

L'actu

MERCREDI 27 MAI 2020

N° 6235

0,70 €

ISSN 1288 - 6939



AFP

l'actu

On en apprend tous les jours !

DÈS 13 ANS

Découvrez la version PDF du journal de demain dès ce soir, à 20h, sur L-ACTU.fr et sur l'appli L'ACTU (gratuite pour les abonnés).

L'ACTUALITÉ EN 10 MINUTES PAR JOUR

100% FAITS
0% OPINIONS



Événement - 02-03

SI TU AS FAIT DES **RÊVES** ÉTRANGES LORS DU **CONFINEMENT**, C'EST NORMAL

France - 04-05

Masques et gants usagés jetés par terre: polluants et dangereux

Monde - 06-07

Il y a 40 ans était créé Pac-Man, première star des jeux vidéo

CONTEXTE

1 Le sommeil (durée et qualité) est indispensable à notre bonne santé physique et psychique.

2 Nous passons environ 30% de notre vie à dormir. Chacun d'entre nous a son rythme et ses besoins.

Par exemple, pour être en forme, un adolescent a besoin de huit à neuf heures de sommeil par nuit.

3 Dès le XVIII^e siècle, des philosophes allemands ont parlé des rêves comme d'«une langue primitive et

naturelle de l'âme». Et avec Sigmund Freud, la science a commencé à s'intéresser à l'interprétation des rêves.

4 Le manque de sommeil risque d'entraîner, en plus de la fatigue, des troubles de l'humeur, des

difficultés d'apprentissage et une baisse des défenses de l'organisme contre les maladies (grippe, angine...).



Plongée dans les songes de nos nuits confinées

Tu as fait des rêves étranges ou davantage de cauchemars pendant le confinement? L'ACTU t'explique pourquoi.

Les faits

Des scientifiques, des **psychanalyses**, des historiens... ont commencé à étudier des rêves de Français pendant le confinement.

Comprendre

«On sait que nous rêvons de ce que nous vivons, de notre quotidien, de ce qui nous préoccupe et de nos souvenirs émotionnels. Donc, il y avait toutes les raisons de penser que la pandémie "s'incorpore-

rait" dans les rêves», souligne Perrine Ruby, chercheuse au Centre de recherche en neurosciences de Lyon (Rhône), à l'origine de l'enquête Confinement, Sommeil et Rêves (voir Chiffres clés). Et nos rêves semblent avoir été chamboulés. La situation inédite a réveillé des émotions propres à chacun, et ces émotions ont été représentées de

manières diverses: hordes de zombies, décès d'un proche, présence menaçante diffuse... «Les rêves sont des fenêtres sur l'inconscient», explique Yann Barrère, psychiatre à Paris. Ils sont alimentés par ce qu'il se passe dans notre environnement et qui réveille des angoisses, comme la peur de la maladie, de la mort, de l'enfermement... Mais même pen-

dant le confinement, la vie psychique s'est nourrie de nombreux autres éléments: des lectures, des films, des discussions... qui sont aussi venus réactualiser des souvenirs de l'enfance, des émotions oubliées.» De nombreux rêveurs ont raconté des songes étranges, voire **psychédé-liqués**. «Les **fantasmes**, en lien avec des choses person-

COMMENT SE DÉROULE LE SOMMEIL

La nuit se découpe en cycles de 90 à 120 minutes se répétant. Chaque cycle comporte deux phases aux rôles bien distincts.

La somnolence
C'est la phase d'endormissement: les muscles se relâchent, l'activité du cerveau ralentit. Elle dure moins de 20 minutes (en général).

Phase 1 : le sommeil lent
Il comporte deux stades :

1 Le sommeil léger
Il occupe la moitié du temps de sommeil total. La personne endormie est encore sensible aux bruits et aux contacts.

2 Le sommeil profond
La respiration et la circulation sanguine sont ralenties, les muscles sont totalement relâchés. Les cellules du corps se régénèrent et les hormones sont sécrétées.

