



avril-mai 2026

1

L'ACTU CREAMFRENCH



BY CREAMFRENCH

APERÇU



La “queen” Helena 3 - 5



Ecrire 6



Parler 7



Stylo ou clavier 8-9



Ecouter 10



Culture 11



Langue 12 - 13



Envie de lire 14

Tu connais Helena ?

C'est une chanteuse belge qui cartonne en France !

Il y a deux ans, elle était encore étudiante.

Aujourd'hui, elle remplit des salles de concert. Oui, ça va vite pour elle !

Elle s'est fait connaître par la Star Academy en 2023, une émission de télé très populaire en France. Dans cette émission, de jeunes artistes vivent ensemble dans un château. Ils suivent des cours de chant et de danse. Chaque semaine, ils montent sur scène en direct, et le public vote pour son candidat préféré.

Helena a marqué les esprits. Sa voix, son naturel et son sourire ont charmé ses fans.

Dans ses chansons, elle parle de la vraie vie: les amis, l'amour, les moments difficiles, la confiance en soi.

Même si elle est devenue célèbre, elle reste naturelle et proche des gens, un peu comme "la fille d'à côté".

Son message ? On peut réussir sans changer qui on est.

Et toi, tu penses que c'est possible ?



cartonner
succes hebben

la fille d'à côté
the girl next door

Bio:

- Helena est née le 19 février 2002 à Uccle, en Belgique.
- Son vrai nom est Héléna (avec accents !) Bailly.
- Elle a fait de la danse pendant 10 ans.
- Elle a perdu son grand frère quand elle avait 5 ans.
- Helena a commencé des études de logopédie à l'ULB.
- Elle a été candidate à la Star Académie, saison 11 (2023).
- Sa maman est prof de néerlandais.
- Son papa est kiné



Ses chansons:

Boule au ventre
Mauvais garçon
Summer Body
Mon piano et moi
Nuage
Piscine
Capuche

Sources :

- La folle ascension d'Helena : de l'étudiante à artiste nommée aux Victoires de la musique en 2 ans (www.lavenir.net - 2026)
- La chanteuse belge Helena, le succès en toute simplicité (www.france24.com - 2026)
- Helena, chanteuse belge en toute simplicité qui a conquis les Français (www.lanouvellerepublique.fr - 2026)

1 - De quoi parle Helena dans ses chansons ?

Elle parle (de) ...

.....

.....

2 - Qu'est-ce que le public aime chez elle ?



Le public aime ...

.....

.....

.....

3 - Tu penses qu'on peut avoir du succès et rester soi-même ?

.....

4 - Les titres de ses chansons sont courts et transparents. Traduis chaque titre et propose une nouvelle version personnelle. Sois créatif / créative !

TITRES	TRADUCTION	TON TITRE
Boule au ventre		
Mauvais garçon		
Summer Body		
Mon piano et moi		
Nuage		
Capuche		

RIEN N'A CHANGÉ, TOUT A CHANGÉ

Ecoute la chanson et réponds aux questions.

1 - A qui parle Helena dans la chanson ? Et qu'est-ce qu'elle veut dire ?

Elle parle à / aux ...

.....

2 - Que vois-tu dans le clip ?

Des images ...

de vacances d'école d'enfance de sport de livres de concert de maquillage

3 - Qui est le "on" dans les paroles suivantes:

C'est comme ça qu'on m'a faite

Pas d'ego, pas d'paillette

On m'a appris à être honnête

Parfois les étoiles sont des comètes

- le public, ses fans
 ses profs, l'école
 ses parents, ses proches

4 - Explique en tes propres mots le message de la chanson.

.....

5 - Tu apprécies cette chanson ou pas du tout ?

J'ai bien aimé ...

- la mélodie
 les paroles
 le refrain

Je n'ai pas aimé ...

- la mélodie
 les paroles
 le refrain

J'ai trouvé la chanson

- originale
 sympa
 monotone
 ennuyeuse

L'interview d'Helena

**1 - Note les réponses qui correspondent aux questions.**

1 - Qu'est-ce que tu ne savais pas sur le métier de chanteuse ?

.....

