



Les temps forts 2018

Une recette originale

Vos bonnes résolutions



L'ÉDITO

Si tu fais partie des personnes qui n'ont pas arrêté de manger, boire et faire la fête, ne manque surtout pas ce numéro du VOX qui a pensé à TOI ! Nous avons décidé de prendre soin de toi, de tes kilos en trop, de tes égarements et des bonnes résolutions que tu pourrais prendre cette année.

Pour commencer, Joris te dévoile tout ce que tu devras savoir sur l'année à venir. Tous les temps forts de l'année 2018 y sont répertoriés. Le mois de janvier est synonyme avec nouvelle année, nouveaux projets, fin des vacances mais aussi... nouvelles résolutions !

Mais avant tout, Alexandre évoque l'Épiphanie et la célèbre galette des rois. Origines de ce phénomène, traditions (surprenantes!) à l'étranger et recette originale : tu sauras tout ! Première résolution : si tu as trop mangé, dirige-toi de suite à la salle de sport la plus proche. Raphaël te donne ses conseils pour garder une silhouette de mannequin. Suis ses recommandations et nuls doutes : tu ne parviendras pas à retrouver ta taille 32. Tu as certainement abusé du champagne et



autres boissons alcoolisées (ne ment pas, tu n'as pas bu que de l'eau) et tu as peut-être même fumé avec ta famille/ tes amis : Tatiana te dévoile dans ce numéro ses conseils pour préserver ta santé en cette nouvelle année. Si tu souhaites continuer de bien manger, ne pas faire de sport ou encore continuer à boire et/ou fumer... la quatrième résolution te sera peut-être plus propice...

"accomplir ses rêves" : nouvel (premier!) emploi, apprentissage d'une nouvelle langue, voyages... Elise te donne les conseils adéquats pour réaliser TES rêves. Profites de la vie ! (yolo) Tu n'as pas envie de voyager ? Tu n'aimes pas ou tu ne veux pas dépenser tout ton argent ? Très bien, nous avons ce qu'il te faut ! Quentin, à travers la cinquième et dernière résolution, te présente les différentes façons (gratuites ou non) de se cultiver (et profiter) de la vie nancéienne : concerts, bars, discothèques, danses, festivals... tu sauras tout sur les événements du mois de janvier qui se tiennent dans ta ville !

Janvier est un mois élégant, il se met sur son trente et un...

Christos

Vox réalisé par Joris Rinoldo, Alexandre Collotte, Raphaël Marques, Christos Dragios, Elise Weiland, Tatiana Vodounou et Quentin Bonnard

PS : J'ai réalisé cette couverture presque entièrement sous la forme de dessins réalisés à la tablette graphique, ce qui m'a pris énormément de temps. En tout ce sont **23 références à l'actualité** et aux tendances de 2017 qui sont présentes sur la couverture de ce VOX. **Sauras-tu toutes les retrouver ?**

Joris



Janvier

- Voyage Florence et Strasbourg
- 16 au 18 : Le Forum Blanc à Grand-Bornand (conférence digital)
- 25 au 28 : Festival international de la BD à Angoulême
- 28 : élection présidentielle en Finlande
- 13 : Journée sans pantalon
- 22 au 25 : Fashion week Paris

Février

- 2 : Chandeleur
- 3 : début du Tournoi des Six Nations
- 5 au 7 : Les Sommets du Digital à La Cusaz
- 9 : Victoire de la musique
- 9 au 25 : Jeux paralympique d'hiver
- 17 : début du Carnaval (Nice, Dunkerke)
- 15 : Google active son adblock dans Chrome

Mars

- 2 : Cérémonie des César
- 4 : Cérémonie des Oscars
- 6 au 8 : ROOMn à Monaco (transformation digitale).
- 9 : The upside / remake us d'intouchable
- 16 au 19 : Salon du livre 2018
- Élections présidentielles en Russie
- 20 : Début du printemps

