



COLLÈGE MONT-ROYAL

Collège
Mont-Royal
cmr
explore, découvre, réalise



Le Royal Éditorial

**Ça va bien aller!
2020-2021...**



4^e Édition COVID 2020

Collège
Mont-Royal
cmr
explore, découvre, réalise

Page 1



CMR



Éditorial

Par Novalie Chevalier (23)

As-tu mangé tes portions de fruits? As-tu fait de l'activité physique aujourd'hui? As-tu passé trop de temps sur la tablette? Bois-tu trop de boissons sucrées? Repos, école, alimentation, devoirs, famille, loisirs, activités physiques... Quelques mots, quelques questions qui sont pourtant la base de notre quotidien et par extension, la base de bonnes habitudes de vie.

Le vieux dicton dit : « Un corps sain dans un esprit sain ». Mais que devons-nous faire ou respecter pour y arriver? Faut-il se faire un horaire quotidien ou hebdomadaire? Y a-t-il un guide précis décrivant ce que nous devons respecter? Si l'humain pouvait fonctionner ainsi, la vie serait plus simple.

En fait, je ne crois pas qu'il y ait une formule magique. Afin de naviguer les obligations scolaires, familiales, alimentaires, etc., je tente de bien m'instruire et de respecter ce que mon corps me dit.

Tout est un choix. Il faut être modéré, posé, mais il ne faut pas, comme dirait ma mère, virer fou. Je suis une grande fervente du « Tout est ok avec modération et je dois m'écouter. ». Par exemple, certains jours, j'ai l'impression que mes devoirs coulent super bien alors qu'à d'autres moments, ils ne passent pas. Rien n'est facile, rien ne me satisfait. Je tente donc d'écouter ce que mon corps me dit. Une journée moins productive en termes scolaires sera sans doute remplie de plus de temps pour jouer de la guitare. Lorsque j'ai l'impression d'avoir dix pouces en la pratiquant, je sortirai faire un peu de sport. Si je ne cesse de tomber en « skate », je me mettrai à cuisiner. Je respecte mon corps et je ne force pas ce qui ne me convient pas. Je tente de trouver mon équilibre.

Avec mes collègues du journal, nous avons décidé d'axer cette parution du journal sur les saines habitudes de vie. Lisez-le et prenez ce qui vous convient. Vos habitudes sont entre vos mains, il s'agit de vos décisions. Faites des choix éclairés et n'hésitez pas à changer votre fusil d'épaule si vous remarquez que vous n'aimez pas ce que vous devenez. De plus, nous sommes ouverts à recevoir vos commentaires. L'équipe du Royal Éditorial aime la rétroaction puisqu'en fin de compte, il ne s'agit pas seulement de notre journal, mais aussi du vôtre.



Le masque

La santé publique a annoncé que le port du masque n'était pas obligatoire, mais fortement recommandé lors de sorties dans les endroits publics ou quand les deux mètres ne peuvent être respectés. Par ailleurs, il a été clarifié avec la population que l'utilisation du masque ne protégeait pas son détenteur, mais bien les gens autour de lui. Son utilisation relève du civisme et du respect de chacun. Si vous ne possédez pas le talent de couturier de Coco Chanel ou les moyens financiers, simplement, cherchez sur Internet des manières de faire des masques sans coutures à partir de vieux chandails, foulards, etc. Votre création ne substituera certainement pas les N-95 chéris du monde entier, cependant cela est toujours mieux que de ne rien mettre. Et qui sait ? Peut-être que votre initiative aura un impact collatéral sur votre entourage, et qu'ils décideront à leur tour de faire et porter le masque. À cela s'ajoute la notion du jugement, que les autres individus auront sur les personnes « démasquées ». Ce jugement, certes peu agréable, aura tout de même un effet positif, celui de faire en sorte qu'il se sentiront comme l'étranger de la masse et se résigneront à porter le masque. En bref, ils s'assimileront. C'est ainsi que les normes hygiéniques et sanitaires changeront et c'est exactement l'effet escompté. Je ne crois pas qu'il faille attendre que la santé publique ordonne le port du masque.



