

LE ROYAL ÉDITORIAL



Le mois de l'alimentation !

5^e édition 2020-2021

Éditorial

Chaque jour, nous devons jongler avec nos devoirs, nos études, nos activités parascolaires, notre vie à la maison, notre vie sociale, nos passions, nos passe-temps, bref, toutes ces facettes qui constituent notre quotidien. Il est donc évident qu'avec ces nombreux aspects, trouver l'équilibre n'est pas toujours facile.

L'école occupant une place angulaire dans notre vie de tous les jours, nous avons souvent tendance à laisser nos autres intérêts de côté. De ce fait, notre équilibre est rompu. Nous ne prenons pas le temps pour ces petites activités qui nous détendent et nous permettent de nous reposer. Il faut alors prendre un pas de recul.

Même si vous vous trouvez dans une période un peu plus exigeante au niveau scolaire, gardez en tête qu'il est important de prendre des pauses. Que ce soit cinq minutes ou encore une heure, prenez un petit moment pour vous, un moment pour faire quelque chose qui vous plaît. Allez prendre une marche, entraînez-vous, préparez-vous une collation ou faites une sieste! Rien ne sert de vous épuiser.

Parmi cet équilibre se trouve aussi notre vie sociale. Les technologies sont omniprésentes dans nos vies et nous permettent de rester à l'affut de ce qui se

passé dans notre société, de garder contact avec nos proches et de rencontrer de nouvelles personnes. Il faut toutefois garder en tête l'importance de ne pas être constamment devant nos écrans. Prendre un petit moment dans notre journée pour regarder notre fil d'actualité ne fait de mal à personne, mais tentez de rester raisonnables et de varier vos échanges avec les gens. Trouvez ce juste milieu entre écrans et interactions humaines.

Je sais qu'il ne s'agit ici que de mots et que l'application de ces conseils n'est pas toujours facile. Nous traverserons certaines périodes où l'équilibre semblera inatteignable et d'autres où tout semblera parfait. Et c'est normal. Il ne s'agit pas d'un accomplissement unique, mais d'un objectif constant qui nous suivra toute notre vie. J'espère seulement que vous le garderez en tête, tout en restant vous-mêmes et en vous amusant. Il ne faut pas non plus devenir obsédés, sinon, l'essence même de cet équilibre se perd. ;)

Sur ce, bonne lecture de cette cinquième édition du Royal Éditorial!

Article composé par :
Novalie Chevalier (33)



Regard sur la vaccination à l'échelle mondiale

Comment se passe la vaccination à l'échelle mondiale ? Au Canada, les professionnels du réseau de la santé viennent d'être immunisés contre ce virus qui nous a valu une pandémie. Qui seront les prochains sur la liste de priorité ? Toutes ces questions auront leurs réponses dans cet article qui traitera des différents vaccins, des pays ayant accès à cette immunisation, de l'ordre des priorités et du lien entre la richesse des pays et les doses attribuées.

1-Les champions de la vaccination

Israël est le pays dont la population a été le plus vaccinée avec 82%, grâce à l'accord conclu avec la firme pharmacologique Pfizer. Les États-Unis viennent en quatrième position avec 18% de la population vaccinée. Au Canada, 2,86 % de la population est vaccinée.

2- Qui a déjà été vacciné ?

Au Canada, jusqu'à présent, les gens qui ont été vaccinés sont ;

- 1- Les personnes âgées qui vivent en CHSLD ou en RPA.
- 2- Les travailleurs du réseau de la santé.
- 3- Les adultes vivant dans des communautés autochtones

3- Qui seront les prochains ?

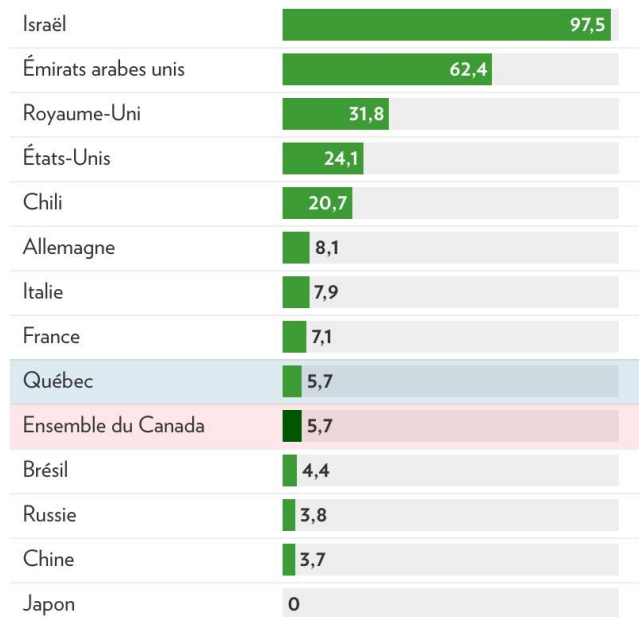
La vaccination des gens âgés de 80 ans ou plus a commencé le 1 mars. Par la suite, les doses vont être attribuées par tranches d'âge. Viendront après, les personnes adultes de moins de 60 ans avec des problèmes de santé ou des maladies chroniques et les adultes de moins de 60 ans pratiquant des métiers jugés comme essentiels.

4- C'est quoi le COVAX ?

Le COVAX est une entente entre les pays qui permet l'égalité d'accès aux moyens de protection, aux traitements et aux vaccins contre la COVID-19, incluant les pays les plus pauvres. Les pays les plus riches sont invités à acheter des vaccins et à

faire un don aux pays ayant moins de ressources financières.

COVID-19 : nombre cumulé de doses de vaccin administrées pour 100 habitants



Mise à jour des données : 4 mars 2021 à 19 h 10

Sources : N. Little, COVID-19 Vaccination Tracker Canada - covid19tracker.ca et Our World in Data



*P.S. : Si vous voulez plus d'infos ;
<https://www.ledevoir.com/societe/sante/594729/l-heure-juste-un-seul-monde-face-a-la-pandemie>
(Article de La Presse portant sur le COVAX, datant du 5 février.)*

Article composé par :
Mathilde Poulin (13)



Les troubles alimentaires

Dans la dernière édition du journal, j'ai écrit un texte sur l'acceptation de son corps, mais je profite de cette édition pour approfondir chaque trouble de l'alimentation.

