

NUMÉRO 2 | MARS 2022

Polyvalent

LE MAGAZINE ENCYCLOPÉDIQUE DE LA PAL

ARTICLE REMARQUABLE

LA GUERRE DU DONBASS

ARTICLE COUP DE COEUR | 201

**JEFFREY EPSTEIN:
LE SCANDALE**

ARTICLE COUP DE COEUR | 207

**LE CELLULAIRE: NÉCESSITÉ
OU DÉPENDANCE?**

ARTICLE COUP DE COEUR | 252

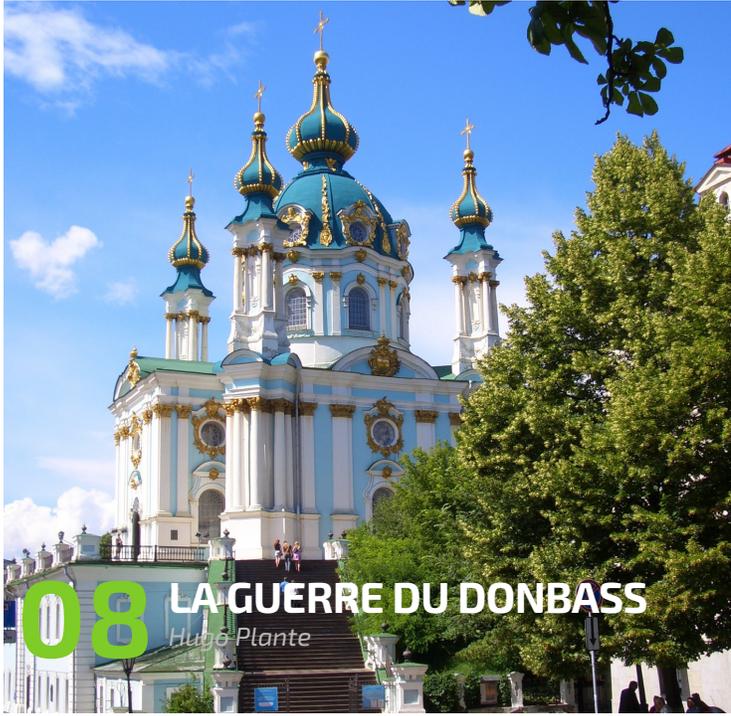
DERRIÈRE LES VERRÉS

REVU ET AUGMENTÉ!
+ DE 80 ARTICLES
VARIÉS INCLUS
DANS CE
MAGAZINE!

DÉTAILS À L'INTÉRIEUR!

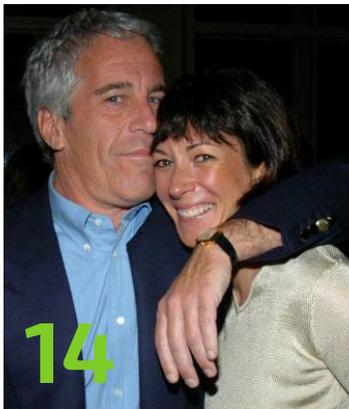


CONTENU



08 LA GUERRE DU DONBASS

Hubé Plante



JEFFREY EPSTEIN: LE SCANDALE

« À la suite de cette évolution, une première policière est engagée en 1975 »



DERRIÈRE LES VERRES

« [...] c'est à cause des maladies oculaires qui font en sorte que notre vision se détériore progressivement »



LE CELLULAIRE: NÉCESSITÉ OU DÉPENDANCE?

« [...] le tout premier téléphone portable, le Motorola DynaTac 8000x, était de la grosseur d'une boîte de mouchoirs »

ARTICLES

02 MOT DE L'ÉDITEUR

« Ce sont plus de 85 jeunes autrices et auteurs qui ont fourni un maximum d'efforts pour vous offrir cette deuxième édition augmentée du Polyvalent! »

05 LES TROUBLES DE LA PERSONNALITÉ

« CELA DIT, TOUT LE MONDE PARTAGE, À DIFFÉRENTS NIVEAUX, CERTAINS TRAITS DE PERSONNALITÉ SANS TOUTEFOIS AVOIR UN DES TROUBLES, LESQUELS TOUCHERAIENT ENVIRON 10% DE LA POPULATION. »

48 MOT DE LA DIRECTION

« le document produit nous permet de constater un travail consciencieux et rigoureux de la part de tous. »



[HTTP://PAL.CSDECOU.QC.CA/](http://PAL.CSDECOU.QC.CA/)



1801 RUE NOTRE DAME,
L'ANCIENNE-LORETTE,
QC G2E 3C6

MOT DE L'ÉDITEUR

Cette année encore, plusieurs élèves de deuxième secondaire de la PAL ont relevé le grand défi de planifier, de rédiger, de réécrire et de produire un article de magazine. Ce sont plus de 85 jeunes autrices et auteurs qui ont fourni un maximum d'efforts pour vous offrir cette deuxième édition augmentée du Polyvalent! Ils y auront mis tout leur cœur pour vous informer sur une multitude de sujets qui traduisent, de ce fait, la grande curiosité et intelligence qui les habitent.

Je suis donc très fier d'eux et je les remercie d'avoir si bien collaboré à la réalisation de ce magazine encyclopédique qui, nous l'espérons, saura vous plaire et vous informer.

Bonne lecture!

Yohan-J. Larouche

Enseignant de français



NOAH GUÉRIN

LES AVANTAGES DE LA LECTURE

Selon vous, quel est le meilleur moyen de connaissance? Et quel est le meilleur moyen de développer le cerveau? En effet, c'est la lecture qui est la réponse! Dans ce texte, vous allez en apprendre plus sur ce sujet passionnant. Il présentera tout aussi des faits surprenants sur les bénéfices de la lecture. Plus précisément, il expliqua en détail certaines études et chaque bénéfice apporté par le thème de ce texte.

Tout d'abord, plusieurs bienfaits seront mieux expliqués dans ce paragraphe. Par exemple, lire c'est améliorer sa mémoire, sa capacité d'empathie et son imagination. Ce sont les quelques-uns des nombreux bienfaits de la lecture sur le cerveau et sur l'esprit humain. Ceci dit, lire n'est pas obligé de prendre beaucoup de temps ou d'être une obligation. Ce peut être tout simplement faire une petite pause dans une journée pour se changer les idées. Consulter un livre est une bonne habitude qui est recommandée à tous âges. En conclusion, lire est une activité à développer, car elle n'a aucun effet néfaste.

De plus, plusieurs études portent sur la lecture. Par exemple, l'université Yale a mené, pendant 12 ans, une expérience auprès de 3000 participants. Cette étude indique que les gens qui lisent jusqu'à 3h30 par semaine ont 17 % moins de risque de mourir que ceux qui ne lisent pas et ils vivent deux ans de plus que la moyenne. En plus, une recherche de l'université de Liverpool, en 2016, explique que les gens qui lisent beaucoup se disent généralement plus satisfaits de leur vie. 27 % des personnes interrogées ont avoué qu'ils avaient changé leur comportement après avoir lu un livre marquant. En bref, on peut affirmer avec ces études que lire apporte du bonheur et une longue vie.

Pour conclure, les nombreuses études et les bienfaits expliqués dans ce texte peuvent servir d'arguments pour s'affirmer à propos de la lecture. Il n'y a aucune raison de ne pas lire. Cela empêche l'Alzheimer et ça développe le répertoire grammatical des gens. Donc, au lieu de perdre son temps sur les réseaux sociaux, développer votre cerveau!



CAROLE-ANN LAPRISE

LE WAKEBOARD

Beaucoup de personnes aiment les sports d'hiver comme le ski ou la planche à neige, d'autres attendent impatiemment le début de l'été pour s'amuser dans les vagues. On parle beaucoup du surf ou de la planche à pagaie, mais plusieurs oublient le wakeboard, qui est un sport tout aussi intéressant.

D'abord, le wakeboard est un sport qui se fait à l'arrière d'un bateau sur une planche qui ressemble à un surf. Parfois, la personne se fait tirer par une corde accrochée sur la tour du bateau et d'autres personnes se laissent juste emporter par la vague que crée le bateau, on appelle ce variant, le « wakesurf ». Le bateau doit aller à une vitesse de 28 à 35 km/h en moyenne pour ainsi suivre le rythme. Le wakeboard a fait son apparition dans les environs des années 1980.

Des personnes chanceuses n'attrapent que quelques bouillons lors de leurs chutes, certains peuvent en ressortir plus blessés que d'autres comme Marine Lorphelin. Par ailleurs, cette dernière a manqué d'équilibre pour enfin s'ouvrir la bouche et être victime d'un traumatisme crânien. Certes, la chute de wakeboard peut-être deux fois pire que la même chute en planche à neige en raison de la vitesse et des vagues contractées contrairement à la neige qui amortit le choc.

Pour conclure, le wakeboard est un sport d'été vraiment divertissant comparable au surf et à la planche à neige, mais il faut prendre en considération tous les risques liés à ce sport. Seriez-vous prêt à prendre ces risques pour pratiquer ce sport ?

JORDAN TESSIER

JACQUES PLANTE: L'INVENTEUR DU MASQUE DE HOCKEY

Compliqué à croire, mais avant les gardiens n'avaient pas de protection au visage. Une rondelle dans le visage, même si la force des tirs du temps n'était pas comparable avec celle des tirs frappés d'Ovechkin, ça devait quand même faire un peu mal. Les gardiens étaient très courageux, mais étaient tannés d'être constamment blessés au visage et à la tête, les fractures et les points de suture étaient devenus très courants dans les années 1950 pour Jacques Plante. C'est donc grâce à lui que, depuis ce temps, beaucoup moins de gardiens ont des blessures.

En premier lieu, Jacques Plante, étant un des meilleurs gardiens de l'histoire du Canadien de Montréal, reçut une rondelle au visage. Jacques Plante est donc parti au vestiaire pour que les infirmiers le soignent pour qu'il puisse revenir dans la rencontre. Le temps avance et aucune nouvelle de lui, les Rangers de New York proposent donc un gardien de but aux Canadiens, mais l'entraîneur Toe Blake refuse, car selon lui prendre un gardien qu'il ne connaît pas insinue la défaite de l'équipe. Jacques Plante revint au bon moment, mais il ramena avec lui un masque de gardien de but. Il dit à son entraîneur que s'il revenait sur la glace, il mettrait son masque. Toe Blake hésita pendant un bon moment, mais dut accepter, sinon c'était la défaite du côté des Montréalais. Ils gagneront finalement la rencontre avec le fameux masque de Jacques Plante.

Deuxièmement, après la sortie du fameux masque de Jacques Plante, plusieurs gardiens de but ont décidé qu'ils allaient mettre le fameux masque. Au fil du temps, de nouveaux masques plus résistants ont été inventés pour une meilleure sécurité des gardiens de but, des matières plus résistantes et des modifications comme l'ajout du protège-cou qui tient sur deux cordes installées sur le masque de gardien. Beaucoup de gardiens allaient voir des stylistes pour ajouter de la décoration sur leur masque pour attirer les partisans qui adoraient toujours voir les nouveaux masques des gardiens de but.

Pour conclure, Jacques Plante a sauvé plusieurs blessures et même des morts, mais le hockey reste quand même un des sports les plus dangereux. Il a même donné de l'inspiration à plusieurs jeunes. Voici donc pourquoi beaucoup plus de personnes devraient s'intéresser plus au sujet du héros du hockey, même si dans les sports les plus dangereux, comme le football, tous les joueurs portent un casque, car il y a beaucoup de collision donc ça crée des commotions cérébrales et les joueurs ne peuvent plus jouer par après.



MÉGANNE RAYMOND

LA SCHIZOPHRÉNIE

Il s'agit d'une maladie très importante qui touche plus de 23 millions de personnes dans le monde, elle peut entraîner beaucoup de symptômes chez les patients comme des hallucinations ou bien avoir des comportements anormaux. Il est bel et bien question de la schizophrénie.

Tout d'abord, cette maladie débute avec des petits symptômes, par exemple des petites hallucinations – perception inexistante – une fois de temps en temps et, avec le temps, les symptômes s'aggravent et d'autres apparaissent. C'est à ce moment où on diagnostique la schizophrénie. Cette maladie a été découverte en 1896-1899 par Emil Kraepelin et a été confirmée par Eugen Bleuler en 1911. Le premier nom de cette maladie était la démence précoce. La schizophrénie est une maladie où tu commences à halluciner, à entendre des voix, à avoir des comportements anormaux, à avoir la désorganisation de la parole, à avoir des troubles d'émotions et bien d'autres.

Ensuite, la schizophrénie est une maladie qui ne se traite pas complètement, à comparer à bien d'autres maladies comme le cancer ou celle-ci tu peux la traiter complètement avec plusieurs sortes de traitement. Au contraire, la schizophrénie ne peut pas être traitée complètement, les médecins n'ont toujours pas trouvé de médicament qui la traite entièrement, cependant ils en ont qui peuvent atténuer les symptômes de cette maladie.

Finalement, la schizophrénie est une maladie qui cause plusieurs symptômes, cependant elle peut être contrôlée selon quelques traitements. De nos jours, on espère encore que les médecins puissent trouver une solution qui pourrait soigner complètement les patients.



YASSINE KAFFEL

LA RÉVOLUTION DE JASMIN

Un citoyen a besoin de se sentir libre, de se faire respecter, de travailler et de ne pas être jugé sur ses idées. Or, dans une dictature, il perd ces droits. Les citoyens, vivant sous la dictature, peuvent ressentir le besoin de changer les choses pour avoir un meilleur pays. C'était le cas en Tunisie avec la révolution du jasmin.

Tout d'abord, parlons de ce qui s'est passé avant la révolution. En 1987, après 30 ans au pouvoir, le président tunisien Habib Bourguiba tombe dans un coup d'État organisé par Ben Ali. Ce dernier devient le nouveau président. Il a réussi à être proche de son peuple tout en imposant une dictature pour rester longtemps au pouvoir. Après 5 ré-élections, la corruption est devenue monnaie courante, en plus d'une situation sociale difficile marquée par le chômage et la pauvreté.

Le début de la révolution a commencé le décembre 2010, dans une ville de l'Ouest tunisien, Sidi Bouzid, un marchand ambulant de fruits et de légumes, Mohamed Bouazizi, s'immole par le feu. Cet acte est arrivé peu après s'être fait enlever sa marchandise par le gouvernement. Le peuple tunisien l'a pris en exemple pendant les manifestations qui ont eu lieu dans tout le pays. Ils ont confronté une police violente qui a, environ, tué 300 personnes. Le 10 janvier, Ben Ali a réagi à la manifestation en promettant 300 000 emplois dans les années à venir. 3 jours plus tard, alors que la situation s'enflammait beaucoup, il affirme que les tirs contre les manifestants vont s'arrêter et promet de ne pas se représenter aux prochaines élections. Quelques heures plus tard, le 14 janvier, il quitte le pays et s'exile à Jeddah, en Arabie Saoudite, par crainte de se faire attaquer au palais par les manifestants. Après, une deuxième république est née. Cependant, les années qui ont suivi furent marquées par une instabilité politique, une augmentation de pauvreté et de l'insécurité. C'est pourquoi il s'appelle la révolution de jasmin, une fleur qui donne du plaisir pendant un court moment, comme cette révolution.

Ce pays s'est révolté contre la dictature de Ben Ali. La révolution a offert la démocratie et la liberté d'expression, mais la situation économique et sociale reste difficile. Est-ce que la Tunisie va redevenir un pays sûr tout en respectant le vouloir du peuple ?



Zine el-Abidine Ben Ali
ancien président tunisien
novembre 1987 - janvier 2011

LES TROUBLES DE LA PERSONNALITÉ



Yohan-J. Larouche
Enseignant

Avoir la vague à l'âme : voilà une expression intéressante signifiant le mal-être ou le mal de vivre. Le cerveau est un système ultra complexe où se mélangent vécu, émotions, hormones, etc. Il est donc malaisé d'expliquer le comportement d'une personne avec un seul facteur. Toutefois, lorsqu'un individu adopte un certain nombre de comportements et de pensées spécifiques et souffrants, on parle alors potentiellement d'un trouble de la personnalité. Au nombre de 10, ils seront brièvement abordés dans ce texte.

Avant tout, il faut savoir que seul un professionnel de la santé peut diagnostiquer un trouble selon une liste très explicite de critères. Cela dit, tout le monde partage, à différents niveaux, certains traits de personnalité sans toutefois avoir un des troubles, lesquels toucheraient environ 10 % de la population. En général, ces troubles affectent autant les hommes que les femmes, bien que certains types de troubles de la personnalité affectent un sexe plus que l'autre. Par exemple, le trouble de personnalité antisociale est six fois plus fréquent chez la gent masculine.

Les 10 types de troubles de la personnalité (TP) peuvent être classés en 3 groupes (A, B, et C). Dans chaque groupe, les différents types partagent certains traits communs, mais chaque trouble a ses propres caractéristiques.

Groupe A

On retrouve d'abord le TP paranoïde caractérisé par une tendance omniprésente à la méfiance injustifiée et à la suspicion des autres. Les

personnes soupçonnent les autres de vouloir les exploiter, les tromper ou leur nuire.

Ensuite, les gens ayant le TP schizoïde montrent un détachement et un désintérêt général dans les relations interpersonnelles ainsi qu'une expression limitée d'émotions dans les interactions avec les autres. Autrement dit, elles semblent ne pas vouloir développer de relations étroites avec les autres et préfèrent être seules.

Le TP schizotypique complète le trio. Ce dernier se caractérise par un inconfort intense et omniprésent envers les relations interpersonnelles et une capacité réduite à les établir ou à les entretenir. Les personnes atteintes préfèrent ne pas interagir avec les autres parce qu'elles ont l'impression d'être différentes et de ne pas être à leur place.

Groupe B

Pour débiter ce quatuor, on retrouve le TP antisociale. On constate alors un mépris constant pour les conséquences et les droits des autres. Les personnes atteintes de ce trouble prennent ce qu'elles veulent sans tenir compte des conséquences pour elles-mêmes et pour les autres et sans ressentir de remords ni de culpabilité.

Vient ensuite le TP limite (borderline) qui est défini par l'instabilité dans les relations, l'image de soi, les humeurs, le comportement, mais surtout l'hypersensibilité au rejet et à l'abandon, en partie parce que le patient ne veut pas être seul.

Par ailleurs, les personnes atteintes du TP histrionique exigent d'être en permanence au centre de l'attention

et cherchent souvent à le faire en s'habillant et en adoptant des comportements de séduction et de provocation excessifs et en s'exprimant de façon très théâtrale.

Enfin, quand une personne surestime ses capacités, exagère ses accomplissements et a tendance à sous-estimer les capacités des autres, elle est dite atteinte du TP narcissique.

Groupe C

Le TP évitante est défini par le fait d'éviter les situations ou les interactions sociales qui comportent des risques de rejet, de critique ou d'humiliation.

Au contraire, les personnes affectées par le TP dépendante ne pensent pas qu'elles peuvent prendre soin d'elles-mêmes. Elles utilisent la soumission pour essayer d'amener d'autres personnes à prendre soin d'elles.

Finalement, le TP obsessionnelle-compulsive est caractérisé par une préoccupation constante pour l'ordre, le perfectionnisme et le contrôle (sans place pour la flexibilité ou l'efficacité) qui, en fin de compte, empêche l'individu de réaliser une tâche.

Tout compte fait, les troubles de la personnalité ne peuvent être diagnostiqués que par un professionnel de la santé. Regroupés en trois groupes, ils peuvent avoir des impacts majeurs sur la vie des gens atteints et leur entourage. Toutefois, la bonne médication ou les bons soins psychologiques peuvent aider grandement tout individu à vivre une vie normale malgré tout.

MARILÉNA TREMBLAY

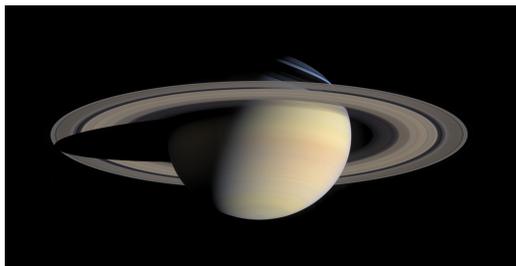
LA PLANÈTE AUX ANNEAUX

Et si je vous disais qu'il existe un anneau de 140 000 km de diamètre, me croiriez-vous? Eh bien oui! Il existe bien. C'est celui qui est autour de Saturne; la seule planète qui a des anneaux que l'on puisse voir.

Tout d'abord, les caractéristiques de Saturne. Elle fait environ neuf fois la taille de la Terre et fait 95 masses terrestres (la masse de la Terre). La température est entre -189 et -139 °C. Comme Jupiter, elle est principalement composée de gaz plutôt que de composants solides. Saturne est la seule planète dont la densité est inférieure à celle de l'eau. Autrement dit, si l'on trouvait une baignoire assez grande pour y mettre la planète, elle y flotterait. La rotation de Saturne ne prend que 10 heures 42 minutes (le temps qu'il faut à Saturne pour tourner une fois), et Saturne fait une orbite complète autour du Soleil (une année en temps saturnien) en environ 29,4 années terrestres, donc 10 756 jours terrestres.

Parlons maintenant des anneaux de Saturne : les anneaux principaux sont nommés par ordre alphabétique dans l'ordre dans lequel ils ont été découverts, et chaque anneau orbite à une vitesse différente autour de la planète. La NASA pense que les anneaux de Saturne sont des morceaux de comètes, d'astéroïdes ou de lunes qui se sont brisées avant d'atteindre la planète. Ils sont constitués de milliards de petits morceaux de glace et de roche recouverts d'autres matériaux comme la poussière. Quelques particules sont aussi grosses que des montagnes.

Pour terminer, maintenant que vous en savez plus sur les caractéristiques de Saturne et ses anneaux, imaginez les autres découvertes que nous ferons sur Saturne quand nous enverrons un robot comme nous l'avons fait pour Mars!



MAËLLE DENIS

LES POULES, QUELLE BELLE ESPÈCE!

Il y a 7 milliards de personnes dans le monde, mais du côté des oiseaux, ils sont 50 milliards, et dans les 50 milliards d'oiseaux, il y a une espèce qui m'intéresse énormément. Elles sont très intelligentes et sociables. Ce sont les poules, car elles sont uniques, spéciales et très drôles.

Tout d'abord, le corps de la poule est très particulier, car elle possède une crête et des barbillons. Ces parties de leur corps aident à réguler la température de l'oiseau et ils donnent également des indications sur leur état de santé. Comme l'humain, le corps de la poule possède un cerveau, un cœur, des poumons et des reins, mais il possède aussi un jabot. Qu'est-ce qu'un jabot? Le jabot est une cavité de l'œsophage qui se dilate et qui ramollit les aliments et les digère grâce à des enzymes. Sans elles, la nourriture pourrait ne pas être suffisamment déchiquetée, pourrir dans le gésier et rendre la poule malade.

Par ailleurs, les poules domestiques ont un ou plusieurs maîtres. Si son maître la voit chaque jour, il lui est plus facile de s'habituer à lui. C'est ainsi qu'une belle relation entre maître et poule pourra s'instaurer. Pour que la poule s'attache à son maître, elle doit se sentir à l'aise avec celui-ci, que son enclos soit adapté pour elle, que son maître lui parle souvent et qu'elle reçoive des gâteries, comme du pain, du maïs, du riz, des vers de terre, etc.

Tout compte fait, plusieurs personnes disent que les poules n'ont pas de tête, mais en fait elles sont très intelligentes! Elles peuvent envoyer un cri d'alarme si elles perdent un de leurs poussins, par exemple. Après tout, « quand le renard court, le poulet à des ailes »!

ZACHARY BOUDREAU

LA VITESSE

Les êtres humains se déplacent de différentes façons : à la marche, à la course, en auto, etc. La question c'est qu'est-ce qui va le plus vite? Il faut savoir que la vitesse peut se faire avec le déplacement. Par exemple, lorsque nous marchons, nous avons une vitesse, celle-ci est d'en moyenne 5 km/h.

Pour commencer, les humains se déplacent soit en marchant ou bien en courant. Par contre, à travers les années, nous avons créé des moyens de transport divers et variés. Par exemple, le vélo va entre 24 et 25 km/h, l'automobile va à une vitesse moyenne de 100 à 120 km/h sur l'autoroute, l'avion, en vitesse de croisière, va entre 828 et 913 km/h et le moyen de transport le plus rapide à ce jour fait par l'homme est la fusée, qui va à 532 000 km/h.

Ensuite, dans l'espace, certaines matières ou autres corps célestes se déplacent, comme les comètes et les météorites. Ces corps célestes se déplacent un peu partout dans l'espace et peuvent même entrer en collision avec des planètes. Comme pour la comète qui, elle, se déplace en moyenne à 1700 km/h et la météorite qui, surprenamment, peut aller jusqu'à 72 420 km/h. Il y a aussi les planètes qui bougent comme la terre qui tourne autour du soleil à 107 000 km/h en permanence.

Enfin, je suis fasciné par la vitesse que nous avons pu atteindre, mais aussi par la vitesse des planètes et des météorites. Je crois que dans les années futures, nous pourrons aller plus vite ou trouver quelque chose qui va très vite, peut-être même plus vite que la lumière qui va, je le rappelle, à 299 792 458 m/s.

MARINE LÉVESQUE

MANGER SES ÉMOTIONS

Il y a plusieurs maladies dans le monde, dont les troubles alimentaires. Il en existe différents types, comme l'anorexie, l'hyperphagie, la bigorexie et plein d'autres. Dans ce texte, nous allons nous concentrer sur une maladie qui touche environ trois jeunes filles pour un garçon : la boulimie.