Cependant, il est toujours bon d'anticiper certaines situations avant qu'ils ne soient trop tard et impossible de réparer l'irréparable.

Par Daphnée Fisette (43)

Actualité!!!



Photo COVID-19

Merci à tous ceux qui participent au concours de photos. Il est toujours intéressant d'en apprendre plus sur vos activités à la maison et sur vos passe-temps. Afin de rester sur l'élan des bonnes habitudes de vie, vous trouverez trois photos en liens avec la thématique de cette édition. Un merci tout spécial à Mme Tremblay, Justin Gauthier et Marie-Jeanne Bélisle pour nous avoir partagé une tranche de leur vie.



« Découvrir notre ville en vélo, c'est ce que le beau temps nous a permis de faire »

- Mme Tremblay, enseignante de science, accompagnée de son fils.

Source Royal Éditorial

Photo COVID-19

Source Royal Éditorial



« Entre ciel et terre:
qui vient faire du skate avec moi? »
- Et qui suis-je????

Pas toujours facile le confinement!

La pandémie, les nouvelles mesures de santé, demain...

Toutes des raisons pour avoir peur, mais pour certains ce sont des sources d'anxiété. Ce mot, on l'entend souvent, mais c'est quoi exactement l'anxiété? Tout le monde est anxieux à un moment de sa vie (et c'est une bonne chose); avant une présentation orale par exemple. Mais cette sorte d'anxiété disparaît une fois la source épuisée, on peut appeler ce phénomène « l'anxiété normale » pour simplifier la chose. Par contre, lorsqu'on parle d'un trouble anxieux, c'est beaucoup moins drôle. Attention! Le stress n'est pas de l'anxiété, le stress est une réaction que le corps possède face à une situation. Quand on a un trouble anxieux, on crée nous-même un stress. Toute la journée, on ressent une immense peur, mais sans pouvoir mettre le doigt sur la cause. L'anxiété se divise en plusieurs formes, mais les plus suscitées en ce temps de pandémie sont : la phobie simple, qui enclenche la détresse au moment du contact avec l'objet qui fait peur, ou l'anxiété généralisée/ trouble anxieux. Cette dernière forme se résume en un sentiment de peur, mais envers tout et rien : la santé, les finances, les relations, le futur...rien de très précis ne déclenche une crise de panique. Bref, pour avoir une bonne santé mentale, il faut trouver le juste milieu : quelqu'un qui ne ressent pas assez de stress ira se lancer en bas d'une falaise, une personne juste assez stressée se tiendra pas trop près du bord et une personne trop anxieuse ne sortira même pas de chez elle tellement la terreur est semée en elle.

Par Lydia Hurtubise (13)



Pas toujours facile le confinement!

Malheureusement, on ne peut pas guérir ce handicap ou le faire disparaître à tout jamais, mais on peut le contrôler. Bien sûr, le mieux est d'en parler, que ce soit à un professionnel qui peut par la suite prescrire de la médication ou à un membre de la famille, il faut juste « se vider ». La respiration est un élément clé pour se calmer; fermer les yeux, prendre de grande respiration et juste s'écouter inspirer et expirer peut faire un des plus grands biens. Se débrancher de la technologie donne une pause à notre cerveau et le fait aérer. On peut faire d'autres petites choses dans notre quotidien pour aider comme éviter la caféine, bien manger, avoir des heures de sommeil normales, etc. Un membre de la famille ou un ami peut avoir une grande valeur aux yeux d'une personne qui souffre d'anxiété et peut être d'une grande aide dans la mesure où cette personne aide au lieu de nuire. Comment aider? Être patient. Ne pas s'énerver si un proche ou un ami exprime une de ses peurs qui peut sembler exagérer. Devenir un ou une confident(e).