L'anorexie mentale :

Ce trouble survient quand une personne refuse volontairement de se nourrir. À cause de son apparence physique, elle arrête rapidement et radicalement de manger. L'anorexie est surtout présente chez les adolescents (fille/gars).

La boulimie :

La boulimie est quand quelqu'un ingère une grande quantité d'aliments, souvent mauvais pour la santé, dû à une perte de contrôle. À la suite de ce geste, la personne a tendance à regretter et se fait vomir.

Pica :

Ce trouble consiste à manger des substances non comestibles comme de la craie, de la terre, des cendres, etc. Le pica peut donc causer des intoxications ou bien des infections.

L'hyperphagie :

Peu connu, ce trouble consiste à avaler de grandes quantités de nourriture qui mènent souvent à une prise de poids, puis à l'obésité.

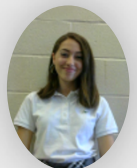
Comme dans la dernière édition du journal, je vous conseille de parler à quelqu'un si vous vous sentez mal dans votre peau.

J'en profite pour faire un parallèle pour expliquer une autre sorte de trouble, la dysmorphie corporelle.

Dysmorphie corporelle :

La dysmorphie corporelle est un défaut créé dans son imagination qui consiste à percevoir sa silhouette différemment de ce qu'elle est réellement. Ce défaut va souvent devenir une obsession et on aura tendance à souvent se regarder dans le miroir.

Article composé par :
Yasmine Pelletier (31)



Le bien-être mental

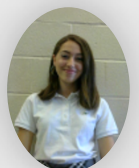
La santé mentale est plus qu'importante, surtout depuis quelque temps. La dépression, l'anxiété, le stress sont présents partout dans le monde pour toutes personnes. Depuis 2010, le nombre d'adolescents diagnostiqués anxieux a augmenté. Les élèves atteints d'anxiété ont passé de 9% à 17%. Une étude faite en 2016 sur 62 000 adolescents démontre que 23% des filles font de l'anxiété, contrairement à 12% des garçons. Il est temps que ça change! Je pense que le premier pas à faire serait d'en parler davantage dans les écoles. La santé mentale, l'estime de soi, les émotions, les pensées négatives, le sommeil sont des sujets qui devraient être de plus en plus abordés.

En effet, le suicide est la troisième cause mondiale de décès chez les adolescents âgés de 15 à 19 ans, souvent causé par plusieurs facteurs, mais souvent l'anxiété et la dépression. J'admets que le sujet n'est pas très joyeux, mais il est temps d'en parler ouvertement. Il est important qu'au moment où vous vous sentez seul, en détresse et que vous avez besoin d'en parler, malgré que cela soit énormément difficile, pour votre bien, agissez et ne restez pas seul. Vous avez la chance

d'avoir des services à votre disposition, des médecins spécialisés, votre famille, vos amis et les profs de l'école sont présents pour vous écouter et vous aider.

Sinon voici ce que je fais quand je suis triste ou anxieuse. Personnellement, j'aime bien faire un marathon de mes films préférés, évidemment en mangeant des trucs que j'aime. La dernière fois, quand j'ai essayé de relâcher la pression que j'avais, j'ai écouté une vidéo d'hypnose. Je pense que cela a fonctionné vu que je me suis endormie sur la vidéo, puis en dormant, on ne peut pas vraiment stresser. Voir des amis, c'est un peu compliqué avec les circonstances actuelles, mais normalement, quand je vois mes amis, je me sens beaucoup mieux ou sinon juste faire un FaceTime peut aider! Prendre l'air est probablement le conseil que tous les profs nous donnent, mais sincèrement *ça marche!* Voir, entendre, juste se promener dans les rues de Montréal aident beaucoup! Donc, quand ça va mal, ce n'est pas le temps de rester seul avec vos pensées...

Article composé par :
Yasmine Pelletier (31)

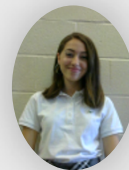


Les femmes

Le 8 mars est la journée internationale des droits des femmes, un jour assez important qui mérite d'être célébré en grand. Depuis des décennies, les femmes se battent avec acharnement pour l'égalité homme/femme, car encore en 2021 il y a des femmes qui vivent des inégalités. Est-ce dans ce monde que l'on veut voir notre société grandir, dans un monde où les femmes sont dites destinées à faire des tâches ménagères, à faire la cuisine et à s'occuper des enfants, cloîtrées entre quatre murs à toutes heures de la journée comme si nous étions des objets ? Je pense que non, j'affirme que non. Ce n'est pas normal que certains aient encore ce point de vue. Encore aujourd'hui, des milliers d'entre nous subissent une agression sexuelle (parfois plusieurs) dans leur vie, vivent de la violence conjugale et la liste de ces événements est longue malheureusement. Dans certains pays, l'avortement n'est pas légal, dans d'autres, aucune femme n'a le droit d'être au pouvoir, d'avoir un salaire équivalent (même si c'est le

même emploi), d'avoir le droit de vote ou bien d'avoir le droit à l'éducation... Rosa Parks, Marie Curie, Malala Yousafzai, Simone de Beauvoir, Sylvia Rivera, Coco Chanel et encore bien plus de femmes ont marqué l'histoire grâce à leur courage d'avoir dit « assez » et d'avoir agi ! Être une femme aujourd'hui apporte encore son lot de difficultés, mais je suis et nous sommes toutes fières de faire partie de cette grande famille que représente la solidarité féminine. Que tu sois noire, lesbienne, trans, tu restes une femme qui a des droits, aussi importants que n'importe quel individu sur la planète... Ainsi, le 8 mars, et chaque jour de l'année, nous devons célébrer la femme dans toute sa beauté et sa force.

Article composé par :
Yasmine Pelletier (31)



Le jour du bonheur

Ce qui nous fait sourire, pleurer, chanter, danser c'est assurément le bonheur !