2 - Est-ce qu'il y a quelque chose que tu ne peux plus faire depuis que tu es connue ?

.....

3 - Qu'est-ce qui a changé pour toi en 1 an ?

.....

4 - C'est quoi ton plus gros "red flag" ?

.....

5 - Comment était ton premier concert ?

.....

6 - Est-ce qu'il y a quelque chose de bizarre à savoir sur toi ?

.....

C'était magique, je n'oublierai jamais cette soirée.

J'ai un tatouage sur le pied, c'est le seul que j'ai sur tout mon corps.

Avant je me levais pour étudier, aujourd'hui je chante, je donne des interviews, ... et aucune journée n'est la même.

Je pensais que c'était juste chanter, mais au fait, il y a plein d'autres choses comme faire des interviews etc.

Je ne peux plus aller faire du shopping tranquillement ni aller au cinéma ou à un concert.

Quand ma maman n'aime pas une personne, alors je sais que je dois faire attention et ne pas être trop naïve.

2 - Invente trois questions en plus que tu aimerais poser à Helena.

1 -

2 -

3 -

Les souvenirs d'enfance...

Dans le clip, tu as vu des images d'Helena quand elle était enfant. Toi aussi, souviens-toi de ton enfance et raconte des souvenirs à tes copains de classe.

Tu habitais où quand tu étais enfant ?

J'habitais à + ville



→ Et aujourd'hui, tu habites où ?



à...	in ...
Anvers	Antwerpen
Bruxelles	Brussel
Gand	Gent
Hasselt	Hasselt
Louvain	Leuven
...	...

Quel était ton jeu préféré ?

Je préférerais jouer à ...



→ Et aujourd'hui, quel est ton jeu préféré ?



jouer ...	
à cache-cache	verstoppertje spelen
à la marelle	hinkelen
au foot, basket, ...	voetballen, basketballen, ...
à la corde à sauter	springtouwen
aux jeux vidéo	videospelletjes spelen
aux poupées	met de poppen spelen
aux voitures	met de autootjes spele,
aux Lego	met Lego spelen
...	...

Qui était ton / ta meilleur(e) ami(e) ?

Mon/ma meilleur(e) ami(e) s'appelait ...



→ Et aujourd'hui, qui est ton/ta meilleur(e) ami(e) ?

Combien d'heures dormais-tu par nuit ?

Je dormais ...



→ Et aujourd'hui, combien d'heures dors-tu par nuit ?

Tu avais peur de quoi ?

J'avais peur de ...



→ Et aujourd'hui, tu as peur de quoi ?



avoir peur ...	bang zijn ...
du noir	van het donker
des chiens	van honden
des araignées	van spinnen
de l'eau	van water
...	...

Qu'est-ce que tu aimais manger ?

J'aimais manger du /de la / des ...



→ Et aujourd'hui, qu'est-ce que tu aimes manger ?



aimer manger...	graag ... eten
du chocolat	chocolade
de la confiture	confituur
des pâtes	pasta
de la pizza	pizza
des légumes	groenten
des fruits	fruit
des bonbons	snoep
des noix	noten
des biscuits	koekjes
...	...

Stylo ou clavier ?



le cerveau
het brein,
de hersenen

Aujourd'hui, beaucoup de personnes écrivent sur un ordinateur, une tablette ou un téléphone. Et dans certaines écoles, les élèves écrivent de moins en moins à la main.

Mais les scientifiques disent que l'écriture à la main est très utile pour le cerveau. Quand on écrit avec un stylo sur du papier, plusieurs parties du cerveau travaillent ensemble. Cela aide à mieux apprendre et mieux mémoriser les informations.

Écrire à la main demande aussi plus d'attention. On doit penser aux lettres, aux mots et aux mouvements de la main. Cela peut même aider les enfants à mieux lire et mieux écrire.

Des études montrent aussi que les personnes se souviennent mieux des choses quand elles les écrivent à la main plutôt que sur un clavier.

C'est pourquoi les chercheurs pensent qu'il est important de continuer à écrire à la main, surtout à l'école.

Et pour apprendre les langues ?

Écrire à la main peut aussi aider à mieux apprendre une langue. Quand on apprend un nouvel alphabet, écrire les lettres avec un stylo est très important.

