

N°12 - Avril 2020



La Gazette du Cogniticien

Edito

Bonjour à tous, le thème du numéro de ce mois n'est pas le coronavirus mais le printemps. Pourquoi ? Parce qu'en ces temps de confinement on n'a pas besoin d'en rajouter une couche. Néanmoins, il est impossible que notre gazette ne soit pas bouleversée par la situation sanitaire actuelle. Vous l'aurez donc remarqué (si ce n'est pas le cas je suis inquiète pour vous) mais ce numéro n'est pas imprimé, nous n'avons d'ailleurs pas de nouvelles de la version papier de mars. Certaines rubriques se sont aussi retrouvées chamboulées et elles n'en sont que meilleures. On accueille d'ailleurs des articles rédigés par le Club Cuisine et la nouvelle génération des bureaux.

On vous laisse profiter de ce numéro (eh oui y'a pas que les projets et les TD en visioconférence dans notre vie en confinement). Et surtout prenez soin de vous et de vos proches !

PS : Vous savez ce que c'est le mois prochain ? Les 1 an de la Gazette du Cogniticien !



Sommaire

L'Edito	p.2
Travailler pendant le confinement	p.4
La maladie de Parkinson - Journée Mondiale	p.6
Si tu pouvais avoir un super pouvoir, ce serait lequel ?	p.8
Journée de la Terre	p.9
Le trône de la cognitique	p.10
Le plan CULTure	p.14
Le plan CUL, le vrai (sexe)	p.16
Que sont-ils devenus ?	p.20
Les Recettes du Mois - by the CLUB CUISINE !	
Hachis Parmentier	p.24
Mousse au Chocolat	p.25
Le sport pendant le confinement : est-ce possible ?	p.27
Les réflexions du confinement	p.28
GRAND CONCOURS	p.32
Les jeux de la prod'	p.34
Les phrases cultes	p.35



TRAVAILLER PENDANT LE CONFINEMENT

(c ' e s t p a s m a r r a n t)

En ce mois spécial nous sommes obligés de travailler malgré l'enfermement. Mais ce n'est pas grave, nous nous adaptons à notre environnement.. Voici les quelques photos que vous nous avez envoyées pour témoigner que vous continuez de travailler malgré le confinement !



La maladie de Parkinson -

Journée mondiale

Le 11 avril est la journée mondiale de la maladie de Parkinson. Pourquoi cette date ? Il s'agit tout simplement de la date de naissance de James Parkinson né en 1755.

En plus d'être médecin, il est aussi géologue et paléontologue. Avant que la maladie soit vraiment caractérisée par M. Parkinson, plusieurs écrits anciens mentionnent certains symptômes de la pathologie sans faire de lien entre eux. On parle alors de "paralysie agitée", de tremblements, de troubles de la posture... En 1817, Parkinson publie un essai intitulé *An Essay on the Shaking Palsy* où il décrit les symptômes, notamment les tremblements, et l'évolution de la maladie au cours du temps. Le neurologue Jean-Martin Charcot approfondira ses recherches et nommera la maladie en hommage à James Parkinson.

On pense souvent aux tremblements lorsqu'on parle de la maladie de Parkinson mais il existe d'autres symptômes : des mouvements ralentis et la rigidité qu'on appelle hypertonie, des tremblements au repos. Au niveau cognitif, ce sont les fonctions exécutives qui sont atteintes. Le malade a du mal à s'adapter à de nouvelles situations, il peut souffrir d'une rigidité psychique et avoir un comportement répétitif avec un acharnement lors des tâches à effectuer. Lorsque la maladie évolue, les symptômes s'aggravent surtout au niveau de la marche, du langage parlé, de la perte d'autonomie...

Si les symptômes et le mécanisme sont bien connus, ce n'est pas le cas pour les causes de la maladie. On sait qu'il s'agit d'une maladie neurologique dégénérative. Les neurones de la dopamine situés dans la substance noire sont touchés et meurent progressivement. La substance noire est la région du cerveau qui est impliquée dans la commande motrice.

La majorité des personnes atteintes par la maladie (de 70 à 90%) a une forme dont l'origine est inconnue (soit idiopathique). Toutefois, 10 à 30% des personnes concernées ont une forme de la maladie qui est d'origine génétique. C'est à partir de cette population que la recherche effectue ses travaux. Les mutations sont reproduites sur les animaux. En effet,

l'homme est le seul animal à souffrir de cette maladie.

Des études ont montré que certains facteurs seraient impliqués dans le développement de la maladie. Il existe deux types de facteurs : les facteurs environnementaux et les facteurs génétiques. Une exposition prolongée et importante à des produits chimiques comme les pesticides dans l'agriculture ou le plomb dans l'industrie pourrait être favorable au déclenchement de la maladie. Certaines professions seraient ainsi plus touchées. C'est le cas des soudeurs mais aussi des ouvriers agricoles. Les facteurs génétiques à l'origine de la maladie sont héréditaires dans 90 à 95% des cas. Les 5 à 10% de cas non héréditaires sont appelés sporadiques (des gènes mutent spontanément). Aux deux types de facteurs cités précédemment viennent s'ajouter les risques liés à la vieillesse. Les interactions entre les gènes, l'environnement et la vieillesse sont complexes.

Aujourd'hui la maladie touche environ 200 000 Français, dont 8 000 nouveaux cas chaque année. Les malades ont en majorité entre 50 et 70 ans. Il s'agit de la deuxième cause de handicap moteur en France après la maladie d'Alzheimer. Pour le moment il est impossible de détecter la maladie avant l'apparition des symptômes, mais gardons espoir car la recherche progresse. Actuellement, il n'existe pas de traitement pour soigner la maladie. L'objectif est de compenser le manque de dopamine dans le cerveau. Le traitement est propre à chaque patient car la maladie évolue à un rythme différent pour chaque personne. Le challenge des médecins et chercheurs est donc d'adapter la prise en charge du patient grâce notamment aux neurosciences, à l'informatique, à l'imagerie médicale et aux statistiques.

Les jeux vidéos thérapeutiques peuvent être un soutien pour renforcer les capacités d'équilibre et de locomotion du malade et ils peuvent être un complément dans le traitement habituel.

De nos jours, la maladie est considérée comme un problème de santé publique. Pour progresser dans la recherche d'un traitement, les chercheurs ont besoin de soutien et de dons. Il faut garder à l'esprit que même si une maladie touche une personne elle impacte aussi son entourage. Profitez de cette journée pour leur venir en aide !

Pour plus d'informations

Laetitia CALICE

SI TU POUVAIS AVOIR UN SUPER POUVOIR, ce serait lequel ?



J'ai toujours rêvé de pouvoir arrêter le temps. Arrêter le temps pour gagner quelques heures de sommeil quand le réveil sonne. Arrêter le temps pour gagner quelques heures de révisions quand les exams approchent.

Il semblerait que mon voeu se soit exaucé. Cela va faire 11 jours que le temps s'est arrêté. C'est l'occasion de faire toutes les choses que j'ai remises à plus tard. Je ne sais pas quand le temps se mettra à nouveau à s'écouler, mais je sais une chose, je ne serai plus la même personne à ce moment-là.

C'est génial cette césure temporelle. On peut en profiter pour remettre toute notre vie en question. Est-ce qu'on est satisfait de la personne qu'on est ? Combien de jours on peut tenir sans quitter son pyjama ? Comment se fait-il qu'il y ait encore autant de noms de famille alors qu'ils sont en décroissance constante ?