Inspire, expire et ça va bien aller!



Par Lydia Hurtubise (13)



Recette de la semaine

Salade de pâtes au pesto

Cette semaine, au menu, une recette santé parfaite à déguster dehors sous le soleil. En plus d'être facile à réaliser, elle contient peu d'ingrédients.

Ingrédients

- 1 ½ tasse de pâtes cuites
- 3 cuillères à soupe de pesto*
- ½ tasse de tomates séchées dans l'huile
- 1 tasse de roquette
- Quelques feuilles de basilic
- ¼ tasse de parmesan

Mélanger le tout et déguster !

*Recette de pesto maison

Dans un mélangeur, mélanger :

- Feuilles de basilic
- 3 cuillères à soupe de pignons de pin grillés
- 1 gousse d'ail hachée
- 40 g de parmesan râpé

Ajouter :

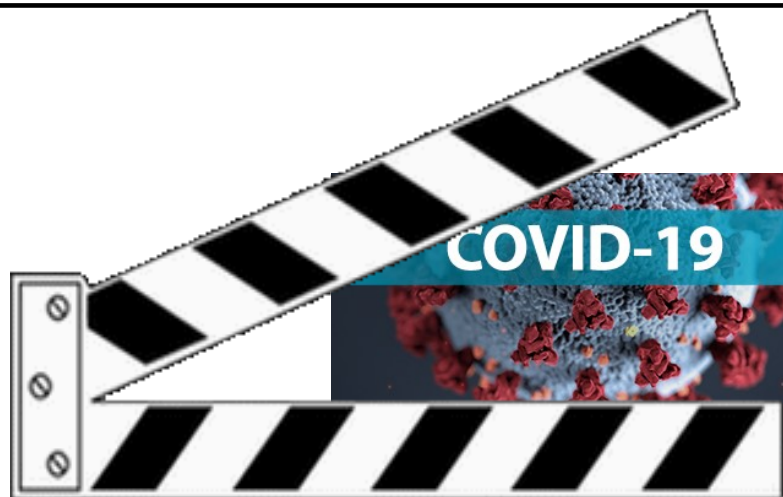
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive



Par Clara Benoît (23)



Qu'est-ce qu'on fait???



Pour cette onzième semaine, le thème du journal est bien clair: les saines habitudes de vie! Bien évidemment, les recommandations de cette semaine vont également traiter de ce sujet. Avant de poursuivre, il est important de comprendre que regarder la télévision excessivement peut avoir des conséquences nuisibles à votre santé. Cela ne veut pas dire qu'il faut s'en priver, loin de là! Cela veut juste dire qu'il faut modérer notre temps de visionnement. De plus, il y a plein de programmes télévisés proposant du contenu tout à fait enrichissant et motivant. Tout cela étant dit, voici les séries et films de cette semaine.

Les suggestions de Sabrina....

RECOMMANDATIONS CINÉMA

L'ordre des choses selon Marie Kondo

Dans cette série, Marie Kondo, experte en rangement, visite un bon nombre de familles pour les aider à désencombrer leur chez-soi. Elle donne une multitude de conseils pour être plus organisé et garder son



espace personnel et familial propre et bien rangé. De plus, ses conseils se basent sur une question bien précise: "Est-ce que cet objet te fait ressentir de la joie?". Si oui, vous le gardez, sinon, plein de solutions s'offrent à vous. Personnellement, sa forme de rangement des vêtements dans un garde-robe m'a le plus aidée. J'ai trouvé sa façon de fonctionner très utile et je l'ai moi-même appliquée dans le mien!



En conclusion, si vous voulez être plus organisé ou inciter vos parents à l'être, cette émission comporte une grande variété de manières de ranger efficacement, que ce soit un garage, une cuisine ou une chambre. Très profitable!