La journée internationale du bonheur, célébrée le 20 mars, permet de souligner les moments de bonheur dans nos vies, ce qui évidemment, nous fait du bien. Surtout par les temps qui courent. Eh oui! Cette journée a été officiellement déclarée par l'Assemblée générale des Nations Unies le 12 juillet 2012. Selon l'Organisation, cette journée mérite d'être prise sérieusement en compte afin de reconnaître le bien-être qui nous entoure même si parfois, il est difficile de le percevoir. Cette fête concrétise le fait de prendre soin de soi, comme nous le souhaitons, tout en suivant les lois, les règles et les limites. La définition du bonheur n'est pas unique, elle est multiple. Selon la manière dont nous percevons celui-ci, le bonheur peut venir de l'argent, de la famille, de l'amour mais aussi de la sensation de liberté.

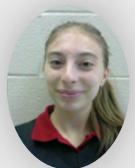
La liberté, se sentir bien, comme dans « liberté d'expression ». Celle-ci est aussi un sujet dont nous devrions davantage discuter, même si cela est parfois difficile, reconnaissant les différents points de vue. La liberté peut avoir plusieurs formes et plusieurs définitions selon notre approche vis-à-vis ce concept. Elle peut, par exemple, être liée à nos gestes, à nos idées, à nos croyances ou à nos droits. « Nos droits » est un concept aussi flou que complexe. Ils ont été définis par la Constitution de 1789 et considérés comme des droits naturels. Ils ont pour définition : « l'ensemble des règles imposées aux membres d'une société pour que leurs rapports sociaux échappent à l'arbitraire et à la violence des individus et soient conformes à l'éthique dominante ». Les droits sont donc des actions limitées auxquelles nous avons accès afin d'être justes, égaux et respectueux envers chacun de nous. Mais est-ce vraiment le cas?

C'est pourquoi je crois qu'il est important de se rappeler que les droits des femmes, encore aujourd'hui, sont négligés et cela partout dans le monde. Leurs droits, nos droits, devraient être respectés par tous, partout, mais malheureusement, ce n'est pas aussi facile d'accéder à ce bonheur, même dans notre société. La journée des droits des femmes, célébrée le 8 mars, permet de réaliser que les femmes possèdent des droits comme ceux des personnes de d'autres nationalités et cultures et que ces droits devraient être égaux à tous les droits des autres personnes dans ce monde afin de leur permettre d'avoir la même chance d'acquérir de la joie. Ce plaisir si émouvant, chaleureux et réconfortant devrait pouvoir être atteint par tous, en plus d'être un combat de tous les jours.

Pour ces nombreuses raisons, il est effectivement important de célébrer la journée internationale du bonheur, où que nous soyons, qui que nous soyons. Cette journée nous permet de réaliser à quel point nous sommes chanceux d'avoir une place dans ce monde diversifié et de se rappeler de nos plus beaux moments. Alors en cette journée, reconnaissez l'importance du développement du bien-être social, économique et environnemental

des populations mondiales sans trop vous creuser la tête!

Article composé par :
Lara Veilleux (33)



Le français : une langue à découvrir

Nouveau concept : dans les futures éditions, nous vous ferons découvrir des mots et expressions en lien avec certaines thématiques abordées. Alors voici ceux de mars!

Les mots du mois

Chicorée

Sauvage, la chicorée a fait la joie des cuisiniers et des médecins égyptiens, grecs et romains depuis l'Antiquité. C'est une plante herbacée annuelle ou bisannuelle qui vient du bassin méditerranéen. Sa racine qui est tendre est séchée, torréfiée et utilisée dans le café tandis que ses feuilles en rosette issues de certaines variétés sont recherchées pour leur texture et leur goût un peu amer.

Oseille

L'oseille, qui est une plante potagère vivace à feuilles disposées en rosette, a partagé la table des pharaons. Ses origines sont d'Europe et d'Asie et elle fait partie

de la famille des polygonacées. Elle est bien incorporée dans la tradition culinaire égyptienne et continue, encore de nos jours, à parfumer la cuisine traditionnelle. En 1618, Champlain mentionne avoir planté de l'oseille sur son territoire. On recommande surtout l'oseille pour ramollir les arêtes de l'aloose, un poisson qu'on pêchait en grande quantité dans le Saint-Laurent. Blanchie, cuite au beurre et au lait ou réduite en purée, elle accompagne celui-ci.

Les expressions du mois

Raconter des salades

Définition : Raconter des mensonges, des sornettes.

Origines : Cette expression datant du XIX^{ème} (19^{ème}) siècle est en réalité une métaphore, on compare une salade, soit un assortiment d'ingrédients qui se marient bien entre eux, à un ensemble de ragots qui, rajouté à cela sont accompagnés d'un peu d'humour et de fausses excuses, peuvent passer pour vrai.

Exemple: Fiche-moi la paix et arrête de me **raconter des salades** sur Justin Bieber.

RACONTER
DES SALADES



Vendre sa salade

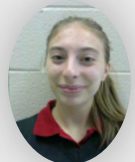
Définition: essayer de convaincre quelqu'un en lui racontant des salades.

Origines : Cette expression datant du début du XXème (20) siècle puise ses origines dans le vocabulaire argot relatif aux professionnels du spectacle où un artiste qui vendrait sa salade serait celui qui essaie d'être le plus convaincant possible en public.

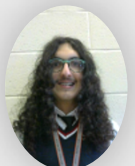
Exemple: Le gouvernement serait forcé d'aller vers les provinces, de présenter les avantages d'un plan et de **vendre sa salade**.



Article composé par :
Lara Veilleux (33)







Article composé par :
Elias Kassas (41)



Les astuces de Clément

Cette semaine... **Économiser sa batterie !**

1. Réduire le point blanc


- Réduire le point blanc réduit la luminosité des pixels très clairs et n'affecte pas les pixels plus sombres. Ainsi, l'écran ne consomme pas autant d'énergie.
- Rendez-vous dans les réglages dans  Accessibilité >  Affichage et taille du texte.
- Ici, vous pouvez modifier plusieurs paramètres. Activez le paramètre Réduire le point blanc
- Sélectionnez la luminosité souhaitée.
- Rendez-vous ensuite dans  Accessibilité >  Raccourci accessibilité.
- Activez l'option Réduire le point blanc
- Désormais, pour réduire le point blanc, cliquez trois fois rapidement sur votre bouton principal.

2. Actualisation en arrière-plan

- Certaines applications ne devraient pas avoir à se

rafraîchir en arrière-plan.

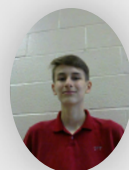
Malgré cela, certaines applications telles que Shazam reçoivent des données même lorsque vous ne l'utilisez pas.