Tout d'abord, il sera question d'une description générale de ce qu'est la boulimie. Celle-ci fait partie du groupe des TCA (troubles du comportement alimentaire) tout comme les troubles mentionnés plus haut. La boulimie est une maladie qui est constituée de crises de suralimentation durant laquelle une personne absorbe une énorme quantité de nourriture, souvent malsaine, sans pouvoir s'interrompre. Les boulimiques ont l'impression de perdre le contrôle de leur corps et de leur cerveau durant ces moments. Après une crise, qui peut durer plusieurs heures, la personne se sent coupable et veut compenser toutes les calories avalées. Cependant, les manières de compensation souvent choisies comme le vomissement volontaire ou la privation de nourriture pendant une longue durée de temps sont très dangereuses et peuvent provoquer de graves problèmes rénaux, cardiaques, gastro-intestinaux et même dentaires. Enfin, il est utile de savoir que contrairement à une personne anorexique, quelqu'un atteint de boulimie possède un poids tout à fait normal.

Par la suite, il serait intéressant d'en connaître plus sur les causes de la boulimie. Premièrement, les causes exactes de ce problème mental sont encore mal connues, mais certains éléments auraient été découverts, ceux-ci déclencheraient des crises de suralimentation. La maladie s'incruste fréquemment chez les personnes qui souhaitent perdre du poids ou commencer un régime. Parfois, la cause peut même être génétique. Pour terminer, les crises se déclenchent plus souvent lors de l'ajout de facteurs sociaux et d'événements stressants.

La boulimie est un trouble alimentaire peu connu composé de crises de suralimentation et qui est souvent causé par des facteurs sociaux, des événements stressants et même certaines fois par la génétique. Finalement, saviez-vous que les crises de boulimie arrivent plus fréquemment le soir ? Elles arrivent notamment souvent durant la soirée ou la nuit, car le soir les hormones de la faim augmenteraient et ceux de la satiété diminueraient.

MECANISMES DANS LA BOULIMIE



KARIM ZAKI

LA CULTURE JAPONAISE

Saviez-vous que les sushis sont d'origine japonaise ? Et bien oui, les sushis et les sashimis ont été cuisinés pour la première fois en 1941 dans un petit restaurant nommé le « Ginza Kyubey » au Japon. Les sushis sont de plus en plus populaires au Canada depuis les années 2000. Je vais donc vous parler de la culture japonaise.

En premier lieu, je vais vous parler de la cuisine japonaise. Elle a un long passé culinaire qui change au rythme des saisons. La plupart des plats sont faits avec des fruits de mer, du poisson et des nouilles (Udon ou Soba). Si vous allez au Japon, vous remarquerez que les Japonais mangent leurs sushis avec leurs doigts et sans sauce. Pour les boissons, ils boivent du thé, de la bière et du saké, boisson alcoolisée faite de riz, l'aliment le plus consommé au Japon.

Ensuite, parlons des guerriers du Japon, les protecteurs, dans le temps ancestral. Les samourais et les bushis sont apparus et ont été créés dans les koryu. Ceux-ci sont des écoles d'arts martiaux. Elles furent très importantes lors du Baku Matsu, une ère qui dura de 1853 à 1868. Plusieurs événements, y compris la création du gouvernement meiji, ont pris place durant cette ère. Plus tard, les samourais disparaîtront, un grand nombre d'anciens samourais furent désorientés par les nouvelles mesures.

Pour finir, saviez-vous que les samourais avaient disparu pour laisser place à l'armée et aux armes à feu ? Et que les mets Japonais étaient principalement constitués de nouilles, poissons et fruits de mer ? Personnellement, si je pouvais essayer d'aller dans un koryu, j'irais et vous ?

TEXTE REMARQUABLE

LA GUERRE DU DONBASS

PAR HUGO PLANTE



Il y a 8 ans, l'Ukraine s'enflammait. Viktor Ianoukovytch était au pouvoir en Ukraine depuis trois ans. Le pays européen et ancien membre de l'Union soviétique était en discussion depuis plusieurs années avec l'Europe pour arriver à des accords de libre-échange perçus comme une lueur d'espoir pour la plupart des Ukrainiens. Au début de l'hiver 2013, le gouvernement ukrainien annonce brusquement l'arrêt des négociations avec l'Europe au profit d'un rapprochement avec Moscou. La volte-face dans une Ukraine en pleine crise économique et rongée par la corruption ne passera pas. La capitale Kiev se soulève ce qui démarre une véritable révolution, l'Euromaidan.

Dès que l'annonce tombe, des milliers de manifestants prennent possession de la place de l'indépendance dans le centre de la capitale. La seule réponse qu'apporte Viktor Ianoukovitch sera la force et la censure. Le 22 janvier 2014, alors que les manifestations ne font que grandir, Serhiy Nigoyan fut le premier mort de soulèvement, tué par balle. Face à l'autorité, le mouvement se radicalise. Par -10°, les manifestations ne font que grandir sur la place du Maïdan qui ressemble à une forteresse brûlée. La violence atteint son apogée en fin février. La Berkut, la police antiémeute ouvre le feu sur les manifestants à grands coups d'AK47 et des snipers à l'identité très floue, vide ses chargeurs dans la foule. La place de la liberté est devenue un vrai champ de bataille.

Pendant que l'Ouest et la capitale se révoltent pour l'Europe, deux régions ne l'entendent pas de cette oreille. Profitant de la pagaille, Poutine enverra des soldats en Crimée organiser un référendum pour déclarer son indépendance du reste de l'Ukraine et son rattachement à la Russie. Sans un seul tir, il s'offrira 26 000 000 km² de territoire, une énorme côte sur la mer Noire et Sébastopol, un port plus que stratégiquement crucial. Un mois plus tard, les séparatistes ukrainiens prorusses du Donbass voient l'opportunité de faire de même. Les deux plus grosses villes de la région, Donetsk et Lougansk, déclarent à leur tour leur indépendance, mais cette fois si, l'Ukraine ne se laisse pas faire et envoie son armée reprendre la zone. La Russie, elle, fournira des armes aux séparatistes qui seront rejoints par des volontaires qui, par plusieurs recherches et documents, démontrent que la plupart étaient des soldats bien entraînés et de l'armée russe.

Le combat est tellement chaotique que l'horreur ira jusqu'à éclabousser le reste du monde avec la destruction par erreur du vol civil international MH17 par les séparatistes prorusses de Donetsk avec un missile Sol-Air offert par les Russes ayant conduit à la mort de 300 personnes, dont 80 enfants. Depuis les cessez-le-feu se succèdent sans jamais être réellement respectés et montrent que cette guerre oubliée du reste du monde ne risque pas de finir de sitôt.



NATHAN DOYON

L'ANXIÉTÉ

L'être humain compte beaucoup de maladies mentales, des troubles bipolaires, la schizophrénie, des troubles de l'humeur, la dépression majeure et plus encore. Mais il y a une maladie parmi celles-ci qui peut sembler banale, mais qui peut à la fois vous détruire tranquillement : l'anxiété. Elle peut toucher beaucoup de jeunes au cours de leur vie et mène à la dépression ou à pire encore... Je vais aujourd'hui parler des symptômes créés par l'anxiété et des nombreux traitements.

Bien sûr, les symptômes les plus connus sont l'augmentation de la respiration, l'étourdissement, le cœur qui tambourine. Mais, sont-ce les seuls ? La réponse est non. L'anxiété peut passer de simples maux de tête à des engourdissements. Les effets les plus déplaisants sont surtout la diarrhée, le trouble du sommeil, la palpitation cardiaque et plus. Si l'anxiété n'est pas assez prise au sérieux, elle peut engendrer la dépression ou encore pire, le suicide ! Pour faire court, voici la liste des symptômes de l'anxiété :

- fièvre
- fatigue
- irritabilité
- trouble du sommeil
- étourdissement
- maux de tête
- nausées
- diarrhées
- transpiration excessive
- secousses musculaires
- palpitations cardiaques
- douleurs musculaires
- difficulté à se concentrer
- trous de mémoire
- sensation d'étouffement
- picotements

Oui, bien sûr que ces symptômes ne sont pas toujours présents et un peu banals mais à la longue ça peut devenir très lourd.

Assez parlé négatif, parlons maintenant positif ! L'anxiété peut parfois ressembler à un trou sans fond, mais il existe plusieurs traitements. Les ISRS sont les médicaments les plus recommandés pour les jeunes. Bien sûr, ce n'est pas pour tout le monde que marchent les médicaments... Parfois, on doit changer de médicaments, le Clonazépam, l'Alprazolam et le Lorazepam en sont de bons exemples. Par exemple, il faut faire attention, car les médicaments peuvent créer une dépendance. Il faut respecter les doses prescrites par les médecins, peu importe où votre santé mentale en est rendue. Si vous voulez arrêter votre médication, car votre santé mentale tient dur comme du fer, il faudra quand même attendre minimum six mois, ce qui est recommandé.

Pour conclure, on a pu constater que l'anxiété peut devenir lourde, mais qu'au moins on peut la combattre. Jamais une personne anxieuse ne pourra neutraliser le problème, mais comme Evane dit si bien : « toute anxiété est imaginaire, le réel est son antidote. »

JUSTINE TREMBLAY

LA FIN DU RACISME À MONTGOMERY

Dans les années 1950, en Amérique, beaucoup de racisme était présent et l'égalité n'était pas encore chose courante. Dans ces années, la discrimination basée sur la race était légale et acceptée, c'est-à-dire que les gens avaient le droit de dénigrer les minorités. Néanmoins, un jour, une femme noire a décidé d'être en désaccord avec ces lois ; cette femme se nomme Rosa Parks.

Tout a commencé le 2 mars 1955, à l'époque où la ségrégation raciale régnait, où il était interdit aux Noirs de se mélanger aux Blancs dans certains lieux comme dans les bus, les écoles et même les restaurants. Un jour, dans la ville de Montgomery, aux États-Unis, une femme noire qui revenait de travailler prit le bus et alla s'asseoir sur un banc réservé aux Blancs. Un homme caucasien monta dans le bus et elle refusa de lui céder sa place. Suite à cela, le chauffeur appela la police. Étant entre les mains des forces de l'ordre, Parks reçut une grosse amende de 15 \$, ce qui était un montant énorme puisqu'elle était très pauvre.

Par la suite, tous les afro-américains de Montgomery décidèrent d'organiser un boycottage des bus, c'est-à-dire qu'aucune personne à la peau foncée n'utilisait le bus, tous les gens se rendaient au travail à pied. Le boycottage dura 381 jours. On en entendait parler dans tout le pays et même à travers le monde entier. Rosa fut inculpée pour trouble à l'ordre public et non-respect des lois de la ségrégation locales, elle risquait l'emprisonnement. Rosa Parks fit appel de son jugement et elle devint alors l'héroïne d'un mouvement national de défense des droits civiques. Elle fit appel à un avocat blanc, Clifford Durr, qui transforma la défense de sa cliente en manifestation anti-ségrégation. Finalement, le 13 novembre 1956, le tribunal interdit la ségrégation dans les bus. À Montgomery, le boycottage prit fin.

En résumé, l'histoire de Rosa Parks a mené à une bataille, mais a aussi entraîné des conséquences positives pour les Noirs. Les choix de Rosa Parks ont beaucoup fait avancer les choses, mais croyez-vous que la bataille soit vraiment terminée ?



Rosa Parks
militante
1913-2005

MIA BELLANTE

LES EFFETS DU SPORT SUR LA PEAU

La première chose que nous voyons, chez une personne, est son apparence physique, cela est donc forcément la première chose que nous jugeons (positivement ou négativement). Dans l'apparence physique se trouve la couleur des cheveux et des yeux, mais, également, l'aspect de la peau qui se trouve à être quelque chose qui en dit beaucoup sur nos habitudes de vie.

En premier lieu, l'acné et les comédons sont très dérangeants pour la plupart des adolescents. Toutefois, il y aurait une solution qui réduirait leur quantité. Forcément, cette option ne peut être miracle et tout retirer, mais, avec persévérance, cela pourrait être bénéfique. Je parle bien de la pratique sportive. Ça semble peut-être insensé, mais l'exercice physique serait favorable à la santé de notre peau. En effet, la transpiration générée lors de la pratique de sports favorise l'élimination des saletés, des points noirs et de l'acné sur la peau. Plus nous transpirons, plus les pores de la peau s'ouvrent et évacuent les toxines génératrices de boutons. L'organisme est désintoxiqué, la peau nettoyée, les pores libérés de leurs impuretés et des cellules mortes. Le teint est plus clair, net et lisse.

De plus, grâce à l'oxygène reçu, l'éclat et le teint de la peau s'en trouvent améliorés. Le sport stimule aussi la circulation sanguine, car vous recevez plus d'oxygène et de nutriments. À cause de cela, le nombre de cellules sanguines augmente, le cœur fonctionne plus efficacement et les organes sont mieux approvisionnés en sang. Et tout cela est certainement bon pour la peau ! Effectivement, la circulation fait pomper le cœur plus fort et, de ce fait, même les plus petits capillaires (minuscules vaisseaux sanguins de la peau) reçoivent une meilleure quantité de sang. Cela donne une couleur plus rosée et fraîche à la peau.

Tout compte fait, le sport a un effet sur la peau par différentes branches ; les boutons, la brillance de la peau et d'autres non abordés dans ce texte. Un autre effet connu du sport serait le meilleur sommeil qui fait des miracles en dessous des yeux.

ANABEL GRENIER

LES AUTOPSIES

Lors d'une enquête dont le crime a entraîné des décès, il y a plusieurs étapes à suivre afin d'élucider un dossier. Dans le cas d'un meurtre, par exemple, il y a des interrogatoires et des analyses de preuves. Cependant, il y a aussi une étape très influente pour l'investigation, l'autopsie, soit un examen médical sur un cadavre.

D'entrée de jeu, les autopsies ne sont pas seulement utiles pour des enquêtes. Il y a en réalité deux différents types d'autopsies, les autopsies médico-légales et les autopsies médico-scientifiques. Les autopsies médico-légales sont celles requises dans le cadre d'une enquête criminelle. Elles peuvent servir lors de décès paraissant suspects, mais aussi pour l'identification d'une victime. À titre d'exemple, l'examen médical pourrait déterminer les victimes ayant succombé à un écrasement d'avion tandis que les autopsies médico-scientifiques ont pour but de faire des avancées scientifiques ou bien pour préciser le diagnostic de maladies génétiques du cadavre. Cela peut donc aider à savoir s'il y aura des répercussions sur les descendants.

En ce qui concerne les rapports d'autopsies, ils sont le moyen de communication des résultats. Chaque rapport contient une tonne d'informations comme celles des personnes du cadavre et celles reliées au décès. Évidemment, on y retrouve aussi les détails sur l'autopsie en tant que telle, ainsi que toutes les analyses réalisées et quand celles-ci ont été accomplies. On y inscrit même des commentaires sur chaque organe du cadavre en question. Tous ces éléments rendent les rapports très clairs, précis et sont d'une grande aide.

Pour tout dire, les autopsies ne sont pas simples à réaliser et nécessitent beaucoup de travail. En effet, il y a deux types à ne pas confondre, les autopsies médico-légales et les autopsies médico-scientifiques et les rapports effectués sont complexes, mais d'une grande importance. En finissant, si vous êtes intéressés à travailler dans le domaine, sachez qu'un médecin légal doit avoir obtenu un diplôme d'études en médecine et un diplôme d'études spécialisées de médecine légale disponible à obtenir à l'Université de Montréal.

DAMIEN TRUDEL

LE ROULI-ROULANT

Parmi tous les sports du monde, il y en a un qui m'a toujours impressionné. Ce sport a fait son entrée aux Jeux olympiques dernièrement. Son évolution et toutes les variations de la pratique de la planche à roulettes rendent ce sport unique et populaire.

Tout d'abord, saviez-vous que les tout premiers skateboards sont apparus au milieu des années 50 et 60 ? Cette invention, à l'époque méconnue, a été créée par un surfeur californien qui voulait reproduire la sensation de surfer les rues, lorsque la météo était peu propice à la pratique du surf. La composition des premières planches était très basique. Elles étaient fabriquées avec de petites roues en fer démunies de roulement à billes pour être ensuite fixées sur une planche de bois. Une autre façon que les surfeurs faisaient leur nouvel équipement était en vissant de vieilles roues de patins à roulettes sous une planche. Heureusement, les planches d'aujourd'hui sont bien plus performantes et sécuritaires.

Deuxièmement, il y a plusieurs types de skateboards et plusieurs manières de pratiquer ce sport. Le cruiser est une manière de « skater » plus conçue pour se déplacer ainsi que de faire de la descente. Sa composition est différente, comparée au skateboard classique, la planche a des roues plus molles et larges qui rendent difficile l'exécution des figures, comme le « ollie ». Le skateboard classique a des roues plus fines et dures pour permettre de décoller plus facilement du sol. Aussi, les côtés de la planche sont plus relevés afin d'exécuter les figures plus facilement.

Pour terminer, je trouve que le skateboard est un sport formidable par son prix abordable pour tous et sa facilité à s'en procurer. Ce sport sera selon moi gravé dans l'histoire et j'espère que la pratique de la planche à roulettes sera pratique courante jusqu'à la fin de l'humanité.

ANNABELLE BANATTE

BLACK PANTHER PARTY

Aux États-Unis, les personnes noires constituent 12 % de la population, mais représentent 25 % des personnes tuées par la police. C'est la raison de l'origine du mouvement des Black Panthers : protéger les personnes de race noire de la brutalité policière.

Tout d'abord, deux élèves de la ville d'Oakland en Californie, Bobby Seale et Huey Newton, ont formé le groupe en 1965, quelques mois après l'assassinat de Malcolm X, un activiste noir tué par une personne de race blanche et de Matthew Johnson, un jeune Noir tué par la police de San Francisco. Ils ont donné au groupe le nom de « Black Panther Party for Self-Defense » (Parti Black Panther pour l'autodéfense). Avec des slogans comme « With Any Means Necessary » (par tous les moyens possible) et « Black Power », ce groupe a toujours grossi depuis son origine.

Pour continuer, en 1967, les Black Panthers sont devenus un mouvement politique marxiste-léniniste. À cette époque, ils publiaient un journal qui était vendu à plus de 100 000 copies chaque semaine. Avec les secrets qu'ils ont dits dans le journal sur le comportement des policiers, le FBI et la police ont vu les Black Panthers comme une menace. Donc, ils ont augmenté les arrestations et les rafles des membres des Black Panthers. Plusieurs furent tués et blessés. Par exemple, les policiers ont tué Fred Hampton, un membre de l'organisation.

Pour terminer, les Black Panthers ont été fondés pour la protection des Noirs contre les abus policiers. Ils ont inspiré d'autres mouvements comme « Black Lives Matter », qui continuent de combattre le racisme systémique.



LOUIS-DAVID R.-MARTEL

FAST & FURIOUS: LA SAGA

C'est une série de films avec beaucoup d'action et de voitures, un peu comme Overdrive, mais si ça ne vous vient pas encore en tête, c'est Fast and Furious la saga qui comprend 9 films et est encore en développement. C'est une saga avec le plus de surréalisme que je connaisse, je crois.

Pour commencer, le film Fast and Furious est le film que j'ai vu avec les plus belles voitures en commençant par celle de Dom Toretto, la fameuse 1970 Charger R/T. C'est une vieille Charger qui développe 300 chevaux-vapeur d'origine et dans le film modifier peut avoir 900 chevaux-vapeur. Paul Walker avait un tout autre genre de voiture, des Japonaises ou des voitures sport comme une Nissan GTR R34 Skyline, une Mitsubishi Lancer Evo et la fameuse Supra MK4.

Ensuite, le budget avec tous les acteurs, les effets spéciaux et les voitures, etc. Les trois Fast and Furious qui ont coûté le plus d'argent sont The Fate of The Furious, qui a coûté 250 millions de dollars, The Fast and Furious Present : Hobbs & Shaw, qui a coûté 200 millions, et Furious 7, qui a coûté 190 millions à produire. En tout, tous les films ont coûté 1,2 milliard.

Enfin, la saga Fast and Furious (Rapides et dangereux) a été un sujet très complexe, mais plaisant. Et j'espère que ça va continuer et avoir toujours des missions de plus en plus grosses, mais avec moins de surréalisme. Je voudrais bien que les voitures soient encore en évolution, mais pas jusqu'à aller dans l'espace.

DORALIE BOURBEAU

LA PARALYSIE DU SOMMEIL

Vous êtes-vous déjà réveillé incapable de bouger et de parler ? Si oui, vous avez sûrement vécu l'expérience d'une paralysie du sommeil. C'est une phase entre le sommeil et le réveil qui vous rend immobile, mais conscient de ce qui se passe autour de vous. Certaines personnes peuvent même halluciner des silhouettes et des bruits.

Causes

Tout d'abord, les paralysies du sommeil ne se font pas par pur hasard. Elles sont causées généralement chez les adolescents et les jeunes adultes. Elles peuvent être causées par plusieurs événements comme un déménagement, un divorce, une démission, le manque de sommeil, le stress ou l'anxiété. Lorsque les paralysies deviennent trop fréquentes, il est recommandé de consulter un médecin. Des antidépresseurs peuvent être prescrits pour les cas les plus graves.

Les visiteurs de la nuit

Pour votre information, 30 % des personnes vont vivre au moins une fois dans leur vie une paralysie, mais seulement 5 % vont vivre des hallucinations visuelles et auditives. En effet, certaines personnes vont apercevoir des créatures sombres sur elles qui appuient contre leurs poitrines. La créature la plus connue est Alb, un visiteur de la nuit nommé par les Allemands. Il est important de savoir que les paralysies du sommeil ne sont pas des expériences paranormales, tout est imaginé par le cerveau.

Pour vous rassurer, les visiteurs de la nuit sont totalement inoffensifs donc il n'y a pas de quoi les craindre. Il est important de bien gérer son sommeil et son stress pour diminuer les chances de vivre cette expérience particulière. S'il vous arrivait d'en vivre une dans votre vie, bien que ce soit difficile, essayez de rester calme et de vous rendormir.



ÉMILY BOUCHARD

LE TEMPS FOU

Dans nos vies, les choses se gagnent et se perdent. L'argent, les amis, tout, sauf une chose, le temps. Le temps ne peut qu'être perdu. Chaque seconde qui passe est du temps qui ne reviendra jamais. Ainsi, une seule question demeure. Qu'est-ce que le temps ?

En premier lieu, depuis la nuit des temps, philosophes, auteurs et scientifiques se sont intéressés à ce sujet et quelques-uns ont attiré mon attention. Entre autres, selon la théorie d'Einstein, le physicien, le futur est déjà tracé, puisqu'il est relatif et coexiste avec le passé. Pour l'auteur Marcel Proust, le temps n'est qu'une illusion. Ces deux points de vue ont laissé place à une seule réalité : le temps se superpose. Pour donner une image, imaginez des cartes, les unes sur les autres, chacune représentant le passé, le présent et le futur, qui coexistent.

En second lieu, qu'importe notre perception du temps, comment le mesurer s'il est relatif ? Le temps peut être sous forme de dimension, comme pour le quantifier, avec une date, par exemple. Il peut également avoir des propriétés, sous forme d'espace tridimensionnel. Celle-ci implique une complexité : le temps doit-il être représenté comme une droite ou comme un cercle ? Deux concepts qui ont été émis, il y a bien longtemps, au temps des Mayas. Sous forme de droite, le temps est linéaire et laisse la possibilité de le modifier. Sous forme de circonférence, le temps est cyclique et évoque un destin préalablement créé, comme l'affirme Einstein.

Enfin, la science nous démontre chaque jour, par ses avancées, que le temps et l'espace peuvent se courber. D'ailleurs, saviez-vous que le voyage dans le futur s'avère possible et réellement expérimenté ?

KARINA CYR

VAPEURS TOXIQUES

Plusieurs personnes cherchent un moyen d'alléger le stress qu'ils vivent, de différentes façons. Pour certains, la méditation, la zoothérapie ou l'acupuncture sont des moyens efficaces pour apaiser leurs émotions négatives. Par contre, d'autres se tournent vers des techniques moins naturelles, comme les produits contenant de la nicotine, bien populaires auprès des adolescents, surtout la vapoteuse. Celle-ci est de plus en plus utilisée, puisqu'elle est considérée meilleure que la cigarette. Mais est-ce vraiment le cas ?

À défaut de fumer, les possibilités sont multiples. Malgré toutes les solutions possibles, nombreux sont ceux qui se tournent vers la cigarette électronique, plus communément appelée vapoteuse, en pensant qu'il n'y a pas de risque important. En effet, il y a moins de substances nocives que dans la cigarette classique, mais vapoter n'est pas non plus sans danger. Les e-liquides, qui apportent la saveur à la vapeur, n'ont pas de composition dangereuse pour la santé, car ils sont conçus grâce à un produit de chimiosynthèse, donc naturellement. Certains autres liquides contiennent quant à eux, des substances ayant des risques toujours inconnus à long terme.



Toutefois, selon des recherches menées par des scientifiques, la nicotine mène à la dépendance rapidement. Elle peut provoquer un sentiment de bien-être ou un regain d'énergie temporaire. Elle provoque également la libération de substances chimiques naturelles dans le cerveau qui rendent plus alerte et plus calme. Cependant, le vapotage chez les adolescents peut altérer le développement du cerveau et apporte un risque de 30 % de développer une maladie pulmonaire chronique comme l'asthme, la bronchite, ou la BPCO, bronchopneumopathie chronique obstructive.