Par Sabrina Gonzalez Roque (52)



RECOMMANDATIONS CINÉMA

La dernière danse



Cette série-ci porte un regard sur le sport. Même si je ne l'ai pas écoutée, mon père, et d'ailleurs M Huot aussi, dans l'envoi de la semaine, le recommandent sérieusement. La série documentaire présente principalement l'histoire de Michael Jordan et le rôle qu'il a joué dans son équipe, les *Chicago Bulls*, pour la mener à la grande victoire: devenir les champions de la NBA. Mis à part sa préparation mentale, ses horaires chargés et complètement dévoués envers le sport et son équipe, on a la chance de découvrir tous les défis et obstacles qu'il a dû surmonter pour devenir l'icône du basket-ball qu'il est aujourd'hui. Mais bien sûr, on ne parle pas seulement de lui, mais de ses coéquipiers, ainsi que de son coach et de la compagnie. Par ailleurs, le nom de la série est très symbolique et descriptif de la situation. À vous de découvrir pourquoi!



Selon mon père, enseignant d'anglais et d'espagnol comme certains le savent déjà, c'est *uplifting* et *motivational*. À découvrir!

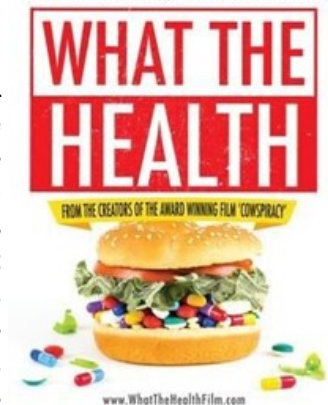
Par Sabrina Gonzalez Roque (52)



RECOMMANDATIONS CINÉMA

What the Health

The Health Film That Health Organizations Don't Want You To See.



Voici un documentaire paru en 2017 portant sur la nutrition. Le but est de démontrer des corrélations entre la consommation de produits alimentaires, comme les produits laitiers et viandes et substituts, et plusieurs problèmes de santé. Effectivement, les opinions des médecins interviewés sont très surprenantes et les résultats des études mises de l'avant sont choquants. Même si le film documentaire est négativement critiqué par plusieurs autres professionnels de la santé, il démontre quand même plusieurs statistiques intéressantes qui vous feront réfléchir sur votre nutrition et vos habitudes alimentaires. Personnellement, je l'ai trouvé trop pessimiste et ne montre que les côtés négatifs de la nourriture présentée, voilà pourquoi je ne l'ai pas encore terminé. Cependant, je vous le recommande car il n'en demeure pas moins instructif et pourrait répondre à une série des questions!

Sources d'images <https://www.joy-at-home.ch/la-magie-du-rangement-avant-apres-sur-netflix-marie-kondo/> https://en.wikipedia.org/wiki/What_the_Health

Par Sabrina Gonzalez Roque (52)

Attention

Ne manquez pas!

Le Club de lecture
du vendredi de 10h à 11h

Avec

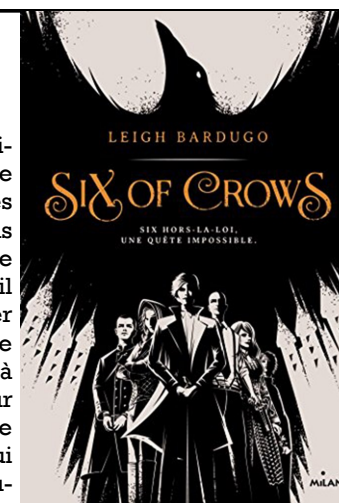
Benoît Laforest



Critique littéraire...

Titre : *Six of Crows*,
premier tome d'une série de deux.
Auteur : Leigh Bardugo

Il est important, afin de trouver un équilibre et d'avoir de bonnes habitudes de vie, de prendre le temps de réaliser des activités qui nous détendent, qui nous relaxent et qui nous permettent de mettre notre cerveau sur « pause ». Qu'il s'agisse de cuisiner, de lire, de regarder des films ou tout simplement de prendre une marche, ces activités sont propres à chacun et varient constamment. Pour ceux qui apprécient la lecture, voici une série de deux romans incroyables qui vous donnera le goût de la lire à nouveau.