- Rendez-vous dans les réglages dans  Général > Actualisation en arrière-plan.
- Vous devriez activer seulement les applications qui envoient des notifications poussées ici (Google Classroom, Schoology...)

3. Désactiver Bluetooth et AirDrop

- Lorsque vous n'utilisez pas AirDrop ou Bluetooth, il est recommandé de les désactiver.
- Pour AirDrop, vous pouvez le désactiver directement du centre de contrôle.
- Pour désactiver le Bluetooth, rendez-vous dans les paramètres, car le centre de contrôle ne le désactive jamais complètement.

Article composé par :
Clément Gauthier (53)



Chronique scientifique

L'Expo-Science

Comme à chaque année, l'Expo-science, un championnat à saveur scientifique, se déroule au collège. Cette année ne fait pas exception malgré ses particularités!

En quelques phrases, qu'est-ce que l'Expo-Science?

Expo-Science est un concours scientifique commandité par Hydro-Québec dans lequel des scientifiques en herbe, âgés de 6 à 20 ans, ont l'occasion de vulgariser sur un sujet. C'est une chance en or de découvrir, d'oser la science, comme le cite bien leur slogan « osez la science! »



Entrevue avec l'une des participantes du volet régional (Novalie Chevalier)

En premier lieu, j'ai demandé à Novalie comment elle se sentait en vue de la compétition régionale.

Comme réponse, elle a dit qu'il est vrai que ce genre d'événement entraîne toujours une certaine anxiété, mais que dans ce cas-ci, c'est un bon stress. Celle-ci ne se met pas la pression de devoir remporter un prix, son seul objectif est d'avoir du plaisir et de transmettre sa passion pour la restauration des œuvres d'art aux visiteurs. Novalie a hâte de vivre cette belle expérience, réinventée à cause de la pandémie. Elle est certaine qu'elle fera de belles découvertes grâce aux projets des autres participants.

Comme deuxième question, je me demandais comment elle allait profiter de la relâche pour se préparer.

Celle-ci va tenter de tirer profit de la semaine pour s'avancer au maximum dans son projet, finaliser ses affiches et les supports visuels nécessaires. Elle va aussi filmer quelques capsules. Novalie va aussi pratiquer son texte de présentation et continuer d'en apprendre plus sur son sujet.

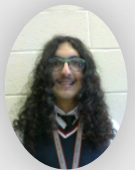
Pour continuer, je lui ai demandé quelles étaient les grandes lignes de son projet.

Il porte sur la restauration des œuvres d'arts, celui-ci est donc en relation direct avec les arts, mais comporte aussi de nombreux aspects se rattachant à la science. Elle a choisi ce thème puisque les arts et la science sont deux sujets qui la passionnent. Celle-ci tentera donc de faire découvrir ce domaine en présentant différentes étapes de restauration. Novalie commencera d'abord par aborder le nettoyage de l'œuvre et le retrait du verni. Ensuite, elle abordera les techniques physiques utilisées dans l'analyse d'une œuvre et de ses composantes. Celle-ci terminera le tout en abordant l'étape des retouches, un moment où la science laisse place à l'art. Ces concepts seront appuyés, à titre d'exemple, par la restauration de l'œuvre « Autoportrait en sainte Catherine d'Alexandrie » par Artemisia Gentileschi.

Finalement, je lui ai posé la question de comment celle-ci se prépare.

Novalie m'a répondu qu'en vue de la finale régionale, elle va tenter de continuer d'en apprendre le plus possible sur le sujet, qui la passionne énormément. S'assurer que ses supports visuels soient prêts, que ses démonstrations fonctionnent bien et être en mesure de bien expliquer les différents concepts présentés. En bref, finir sa présentation et pratiquer en vue du 24 mars. Novalie fait du mieux qu'elle peut pour être totalement prête à la date prévue!

Article composé par :
Elias Kassas (41)



Article composé par :
Daphnée Tousignant (13)



Le problème mathématique

Vous souhaitez vous mesurer à un problème mathématique et tenter de gagner un prix? Eh bien... c'est très simple! Il vous suffit de suivre ces quelques étapes :

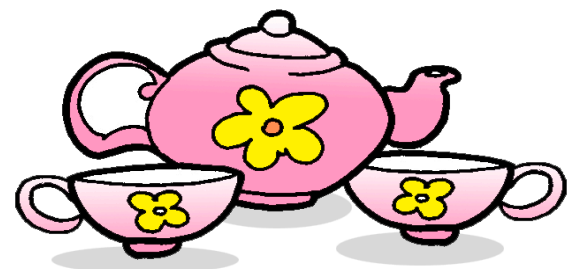
1. Rendez-vous sur le site ci-dessous;
2. Cliquez sur le bouton « par ici les remises... par ici! »;
3. Glissez jusqu'à voir le mot caractérisant le problème que vous souhaitez remettre (en l'occurrence « Céramique »);
4. Répondez au questionnaire et joignez y une photo de votre démarche!

Lien : <https://sites.google.com/collegemont-royal.qc.ca/remise-probleme-cmr/f%C3%A9licitations>

Une histoire de céramique

Jeanne et Colin sont céramistes. Ils fabriquent et vendent 2 services de vaisselle : l'un à motifs de soleils et l'autre à motifs de fraises. Les coûts de production sont respectivement de 55\$ et 75\$, et les services se vendent 80\$ et 95\$. Comme la demande est plus forte pour le service à motif de fraises, on doit en produire au maximum 2 de plus que le double des services à motifs de soleils. Aussi, il faut garder en stock au moins 9 services à motifs de fraises mais pas plus de 17. Finalement, l'espace d'entreposage ne permet de stocker qu'un maximum de 20 services de vaisselle, quel qu'en soit le motif.

Quels profits minimal et maximal peuvent-ils réaliser dans ces conditions?



