Bangkok +66

L'officiel. Etudiant.
n°1

Photographie prise par Salomé Lambert

26 . 11 . 19

Un journal créé par des élèves, pour des élèves.
S'informer avec Bangkok+66: Actualité, culture, politique et santé, La vie au Lycée.

Le téléphone et ses risque pour notre santé

Le sommeil

Notre horloge biologique est régulée par l'exposition à la lumière, qui elle-même régule la sécrétion de l'hormone du sommeil appelée mélatonine.
Cette hormone est en lien direct avec la sensation de fatigue que vous pouvez ressentir, mais aussi avec l'endormissement.
En d'autre mot, le cycle de sommeil se synchronise avec le cycle de lumière et d'obscurité de la Terre.

Les doigts

Pour les accros au téléphone, le mouvement des doigts sur l'écran de celui-ci peut provoquer des tendinites, notamment au pouce.
En effet, répéter toujours le même geste n'est pas bon.
De plus, une étude récente réalisée au Royaume-Unis nous prouve que le pouce que nous utilisons le plus sur nos écrans peut devenir jusqu'à 15% plus gros.
Et enfin, il est possible de développer un creux aux niveaux du petit doigts à cause de la façon dont on tient son téléphone.

Les photons sont les particules de lumière que renvoient les écrans. Ceux-ci indiquent à votre cerveau qu'il ne doit pas sécréter de mélatonine.
Vous ne ressentez donc pas de fatigue et vous allez encore regarder votre écran au lieu de lire un livre et de vous endormir calmement.
Cela engendrera un sommeil trop court, des réveils difficiles, une mauvaise concentration à l'école ou même des endormissements en cours.
A long terme, de nombreuses heures de sommeil sont perdue, ce qui peut avoir de sérieuses conséquences sur votre humeur et votre santé en général.

Le cerveau

D'après des études, le risque de gliome, un type de cancer du cerveau très agressif, serait doublé chez les utilisateurs intensifs de téléphone portable.

Les yeux

Tout d'abord, la lumière générée par les écrans détériore la qualité de notre rétine plus rapidement.
Ensuite, nos yeux s'accommodent à longueur de journée lorsque nous passons d'une vision de loin à une vision de près et inversement. Les écrans demandent beaucoup d'effort à ce niveau la. En effet, nous aurons une taille de caractère et une luminosité différente d'une application à une autre. En réponse à cela, notre activité oculaire augmente pour nous permettre de bien voir. Cela va provoquer une accélération du vieillissement de notre système oculaire.
Enfin, les écrans sollicitent beaucoup notre vision de près et d'après cela, une presbytie précoce peut se déclarer.

Le cou

Lorsque nous sommes sur notre téléphone, nous n'avons pas toujours une bonne position et cela peut entraîner des douleurs à la nuque et dans le dos. Ce mal, baptisé le Text-neck, subvient quand les utilisateurs ont la tête penchée en avant, le regard vers le bas et les bras légèrement relevé car les muscles de la nuque ne sont pas faits pour supporter le pois de la tête.

Les petits conseils

Ne pas utiliser son téléphone au moins une heure avant de dormir.
Mettre le mode avion pendant votre sommeil et ne pas le laisser trop près de vous.
Utiliser le mode confort des yeux le matin au réveil et le soir.
Multiplier les pauses sans téléphone.
Changer votre position: la tête droite et le téléphone levé à hauteur des yeux

Marie Guinchard

"Papicha" un film sélectionné au Festival de Cannes dans la section " un certain regard va être diffusé à Bangkok !

Un film plein d'idées de liberté dénonçant l'oppression du corps féminin par le fondamentalisme islamiste en Algérie.

Histoire : Dans l'Algérie des années 1990, où le fondamentalisme islamiste gagne toute la société, Nedjma mène des études de français à l'université d'Alger et fait parfois le mur pour sortir en boîte avec ses amies. Son rêve serait de devenir couturière et d'organiser un défilé pour montrer ses créations, mais partout autour d'elle la pression religieuse augmente :des bataillons de filles en hijab inspectent les chambres, les terroristes frappent, la peur gagne du terrain. Le tissu devient, pour l'étudiante,
un symbole de résistance coudre des robes qui glorifient la beauté des femmes plutôt que de les recouvrir d'un voile pudique.