Ils sont six adolescents ; six jeunes dont le parcours est différent, dont l'innocence a disparue rapidement face au monde cruel dans lequel ils vivent. Ceux-ci ont toutefois un objectif commun : sortir un homme dont seules les connaissances risquent de mettre en péril le monde entier d'un lieu hautement surveillé. Les risques sont élevés, mais Kaz Bekker, le dirigeant de ce petit groupe clandestin, est persuadé qu'en unissant les aptitudes de chacun, ils seront en mesure de mener à terme ce travail. Sans quoi, le secret de fabrication d'une drogue dotant ses usagers de pouvoirs magiques puissants et horribles sera mis à la lumière. Les jeunes sont donc prêts à tout donner pour réussir cette mission, d'autant plus que le gain monétaire lié à leur succès est des plus alléchants. Malgré tout, leur tâche se révélera plus difficile qu'ils le pensaient et ils n'auront d'autres choix que de ne compter que sur leur petit groupe s'ils veulent tous s'en sortir vivants.

Par Novalie Chevalier (23)

Critique littéraire...

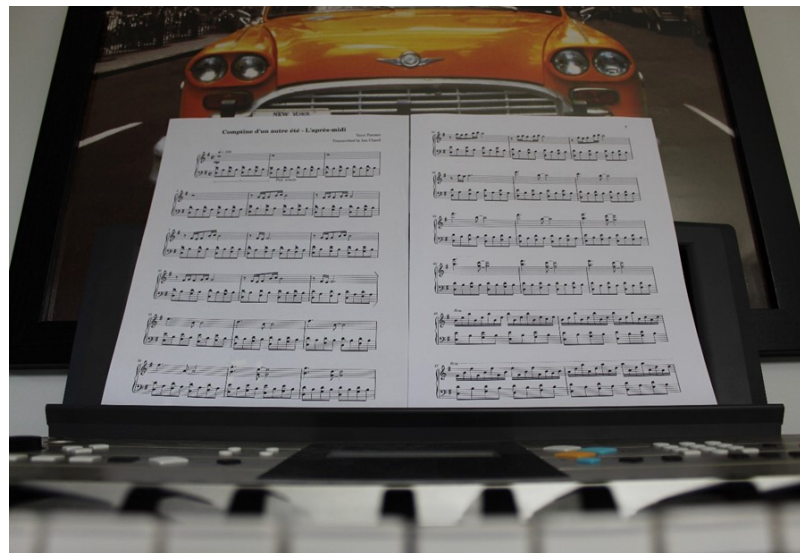
Six of Crows fut ma première lecture d'un livre écrit par Leigh Bardugo et je suis totalement sous le charme. À l'aide d'une simple duologie, cette autrice a réussi à créer un univers fantastique complexe et rempli de détails. Je suis persuadée qu'à chacune de mes lectures, je percevrai de nouvelles subtilités qui ne m'étaient pas apparues lors de mes lectures précédentes. Le monde décrit est époustoufflant et malgré les aspects magiques, reste réaliste. Ce n'est toutefois pas ce qui m'a le plus subjugué. Il s'agit plutôt de la complexité des personnages principaux et des relations entre ceux-ci. Les protagonistes ne sont pas les modèles classiques auxquels nous avons tendance à s'identifier. Ils sont tous coupables de vols, de meurtres, de mariages illégaux, etc., et qui souhaiteraient le devenir. Toutefois, ce sont ces caractéristiques qui les rendent imparfaits et, par le fait même, humains. Malgré les obstacles, ils continuent d'avancer et n'abandonnent pas. Leurs personnalités sont aussi très développées et complexes. Nous ne sommes pas toujours dans la tête d'un même personnage ce qui nous permet d'en apprendre en profondeur sur chacun d'entre eux. Aussi, Leigh Bardugo a créé une chimie exceptionnelle entre les personnages. Contrairement à ce que je m'attendais, il ne s'agissait pas d'un groupe d'amis au départ. Ils sont six membres au passé distinct et effectuent une mission ensemble, sans plus. Toutefois, au cours de leur travail, ils apprendront à se faire confiance et des liens d'amitié s'établiront peu à peu. Ces six jeunes formeront une famille, aussi étrange soit-elle. C'est touchant de voir comment certains personnages ouvriront tranquillement leur cœur, et ce, principalement dans le deuxième tome.