En résumé, la vapeur de la vapoteuse est moins nocive pour la santé que le tabac, mais reste quand même à risque. Étant de plus en plus populaire chez les jeunes, une étude menée en 2020 a démontré qu'environ 14 % des jeunes de 15 à 19 ans vapotent régulièrement, et plus du tiers d'entre eux avaient déjà essayé le vapotage à au moins un moment de leur vie.

JULIEN MARCHAND

LES CHATS, CES ÊTRES FASCINANTS

Il existe plusieurs espèces d'animaux sur la Terre et parmi celles-ci, certaines se démarquent avec des attributs physiques. D'autres se démarquent à cause de leur apparence. Dans cet article, laissez-moi vous présenter un animal qui, malgré son indépendance et sa difficulté de dressage, a su conquérir le cœur des hommes avec ses attributs physiques qui n'ont rien à envier aux autres félins : le chat.

Pour commencer, abordons la capacité du chat à retomber sur ses pattes. Cette première caractéristique chez le chat est un réflexe inné nommé « réflexe de redressement ». Cela signifie qu'il est en mesure de s'orienter lors d'une chute pour ainsi retomber sur ses pattes. Le chat a aussi une structure spéciale nommée « appareil vestibulaire » qui se situe à l'intérieur de leurs oreilles. Il sert à trouver l'équilibre et à s'orienter, il permet de trouver la position du chat par rapport au sol (comme l'astrolabe qui permet d'identifier la hauteur du soleil par rapport à l'horizon). Cette caractéristique qui permet au chat de retomber sur quatre pattes est sa structure osseuse. Le chat a une colonne vertébrale ultra flexible avec trente vertèbres individuelles et il n'a aucune clavicle. Cela leur permet de corriger très rapidement leur orientation lors d'une chute. De plus, le chat a un faible ratio taille-poids, ce qui lui permet de réduire sa vitesse lors des chutes et ce qui lui permet de tourner sur lui-même plus facilement. Finalement, ses quatre pattes musclées inclinées réduisent la force de l'impact lors de l'atterrissage.

Ensuite, voyons voir l'utilité de la moustache du chat. Celle-ci est aussi connue sous le nom de « vibrisse », qui vient du fait qu'elles captent les vibrations. Elles ont comme fonctions d'agir comme un organe sensoriel. Elles transmettent au chat les signaux difficilement percevables sur leur entourage. Cela fonctionne un peu comme un petit radar intégré directement lié à leur cerveau. Malgré le fait que ce ne soit pas des poils, elles sont formées des mêmes matières et sont entourées de nerfs. La pointe de leur moustache est dotée d'un propriocepteur, c'est un récepteur sensoriel qui capte les vibrations et les changements environnementaux qui lui confère un sixième sens pour lui permettre de mieux s'orienter dans son environnement. Enfin, les vibrisses du chat sont reliées à son système nerveux et musculaire. Cela lui permet donc d'envoyer des messages au cerveau au sujet de ce qui l'entoure.

En conclusion, nous avons abordé deux caractéristiques chez le chat. Premièrement, leur fascinante capacité à retomber sur leurs pattes et, finalement, l'utilité de leurs vibrisses qui est souvent négligée quand on parle des chats. J'ai vraiment appris beaucoup durant la rédaction de cet article et j'espère aussi que, comme moi, cet animal vous fascine encore plus. Comme le dit Dave Barry : « les chiens ont des maîtres, les chats ont des serveurs. »

TEXTE *COUP DE COEUR*

JEFFREY EPSTEIN: LE SCANDALE

PAR EDOUARD GAUVIN



LE POLYVALENT

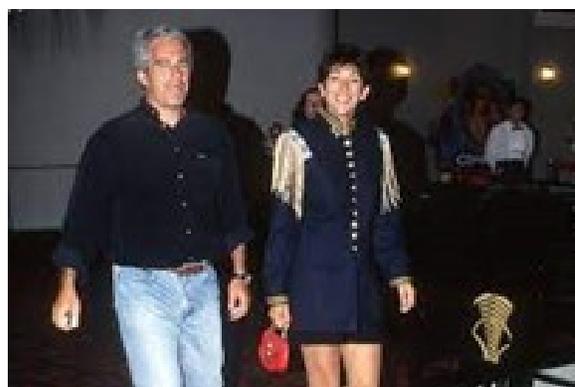
Dans notre société, tout a un prix. L'argent peut amener les gens à réfléchir ou à agir différemment. Dernièrement, plusieurs personnalités publiques comme Alan Dershowitz ou encore le prince Andrew ont été accusées d'agression sexuelle et de sollicitation de prostituées mineures. Récemment, le témoignage de Virginia Roberts, une victime, a exposé une autre figure publique importante qui était à la tête d'un puissant réseau de prostitution juvénile : Jeffrey Epstein.

Premièrement, qui était Jeffrey Epstein ? Au départ, il s'est fait connaître comme un homme d'affaires ayant fait fortune dans la finance très rapidement. Au cours de sa carrière, Jeffrey Epstein devient une personnalité mondaine, développant un cercle de relations au sein de l'élite de la société américaine et internationale. Avec près de 634 millions de dollars, Epstein a réussi à attirer dans sa garde rapprochée des présidents américains, des vedettes d'Hollywood et même certains membres de la royauté britannique. Il s'est enlevé la vie en 2019, après avoir été reconnu coupable de sollicitation de prostituées mineures. Il aurait fait plus de 36 victimes dont certaines avaient moins de 14 ans.

Le scandale concernant Jeffrey Epstein n'éclata qu'en 2008. Par contre, une plainte déposée auprès des forces de l'ordre du département de police de New York et du FBI, avait dénoncé le délinquant sexuel bien avant que l'histoire ne soit médiatisée. En effet, Maria Farmer, une des victimes d'Epstein les plus connues à ce jour, dévoile son histoire au New York Times. La jeune femme avait subi plusieurs attouchements assez violents de la part d'Epstein et de sa conjointe Ghislaine Maxwell. Sa petite sœur avait aussi été victime du couple alors qu'elle n'avait que 16 ans. C'est en 1996 que Maria décida de contacter les autorités et essaya de faire les démarches

nécessaires pour obtenir justice. Epstein avait eu vent de la déposition et trouva le moyen de dédramatiser la situation : « Elles sont tombées amoureuses de moi et maintenant, elles créent des histoires pour me faire du tort. » Il n'a pas eu besoin de plus d'efforts pour dédramatiser la situation et lever tout soupçon. Depuis cette période, les sœurs Farmer vécurent dans la peur et le silence, craignant les représailles. La journaliste responsable de leur témoignage déclara que ce n'était que la pointe de l'iceberg. En effet, on apprit plus tard que lui et Ghislaine Maxwell dirigeaient un réseau de prostitution juvénile de plusieurs dizaines de jeunes filles.

Finalement, je pense que l'histoire d'Epstein porte assurément à la réflexion. Dans un monde capitaliste, où tout est permis afin d'accéder aux plus hauts sommets, est-ce que les victimes ont plus à gagner en dénonçant publiquement leurs « célèbres » agresseurs ou bien devraient-elles plutôt concentrer leurs efforts sur leur propre guérison ?



CHARLES DROLET

LES MAMMOUTHS DISPARUS POUR DE BON ?

Depuis des millions d'années, les espèces s'éteignent une par une. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, les mammouths ne se sont pas éteints il y a plusieurs millions d'années. En effet, les mammouths ont survécu jusqu'à il y a 4000 ans sur l'île Wrangel. La dé-extinction des mammouths est un sujet très étudié par les scientifiques ces dernières années pour ses possibles bienfaits sur l'environnement.

Pour commencer, les scientifiques ont trouvé des mammouths intacts dans la glace et avec de l'ADN parfaitement conservé sur l'île russe Wrangel qui est située dans la mer des Tchouktches, à 143 km de la côte sibérienne. Cet ADN est utilisé pour des recherches dans les laboratoires de l'entreprise américaine qui travaille depuis quelques années déjà sur ce sujet, mais pas seulement la dé-extinction des mammouths, mais la dé-extinction tout court. Les mammouths sont les plus étudiés, mais ces scientifiques veulent faire renaître plusieurs espèces éteintes incluant les dinosaures, comme dans le film à succès : « Le parc jurassique ».

Pour continuer, les scientifiques ont cherché pendant plusieurs années le meilleur moyen de ramener une espèce éteinte à la vie. Il s'avère que la solution est de féconder un œuf vide avec de l'ADN de mammouths. Il faut trouver l'espèce encore en vie la plus rapprochée du mammouth pour la réussite de l'opération. Cette partie est plutôt simple, car il s'agit évidemment de l'éléphant d'Asie. Certains diront que ce mammouth artificiel ne sera pas un vrai mammouth et ils ont raison. Cependant, c'est ce que nous pouvons faire de mieux avec les technologies actuelles.

Pour finir, ramener les mammouths à la vie est ce qu'on aurait pu, il y a quelque année, qualifier de science-fiction, mais, aujourd'hui, c'est une réalité tout comme le réchauffement climatique. C'est pourquoi les mammouths sont d'une si grande importance. Les scientifiques disent que si les mammouths se remettent à marcher sur Terre, ils pourraient arrêter, voir inverser les effets du réchauffement climatique ce qui serait une bénédiction pour la race humaine.

Pour conclure, la science ne fera que nous fasciner de plus en plus avec les découvertes incroyables, les procédés complexes, mais révolutionnaires et les bienfaits qu'elle peut nous apporter. Selon les spécialistes, la question n'est pas si, mais plutôt quand reverrons-nous des mammouths marcher sur la Terre et pour certains nous pourrions en revoir dans un peu plus de 10 ans.



LAETITIA TREMBLAY

PUMA ET ADIDAS: L'HISTOIRE DE FRÈRES ENNEMIS

Vous en savez probablement tous un peu sur la Deuxième Guerre mondiale. Mais la plupart d'entre vous ignorent que cet événement est en quelque sorte une cause de la création de deux grandes marques historiques. En effet, les marques Adidas et Puma ont été créées durant la Deuxième Guerre mondiale suite à une dispute fraternelle.

Tout d'abord, il faut savoir que ces deux marques ont été créées par deux frères allemands. À la base, les deux frères, Adolf et Rudolf Dassler, possédaient une entreprise familiale nommée « Gebrüder Dassler Schuhfabrik » (fabrique de chaussures Dassler). Les deux jeunes adultes ont créé leur petite fabrique durant la Deuxième Guerre mondiale dans laquelle les deux participaient. C'est par la suite que les choses se sont compliquées quand Rudolf s'est fait appeler au front, mais seulement lui et pas Adi, ce qui l'a mis très en colère et il a donc fermé la fabrique puis l'a mis à la disposition de l'armée nazie. Les deux frères vont moins bien s'entendre face à leur divergence d'opinions (différentes opinions) vis-à-vis du Reich d'Hitler. Peu après, Rudolf fut arrêté deux fois, convaincu que sa deuxième arrestation était à cause de son frère. Pendant que Rudolf était détenu par les Américains, l'entreprise allemande fonctionnait très bien. Puis quand le détenu a été libéré, les deux frères ne pouvaient plus se faire confiance pour travailler ensemble dans l'entreprise, ils l'ont alors officiellement fermée.

Par la suite, après la fermeture, Adidas fait son entrée dans le marché. Adi avait décidé d'utiliser les premières syllabes de son surnom et de son nom de famille c'est ainsi qu'Adolf créa la grande marque de chaussures Adidas. Pour Rudolf, c'était pareil : il prit « Ru » et « da » ce qui donna Ruda, mais étant donné que ce n'était pas assez vendeur, il changea deux lettres pour laisser naître la marque de chaussures Puma.

Finalement, ce texte a pu vous faire découvrir l'histoire passionnante de la création de Puma et d'Adidas, sur cette dispute fraternelle et pour terminer, l'origine des noms des marques. Alors, savez-vous si Nike possède une histoire aussi incroyable ?

AUDREY VACHON

LA FACE CACHÉE DES RÉSEAUX SOCIAUX

Nous connaissons tous le plaisir que procurent des activités palpitantes comme marcher dans le Vieux-Québec, aller voir ses amis, pratiquer notre sport favori ou encore déguster un bon repas dans notre restaurant préféré. De nos jours, il est de coutume d'immortaliser ces instants en les prenant en photo et ensuite les diffuser sur les réseaux sociaux. Avec une multitude de publications, il est normal que les réseaux sociaux soient aussi populaires aujourd'hui. Mais pourquoi les adolescents sont-ils autant attirés vers ceux-ci ?

Tout a commencé en 1990, l'année où l'Internet a connu une forte augmentation de sa popularité. Internet a poussé un ingénieur américain du nom de Raymond Samuel Tomlinson à créer le courrier électronique, inspirant possiblement Andrew Weinreich qui a inventé le tout premier réseau social du nom de SixDegrees en 1997. Une autre innovation ayant contribué à la fulgurante (incroyable) progression de la popularité des réseaux sociaux est l'apparition du téléphone portable vers 1991 avec le Bi-Bop. Cependant, il aura fallu 30 ans aux réseaux sociaux pour prendre l'importance qu'ils ont aujourd'hui et grandement faciliter les communications entre les personnes. À l'époque, les réseaux sociaux n'avaient pas une étiquette négative étant donné la moins grande popularité qu'ils ont aujourd'hui. Donc on comprend que beaucoup moins de jeunes ou adultes pouvaient se faire influencer ou même se faire complexer.

Par ailleurs, tout comme il y a des préoccupations concernant la dépendance à la drogue ou à l'alcool, il y a aussi toutes sortes de préoccupations en rapport avec la cyberdépendance aux réseaux sociaux. Par exemple, pourquoi sommes-nous autant attirés par les réseaux sociaux ? En premier lieu, les médias sociaux étant conçus pour être addictifs, plusieurs personnes sont facilement aspirées sans s'en rendre compte vers les différentes plateformes et, ainsi, les compagnies récoltent plus d'argent par la vente de publicité. En deuxième lieu, avez-vous déjà remarqué que, dans notre contenu, il y a toujours ce qu'on apprécie. Sur Netflix, un film (« Derrière nos écrans de fumée ») explique comment tout cela se produit. Pour résumer ce long métrage, il explique que si tu aimes, par exemple, les souliers, ton contenu te montrera des publications de toutes sortes de souliers et, de ce fait, cela te gardera le plus longtemps possible sur ton écran. En ajout à tout cela, on se demande : mais comment est-ce possible ? Ce sont de puissants ordinateurs qui sont programmés afin de savoir ce que tu aimes pour ensuite bombarder ton contenu de ces items. En troisième lieu, il y a lieu de s'inquiéter du côté négatif de cette intelligence artificielle si notre contenu est bombardé d'information négative.

Dans le même ordre d'idée, aujourd'hui les médias sociaux (Instagram, Snapchat, Twitter, Facebook, Tik Tok, etc.) ont pris énormément de place dans la vie des gens. Plusieurs peuvent se demander pourquoi. La réponse à cela est pourtant simple, au fil du temps, de nouveaux médias se sont créés, augmentant du même coup la publicité de ceux-ci. En bref, pour être plus clair, plusieurs annonces publicitaires sont mises en place pour fidéliser les utilisateurs et attirer un plus grand nombre de prospects – un client potentiel –. Malheureusement, les réseaux sociaux ont une très grande influence sur le comportement mental ou physique de la population. Ils peuvent causer toutes sortes de conséquences comme la dépression, la perte de confiance en soi, le stress, l'anxiété ou même des répercussions sur le sommeil. Les publicités nombreuses ou les publications de nos amis montrant uniquement les meilleures versions de leur quotidien expliquent, selon moi, l'apparition de ces conséquences négatives chez certaines personnes.

Somme toute, malgré la cyberdépendance aux réseaux sociaux ou les différents comportements négatifs, ceux-ci demeurent un puissant outil de communication. Toutefois, de plus en plus de scientifiques s'intéressent à ces aspects négatifs afin de trouver des solutions. Alors, on peut se demander si les impacts négatifs resteront aussi grands ou commenceront-ils à diminuer ?

OLIVIER CANTIN

LES CÉRÉALES

Le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée. Le petit déjeuner permet de récupérer après le jeûne de la nuit, mais parfois le temps manque pour cuisiner un déjeuner convenable. Quel déjeuner permettrait d'être préparé en 30 secondes et consommé en quelques minutes avec les apports en protéine pour tenir jusqu'au midi ? Les céréales sont le mélange parfait pour réunir rapidité et apport en vitamine nécessaire.

En 1854, les céréales transformées commencent à se démocratiser comme un repas au petit déjeuner. Surtout en Amérique du Nord les grandes marques comme Kellogg's qui commencent à commercialiser leurs flocons d'avoine en 1877. En 1890 John H. Kellogg un jeune médecin qui cherchait à améliorer l'alimentation de ses patients en concassant des grains de blé, puis de maïs, de les cuire à la vapeur avant de les rouler et de les faire dorées au four et oui c'était bien les Corn Flakes qu'il venait d'inventer. En 1906, son frère, Will K. Kellogg, à Battle Creek, au Michigan, inventa la compagnie Kellogg's qui aujourd'hui est l'une des plus grosses compagnies d'agroalimentaire des États-Unis avec ses 13,4 milliards de dollars générés en 2016.

Le marché des céréales pour le petit déjeuner est dominé par 2 grandes marques Kellogg's, qui possède notamment Mini-Wheats, Eggo, etc. et a 2e plus grosse marque de céréale, Kashi, qui se concentre plus sur un public adulte et plus santé contrairement à Kellogg's qui vise plutôt un public enfant avec des céréales plus sucrées et beaucoup moins santé.

En outre, les céréales sont le 2e déjeuner le plus consommé aux États-Unis tout de suite après les crêpes. Les céréales sont consommées par plus de 38 % d'Américain chaque matin, souvent avec du lait. Les céréales peuvent être très bonnes pour la santé, mais certaines marques ont inventé les céréales sucrées, moins santé, moins protéinées, mais bien meilleures. Ces céréales devraient plus tôt être consommées comme dessert ou tout simplement non consommées, car celles-ci peuvent entraîner de sérieux problèmes de santé chez leurs consommateurs.



Antonio Brown
footballleur

VINCENT GAGNÉ

ANTONIO BROWN

Le football est un sport qui a été inventé en 1869 et si vous avez regardé le football dans les trois dernières semaines, vous avez peut-être vu un joueur sortir volontairement de son match. Ce joueur est un homme nommé Antonio Brown, ancien receveur des Steelers, Raiders, Patriots et maintenant les Buccaneers.

Tout d'abord, Antonio Brown, avant d'être le joueur de football qu'on connaît aujourd'hui, était un jeune né à Liberty City, Miami. Il est allé à Miami Norland High School où il a développé ses talents en tant que receveur de passe et retourneur de botté. Après sa carrière à Miami Norland High School, il est allé à Central Michigan University. Là-bas, il a eu 305 réceptions (record de l'école), 3199 verges à la passes et 26 touchés. Malgré tout ça, il s'est fait repêcher très tard dans le repêchage de la NFL (6e ronde).

Après son repêchage en 2010, il commence sa carrière à Pittsburgh pour jouer avec les Steelers. C'est avec eux qu'il a eu les meilleures statistiques que toutes les autres équipes avec qui il a joué. À la passe, il a eu 988 réceptions, 12 291 verges et 74 touchés. Avec les Patriots et les Raiders, il n'a pas joué longtemps et n'a pas eu de bonnes saisons, car il ne se comportait pas bien et n'a pas joué longtemps. Après ces actions, les Buccaneers donnent une chance à Antonio Brown de se reprendre. Il a eu une très bonne saison où il a gagné Super Bowl 55 avec Tom Brady. Les gens pensaient qu'Antonio Brown avait fait son retour à la NFL, mais, durant la partie de semaine 17 contre les Jets de New York, Antonio a décidé d'enlever son équipement et quitter la partie avant qu'elle finisse. Ceci a peut-être mis fin à sa carrière.

Finalement, d'un jeune homme qui s'est démarqué à l'université et qui a eu une carrière intéressante dans la NFL, il fait partie d'un des joueurs qui a marqué le football de sa propre façon.

MARIE-ÈVE BREAU

LA MUSIQUE CLASSIQUE

Au fil des siècles, l'être humain a créé un vaste répertoire de musique, y compris plusieurs genres différents. La musique s'est développée petit à petit d'une époque à l'autre. Certains genres musicaux ont même des effets bénéfiques sur les êtres vivants, dont la musique classique.

Pour débiter, il est utile de comprendre un peu l'histoire de la musique classique. La musique classique peut se diviser en différentes parties. Le Moyen-âge, une période comprenant majoritairement de la musique sacrée, la Renaissance dans laquelle le luth fut créé – un instrument de musique –, l'époque baroque où le premier opéra, le concerto et le clavecin – l'ancêtre du piano – virent le jour, la période classique, qui vit naître de nouvelles formes musicales comme le quatuor à corde ou la symphonie. Nous avons aussi le XIXe siècle avec le romantisme, et puis le XXe siècle.

Par la suite, parlons des bienfaits très surprenants. La musique classique aide à se concentrer et permet même de baisser la pression artérielle. La musique classique stimule la mémoire et la créativité, aide à

réduire la dépression et l'anxiété et améliore la productivité. Elle aide à s'endormir et à avoir un sommeil de meilleure qualité. Cette musique bénéfique améliore l'humeur et soulage la douleur physique. Des études scientifiques ont prouvé ces effets bénéfiques. Je tiens maintenant à parler de la musique d'un compositeur en particulier, Mozart. Des études ont démontré que sa musique aide à se concentrer, adoucit la migraine et entraîne une réduction remarquable de la fréquence des crises d'épilepsie. Les scientifiques ont appelé les effets de cette musique puissante « l'effet Mozart ».

En conclusion, nous pouvons affirmer que la musique classique possède des bénéfices très avantageux et que c'est un genre qui a marqué l'histoire de la musique de ses nombreuses époques et de ses compositeurs prodigieux. Pour bien terminer, voici une citation du pianiste français Alfred Cortot qui, selon moi, démontre bien le côté spécial et unique de la musique de Mozart. « Mon petit, jouer Mozart est très simple. As-tu déjà tenu un oiseau dans ta main ? As-tu écouté son cœur battre ? C'est comme ça qu'il faut jouer Mozart. »



ANTOINE JACQUES

DU POULET? OUI, MON COLONEL!

De nos jours, un slogan accrocheur aide à la publicité d'un commerce. La preuve : tout le monde connaît celui-ci : « Bon à s'en lécher les doigts ! ». Le créateur de cette devise n'est nul autre que Colonel Sanders, le célèbre fondateur de PFK. Cependant, le connaissez-vous vraiment ?

Pour débiter, Colonel Sanders a eu une vie hors du commun. Harland David Sanders est né en 1890 en Indiana et il est décédé 90 ans plus tard au Kentucky. Son père est mort lorsqu'il avait à peine 6 ans. En tant qu'enfant aîné de la famille, il a alors été chargé de nourrir et de s'occuper de ses frères et sœurs. Contraint de subvenir aux besoins de ses proches, il a eu plusieurs emplois à partir d'un très jeune âge, tels que fermier, conducteur de tramway, soldat, cheminot – un employé dans un chemin de fer – et vendeur d'assurance. Ce n'est que beaucoup plus tard dans sa vie qu'il se lance en restauration.

Effectivement, Sanders a créé, en 1939, à Corbin, un petit village dans le Kentucky, la plus grande chaîne de restauration rapide de poulet au monde qu'il a nommé Kentucky Fried Chicken. Après avoir fait faillite avec son premier restaurant, à l'âge de 66 ans, Sanders est ruiné et vit grâce à un chèque mensuel de la sécurité sociale. N'ayant plus rien à perdre et passionné de cuisine depuis son enfance, il décide d'ouvrir un second restaurant avec sa fameuse recette de poulet frit. Sa persévérance est finalement récompensée, car en 2010, la chaîne servait chaque jour près de 8 millions de clients répartis à travers 80 pays dans le monde. C'est même devenu, au Japon, depuis les années 1970, une tradition de manger du PFK dans le temps des Fêtes! En effet, près de 3,6 millions de Japonais en mangent durant leur réveillon de Noël.

En somme, Colonel Sanders, nommé à titre honorifique « colonel du Kentucky », a eu une vie palpitante et nous a laissé un héritage mondial : le Poulet Frit Kentucky. Comme il a déjà dit : « Il n'y a aucune raison d'être l'homme le plus riche du cimetière. Tu ne peux pas y faire d'affaires. »



En rouge: pays où on retrouve au moins 1 franchisé PFK



Harland David Sanders
fondateur, PFK
1890-1980

LOÏC POULIN

L'HISTOIRE DE LAMBORGHINI

Vous savez qu'il y a plusieurs marques de voitures dans le monde dont les exotiques, les Allemandes ou même les autos de tous les jours. Mais parmi tant d'autres, une marque a attiré mon attention par rapport à l'audace et aux parcours de son créateur : la Lamborghini.

Tout d'abord, parlons du fondateur de la marque (Ferruccio Lamborghini). Cet homme a commencé sa carrière banalement en vendant des tracteurs dont le nom était son nom de famille. Ces tracteurs étaient abordables et surtout de qualité. Mais hors de sa compagnie, monsieur Ferruccio était un grand admirateur de la marque Ferrari. Fondée en 1947 par Enzo Ferrari, cette marque faisait de belles voitures italiennes qui attiraient beaucoup l'œil de notre cher Ferruccio. Alors, pendant qu'il vendait des tracteurs, il achetait des Ferrari, mais un jour, Enzo lui vend un tout nouveau modèle : la 250 GTO. Mais il y avait un problème avec cette voiture, plus précisément au niveau de la boîte de vitesse. Alors, Lamborghini alla voir Ferrari pour discuter de ce problème, mais il ne l'écoutait pas et ils se sont mis à s'embrouiller et il décida de ne plus acheter chez Ferrari. Il crée sa propre marque de GT italienne (Lamborghini).