Horaires diffusions bkk: à partir du 24 octobre le film sera diffusé dans 7 cinémas différents :

Paragon Cineplex, Siam Paragorn
Major Cineplex Ratchayothin
Esplanade Cineplex Ratchayothin
Quartier CineArt, Emquartier
Diplomat Screen à Central Embassy
SF World Cinema CentralWorld
House Samyan, Phayathai
Lido Connect, Siam Square

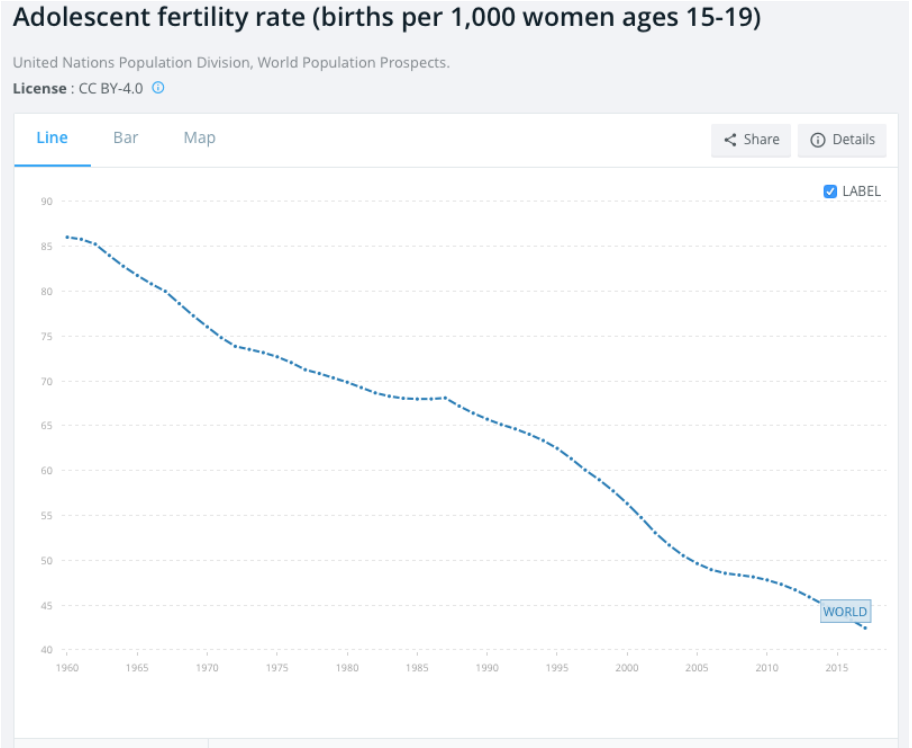
Langues du film: français et arabe
Sous-titres: anglais et thaïlandais

La grossesse chez les adolescentes

"La grossesse chez les adolescents" signifie la grossesse chez les filles âgées entre 10 et 19 ans.

Quelle est la situation aujourd'hui ?

De nos jours près de 16 millions de jeunes filles âgées de 15 à 19 ans et environ 1 million de jeunes filles âgées de moins de 15 ans mettent au monde des enfants chaque année.
La bonne nouvelle est que ces nombres sont en baisse comme l'indique le graphique ci-joint de la World Bank (2017): le nombre d'accouchements a baissé presque de 50% en 60 ans. Le phénomène important dans certaines pays en voie développement, comme les pays de l'Afrique Sub-Saharienne (Niger,Liberia,Mali,Chad,Uganda,...).