Chronique sportive

Né le 11 février 1991, Laurent Duvernay-Tardif est certainement un athlète inspirant. Après avoir obtenu un diplôme pour ses études collégiales en 2010, il étudiera la médecine à l'Université McGill et se joindra à leur équipe de football. Il sera ensuite repêché par les Chiefs de Kansas City en 2014. Ensuite, simultanément, il fera partie de l'alignement des Chiefs et étudiera la médecine à McGill. Oui, oui, il trouvera le temps de jongler les entraînements, les matchs, les études et les examens! Il recevra d'ailleurs son diplôme et deviendra officiellement Dr Duvernay-Tardif en 2018. En février 2020, son équipe et lui remportent le Super Bowl face à l'équipe de San Francisco. Bien sûr, nous savons tous ce qui se passe le mois suivant... Avec tous les cas qui explosent dans les CHSLD, le gouvernement demande du renfort à tous ceux et celles qui sont qualifiés. En juillet, Laurent annonce qu'il ne participera pas à la saison 2020-2021 de la NFL, mais prêtera

main-forte au Québec. À ce moment, il se trouvait dans une situation délicate, car il avait bien beau avoir eu son diplôme en médecine, il devait maintenant commencer son processus de résidence pour pratiquer. Aujourd'hui, il travaille dans un CHSLD de la Montérégie et a créé une fondation qui vise à promouvoir l'activité physique des jeunes du Québec et à les aider à s'épanouir.

Article composé par :
Lydia Hurtubise (23)



Horoscopes



Verseau (21 janvier au 18 février) :

Après la semaine de relâche, on dirait qu'il va y avoir du nouveau dans votre vie, mais seulement si vous mangez beaucoup de crème glacée.



Poissons (19 février au 20 mars) :

Suite à votre défaite amoureuse au mois de février, il serait temps de sortir dehors et de profiter de la vie, le soleil ne mord pas ;)



Bélier (21 mars au 20 avril) :

Pour ce mois, rien d'intéressant ne vous guette, le plus amusant sera de faire un aller-retour entre votre chambre et la cuisine de votre maison.



Taureau (21 avril au 21 mai) :

Fais plus confiance à tes amis, tu verras une différence!



Gémeaux (22 mai au 21 juin) :

Courage, tu vas tout surmonter.



Cancer (22 juin au 22 juillet) :

Je te conseille de réfléchir avant de parler.



Lion (23 juillet au 22 août) :

En cette période froide, il serait mieux de rester sous les couvertures chaudes de votre lit et faire connaissance avec Netflix.



Vierge (23 août au 22 septembre) :

Ne t'en fais pas, tout va bien aller.



Balance (23 Septembre au 22 octobre) :

Tu auras une semaine de chance!



Scorpion (23 octobre au 22 novembre) :

Un de perdu, dix de retrouvés.



Sagittaire (23 novembre au 21 décembre) :

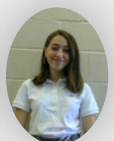
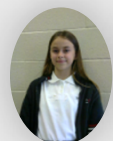
Arrête d'avoir des pensées négatives et crois-moi tout va s'arranger!



Capricorne (22 décembre au 20 janvier) :

Tu auras de très bonnes nouvelles prochainement.

Article composé par :
Lilianne Gauthier (13) et
Yasmine Pelletier (31)



Après un an de pandémie...

Lors du confinement, pour me remonter le moral, ma meilleure amie et moi sommes allées au dépanneur nous acheter des bonbons, sauf que nous nous sommes embarrées dehors et j'ai dû passer par la fenêtre de la salle de bain, une tâche assez compliquée, pour atterrir dans le bain et débarrer la porte... bref j'en garde un bon souvenir !

- Yasmine Pelletier, groupe 31

Un an de pandémie = nouvelle garde-robe... BEAUCOUP de nouveaux pantalons de pyjamas et de bas chauds. Vive l'école à distance où on voit seulement mon torse !! D'ailleurs, je peux dire que je suis heureuse d'être enfant unique. Eh oui, pas besoin de me battre pour l'accès au Wi-Fi.

- Novalie Chevalier, groupe 33

Il y a un an, jour pour jour, j'ai assisté à mon dernier cours physique de piano.

- Elias Kassas, groupe 41

On a toujours dit que 13 était un chiffre malchanceux... j'ai finalement compris pourquoi. Le 12 mars 2020 était le jour de mon 13e anniversaire. Ce fut aussi la dernière journée d'école de l'année 2019-2020 avant de partir pour un très long confinement. Dire que cela fera un an

- Lydia Hurtubise, groupe 23

Recette

Brownies

Pour ce mois de mars qui est, entre autres, le mois de l'alimentation, je vous propose une recette qui vous donnera certainement l'envie de cuisiner! Cette douceur sucrée est parfaite à déguster, sous la cheminée. Ce délicieux dessert au chocolat donnera le sourire à celui qui le goûtera!

Ingrédients :

- *1 ¼ tasse de farine tout usage*
- *1 cuillère à thé de poudre à pâte*
- *½ cuillère à thé de sel*
- *¾ tasse de beurre ou margarine*
- *¾ tasse de cacao*
- *1 tasse de cassonade*
- *1 tasse de sucre granulé*
- *4 œufs*
- *2 cuillères à thé d'extrait de vanille*

Préparation :

Tout d'abord, préchauffer le four à 350°F (180°C). Ensuite, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel dans un bol, puis mettre de côté. Faire fondre le beurre et incorporer dans un mélangeur le cacao, la cassonade, le sucre, les œufs et la vanille. Ajouter les ingrédients secs et mélanger. Bien graisser un moule carré puis y étendre la pâte. Finalement, cuire au four durant approximativement 45 minutes.

Dégustez!



Article composé par :
Clara Benoit (33)



Suggestions cinématographiques

Bonjour, je m'appelle Melissa Idiri, je suis en troisième secondaire dans le groupe 33 et ma nouvelle chronique a pour objectif de partager certains animés que j'ai vraiment aimés. Je suis heureuse de me joindre à l'équipe du journal étudiant et j'espère pouvoir en faire partie jusqu'à la fin de mon secondaire.