Plus sérieusement, j'en ai marre d'entendre tous les points négatifs qu'a cette pause temporelle, alors je vais en énumérer les points positifs. On peut découvrir qui sont les personnes qui nous manquent vraiment. On peut enfin construire ce corps d'athlète dont on a toujours rêvé. On peut maîtriser n'importe quelle recette qui n'implique pas l'achat de riz ou de pâtes. On peut lire des bouquins. On peut bosser non stop du matin au soir. On n'a plus besoin de chercher des excuses pour éviter une sortie. On n'a plus à s'habiller. On n'a plus à se maquiller. On n'a plus à voir ces personnes reloues. On fait des économies.

On peut essayer de nouvelles choses, comme par exemple, réfléchir. J'ai essayé et je n'ai pas vraiment aimé. Je déconseille parce que j'ai ressenti une légère sensation de nausée quand j'ai tenté de me projeter dans l'avenir. Les mêmes symptômes sont réapparus lorsque j'ai essayé de trouver quelque chose qui n'est pas temporaire. Rien ne dure. Absolument tout est éphémère. Mais j'ai au moins appris une chose, la prochaine fois qu'on me demandera quel super pouvoir j'aimerais avoir, je répondrai : la téléportation.



Auteur Anonyme

Journée Mondiale de la Terre
22 Avril

#Save the date



ILS ROULENT SUR TOUT LE MONDE AU TRONE DE COGNITIQUE, LEURS ADVERSAIRES LES DETESTENT !*

C'est inquiet mais surtout curieux que je monte à bord du cruiser interplanétaire Le Jean Marc. Peu de gens y entrent, et parmi ceux qui entrent, encore moins en sortent vivant. Mais les événements de cette semaine ont été tellement importants que je dois savoir, et le raconter au peuple de la cognitique ! Sur les 8 Corporations, une seule a survécu. Les corporations ont pactisé, passé des contrats, et se sont entretuées.

J'y suis accueilli sur le pont par le maître d'hôte, qui doit m'amener jusqu'à celui qui m'a invité, le maître des lieux, l'Actionnaire. Ce n'est pas souvent qu'un journaliste met le pied à bord de ce grand vaisseau, avec ses chambres hors de prix, où les robinets font couler directement le champagne frais à tous les étages, et les tapis sont rouges de base, pour éviter les tâches si les discussions venaient à mal tourner.

Nous empruntons un chemin qui me permet de remarquer que la décoration est en train d'être refaite dans le hall. "Nous essayons de nous tenir à jour voyez-vous" dit-il en pointant vers le logo gigantesque de Garonne Inc qui est en train d'être installé dans le hall d'entrée. La victoire est claire, et écrasante. Je ne peux m'empêcher de remarquer les sacs plastiques au sol, dont la taille fait quand même beaucoup penser à celle de corps. Quoi qu'il se soit passé ici, ça a été sanglant.

Après une marche assez longue, je commence à sentir le regard d'une bonne douzaine de membres du personnel de sécurité qui essayent de se faire discrets tout en montrant sans ambiguïté que ce qu'ils portent sous leur veste est chargé, fonctionnel, et à portée de main, vraiment. Je reçois le message, je marche sans aucun mouvement brusque, en gardant mes mains bien visibles.



CORPORATION APPARTENANT À
52% À L'ACTIONNAIRE

GARONNE INC

Depuis longtemps l'Amazon est bien trop polluée. Beaucoup supposent que Garonne Inc a connu ce succès grâce à son choix judicieux de changement de nom. Ils le font sans savoir qu'il s'agit d'une équipe de génies sans pitié, capables de travailler ensemble pour pondre des stratégies novatrices incroyables. Maintenant que leur victoire a été actée, leurs noms peuvent être révélés au grand public.

CXO	CHIRURGIENNE	FAUSSAIRE
GAUTIER LAISNE	JUSTINE DUGAST	EMMA ALAUZE
CYBERENTINNELLE	CYBERPLOTION	CRYOMANGIEN
MAUD ZAK	ROMAIN RANDRIA	STAGIAIRE
DRH	COLIN LASHERMES	VINCENT BERNARD
CRYOMANGIEN	ANTOINE PARIZE	STAGIAIRE
Lauriane Villette - MASK	CAMILLE 'CABILLO' BEAUMIAN	

Nous sommes effectivement arrivés devant La Suite, celle où va me recevoir l'Actionnaire. Il me fait servir une coupe et répond à mes questions installé lascivement sur un fauteuil à grand dossier, brodé d'une couronne. Il le confirme, oui, les rumeurs sont vraies, ce sont bien deux stagiaires qui, sans pitié, ont éliminé les derniers concurrents de Garonne Inc. Il ne m'indique pas cependant si la politique controversée de la licence Matlab pour tous va être maintenue par Garonne Inc.

"Ils viennent de prendre le pouvoir ! Il faut leur laisser le temps de faire leurs marques, de peser le pour et le contre. Tout ce que je peux vous dire, c'est que le signal, c'est douloureux pour tout le monde, et que les mesures prendront compte de cela."

A-t-il des regrets dans cette histoire ? Avait-il une corporation préférée ?

"Non, ils ont tous été inventifs, géniaux, et tous fait des profits médiocres. Il me fallait plus d'argent. Si j'ai un regret, c'est que les masks qui négociaient à bord de ce vaisseau aient concentré tant de pouvoir avec leur CxO. Si c'était à refaire, je ferais en sorte de

mieux répartir les rôles, de manière à ce que tous les employés participent obligatoirement aux décisions. Dans certaines corporations ça a bien marché, mais dans d'autres certains ne pouvaient pas beaucoup contribuer" m'indique-t-il. "Oh. Je regrette aussi un peu d'avoir perdu mon poste de président du conseil des actionnaires." Il jette à ce moment un regard inquiet vers les caméras de surveillance au plafond, probablement sans aucun rapport avec la phrase qu'il vient de prononcer, et continue rapidement "mais Ginette remplira ce rôle à merveille !"

Surpris par les tiques nerveux qui prennent soudainement son visage, j'essaye de rediriger la conversation vers les événements de cette semaine, en creusant pour savoir si certains joueurs étaient particulièrement remarquables. L'Actionnaire semble ne plus m'entendre, et commence à trembler de manière inquiétante. Le maître d'hôte, discrètement en retrait jusqu'ici, s'avance et propose soudainement de me raccompagner vers la sortie. L'Actionnaire semble de plus en plus pâle. Devant l'insistance du maître d'hôte, je sors sous les regards noirs des services de sécurité, et des médecins qui se précipitent à l'intérieur. Je profite du chaos, en bon journaliste, pour empocher discrètement un des dossiers sur la table entre nous. Dessus est écrit, en gros et rouge : "Profils dangereux, à surveiller". Ces contenus sont publiés en exclusivité pour nos lecteurs dans la Gazette du Cogniticien :

Hacker de l'extrême : Victor Garruchet. Ce CyberPlotton a trouvé dès le premier jour une erreur administrative qui lui a permis d'obtenir tous les rôles et toutes les équipes des salariés. Dangereux, à surveiller.

Un Mouton à l'Abattoir : Ines Ciattoni Mask de Nanosoft, et parmi les dernières survivantes, qui dans la dernière ligne droite a tenu parole plutôt que de répondre à une offre alléchante d'Intergalactic Business Monopoly.