De plus, dans cette partie, je vais vous en apprendre plus sur les classes, les modèles. Pour commencer, dans le domaine automobile, Lamborghini se spécialise dans les voitures rapides, légères et aérodynamiques. De plus, il leur donne un look magnifique et agressif. Alors, avec ses caractéristiques, ses voitures seront classées comme des roadsters, des coupés ou des Gt. Par contre, il y a quelques années, ils ont lancé un VUS, l'Urus, un utilitaire familial avec la finesse de la marque. Pour rajouter un petit peu de piment, avec les années, plusieurs autres marques se sont démarquées et cela a créé plusieurs autres compétiteurs à la marque. Lamborghini a remporté une superbe double victoire dans les courses Road to Le Mans du célèbre circuit de la Sarthe au Mans.

Pour conclure, je vous rappelle que sans ces deux marques, l'histoire de l'automobile sport n'aurait jamais été pareille. Et de plus je tiens à dire que je souhaite avoir l'une de ses voitures et plus précisément une Aventatore SVJ.

MAÉLIE DESROCHES-M.

LES SINGES

Comme vous le savez, il y a beaucoup d'animaux qui vivent dans les arbres, par exemple le koala, la rainette, le paresseux, le léopard et en particulier, le plus important pour moi aujourd'hui, le singe. Les singes adorent grimper ou s'agripper dans les branches d'arbres, entre autres pour trouver des sources d'eau lorsqu'ils ressentent le besoin de boire. Ils utilisent généralement leurs mains ainsi que leurs pieds pour attraper les branches et aller d'arbres en arbres.

Par ailleurs, nous savons qu'il n'y a pas qu'une seule espèce de singes dans le monde, il en existe plus de 285. Parmi elles, il y a le babouin que nous connaissons tous. Il est le plus gros singe au monde ! C'est étonnant de savoir que les mâles pèsent entre 14 à 45 kg, alors imaginez-vous les femelles ! Nous connaissons également les gorilles, eux ne vivent que dans le Sud ou dans les forêts tropicales. Les singes ont une grande facilité pour trouver de la nourriture, ce qu'ils préfèrent c'est les fruits, les graines et les noix. Ceux qui sont omnivores complètent ce régime avec de petits animaux et des insectes. C'est très rare, mais quelques singes consomment également de la viande.

La durée de vie d'un singe est de 20 ans et plus tout dépendant de l'espèce. La question que tout le monde se pose... Est-ce que les singes se lavent ? Alors oui, ils se lavent grâce à leurs ongles plats. Le tranchant de leurs griffes fut enlevé pour qu'ils puissent toucher et manipuler leur propre peau sans se blesser et partiellement pour mieux se nettoyer. Ils passent en moyenne, entre une à deux heures par jour à se toiletter. Alors nos ancêtres, du moins les premiers primates, étaient possiblement un peu agressifs, mais aussi des individus propres, on tient cela sûrement d'eux !

Finalement, les gens oublient souvent que grâce aux singes, nous avons des capacités impressionnantes. Nous, les humains, appartenons à la même famille, nous sommes cousins, nous sommes ici, sur Terre, grâce à eux, nous vivons grâce à eux. Ce sont nos ancêtres ! Comme Héraclite d'Ephèse a dit : « Face au divin, le plus sage des humains aura l'air d'un singe. »

OCÉANE DUBÉ

LES SPORTS

Les humains sont nés pour bouger, pour courir, pour se dépasser, pour compétitionner, pour performer, pour s'amuser et plein d'autres encore. Aujourd'hui, le sport peut nous apporter des bienfaits surprenants. Ils nous apportent un sommeil réparateur et un meilleur moral. Ainsi, plusieurs études démontrent que celui-ci aide également à diminuer le stress autant chez les jeunes que chez les adultes. Tous athlètes de haut niveau ont comme but ultime de se rendre aux Jeux olympiques pour performer dans la discipline pratiquée. Mais comment cela a-t-il commencé ?

Il y a 2500 ans, les Grecs ont inventé la première discipline sportive qui fut la course. La course s'est ensuite transformée en athlétisme qui est devenu en 1896, un des premiers sports des Jeux olympiques de l'ère moderne. Neuf disciplines en faisaient alors partie. Savez-vous lesquelles ? Il y avait le cyclisme, l'escrime, la gymnastique, l'haltérophilie, la lutte, la natation, le tennis ainsi que le tir à l'arc. Seulement des hommes participaient à ceux-ci, car la participation des femmes était encore très limitée envers les sports à cette époque.

C'est à partir des Jeux olympiques de l'ère moderne, en avril 1900, à Paris, que nous pouvions constater les premiers Jeux avec des participations féminines. À l'époque, les athlètes compétitionnaient en l'honneur de leur dieu sacré. Les Jeux olympiques étaient anciennement appelés « Olympiades ». Aujourd'hui, il existe cinq aspects de base importants pour l'entraînement, qui sont la force, l'endurance, la vitesse, l'habileté ainsi que la flexibilité. Depuis, les sports continuent de se moderniser au fil des années qui suivent.

En conclusion, comme l'a mentionné l'écrivain Philippe Roth : « En sports, tout demande la détermination. Les trois D : détermination, disponibilité, discipline ; et la réussite est à portée de main ».

ÉDOUARD BOUDREAU

LA PESTE NOIRE

En ce moment, nous sommes dans la pandémie de la COVID-19, une grande maladie qui a causé plusieurs dommages à la population. Cependant, il y a environ 128 ans, dans un petit village d'Europe, une maladie encore bien plus ravageuse a fait son apparition. Elle se nomme la peste noire.

Pour commencer, tout le monde ou presque connaît le fameux costume du corbeau noir, mais peu d'entre vous connaissent son histoire. Nos ancêtres ont choisi le corbeau, car selon leurs croyances, la maladie se propageait par les mauvaises odeurs. Dans le bec du corbeau, les médecins mettaient des plantes : herbes aromatiques, fleurs ou épices pour chasser les mauvaises odeurs. Ils y perforaient deux trous pour parvenir à la respiration et laisser un peu d'odeur se propager pour espérer soigner les patients.

Ensuite, si les patients contractent la peste noire quelques jours plus tard, apparaissent les tout premiers symptômes : frissons, fièvre, douleurs musculaires et articulaires, maux de tête, diarrhées et vomissements, épuisement. Viennent les deuxièmes symptômes : des ganglions lymphatiques sur le membre piqué par la puce, ses ganglions deviennent ensuite des pustules, voire des ulcères, alors que la fièvre monte et que le malade vomit du sang. Environ 90 % des patients meurent 7 jours après avoir contracté la maladie.

Pour terminer, nous ne sommes pas les plus malchanceux, il y a eu plus de 10 millions de morts comparés à nous, qui avons subi 5 millions de pertes. Maintenant, pensez à bien vous laver les mains en rentrant dans une place publique.

MATHILDE MICHAUD

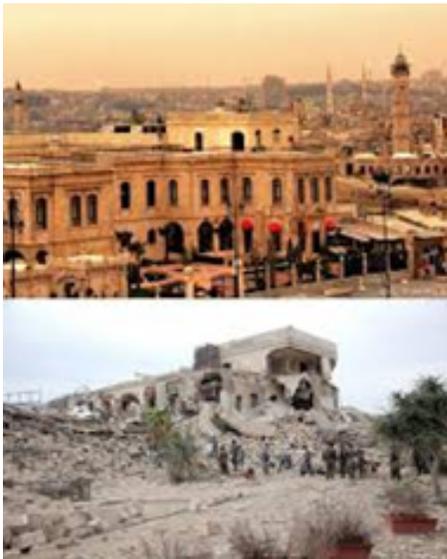
QUI A MENÉ LA SYRIE À SA DESTRUCTION ?

Plusieurs personnes règlent leurs problèmes par la violence, ce qui crée des conflits, mais lorsque c'est un pays qui entre en discordance avec un autre, cela se termine souvent en hostilité. Alors, dans ce texte il sera question de la guerre en Syrie, qui, par exception, l'est avec elle-même. Au départ, ce n'était qu'une simple manifestation, mais qui s'est rapidement transformée en révolte et a fini en guerre.

Tout d'abord, les raisons qui ont poussé le pays à flot et à sang sont les quelques petits villages qui contestaient pour payer moins d'impôt et pouvoir prendre des décisions politiques. Malheureusement, le gouvernement a eu recours à la force meurtrière pour écraser les manifestants exigeant la démission du président, ce qui créa le début de la guerre. Le peuple se révoltait contre Bashar al-Assad, le président de l'époque, qui mit les Syriens sur le chômage, causa la corruption et la fin de la liberté politique.

Par la suite, le pays d'aujourd'hui n'est plus du tout le même qu'en mars 2011. Depuis maintenant 10 ans, la guerre en Syrie a causé environ 380 000 morts. Parmi les gens qui ont perdu la vie au combat, d'autres ont connu une fin atroce : environ 100 000 personnes ont disparu dans des prisons, 17 000 victimes ont été torturées à mort et plus de 5 000 ont été exécutées par pendaison. En plus d'avoir tué des milliers de civils, la guerre a détruit le patrimoine du pays et des villes entières. Des attaques à l'arme chimique et de nombreux massacres ont été commis. Cinq à six millions de personnes ont été forcées de quitter le pays, soit le quart de la population syrienne.

Tout compte fait, la guerre syrienne a été un événement marquant notamment pour les raisons qui ont poussé le peuple à se révolter, mais aussi pour toutes les épreuves que le pays a eu à traverser au fil des ans. J'aimerais terminer le sujet avec une citation de Madara Uchiha : « [...] parler de la paix tout en répandant le sang, il est quelque chose que seuls les êtres humains peuvent faire [...] ».



ZACHARY MORIN

LES ARRIÈRES-SCÈNES DE LA GUERRE DES ÉTOILES

Depuis 1977, les techniques de tournage ont grandement changé grâce à l'un des chefs-d'œuvre de George Lucas. Après certains films comme THX 1138 et Indiana Jones, Star Wars est apparu sous les lumières du cinéma hollywoodien et l'a marqué à tout jamais.

Les techniques pour réaliser certains personnages

En premier lieu, le rôle de R2-D2, ce droïde célèbre, a été joué par Kenny Baker à l'intérieur du costume de l'astromécano, comportant plusieurs mécanismes pour contrôler les actions et l'aptitude du robot selon le script. Autre exemple, l'histoire raconte que les hommes des sables se déplaçaient en files indiennes pour cacher leur nombre, mais en vérité, les producteurs n'avaient qu'une seule monture : un éléphant nommé Mardji, costumé de fourrure et de cornes pour ressembler à la créature du film. Dans un autre cas, il a fallu six personnes pour faire fonctionner la mascotte de Jabba, l'énorme créature comparable à une limace. Cette dernière est une méthode encore courante de nos jours.



Les effets spéciaux mis en place

D'autre part, avant le premier Star Wars, les scènes de vaisseaux étaient filmées grâce à des maquettes de différentes échelles, mais John Dykstra a conçu une méthode qui déplace la caméra sur un rail à l'aide d'un ordinateur, tel un bras mécanique, dans le but de donner une illusion de mouvement. Autre changement apporté, lors d'une poursuite sur la planète forestière du sixième film, les réalisateurs de Lucasfilm ont eu recours à une solution simple pour éviter d'avoir besoin de reproduire une forêt. Ils ont capturé des images d'une forêt de séquoias, des arbres géants de Californie, pour combler les images de fond simplement.

En conclusion, nous sommes maintenant conscients que l'apparition de Star Wars a marqué la façon de produire divers personnages et scènes qui semblaient irréalisables avant. Peut-être la méthode de production de films hollywoodienne changera-t-elle à nouveau, qui sait ?

MARAM MILADI

L'HISTOIRE DE LA CORÉE

Vous connaissez sûrement différents pays qui se sont divisés pour différentes raisons, dont certains qui le sont encore aujourd'hui, par exemple l'Allemagne, l'Irlande, l'Inde et, enfin, la Corée.

La division

Tout d'abord, la péninsule, région ou pays entouré d'eau de tous les côtés sauf un, de Corée est, en 1910, tombée entre les mains des Japonais. Quand le Japon eut perdu la Deuxième Guerre mondiale, la Corée a été divisée entre l'Union soviétique (au nord de la Corée) et les États-Unis (au sud de la Corée). Après la guerre, les deux pays sont devenus ennemis. Ils ont tous les deux développé des régimes politiques très opposés. En 1950, une guerre a commencé entre les deux pays. Après de nombreuses années de guerre, ils n'ont jamais signé de traité de paix.

La Corée du Nord et du Sud aujourd'hui

Toutefois, la Corée du Sud est devenue une riche démocratie en contact avec le monde. On y trouve de nouvelles technologies, de nouvelles compagnies (dont la marque Samsung), de la musique coréenne (nommée KPOP) devenue connue partout dans le monde, des produits de soin commercialisés partout dans les quatre coins de la planète, etc. De l'autre côté, contrairement à la Corée du Sud, la Corée du Nord est devenue le pays le plus isolé du monde. Personne ne peut entrer ni sortir et l'accès à Internet y est interdit. Le peuple vit dans une grande pauvreté, terrorisé par Kim Jong-Un, un dirigeant autoritaire qui possède la bombe atomique et qui multiplie les essais pour la perfectionner. Ce dernier n'inquiète pas seulement la Corée du Sud, mais aussi le monde entier.

En fin de compte, la Corée du Nord et du Sud ne redeviendra sûrement jamais un seul pays. Croyez-vous que dans le futur la Corée du Nord va déclencher une nouvelle guerre ?



Kim Jong-Un

chef suprême de la République populaire démocratique de Corée

TOMMY ROYER

DODGE CHALLENGER

Avez-vous déjà entendu parler de nombreux modèles de voitures américaines? Par exemple, RAM, Ford, Cadillac, Chevrolet ou même encore les Dodge. Par exemple, les Durango, les Charger, les caravanes ou, une des plus populaires, la Dodge Challenger. L'un des modèles les plus populaires est la Dodge Challenger Hellcat Redeye.

Pour commencer, nous allons voir les différents changements que Dodge Challenger Hellcat Redeye a subis. Il faut savoir que c'est le même modèle de base de Hellcat, mais un peu amélioré. La première amélioration majeure est dans son immense moteur de 6.2L. Il s'agit de l'ajout de 90 chevaux-vapeur (hp) qui vont faire toute la différence dans la performance de la voiture. La compagnie a aussi conçu un nouveau capot avec 2 entrées d'air pour le nouveau modèle au lieu d'une comme dans l'ancien. Cela aide à refroidir le moteur pour ne pas qu'il surchauffe et afin qu'il offre de meilleures performances.

De plus, la fiche technique du nouveau modèle a beaucoup changé par rapport à son petit frère. Elle a, comme dit plus tôt, 90 chevaux-vapeur de plus que la Challenger Hellcat de base en raison de l'agrandissement de son compresseur. Toutefois, la modification que tous les amateurs de la voiture n'apprécient pas est son prix exorbitant. Il commence à 80 000 \$ et peut monter jusqu'à 120 000 \$ avec toutes les options! Au moins, le temps comparé à la Hellcat est passé de 11,6 sec. à 10,8 secondes sur le ¼ de mile (400 mètres).

Bref, je crois que nous pouvons tous nous mettre d'accord sur le fait que c'est une voiture incroyable à cause de sa fiche technique et de son moteur légendaire. Nous pouvons aussi remarquer que seulement quelques petits changements sur la voiture peuvent faire toute la différence. Pensez-vous qu'une nouvelle variante électrique sera disponible dans les prochaines années ?

RAPHAËL VERREAULT

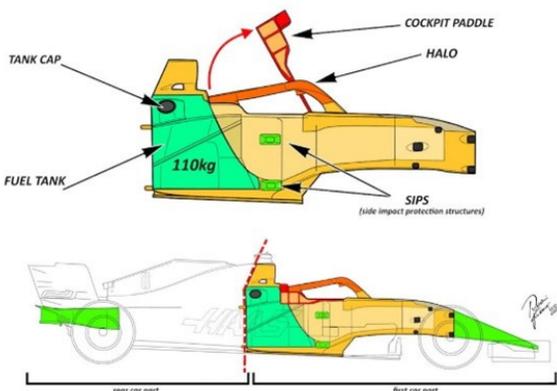
LA CATÉGORIE REINE

La première course automobile de l'histoire reliait Paris à Rouen. Elle s'est déroulée en 1894. Depuis, le sport automobile n'a pas arrêté de se développer. Après 56 ans d'amélioration des voitures, en mai 1950, le premier Grand Prix officiel de Formule 1 a commencé. Depuis, la Formule 1 s'est approprié le surnom de catégorie reine du sport automobile.

Pour commencer, un peu d'histoire. En 1950, le premier Championnat du monde des pilotes a été remporté par Giuseppe « Nino » Farina. Il a aussi traversé la ligne d'arrivée en premier au Grand Prix d'inauguration de la Formule 1, au circuit de Silverstone, en Angleterre. Depuis 1950, le sport a fait connaître au public des légendes comme Michael Schumacher et Lewis Hamilton. Ces derniers sont reconnus pour être les deux meilleurs pilotes de l'histoire après avoir remporté chacun sept championnats du monde. Le plus récent champion est Max Verstappen qui est arrivé premier dans le classement en 2021.

Ensuite, qu'est-ce qu'une monoplace de Formule 1? Une monoplace est une voiture qui n'a qu'un seul siège. Celui-ci est placé à l'intérieur d'une cellule de survie construite pour résister à des impacts à plus de 320 km/h et à des charges de plus de douze tonnes. La cellule est intégrée au châssis de la voiture qui lui permet de prendre des virages à plus de 150 km/h en raison de son appui aérodynamique incroyable. La monoplace abrite un moteur 6 cylindres qui peut propulser la voiture à des vitesses de plus de 350 km/h.

Les Grands Prix sont disputés par dix écuries et vingt pilotes. Les principales équipes sont Mercedes avec leurs pilotes George Russell et Lewis Hamilton, Red Bull avec Max Verstappen et Sergio Pérez, Ferrari avec Charles Leclerc et Carlos Sainz et McLaren avec Lando Norris et Daniel Ricciardo.



Cellule de survie de la monoplace

ÉLISABETH COUILLARD

SILENCE, ON TOURNE !

Avec tous les films produits dans le monde annuellement, il est certain que le cinéma est l'une des pratiques culturelles les plus populaires. Du cinéma muet jusqu'à aujourd'hui, il y a eu beaucoup de changements et d'améliorations. Dans ce texte, vous allez retrouver des informations sur les débuts du cinéma, les évolutions technologiques et l'émergence du cinéma américain.

Tout d'abord, le premier film, sorti en 1895, a été réalisé par Auguste et Louis Lumière. Il se nomme « Lumière ! L'aventure commence ». Les frères Lumière sont considérés comme les inventeurs du cinéma. Tout débuta avec la caméra Obscura, découverte par Johann Zahn. Auguste et Louis Lumière parviennent à capturer 16 images/seconde grâce à une invention semblable à la machine à coudre, le cinématographe.

Par la suite, l'industrie du cinéma connaît plusieurs évolutions technologiques. Le cinéma muet, causant malheureusement quelques difficultés aux acteurs qui avaient du mal à passer d'une technique à une autre, fit donc progressivement place au cinéma parlant. Le premier film parlant est « The Jazz Singer », réalisé par Alan Crosland. Le cinéma muet disparaît vers 1930. Le cinéma en trois dimensions (3D) fait son apparition vers 1898. William Friese-Green dépose le premier brevet pour la réalisation du premier film 3D, mais c'est seulement en 1952 que le premier long métrage apparaît, réalisé par Arch Oboler.

Enfin, il importe de parler de l'émergence du cinéma américain en raison de la place prépondérante qu'il occupe dans l'industrie. Columbia Pictures est le premier studio qui a pris en charge la production de films, ce qui donna naissance à la grande industrie cinématographique américaine que nous connaissons aujourd'hui avec ses magnifiques décors. Un autre studio que vous connaissez sûrement, Universal Pictures, est reconnu pour ses effets spectaculaires et ses figures mythiques comme Dracula et Frankenstein. Malheureusement, pendant les années 70, les grands studios d'Hollywood sortent moins de films qu'auparavant. Au cours des années 80, les productions indépendantes ont graduellement remplacé les grands studios en produisant des films grand public populaires tels que « Terminator » (James Cameron), « Retour vers le futur » (Robert Zemeckis) et « Indiana Jones » (Steven Spielberg).

Pour conclure, après avoir abordé les débuts du cinéma, les innovations technologiques et le cinéma américain, on peut dire que l'industrie cinématographique, l'une des plus lucratives au monde, continue de nous fasciner. Dans une société où le public se lasse rapidement et veut être de plus en plus divertie, il est à prévoir que de nouvelles prouesses technologiques arriveront sur nos écrans pour notre plus grand plaisir.

RAPHAËL LAROSE

COUPE STANLEY

Connaissez-vous des sports pour lesquels le but est de gagner des parties pour se rendre en série éliminatoire et en finale? C'est un événement qui se déroule en Amérique du Nord et qui réunit plusieurs millions de personnes devant leur téléviseur chaque année. C'est pour ça qu'aujourd'hui j'ai choisi de vous parler de l'événement qui se nomme la coupe Stanley qui est assez connue au Canada et aux États-Unis. Elle est décernée à l'équipe gagnante depuis 1927.

Pour commencer, la coupe Stanley est un trophée qu'on remet à la première équipe à avoir remporté 4 matchs sur 7 entre les deux équipes restantes dans les séries éliminatoires. Ce trophée est à l'origine un bol en argent d'environ 7,25 pouces de haut et 11,5 pouces de largeur. Sur un des côtés de la coupe, nous pouvons apercevoir le nom d'origine gravé et le nom est « Dominion Hockey Challenge Cup ». Cette récompense a été inventée en 1892. Elle est forgée à Londres, en Angleterre, d'un petit bol en argent (partie du haut). Ensuite, elle a été transférée à Ottawa.

Pour continuer, le créateur de la coupe Stanley se nomme Frederick Stanley. Il est né à Londres (au Royaume-Uni) le 15 janvier 1841 et est mort le 14 juin 1908 à Londres aussi. Il est le père de 11 enfants. Frederick Stanley a été le sixième gouverneur général du Canada de 1888 à 1893. Cet homme a étudié à Eton College, au Royal Military et à l'académie Sandhurst. C'est après être allé voir un match de hockey qu'il a eu la brillante idée de concevoir ce trophée remis au vainqueur des séries éliminatoires.

Pour conclure, il a été question dans ce texte de présenter de l'information concernant la coupe Stanley et de l'information sur le créateur de la coupe. Saviez-vous que ce beau trophée à nos yeux était un achat d'environ 50 dollars à l'époque? On peut se dire que son prix est inestimable et que sa valeur va continuer à augmenter.

LOGAN GRÉGOIRE

SIDNEY CROSBY

Au Canada, nous sommes réputés pour nos sports d'hiver. Le plus important d'entre eux, c'est le hockey. Il y a une ligue nommée LNH qui est constituée de joueurs professionnels. L'un des meilleurs, à mon avis, est Sidney Crosby et aujourd'hui nous allons parler de lui.

Tout d'abord, Sidney Crosby a eu une enfance trépidante. Il a joué dans plusieurs équipes exceptionnelles, dont les Red Wings de Cole Harbour, et seuls les meilleurs peuvent s'y qualifier. Il a joué quatre années dans cette équipe, soit Bantam AAA deux ans, Midget AAA un an et Pee-Wee AAA un an. Sidney a eu plusieurs entraîneurs privés pour conditionner son physique et ses aptitudes au hockey, dont Andy O'Brien. M. O'Brien était un footballeur international irlandais qui est né le 29 juin 1979 et qui occupait le poste de défenseur central avec les Whitecaps de Vancouver.

Ensuite, Sid a fait un grand parcours dans la LNH. Il a joué 16 ans pour les Penguins de Pittsburgh et a été nommé capitaine de son équipe en 2007. De plus, il a gagné de nombreux trophées dans sa vie dont trois coupes Stanley avec les Penguins en 2009, 2016 et 2017. Il a aussi gagné trois prix Ted Lindsay remis au meilleur joueur de hockey de la ligue et voté par l'Association des joueurs en 2007, 2013 et 2014.

Finalement, Sidney est un hockeyeur professionnel qui possède une carrière hors du commun et qui a eu une jeunesse incroyable. Pensez-vous que dans le futur, le hockey sera aussi populaire et qu'il y aura autant de joueurs talentueux tel que présentement?

MÉGANE PARADIS

11.09.2001

Beaucoup d'attentats se produisent en raison des guerres entre certains pays. Cela cause la mort de plusieurs personnes qui ne demandent rien à part la paix dans le monde. L'attentat meurtrier du 11 septembre 2001 est un bon exemple que la guerre entre plusieurs pays ne ravit pas tout le monde et qu'il faut trouver un moyen que ça s'arrête.

En premier lieu, quatre avions ont été détournés par des terroristes qui ont pris en otage les membres d'équipage. Le vol 11 s'écrase sur la tour nord du World Trade Center (centre d'affaires situé au centre de Manhattan) à plus de 800 km/h. Le vol 775 s'écrase quelques minutes plus tard sur la tour sud, celui-ci à la même vitesse que le premier. Le vol 77 s'écrase à plus de 850 km/h sur le Pentagone et le vol 93, qui normalement devait atterrir sur la maison blanche, s'est écrasé dans un champ en Pennsylvanie à cause d'une lutte qui se serait passée entre les passagers et les terroristes.