Blood-C



Genre : Horreur (même trop), action et dark fantasy
Épisodes : 1 saison de 12 épisodes et un film

⚠️ âmes sensibles, ne regardez pas ⚠️

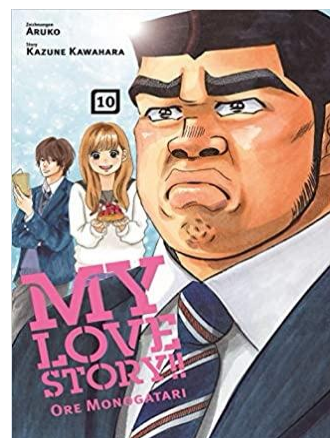
Résumé : Saya Kisaragi, la personnage principale, est une jeune adolescente qui vit sa vie le matin et le soir devient une tueuse de monstres professionnelle. Avec son père, ils ont commencé à tuer différents monstres dangereux que l'on peut seulement éliminer avec

un sabre spécial qui appartient à la famille de Saya. Vivant un des pires jours de sa vie, cette jeune fille apprendra une vérité qui la bouleversera encore plus et qui la forcera à se questionner. Quelle serait cette vérité ? À votre avis comment réagira-t-elle ?

Note sur 10 (par moi) : 10/10

J'ai adoré sa réaction et la façon dont l'histoire a complètement changé de sens.

My Love Story



Genre : Romance, shōjo manga
Épisodes (dans l'animé) : 1 saison de 24 épisodes
Volumes

(manga) : 13

Résumé : Takeo Gōda, un homme au cœur énorme, allait à la même école secondaire que Makoto

Sunakawa, son meilleur d'enfance, un homme charmant dont toutes les filles aiment. Un jour, il tombe sur une fille dénommée Rinko Yamato à qui il sauve la vie. Pensant que Rinko était amoureuse de Makoto, Takeo va faire de son mieux pour les mettre ensemble. Arrivera-t-il à conquérir le cœur de cette jeune fille ? Ou continuera-t-il avec son plan ? À vous de voir.

Note sur 10 (par moi) : 10/10

C'était une histoire très romantique avec des moments inoubliables.

Mushishi



Genre : récit d'aventures, tranche de vie et fiction surnaturelle
Épisodes (animé) : 3 saisons avec

d'environ 20 épisodes.

Volumes (manga) : 10

Résumé : C'est l'histoire de Ginko, un expert en Mushi, des organismes ni végétaux ni animaux qui parasitent les humains et leur conscience. Ginko erre de village en village à la recherche de ces cas de possession pour apporter

soulagement et guérison. Dans chaque épisode, on rencontre de nouveaux personnages avec des « dons », offerts par des Mushis, aussi bizarres les uns que les autres.

Note sur 10 (par moi) : 7/10

Free



Genre : sport, film de sport, animation d'image
Épisodes : 3 saisons avec 12 épisodes chaque et un film
Résumé : C'est un animé de sport,

plus spécifiquement celui de la natation. On suit une équipe d'adolescents de différentes années qui travaillent en équipe pour devenir les meilleurs d'eux-mêmes. Dans chaque saison, il y a des nouveaux personnages et on voit nos personnages préférés évoluer.

Note sur 10 (par moi) : 8/10

J'ai bien aimé et ce que j'ai préféré le plus est l'adrénaline qu'on ressent pendant les compétitions. Je suis toujours perplexe quant à l'issue du dernier épisode.

I Want to Eat Your Pancreas



Genre : romance et drame

Film : un film de 1 h 49 min

Résumé : Sakura, atteinte d'une maladie au pancréas qui lui

causera une mort possiblement plus rapprochée qu'on le pense, rencontre un personnage assez particulier avec qui elle passera la plus grande partie de la conclusion de sa vie.

Note sur 10 (par moi) : 9/10

Celui-ci m'a tellement fait souffrir, ça m'a fait pleurer au point d'avoir les yeux gonflés le lendemain.

C'est une histoire heureuse avec une fin triste.

Article composé par :
Melissa Idiri (33)



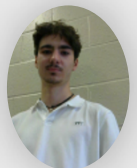
Poème

En ce jour sans motif
Dans ton armure à l'éclat vif
Tu te tiens entre ciel et mer
En essayant de retrouver tes pairs

Tu te tiens sur la mosaïque qu'est ton âme
En évitant de la fissurer
Sur le fleuve, tu rames
En espérant ne pas couler

Que vois-tu?
Lorsque tu te réveilles en rêve
Car sur ce chemin tordu
Tu avances sans regarder en arrière

Article composé par :
Félix Beaulieu-Lavigne (53)



Variation sur un même thème

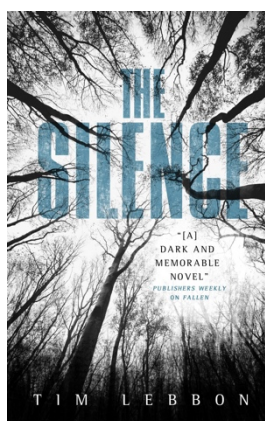
***The silence* (livre écrit par Tim Lebbon) vs *Un silence de mort* (film)**

J'adore lire. La lecture est, selon moi, la base de tout (vous essayerez de compléter un examen de science sans bien lire et comprendre les questions.) J'aime aussi confronter mon imaginaire avec l'interprétation de quelqu'un d'autre. En effet, qu'il s'agisse d'un roman, d'une bande dessinée, d'un manga, d'un film, d'une série télévisée ou même d'un court-métrage, une œuvre peut être vue sous différents formats. Peu importe le format, l'objectif principal demeure le même : interpréter l'œuvre afin de nous faire vivre des émotions, de nous immerger dans une histoire. Il est agréable et stimulant de voir les perspectives et visions mises de l'avant quand la même histoire est explorée sous deux formats.

Pour cette première comparaison, j'ai été inspirée par le fameux équilibre que nous recherchons constamment. Pour plusieurs, les films apocalyptiques sont synonymes de divisions, de vie solitaire et d'isolement. L'œuvre choisie met

toutefois en scène une famille unie et plus forte que jamais, malgré le désordre et l'incertitude régnant autour d'eux. Il s'agit fort probablement du pire moment de leur vie, mais chacun garde en tête qu'ils ne sont pas seuls pour autant, qu'ils ne sont pas une île, et ce, grâce à leur famille. Cet aspect démontre que parmi l'équilibre que nous visons se trouve notre unité familiale, l'entourage qui fait de nous ceux que nous sommes.

L'œuvre en question est de *The silence*, un roman écrit par Tim Lebbon, et son adaptation cinématographique *Un silence de mort* disponible sur la plateforme Netflix.