Droite dans ses bottes, carrière prometteuse.

Retour Utilisateur Expert : Manon Faraldi, toujours la 1ère à signaler les bugs de 18h, sans elle les réparations n'auraient pas été aussi efficaces. Debuggeuse de l'extrême, services remarquables à la cognitique.

Waste Of My Time : Colin De Gasquet. On te l'avait envoyé ce form. C'était quoi ce "Didn't read lol".

Cyber-Pompées : Lauriane Villette et Antoine Parize, pour avoir poussé la loi dans ses retranchements par leurs folles stratégies. Ils sont responsables d'une bonne majorité des entrées dans la FAQ.

Kill Count : Romain Randria et Judith Pradal qui ont enchaîné les kills importants sur les 1er jours. Meurtriers, à surveiller.

Matéo MAUHAUT



*Titre sauvagement volé par un MJ à Antoine Parize, rendons à Caesar ce qui appartient à Antoine.

Point Culture

SPÉCIAL CONFINEMENT

Je vous avoue qu'écrire mon premier point culture alors que nous sommes en confinement me met un peu la pression :)

Une exposition sur Pompéi devait être inaugurée le 25 mars dernier, et pour pallier le confinement celle-ci nous propose une [avant-première en ligne](#) ! Ils offrent même la possibilité de faire apparaître la sculpture Livie en réalité augmentée dans votre salon, en plus des nombreuses vidéos et explications mises à disposition. C'est mieux que Pokemon Go, non ?



Puisque nous sommes lancés sur les musées, en voici quelques uns digitaux qui pourraient vous intéresser :

[ici](#)

Un peu de musique pour égayer vos sessions de travail sur nos nombreux projets ? N'hésitez pas à faire un tour sur [la plateforme Philharmonique de Berlin](#). Vous pouvez aussi bien y trouver le 23e Concerto pour piano et orchestre en la majeur de Mozart que le générique de Star wars joué par un orchestre plein de talent. Prenez le temps d'y jeter une oreille.



Une [playlist youtube](#) est aussi disponible.



Et une spéciale dédicace à Benjamin Nicol qui demande de l'opéra depuis l'an dernier : [Metropolitan Opera Live stream](#)

Commençons avec quelques bons plans ! En effet, de nombreuses entreprises et licences proposent des offres, ou des réductions durant cette période. Je pense notamment à Origin ou

Steam mais aussi à des maisons d'édition numériques qui réduisent le prix de leurs livres, ou encore des licences comme Affinity qui allongent la période d'essai gratuite de leurs produits et proposent des réductions. On a hâte de voir vos dessins dans le numéro suivant.



J'ai aussi découvert GEFORCE NOW, un service de cloud gaming qui permet de faire tourner des jeux vraiment pas mal même avec un ordi qui habituellement ne tient pas la route. Rejoignez le discord du club JV, pour partager cette expérience à plusieurs !

...

Le point positif, c'est que pour une fois, les bons plans ne se limitent pas à Bordeaux.



En fouillant un peu, vous apercevez très vite des efforts déployés par de nombreuses personnes pour proposer et maintenir des activités de partage et de divertissement accessibles à tous. Je vous propose de [redécouvrir les fables de la Fontaine](#) dans un format plus original.

Dans le même genre [La compagnie des petites secousses](#) propose du théâtre par téléphone. Il suffit de convenir d'un rendez-vous avec ces derniers et vous n'aurez plus qu'à vous glisser sous votre plaid, un thé à la main pour les écouter glisser du théâtre à vos oreilles.

Point Culture

SPÉCIAL CONFINEMENT

Et pourquoi pas des podcasts ?

Il y en a certainement pour tous les goûts. Preuve à l'appui !

En voici [un](#) pour trouver le bon livre au bon moment.

[Celui ci](#) aborde le cinéma.

Et [celui là](#) les fun facts.

[Celui ci](#) est "pour fuir l'ennui et se cultiver sans bouger", totalement dans le thème !



...



Et aussi une [petite liste](#) non exhaustive de podcasts pour vous servir.

(Spéciale dédicace au club thé, pour celui dénommé Liber-thé)

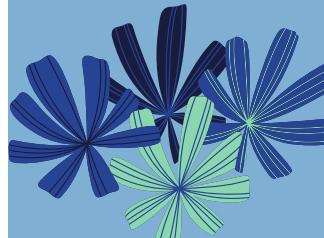
Vous trouverez [ici](#) celui de Véronique Lespinet sur le handicap et la cognitique, pour ceux qui ne l'auraient toujours pas écouté.



Pour vos beaux yeux, un lien vers le site web de Neil Gaiman :
<https://www.neilgaiman.com>

Si vous n'avez pas encore lu / vu Good Omens, c'est le moment !

Parce que je ne pouvais pas ne pas vous la partager : voici une [petite page de BD](#) sur la charge émotionnelle que j'ai trouvé très pertinente !



Faites un peu de sport aussi...

(ou comment utiliser une case pour ne rien dire d'intéressant...)

Prenez soin de vous !

Matéo Mahaut
Fannie Lothaire



LE PLAN CUL, LE VRAI (SEXÉ)

Tu es enfermé chez toi et tu t'ennuies ?

Tu fais des cookies pour passer le temps ?

Tu as regardé des tutos sur "comment être efficace dans son télétravail" mais tu n'arrives toujours pas à rattrapper tout le retard que tu as pris ?

Tu as peur de perdre ta forme physique qui soit dit en passant n'était déjà pas extraordinaire avant le confinement parce que tu reste dans ton 20 m² sans bouger ?

J'ai LA solution !

La MASTURBATION !!

Ou plutôt l'autosexualité, parce que la masturbation c'est l'action d'exciter avec les mains un sexe et elle peut être pratiquée par la main de quelqu'un d'autre. Ce dont je veux parler ce mois-ci c'est bien de la pratique sexuelle sur soi-même.

Avis à tous les BL : le mot "masturbation" a été utilisé pour la première fois, sous la forme "manustupration" dans *l'Apologie de Raimond Sébont* de ce bon vieux Montaigne. Ce mot signifiait alors "souiller avec ses mains". Pas ouf Montaigne sur ce coup-là.

Elle est souvent la première pratique sexuelle que l'on vit. Une étape d'après moi essentielle dans la construction aboutie d'une image de soi-même à l'adolescence. Malheureusement certains passent à côté, et c'est dommage, mais d'autres n'aiment pas particulièrement, chacun ses goûts.

L'AUTO-MASTURBATION est une découverte particulièrement intéressante, notamment pour les personnes ayant une vulve. Difficile d'approcher la vulve

avec les autres sens. On ne la voit pas tous les jours si on n'en fait pas l'effort, on ne l'entend pas et on ne la sent pas enfin sauf si ça fait une semaine que tu t'es pas lavé, mais c'est triste de découvrir sa vulve comme ça...

Pour appréhender la vulve il faut faire un effort. L'effort de prendre un petit miroir par exemple, pour observer cette petite chose à laquelle on n'avait pas fait attention avant. Ou l'effort de laisser balader ses doigts. Quelle chose étrange de toucher ce petit objet humide sans en avoir une image visuelle. C'est comme mettre ses mains dans une boîte noire sans savoir ce qui nous attend à l'intérieur.