Par la suite, beaucoup de gens sont morts à cause de tout ça, mais pas juste à cause des écrasements d'avion. Certains ont réussi à sortir de l'immeuble à temps et ont survécu de justesse. Beaucoup d'autres sont morts à cause des écrasements, des chutes des deux tours et aussi à cause du gros nuage de poussière qui a envahi la ville de New York. En à peine deux heures, plus de 5 600 personnes sont mortes après cet attentat, que ce soit des gens de la population, des policiers, des pompiers ou encore des militaires. Beaucoup de pompiers sont morts dans les tours, du moins ce qu'il en restait et d'autres sont morts à cause d'un cancer ou d'une autre maladie contractée à cause de la poussière causée par les débris. Les gens de la population qui sont décédés ont tous eu le droit à un honneur assez spécial.

Pour terminer, voici pourquoi il est important de faire régner la paix dans le monde et faire en sorte qu'un événement de la sorte ne se reproduise plus. Pensez-vous que grâce à ce qui s'est passé nous pourrions faire en sorte que cela ne se reproduise plus jamais et que la paix règne à nouveau dans le monde?

ANNA CÔTÉ

LE STRESS: POSITIF OU NÉGATIF?

On a tous déjà ressenti des papillons avant un examen ou une compétition. Ces papillons sont souvent reliés au stress. On en a peur, on cherche souvent à l'éviter, mais le stress peut être un puissant allié. Et si on apprenait à gérer ce stress et à l'utiliser pour se dépasser?

Tout d'abord, savez-vous vraiment ce qu'est le stress? Le stress est une réaction normale de votre corps vis-à-vis une situation qu'il juge menaçante. Le corps produit de l'adrénaline face au stress et cela peut engendrer des sensations physiques telles que des maux de tête, de ventre, de cou ou de dos. Il peut aussi occasionner un sentiment de perte de contrôle, des troubles de mémoire, de l'insomnie ou de la fatigue. Dans chaque situation pour laquelle vous êtes stressé, vous retrouverez au moins l'une de ces caractéristiques, soit qu'on ait l'impression de ne pas avoir le contrôle, que la situation est imprévisible ou nouvelle ou que l'égo est menacé. Si une seule de ces caractéristiques est présente, des symptômes du stress apparaissent.

La perception que chaque individu a d'un événement ou d'une situation joue un rôle important dans le déclenchement du stress. Effectivement, une même situation peut générer un niveau de stress différent chez deux personnes. Le stress est souvent décrit comme négatif, mais il peut aussi avoir des effets positifs. Par exemple, le stress à petites doses peut améliorer les performances sportives, augmenter l'efficacité et favoriser nos capacités grâce à l'adrénaline. Prenons l'exemple des Jeux olympiques, certains athlètes affirment que le stress les aide à être performants. À l'inverse, le stress peut nous nuire si on n'arrive pas à le gérer, qu'il est trop présent, qu'il nuit au moral ou qu'il perdure durant des semaines. Les effets négatifs nommés ci-dessus peuvent alors se faire ressentir.

De plus, pour bien gérer son stress, on peut commencer par accepter comment on se sent, puis en discuter avec d'autres personnes et enfin relativiser la situation. On peut aussi prendre du recul de la situation stressante, marcher dehors, sortir avec ses amis, faire du sport ou toutes autres activités qui nous rendent heureux.

En conclusion, le stress fait partie de notre vie et on doit apprendre à le gérer. Ainsi, la prochaine fois qu'une situation stressante vous affectera, essayez de prendre du recul, utiliser les stratégies pour le contrôler et surtout changer vos perceptions négatives. Comme dirait Marianne Williamson, une écrivaine américaine : « Rien ne vous emprisonne excepté vos pensées. Rien ne vous limite excepté vos peurs. Et rien ne vous contrôle excepté vos croyances ».

MARIA BEBANE

VAGUE DE HAINE CONTRE L'ISLAM

Dans le monde, plusieurs religions différentes sont pratiquées. La religion est souvent très importante dans la vie des pratiquants. Malheureusement, l'Islam est souvent la cible d'une haine immense, les croyants sont victimes de racisme, et ce, même en 2022. Ce phénomène est appelé l'islamophobie. Qu'est-ce qui génère toute cette haine?

En premier lieu, l'Islam chez les islamophobes est défini comme étant une soi-disant menace pour la sécurité. Les islamophobes voient aussi l'Islam comme étant une religion qui incite à la violence. Dans notre société actuelle, les gens confondent encore le terrorisme et l'Islam. En effet, après les attentats du 11 septembre 2001 commis par les groupes armés islamiques (des terroristes fanatiques et extrémistes) il y a eu une médiatisation de l'Islam radical qui a mené à une mauvaise image de celle-ci. L'immigration est aussi un motif de haine immense chez les islamophobes.

En second lieu, plusieurs actes haineux ont été commis ces dernières années. L'attentat de la Mosquée de Québec a marqué la ville. En effet, 6 personnes ont perdu la vie et 8 ont été blessées. Il y a aussi beaucoup de discrimination dans le monde du travail envers le peuple musulman. Plusieurs croyants qui ont un prénom musulman se voient refuser des postes de même que les femmes voilées. De nombreuses menaces leur sont faites pour les effrayer et leur manquer de respect. En 2016, une tête de cochon a été déposée devant la porte de la Mosquée de Québec, il s'agit d'un geste haineux sachant que les musulmans ne mangent pas de porc.

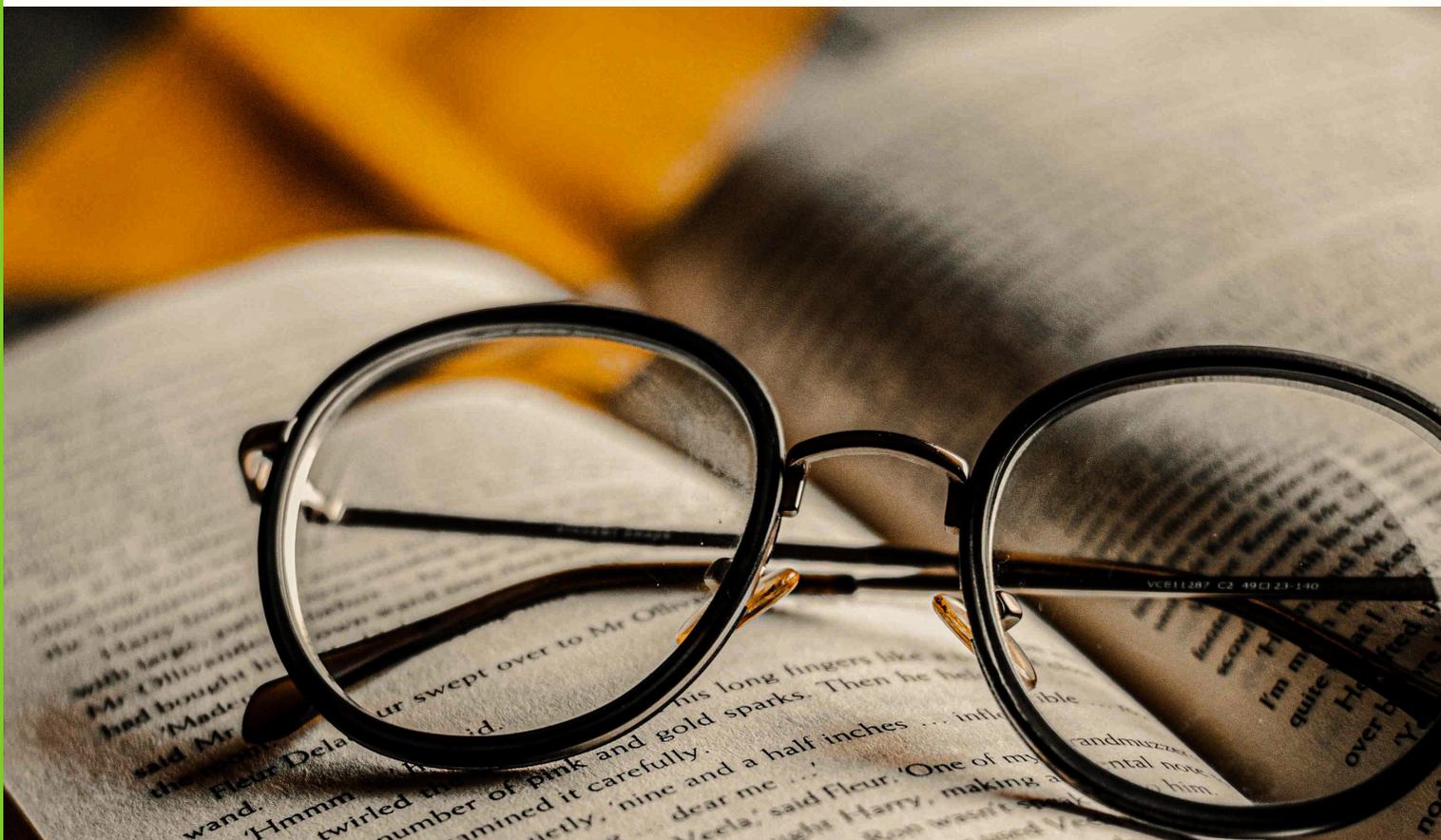
Pour terminer, dans ce texte je voulais faire ressortir les aspects de l'islamophobie et des actes haineux qui ont été commis ces dernières années. Je souhaiterais qu'il n'y ait plus autant de haine envers une religion et que nous soyons tous unis.



TEXTE *COUP DE COEUR*

DERRIÈRE LES VERRES

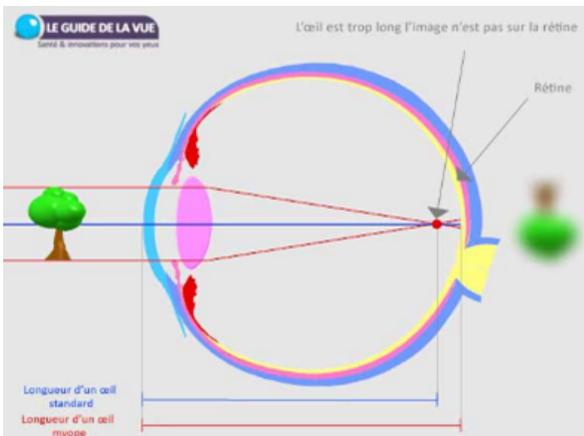
PAR SANAA TOUNSI



LE POLYVALENT

Le port de lunettes et de verres de contact est très courant de nos jours. En effet, c'est à cause des maladies oculaires qui font en sorte que notre vision se détériore progressivement. D'ailleurs, la forme la plus connue d'entre elles est la myopie.

Tout d'abord, il faut savoir que la myopie est un trouble de la vision et non une maladie. Le symptôme principal de celle-ci est d'avoir une vision nette de proche, mais embrouillée de loin. La myopie, aussi appelée muôpia (mot d'origine grecque), est présente chez un tiers des adultes en Amérique du Nord. Ce trouble fait généralement son apparition vers l'âge scolaire puis évolue graduellement jusqu'à l'âge adulte. Cependant, certaines myopies fortes peuvent se développer pendant toute la vie, dans ce cas, elles sont considérées comme une maladie. Ce trouble oculaire varie selon l'âge, le milieu géographique et l'environnement de la personne touchée. Par exemple, en Amérique et en Europe, 29 % de la population est atteinte. D'un autre côté, 80 à 90 % de la population asiatique est touchée.



Dans un œil ordinaire, l'image des objets est projetée directement sur la rétine (membrane interne de l'œil) à travers de la cornée et du cristallin (lentilles convergentes naturelles). Ces derniers sont responsables de la production d'une image nette sur la rétine. Toutefois, dans l'œil d'une personne atteinte d'une myopie, les images ne se forment pas sur la rétine, mais en avant de celle-ci. Généralement, ce phénomène est dû à un globe oculaire plus long que la normale, dans ce cas, il s'agit d'une myopie axiale. Les causes peuvent également être génétiques ou environnementales. Une étude récente démontre que le manque d'exposition à la lumière naturelle du soleil aurait des effets néfastes sur la croissance de l'œil et pourrait favoriser le développement d'une myopie. Les activités quotidiennes comme l'utilisation d'écrans, les jeux vidéo ou la lecture peuvent aussi contribuer à son développement à long terme.

Bref, la myopie est un trouble de vision très répandu qui perturbe la vue de loin. Elle est de causes multiples et se développe principalement chez les jeunes adultes. Toutefois, pouvons-nous affirmer que la myopie continuera de croître dans les générations futures? Une chose est sûre, la science fera ses preuves.

SARAH-JADE SIMARD

LES IMPACTS DE LA COVID-19 SUR LA SANTÉ MENTALE DES JEUNES D'AUJOURD'HUI

Dans notre société actuelle, la médecine a beaucoup évolué. Au fil du temps et des années, on a découvert plusieurs moyens de guérir et atténuer les symptômes des maladies physiques courantes chez les adolescents comme une jambe cassée ou une grippe avec, par exemple, un acétaminophène – Tylenol – et la douleur se réduit catégoriquement. On peut également prévenir les impacts. Néanmoins, il y a des sortes de maladies qui se traitent un peu moins facilement par la médecine. Les chercheurs en psychologie ont encore beaucoup de mal à déchiffrer ce qu'il se passe dans la tête des adolescents atteints de maladies mentales. Par chance, plusieurs moyens de l'expliquer ont été découverts.

Tout d'abord, on a déjà pu constater qu'avec l'apparition de la Covid-19, personne ne l'a eu facile, mais selon l'Organisation des Nations unies pour l'enfance, près d'un adolescent sur sept est touché par les conséquences du confinement, ce qui en fait le groupe d'âge le plus touché. La pandémie a eu un effet dévastateur au niveau de la santé mentale des jeunes adultes. Souvent, à la période de l'adolescence, c'est la période où, mentalement on se cherche le plus, qu'on essaie de trouver sa place auprès d'un groupe ou d'un endroit. Certes, ceci est même vital que l'adolescent sorte et explore pour se découvrir et faire ses propres expériences, mais quand une chose de ce genre, un virus mondial, touche leur quotidien, ce n'est pas sans impact. Être privé de sortie une soirée par ses parents parce qu'on a commis une bêtise ce n'est rien comparé au fait de rester isolé pendant plusieurs semaines même plusieurs mois. C'est en quelque sorte une perte de liberté et le jeune dans cette position est perdu avec lui-même, ce qui amène du stress qui se développe en anxiété et qui mène à de la déprime ou dans le pire des cas, l'apparition d'idées suicidaires par désorientation en résultat de toute cette pression dû à la pandémie. Ce n'est jamais facile et le jeune dans cette position a besoin d'aide.

Par ailleurs, les parents et les adultes ne sont pas toujours informés de comment gérer et aider un jeune ou un proche qui en est atteint. Le comportement adéquat doit être mis en place. Pour les personnes qui n'ont jamais vécu de problèmes du genre, il est compliqué de comprendre et souvent, en temps de crise, la colère est ressentie chez l'adulte qui ne comprend guère comparer à l'adolescent qui ne se sent pas écouté. L'important est de ne pas chercher à comprendre le problème, mais de rassurer et écouter la personne qui ne se sent pas bien, lui proposer des moyens d'aide, s'il en ressent le besoin. La majorité du temps, les jeunes prennent beaucoup de temps à accepter qu'ils aient besoin d'aide parce que c'est une différence qui ne se voit pas. Un bras cassé, ça se voit et on va directement voir un médecin tandis que quand ça se passe dans la tête, c'est beaucoup plus compliqué. Par chance, plusieurs systèmes et organisations pour aider les jeunes dans le besoin comme des sites web où l'on peut clavarder avec des experts pour tout simplement parler de ce qui nous tracasse, des numéros de téléphone à appeler en cas d'idées qui pourraient nuire à la vie de soi et d'autrui et aussi même des réunions seules ou en groupe pour discuter et aider à surmonter les épreuves difficiles. Aller chercher de l'aide est normal. À l'âge d'un jeune adulte, on pense qu'il faut surmonter les épreuves comme celles-ci tout seul et qu'elles guériront par elles-mêmes alors que ce n'est pas quelque chose qui se guérit, mais qui se gère. C'est pour cela que demander de l'aide pour apprendre à mieux l'apprivoiser est très bénéfique.

Somme toute, les troubles mentaux sont quelque chose que certes les jeunes ont beaucoup de difficultés à gérer à un âge aussi incertain surtout avec la présence de ce virus, mais leurs pairs seront toujours présents pour les accompagner. Des services d'aide sont présents partout autour d'eux et malgré toutes les difficultés et les hésitations, il est bon de le rappeler. J'ai énormément d'espoir que dans un avenir proche, il y aura un déclin et que les jeunes ou les adultes qui en souffrent puissent penser que c'est normal d'en parler et c'est le meilleur moyen de passer au travers de toutes épreuves.

THOMAS LAVOIE

JAMORRANT

Le basketball est l'un des sports les plus visionnés au monde. Ce sport exige seulement deux paniers et un ballon pour jouer. Le grand basketteur Ja Morrant est l'un des plus populaires à cause de ses blocs majestueux et de ses « dunks » impressionnants.

Tout d'abord, ce joueur a failli ne pas se faire recruter et il ne s'est pas classé dans aucun classement de « talents futurs en NCAA » (une association sportive). Sa seule option en première division venait de l'université de Caroline du Sud. Sans avoir accepté cette proposition qu'il ne trouvait pas tellement divertissante, le jeune joueur a été invité à un camp d'entraînement. Là-bas, Ja Morrant continuait de participer à des « 3 contre 3 » dans un gymnase de Caroline du Sud. James Kane, l'aide adjoint de Murray State, était sur place pour superviser le camp. En allant se chercher une collation, James Kane vit le « 3 contre 3 » dans lequel jouait Ja Morrant. Impressionné par les talents du joueur, il alla chercher Matt McMahon, le coach de l'équipe de Murray State.

Ensuite, le joueur dit plus tard avoir choisi cette grande école. C'était un très bon choix de sa part. Il réalise une première année (2017-2018) avec les Racers : 12,7 points, 6,5 rebonds et 6,3 passes décisives par rencontre de la saison régulière. Sa deuxième année, sa saison est presque parfaite. Morrant amène les Racers au titre de champion de la conférence Ohio Valley. Il est même nommé joueur de l'année de sa conférence. Ja Morrant a aussi été élu meilleur passeur de la NCAA avec 10 passes décisives de moyenne dans le dernier tournoi de la saison.

Après ces 2 ans avec Murray State, il est choisi en 2e choix à la « draft » de 2019, par les Grizzlies et s'appête à devenir une future superstar de la NBA. Vous, est-ce que vous aimeriez voir cette vedette de la NBA? Est-ce que vous essayeriez de l'affronter?

MAËVA LEFEBVRE

S.O.S. AQUATIQUE

Au Québec, entre 2011 et 2015, en moyenne 452 Québécois ont perdu la vie à cause de noyades sur les plans d'eau. C'est pourquoi je crois que les cours de sauvetage devraient être plus connus auprès des jeunes et des adultes. Cela pourrait réduire la fréquence des noyades au Québec et minimiser les risques d'accident.

Comment devenir sauveteur?

Il y a quatre étapes différentes toutes aussi importantes les unes que les autres et qui testent nos habiletés physiques pour devenir sauveteur. La première étape parmi les quatre est la Médaille de bronze que l'on peut faire dès l'âge de treize ans. Ensuite, il y a Croix de bronze, premiers soins (général) et finalement Sauveteur national. Ces cours consistent à apprendre les processus de sauvetages tels que de vraies situations. Pour réussir, il faut principalement être capable de se débrouiller sur des plans d'eaux vastes et profondes, mais surtout être capable de reconnaître les signes de noyade.

Pourquoi devenir sauveteur?

Premièrement, devenir sauveteur, c'est travailler en ayant de bonnes conditions de travail et obtenir un bon salaire. Au Québec, les salaires en sauvetage peuvent commencer à partir de 16 dollars de l'heure jusqu'à 30 dollars l'heure. Cela dépend des endroits où nous travaillons. Comme la loi des normes du travail le mentionne, il faut travailler 5 heures consécutives pour après avoir droit à une pause de 30 minutes. Les conditions de travail sont généralement bonnes mis à part peut-être la chaleur en dehors de la piscine qui peut être désagréable à la longue.

Bref, les cours de sauvetage aquatique sont très importants et vous serviront dans la vie de tous les jours. En plus, au Québec, nous avons la chance d'avoir plusieurs piscines et plans d'eau où l'on pourrait apprendre aux jeunes et aux adultes les bases du sauvetage.



AN-MARY PHAN

DÉPOURVUS DE CULPABILITÉ!

Une personne sociale est capable de communiquer avec les autres et cherche à créer des relations avec de nouvelles personnes. L'inverse de ce trait de personnalité serait une personne antisociale qui pourrait peut-être être atteinte de psychopathie.

Tout d'abord, il est impossible de naître avec ce trouble mental. Certes, il faut avoir une toute petite partie de ce trait, mais c'est par la suite dans l'enfance que le trouble se développera. Normalement, les psychopathes se soucient de ce que les autres pensent d'eux et les utilisent pour atteindre leurs buts. La psychopathie n'est plus considérée comme une maladie mentale, mais bien un trouble complexe de la personnalité – Les personnes qui en sont atteintes ont de la difficulté à contenir leurs émotions ou à maîtriser leurs impulsions – . Généralement, ce trait fait ressortir ces symptômes : intolérance à la frustration, l'impulsivité, l'agressivité verbale et physique, le mépris pour les règles et les normes sociales et, pour finir, l'absence de remords et de sentiment de culpabilité.

Par ailleurs, est-il possible de soigner les personnes psychopathes de ce trouble? Il est impossible de le faire disparaître complètement, mais il est possible de réduire les symptômes de la psychopathie. Il est possible d'avoir recours à une prise en charge thérapeutique qui doit avoir un lien avec une prise en charge sociale. Le problème, c'est que le psychopathe n'est jamais à l'initiative de la prise en charge. Certains médicaments sont utilisés pour réduire les symptômes comme les benzodiazépines et les neuroleptiques. Cependant, leurs résultats sont parfois insatisfaisants. Certains se tournent vers les thérapies psychodynamiques – prendre conscience inconsciemment de la façon dont les sentiments, les impulsions et les mécanismes de défense peuvent influencer leur comportement présent – qui peut aussi aider à contrôler ce trouble.

De plus, il faut savoir comment réagir face à un de ces individus. Il faut leur parler calmement avec patience, car si vous vous énervez, il va comprendre qu'il a le contrôle sur vous. Demandez de l'aide si vous ne vous sentez pas en sécurité face à l'un d'eux. Par exemple, si vous êtes proche d'un psychopathe et vous ne vous sentez pas en sécurité, il vaut mieux appeler les secours que de le confronter, car il pourrait décider de vous agresser ou de vous mettre en danger.

Finalement, la psychopathie n'est pas une maladie, mais bien un trouble complexe de la personnalité. Il est possible de l'apaiser, mais pas de la faire disparaître complètement. Comme l'a dit le célèbre Dian Diallo : « Dans un monde psychopathe, si tout le monde est suspect ou coupable, le monde ne sera ni juste ni juge ».

ALEXANDRE BERGERON

CAREY PRICE

Dans ce texte je vais écrire sur le parcours et sur les performances d'un des meilleurs gardiens de but du Canadien de Montréal. Ce gardien n'a pas obtenu 6 coupes Stanley comme Jaques Plante ou deux comme Patrick Roy. Carey Price est tout de même l'un des meilleurs gardiens du Canadien par rapport à son parcours et à ses performances durant toute sa carrière.

Tout d'abord, Carey avait commencé comme gardien de but en 1997, car il voulait devenir comme son père, gardien de but professionnel. Jerry Price, le père de Carey, a été repêché dans l'équipe des Flyers de Philadelphie en 1978. À l'âge de 9 ans, Carey a rejoint l'équipe la plus proche de chez lui, mais l'aréna était tout de même à 640 km (5 h aller et 5 h retour), mais cette distance ne rebute pas Jerry qui accompagne son fils 3 fois par semaine pour les pratiques et les matchs. Mais après quelque temps, les Price trouvent le trajet trop fatigant donc Jerry, qui a déjà une licence de pilote, investit 13 000 \$ pour l'achat d'un avion, ce qui rend le trajet d'une durée de 45 min aller et 45 min retour.

De plus, je vais vous présenter ses meilleures performances dans la LNH. C'est à compter de la saison 2007-2008 que Carey devient le titulaire habituel du poste de gardien dans l'équipe des Canadiens de Montréal. Durant la saison de 2014-2015, Carey Price effectue une saison historique, il accumule des statistiques impressionnantes, remportant 44 victoires ce qui le place à la tête du palmarès de la LNH. Cette saison il a eu un pourcentage d'arrêts de 93,3 % et il décroche un nouveau record en carrière de 9 blanchissages. Ces performances impressionnantes lui permettent de se faire sélectionner pour l'équipe des étoiles de la LNH, mais aussi d'obtenir le trophée commémoratif de Hart, décerné au joueur le plus utile à son équipe, devenant ainsi le premier gardien à recevoir cette récompense.

Pour terminer, Carey Price est maintenant un joueur historique de la LNH. Cependant, Carey ne fait plus partie des pratiques et des matchs depuis un moment et il essaye de se reprendre en main. Il a récemment intégré un centre de traitement pour usage de substances. Ses équipiers et les entraîneurs le soutiennent et veulent qu'il revienne à 100 % donc ils lui donnent tout son temps.