Des études montrent que les personnes qui écrivent les lettres à la main les reconnaissent plus vite. Elles arrivent aussi mieux à les prononcer.

Quand on écrit, on utilise la main, les yeux et le cerveau en même temps. Ce geste aide donc à mieux comprendre et retenir les nouvelles lettres et les nouveaux mots.

Écrire à la main peut donc être une bonne méthode pour apprendre une nouvelle langue.

reconnaitre
herkennen
prononcer
uitspreken

Sources:

- Ère numérique : voici pourquoi il faut continuer d'écrire à la main (nationalgeographic.fr - 24112025)
- Etude de Naomi Susan Baron, professeure émérite de linguistique à l'American University de Washington D.C. (2025)
- Etude de Mellissa Prunty, maître de conférences en ergothérapie à l'université Brunel de Londres (2025)
- Etude de Robert W. Wiley, professeur de psychologie à l'université de Caroline du Nord à Greensboro (2025)

A - Vrai ou Faux ? Souligne ce qui est faux et essaie de corriger.

1 - Les personnes qui écrivent les lettres à la main les reconnaissent plus lentement.

.....

2 - Ecrire à la main demande plus d'efforts.

.....

3 - On apprend plus facilement une langue en écrivant les mots à la main.

.....

B - Coche la bonne case. Plusieurs réponses sont parfois possibles !

1 - Quand on apprend un nouvel alphabet, écrire les lettres à la main aide à ...

a) être plus attentif.

b) mieux reconnaître les lettres.

c) écrire plus vite.

2 - Quand on écrit à la main, on ...

a) retient mieux les infos.

b) devient plus calme.

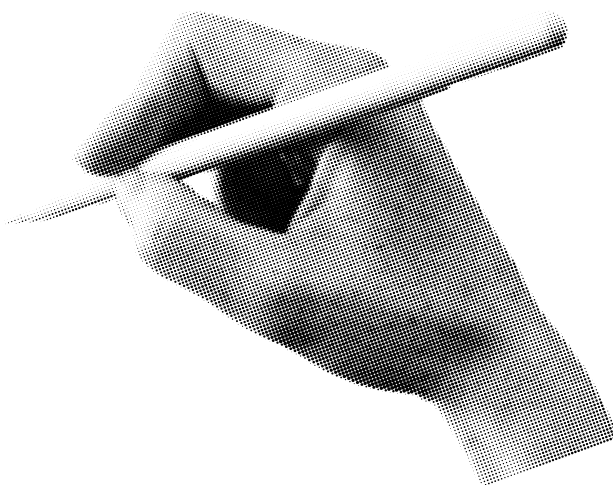
c) écrit plus vite que sur l'ordinateur.

3 - Écrire à la main peut aider à ...

a) apprendre des mots et des lettres.

b) à lire plus facilement.

c) mieux dormir.

**C - Et toi, comment fais-tu pour apprendre le nouveau vocabulaire en français ?**

Est-ce que tu écris à la main ? Coche les cases qui te correspondent.

observer le mot et le recopier

observer le mot, le cacher et l'écrire

prononcer le mot à voix haute

écrire le mot plusieurs fois

lire la traduction et mémoriser le mot

écrire une petite phrase avec le mot

deviner le mot à partir de la traduction

faire des flash cards

.....



"Livre papier ou liseuse ?

(@CindyFéedesBonsPlans).



une liseuse
een E-reader

1 - Note les avantages du livre papier et de la liseuse dans le tableau.






livre papier	liseuse

2 - Est-ce que Cindy préfère le livre papier ou la liseuse (Kindle) ?

.....

.....

3 - Et toi, que préfères-tu ? Indique pour chaque type de texte si tu préfères le lire sur papier ou sur écran.

type de texte	papier	écran
un roman 		
un article de journal 		
un roman graphique / une BD 		
un cours / un manuel scolaire 		
un mode d'emploi 		

4 - A ton avis, qu'est-ce qui est le plus écolo ? Le papier ou la liseuse ?

.....

.....