Avril

- 1 : Pâques (férié)
- 2 : Lundi de Pâques (férié)
- 4 au 5 : Sido à Lyon (showroom digital)
- 4 au 8 : Laval Virtual à Laval (salon des Technologies et usages du Virtuel)
- 8 : Marathon de Paris

Mai

- 1er : Fête du travail (férié)
- 8 : Armistice (férié)
- 10 : ascension (férié)
- 12 : Eurovision à Lisbonne
- 9 au 20 : Festival de Cannes
- 20 : Pentecôte (férié)
- 21 : Lundi de Pentecôte (férié)
- Sortie ciné : Deadpool 2
- 16 : début des 24h du Mans
- 22 : début de Roland Garros

Juin

- 14 : Mondial de Football
- 21 / 22 : Email Marketing day à Strasbourg
- 25 : Début de la foire internationale de Nancy

Juillet

- 7 au 29 juillet : Tour de France
- Festival Nancyphonie (Juin à Aout)

Août

- Du 4 au 12 : Gay Games Paris 2018
- 11 : Éclipse partielle soleil nord de l'Europe

Septembre

- 1er et 2 : Braderie de Lille
- 7 / 8 / 9 : 40 ans livre sur la place Nancy
- 9 : législative en Suède
- 21 / 22 : Grand Est numérique à Metz
- 23 : Automne

Octobre

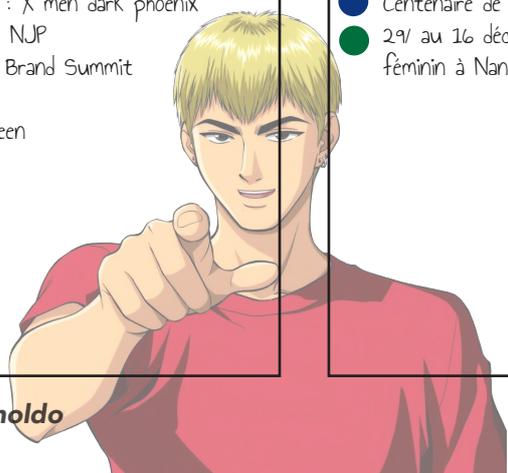
- Sortie ciné : X men dark phoenix
- 10 au 20 : NJP
- 12 : Media Brand Summit à Biarritz
- 31 : Halloween

Novembre

- Centenaire de l'armistice
- 29 / au 16 décembre : Euro Handball féminin à Nancy

Décembre

- Fêtes des lumières Lyon
- 10 : 70è anniversaire de la déclaration universelle des droits de l'Homme
- 21 : Hiver
- 31 : Les États-Unis se retireront de l'Unesco



L'EPIPHANIE

L'Epipha quoi ?

Frangipane, pomme, avec ou sans fèves, le 6 janvier la France et le monde fête l'Épiphanie. Mais, quelle est l'origine de cette fête ?

L'Épiphanie représente la scène biblique de la présentation de Jésus aux rois mages. Cette fête chrétienne se déroule en France depuis 1802 et se met en place le deuxième dimanche suivant Noël. Dans notre pays, la célèbre galette des rois est partagée ce jour-là, celui qui trouve la fève est surnommé le « roi ».

L'Épiphanie dans le monde

Comment est fêtée l'épiphanie dans le monde ?

Grèce, Russie, Serbie, Bulgarie, Roumanie (pays de tradition byzantine) :

Une croix bénie par un prêtre est lancée dans un lac, un fleuve ou dans la mer, par l'évêque. La fête, ayant une finalité différente des pays précédents, commémore le baptême du Christ dans le lac du Jourdain, et non l'arrivée des Rois Mages à Bethléem. La coutume est de se jeter à l'eau dans le but de récupérer la croix : le vainqueur restera en bonne santé toute l'année.



Argentine :

La veille du 6 janvier, les enfants apportent leurs chaussons devant la porte après avoir envoyé une lettre aux rois. Le jour J, la famille fête l'évènement autour d'un gâteau en forme de couronne.