Bref, j'ai terminé ma lecture il y a de ça trois semaines et j'y pense encore. Je suis émerveillée par le talent de cette autrice et par la qualité de sa série. Mes idées se bousculent encore dans ma tête et cela paraît peut-être dans cet article. Je vous demande donc de me faire confiance. Si vous aimez les romans fantastiques, vous adorerez cette série, je n'en doute pas.

Par Novalie Chevalier (23)



Photo COVID-19



« Devenir virtuose du piano,
une bonne activité pour le confinement. »

Par Marie-Jeanne Bélisle (23)

Cette semaine sur les ondes de Radio CMR : formule estivale spécial canicule! On se rafraîchit les idées avec de la bonne musique et des rires sincères. On discute avec nos magnifiques chroniqueurs et bien sûr le quiz hebdomadaire «Qui chante Quoi» sera de retour avec en prime une nouvelle catégorie ☑. Radio CMR, un rendez-vous toujours frais les jeudis de 13h30 à 15h00.



Source Collège Mont-Royal

JOURNAL DE CONFINEMENT

JOUR 64

Que dire après cette longue pause, que dire? Mathis ne me demande plus d'aide pour ses devoirs, il les fait comme un grand garçon! Mathilde aide maman à faire des masques pour les vendre. On va adopter un chaton! Je ne trouve rien de plus...

JOUR 65

Merde (« oups, il ne fallait pas que je dise ce mot », M. Saint-Amour) on a perdu Mathilde! Ce n'est pas possible, à chaque jour on perd quelqu'un! Ça devient lassant de chercher...

JOUR 66

Toujours aucune nouvelle de Mathilde, nous continuons avec la police de la chercher dans tous les recoins de la maison et du quartier... Heureusement qu'il y a un barrage à cause de la COVID-19 à Charlemagne, on ne la retrouverait plus sinon!

JOUR 67

Toujours aucune nouvelle de Mathilde, je commence à devenir anxieux du fait qu'elle soit toute seule dans une ville... bon, pas très grande, elle fait quand même 10 000 km² de superficie!

La sûreté du Québec s'est mêlée à l'affaire, elle met en marche la mission Mathilde314159265358979323843 (ou Mathildeπ pour les plus connaisseurs...).

Par Elias Kassas (31)

JOURNAL DE CONFINEMENT

JOUR 68

Enfin! On a retrouvé Mathilde. En fait, elle était partie chercher du lait au dépanneur, mais à la façon de Christophe Colomb s'est trompée d'endroit... Elle était allée dans un magasin où l'on vend des... comment dire? Des objets pour personnes âgées de plus de 18 ans.

JOUR 69

Aujourd'hui, rien à signaler! Je manque d'inspiration pour écrire, je vais utiliser le Larousse que la maîtresse de Mathilde promenait! En fait, ce n'était pas un Bescherelle qu'elle promenait? Je crois que ma mémoire commence à me jouer des tours, ça craint!

JOUR 70

Page bleue, ça craint! □ euh... papier toilette, non cail-loux! Je ne sais plus, aidez-moi!



Par Elias Kassas (31)

Remerciements au Comité journal - COVID

Merci également à...

*Émilie de Bellefeuille Bordeleau
Geneviève Coutu,
Charles Desrochers,
Benoît Laforest,
Mario St-Amour
Et le C.M.R.*