Cette masturbation permet d'apprendre à connaître son propre corps et donc d'être à l'aise avec lui, ce qui est très utile pour pouvoir partager des moments intimes avec quelqu'un d'autre.

LA MASTURBATION, UN FABULEUX REMÈDE (et c'est gratuit !) :

Diminuer ton stress : Quand tu te touches, ton cerveau sécrète des ENDORPHINES qui réduisent ton état de nervosité. Ces hormones sont multipliées pendant ton orgasme, ce qui entraîne un relâchement musculaire qui accentue la sensation de détente. Une vraie séance de méditation ! Rien de tel avant un partiel.

Améliorer ton sommeil : Encore une fois grâce aux ENDORPHINES ! Elles agissent comme un somnifère naturel. A ta prochaine insomnie tu sais quoi faire ! Perso je fais pas d'insomnies donc je peux pas tester par moi-même... ... Je dors comme un bébé et toi ?

Améliorer ta santé : La masturbation stimule ton rythme cardiaque, ce qui est totalement bénéfique pour ton corps ! Finie la course à pieds ! Surtout si tu as l'habitude de tendre un peu tes muscles (ce qui modifie de façon intéressante les sensations).



Contre tes migraines : C'est encore une fois grâce à l'ENDORPHINE ! Elle aide à calmer les douleurs liées à la **migraine** et aux **crampes menstruelles**.

Contre ton éjaculation précoce : Si tu as une éjaculation un peu rapide tu peux utiliser la masturbation pour apprendre à contrôler ton excitation. Tu peux t'entraîner sur ta respiration et tes sensations sans te soucier de ce qu'en pensera ton ou ta partenaire, pas de pression !



LA MASTURBATION EN COUPLE : Et non, l'auto-sexualité n'est pas réservée au plaisir en solo. Agrémenter l'acte sexuel d'une auto-masturbation peut permettre d'augmenter son propre plaisir (et oui, on ne fait pas du sexe que pour son partenaire, il faut aussi en profiter pour soi-même).

On peut même se masturber ensemble. On peut partager cette expérience à deux, en gardant un contact physique (légèrement enlacés) ou en se racontant des choses sexy (souvenirs, petites histoires, ...).

On peut aussi se masturber seul, sans l'autre. Ce n'est pas un problème, on peut vouloir ces moments seul avec soi-même, avec ses petites habitudes et ses petits plaisirs.

OÙ ET QUAND : Le plus important c'est d'être à l'aise ! Alors souvent on choisit le lit, c'est tout doux, on est bien abrité sous nos couettes. Mais ça peut aussi être intéressant sous la douche ou dans le bain (je vous jure que j'ai déjà vu des appartements étudiants avec des baignoires !!) (mais comme beaucoup d'entre vous sont retournés à la campagne dans des maisons plus spacieuses, c'est peut-être l'occasion de profiter de la baignoire).

LES POSITIONS : Chacun a sa position, souvent allongé. Il ne faut pas hésiter à en tester d'autres. A chaque position, les muscles contractés ne sont pas les mêmes, cela fait varier les sensations. La position debout, par exemple sous la douche, garde le corps plus tendu que dans une position allongée.

ADDICTION : Je tiens à placer un petit mot sur la masturbation compulsive. C'est comme pour toute chose agréable (l'amour, l'alcool, les lendemains de rangement du foyer), on peut devenir accro. En gros si t'es obligé d'interrompre tes discussions passionnantes avec tes amis à propos des désastreuses interfaces de l'ent de Bordeaux INP pour aller te masturber dans les toilettes il faut que tu te poses des questions. Pas de panique, on est tous d'accord sur le fait que l'ent est à chier, même "le moodle" est mieux. Ce que je voulais dire c'est que c'est pas la peine de paniquer, il y a des solutions. Si tu as besoin d'être aidé tu peux faire appel à un addictologue ou à un psy. Si tu veux tenter de contrôler tes pulsions par toi-même tu peux essayer la méditation, la relaxation et les exercices de respiration.

ATTENTION : Fais quand même attention à ne pas y aller trop fort. Il se s'agirait pas de se blesser (remarque plutôt pour les pénis dont le frein peut être fragile) ni d'y introduire des saletés (plutôt pour les vulves, il ne faut pas introduire n'importe quoi). Enfin il faut au moins que ce soit propre).



À toi de t'amuser

La prez'X



Que sont-ils devenus ?

aka que vais-je devenir ?

Tous les mois, Matéo & Marie vous proposent de découvrir le parcours et le métier d'un diplômé. Pour ce nouvel article, nous sommes allés à la rencontre de Charlotte Jacobé de Naurois (promo 2013).

Avec de la perspective, l'entrée dans le monde du travail après sa formation à l'école de cognitique n'a pas été un problème. Comme Benoît Fournier, que nous avions interviewé dans un numéro précédent, elle a trouvé que l'école de cognitique lui a même apporté un côté atypique à sa formation, qui lui a permis de se faire remarquer plus facilement dans son CV et sa lettre de motivation.

Contrairement à Benoît, cependant, elle n'a pas eu l'impression de devoir prouver sa capacité à être un ingénieur plus "conventionnel", et a été facilement acceptée dans le monde de l'entreprise. Après son stage au CEA à la sortie de l'école de cognitique, elle entrera dans une entreprise de consulting, NRJBI, avant de décider de changer d'emploi, et de s'orienter plus vers la recherche, avec une thèse CIFRE dans le groupe PSA avec comme intitulé : Modélisation de l'état fonctionnel du conducteur automobile à partir de mesures physiologiques et comportementales à partir d'algorithmes de machine learning.

Elle travaille actuellement chez Thalès, dans la partie Recherche et Développement de Palaiseau, le TRT. Ses travaux portent particulièrement sur l'explicabilité des algorithmes d'intelligence artificielle. Elle y continue de mêler recherche et ingénierie, et a publié 3 articles dans des revues scientifiques, dont 2 dans Accident Analysis & Prevention, une revue publiée par Elsevier, qui traitent de la détection de somnolence pendant la conduite grâce à des réseaux de neurones.

Formation :

La prépa des INP à Toulouse

Echange en 2e Année à l'université de Laval

Thèse CIFRES:

Entreprise → PSA

Recherche → Institut des sciences du mouvement Etienne Jules Marey

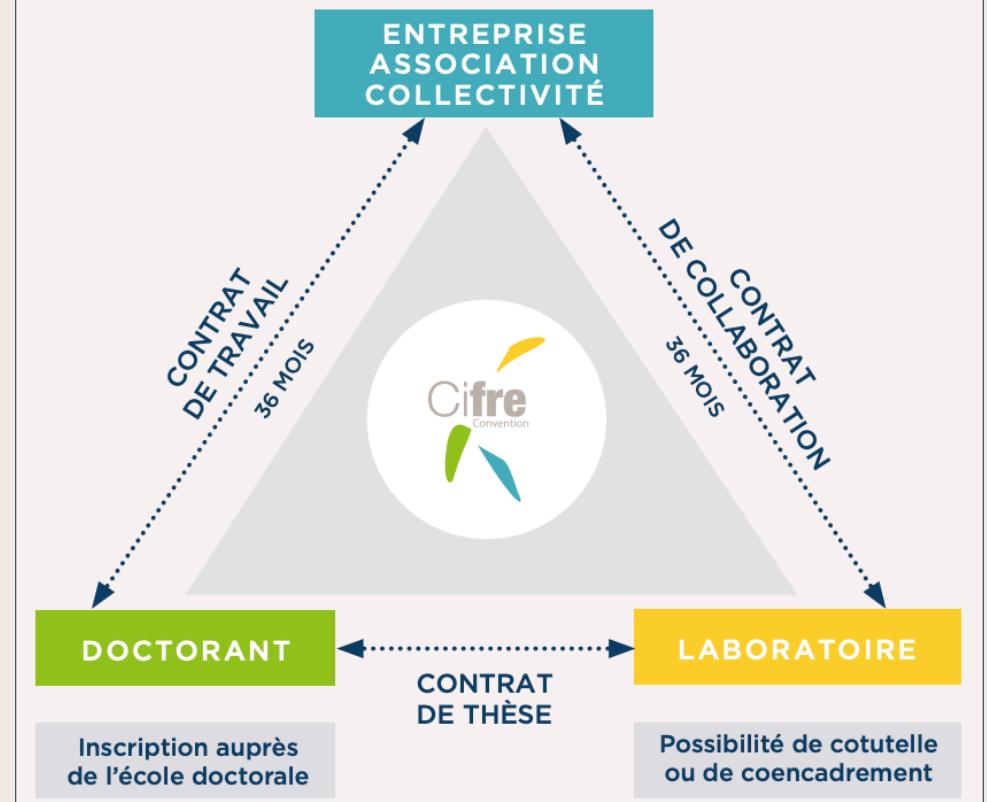
Ecole Doctorale → Université Aix Marseille

La Thèse CIFRE :

Les thèses CIFRE sont des thèses réalisées à moitié en laboratoire, et à moitié dans une entreprise. Elles permettent tout en étant très professionnalisaantes, de travailler avec des experts à la pointe d'un domaine, et de se construire une ambivalence entre le monde de l'entreprise et celui de la recherche.

Ce sont trois années qui sont payées. Le ministère de la recherche et de l'éducation payera 14 000 € du salaire du doctorant par an, et l'entreprise devra compléter jusqu'à un minimum de 23 484 € par an. Il peut s'agir de tout type d'entreprise (TPE, PME, Grandes Entreprises, mais aussi Associations, Secteur public...) tant qu'elle est située en France.

Nous sommes une population particulièrement concernée, puisque sur les 1450 thèses CIFRE financées chaque année, 47 % sont issues de formation ingénieur. Il existe aussi un organisme CIFRE Maroc, pour les ressortissants marocains cherchant un laboratoire en France, et un dispositif CIFRE défense, pour les thématiques financées par la DGA.



VOUS AIMEZ LES RESPONSABILITÉS?

EDITO, LIGNE ÉDITORIALE, THÈME ...

DEVENEZ RÉDACTEUR.TRICE EN CHEF

Explicabilité de l'intelligence artificielle :

Il s'agit d'un domaine de recherche particulièrement important au sein du vaste milieu de l'IA.

Comme l'explique le rapport Villani sur l'IA, l'explicabilité des algorithmes d'intelligence artificielle est importante pour qu'on puisse faire confiance aux systèmes qui en sont équipés. Les algorithmes d'IA par apprentissage, avec leur côté boîte noir, se voient pourtant confier des secteurs clés, que ce soit la finance, le tri de CV et le recrutement, la surveillance des citoyens, les armes autonomes, la médecine... Dans ces secteurs sensibles, pouvoir justifier le raisonnement d'un tel algorithme est capital.

Il ne s'agit pas seulement d'un enjeu éthique cependant. Au sein des processus de production où l'on va chercher à intégrer l'intelligence artificielle, se trouvent des humains, qui doivent pouvoir interagir avec ces systèmes, souvent prendre des décisions à partir de données traitées par ces algorithmes. Le feedback donné à l'utilisateur du système est capital, pour qu'il garde une maîtrise sur les tâches qui sont automatisées.

En janvier 2019, Patrice Caine, PDG de Thalès, a annoncé vouloir développer chez Thalès une intelligence artificielle à la fois ultra-fiable et capable d'expliquer ses décisions.

TRT : Thalès Research and Technology - Palaiseau.

Situé sur le plateau de palaiseau, sur le campus avec des écoles comme Polytechnique ou l'institut d'optique de Paris, il s'agit du centre de recherche du groupe. Les domaines comme le facteur humain, l'algorithmie de prise de décisions, ou les matériaux pour l'aéronautique y sont étudiés.

Cette interview a été réalisée par mail. Merci à Charlotte Jacobé de Naurois pour ses réponses.

Matéo Mahaut



REJOIGNEZ LA GAZETTE DU COGNITICIEN

VOUS VOULEZ ÊTRE SOCIABLES ?

MAIL, IMPRESSION, TELEPHONE, TELEGRAM, PROPAGANDE...

DEVENEZ RESPO COMMUNICATION



REJOIGNEZ LA GAZETTE DU COGNITICIEN

CONTACT : lejournal@enac.fr, Laetitia Calice (lcalice@enac.fr), Caroline Cavel (ccavel@enac.fr)

Hachis parmentier

RECETTE POUR 4 PERSONNES (MAIS SI T'ES TOUTSEUL ÇA TE FAIT TES PLATS DU MIDI ;))

Résumé



- Préchauffer le four à 190°C.
- Éplucher les patates et les mettre à cuire dans une casserole remplie d'eau. Ajouter une pincée de gros sel.
- Pendant ce temps émincer les oignons et les faire revenir dans une poêle avec un trait d'huile d'olive.
- Une fois que les oignons sont transparents ajouter la viande hachée, l'ail, le sel, le poivre et une pincée de cumin. Bien émietter la viande hachée.
- Lorsque les patates sont cuites (quand tu plantes ton couteau il s'enfonce naturellement) les égoutter et les remettre dans la casserole sans l'eau. Écraser à l'aide d'une fourchette ou d'un écrase-purée les patates.
- Ajouter le lait et le beurre puis mélanger jusqu'à obtenir une purée onctueuse. Assaisonner à votre goût.
- Lorsque la viande est cuite, la placer au fond d'un plat. Ensuite ajouter la purée au-dessus, en l'étalant bien.
- Pour finir mettre le fromage au-dessus et un peu de chapelure au-dessus du fromage.
- Enfourner jusqu'à ce que ce soit bien gratiné.