Carey Price
gardien de but,
Canadiens de Montréal

RAFAEL SANCHEZ

LA VIE DE PATRICK MAHOMES

Le football américain est un sport très complexe. Plusieurs joueurs sont devenus très célèbres, dont Patrick Mahomes, le quart-arrière des Chiefs de Kansas City qui est le joueur le mieux payé de la ligue nationale de football (NFL). D'ailleurs, il a accompli plusieurs records durant sa vie de footballeur.

Pour commencer, Patrick Lavon Mahomes II est né le 17 septembre 1995 à Tyler, au Texas. Il est le fils de Pat Mahomes, un ancien joueur professionnel de baseball, et sa mère se nomme Randi Mahomes. Patrick habite avec Brittany Matthews, sa copine, qu'il a rencontrée à l'école secondaire. Après plusieurs saisons universitaires jouées pour les Red Raiders de Texas Tech, il a été le 10e choix global lors du repêchage de 2017 de la NFL par les Chiefs de Kansas City. En 2018, Patrick et Brittany ont acheté une maison à Kansas City dans l'État du Missouri. Patrick a remporté le Super Bowl LIV (54) avec les Chiefs à la fin de la saison 2019. Dernièrement, ils ont eu leur premier enfant, une petite fille appelée Sterling Skye, née le 20 février 2021.

Pendant un match joué contre Oklahoma le 22 octobre 2016 dans la NCAA (National Collegiate Athletic Association), Patrick a été classé 1er en faisant un total de 819 verges par l'attaque. Le 6 juillet 2020, Patrick a signé une prolongation de contrat de 10 ans pour un montant de 477,3 millions de dollars. Au cours d'une saison, 26 millions en bonus peuvent s'y ajouter. Ce qui fait environ 503 millions. Ce contrat est le plus gros de l'histoire du sport professionnel américain. Lors de son premier match comme capitaine, Mahomes a battu les meilleurs de la division, les Chargers de Los Angeles, 38 à 28. Finalement, il a été nommé le joueur le plus utile du Super Bowl LIV (54).

Pour conclure, beaucoup de choses sont intéressantes à savoir par rapport à la vie personnelle et professionnelle de Patrick Mahomes. Il a dû faire de grands sacrifices pour être repêché par la NFL. Il a tout donné pour accomplir son rêve et a battu de nombreux records au cours de sa carrière.



Patrick Mahomes
corps arrière,
Chiefs de Kansas City

EMMA PAQUET

L'ALIMENTATION

Chaque personne règle ses émotions comme il veut et à sa façon. Certaines personnes vont bouger, utiliser des outils antistress ou manger. Hé oui, manger peut vous faire oublier vos problèmes comme dans l'expression « manger ses émotions », mais également vous procurer du plaisir grâce aux papilles gustatives.

Abordons maintenant différents types de régimes alimentaires qui ont gagné en popularité au cours des dernières années, soit le végétarisme et le végétalisme. Bien que ces deux mots se ressemblent beaucoup, voici leurs différences. Les personnes végétariennes ne mangent pas d'êtres vivants donc aucun animal. Le végétalien respecte aussi ces règles, mais en plus, il élimine de son alimentation tous les produits de source animale comme la gélatine, le lait et les œufs. Évidemment, il existe plusieurs autres régimes alimentaires, dont le véganisme qui ressemble aux deux premiers ainsi que le paléolithique et le régime sans-gluten. Vous connaissez sûrement le régime sans-gluten, mais le paléolithique, lui ? Ce régime consiste à avoir la même alimentation que celle de nos ancêtres pour respecter les besoins physiologiques de l'organisme et aider à fonctionner de manière optimale. Il est à base de protéines, de végétaux et d'oléagineux (huiles).

En complément, voici le lien entre notre alimentation et notre santé mentale. Comme mentionné précédemment, certaines personnes tentent de contrôler leurs émotions avec leur alimentation, pouvant ainsi générer un trouble alimentaire. Entre autres, la boulimie est un trouble où la personne se prive de manger pendant un certain temps pour ensuite avoir des fringales incontrôlables et parfois manger jusqu'au point de se faire vomir. La personne anorexique, quant à elle, se prive également de nourriture. Ces deux troubles alimentaires peuvent être dangereux pour la santé physique et mentale des gens qui en souffrent. Mentionnons également que pour la santé mentale, plusieurs études ont associé la consommation de sucre à une augmentation du risque de dépression. Une alimentation saine, équilibrée et riche en tryptophanes, qui améliorent notre humeur et nos comportements sociaux, est donc la meilleure option pour une bonne santé mentale.

Pour finir, je vous ai parlé du type d'alimentation, des troubles alimentaires et de l'effet mental et physique. Et vous, quels types de régimes seraient les meilleurs pour vous ?



EMMY D.-BOUCHARD

LE SYNDROME DE STOCKHOLM

Il existe plusieurs syndromes qui touchent différentes personnes de différentes façons, comme le trouble de personnalité multiple, la schizophrénie, le trouble de bipolarité ou encore le trouble de la personnalité limite. Un autre syndrome assez particulier se nomme « syndrome de Stockholm ».

Tout d'abord, ce syndrome apparaît généralement lorsque la victime commence à éprouver une certaine empathie ou sympathie envers son agresseur. Il peut se manifester dans différentes situations telles que les attaques à main armées, des crimes sexuels ou encore une prise d'otage, comme dans la série « La Casa de Papel ». Ce syndrome apparaît dans une situation de stress psychologique élevé. Le choc qu'elles subissent est très puissant. Les victimes peuvent être dans un moment de sidération – violent choc émotionnel – et sont incapables de prendre toute décision. Après le choc, une réorganisation psychologique s'active. Les victimes doivent s'adapter à la situation. Ils n'ont plus aucune autonomie et dépendent de leurs agresseurs pour satisfaire leurs besoins. Il est alors perçu comme quelqu'un de bien et les victimes commencent à ressentir une certaine gratitude envers lui.

Alors, la première apparition de ce syndrome arriva il y a environ une quarantaine d'années, en 1973, quand 6 malfaiteurs ont braqué la banque de la capitale suédoise en prenant 4 employés en otages. Après une longue attente très médiatisée et de négociations, tous les otages ont été libérés sains et saufs. Chose étrange, les otages ont refusé de témoigner contre leurs agresseurs. À titre de comparaison, cela ressemble à des femmes ou à des hommes qui subissent de la violence conjugale, mais qui ne veulent pas dénoncer leur conjoint, car ils éprouvent de l'amour envers eux. Revenons aux faits, certaines victimes sont allées les voir en prison et l'une d'elles a entretenu une relation amoureuse avec l'un des malfaiteurs. Après ce cas, plusieurs autres ont été identifiés.

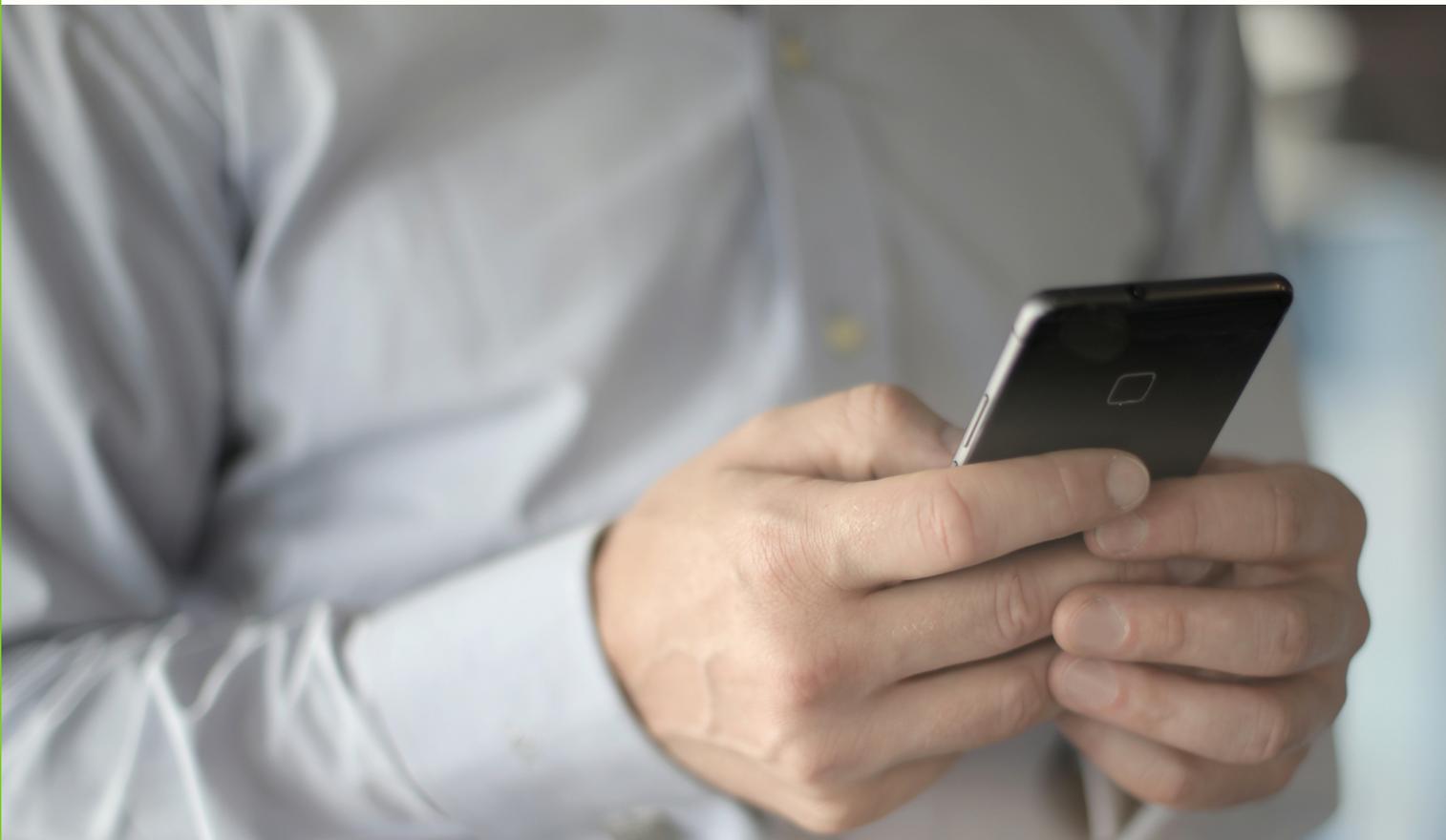
Pour conclure, ce syndrome atteint les personnes dans une situation de stress extrême et développe une sorte d'empathie envers leur agresseur. Comme le dit le célèbre proverbe : « l'amour rend aveugle » ; c'est d'autant plus incroyable quand c'est avec votre agresseur...



TEXTE *COUP DE COEUR*

LE CELLULAIRE: NÉCESSITÉ OU DÉPENDANCE?

PAR MAÉLIE MORNEAU



LE POLYVALENT

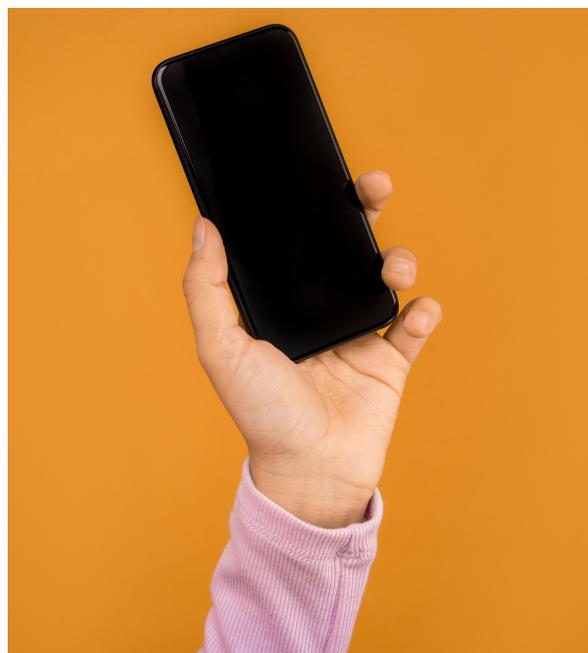
Durant les 30 dernières années, la technologie a progressé d'une façon fulgurante. Une des inventions qui se démarque du lot est le téléphone cellulaire. Son côté multifonctionnel a rapidement su remplacer des technologies traditionnelles et il s'est rapidement imposé comme un outil tout-en-un essentiel. Il ne faut cependant pas négliger l'effet pervers de son omniprésence quotidienne.

Au départ, le tout premier téléphone portable, le Motorola DynaTac 8000x, était de la grosseur d'une boîte de mouchoirs et servait à faciliter les échanges dans le monde des affaires. Il aura fallu attendre 13 ans pour qu'un nouveau téléphone soit plus adapté. Désormais plus petit et permettant d'envoyer des messages en appuyant sur les chiffres, le téléphone cellulaire grandit en popularité. En 2007, Apple met sur le marché l'iPhone 1, qui a révolutionné l'industrie. Depuis, nombreuses sont les entreprises, telles Apple et Samsung, qui ont fait évoluer leurs appareils, favorisant leur accessibilité.

De plus, la démocratisation d'Internet et le développement des nanotechnologies ont permis au téléphone cellulaire de répondre à de nombreux besoins quotidiens, en plus de celui de communiquer : travailler, se divertir, magasiner, créer des liens, etc. Il s'est imposé comme un incontournable dans le monde du travail, au point où il fait désormais partie des avantages sociaux de plusieurs entreprises, qui le fournissent gratuitement à leurs employés. Au-delà de l'utilité, le téléphone cellulaire est devenu une nécessité pour une grande partie de la population des pays industrialisés.

Finalement, le temps passé avec son appareil cellulaire en main est grandissant. Collé à celui-ci comme une gomme à une chaussure, il devient ardu pour plusieurs de s'en passer, ne serait-ce que quelques heures. Ciblé par le marketing numérique omniprésent sur son téléphone, l'utilisateur est trop souvent emporté dans un tourbillon de consommation web, surtout poussé par les réseaux sociaux. Les minutes passées sur son appareil deviennent rapidement des heures, causant une problématique de dépendance grandissante.

En somme, les téléphones cellulaires sont devenus beaucoup plus qu'un moyen de communiquer. Ils sont omniprésents dans nos vies pour une foule de raisons, mais le risque de dépendance est réel. Et si nous faisons l'exercice de nous en passer durant 24 heures... tiendriez-vous le coup ?



LILI-ROSE CORNEAU

L'ALGOPHOBIE: UNE PEUR FASCINANTE

Aussi longtemps qu'il y aura des humains, il y aura des phobies. Une phobie effraie tellement la personne qui en est atteinte que celle-ci n'est plus capable de penser et de contrôler ses mouvements. Il y a plusieurs types de phobies qui peuvent être surmontées. Toutefois, d'autres le sont plus difficilement, c'est le cas de l'algophobie, la peur de la douleur.

Pour commencer, les symptômes associés à l'algophobie (peur d'avoir mal) sont les changements de comportement, l'isolement et la peur de sortir de chez soi. Également, la personne deviendra de plus en plus anxieuse. Elle aura beaucoup plus peur de ce qui l'entoure et sera davantage sur ses gardes. Elle ne sera pas capable d'expliquer pourquoi elle a peur de la douleur. La personne qui souffre de cette phobie risque de se refermer sur elle-même par peur de ce qui l'entoure. Ce qui est particulier, c'est qu'il n'est pas nécessaire pour une personne d'être exposée à des problèmes de santé qui lui font ressentir de la douleur. Le simple fait d'anticiper de pouvoir souffrir d'un type de douleur peut être suffisant pour qu'elle soit en permanence en alerte quant à la possibilité d'éprouver de la douleur. Elle aura des symptômes physiques : augmentation du rythme cardiaque et de la fréquence respiratoire, transpiration excessive, tension musculaire, maux de tête et d'estomac, etc. Elle souffrira aussi de symptômes cognitifs (des pensées négatives qui vont nuire à la santé). Par exemple, les personnes âgées, souvent par crainte, peuvent faire des malaises ou avoir de la douleur.

Ensuite, le traitement contre l'algophobie est spécial, car elle ne peut pas être traitée comme les autres phobies. La solution la plus recommandée serait de procéder à de la thérapie cognitive auprès du patient. Cela signifie un ensemble de traitements des troubles psychiatriques à l'aide de la psychothérapie. Le facteur qui maintient et augmente les réactions d'anxiété et de peur est le fait que les gens évitent les situations qui peuvent causer de la douleur. L'aspect fondamental qui est traité dans ce type de thérapie est l'exposition, empêchant la personne d'éviter les situations qu'elle redoute. Ainsi, elle l'approche progressivement jusqu'à ce qu'elle surmonte la peur phobique. L'exposition est souvent utilisée en imagination. En comparaison à la psychothérapie, l'exposition est toutefois déconseillée, car elle est trop complexe. D'autres traitements consistent en une médication d'antidépresseurs ainsi que favoriser la pensée positive.

Pour conclure, nous avons appris comment l'algophobie pouvait modifier la personnalité d'une personne, la rendre craintive et anxieuse, au point de changer son quotidien. Nous en avons également appris sur la méthode de guérison de l'algophobie, soit la thérapie cognitive. Depuis deux ans, la pandémie de Covid-19 n'a sûrement pas dû aider à la diminution de cette phobie en raison de la peur qu'elle engendre en général. Étant plus souvent isolées, les personnes en souffrant ne pratiquent plus d'activités physiques et sortent moins. Rien pour les aider à diminuer leur phobie.

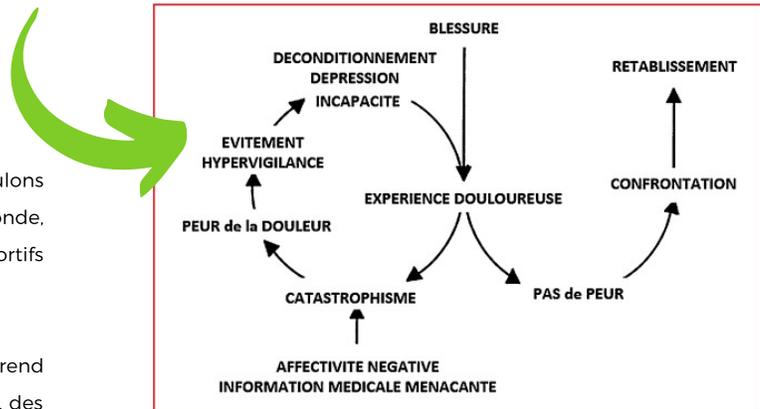
REBECCA BEAULIEU

LE RÊVE OLYMPIQUE

On a tous un rêve dans la vie, quelque chose que nous voulons accomplir. Certaines personnes veulent faire le tour du monde, d'autres veulent devenir actrices de cinéma, mais pour les sportifs c'est sans aucun doute les Jeux olympiques.

Tout d'abord, l'histoire des Jeux remonte à l'Antiquité et prend naissance en Grèce dans le Péloponnèse. Il y a environ 3000 ans, des concours sportifs organisés à Olympie avaient lieu tous les quatre ans. Les meilleurs athlètes des différentes cités compétitionnaient entre eux pour gagner des récompenses. Cela pouvait être une statue à leurs effigies ou même leur dédier un poème. Les Jeux ont été créés pour rendre hommage à Zeus, le plus grand dieu grec. Les épreuves comptaient entre autres le lancer du javelot, la course à pied, la course de chars, la boxe et bien d'autres sports qui ne sont plus populaires actuellement.

Ensuite, les Canadiens ont participé à presque tous les Jeux olympiques d'été depuis leur origine en 1896 et à tous ceux d'hiver depuis leur création en 1924. Le Canada a accueilli les Jeux olympiques trois fois. La première fois s'est déroulée en été à



Montréal en 1976 et la deuxième et troisième fois en hiver, à Calgary en 1988 et à Vancouver en 2010. La première Canadienne médaillée aux Jeux est Barbara Ann Scott. En effet, elle a remporté l'or durant les épreuves de patinage artistique en 1948. Après cette médaille, plusieurs autres victoires ont suivi jusqu'à aujourd'hui. En ce moment, l'athlète de notre pays à avoir gagné le plus de médailles est Penny Oleksiak. Effectivement, elle en a gagné six aux compétitions de natation (une d'or, deux d'argent et trois de bronze).

On peut conclure que les Jeux olympiques ont une belle histoire et qu'ils sont importants pour notre pays. Pensez-vous que ce merveilleux événement se tiendra de nouveau au Canada, pourquoi pas au Québec ? On a le droit de rêver !

CAMILLE GALLIEN

FILM D'HORREUR SOI-DISANT RÉEL

Vous connaissez sûrement plusieurs films d'horreur, mais connaissez-vous des films de ce genre, un des films d'horreur étant classé parmi les films ayant les meilleurs jumpscars, étant un des meilleurs films d'angoisse, un des meilleurs films de 2013 et aussi le meilleur film tiré d'une histoire vraie ? Ce film ayant un suspense à la fin pour qu'on veuille voir la suite. Celui dont je vais vous en apprendre plus est « La conjuration ».

Tout d'abord, le réalisateur James Wan est né le 27 février 1977 à Kuching en Malaisie. À 11 ans, il voulait devenir réalisateur, il dut donc étudier à l'Institut royal de technologie de Melbourne où il obtient son diplôme en art dramatique. Avant de devenir populaire dans le cinéma, il réalise son premier long métrage pour lequel il remporte le prix du meilleur film de guérilla en 2000, c'est-à-dire un film produit avec très peu d'argent, par des petites équipes, filmé avec des équipements légers en utilisant des accessoires fabriqués à la main. Il réalise aussi une bande-annonce d'un jeu vidéo d'horreur en 2008. Ensuite, il a réalisé « Fast and Furious 7 », sorti en 2015, en 2014, « Annabelle », un film dérivé de « La conjuration », « Les Dossiers Warren » (ayant pour but le même univers de fiction), avant de réaliser la suite : « Conjuración 2 : le cas Enfield », qui est sorti en 2016.

Ensuite, le reportage soi-disant réel a inspiré l'histoire. Ce film est basé sur des événements réels qui concernent Ed et Lorraine Warren, un couple marié qui a enquêté sur des événements paranormaux, des choses étranges. « La conjuration » raconte l'histoire effrayante des enquêteurs du monde paranormal de renommée mondiale Ed et Lorraine Warren qui viennent en aide à la grande famille Perron, terrorisée par une présence étrangère dans leur ferme isolée à Harrisville.

De plus, la préproduction de ce film a commencé en 2011. Le titre du film a été changé en « The Warren Files », mais il est vite redevenu « La conjuration ». En 2012, ils ont commencé à tourner le film tout en gardant un ordre chronologique. Le tournage a duré 38 jours. Le 19 juillet 2013, le film est sorti aux États-Unis et au Canada, seulement 5 mois après le début de sa réalisation.

Pour terminer, « La conjuration » est un des films les plus effrayants. Si vous n'aimez pas ce genre de film, je ne vous le recommande pas. Par contre, si vous adorez les films d'horreur, celui-ci est un très bon choix. Voici une citation dite par Arne Johnson : « Être courageux ne signifie pas que vous n'avez pas peur. »

LOUIS-PHILIPPE LAMARRE

L'HISTOIRE DE LA NATATION

Certains sports ont une histoire très intéressante qui date du Moyen-âge, de l'Antiquité ou même de la Préhistoire. La création de ces sports est parfois farfelue, mais aussi souvent très intéressante. C'est le cas de la natation, le sujet que je vous ferai découvrir dans ce texte.

Tout d'abord, il se peut très bien que les êtres humains aient su nager dès la Préhistoire. À coup sûr, les nages n'étaient pas aussi exploitées qu'elles le sont aujourd'hui. L'humain de la préhistoire devait savoir faire plusieurs choses, comme marcher, grimper et probablement nager. L'image ci-dessous semble nous démontrer que c'est le cas. Dans toutes les civilisations, la natation était comme un art. Les Grecs et les Romains l'appréciaient beaucoup et la pratiquaient durant la période des bains. À Rome, des compétitions étaient déjà organisées même si la natation n'était pas officiellement un sport, mais plus une activité pour se divertir.



Ensuite, mentionnons qu'il existe plusieurs types de nages. La première qui est apparue est la brasse, une nage qui remonte à l'Antiquité. La brasse est une nage d'endurance qui fait en sorte que tu nages comme une grenouille. Elle a été modifiée plusieurs fois pour devenir ce qu'elle est aujourd'hui. Un peu plus tard dans l'histoire, une nage très connue de nos jours a commencé à être utilisée. Il s'agit du crawl. Aux premiers Jeux olympiques en 1896, il existait trois types de nages : la brasse, le dos et la nage libre qui était principalement du crawl. Fait intéressant, les compétitions de natation se passaient en mer à cette époque et non pas dans une piscine. Aujourd'hui, il existe 4 nages officielles : la brasse, le dos, le crawl et le papillon, une nage qui implique de sortir les deux bras de l'eau en même temps.

En conclusion, le texte qui précède nous a permis de constater que la natation a une histoire fort intéressante qui date depuis très longtemps. Espérons que la nage sera encore pratiquée pendant longtemps pour le plaisir ainsi que pour notre sécurité à tous.

CHARLOTTE BOIVIN

BEAUTÉS AU NATUREL

Ce qui fait la richesse de notre planète est principalement ses magnifiques paysages naturels. Ceux-ci peuvent parfois être difficiles à protéger. Les parcs nationaux sont des sites qui visent à conserver ces territoires ainsi que leur faune et leur flore.