LA BAGUETTE FRANÇAISE



CULTURE

Un pain né il y a 106 ans

Tu as sans doute déjà mangé une baguette. Mais connais-tu son histoire ? Surprise: elle est beaucoup plus **jeune** qu'on ne croit ! La baguette apparaît seulement **vers 1920** en France car elle était plus rapide à cuire que les gros pains ronds.

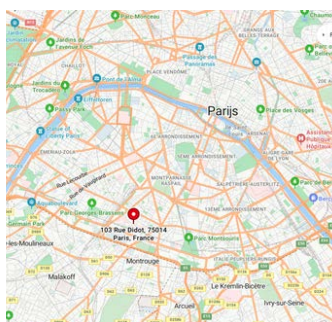


Un pain populaire

Les Français achètent environ **6 milliards de baguettes par an**. Ils en mangent le matin avec du beurre, le midi avec du fromage et le soir avec la soupe. En **2022**, l'UNESCO a classé la baguette au **patrimoine mondial** de l'humanité. Un simple pain, et pourtant un **symbole** reconnu dans le monde entier !

La meilleure baguette de Paris

Chaque année, Paris organise un **grand concours** pour savoir qui fait la meilleure baguette. Mais attention - ce n'est pas si facile ! Les règles sont très strictes. La baguette doit peser **entre 250 et 255 grammes** et mesurer **entre 55 et 60 centimètres**. Pas un gramme de plus, pas un centimètre de moins.



Le champion 2026

Cette année, le gagnant s'appelle **Sithamparappillai Jegatheepan**. Il travaille dans le 14e arrondissement de Paris. Il est arrivé en France en 2003 - et aujourd'hui, c'est lui qui fait la **meilleure baguette de la capitale**. Pas mal, non ? En plus du titre et de 4000 € gagnés, il va livrer ses baguettes à l'Élysée pendant un an. Le Président français pourra en manger tous les jours !

Nom et adresse: **Le Fournil Didot**, 103 rue Didot à Paris

Le savais-tu ?

Une bonne baguette doit craquer quand on la coupe.
Si elle ne fait pas de bruit ... retourne à la boulangerie !



Note 3 choses que tu vas retenir sur la baguette:

1 -

2 -

3 -

EXPRESSION IMAGÉE **Ne pas chercher midi à quatorze heures**

Cette expression semble bizarre, non ?

Midi à quatorze heures ? Midi, c'est bien midi et pas quatorze heures !

C'est exactement l'idée. Ne pas chercher midi à quatorze heures, ça veut dire: **ne pas compliquer les choses inutilement.**

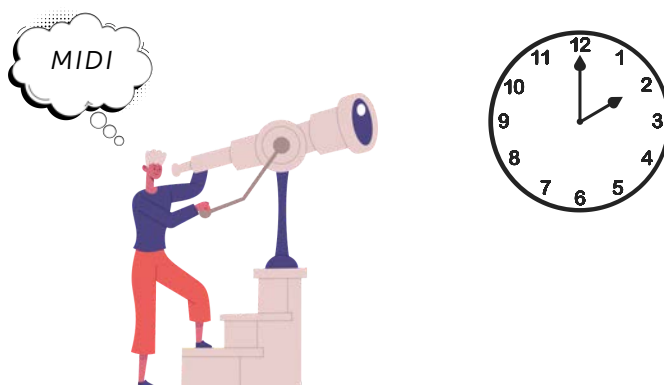
On utilise aussi cette expression quand quelqu'un cherche une explication très compliquée à un problème tout simple:

"La réponse est dans le texte - ne cherche pas midi à quatorze heures !"

Et son origine ? Elle viendrait d'Italie ! Au 17e siècle, les Italiens comptaient les heures autrement: leur "midi" ne tombait donc pas à la même heure que le "midi" français. Chercher midi à quatorze heures, c'était chercher quelque chose qui n'était pas là.

Alors la prochaine fois que tu rends les choses plus difficiles ... souviens-toi: ne cherche pas midi à quatorze heures !

Ne pas chercher midi à quatorze heures



1 - Comment dirais-tu en néerlandais ? Propose une bonne traduction.

.....

2 - Imagine aussi une petite situation dans laquelle tu peux utiliser cette expression !

.....

.....