Italie :

La tradition veut que Befana, une sympathique sorcière apporte des cadeaux aux enfants le jour de l'Épiphanie, mais la tradition veut aussi qu'elle dépose du charbon aux enfants qui n'ont pas été sages.



Recette originale Galette des rois à la frangipane et aux framboises

Préparation

1. Mélangez le beurre mou et le sucre jusqu'à avoir une consistance de pommade. Incorporez les oeufs battus, la poudre d'amandes et la farine.
2. Etalez une pâte feuilletée sur une plaque à pâtisserie. Répartissez la crème d'amandes en laissant un bord et ajoutez 1 fève. Répartissez les framboises surgelées (il n'est pas nécessaire de les faire décongeler).
3. Couvrez la galette avec la deuxième pâte. Repliez les deux bords pour bien les souder. Avec un couteau, faites de légères incisions en forme de quadrillages pour décorer la galette.
4. A l'aide d'un pinceau, badigeonnez le dessus de la galette avec le jaune d'oeuf battu avec une cuillère à soupe d'eau. Enfourez 20 à 25 min dans le four préchauffé à 180°C. Servez tiède ou froid.

Les ingrédients

- 70 g de beurre ramolli
- 100 g de sucre
- 2 oeufs
- 125 g de poudre d'amandes
- 1 cuillère à soupe de farine
- 125 g de framboises surgelées
- 2 pâtes feuilletées
- 1 fève
- 1 jaune d'oeuf



RÉSOLUTION N°1 : SE REMETTRE AU SPORT

Les mots du coach

En 2018, vous rêvez de vous trimballer avec le six pack de Zac Efron ou le derrière de J-Lo ? (Ok la référence date un peu, mais on n'a pas fait mieux question arrière train depuis Jenny From The Block) alors lisez ce qui suit ! Dans cet article, au-delà des clichés et des promesses jamais tenues nous verrons en quoi se remettre au sport est une idée formidable, qui doit impérativement faire partie de vos objectifs pour cette nouvelle année. Alors pas d'excuse on enfile ses plus belles baskets, on pose la bûche au beurre de mamie et on se met à TRAN-SPI-RER. On a tous l'image du bodybuilder écervelé qui essaye tant bien que mal de compenser son manque de culture et de finesse par un tour de bras anormalement gonflé. Mais nous, on vaut mieux que ça, nous sommes des gens instruits, et ce qui compte se trouve à l'INTÉRIEUR... ! Ok Jean-philou mais le truc c'est que l'un n'empêche pas l'autre et tu peux combiner un esprit sain ET un corps sain ! Lorsqu'on va du côté de la science, on voit bien que le sport a des effets prodigieux, non seulement au niveau de notre corps mais aussi au niveau de notre cerveau. Et il faut rappeler que l'objectif principal de notre cerveau est d'assimiler des mouvements complexes pour assurer notre survie dans la jungle de la vie ;



l'activité physique agit donc comme un stimulateur pour notre intellect. Des études universitaires ont montrés les corrélations entre l'activité physique et la réussite scolaire ; les résultats de ces études démontrent qu'exercer une activité physique permet à notre cerveau d'apprendre mieux et plus rapidement. Dans l'édition de septembre 2016 du Time Magazine, le Docteur Mark Tarnopolsky a déclaré que si un médicament pouvait reproduire les effets qu'a le sport sur notre corps, ce serait le produit le plus précieux jamais inventé ! Que ce soit sur notre capacité à gérer le stress mais aussi notre motivation face aux tâches de tous les jours, il semblerait que l'activité physique soit la clé pour faire de nous de meilleurs êtres humains.

Alors si vous voulez commencer à changer le monde en 2018, commencez par changer la vision que vous avez du sport. Ce n'est pas seulement une torture que vous vous infligez pour essayer de ressembler aux tops model d'Instagram, c'est un moyen de tirer le meilleur de vous-même pour ressembler ENFIN à la personne que vous vous êtes promis de devenir à chaque jour de l'an depuis 2012.