Tout d'abord, les parcs nationaux sont apparus en 1872 lors de l'ouverture du parc Yellowstone, aux États-Unis. Par la suite, plusieurs autres ont ouvert et sont devenus connus comme le Grand Canyon aux États-Unis, Banff et Jasper au Canada. Ces parcs proposent une gamme d'activités pour les nombreux visiteurs, tels que des randonnées pédestres, du camping, des musées à visiter, des visites guidées et plus encore. Il y a aussi les Junior Rangers qui incitent les enfants à prêter serment de protéger les parcs en effectuant une série d'activités à travers leur visite. Il est possible d'admirer plusieurs espèces de la faune. Si vous avez de la chance, vous apercevrez peut-être un bison d'Amérique, un caribou, un coyote ou même un grizzly. La majorité de ses espèces animales étaient en voie de disparition et grâce à la mission de ces parcs, plusieurs espèces ont pu être sauvées.

De plus, plusieurs moyens sont mis en place afin d'assurer la conservation de ses réserves naturelles. Il est interdit de prélever des éléments naturels ou de sortir des sentiers pédestres. Les parcs nationaux ont pour but principal de protéger la planète. Il est donc possible de faire des actions qui peuvent contribuer à garder la santé de celle-ci. Vous pouvez utiliser des bouteilles d'eau réutilisable, raccourcir vos douches, éviter le gaspillage alimentaire, utiliser les transports en commun ou limiter vos déchets.

Pour terminer, les parcs nationaux sont aménagés afin de protéger et de faire découvrir aux visiteurs des paysages uniques. Comme le philosophe Friedrich Hegel a dit : « Écouter la forêt qui pousse plutôt que l'arbre qui tombe ».

ECATERINA URSAN

LE TIGRE D'EAU

Il y a plusieurs types de signes zodiacaux chinois : lapin, chèvre, bœuf, cochon, et plein d'autres. Chaque signe a 5 versions (feu, eau, métal, terre et bois). Chacun d'entre eux apparaît une fois en 12 ans et chaque fois qu'un même signe réapparaît, il a une version différente de lui-même (l'une des 5 versions possibles).

Le tigre est le troisième signe des 12 zodiacaux chinois existants. Cette année spécifiquement, on fait face à un tigre d'eau. Les personnes nées pendant l'année du tigre d'eau sont attentionnées, pleines de vie et de gentillesse. Elles sont aussi considérées comme courageuses et déterminées. Les couleurs considérées comme porte-chance pour les tigres d'eau sont le gris, le bleu et l'orange. Les fleurs de lys de couleur jaune sont aussi considérées comme porte-bonheur. Les tigres sont des protecteurs d'enfants. C'est pour cela que pendant l'année du tigre, le tigre d'eau nous confie la mission de protéger les générations futures.

Mais, le tigre d'eau n'a pas qu'un côté positif. Il y a aussi du négatif. Les personnes nées pendant l'année du tigre d'eau sont vraiment émotionnelles et impulsives. Les tigres d'eau refusent souvent d'admettre les erreurs qu'ils ont faites. Selon les Chinois, le tigre d'eau peut être malchanceux quand il rencontre certaines choses. Le brun est une couleur qui apporte de la malchance au tigre d'eau. La direction sud-ouest est aussi malchanceuse pour ce signe. Les chiffres 6, 7 et 8 sont mauvais aussi.

Pour conclure, le tigre est un signe zodiaque chinois avec de merveilleuses qualités. Mais comme toute autre chose dans le monde, il n'est pas parfait. Pensez-vous que les personnes nées pendant l'année du tigre d'eau conviennent vraiment aux caractéristiques du zodiaque ? La légitimité des signes de zodiaque chinois est une conversation pour une autre fois.

MAËLIE BÉDARD

QUELQUES BESOINS DES CHIENS

Tout d'abord, vous connaissez certainement tous cet animal à propos duquel vous allez en apprendre plus aujourd'hui. Nous pouvons très bien l'avoir en temps qu'animal de compagnie. Donc cet animal, dont je suis certaine que vous connaissez sans aucun doute, est, les chiens, cet animal si majestueux, mais a aussi parfois des petits démons qui pourraient changer votre vie en un claquement de doigts. Vous allez en apprendre plus sur ses caractéristiques physiques et sur son alimentation.

Ils ont tous un métabolisme, mais la différence entre les gros chiens et les petits est que les gros chiens ont un métabolisme plus lent que celui des petits. Pour maintenir une masse mince et avoir une bonne santé, les chiens de grande race ont besoin de moins de gras et de calorie qu'un plus petit chien. Les chiens de grande race et de très grande race peuvent développer les mêmes problèmes de santé que les chiens qui mangent trop. Leur nourriture doit être à température ambiante. Ils doivent avoir un endroit calme pour manger. Si vous avez plusieurs chiens, il faut les nourrir séparément.

Ils ont pratiquement 300 os, leur tête présente une musculature puissante avec une très forte pression. La mâchoire d'un chien peut servir d'arme par destination. Par exemple, la pression de la mâchoire d'un berger allemand est de 108 kg/cm². Le thorax est large par rapport à l'abdomen qui est plus étroit. Les chiens comptent 42 dents, le poids maximal pour les géants chiens est de 40 kg adulte, mais le poids et la taille d'un chien peuvent changer d'une race à l'autre. Les dents de lait qui sont présentées avant 4 mois ne sont qu'au nombre de 28!

Enfin comme vous le savez sans doute nous en avons appris plus sur l'alimentation et sur les caractéristiques physiques des chiens. Les canins changent la vie des êtres humains d'un jour à l'autre. Saviez-vous que le labrador Retriever occupait la première place du classement des races de chiens les plus populaires au monde?



LÉA-ROSE GARIÉPY

LA GROSSOPHOBIE

Aujourd'hui, plusieurs personnes jugent les gens et ont des préjugés sur eux sans nécessairement connaître la personne concernée ; ils jugent souvent leur apparence, leur sexualité, leur origine, leurs vêtements et, par-dessus tout, leur poids, dont la grossophobie. Cette phobie consiste généralement à avoir un préjugé envers les personnes qui sont en surpoids.

Qu'est-ce que la grossophobie ?

Tout d'abord, la grossophobie fusionne surtout par le comportement des gens qui ont des préjugés, des suppositions, de la haine, des jugements envers les gens qui sont en surpoids. La grossophobie s'exprime de différentes façons comme juger les actions des personnes en surpoids, présupposer que ces personnes font de mauvais choix de vie, hiérarchiser les gens selon leur poids, prétendre que celles-ci sont responsables de leur « état » ou faire subir des agressions diverses et discriminer une personne à cause de son poids. Cette « phobie de la grosseur » peut s'exprimer par des commentaires verbaux inappropriés, comme des moqueries ou des insultes, de l'exclusion sociale et même des agressions physiques.

Les impacts face à la grossophobie

De plus, les gens qui sont en surpoids peuvent réagir de différentes façons face à la grossophobie. Les mots que les grossophobes disent si une personne en surpoids mange une pizza (« C'est pour ça ! ») ou une salade (« Hein ? Tu manges ça ! »), se faire donner des conseils pour maigrir ou bien se faire prendre pour un lâche, ces commentaires font que les gens en surpoids souffrent chaque fois qu'ils vont à un endroit. Les victimes de grossophobie finissent par croire qu'elles n'ont pas de valeur parce que c'est le message qu'on leur renvoie partout et elles se dévalorisent et cela affecte leur qualité de vie, leur estime de soi et leur confiance. La grossophobie a des effets dommageables et bien documentés sur la qualité de vie des personnes en surpoids, se traduisant notamment par un risque de dépression et d'anxiété, ainsi que des pensées et comportements suicidaires.

Pour conclure, la grossophobie consiste à avoir des préjugés envers les personnes en surpoids et que les commentaires qu'ils se font dire par des grossophobes sont très blessants pour eux. Savez-vous que nous pouvons être grossophobes envers nous en voulant maigrir, en ayant peur d'engraisser et nous privant de certains aliments même si on en a envie ?

ÉLIANE CARON

LA FOSSE DES MARIANNES

L'océan cache un paquet de mystère. Malheureusement, nous ne connaissons que 5 % des océans, donc nous ne savons pas ce qu'il se trouve dans les profondeurs. La fosse des Marianne est l'abysse le plus profond connu jusqu'à ce jour. Dans cet article, il sera question des informations géographiques à son sujet et de plusieurs créatures étranges méconnues à ce jour ou en voie de disparition.

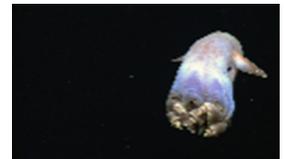
Tout d'abord, la fosse des Marianne est située dans la partie nord-ouest de l'océan Pacifique. C'est l'endroit le plus profond connu à ce jour, sa profondeur maximale atteinte est d'environ 11 kilomètres et elle s'étend sur près de 2500 kilomètres. En comparaison avec le mont Everest, la fosse des Marianne serait 3000 mètres plus haut si elle était en hauteur. À cette profondeur, la pression est de 1086 bars, ce qui est 1000 fois plus élevé qu'à la surface. Par exemple, si vous aviez la merveilleuse idée d'y aller en sous-marin et que vous ouvriez la porte, vous seriez broyé en un rien de temps. Les scientifiques affirment que la pression est équivalente à celle que produisent 1000 éléphants ensemble sur le toit d'une voiture. De plus, la température est y élevée : 339 degrés Celsius.

Ensuite, plusieurs animaux marins s'y trouvent comme le poisson fantôme, le Barreleye du Pacifique, le Grimpoteuthis, etc. Ces animaux sont capables d'y vivre, car ils sont habitués à la pression, à la température et à la noirceur. Pour le moment, on aurait trouvé 200 espèces de micro-organismes, mais aussi des spécimens plus gros, comme des poissons abyssaux. L'écrivain Steve Alten a ainsi imaginé dans son roman « The Meg » que la fosse cachait une espèce de requin appelée le Mégalodon ayant vécu autrefois aux côtés des dinosaures, mais cette information ne reste encore qu'en état de rumeur.

En définitive, la fosse des Marianne est l'endroit le plus profond trouvé jusqu'à ce jour et il s'y retrouve de nombreuses espèces qu'on ne connaît pas encore. De nos jours, nous n'avons uniquement exploré que 5 % des océans. Donc, imaginez ce qui se trouve dans les 95 % restants.



POISSON FANTÔME



BARRELEYE DU PACIFIQUE



GRIMPOTEUTHIS

CHARLIE HENRI

ANOREXIE ET IMAGE DU CORPS

Il existe plusieurs types de TCA (troubles de la conduite alimentaire). Également, ils sont de plus en plus diagnostiqués. L'un d'entre eux a été repéré approximativement chez 1 femme sur 200. En effet, l'anorexie mentale est moins fréquente chez les hommes, mais ce trouble peut être identifié chez certains cas.

Pour débiter, l'anorexie mentale est une maladie attachée à notre image corporelle. Elle est liée à une perception déformée de notre propre corps causant de mauvaises pensées provoquant une perte de poids volontaire. Généralement, cette maladie mentale apparaît, la plupart du temps, vers l'adolescence ou chez le jeune adulte. Elle consiste à chercher le corps parfait et à restreindre son apport alimentaire pour l'obtenir. Les personnes atteintes par ce trouble ont une peur pathologique de l'obésité qui conduit à un poids corporel très faible et insuffisant.

Ce trouble cause plusieurs conséquences, qu'elles soient physiques ou psychobiologiques. En voici quelques exemples : troubles gastro-intestinaux, vertiges/maux de tête, faiblesse musculaire, perte de cheveux, peau sèche, ralentissement du rythme cardiaque, hypoglycémies, troubles menstruels (perte des règles), troubles de la vue, etc. Pour ce qu'il est des troubles psychobiologiques, nous y retrouvons notamment : l'augmentation de la faim, les crises de boulimie, la baisse de libido, les insomnies, la perte de motivation, le retrait social, les troubles de la concentration, l'anxiété/la dépression et finalement la baisse de l'estime de soi.

Pour conclure, l'anorexie mentale ou tout autre trouble alimentaire n'est pas une maladie à prendre à la légère et nécessite d'aller chercher l'aide requise. Pour toutes les personnes qui luttent, encore aujourd'hui, contre cette maladie ou contre d'autres TCA, j'espère que, plus tard, ce ne sera plus un sujet « tabou » et que ces personnes ne seront pas jugées dans leurs choix et dans leurs démarches.

VICTORIA HAMEL

LA BIPOLARITÉ

Partout dans le monde environ 450 millions de personnes souffrent de maladies comportementales et mentales. On peut en énumérer plusieurs telles que la boulimie, la schizophrénie, la dyslexie, l'Alzheimer, ainsi que la bipolarité qui est l'une des maladies mentales les plus dures à contrôler, à diagnostiquer et à traiter.

Tout d'abord, la bipolarité est une maladie psychiatrique chronique — maladie mentale définie aux idées délirantes — et une personne qui en souffre peut avoir des variations d'humeur et vivre ses émotions avec une intensité excessive. Elle a beaucoup de mal à contrôler ses émotions, ce qui la rend imprévisible. Par moment, c'est l'extase totale, la seconde suivante, elle se retrouve dans le déni et se sent seule à un tel point que cela pourrait la conduire au suicide. Évidemment, l'intensité de l'émotion est diversifiée d'une personne à l'autre.

Par ailleurs, cette maladie peut être diagnostiquée et traitée à l'aide de professionnels de la santé qui appliqueront comme moyens de traitement des médicaments ou de la psychothérapie. La bipolarité est une maladie incurable, mais nous pouvons cependant réduire l'intensité et la durée des émotions. Par exemple, les antipsychotiques sont l'un des meilleurs médicaments pour stabiliser les troubles de l'humeur, réduire l'angoisse et éliminer la confusion lors d'une personne en psychose. Pour certaines personnes, le traitement peut prendre 6 mois et pour d'autres, il doit être maintenu à vie.

En somme, la bipolarité est définie comme une maladie psychiatrique. Les changements d'humeur et l'incapacité de contrôler ses émotions sont des inconvénients de la maladie. Heureusement, il existe des traitements et des médicaments pour alléger les phases d'humeur. Par défaut, plusieurs ont des préjugés envers les personnes atteintes de cette maladie, ils sont persuadés qu'ils sont non fiables et manipulateurs et ces préjugés les affectent plus qu'on peut le penser.

CHLOÉ JUTEAU

GECKO LÉOPARD

Il y a de nombreuses espèces de reptiles. Il y a entre autres les serpents, les lézards et de nombreuses sortes de geckos dont les fameux geckos léopards. Dans les prochains paragraphes, vous en apprendrez plus au sujet des geckos léopards domestiques et sauvages.

Débutons par son mode de vie en captivité. La longévité d'un gecko léopard est d'environ 15 ans. Dans d'excellentes conditions de vie, il peut vivre jusqu'à 20 ans. Le poids de celui-ci peut varier de 40 à 80 grammes pour les deux sexes. Une femelle doit peser au moins 50 grammes pour pouvoir avoir des œufs. Cet animal s'alimente, le plus souvent, avec des grillons ou des vers de farine. Il y a aussi les vers cirés, des vers à soie et des vers de beurre. Il peut aussi manger des criquets, des sauterelles et des blattes d'Argentine.

Par ailleurs, sa vie à l'état sauvage est quelque peu différente. Pour détourner l'attention des prédateurs, le gecko léopard pratique l'autotomie en se débarrassant de sa queue qui effectuée, une fois coupée, des mouvements particulièrement complexes jusqu'à 30 minutes après sa chute. Il mesure de 20 à 25 centimètres à l'état adulte. Il peut vivre de 15 à 20 ans, mais il se peut qu'il vive plus longtemps. Son alimentation est plus diversifiée, car il mange tout ce qu'il y a à sa portée. Il est ovipare, c'est-à-dire qu'il mange à peu près tous les insectes dans la nature. Il se situe en Asie, au sud de l'Afghanistan et au nord de l'Inde. Il vit dans les milieux arides, semi-désertiques et rocheux.

Pour terminer, le gecko léopard est un reptile qui peut très bien vivre en captivité et dans la nature. Selon vous, cet animal est nocturne ou diurne ?

RAFAËL LAPLANTE

UNE FORCE ARMÉE DISPENDIEUSE

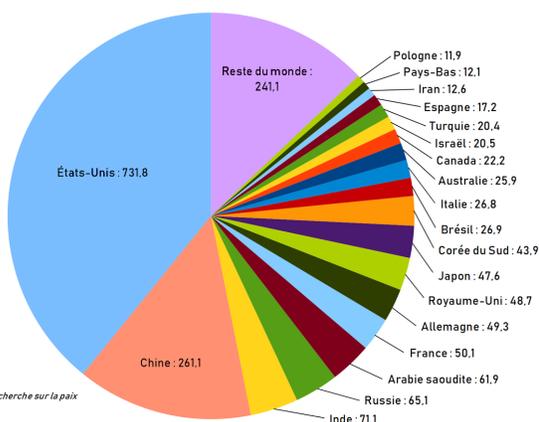
Sur terre, il y a plusieurs pays qui comportent des millions de citoyens ayant des objectifs de vie différents. La Chine, la Russie, l'Inde, les États-Unis d'Amérique et de nombreux autres pays dépensent des milliards de dollars annuellement dans leurs forces militaires. Ces dépenses très importantes ont pour but de protéger leur pays ainsi que les pays alliés. Les différents conflits internationaux peuvent nuire à la sécurité des citoyens des pays protégés par les forces militaires.

Tout d'abord, les États-Unis ont de loin les plus grandes dépenses militaires au monde. Leurs forces armées se composent de l'armée de terre, de la marine et de l'armée de l'air. Les avions américains, c'est-à-dire l'ensemble de leur gamme d'avions, sont très sophistiqués. Ils peuvent protéger contre de multiples attaques. Leurs appareils aériens ont différentes fonctions, parmi celles-ci, les avions d'attaques air-sol, les bombardiers, les avions de transport et les chasseurs furtifs pour ne nommer que ceux-là. Certains avions sont équipés de technologies avancées, par exemple les avions de reconnaissance AWACS (Airborne Warning and Control System ou Système de détection et de commandement aéroporté en français) pour la guerre électronique qui servent à faire le radar dans les airs. Ainsi les Américains disposent d'un système d'alerte aérienne avancée pouvant coordonner plusieurs opérations aériennes, navales et terrestres à la fois.

Par ailleurs, les États-Unis d'Amérique ont bénéficié d'une évolution importante de leur arsenal de guerre aérienne. Conséquemment, ceci provoque une énorme consommation énergétique et d'autres dépenses de leur budget militaire. La USAF – Forces de l'air des États unis d'Amérique – est la plus grande consommatrice de carburant du gouvernement fédéral américain. En 2000, plus de 52 % de la consommation énergétique des forces armées des États-Unis a été utilisée par la USAF, ce qui représente 10 % du carburant d'aviation du pays.

Finalement, comme mentionné précédemment, les véhicules aériens militaires sont très importants dans la protection de pays et contre les multiples attaques ennemies potentiellement dangereuses. Mais d'après vous, si on investit autant d'argent pour les guerres, pouvons-nous en investir autant pour la paix et faire que la guerre n'existerait plus ?

Dépenses militaires par pays (2019)
en milliards de dollars



Source :
Institut international de recherche sur la paix
de Stockholm

CHARLES BEAURIVAGE

LINK ET ZELDA

Sorti le 21 février 1996, le premier opus de la série The Legend of Zelda, développé par Nintendo, a marqué les esprits. Les deux protagonistes, personnages combattant le mal, Link et Zelda, continuent de combattre le mal à l'aide d'armes, toutes plus puissantes les unes que les autres.

Tout d'abord, il faut savoir que Link est un personnage dont l'histoire et l'apparence peuvent changer selon le jeu. Généralement, c'est un jeune garçon orphelin qui sera amené à quitter son foyer pour aller combattre le mal. Il apprendra à se servir de plusieurs armes qui l'aideront dans sa quête. Dans la majorité des jeux, il sera amené à obtenir une épée qui pourfend le mal et qui fera de lui un héros légendaire. Link est un hylien, la race la plus répandue au royaume d'Hyrule. Ses oreilles sont donc pointues et semblables à celles d'un elfe. Ses cheveux sont souvent clairs, et ses yeux, bleus. Le dos de sa main gauche possède parfois le symbole de la Triforce du Courage lorsqu'il en est le détenteur. Il porte une tunique verte dans tous les jeux de la série, mais peut être amené à obtenir d'autres tenues ou à se transformer.

Zelda est la plupart du temps représentée comme une jeune fille ou une jeune femme aux cheveux blonds ou châtain et aux oreilles pointues, caractéristique normale chez les hyliens. Elle porte souvent une robe rose ou blanche ornée du blason de la famille royale, mais peut porter des habits propres au jeu joué. C'est elle qui possède la plupart du temps la Triforce de la Sagesse qui apparaît parfois sur le dos de sa main. Elle bénéficie d'un pouvoir qui lui permet de sceller le mal pour une période indéterminée avec l'aide du héros.

Enfin, Link et Zelda sont deux personnages très importants dans l'histoire d'Hyrule. Ils combattent ensemble afin d'empêcher le mal de prendre possession du monde grâce au pouvoir de la triforce. Les jeux sont très intéressants, mais le seraient moins sans les musiques de la série.



ESTEBAN CROLLE

LE BLOB: CRÉATURE ALIEN

Croyez-vous aux extraterrestres ? On en trouve sûrement dans l'espace, sur d'autres planètes très lointaines. Alors que la plupart se trouvent bel et bien sur Terre. Le blob en fait partie. Afin de vous faire comprendre pourquoi le blob fascine tant les scientifiques, nous parlerons de sa découverte, de ses caractéristiques physiques et comportementales et, enfin, de ses super-pouvoirs.

Physarum Polycephalum, une moisissure visqueuse jaune pâle connue sous le nom « blob », est un eucaryote unicellulaire qui n'est pas un animal, ni une plante, ni un champignon, avec diverses formes cellulaires et une large répartition dans le monde. Le blob possède une seule et unique cellule multinucléée contenant plusieurs noyaux. P. Polycephalum possède des veines qu'on appelle plutôt des « pseudopodes », car c'est avec celles-ci qu'il se déplace à une vitesse entre 1 ou 2 centimètres par heure (3 ou 4 s'il est affamé ou en danger). Il se nourrit plus souvent de légumes et de fruits sucrés. Et ce qu'il préfère le plus, c'est les flocons d'avoine. Son cycle de vie est simple : le blob naît, minuscule. À force de manger, il va doubler de taille chaque jour, puis au bout d'un moment doubler, puis tripler. Et dans de rares cas, P. Polycephalum va même quadrupler ou quintupler ! Puis à un certain âge, le blob se divise et abandonne une partie de lui. Le second individu va se transformer en spores et va attendre qu'un autre congénère d'une autre espèce vienne le manger. Pour trouver de l'amour, ce n'est pas si difficile pour le Blob. Car ce dernier possède plus de 720 sexes différents. Et on arrive au dernier stade où le Blob peut mourir de vieillesse et sécher. Pour le faire renaître, il suffit de verser une goutte d'eau et ça repart !

Immortel ?

Puis, comme vous auriez pu le deviner, le Blob possède des capacités tout à fait extraordinaires ! Tout d'abord, il est capable de se cicatrifier en moins de deux minutes, et donc de se régénérer complètement pendant son sommeil. Deuxièmement, il est capable de se diviser en plusieurs individus viables si on le coupe (on peut obtenir, avec un Blob de 10 cm², 10 000 Blobs de 1 mm²). Et même à l'inverse, il peut fusionner avec d'autres camarades à qui il peut même transmettre ses connaissances. Le Physarum Polycephalum est capable de supporter des températures entre -80 et 60 degrés Celsius, de résister à des vibrations d'un décollage d'une fusée. On peut le plonger dans de la javel ou le mettre au micro-ondes, ça ne lui enlèvera pas sa précieuse vie. Impressionnant n'est-ce pas ? Mais malgré tout ça, il peut quand même se faire tuer par ses prédateurs : les escargots, les limaces et certains petits scarabées. Certaines tribus indigènes les mangent. Et le blob, en raison de sa très lente vitesse, est condamné à se faire manger vivant. En plus de ses super-pouvoirs, le blob, sans cerveau, est doté d'une intelligence qui lui permet d'apprendre et de repérer la nourriture. L'expérience réalisée par la scientifique Audrey Dussutour et son équipe au CNRS consistait à mettre le blob d'un côté et un flocon d'avoine de l'autre côté d'un pont recouvert de sel. Au fur et à mesure des jours passés, le blob a appris à supporter le sel. Une autre expérience menée par une équipe japonaise, le principe était de mettre le blob dans un labyrinthe dont les murs étaient recouverts de sel et de mettre de la nourriture à la sortie du labyrinthe. Le Blob a su s'en sortir sans problème.

Pour conclure, ce que nous avons appris au sujet du blob est bien surprenant ! C'est bien l'un des êtres les plus étranges sur Terre. D'ailleurs, le CNRS va mener une étude d'une ampleur inédite cette année, en 2022. Avec dix-mille participants à travers le monde : « Derrière le blob, la recherche » nous permettra de savoir s'il pourrait nous aider dans la lutte contre le réchauffement climatique.

ANTHONY VU

L'ÉVÉNEMENT SPORTIF À NE PAS MANQUER

Savez-vous quel est l'événement sportif le plus suivi et regardé en Amérique chaque année depuis 1966 ? Sans aucun doute, c'est la finale de football américain de la NFL (National League Football) pour la coupe Super Bowl entre les deux meilleures équipes de la saison 2022 qui aura lieu au deuxième mois de l'année.