Dans le livre, Ally est une jeune adolescente britannique qui a perdu son ouïe lors d'un accident de voiture. Avec sa famille, elle a dû apprendre le langage des signes. Il s'agit d'un avantage notable

lors de l'ouverture d'une grotte d'Europe relâchant des bêtes

préhistoriques terrifiantes qui attaquent la population entière dès qu'il y a du bruit. Dans ce roman de 398 pages, la mise en contexte prend environ la moitié du roman. Cette technique permet de bien ancrer les personnages et permet au lecteur de s'amouracher de cette famille. Je dois admettre que je trouve ce procédé fort intéressant et inusité, surtout pour un livre qui n'a pas de suite. Le rythme lent au début permet de soutenir un crescendo d'action et de suspense qui accentue le sentiment de nervosité et de peur chez le lecteur. La mise en situation devient donc la base qui donne au roman son suspense et sa richesse.



Dans le film, Ally est sourde et vit aux États-Unis avec sa famille. Bien évidemment, des bêtes affreuses attaquent la population au moindre bruit. En moins de vingt minutes, cette

prémisse est présentée et laisse rapidement place à l'action et au sentiment d'urgence. Le film sait nous garder en haleine grâce à une suite rapide de mises en situation et de choix déchirants que les protagonistes doivent faire.

La différence principale entre ces deux médiums est le rythme. Il s'agit d'une variation nécessaire pour permettre aux spectateurs et aux lecteurs de

vivre une expérience tout aussi captivante.

Pendant le film, je me suis surprise plus d'une fois à retenir mon souffle. Par exemple, lors d'une scène centrale où des téléphones cellulaires sont utilisés de façon inusitée (je ne veux pas dire trop de détails pour ne pas vendre tous les *punchs*), le film a su instaurer un sentiment d'urgence que le livre n'a pas réussi à véhiculer aussi fortement. Cependant, pendant ma lecture du roman, je comprenais parfois mieux certains choix de cette famille puisque je les connaissais mieux.

Pour conclure, bien que différente et similaire à la fois, l'histoire vaut la peine d'être découverte. J'aurais tendance à vous recommander le film en premier pour ensuite vous plonger dans le livre et mieux comprendre les nuances. Bonne lecture et/ou visionnement!

Article composé par :
Novalie Chevalier (33)



L'histoire continue...

Chapitre 4

Audrey est venue me reconduire chez moi et j'ai pratiquement couru jusque dans ma chambre. Ma mère et Catherine m'ont demandé si j'allais bien sûrement parce que mon visage n'exprimait pas beaucoup la joie que l'on doit ressentir après une journée avec ses amies. Quand je suis arrivée dans ma chambre, j'ai pris un cahier Canada et je me suis mise à écrire toutes les questions qui me remplissaient le crâne sinon le mal de tête allait revenir. *Qu'est-ce qui m'arrive ? Pourquoi le monsieur du resto connaissait-il mon nom et ma date de fête ? Qu'est-ce qu'il y avait dans ma poutine ? Des stéroïdes, des champignons hallucinogènes ? Pourquoi je n'ai plus besoin de mes lunettes et pourquoi je bouge hyper vite ? Qu'est-ce que les gens dans la boutique de porcelaine me voulaient ?*

Lorsque j'ai fini de tout écrire les questions dans le cahier, ma main

me faisait tellement mal, j'ai appuyé fort sur le crayon. Je suis donc allée prendre ma douche avec l'espoir que l'eau et le savon allaient laver tout ce qui s'était passé aujourd'hui et que je retournerai à l'école et que je ferai mon exposé avec Samuel. Malheureusement, au moment de me coucher, rien n'avait changé et je devrais retourner à l'école dans cet état. J'ai essayé de fermer les yeux, mais le sommeil ne venait pas, ce n'est que lorsque l'aube s'était annoncée que j'ai réussi à me glisser dans un sommeil agité.

Je n'ai rien fait dimanche, mais vraiment rien fait. Je n'ai pas mangé et pas bougé de mon lit à part pour aller aux toilettes. Je savais que ma mère s'inquiétait, mais elle n'a rien dit et a sûrement mis ça sur la faute d'une peine d'amour. Par contre, j'ai pris la résolution de retourner au restaurant lundi, après l'école, pour avoir les réponses à mes questions.

Audrey est venue me chercher pour aller à l'école, nous avons fait le

chemin vers l'établissement scolaire en silence sauf pour dire bonjour. La première heure de la journée est en science, je n'écoute pas vraiment, je sais juste que c'est vraiment plate. Ensuite anglais et histoire. Rendu au dîner, Samuel vient me voir et il me demande :

—Salut, Alex, est-ce que tu as fait ta partie de l'exposé pour le cours de français ?

Shit, j'ai complètement zappé l'exposé.

—Non, désolée, je vais essayer de faire ça avant le cours. Désolée si nous allons obtenir une mauvaise note à cause de moi.

—Pas grave, dépêche-toi, c'est après le dîner.

J'offre un sourire forcé à Samuel et le regarde s'en aller vers sa gang d'amis et se mettre à rire avec eux.

Quelques minutes plus tard, j'ai réalisé ma partie de l'exposé et je trouve ça pas si pire si on considère que je l'ai faite en moins d'une heure. Dès que je mets un pied dans la classe, Mme Dufour annonce que la première équipe qui commence les exposés est la nôtre. *Yes*. Quand la cloche sonne, nous allons en

avant et Samuel commence l'exposé :

—Bonjour, tout le monde, aujourd'hui Alex et moi allons vous parler qu'il est important de bien s'occuper de l'environnement et de notre planète et de quelques solutions pour réduire notre consommation de déchets...

Pendant l'exposé, je parle comme un robot, mais je ne pense pas que la prof de français l'ait remarqué parce qu'elle a adoré notre exposé oral.

À la fin de la journée, je suis épuisée, mais je décide quand même d'aller voir le monsieur du resto comme je l'avais décidé dimanche.