Phase 2 : le sommeil paradoxal
C'est le moment des rêves. Le cerveau présente une activité intense, qui s'accompagne de rapides mouvements oculaires, d'une respiration et d'un rythme cardiaque irréguliers. Le sommeil paradoxal aide à trier les informations et à les mémoriser. Il favorise la récupération psychique et nerveuse. En fin de sommeil paradoxal arrive une brève phase de sommeil intermédiaire, avec des **micro-réveils**. Soit on se réveille, stimulé par l'environnement extérieur, soit on repart pour un cycle.

CHIFFRES CLÉS

88%

des jeunes Français de 15 à 24 ans sont en manque de sommeil, selon l'Institut national du sommeil et de la vigilance.

83%

des jeunes ont une activité sur un écran juste avant de dormir (Internet, jeu sur smartphone...). Ce qui retarde leur endormissement et réduit la durée de leur sommeil.

2700

Français ont déjà répondu à l'enquête

Confinement, Sommeil et Rêves (sur Internet: bit.ly/2X6CtRA). La majorité d'entre eux ont indiqué «dormir plus», mais beaucoup disent aussi avoir eu «plus de mal à s'endormir» et «davantage de réveils» dans la nuit.

LE SAVIEZ-VOUS?

Dans la mythologie grecque, de quelles divinités Morphée était-il le fils?

(le Sommeil) et de Nyx (la Nuit).

MOTS CLÉS

Fantasme

Ici, représentation imaginaire en lien avec nos désirs, parfois inconscients.

Freud, Sigmund (1856-1939)

Médecin autrichien ayant étudié le psychisme humain. Fondateur de la psychanalyse (lire Mot clé «psychanalyste»).

Inconscient

Ici, phénomènes mentaux échappant totalement à

notre conscience (capacité à analyser et à choisir).

Psychanalyste

Thérapeute (souvent psychiatre ou psychologue) pratiquant la psychanalyse, dont le but est d'élucider l'origine inconsciente de nos pensées et de nos conduites.

Psychédélique

Ici, se manifestant par des hallucinations et des sensations exacerbées.

QUAND LES RÉVEILS SONT PLUS FRÉQUENTS, NOUS NOUS REMÉMORONS NOS RÊVES PLUS FACILEMENT.

↑ À Tilloy-lez-Marchiennes (Nord), un village de 550 habitants, Marie Cau est devenue samedi la première femme transgenre élue maire en France.



↑ La footballeuse Sarah Bouhaddi, gardienne des Bleues, a lancé lundi une collecte intitulée « Gardiens de l'espoir », pour venir en aide aux familles endeuillées par le Covid-19 et aux mineurs orphelins.

↓ Un homme de 90 ans est mort dans une collision avec plusieurs autres véhicules, dimanche, près de Saint-Étienne (Loire). Il avait pris une route nationale en sens inverse. L'accident a fait deux blessés graves.

↓ Deux conducteurs de 19 et 20 ans ont été contrôlés à 215 et 216 km/h, dimanche, en Loire-Atlantique, alors qu'ils faisaient la course, chacun au volant d'une Golf 7. Leurs permis ont été confisqués.