.....

MOT DANS L'ACTU **I'IA**

En français, on dit **IA** et "intelligence artificielle".
On inverse donc les lettres de l'anglais **AI**, "artificial intelligence".

Retiens que les abréviations (= afkortingen) en français sont souvent différentes de celles en anglais ou en néerlandais.



Comment enfants et adolescents grandissent avec l'IA, cette "amie" artificielle

rtbf.be - 06022026

ATTENTION PRONONCIATION !



Répète les phrases pour t'entraîner ! Ecoute ton prof.

On prononce: **-ent = [ə]** (terminaison du verbe - 3e pers. pluriel - ind. prés.)

- Ils jouent bien au tennis.
- Ils vendent du pain.
- Ils dorment dans une tente.
- Elles veulent rentrer à la maison.
- Ils écrivent à la main.
- Mes copains mangent des pâtes tous les jours.
- Les élèves partent dans cinq minutes.
- Elles finissent le devoir.



Il drache en Belgique !

BELGE VS FRANÇAIS



En Belgique, quand il fait très froid, on dit: "**Il fait caillant !**" ou "**Ça caille !**".

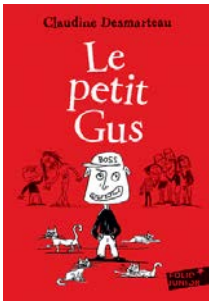
Et quand il pleut très fort, on dit : "**Il drache !**"

Ces deux expressions sont typiquement belges. Tout le monde les comprend en Belgique - mais si tu les utilises par exemple à Paris, les Français vont te regarder avec de grands yeux !



En France, on dira simplement: "**Il fait glacial.**" (très froid) et "**Il pleut très fort.**" - ou encore "**Il pleut des cordes.**"

EXTRAIT: "Le petit Gus" de Claudine Desmarteau



Début du livre

École, famille, copains... des moments de vie drôles racontés par Gus !



Moi, c'est Gus. En fait, je m'appelle Gustave, tout ça parce que les vieux prénoms

moches étaient à la mode le jour où je suis né. J'aurais préféré m'appeler Brad, Bob,

ou même Brian, mais je suis bien obligé de me coltiner Gustave. Le prénom, c'est

vraiment important, je trouve ça injuste qu'on n'ait pas le droit de choisir de s'appeler Brad alors qu'on sait que c'est précisément LE prénom qui vous va comme un gant.

Je suis content de vous parler de moi. J'ai plein de trucs rigolos (enfin, plus ou moins rigolos) à vous raconter, mais ce qui m'ennuie, c'est que je vais être obligé de dire un peu de mal de mes parents et de ma famille parce que ce sera la vérité vraie.

Si j'étais mytho, je vous raconterais que ma mère est grande, blonde avec une grosse bouche gonflée, que mon père a des biceps et des plaquettes de chocolat, des dents blanches et plein de cheveux; qu'on habite dans un château avec deux

piscines, quatre voitures et un chauffeur par voiture. Ça vous ferait rêver et même

un peu baver mais je trouverais ça normal que vous soyez jaloux de moi.

Rassurez-vous, ma mère est petite, brune, et elle fait un régime. Mon père, il n'est ni grand ni petit, plutôt moyen en fait. Oui, c'est ça, il est moyen et il perd ses cheveux (et ça l'énerve). Il a tout essayé pour "ralentir la chute", comme ils disent sur la bouteille de shampooing. À mon avis, c'est pas très concluant: son front continue de s'agrandir. Un jour, il a voulu cacher l'agrandissement de son front en coiffant ses cheveux en avant, mais c'était vraiment moche, ces petites mèches filasse plaquées sur le crâne, alors je lui ai dit et j'ai bien vu que ça le vexait. Il s'est mis à m'engueuler sous prétexte que ma chambre était mal rangée et il a donné un grand coup de pied dans mon dinosaure en Lego.

moches
lelijk

se coltiner
opgescheept zijn

rigolo
grappig

mytho
opschepper

baver
kwijlen

ralentir la chute
de uitval vertragen

vexer
beledigen
engueuler
uitschelden



Essaie toi aussi de te présenter "à la façon de Gus" !