Rendue à l'aire de restauration du centre commercial, j'ai le sentiment que quelque chose cloche, il n'y a pas beaucoup de monde. D'habitude, à la même heure le lundi, c'est plutôt occupé. Là, seule une vieille dame est assise dans son fauteuil. Je me dirige vers le restaurant de samedi, mais quand j'arrive, il y a une pancarte avec écrit : « Fermeture officielle pour toujours ». *Eh merde*, le magasin ferme, je ne pourrais probablement plus jamais voir le monsieur un peu suspect qui était à la caisse. Je suis

tellement frustrée que je frappe la porte quand une petite enveloppe tombe. Je la prends dans mes mains et je remarque qu'il est écrit dessus quelque chose : « Alexandra Laroche ». La tempête de questions me revient en tête et quelques-unes s'y ajoutent. Je décide d'ouvrir la lettre pour voir ce qu'il y a à l'intérieur et ce que j'y trouve me surprend beaucoup.

Chère Alexandra,

J'espère que tu as trouvé la lettre puisque j'ai beaucoup de choses à te dire. Tu dois avoir beaucoup de questions et tu dois être très frustrée de retrouver le magasin vide et surtout fermé. Mais je te dois des explications.

Premièrement, tu dois savoir que tu n'as pas été choisie au hasard. Cela fait longtemps que je t'observe, et j'ai décidé qu'il était temps que j'agisse. Dans la poutine que tu as mangée dans mon restaurant, il y avait une viande spéciale d'un animal connu que par quelques personnes. Les connaisseurs de cet animal sont des personnes « spéciales ». J'en fais partie, puisque je devais protéger cet animal des personnes malveillantes. Je me doute bien que tu en as déjà

rencontré quelques-unes. Surtout, ne te laisse pas capturer par elles ou sinon elles essayeront de trouver comment je t'ai transmis mes pouvoirs.

Bon, passons à la partie pour laquelle tu te poses le plus de questions. J'imagine que tu as remarqué des choses étranges qui se passent dans ton corps comme une meilleure vue et une meilleure ouïe. Tu dois aussi bouger très vite et avoir une meilleure force. Tout ça est normal, enfin tu vois ce que je veux dire, grâce à la chair de l'animal dont je t'ai parlé précédemment on développe des capacités surnaturelles et ainsi on peut parfaire la mission.

Maintenant ta mission, tu dois arrêter la société qui essaye de retrouver l'animal et l'arrêter parce qu'elle est très dangereuse et qu'elle ne veut que le pouvoir. Donc Alexandra Laroche, ta mission est d'arrêter la société qui cherche le bukarodien et sauver cet animal.

Albert.

Donc, si je comprends bien, Albert est un peu un stalker. Il m'observait

depuis longtemps. Bon, je fais des blagues, mais en vrai je n'arrive pas vraiment à comprendre. Albert m'aurait observée depuis longtemps pour savoir que je serais une bonne personne pour recevoir ses pouvoirs, mais moi je n'ai jamais rien demandé. Je veux avoir une vie normale et sortir avec mes amies comme une personne normale et avoir éventuellement un chum. Ne pas être *pognée* avec des pouvoirs et une secte à détruire.

Lorsque je me retourne pour partir, la vieille dame se lève en même temps et s'approche de moi. Je ne réagis pas tout de suite, mais je la vois sortir une sorte d'épée et courir vers moi pour m'attaquer. Ce n'est que lorsqu'elle m'érafle avec le bout de son arme que je sors de ma torpeur et que je fais un bond de côté pour esquiver un deuxième coup. J'essaye d'esquiver, mais je n'ai pas beaucoup d'entraînement et je me fatigue vite, je n'ai cependant que quelques éraflures.

—Tu vas mourir ! Je te tuerai de mes propres mains et nous trouverons la recette, crie-t-elle en bavant. Parce que oui ce ne sont pas des dents qu'elle a, mais bien des crocs affilés comme des rasoirs. Je ne crois pas qu'elle soit humaine, je dis ça comme ça. Par contre, je n'ai rien pour me défendre et elle détient une

épée. Alors, j'attrape une chaise et arrache la patte pour m'en servir comme une arme. Je ne sais pas comment j'ai fait (sûrement à cause de mes nouveaux pouvoirs, réfléchis), et je commence à me défendre. Je bloque ses coups lorsqu'elle essaye de me découper en petits morceaux. Tout à coup, je vois une ouverture, je m'y faufile et prends mes jambes à mon coup en courant le plus vite possible.

Article composé par :
Marie-Jeanne Bélisle (33)



L'énigme

Les moteurs du navire sont en panne, sans eux, le navire coulera... Il faut vite agir avant que le mal ne survienne !

Afin de réparer la si précieuse machinerie du bateau, vous devrez résoudre une série de 10 énigmes...

Pour vous aider lors de ce défi, un mémo vous est adressé, le voici :

Matelots, chaque fois que vous résoudrez une énigme, entrez la réponse ici pour obtenir votre prochaine énigme.



? ? ?

? ? ?

Chaque réponse peut être un mot, une série de chiffres ou un code.

Voici votre première énigme :

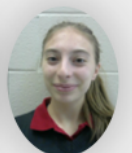
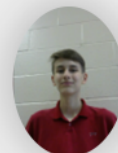
Trouvez le prochain terme de
la suite suivante :

L, M, M, J, V, S, ?

Étape 1/10

Bonne chance...

Article composé par :
Clément Gauthier (53), Elias
Kassas (42) et Lara Veilleux (33)



La bibliothèque

Activités à venir :

- Des auteurs en conférence virtuelle :

30 mars 2021 de 11h05 à 12h05 : Simon Boulerice (1^{er} cycle)

8 avril 2021 de 12h45 à 13h45; David Goudreau (2^e cycle)

- Dès le mois d'avril, des élèves du comité bibliothèque et Mme Faral feront des suggestions littéraires à la bibliothèque pendant la période du dîner. Venez en grand nombre!
- L'équipe du parascolaire théâtre sera fière de vous présenter certains extraits de leur pièce à la bibliothèque au cours des prochains mois. Restez à l'affût de l'horaires à venir!

Nouveautés!

Venez voir notre blogue littéraire sur l'application CMR dans l'onglet *bibliothèque*, *ma bibliothèque animée*.

N'hésitez pas à passer par la bibliothèque dès aujourd'hui pour y voir et consulter tous les nouveaux livres que nous avons reçus!

À la prochaine édition!

Remerciements à toute l'équipe du journal
étudiant!

Merci également à
Émilie de Bellefeuille Bordeleau, Geneviève
Coutu, Charles Desrochers, Benoît Laforest,
Mario St-Amour et le C.M.R.