Le Workout du mois

20 pompes, 15 fentes de chaque côté, 30 secondes de planche, suivi de 5 minutes de corde à sauter.

À répéter 5 fois !

Edit : vous pouvez faire les pompes sur vos genoux si vous manquez de force (et si vous ne tenez pas trop à votre

Les exercices

Le push-up est un exercice formidable pour le haut du corps, vous pouvez avec cet exercice renforcer vos pectoraux, vos bras, et dans une moindre mesure, votre dos et votre posture !



Les fentes sont un essentiel pour construire le bas de votre corps, si vous voulez des jambes musclées et athlétiques ainsi qu'un postérieur ferme et bombé, cet exercice est indispensable ! À noter qu'à mesure de votre progression, vous pourrez rajouter du poids pour rendre cet exercice plus difficile.



L'exercice de la planche est excellent pour votre posture et pour vos abdominaux. En effet, avec cet exercice vous allez les travailler en profondeur ! A terme, le résultat sera un ventre plus plat, et une posture plus équilibré.



La corde à sauter est un des meilleurs exercices cardiovasculaires ! Ce n'est pas pour rien que les boxeurs l'utilisent à outrance, vous allez grâce à cet exercice, pouvoir travailler votre vitesse, vos reflexes et renforcer aussi l'ossature de vos jambes. 10 minutes de corde à sauter à haute intensité brûle autant de calories 30 minutes jogging !



RÉSOLUTION N°2 : ARRÊTER DE FUMER (ET DE BOIRE) !

Alcool et tabac : comment s'en protéger ?

La consommation d'alcool représente non seulement un enjeu majeur sur la santé des consommateurs mais aussi, peut avoir des conséquences négatives sur le plan social et professionnel des buveurs. Elle est à l'origine d'un important taux de mortalité au plan mondial. En France, près de 49000 personnes meurent chaque année à cause de l'excès d'alcool. Il en est de même pour la consommation du tabac, qui elle aussi joue un rôle majeur dans l'augmentation des maladies cardiovasculaires telles que la pression artérielle, l'accélération du rythme cardiaque et la détérioration des artères. Elle provoque donc d'importants dommages sur la santé des consommateurs, 7% de maladies et de décès prématurés proviennent de la consommation de l'alcool et du tabac.

Nos conseils

Si l'alcool et le tabac sont à l'origine d'important taux de morbidité, il est alors nécessaire de prendre conscience de sa consommation d'alcool et de tabac et d'en mesurer sa capacité à arrêter.

Les premières choses à essayer en vue de réduire ou de remédier totalement à la consommation de l'alcool et du tabac sont de repérer les situations qui emmènent à boire ou à fumer par exemple les sorties en soirée, ou le fait de se retrouver avec des potes qui nous incitent à boire, en gros il faut limiter les sorties dans bars et certaines fréquentations.

Dans le même ordre d'idée, il est souhaitable de faire des tests de réduction en restant un jour ou une semaine sans boire ou sans fumer, cela permet d'arrêter petitement sa consommation.

Parfois, la volonté seule ne suffit pas pour arrêter de fumer ou de boire, mais néanmoins l'intéressé peut avoir recours à un médecin pour l'accompagner dans cette

démarche. Il existe également des solutions faciles permettant de réduire sa consommation de tabac sur des sites comme tabac.info/service.fr ou voire même des applications qui sont spécialement conçues pour aider les personnes qui souhaitent arrêter de fumer. Voici quelques témoignages de personnes utilisant une application anti-tabac.

Les aides externes pour arrêter

L'avis de Jean François Robert après avoir installé Stop Cigare

"Je ne fume pas depuis quelques jours, C'est très dur, mais je suis sûr d'arriver. Cette application est très bien pour vous aider à arrêter de fumer."