PHOTO DU JOUR



AFP/Guillaume Souviant

DÉOLS

VILLE LA PLUS CHAUDE

Nîmes
Gard (30)
27°C ☀

VILLE LA PLUS FROIDE

Dieppe
Seine-Maritime (76)
17°C ☀

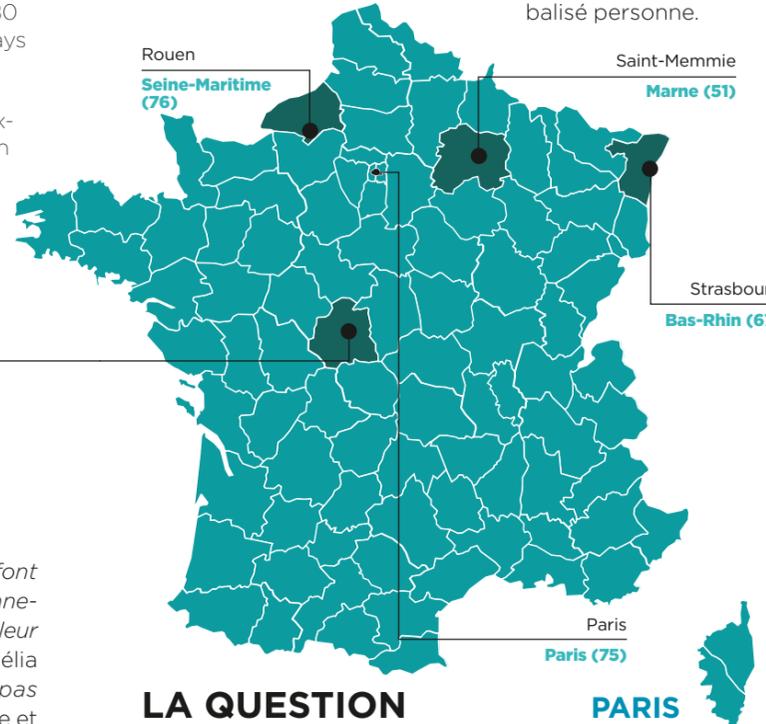
En ligne.
Des Airbus A380 de British Airways sont cloués au sol à l'aéroport de Châteauroux-Centre en raison de la pandémie de Covid-19.

ROUEN SUIVI
Incendie de Lubrizol: des radiateurs en cause?

Selon *Le Monde*, l'incendie ayant ravagé l'usine chimique Lubrizol, en septembre dernier, provient de l'entreprise voisine, Normandie Logistique. Le journal évoque deux radiateurs électriques « sur lesquels des vêtements auraient pu être posés afin de les sécher ». « Le feu ne vient pas de notre site », se sont défendus les avocats de Normandie Logistique.

STRASBOURG
300 personnes

au moins se sont réunies dimanche après-midi dans un stade strasbourgeois pour un match de foot entre les équipes de deux quartiers, malgré l'interdiction de se rassembler à plus de 10. La police municipale est intervenue, mais n'a verbalisé personne.



FRANCE
Livre: sortie du préquel de la célèbre trilogie *Hunger Games*



Les trois précédents romans de la série se sont vendus à plus de 100 millions d'exemplaires dans le monde, dont 2,5 millions en France. *Hunger Games, La Ballade du serpent et de l'oiseau chanteur* (Pocket Jeunesse) est sorti la semaine dernière. C'est le préquel (épisode prenant chronologiquement place avant les titres précédents) de la célèbre trilogie de l'Américaine Suzanne Collins. On y suit la jeunesse de Coriolanus Snow, aristocrate orphelin et désargenté, bien avant qu'il ne devienne dictateur de Panem et ennemi juré de l'héroïne Katniss Everdeen. Une adaptation au cinéma pour un cinquième film *Hunger Games* est déjà prévue.



FRANCE
Camélia Jordana accuse la police de racisme

« Des hommes et des femmes se font massacrer [par la police] quotidiennement pour nulle autre raison que leur couleur de peau », a affirmé Camélia Jordana samedi dans *On n'est pas couché*, sur France 2. La chanteuse et actrice ne se sent pas en sécurité « face à un flic ». C'est « faux et injuste », a réagi le ministre Christophe Castaner.

C'EST DINGUE

SAINT-MEMMIE
Pool party en appartement

Appelés pour tapage nocturne, les policiers de Châlons-en-Champagne sont intervenus samedi dans un appartement de Saint-Memmie. Ils y ont découvert une piscine de trois mètres de long installée dans le salon par les deux jeunes occupants. L'eau s'infiltrait chez les voisins et coulait du plafond.

LA QUESTION

Qui était M. ou Mme de Ségur, personnage ayant donné son nom à une avenue?

Contexte. Le gouvernement a lancé lundi le « Ségur de la santé », des discussions avec les soignants pour améliorer leurs conditions de travail, leur rémunération et la prise en charge des malades. Ce nom vient de l'avenue de Ségur, où se trouve le ministère de la Santé et des Solidarités.