Les complications de la grossesse et de l'accouchement sont la deuxième cause de mortalité au monde chez les jeunes filles de 15 à 19 ans. Cet état des lieux est extrêmement alarmant car la grossesse d'une fille peut changer radicalement sa vie. Elle peut souvent avoir un fort un impact sur son éducation. En effet, une adolescente mère est parfois contrainte d'abandonner ses études, cela contribue à réduire ses perspectives d'emploi. Par conséquent, elle devient plus vulnérable à la pauvreté.

Quelques faits:

95 % des accouchements d'adolescentes (entre 15 et 19 ans) dans le monde ont lieu dans les pays à faible ou moyen revenu
chaque année, environ 3 millions de filles dans cette tranche d'âge ont recours à l'avortement clandestin, risquant leur vie et leur santé.
Dans les pays en développement, neuf accouchements d'adolescentes sur dix ont lieu dans le cadre d'un mariage ou d'une union.
Onze pour cent du total des naissances dans le monde sont imputables à des jeunes femmes de 15 à 19 ans.

Quelles en sont les causes?

Les inégalités entre les sexes, la pauvreté, les violences sexuelles et les rapports sexuels forcés, les mariages d'enfants, les pressions sociales, l'exclusion de l'éducation et de l'emploi, les attitudes négatives envers les filles, le manque d'information et d'éducation sexuelle, le non accès à la contraception, l'interdiction de l'IVG expliquent ces chiffres élevés.

Quelles peuvent être les conséquences sur la santé de l'adolescente ?

La grossesse peut entraîner des conséquences catastrophiques sur la santé des filles. De nombreuses adolescentes ne sont pas prêtes physiquement à une grossesse ou un accouchement, et par conséquent ont plus de chances d'avoir des complications. De plus, les adolescentes qui tombent enceintes sont souvent issues de foyers à faible revenu, et beaucoup souffrent de malnutrition, ce qui augmente les risques liés à la grossesse.
Ensuite, si une jeune fille tombe enceinte cela signifie qu'elle a eu un rapport sexuel non protégé auparavant. En conséquence le risque d'attraper une maladie sexuellement transmissible est plus élevé chez ces adolescentes.

Conséquences sociales et économiques :

Les grossesses précoces sont suivies généralement par l'abandon scolaire. Cela compromet les perspectives économiques des filles et les prive d'autres perspectives de vie. De plus, pour certains cas, leur statut au sein de leur foyer et de leur communauté se dégrade, et leur confère moins d'autorité dans les décisions qui affectent leur vie.Au contraire, une fille instruite risque moins d'être mariée tôt, et est plus en mesure de différer l'âge de sa première grossesse, réduisant ainsi les risques de complications et assurant de meilleures conditions de vie à ses futurs enfants.

Comment y remédier ?

Afin de remédier à ces grossesses et toutes les conséquences qu'elles entraînent citées juste au dessus, il existe plusieurs solutions.
Tout d'abord, essayer de réduire le nombre de mariages avant l'âge de 18 ans, puis susciter la réduction du nombre de grossesses avant l'âge de 20 ans, augmenter l'utilisation de la contraception chez les adolescentes qui risquent de tomber enceintes sans le vouloir et réduire le nombre de rapports sexuels forcés chez les adolescentes.
Ensuite l'éducation est aussi une des meilleures solutions. Par exemple, éduquer ces jeunes filles et leurs familles sur les conséquences négatives en matière de santé reproductive et les informer sur les meilleurs moyens de contraception pourrait fortement diminuer le nombre d'adolescentes enceintent.
Enfin, il faut que ces jeunes filles aient accès à des soins prénataux(=précède la naissance (ex : avortement)) de bonne qualité. Lorsque la législation l'autorise, les adolescentes qui choisissent de mettre un terme à leur grossesse doivent pouvoir avorter dans de bonnes conditions de sécurité.

Quelle est la situation en Thaïlande ?