L'avis d'Anna Dode après avoir utilisé Arrêté de fumer Assistant

"Le fait de suivre l'argent qu'on dépense et les clopes qu'on n'a pas fumés, c'est vraiment bien, ça motive! Pouvoir suivre les bénéfices de sa santé aussi... Et le top, occuper son esprit si l'envie m'en prend, manquerait plus d'infos sur la santé sans la cigarette et un petit bloc note pourquoi on veut arrêter." Au vue des risques liés au tabagisme et à l'alcoolisme, il est important de s'en protéger en agissant au quotidien pour y remédier et surtout ne pas attendre que surviennent des conséquences dommageables avant de prendre conscience que ce phénomène est nuisible à la santé.



RÉSOLUTION N°3 : SORTIR !

Tous les bons plans pour vivre un mois de folie !

Tu penses vraiment que Nancy est une ville où il n'y a rien à faire ? Détrompes-toi ! Nancy regorge d'évènements qui te permettront de sortir de ton studio monotone et partir à la conquête d'une ville en perpétuel mouvement, où la rencontre, le partage, sont les maîtres mots pour te faire vivre des moments que tu n'es pas prêt d'oublier ! J'ai concocté un programme à suivre pour être sûr de passer un mois de Janvier placé sous le signe de la joie. Pour ceux ont soif de savoir, sachez que Nancy est une ville très impliquée culturellement en partie grâce à ses expositions, et ayant de nombreux musées, MJC et associations favorisant le développement culturel des plus âgés comme les plus petits. J'ai sélectionné les expositions les plus intéressantes selon moi et les plus riches culturellement.

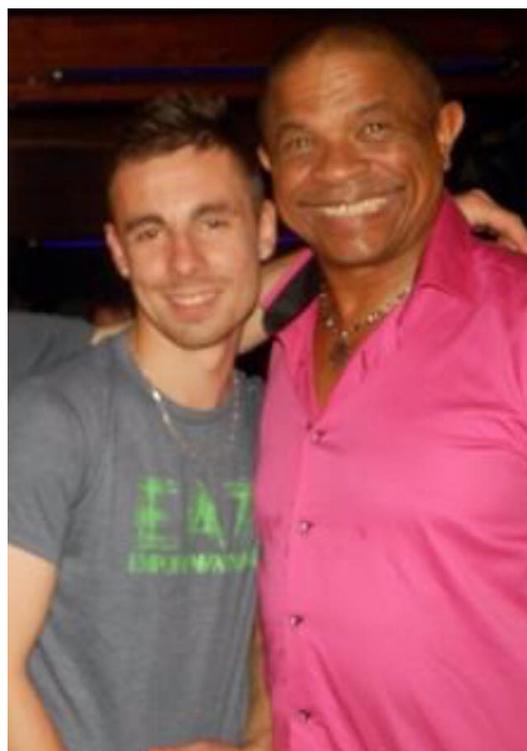
Les interventions d'artistes

Pour les passionnés de musiques en tout genre, Nancy dispose également de nombreux endroits dédiés aux artistes, proposant une programmation éclectique pour le plaisir de tous, j'ai proposé un petit condensé des principaux de Janvier :

- Age tendre – Tournée des Idoles au Zénith de Nancy le Vendredi 19 Janvier à 20h (20 euros), concert dédié aux plus nostalgiques des musiques des 80s et propose ainsi un spectacle où la bonne humeur est au rendez-vous.
- ManuJazzClub: Francesco Bearzatti Trio à la Manufacture le Jeudi 25 Janvier à 20h (15 euros), un groupe d'artistes aux instruments insérés et la mélodie envoûtante dans un style mêlant Jazz et musique contemporaine.
- Luc Arbogast – The Conquest Tour à l'espace Chaudeau à Ludres le Vendredi 26 Janvier à 20h (20 euros), qui vous fera vivre un choc de la rencontre musicale traditionnelle et électronique, avec une voix et un style unique en son genre pour vous émerveiller.