Réponse. Le marquis Philippe Henri de Ségur (1724-1801) était un militaire ayant parti-

cipé à plusieurs guerres (dont celle de l'indépendance américaine). Nommé ministre de la Guerre en 1780, puis maréchal en 1783, il a signé l'« édit de Ségur », réservant les carrières d'officier aux nobles. Emprisonné pendant la Révolution, il a été libéré en 1800. Pour le sortir de la pauvreté, Napoléon 1^{er} lui a fait verser une pension jusqu'à sa mort. Ségur est enterré au cimetière du Père-Lachaise, à Paris.

FRANCE SUIVI
Masques et gants: danger pour la nature et pour la santé



AFP/Joël Saget

Des masques et des gants sur les trottoirs de Paris, le 29 mars.

Les faits

Depuis quelques semaines, on en trouve un peu partout : au bord des routes, sur les trottoirs, sur les plages... et même au fond des océans. Les masques et gants usagés polluent et sont dangereux. C'est ce que déplorent des associations, des communes, des députés...

Comprendre

Masques et gants étant composés de plastique, ils risquent de rester des « centaines d'années » dans la nature avant de se désagréger, rappelle le gouvernement. En mer, sous l'effet du soleil et de l'eau, le plastique s'émiette en minuscules paillettes, ensuite absor-

bées par les animaux. De plus, ces déchets potentiellement contaminés mettent en danger les agents chargés de la voirie. Il est recommandé de les jeter dans un sac-poubelle dédié, résistant et disposant d'un système de fermeture. Le sac doit être bien fermé et conservé 24 heures avant d'être jeté avec les ordures ménagères (pas avec les déchets recyclables). Des parlementaires ont demandé au gouvernement de mettre en place une filière spéciale de recyclage des masques.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Quel est le pourcentage de déchets recyclés en France ? Environ 70%.

C'EST DIT

FRANCE



Allary Éditions

« Les garçons se comportent beaucoup en petits caïds et martyrisent un peu les filles. »

Riad Sattouf, constatant « un retour de la domination masculine » chez les ados. Le tome 5 de sa BD *Les Cahiers d'Esther* (adaptée en série télé) sortira le 11 juin.

↑ L'équipe d'Italie a remporté dimanche l'euro 2020, compétition virtuelle disputée en duo sur le jeu de foot PES 2020. Après avoir battu la France en demi-finale, elle s'est imposée face à la Serbie en finale.

↑ SUIVI Plus de 200 clubs de foot (Liverpool, PSG...) se sont joints lundi à l'AS Rome (L'ACTU n° 6020) pour faciliter la recherche d'enfants disparus en publiant des vidéos sur leurs réseaux sociaux.

↓ Le cyclone Amphan a fait au moins 106 personnes, la semaine passée, en Inde et au Bangladesh, selon des bilans provisoires. Ce typhon a été le plus puissant dans la région depuis le début du siècle.

↓ Un journaliste vient d'être condamné à deux ans de prison en Birmanie. Il était accusé d'avoir diffusé une fausse information en annonçant, à tort, la mort d'une personne contaminée par le coronavirus.

ÉTATS-UNIS SUIVI

Le Français du 11 septembre 2001 renonce au terrorisme



Les faits
Zacarias Moussaoui a été condamné à la prison à vie en 2006 pour sa participation aux attentats du 11 septembre 2001 (L'ACTU n° 6128). Dans une lettre à la justice américaine, ce Français de 51 ans vient de demander un assouplissement des conditions de sa détention.

Il a dit
Dans ce courrier, il déclare avoir renoncé au terrorisme. « Je dénonce et répudie Oussama ben Laden [...]. Je proclame également sans équivoque mon opposition à toute action terroriste, attaque ou propagande contre les États-Unis. » Il affirme aussi « vouloir

mettre en garde les jeunes musulmans contre la tromperie et la manipulation de ces faux djihadistes ». Condamné en 2006 pour son appartenance à Al-Qaïda et pour avoir préparé les attaques contre les États-Unis, Moussaoui s'était moqué des victimes au tribunal. À l'issue du verdict, il avait déclaré : « Que Dieu maudisse l'Amérique. Que Dieu sauve Oussama ben Laden. Vous ne l'attraperez jamais ! » En 2018, il se qualifiait encore de « terroriste né ». R. V.