La situation en Thaïlande est l'une des plus mauvaises au monde. Selon un rapport de L'UNICEF Thailand, 300 adolescentes donnent la vie tout les jours (1 toute les 5 minutes). Sur 1000 adolescentes 51 tombent enceinte. Les adolescentes issues d'un milieu défavorisé sont plus susceptibles de tomber enceinte. Ainsi, celles ayant une mère avec un bas niveau d'instruction et venant d'une partie pauvre de la Thaïlande (comme le nord) sont plus vulnérables. De plus, Nattiya Thongsrikate, le directeur de "emergency home" dénonce une insuffisance d'éducation sexuelle dans le système éducatif thaïlandais.

Micol Galante

Our dependence on trees and what we would do without them

Dear readers, I know I know, ''how unoriginal'' or ''I bet he copied this off the internet''. Fret not, this will be a little more interesting than your average biology class report. Kicking off a new year writing for our beloved school journal again, I thought to jump right in and tackle a major issue: the constant threat that deforestation poses on our planet. ''Oh great another guy trying to save the trees''. Again, I know what it sounds like, but hear me out: in light of the recent forest fire crisis in the Amazon rainforest, this article seems only fitting. In case some of you didn't know, there have been over 70 000 fires in the Amazon this year alone, but it has known forest fires for decades. Now we all know trees produce oxygen, and that that same oxygen is responsible for our survival, but when I ponder what man would do without trees, I was thinking a little bigger than that. Of course, it's right up there in terms of consequences the lack of trees brings, but you've heard it all before so it doesn't look like I'll be changing any minds on that front. In fact the only country that seems to have gotten the message is Bhutan, which is the only carbon negative (= that removes more carbon dioxide or CO2 from the atmosphere than it emits) country to this day. But enough of that: let's jump right in, shall we?

According to a study published by the journal Nature, we've cleared nearly half of the world's 5.8 trillion trees (that's 5,8 milliard de milliards for you frenchies), and that study was published in 2015! Pretty crazy, I know. It gets even crazier if I told you those trees were all cut down for agricultural purposes (clearing land and such), so we're not even talking about the production of lumber or clearing space for urban development.

These trees served many purposes you may or may not know of, such as water cycle regulation, carbon storage, soil conservation and climate amelioration. Furthermore they are home to countless species of fauna and flora as well as us humans (building material) and are even a natural source of food, being placed at the bottom of certain food chains that end with humans as the apex predator. This basically means that without trees, you couldn't eat, have shelter or breathe. Sounds pretty essential to me.

Sadly these marvels of nature are often seen as an obstacle in the way of human development, or as a tool for economic gain. In fact, due to agricultural practices like the Slash and Burn technique, which pretty much describes itself, forests have declined by 32% in the last century. Moreover, trees act as natural barriers to erosion and flooding as well as keeping soil in place when it rains and contribute to the clouds in our sky, because they transform water from the ground into water vapour during a process known as evapotranspiration. In the absence of these trees, we would lose an enormous amount of land (islands and mainland) to natural flooding. All in all that means this apocalyptic idea of the total absence of trees, well guess what? We're halfway there.

Now I'm exaggerating of course, but my point is there. Although we would never truly let all trees disappear, imagining a Mad Max or Maze Runner type barren wasteland is pretty good motivation for you, dear readers, to reduce your carbon footprint. It is true though that if we continue cutting down our trees, our planet will soon enough be unable to sustain our growing population, or any other ecosystem for that matter. Though, as a more irrational side to this pressing matter, let's explore this notion, keeping in mind that it is a very real possibility (Again, not that all trees will disappear, but in this case that there wouldn't be enough to sustain our species).

Future consequences: realistic and far fetched

Starting with the rather far fetched, if any of you viewers watch the American TV sitcom entitled The Simpsons, you might remember an episode where the characters' hometown of Springfield had to be put under a large dome, due to it being the most polluted town. Some extremists from the likes of Reddit have speculated that mankind will have to do the opposite of The Simpsons and eventually move everyone to the cities and place them under similar ''bubbles'' protecting them from the Earth's air that will then have become harmful. See my link now with the trees? Now, this is a very unlikely and extreme scenario but for the sake of exploring all possibilities and opinions, we've covered it.