Les expositions gratuites à ne pas manquer

- Le Train entre en Gare à la Maison de l'Etudiant de Nancy du 8 au 26 Janvier, exposition pour célébrer le 150ème anniversaire de la création de la Compagnie des chemins de fer de l'Est.
- Exposition de l'Association Artistique Villaroise à la Galerie Madame de Graffigny du 10 au 21 Janvier, les membres de l'association artistique villaroise présentent durant 2 semaines les travaux qu'ils ont réalisé, et propose ainsi une grande diversité dans leurs œuvres, reflétant le dynamisme et la vitalité
- Exposition peintures de Larp : un regard, une émotion à la MJC de Pichon du 10 au 27 Janvier, exposition de Laure ARNOUX placé sous le signe de l'émotion, qui veut transmettre le message d'apprendre à regarder et se laisser pénétrer par l'émotion.



Sortir dans les bars et boîtes nancéiennes

Enfin, que serait Nancy sans ses bars et ses boîtes qui proposent sans cesse de nouvelles soirées pour permettre de se détendre, s'amuser et partir à la rencontre du grand amour. J'ai condensé les endroits à ne pas manquer durant ce mois de Janvier.

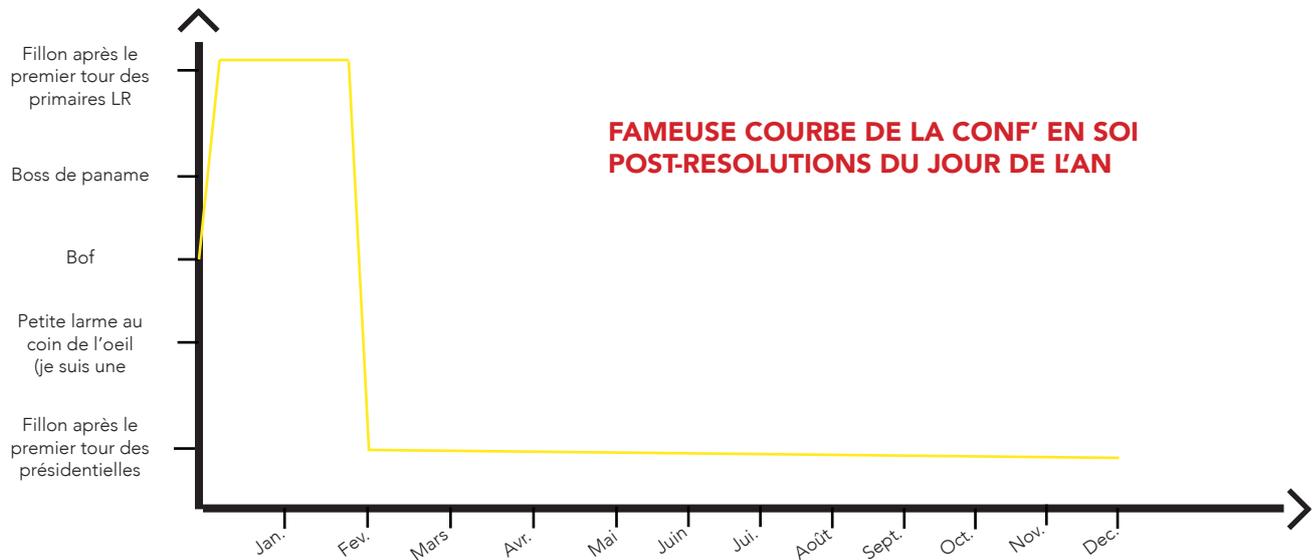
- LNVRs : Manu le Malin le Vendredi 12 Janvier, une légende du harcdore français qui posera ses valises le temps d'une nuit à Nancy pour déchaîner les foules et vous faire vivre un moment d'extase et de folie.
- L'Ostra Club : Opening Winter Season le Samedi 13 Janvier, pour vibrer sous du son techno toute la nuit grâce au talentueux DJ belge Double U Jay Et de Nombreux autres évènements à Nancy que vous pourrez retrouver sur l'agenda Culturel Nancy Curieux qui répertorie tout ce qu'il y'a à faire sur Nancy pour être certain de ne jamais s'ennuyer.