LE SAVIEZ-VOUS ?
Dans quel pays Ben Laden se cachait-il quand il a été tué par l'US Army, en 2011? Au Pakistan.

C'EST DIT ÉTATS-UNIS

« Si vous avez du mal [à choisir] entre moi et Trump, vous n'êtes pas noir! »

Joe Biden, interrogé la semaine passée par un animateur de radio noir. Accusé de racisme, le candidat démocrate à la présidentielle a ensuite regretté ces propos.

LA QUESTION SUIVI BRÉSIL

Pourquoi le coronavirus tue-t-il davantage de jeunes au Brésil que dans les autres pays ?

Contexte. La proportion de jeunes adultes morts du Covid-19 est plus élevée au Brésil que dans la plupart des autres pays. 69% des personnes décédées dans ce pays ont plus de 60 ans, contre 95% en Espagne ou en Italie.

Réponse. La première explication est démographique : seuls 13% des Brésiliens ont plus de 60 ans, soit deux fois

moins qu'en Italie ou en Espagne. Selon des médecins, c'est aussi parce que beaucoup de jeunes ne respectent pas le confinement, par insouciance ou besoin de travailler. Par ailleurs, beaucoup de Brésiliens (dont de nombreux jeunes) vivent dans des bidonvilles, où l'insalubrité et la densité de population rendent la distanciation physique difficile à respecter.



ESPAGNE SUIVI
Le foot va reprendre, le tourisme aussi

Le gouvernement espagnol a décidé de rouvrir les frontières du pays aux touristes étrangers à partir de juillet. Et le Premier ministre a déclaré que le championnat de football reprendrait (à huis clos) dans la semaine du 8 juin. Par ailleurs, Madrid et Barcelone, les deux plus grandes villes d'Espagne, ont commencé lundi leur déconfinement, avec la réouverture des parcs et des terrasses des bars-restaurants.

PAKISTAN
2 passagers

d'un Airbus A320 qui s'est écrasé vendredi sur un quartier résidentiel de la ville de Karachi ont survécu au crash. L'accident, dont la cause n'avait pas été établie lundi soir, a fait 97 morts parmi les passagers et les membres d'équipage. Des habitants ont été blessés.

IDÉOGRAMME(S) CHINOIS DU JOUR

地震 [dì zhèn] = tremblement de terre/séisme

VILLE LA PLUS CHAUDE

N'Djamena Tchad
41°C ☀️

VILLE LA PLUS FROIDE

Reykjavik Islande
9°C ☁️

De l'eau partout. Les pluies ont fait monter la rivière Swan, lundi, près de Perth.

PHOTO DU JOUR



AUSTRALIE

JAPON

Pac-Man, le premier personnage star des jeux vidéo, fête ses 40 ans

Jaune, tout rond et glouton, il est connu dans le monde entier. Pac-Man est né le 22 mai 1980, quand le fabricant de bornes d'arcade Namco a installé, dans des salles de jeu de Tokyo, le premier jeu vidéo mettant en scène ce personnage. Le principe est simple : déplacer ce bonhomme jaune dans un labyrinthe pour lui faire avaler toutes les boules s'y trouvant, tout en évitant d'être touché par des fantômes. Le jeu connaît un succès fulgurant à travers le monde, de nouvelles versions sortent sur ordinateur et consoles. Icône populaire, Pac-Man est le premier personnage célèbre des jeux vidéo. Il a ouvert la voie à Mario, à Sonic...



Le nom du jeu vient du japonais paku-paku, signifiant « manger avec gloutonnerie ».