Moving on to more plausible situations, even though they too may seem to push those limits: a 2000 study by NASA dictates that man could potentially establish a colony under the surface of the moon, with everything from a nuclear power plant and solar panels for power, to extracting materials like aluminium and carbon which would aid in the colon's development. We might move to a different planet altogether though, one that supports life and is in reach of Earth.

Unfortunately such a planet has yet to be found, and of course these are all hypothetical and flawed solutions, the most likely outcome being that the human race will go extinct due to its own mistreatment of its home, before technology is advanced enough to move billions some million light years away. I don't know about you guys, but I'm not the biggest fan of a 10+ hour flight let alone millions of light years. There aren't enough movies in the world for that kind of trip.

In all seriousness though, moral of this story is, stop talking and start acting or you'll be stuck under a giant dome in a post apocalyptic barren wasteland, packed with hundreds of thousands of neighbours all of them as grumpy as you about your situation. So save some water, use less plastic, take public transit and eat less meat and dairy because it just might save the trees, and the human race.

Le peuple Padaung - **Les femmes girafes**

Les femmes girafes, autrement appelées “Padaung Karen” constituent une tribue née en Asie du Sud-Est, et qui continuent à pratiquer une tradition ancestrale. Elles sont principalement présentes en Birmanie, en Thaïlande (Chang Mai etc.).

Quelle tradition ?

Cette tradition consiste à porter un collier doré autour de leur cou. En effet, leur surnom reflète l'impression d'un cou plus allongé que la normale. Cela est dû à la hauteur de leur collier.

Pour celles voulant maintenir cette tradition, les jeunes filles doivent à partir de l’âge de 5 ans, lors d’une nuit de pleine lune, porter leur premier collier, léger pour le moment.

Chaque année (ou tous les deux ans, cela dépend des tribus ou du souhait de la personne et de son entourage), un nouveau collier plus dense et composé de plus de spirales remplace le précédent.

Cette accommodation régulière et progressive permet de diminuer le risque que son corps réagisse mal à cette incrustation. Ainsi, à l'âge adulte, elles peuvent supporter un collier de 20kg et de hauteur de 30cm.

Origines ?

L’origine de cette tradition reste toujours inconnue malgré de nombreuses rumeurs. Mes deux préférées sont celles du tigre et du dragon.
En effet, certains disent que cette tradition vient des attaques des tigres, que les femmes protégeaient leur cou des griffes de ce prédateur tandis que d'autres racontent qu'elles essayent de ressembler aux dragons, fort symbole de leur tribu.

Un risque ?

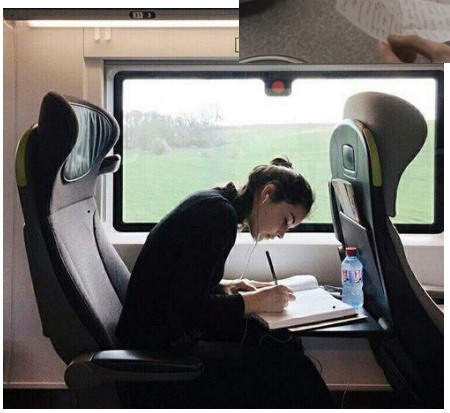
Contrairement aux croyances, les spirales ne reposent pas sur les épaules mais sur les vertèbres et les côtes des femmes girafes. Si les vertèbres sont rarement endommagées, les côtes peuvent se tordre jusqu'à 45 degrés.
Ce n'est donc pas sans danger de poursuivre ces traditions. Elles enlèvent même leurs colliers de plus en plus régulièrement, parfois ne les gardant que pour les touristes.

Une autre rumeur dit qu'elles peuvent mourir lorsqu'elles enlèvent leur collier. Cela est faux.
Même si leurs os ne sont pas tout de suite accommodés à leur nouvel environnement et sont peut-être même fragiles, enlever le collier ne pose pas un problème mortel.

Une tradition qui se perd ?

Cette tradition de porter des “colliers dorés à spirales” autour du cou n'est plus aussi courante chez les jeunes femmes girafes, qui refusent d'endommager leurs côtes et préfèrent aller étudier à l'étranger.