Ingrédients

- 500 gr de viande hachée
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Du cumin
- 7/8 patates
- 20 cl de lait
- 50 gr de beurre
- Sel et poivre
- De la chapelure
- Du fromage râpé ou de la mozzarella



MOUSSE AU CHOCOLAT SPÉCIALE CONFINEMENT

INGRÉDIENTS

- 140gr de chocolat au lait
- 40 gr de chocolat noir
- 20 cL de Lait entier (moi j'ai mis du lait d'amandes) ou 5 œufs
- 290 gr de crème fraîche
- Des amandes grillées
- 1 banane

PETIT RÉSUMÉ



POUR 4 PERSONNES

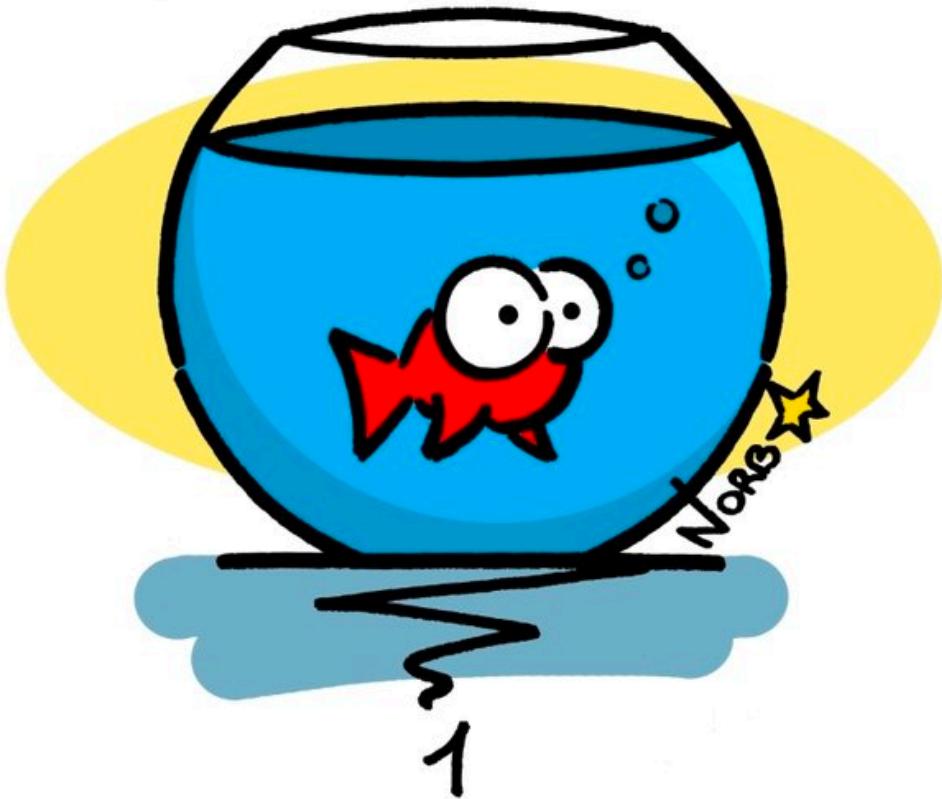
RECETTE

- Mettez la crème fraîche dans un saladier et placez-le au frigo.
 - Faites chauffer le lait dans une casserole. Pendant ce temps, coupez le chocolat en petits morceaux et placez-le dans un saladier.
 - Une fois que le lait est chaud versez-le sur le chocolat. Mélangez bien à l'aide d'un fouet pour obtenir une belle ganache. Puis mettez la au frais.
 - Reprenez la crème et fouettez-la bien à l'aide d'un fouet ou d'un batteur électrique. Une fois qu'elle est mousseuse remettez-la au frigo.
 - Une fois que la ganache est froide, sortez les deux saladiers. Versez la crème montée dans la ganache en mélangeant doucement avec un fouet. Puis remettez le mélange au frigo pendant 30 min.
 - Pour finir découpez une banane et des amandes grillées et disposez-les sur la mousse.
- PS : Si tu préfères une mousse plus aérienne, tu peux remplacer la crème fraîche par du blanc d'oeuf monté en neige (à incorporer à l'étape 5). Mettre les jaunes dans la ganache.

À TABLE !

Recette by le Club Cuisine

Un confinement dont vous êtes le héros !



Si vous faites le tour du bocal,
allez en 1. Si vous restez
sur place, allez en 1.

Le sport pendant le confinement : est-ce possible ?

4 EXERCICES POUR AVOIR UN CORPS DE RÊVE



Pour commencer en douceur, un peu d'haltérophilie



Puis, pour se former des fesses de rêve : 15squats



Enchaîner sur 30 secondes de gainage pour des abdos en béton



Et pour finir, un peu d'étirement pour se détendre !



Et surtout faites comme Justine, restez chez vous, sauvez des vies !



Les REFLEXIONS du CONFINEMENT



Qui dit confinement dit galère d'un nouveau genre ! N'hésitez pas à nous envoyer vos propres réflexions et galères de confinement pour le prochain numéro ! NB : La direction a décidé d'agrémenter ces pages de petits lapinous mignons afin d'apaiser la possible fureur qui ressortirait des propos de l'auteur.

PROBLEME MATHEMATIQUE

Suite à l'annonce du confinement pendant 15 jours, vous avez profité de vos derniers moments à 2 avec votre chéri. Sachant que la pilule doit être prise au moins pendant les 13 jours qui suivent un rapport mais également 7 jours avant le prochain rapport (sans compter les éventuelles règles qui peuvent survenir pendant le laps de temps, et qui décalent tout d'1 mois) et en sachant que si vous arrêtez la pilule, vous augmentez vos chances de l'oublier de 20% ... eh bien vous vous êtes bien couillé, à devoir continuer de prendre ce petit comprimé en étant confinée toute seule.



LES GALERES DE LOCATAIRE #1

Jour 9 de confinement, tout va bien. Ta nouvelle routine de vie (dénuée de toute forme d'activité physique) adopte un style plus écoresponsable avec une douche tous les 2 jours. Tu rentres dans le bac de douche, tu fais couler l'eau et tu attends qu'elle chauffe. Et tu attends qu'elle chauffe. Et tu attends. Toujours pas d'eau chaude. T'arrêtes tout parce que tu penses à ta facture d'eau et tu sors de la salle de bain en serviette en gueulant après ta coloc' pour qu'elle aile voir le chauffe-eau. Elle triture le robinet de la cuisine, et là, après une éternité, enfin de l'eau chaude ! Tu parviens donc à profiter d'une bonne douche bien chaude et bien méritée (en gardant un œil méfiant sur ton pommeau tout de même). Mais

il n'y a rien de plus énervant que de voir que ta coloc, quand elle, elle prend sa douche, aucun problème de pression, de température ou quoi que ce soit !



LES GALERES DE LOCATAIRE #2 (parce qu'un malheur n'arrive jamais seul)

Aujourd'hui, 12ème jour du confinement, au programme lavage des cheveux ! Pas de chance la chaudière s'arrête. Ça aurait été moins drôle si tu n'étais pas déjà sous la douche quand l'eau chaude s'est transformée en eau glaciale. Pas de panique, j'appelle l'entreprise de maintenance. Mais à cause du confinement, elle est fermée pendant 15j. Appel catastrophé à l'agence, responsable de l'appartement. Petit problème, on est samedi, l'agent immobilier est en télétravail et ne peut concrètement rien faire. « Je vous rappelerai lundi ».

Jour 14, on est lundi matin, SOS Chaudière m'appelle et essaie de me dépanner par

téléphone. « Ah bon, donc là elle est bloquée votre chaudière, elle est vraiment en panne. Bon bin je peux plus rien faire, il faut faire intervenir un technicien. Bonne journée Mademoiselle ».

Entre temps, je contacte une autre société de maintenance. « Désolé, on ne peut pas intervenir, nous n'avons pas reçu les protections (gants et masques)... Ils pourraient arriver en fin de semaine comme la semaine prochaine. Je suis désolé Mademoiselle, passez une bonne journée ».

Jour 14, l'après midi, l'agence me recontacte et me met en relation avec un énième plombier. Mais cette fois c'est le bon ! Il passera demain.

En attendant, toujours pas de douche, pas de machine à laver, pas de chauffage (alors qu'il neige à BORDEAUX ! DE LA NEIGE ! SERIOUSLY !!? On en parle SVP ? Il faisait 28°C y'a même pas 3 jours !).





