque de maladies cardio-vasculaires, de diabète, d'obésité, de dépression... Ils sont fabriqués pour encourager à manger plus, avec du gras, du sucre, du sel... en plus grande quantité. Les chercheurs appellent, en urgence, à réagir. Ils souhaitent des



règles de contrôle pour les entreprises alimentaires, pas de publicité pour les AUT, une meilleure information des consommateurs...

### NUTRI-SCORE, PAS D'OBLIGATION

Mercredi, les députés ont voté, en 2<sup>ème</sup> lecture, contre l'obligation d'afficher le Nutri-Score sur les aliments. Ils avaient voté pour il y a un mois. Pour la ministre de la Santé, c'est aux entreprises de choisir si elles utilisent le Nutri-Score ou pas.

## UKRAINE, PLAN DE PAIX : PAS D'AVANCÉE

**Mardi, Américains et Russes se sont réunis plus de 5 heures, pour échanger sur l'Ukraine. Il n'y a aucun progrès vers la paix.**



« Nous ne voulons pas faire la guerre à l'Europe, mais si l'Europe le souhaite et commence, nous sommes prêts dès maintenant », a déclaré le Président russe V. Poutine. Il a dit ces mots juste avant la rencontre avec le représentant américain Steve Witkoff, pour parler du plan de paix en Ukraine. Les échanges, encore une fois, ont eu lieu sans l'Europe et sans l'Ukraine. Vladimir Poutine a toujours les mêmes demandes : que le Donbass ukrainien devienne russe, réduire le nombre de soldats ukrainiens, pas d'intervention d'armées étrangères, pas de participation à l'OTAN de l'Ukraine. Ces demandes ne sont pas acceptables pour le Président Zelensky. V. Poutine ne semble pas vouloir la paix. Pendant les discussions, il continue la guerre. En novembre, la Russie a lancé 5 660 missiles et drones sur l'Ukraine. Mais les citoyens russes sont fatigués. Depuis le début de la guerre, 150 000 soldats ont été tués.



## SAUVER SON FRÈRE

**Christophe Gleizes, journaliste, est condamné à 7 ans de prison en Algérie.**

Journaliste sportif pour So Foot et Society, Christophe Gleizes est allé en Algérie en mai 2024. Il écrivait un article sur le club de foot « Jeunesse sportive de Kabylie ». L'un des responsables est connu pour son combat pour l'indépendance de la Kabylie. Pour avoir échangé avec lui, Christophe Gleizes est accusé de terrorisme. Mercredi, il a été condamné, en appel, à 7 ans de prison. Emmanuel Macron, inquiet, promet d'agir pour sa libération. Maxime Gleizes, son frère, espère que le foot pourra sauver son frère. Il appelle tous les clubs à agir.



## PLONGÉE RECORD

**Stéphane Tourreau a plongé en apnée à 141 mètres de profondeur.**

Le record de France de plongée en apnée (sans respirer) datait de 2004. Il était de 123 mètres de profondeur. Stéphane Tourreau, 38 ans, l'a facilement battu. Fin novembre, en Égypte, il a plongé à 141 mètres (la moitié de la hauteur de la Tour Eiffel). C'est un exercice très violent pour le corps. La pression de l'eau est forte. « Comme les hamsters, on fait une réserve d'air dans les joues, on les remplit et on envoie de l'air dans les oreilles » explique Stéphane Tourreau. Il rêve maintenant du record du monde.

# LA POLICE SE REND PLUS ACCESSIBLE AUX SOURDS

Depuis fin novembre, tous les commissariats de police ont reçu un document pour mieux accueillir les sourds. Dans certaines villes, les policiers font encore plus en proposant des conférences ou des permanences en LSF.

## MIEUX CONNAÎTRE LES SOURDS

Les commissariats de police ont maintenant un document qui leur explique la surdité. L'objectif est que les policiers comprennent mieux les sourds qui viennent les voir. Le document informe sur les différentes surdités, les façons de communiquer (écrit, LSF, LfPC...), les idées fausses sur les sourds, l'importance des interprètes (avec une liste de professionnels) ... Il a été créé grâce au partenariat de la police nationale, de la mission Handicap Police et d'InfoSens (réseau d'actions pour l'inclusion des sourds de l'INJS de Paris). Les policiers ont reçu un autre document en images qui explique quelques signes (déposer plainte, rendez-vous, convocation...). L'idée est aussi de donner envie aux policiers de se former à la LSF.



## INFORMATIONS EN LSF

Depuis le mois de mars, à Pau (64), l'Association des Sourds et Malentendants et Amis du Béarn (ASMAB) sont en lien avec la police nationale. Une policière propose d'informer les sourds en présence d'une interprète LSF-français. La première conférence les a alertés sur les arnaques auxquelles les sourds doivent faire attention. Fin novembre, une policière est venue informer sur les violences faites aux femmes, le consentement, le harcèlement de rue... Une quinzaine de

personnes, femmes et hommes, étaient présentes. Elles ont aussi pu poser des questions sur d'autres sujets. La policière aimerait que des membres de l'ASMAH viennent sensibiliser ses collègues à la surdité. Elle imagine même apprendre la LSF avec d'autres policiers.

## PERMANENCES EN LSF

Depuis juin 2023, la police municipale de Saint-Quentin (02) a créé une permanence d'accueil en LSF les mercredis après-midi. Deux policiers ont suivi des cours de LSF pendant 2 ans et ont formé leurs collègues à quelques signes.



## SIGNAIRE DE LA GRAMMAIRE

Sorti en octobre, le livre « Le signaire de la grammaire » propose 174 mots avec des photos de signes et des explications sur la grammaire de la LSF.

### VOCABULAIRE ACCESSIBLE EN LSF

Comment expliquer la grammaire en langue des signes ? Qu'est-ce que la grammaire ? Qu'est-ce qu'une langue ? Voici quelques questions auxquelles répond « Le signaire de la grammaire ». C'est à la fois un dictionnaire illustré par des photos de signes et un livre sur la linguistique (étude scientifique d'une langue) de la LSF. Il a été fait pour les étudiants, interprètes, traducteurs, professeurs... qui souhaitent mieux connaître la grammaire de la LSF. « Le signaire de la grammaire » est vendu 35 € aux éditions Presses Universitaires de Provence.



[Vidéo de présentation en LSF](#)

### LES AUTEURS

Ce livre a été créé par Mélanie Hamm et Jean-François Piquet. Mélanie Hamm est enseignante, chercheuse spécialiste de la LSF. Jean-François Piquet est connu dans la communauté sourde comme comédien. Il est aussi formateur et professeur de LSF. Ils avaient déjà publié ensemble le livre « Trésor des expressions de la langue des signes française ».



## RUGBYMANS ET IVT

Début novembre, l'équipe de France de rugby a diffusé une vidéo de ses joueurs qui interprétaient La Marseillaise en LSF. Pour réaliser ce chansigne, ils ont été accompagnés par l'International Visual Theatre. Jennifer Lesage-David, co-directrice d'IVT, propose de découvrir en vidéo comment elle les a aidés à réaliser ce projet.

[Vidéo en LSF et sous-titrée](#)



## CHANSIGNES

Voici quelques nouveaux chansignes trouvés sur internet : « Contemplation » (de Cazelle) par Laety, « Sicko Mode » (de Travis Scott) par VinzSlam, « Quand on arrive en ville » (de Balavoine) par Signes à l'Œil.