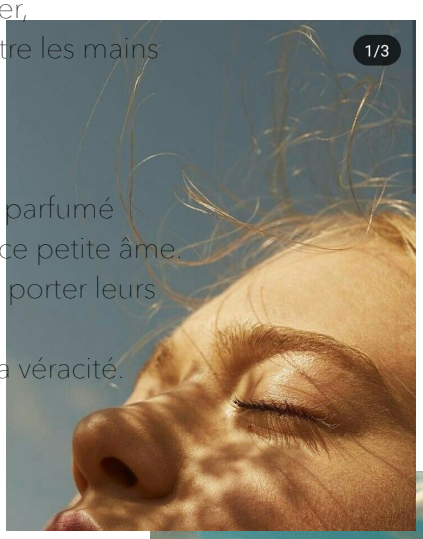
Opale CHAILLET



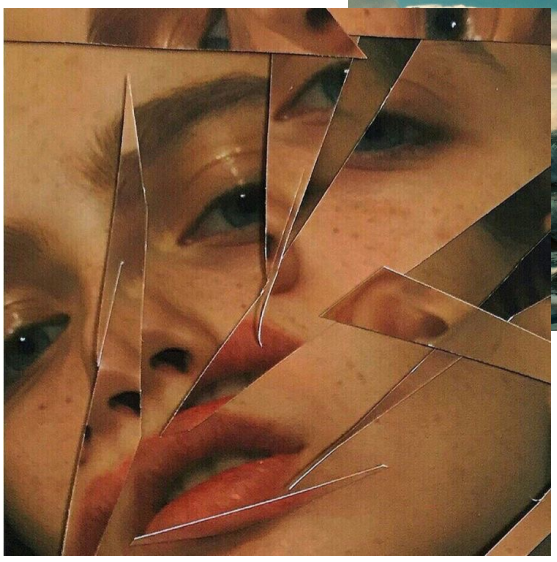
Maison de papier

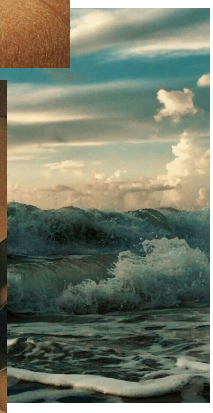
Maison de papier, refuge pâle et odorant
De ces pages nouvelles qui s'offrent pleinement,
Mène nous qui tentons de raccommoder
La raison du passé et l'inconnu,
L'avenir irraisonné et l'intouchable.

Pourquoi demande comment, répond trop parce que !
Oh doigts de hasard, qui se meuvent sans raison
Mentez-nous alors, sortez votre joker,
Qu'une plume ne se laisse aller entre les mains du vide !



Maison de papier, refuge vierge et parfumé
Ne nous quittez pas, par pitié, douce petite âme.
Ne laissons ces lucides as de cœur porter leurs mots
Jusque dans le gouffre vorace de la véracité.





LES FONDATEURS

Emile Watanabe (IA)

L'année dernière, ma professeur d'anglais m'avait dit qu'elle me voyait devenir écrivain, et donc me voici. Classe de première, Canadien, passionné par la faune, la flore, la musique, le sport et bien sûr, l'écriture.

Micol Galante (IA)

Italienne, française d'adoption. Attirée par les problématiques sociales et politiques, j'aime diffuser des cas concrets pour sensibiliser la conscience de chacun.

Morgane Inthavong (IA)

Passionnée par l'art et le dessin. Photographe amateur. J'aime m'exprimer à travers mes créations.