LES GALERES DE LOCATAIRE #3 (on peut parler de poisse à ce stade non?)

T'as pas eu ta douche chaude du matin. En maigre consolation, tu décides de te mettre un bon petit film animé sur la télé. Tu l'allumes, la loupiote rouge clignote et t'indique qu'elle est bien allumée mais pas d'image. Tu l'éteins tu la rallumes 15x, elle te nargue en te disant qu'elle est bien branchée sur HDMI1 mais après plus d'image. Tu testes les câbles, pourtant tout est bien branché. Tu changes les piles de la télécommande (on en parle des ces marques qui mettent des mini vis pour empêcher le clapet des piles de télécommande de s'ouvrir ? Je leur voue une haine des plus profondes). Après 30min de galère, toujours pas de résultat. Tu débranche tout, la télé, la box. Tu envisage 2sec à quoi ressemblera ta vie (et ton confinement) sans eau chaude ni WIFI ni télé. Ta coloc' arrive, et là, comme par hasard, tout remarche ! Tu aurais du le savoir, c'est la télé de TA coloc,

et elle n'obéit qu'à sa maîtresse! Et dire que tu l'entends (la télé et ta coloc') (*) encore clairement se foutre de ma gueule.

BREF, je passe un très bon samedi de confinement.

(*) Oui la TV rigole, et alors ?
sordez moi de là SVP VIIIIITE



PROFITEZ DU CONFINEMENT, VOUS AVEZ LE TEMPS

Sur tous les réseaux sont apparues un milliard de vidéos ou autre sur « comment s'occuper pendant le confinement » ou « 15 idées auxquelles vous n'aviez pas pensé à faire pendant le confinement ». Entre le nettoyage de printemps, apprendre une nouvelle langue, jardiner, faire des activités

manuelles (comme un poulpe avec de la laine <3), ou simplement faire du sport.

Mais les gars, j'ai PAS LE TEMPS MOI !! Je me réveille (pas à 8h faut pas déconner non plus), je commence par un peu de projet mobile histoire de se mettre de bonne humeur. Puis vient l'heure de manger. Et là, il faut CUISINER ! Ca prend un temps dingue de faire autre chose que des pâtes ou des croques-monsieur ! Et le pire c'est qu'il faut faire la vaisselle après ! (Il miss you le RU). Après un petit CM de maths ou des exos d'anglais, j'enchaîne avec le projet IA en visio sur Zoom. Vient le Tea & Biscuit time ! A peine 10min de pause, juste le temps de faire bouillir de l'eau. Et je repars sur le projet info individuel jusqu'au soir. Et là rebelote. Il faut retrouver une idée de repas, recuisiner, re-faire la vaisselle. Et alors seulement vient le temps de se poser devant Netflix. Alors NON j'ai pas le temps de trier mes fringues par couleur, j'ai pas le temps de me faire une manucure, j'ai pas le temps de faire un château de carte sur 4 étages !



LE MOT DE LA FIN

J'aimerais que tous, nous ayons une pensée pour toi, toi qui est tout•e seul•e dans ton 18m². Toi l'étudiant•e qui, le jour de Pâques (12 Avril), cachera les carrés d'une tablette de chocolat dans ton studio (parce que tu n'as pas le budget pour t'acheter des vrais œufs de Pâques et que de toute façon tu n'as pas le droit de sortir en acheter). Pour essayer de t'occuper un peu, tu vas te bourrer la gueule après les avoir cachés dans l'espoir d'oublier leur cachette. Tout ce que tu arriveras à faire c'est te réveiller le lendemain avec un bon mal de crâne et du chocolat fondu dans ton lit. Tu jouera la surprise quand tu trouveras un petit carré tombé au fin fond de tes toilettes... De toute façon c'était du chocolat noir, t'aimes pas ça.



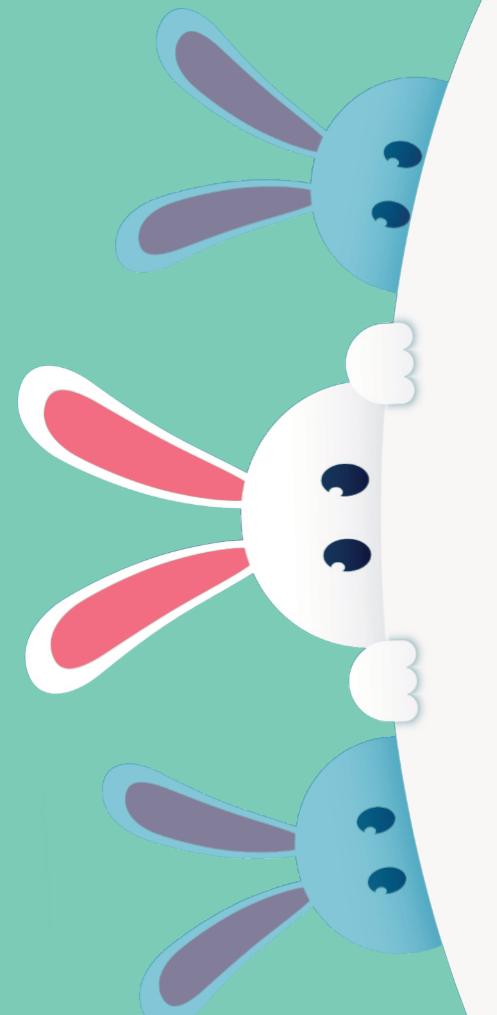
CONCOURS DE bÊTES MIGNONNES



I'M A
unicorn

ON VEUT DU CUTE, du chou, du « AWNN » ! Envoyez nous vos plus belles bestioles ou adorables peluches (animaux réels ou non) pour qu'ils viennent illustrer le prochain numéro !

Par mail à lejournal@ensc.fr, ou directement à [caroline.cavel@ensc.fr](mailto:ccavel@ensc.fr).



Les Crédits

Bonjour bonjour !

Pour ce numéro 100% numérique, j'ai pris le temps de vous mettre ci-dessous le lien pour chacune des images. (quand c'était possible) afin que vous puissiez les retrouver facilement :-*
Dites moi si c'est utile ou pas (par mail, par facebook ou par pigeon voyageur!)

Page 2 : Paysage vallée et lac tout rose - Nature vector created by Freepik - <https://www.freepik.com/free-photos-vectors/nature>

Page 3 : Lapin de Pâque - Vector vector created by Freepik - <https://www.freepik.com/free-photos-vectors/Vector>

Pages 4 & 5 : Fond papyrus Image par vargazs from [Pixabay](https://pixabay.com)

Pages 6 & 7 : Fond coloré - Background vector created by Freepik - <https://www.freepik.com/free-photos-vectors/Background>

Page 8 : Illustration de super héros Image par AnnaliseArt from [Pixabay](https://pixabay.com)

Page 9 : Journée de la Terre Design vector created by [Freepik](https://freepik.com)

Pages 12 : Cincinnati Cincinnati Skyline Vector by [Vecteezy](https://vecteezy.com)

Pages 17 et 18 :

Dessin couple sexy 1 Image par Coloringcuties from [Pixabay](https://pixabay.com)

Dessin couple sexy 2 Image par Coloringcuties from [Pixabay](https://pixabay.com)

Illustrations fournies par les différents contributeurs

Page 19 : marque de rouge à lèvre Image par OpenClipart - Vectors de [Pixabay](https://pixabay.com)