RÉSOLUTION N°4 : TENIR SES BONNES RÉOLUTIONS !

Cette année, comme lors des 20 précédentes, j'ai pris mes bonnes résolutions à minuit au milieu d'une foule en délire, un verre à la main (et une dizaine d'autres dans l'estomac).

« Cette année les gars je vous jure : je m'y tiens ! »

Bilan après un mois consacré à devenir la meilleure version de moi-même :



**FAMEUSE COURBE DE LA CONF' EN SOI
POST-RÉSOLUTIONS DU JOUR DE L'AN**

• Manger mieux :

Oui manger mieux c'est essentiel pour prendre soin de soi, on est d'accord... Mais un bon Macdo c'est quand même nettement meilleur que le rutabaga. Résultat des courses : J'ai vite compris pourquoi les topinambours et les panés sont des légumes « oubliés » et le marché sous la pluie à 9h un dimanche matin en resaca... Comment vous dire ? C'est quand même vachement plus agréable de se faire livrer chinois par un coursier canon à vélo (et en plus c'est écolo !).

• Réduire sa consommation d'alcool :

Après avoir passé 3 soirées atroces à subir la joie et l'ivresse de mes camarades raides morts et débordant d'amour, force m'est d'admettre que sans alcool la fête est malheureusement beaucoup moins folle.

• Faire du sport :

Bouger mon cul bien flasque à la salle devant témoins (taillés en V, ou foutues comme des mannequins Victoria Secret) étant déprimant à mourir, m'enfiler un pot de Ben&Jerrys de retour à mon appartement me semble inévitable et me mène donc à cette équation : Bilan post salle de sport : humiliation > fermeté de mon boul = efforts vains + déception cuisante = arrêt du sport.

• Aller voir mamie plus souvent :

Oui, mamie est gentille et l'héritage est conséquent... Ce qui est nettement moins sympa, en revanche, c'est l'odeur du Chanel n°5 encore imprégné dans mes vêtements trois jours après.

• Cesser de fumer :

Pas avant d'avoir trouvé une approche alternative pour draguer des beaux mecs en soirée. « T'as pas du feu » restant la méthode ultime, me résoudre à l'abandonner réduirait drastiquement mes chances de pécho. #astuce

• Se cultiver :

Pleine de bons sentiments j'ai décidé de me remettre à la lecture mais après 10 pages de Houellebeck il m'a fallu une session de 3h des Marseillais pour retrouver le sourire.

• S'engager pour les autres :

En fait c'est relou d'aller faire la queue pour donner de la soupe populaire et on est bien mieux au lit à mater des séries.

• Économiser :

Pour une fois j'avais décidé d'écouter ma mère et de mettre à gauche en vue d'un achat immobilier... Bilan après trois semaines : Je suis désormais la plus grosse collectionneuse de Hand Spinner de Nancy. #tropclasse

• Investir :

J'avais également décidé de dédier tout mon temps libre à la compréhension du système de blockchain et du fonctionnement des cryptos devises afin de devenir riche comme Bill Gates mais le site étant en anglais...

• Trouver l'amour de ma vie :

Un jeune homme bien, intelligent, drôle, beau, riche, musclé et doué en cuisine que je pourrais présenter à mes parents... : Raté (mais je « garde la pêche »).

Alors cette année, afin de ne plus être une déception pour moi et mes pairs, qui fondent en moi de grands espoirs (maman, si tu me lis), j'ai décidé de ne prendre qu'une résolution et de m'y tenir :

Etre impliquée et sérieuse en cours, dépasser les attentes de mes professeurs, et notamment réaliser des articles de qualité sur le thème des bonnes résolutions 2018 !

(Au moins une de tenue...)