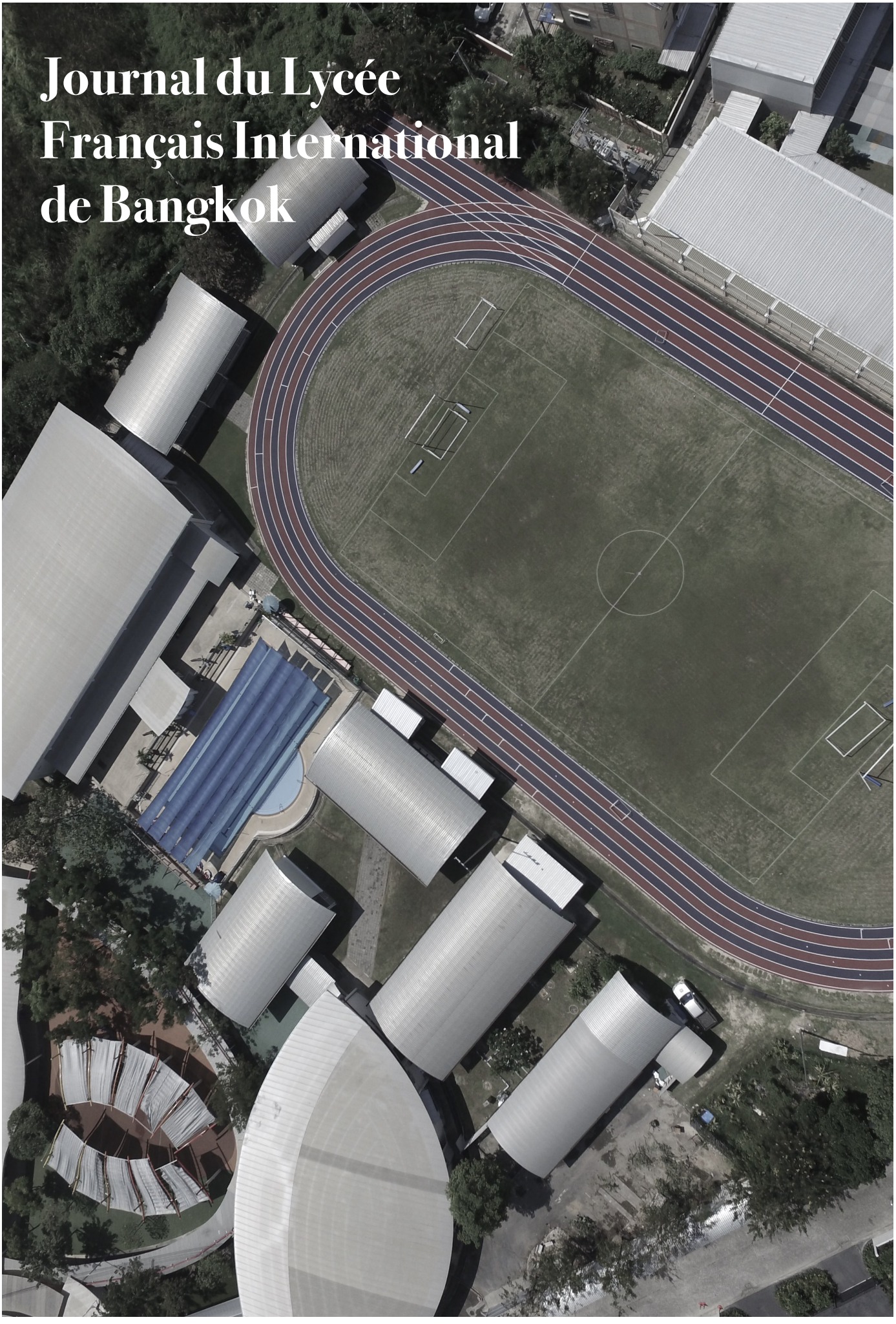
MERCI À NOS CONTRIBUTEURS:

Marie GUINCHARD en T S pour avoir écrit l'article de « le téléphone et ses risques pour notre santé »

Louise SCHMITT-GIELNIK pour avoir écrit ''Maison de papier''

Opale CHAILLET pour avoir écrit ''Les femmes girafes''

Journal du Lycée Français International de Bangkok



498, soi Rhamkhamhaeng 39 (Thep Leela 1) Wangthonglang, Samsen Nok, Khet Wang Thonglang, Krung Thep Maha Nakhon 10310