Pages 20 et 22 : Décorations géométriques Image par colli13designs from [Pixabay](https://pixabay.com)

Page 26 : Dessin humouristique Un confinement dont vous êtes le héros © Norb from [Mediapart](https://mediapart.com)

Pages 28 à 31 :

Lapins et carottes Design vector created by [Freepik](https://freepik.com)

Lapins et œufs Design vector created by [Freepik](https://freepik.com)

Lapins et cœur Design vector created by [Freepik](https://freepik.com)

Page 32 :

Lapins Licorne Image par Bellinon from [Pixabay](https://pixabay.com)

Flamant rose et crabe Tree vector created by [Freepik](https://freepik.com)

Poulpe Design vector created by [Freepik](https://freepik.com)

Nounours Design vector created by [Freepik](https://freepik.com)

Oursin Cartoon Cute Design vector created by [Freepik](https://freepik.com)

Page 33 : Trio de lapins Design vector created by starline from [Pixabay](https://pixabay.com)

Herbes de printemps Image par Owantana from [Pixabay](https://pixabay.com)

Pages 34 : Décoration florale Image par jinjinjinjin 简体中文 from [Pixabay](https://pixabay.com)

Pages 35 : Paysage Bleu Montagne iDesign vector created by [Freepik](https://freepik.com)

Pages 36 : Protégez vous Image par 【微博/微信】愚木混株 par [Pixabay](https://pixabay.com)





Les jeux de la prod'

Soyons logique !

Pendant le confinement les élèves s'ennuient malgré les projets, TD, cours en visioconférence et en autonomie, c'est pourquoi ils tentent de s'occuper.

Grâce aux propositions, retrouvez l'occupation, la ville et le jour attribués à chaque personne. (*) (**)

Transcrivez les résultats dans la grille puis reportez vos conclusions dans le tableau de synthèse pour connaître les solutions.

Propositions :

- 1) Antoine, qui tente de faire des roulades est Grenoblois. Le garçon qui a visité le musée virtuel, l'a fait le 14ème jour, ce n'est pas Thomas.
- 2) Le Toulousain s'est occupé le 18ème jour. Une fille a assisté à un concert le 20ème jour.
- 3) Celui qui s'est occupé le plus tôt est à Brest. La fille qui vient de Nice s'est occupée le 15ème jour.
- 4) Jade a essayé de faire du yoga. Thomas s'est occupé après Jade.

	concert	lego	musée virtuel	roulade	yoga	Brest	Caen	Grenoble	Nice	Toulouse	j-14	j-15	j-17	j-18	j-20
Antoine															
Jade															
Julie															
Nathan															
Thomas															
j-14															
j-15															
j-17															
j-18															
j-20															
Brest															
Caen															
Grenoble															
Nice															
Toulouse															

	Occupation	Ville	Jour
Antoine			
Jade			
Julie			
Nathan			
Thomas			

(*) Chaque personne a UNE seule occupation, ville (et oui confinement oblige) et jour (à chaque jour son activité).

(**) Toute ressemblance avec la réalité est purement fortuite.

PHRASES CULTES DE NOS PROFESSEURS (SORTIES DE LEUR CONTEXTE BIEN SÛR)

Vous êtes brillants, vous êtes intelligents. Et puis en plus vous êtes beaux. Je vous assure ça fait plaisir.

Vous êtes pas des showmen.

Bref, il y a des jours on a la puissance.

Sachez que ce n'est pas du tout démocratique ici hein. Ouvert au dialogue, mais ce n'est pas démocratique. C'est mon cours.

Anecdote ! Vous allez voir, c'est hallucinant !!

Faire du sport ? Mais quelle idée ? C'est dangereux le sport. Faites attention hein. Ça peut faire mal le sport.

Vous ne voulez pas de pouvoir ? Pourtant j'ai vu des gens habillés en Harry Potter.

Est-ce qu'il est coutume de faire des pauses ici ? Bah moi j'en fais pas... Dommage.

C'est une vraie méthode, pas un tournevis.

Je ris très peu mais j'adore l'humour.

Vous associez le vert à l'écologie... Bon c'est bien... Mais plus précisément ??

1 + 1 IL FAUT QUE CA FASSE TROIS, SI CA FAIT MOINS DE 2 CA MARCHE PAS.

Je peux pas vous forcer à suivre le cours sans votre consentement.

Faites la chenille, et maintenant vous faites la chaussette.

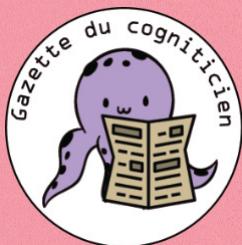
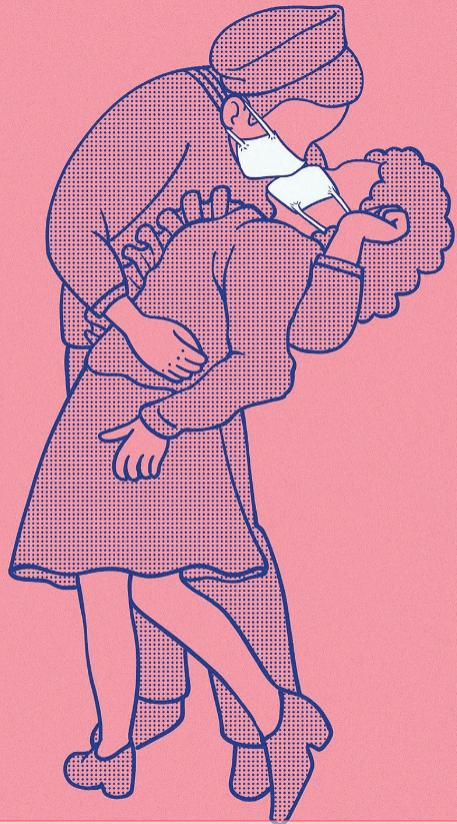
Aux élections nationales on ne demande pas d'expliquer après le choix de son vote. Et c'est dommage, il y aurait moins de conneries.

Vous n'avez pas tous assez dormi mais l'âge aidant, vous avez une belle peau, contrairement aux vieux.

Aujourd'hui vous êtes venus habillés en cours, je vous en remercie.

On vous demande pas de faire un One Man Show.

Le développement durable pas une religion, ça n'est pas secte, et je ne suis pas un gourou. C'est-à-dire que je ne me suis pas levé ce matin et que je ne me suis pas pas dit 'tiens aujourd'hui j'ai 60 étudiants à évangéliser'.



Directrice générale et de la communication : Laetitia Calice

Chargé de la publication : Matéo Mahaut

Conception graphique : Caroline Cavel, Justine Dugast

REDACTION :

Rédactrice en chef : Laetitia Calice

Rédacteurs & Chroniqueurs : le BDS, Leatitia Calice, le Club Cuisine (Cloé Brissaud, Juliette Esquirol, Théa Constans, Quentin Pestre-Sorge, Oscar Guillet, Adriana Couffrant), Fannie Lothaire, Matéo Mahaut.

Responsables Interviews : Marie Gibert et Matéo Mahaut

Illustration : Couverture par Marie Gibert (1ère Couverture)

Equipe de relecture : Constance Noyerie

REMERCIEMENTS :

Nous vous remercions d'être de plus en plus nombreux à participer à la Gazette ! On vous aime les gars <3

Nombre d'exemplaire imprimés : 0