CV

Joël Dicker est né en Suisse en 1985. En 2005, sa première nouvelle, *Le Tigre*, est remarquée dans le cadre d'un concours, puis publiée. En 2012, son roman *La Vérité sur l'affaire Harry*

Quebert reçoit le Goncourt des lycéens. Traduit en 40 langues, il se vend à cinq millions d'exemplaires dans le monde. Le nouveau Dicker, *L'Énigme de la chambre 622*, sort aujourd'hui.

“Si je sais la fin de l'histoire, je n'ai plus envie de l'écrire”

Dans ce roman, vous mettez en scène un écrivain. Est-ce vous ?

Joël Dicker: Non, même s'il y a toujours une part de moi dans mes personnages. Chacun d'entre eux me ressemble d'une façon ou d'une autre, dans sa manière de se comporter, de réagir... Cette fois-ci, grâce à ce personnage d'écrivain, j'ai eu la possibilité d'expliquer les difficultés de mon métier. Le seul personnage réel de ce roman est Bernard, l'éditeur décédé de mon auteur. Bernard de Fallois était mon éditeur. Il est mort en 2018 et je souhaitais lui rendre hommage. C'est lui qui m'a donné la possibilité d'écrire et de me lancer.

Votre histoire se déroule dans le monde des banques suisses.

Pourquoi ce choix ?

La famille que je voulais mettre en scène devait posséder une entreprise, qu'elle pouvait faire fonctionner comme elle le souhaitait. Mais les entreprises sont contrôlées et doivent respecter des lois strictes. Je me suis dit qu'une banque privée en Suisse, détenue par la même famille depuis des siècles, pouvait fonctionner comme elle le voulait. J'ai raconté la réalité dont j'avais besoin pour mon livre, mais un banquier ne trouverait peut-être pas cela crédible !

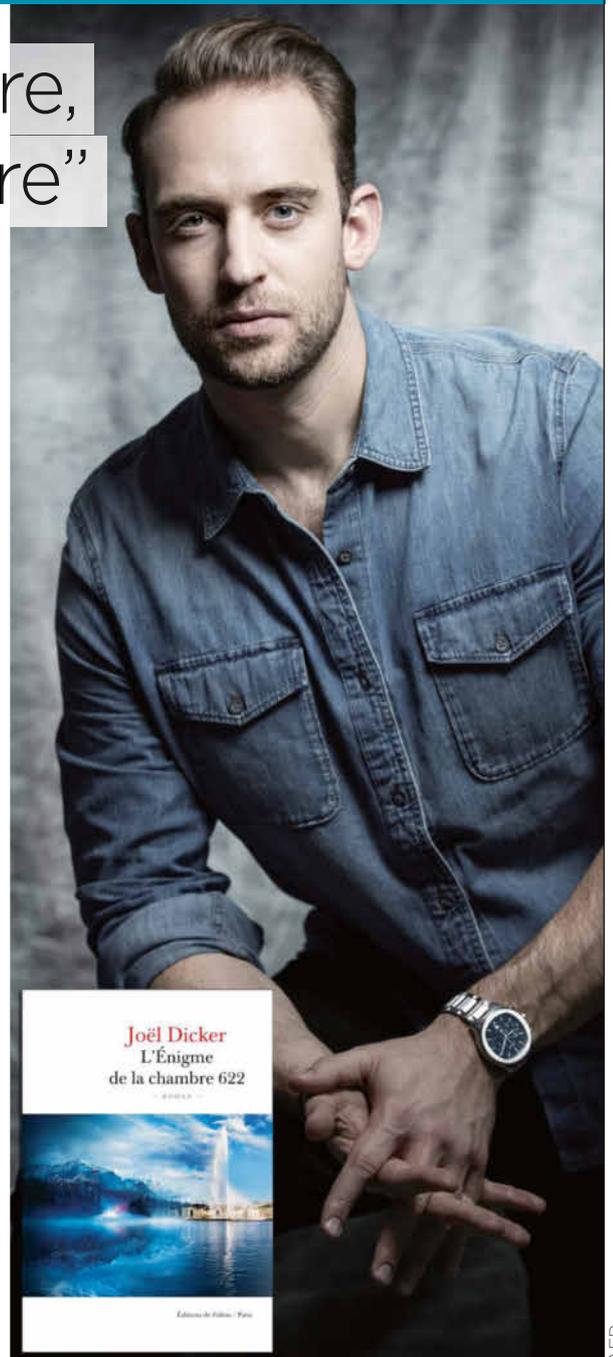
Le mensonge tient aussi une grande place dans votre histoire...

Je voulais parler du mensonge que l'on raconte quand on déforme la réalité directe. Il est très présent aujourd'hui sur les réseaux sociaux. Les gens utilisent ce moyen pour embellir leur vie. Ils y ajoutent des filtres, ils font 100 photos pour finalement n'en choisir qu'une... et ils font croire que c'est une photo prise sur le vif. J'ai voulu rappeler que les apparences sont des mensonges dangereux.

Lorsque vous avez commencé à écrire, connaissiez-vous le nom du meurtrier de votre histoire ?

Non ! Le plaisir d'écrire, c'est de ne pas savoir ce qu'il va se passer, de se poser des questions. Si je connais la fin de l'histoire, je n'ai plus envie de la terminer. Parfois, je teste un coupable, et je reviens en arrière parce que ça ne fonctionne pas.

Par Valérie Petit



POURQUOI L'ACTU N'EST-IL PAS VENDU EN KIOSQUE ?

- La distribution chez les marchands de journaux coûte plus cher. L'ACTU serait à 1 euro.
- Recevoir L'ACTU chez soi, le matin, c'est plus pratique. S'abonner : www.playbacpresse.fr

LE NOUVEAU CARTABLE NUMÉRIQUE (ARCHIVES/RÉVISIONS)

2€ par mois seulement
Réservé aux abonnés à L'ACTU

Toutes les archives de L'ACTU

- Plus de 5000 numéros.
- Recherche par thèmes ou par mots-clés.

Mots-clés, thèmes...



Le coin des révisions

- Des fiches docs classées pour une recherche facile.



Les dossiers thématiques

- Liés aux grands événements d'actualité et aux célébrations.



Votre enfant est déjà abonné au cartable numérique ?
Activez son compte sur www.l-actu.fr

Nos offres sur www.playbacpresse.fr

l'actu playBac PRESSE

Play Bac Presse SARL, 14 bis, rue des Minimes, 75140 Paris Cedex 03

Rédaction : 14 bis, rue des Minimes, Paris III^e

ABONNEMENTS. ADRESSE : L'ACTU

60643 CHANTILLY CEDEX. TÉL. : 0825 093 393

(0,15€ TTC/MIN). E-MAIL : abo.playbac@ediis.fr

Direction de la publication : Jérôme Saltet -

Directrice de la diffusion et du marketing :

Mélanie Jalans - Rédacteur en chef :

François Dufour - Réd. en chef adjoint :

Bruno Quattrone - Réd. en chef technique :

Nipul Ahangama-Walawage - Responsable

fabrication : Micheline Letellier - Secrétaire

de rédaction : Patrick Chatellier - Icono :

Loriane Pavan - Dessinateur : Bridoulot -

Correction : Hélène Soula. Abonnements :

F. Vadivelou - Publicité/partenariats : Marina Duprez

(m.duprez@playbac.fr) - Créa/promotion : A. Sueur

Relation lecteurs : lactu@playbac.fr [@lactu](https://twitter.com/lactu)

Play Bac Presse SARL. Gérant : Jérôme Saltet, Groupe Play Bac,

François-Jérôme Financière G. Burrus. Comité de direction :

F. Dufour, J. Saltet, M. Jalans. Dépôt légal : mai 1997.

CPPAP n° 0623 C 89742. Loi n° 49-956 du 16 juillet 1949 sur les

publications destinées à la jeunesse. Conception : Mignon-Media.

Imprimerie : SIEP - Origine du papier : Suisse - Taux de fibres recyclées : 85% - Eutrophisation : Ptot 0.013 kg/tonne