En premier lieu, c'est le 13 février prochain, à Los Angeles, qu'on connaîtra l'équipe gagnante de 2022 mettant en vedette les Bengals de Cincinnati contre les Rams de Los Angeles. Ça s'annonce être une partie très serrée, car les Rams sont les vainqueurs de la finale de conférence NFC (National Football Conference) alors que les Bengals sont les vainqueurs de la finale de conférence AFC (American Football Conference). Les deux équipes favorites ont de très bons receveurs. Les Bengals ont le jeune joueur nommé Ja'Marr Chase qui leur permet de vaincre les adversaires les plus redoutables pour gagner la place à la finale. Quant aux Rams, ils ont un des meilleurs receveurs de la NFL dans leur équipe qui se nomme Cooper Kupp. Il n'y a pas de place aux erreurs.

En deuxième lieu, la partie la plus attendue par les grands spectateurs de NFL sera jouée au Sofi Stadium de Inglewood dans l'État de Californie aux États-Unis. Il s'agit du deuxième Super Bowl consécutif dans lequel une des deux équipes finales va jouer dans son propre stade. Cette année, ce sont les Rams qui ont l'avantage moral sur les Bengals. Le Super Bowl a lieu normalement le premier dimanche de février de chaque année. Toutefois, pour la première fois de l'histoire de football, ceci va avoir lieu le deuxième dimanche de février. Quelle que soit la date retenue, des millions de téléspectateurs se donnent rendez-vous devant leurs téléviseurs pour regarder la grande finale de football. Certains y sont pour les stratégies du jeu, d'autres pour partager un moment inoubliable entre amis et famille, sans oublier le spectacle de mi-temps qui est plus que mémorable.

Maintenant que vous connaissez les noms de deux équipes qui vont se disputer de la coupe Super Bowl 2022, la date ainsi que le lieu, donnons-nous le rendez-vous devant nos écrans le 13 février prochain pour connaître le grand vainqueur de 2022. Pour terminer, pensez-vous que le football canadien (NCAA) peut être un jour devenu aussi populaire que le football américain (NFL) ?



ALICIA HARVEY

L'APPLICATION LA PLUS POPULAIRE SUR LA PLANÈTE.

Vous connaissez probablement Facebook. Depuis plusieurs années, cette application était en troisième place dans la liste des applis les plus utilisées. Cependant, depuis quelque temps, elle s'est fait détrôner de celle-ci. Comme vous l'avez peut-être deviné, je parle de l'application la plus aimée des jeunes présentement, Tik Tok.

Pour commencer, en 2014, une application dans laquelle les utilisateurs peuvent partager des vidéos de toutes sortes intégrant de la musique, des dialogues de film, des voix d'acteurs célèbres ou même leur propre voix, nommée Musically, a été créée par Alex Zhu et Luyu Yang. Du jour au lendemain, cette application est devenue Tik Tok. Cette appli permet à chacun d'être créatif et encourage les utilisateurs à partager leurs passions et leur créativité à travers leurs vidéos.

Par ailleurs, avec autant d'utilisateurs, il est évident que l'application possède des points positifs et négatifs. Comme tous les réseaux sociaux, il y a des gens qui vont mettre des commentaires haineux sous les vidéos. C'est souvent à ce moment que cette application devient problématique, car les utilisateurs (TikTokers) peuvent être des personnes sensibles. Donc, en lisant ces commentaires haineux, ils peuvent commencer à avoir des problèmes comme la dépression, des complexes et un regard plus critique sur leurs corps. Bien évidemment, l'application a plusieurs côtés positifs qui poussent les jeunes à l'utiliser. C'est une source de divertissement interminable, elle est simple d'utilisation et son algorithme fait en sorte que l'utilisateur voit toujours des vidéos qui l'intéressent.

Enfin, pensez-vous que d'autres applications seraient capables de surclasser Tik Tok comme elle l'a fait avec Facebook? C'est à suivre. Pour terminer, faites attention lorsque vous utilisez les réseaux sociaux, car nous ne sommes jamais à l'abri des problèmes de santé mentale et des commentaires haineux.



ÉMILE AUDET

LE TRIANGLE DES BERMUDES

Avez-vous déjà entendu une légende à propos de nombreux mystères et disparitions non résolus dans une partie de l'océan Atlantique? Eh bien, si vous avez deviné, je parle bel et bien de la fameuse légende du Triangle des Bermudes, ce mystérieux triangle ou infiniment de disparition inexplicable se produisant chaque année. Dans ce texte, vous allez découvrir que cet endroit n'est pas le plus paisible à visiter et en apprendre sur les nombreuses théories, parfois loufoques.

Dans un premier temps, ce triangle qui a l'air tout à fait ordinaire se situe dans l'océan Atlantique. Cette zone géographique mesure approximativement 500 000 km² et est formée par la Floride, Porto Rico et finalement l'archipel des Bermudes. Dans cette étrange zone, on peut y retrouver des choses étonnantes, comme un trésor qui était estimé à 205 millions de dollars canadiens enfoui dans une épave. D'ailleurs, personne ne connaît la raison de cette énorme somme d'argent enfouie dans ces eaux maudites.

En effet, ces nombreuses disparitions non résolues de bateaux ou d'avions ont toujours été un grand mystère aux yeux des chercheurs et des scientifiques. En moyenne, 4 bateaux et 20 avions ont disparu chaque année. Les premières disparitions ont commencé au 19^e siècle, mais c'est seulement le 17 septembre 1950 que la première disparition a été signalée. Par exemple, un bateau qui a disparu il y a 80 ans et a seulement été retrouvé en 2020. On pourrait comparer ce secteur à un cimetière tellement on peut y retrouver des épaves.

Cependant, certaines personnes essaient d'élaborer des théories qui expliquent les disparitions, comme certaines personnes se basent sur des pièges extraterrestres qui mènent dans une autre dimension. Ce triangle est situé à l'épicentre des activités météorologiques violentes, ce qui pourrait faire partie des causes des disparitions. Au fil du temps, de nouvelles technologies sont apparues permettant de cartographier le plancher océanique révélant des abysses de 8000 m de profondeur et une montagne sous-marine mesurant près de 4000 m de haut.

Bref, ce mystérieux triangle se situant dans l'océan Atlantique va toujours renfermer des secrets dont personne ne connaîtra la source de la disparition, ni un seul petit fragment, par exemple, un bateau, un avion, etc. De nos jours, grâce aux nouvelles technologies ainsi qu'aux nouveaux progrès réalisés dans le domaine de l'hydrographie, les scientifiques et plongeurs peuvent faire appel aux sonars et aux autres technologies permettant la représentation et la visualisation des fonds marins avec précision.



JÉRÉMIE PERRON

LA CARRIÈRE DE TRAVIS SCOTT

Vous êtes très certainement déjà allés manger au McDonald's. Sachez que le célèbre rappeur américain Travis Scott collabore avec de grandes compagnies comme celle-ci. De plus, son propre hamburger est dans le menu aux États-Unis. Il est même en partenariat avec Nike, PlayStation et Fortnite. De nombreuses personnes connaissent et aiment ce rappeur américain.

Travis Scott, de son vrai nom Jacques Berman, est né le 30 avril 1991 au Texas. Son nom d'artiste vient du prénom de son oncle qui se nomme Travis et de son idole d'adolescence, le rappeur Kid Cudi qui se prénomme en réalité Scott. Travis Scott a sorti son tout premier album « Days Before Rodeo » en 2015. Dans celui-ci se trouvent 12 chansons. Elles ont toutes eu plusieurs millions de vues. À ce jour, une de ses chansons les plus populaires se nomme « Goosebump ». Le rappeur est extrêmement riche. Ses partenariats lui rapportent beaucoup d'argent. Prenons l'exemple de Nike qui lui verse un montant de 10 millions de dollars par année. Ce n'est pas tout puisque la collaboration avec McDonald's lui rapporte environ 20 millions de dollars par année. C'est énorme comparativement au salaire moyen de 65 000 dollars par année pour un habitant des États-Unis. Il a aussi lancé sa propre marque de vêtements en 2020, elle se nomme CACTI. Conséquemment, Travis Scott touche en moyenne 100 millions de dollars par année.

Le 5 novembre 2021, un drame est survenu au festival Astroworld : une tragédie qui a fait au total 10 morts et plus de 300 blessés. Un cauchemar pour Travis Scott et ses admirateurs. Des erreurs de gestion ont certainement causé cette tragédie. Premièrement, les spectateurs étaient beaucoup plus nombreux que la capacité que pouvait contenir le site, soit plus de 50 000 personnes. Beaucoup de gens escaladaient les clôtures afin de pouvoir accéder au spectacle. Vers 21h, un mouvement de foule a causé le chaos. Les gens commençaient à se presser à l'avant de la scène. Des gens tombaient et se faisaient piétiner. La situation créa de la panique et de plus en plus de spectateurs commencèrent à tomber par terre. Certaines personnes ont fait des crises cardiaques et les gens étaient tellement compressés contre les barrières qu'ils manquaient de souffle. Plusieurs personnes sont piétinées. Le concert ne fut pas arrêté même en présence de signaux de détresse chez les spectateurs. Malgré les secours, 10 personnes sont déclarées mortes. Le fait que le spectacle n'a pas été arrêté immédiatement a été jugé comme une erreur de la part de Travis Scott et de son équipe. C'est seulement à 22 h 15 que le concert prend fin. Le festival Astroworld a été annulé. Il a cependant pu reprendre ses spectacles par la suite.

Pour conclure, Travis Scott est un rappeur américain qui a fait le tour du monde grâce à ses talents artistiques, ses vêtements au coût élevé et son spectacle qui a tourné en tragédie laissant 10 morts, dont un enfant de 10 ans derrière lui. Plusieurs éléments auraient pu éviter un tel drame ou, du moins, auraient pu diminuer le nombre de décès, notamment en s'assurant que le nombre de spectateurs soit respecté ou du moins que le spectacle soit arrêté dès que des gens étaient en danger. Malgré cette tragédie, Travis Scott continue à faire des prestations à travers le monde. Ses admirateurs sont nombreux, ses vêtements sont populaires et sa musique continue de faire vibrer son public.

LAURIA JALBERT

ESCROCS AUTOUR DU MONDE

Qui n'a jamais voyagé ? Parfois, les gens ont besoin de vacances bien méritées, mais attention : il faut être prudent pour ne pas s'embarquer dans une aventure coûteuse remplie de malfaiteurs. Les arnaques sont partout et quelques astuces pour les éviter quand vous allez voyager ne seront pas de refus.

Tout d'abord, il serait pertinent de s'intéresser aux arnaques du Japon. L'une d'elles est l'escroquerie du faux pauvre. Vous êtes à la gare et quelqu'un vous accoste en prétextant de vouloir vous aider. Vous vous tournez et tout d'un coup la personne commence à crier qu'elle a faim et n'arrêtera pas tant que vous ne lui ayez pas donné d'argent puis, quand elle en reçoit, elle part en courant. Une autre arnaque est celle du bar à hôtesse. Dans quelques bars à hôtesse (bar où des femmes sont payées pour vous accompagner et vous inciter à boire), vous allez payer une bière qui était supposément 20 dollars, mais qui finalement va vous coûter 200 dollars. Pour éviter cela, vous devez ne pas céder aux menaces à votre égard et accepter de payer seulement ce qui était convenu.

Ensuite, il est question des arnaques de l'Inde. La première est l'arnaque des billets remplacés. En 2016, les billets de 500 et 1000 roupies ont été remplacés donc ont été démonétisés. Les malfaiteurs vont bien sûr essayer d'échanger ces billets non valables avec des billets bien valables. La seconde est la réplique d'hôtel. En Inde, il existe des plagiats d'hôtels. Vous cherchez le Hangha hôtel ? Non loin de là existe le Hanjha hôtel, un hôtel qui a des coûts similaires à l'autre, mais qui est de moins bonne qualité.

Ensuite, attardons-nous sur quelques arnaques au Québec. Et oui, quelques personnes tenteront de vous soutirer de l'argent par téléphone. Le malfaiteur pourrait vous poser une question qui se répond par oui ou par non. Le but est d'avoir un oui et s'il l'obtient, il pourra l'utiliser comme signature vocale pour prendre de l'argent dans votre compte bancaire. Une autre escroquerie serait de vous appeler quelques secondes pour attirer votre attention et que vous rappeliez pour vous charger une facture téléphonique énorme, un peu comme mettre un appât sur une canne à pêche pour que le poisson essaie de s'y accrocher.

Bref, les arnaques du Japon et de l'Inde sont souvent destinées aux touristes, mais au Québec, elles sont souvent destinées à des résidents. Il n'y a pas que les pays étrangers où il y a des arnaques, même ici, au Québec, vous pouvez vous faire prendre et perdre gros. Ne cliquez pas sur des liens avant de vous assurer de sa véracité et faites très attention là où vous allez.

XAVIER LUSSIER

L'ÉQUIPEMENT AU FOOTBALL

Avez-vous déjà entendu parler de la NFL ? C'est la ligue nationale de football dont les équipes sont situées aux États-Unis. Parfois, il y a des contacts très violents qui peuvent causer des blessures graves. Pour éviter la majorité de ces blessures, des ingénieurs ont créé de l'équipement spécialisé pour le football.

Pour commencer, je vais vous parler des épaulettes. Elles sont un petit peu différentes dépendamment de votre position sur le terrain. La différence se situe dans les formes et la densité qui vont changer. Chaque compagnie fabrique ses modèles personnalisés, ce qui veut dire qu'elles sont toutes différentes. Sur la partie extérieure de cette protection, on y trouve une coque en plastique qui sert de base. Juste en dessous de ça, il y a du rembourrage qui peut changer d'une compagnie à l'autre. Les deux absorbeurs de choc les plus utilisés sont la mousse EVA et le TPU que l'on peut comparer à une frite de piscine. Pour les serrer, on utilise une ceinture ou encore une bande de tissu avec une attache en métal au bout.



Par ailleurs, la pièce d'équipement qui protège la tête (le casque) est indispensable. Sur chaque casque, il y a une coque en plastique ABS ou en polycarbonate. Certaines compagnies comme Riddell et Schultt ont inventé une nouvelle technologie qui absorbe une partie des chocs à ce niveau. Juste en dessous de cette partie dure, on y trouve une sorte de mousse spécialisée ou encore du TPU. La couche qui est en contact avec la tête est plusieurs coussins gonflables, pour être sûr que la tête ne bouge pas. Sur l'avant du casque, on installe une grille et une mentonnière. Les modèles les plus utilisés sont le Speedflex de Riddell et le F7 de Schultt.



Pour finir, dans ce texte, il a été question des casques et des épaulettes de football. Comme a dit Frank Gilford, un ex-joueur des Giants de New York dans la NFL, « Le football américain c'est comme la guerre nucléaire ; il n'y a pas de vainqueur, juste des survivants ».

ARIANE BEAUPRÉ

LE MYSTÈRE DERRIÈRE NOTRE GARDE-ROBE

Vous êtes tous déjà entré dans un magasin de vêtements, tel que H&M, Zara et avez vu la toute nouvelle collection que portait le mannequin. Et bien, en tant que consommateur, savez-vous réellement quel phénomène est derrière tous ces morceaux tape-à-l'œil ? Il s'agit en fait de la « fast fashion » (mode rapide).

Tout d'abord, la « fast fashion » est un mouvement créé par des compagnies qui consiste à produire des vêtements extrêmement rapidement et souvent à bas prix. Pour donner une idée, une marque classique sortira environ quatre collections par an, tandis que les marques de mode rapide en sortiront parfois jusqu'à 36. De plus, puisque la production va rapidement, la qualité et les matériaux des vêtements en écopent. En effet, les vêtements que nous achetons sont souvent faits de matières synthétiques comme le coton non biologique, le polyester, l'élasthanne, etc. Ce n'est pas seulement la qualité des vêtements qui pose problème, mais aussi la qualité des emplois derrière les vêtements. Les usines de fabrication se situent dans des pays où les contrats sont absents, les salaires très bas et les horaires inexistant. Il n'est donc pas rare de voir des enfants à l'œuvre. Le transport et la production de tous ces morceaux occasionnent une grande quantité de gaz à effet de serre, ce qui est très polluant.

D'autre part, si toutes ces compagnies polluent autant la planète, pourquoi achetons-nous encore leurs produits ? Et bien, les entreprises de mode rapide utilisent de nombreuses techniques de marketing. Une compagnie de vêtements déboursa un énorme montant d'argent, et ce, uniquement pour la publicité. Que ce soit à la télévision ou sur nos réseaux sociaux, tout est possible pour gonfler leurs ventes. En effet, les compagnies de « fast fashion » vont offrir de nombreux rabais, car qui dit production rapide, veut aussi dire vente rapide. Pour ce faire, les rabais de type « 24 heures seulement » ou encore les si populaires « Black Friday » et « Boxing Day » ont pour unique but de réduire les stocks au maximum et de nous faire dépenser.

Bref, maintenant vous êtes au courant de ce qu'est la « fast fashion » et de comment les entreprises nous utilisent pour épuiser leurs productions. Donc, lors de votre prochaine virée magasinage, allez-vous vérifier deux fois ce que vous placerez dans votre panier ?



EVA TRUDEAU

SERVIR VOTRE PAYS EN FAISANT LE MÉTIER DE VOS RÊVES

On a tous des rêves sur le métier que l'on veut faire plus tard. Certains veulent aider les gens, d'autres veulent protéger leur pays... Si je vous disais que ces deux options sont possibles en même temps! Dans l'armée canadienne, il y a tellement de possibilités qui s'offrent à vous telles qu'être en première ligne sur le terrain ou bien jouer un rôle très important en étant technicien en logistique ou dans le domaine de la santé.

Tout d'abord, que vous vouliez prendre les armes ou bien conduire les camions blindés, être un soldat ou un officier de première ligne, ce métier est fait pour vous. Par exemple, vous pourriez très bien être dans l'infanterie – les soldats et les officiers qui sont sur le terrain – ou bien être dans la catégorie des blindés – les militaires qui conduisent les camions blindés sur le terrain –. D'ailleurs ce sont souvent eux qui vont arriver en premiers sur le champ de bataille. Alors si vous aimez l'action, c'est idéal pour vous.

Par ailleurs, si pour vous être en première ligne est quelque chose qui ne vous attire pas, vous pouvez être technicien en logistique ou bien être dans le domaine de la santé. En effet, l'armée offre toutes ces possibilités. Avec ces métiers, vous allez aider les autres militaires qui sont blessés ou bien vous allez pouvoir coordonner les missions et les planifier pour être sûr que la mission soit sécuritaire pour tous.

Finalement, il faut comprendre que tous les corps de métiers sont importants dans l'armée canadienne, que vous soyez un simple soldat, un technicien ou alors un médecin. Il existe tellement de spécialisation que le plus difficile à faire est un choix parmi la grande variété. Il existe aussi plusieurs environnements (l'armée de terre, de la marine et de l'air), mais, dans ce cas, ce sera pour un autre article.



GUILLAUME GERMAIN

TESLA, LES VOITURES DU FUTUR

La voiture électrique est une avancée énorme dans le monde de la technologie. Bien que ces voitures coûtent cher, elles aident la planète en n'utilisant aucun gaz. D'ailleurs, c'est surtout grâce à Tesla que les voitures électriques ont vu le jour et sont maintenant reconnues dans le monde.

Tesla a été créée en 2003 par Martin Eberhard et Marc Tarpenning à San Carlos (Californie). Son nom provient de l'inventeur Nikola Tesla, un grand scientifique du 19e siècle. Eberhard et Tarpenning ont voulu s'inspirer de GM (General Motor), une entreprise qui avait déjà désiré créer des voitures entièrement électriques en 1996. Malgré que tout le monde connaît Elon Musk en tant que PDG (président-directeur général) de Tesla, il n'a rejoint la compagnie qu'en 2004. Aussi, lorsqu'il est entré dans celle-ci, il a investi 30 millions de dollars et c'est pour cette raison qu'il est maintenant au sommet de cette entreprise.

Elon Musk est né le 28 juin 1971 à Pretoria, en Afrique du Sud. Sa mère, Maye Musk, est une mannequin canadienne et son père, Errol Musk, est un ingénieur sud-africain. Il a aussi une sœur et un frère appelés Kimbal et Tosca Musk. Ses parents ont divorcé lorsqu'il avait 10 ans. Pour éviter d'être enrôlé dans l'armée sud-africaine, Elon est parti au Canada étudier à l'université Queens en 1989. Après plusieurs autres écoles, Elon décide de créer une première compagnie : Zip2 corporation. En plus de cette entreprise, il a aussi créé PayPal et SpaceX auxquels s'est ajouté Tesla dont il est devenu PDG. Plusieurs le comparent à Einstein en raison de son intelligence.

En bref, dans ce texte, vous avez appris plus d'informations sur l'histoire de Tesla et une courte biographie du propriétaire de cette compagnie. Qui sait, peut-être que toutes les voitures seront électriques d'ici 20 ans.

SANDRINE MURRAY

LE ROI DE LA POP

La musique pop est très populaire chez les jeunes de nos jours. Malgré tous les nouveaux artistes qui se font connaître, le roi et la reine de ce style de musique sont tous les deux nés en 1958. C'est toutefois au roi de la pop que cet article fait allusion, Michael Jackson.

Tout d'abord, celui-ci vient au monde dans l'Indiana, aux États-Unis. Son vrai nom est Michael Joseph Jackson, mais celui-ci est connu sous Michael Jackson. Il a grandi dans une famille ouvrière de neuf enfants. Plus tard, lui aussi voudra des enfants et donc plus tard il deviendra père de 2 fils et d'une fille. Dès son tout jeune âge, Michael a commencé à chanter avec ses frères aînés dans le groupe The Jackson Five. Puis, à 13 ans, Michael débute sa carrière solo.

Par la suite, Michael Jackson commença la création de chansons ainsi que ses albums. En 1982, l'album Thriller dépasse tous les records de ventes. Le phénomène Michael Jackson né avec ses clips vidéo, ses musiques sensationnelles et son fameux pas de danse appelé le moonwalk,

qui est devenu célèbre dans le monde. Ses succès ne font que s'enchaîner, ce qui permet à Michael de battre une dizaine de records. Contrairement à plusieurs célébrités, Michael est celui qui s'est le plus répandu dans le monde entre les années 1980 à 2015.

De plus, au cours de sa carrière, Michael a eu recours à plusieurs chirurgies esthétiques comme une dépigmentation de la peau, une rhinoplastie — chirurgie du nez —, etc. Il a aussi été accusé de pédophilie, d'attouchement de mineurs ou encore de plagiat. Par contre, personne ne sait si les accusations sont bien réelles. Malheureusement, en 2009, celui-ci décède dû à une overdose de médicaments.

Finalement, Michael Joseph Jackson est un homme qui a impressionné les gens autant dans sa carrière que dans sa vie personnelle. Malgré les scandales autour de lui, Michael a su garder la tête haute dès son tout jeune âge. Comme l'a dit Michael Jackson : « Personne ne devrait juger ce que j'ai fait de ma vie, à moins d'avoir été à ma place tous les jours et toutes les nuits. »



Michael Jackson
auteur-compositeur-
interprète
1958-2009

ANAÏS AUCLAIR

LA RÉGRESSION INFANTILE, C'EST QUOI ?

Le stress, l'anxiété et la pression sont souvent impliqués dans la vie des adolescents et des adultes. Souvent, nous voudrions retourner à l'enfance pour nous débarrasser de nos responsabilités. Certaines personnes ont besoin de retourner à ce moment d'insouciance, c'est ce que l'on appelle la régression infantile ou « little space » en anglais.

Au premier abord, la régression infantile est un état d'esprit dans lequel la personne affectée est retournée à l'enfance et agit comme un enfant. L'âge du petit – nom de la personne qui est dans la mentalité enfantine – peut varier entre 1 et 8 ans. Les petits de très jeune âge ont besoin du même soin qu'un enfant, il est donc parfois possible qu'ils doivent porter une couche, boire dans un biberon ou même dormir dans un couffin, un lit de bébé. La régression infantile peut être volontaire ou non. Lorsqu'une personne est très stressée ou anxieuse, le petit veut échapper à ses situations, il ou elle se laisse alors amener très doucement dans l'enfance. L'entrée involontaire par la fatigue est aussi très courante, le petit se sent trop fatigué pour rester adulte et empêcher d'entrer dans l'état enfantin. Le petit peut aussi décider d'entrer dans cet état d'esprit volontairement pour le plaisir.

Au deuxième abord, la régression infantile est sujette à beaucoup de tabous, de jugement et de défi, par exemple : la sexualisation de ce comportement, le refus de l'acceptation qu'un adulte peut agir de façon enfantine et le manque d'aidants. L'état d'esprit enfantin est sexualisé à cause de certaines personnes qui obligent, contre leur gré, des adultes à se comporter comme des enfants pour pratiquer des activités sexuelles de pédophilie. Également, certaines personnes refusent de croire que des adultes ou adolescents pourraient agir comme des enfants de plein gré, ce qui crée de faux stéréotypes attirés au petit. De plus, le manque d'aidants et de gardiens est aussi un problème pour les petits qui ne peuvent pas être en sécurité avec leur famille ou leurs amis. L'aidant est la plupart du temps le compagnon ou la compagne du petit lorsqu'il est dans son état adulte. Les gardiens sont des personnes de confiance en qui l'aidant peut confier son petit pour qu'il le ou la surveille durant la journée ou un court instant.

Pour conclure, l'état d'esprit enfantin est normal et devrait être accepté et mieux connu. Les personnes qui souffrent de régression infantile sont normales et sont des personnes saines d'esprit qui souffrent beaucoup. J'espère que dans le futur les petits vont être acceptés et vont pouvoir vivre librement à l'extérieur de leur maison et de leur tête.

MOT DE LA DIRECTION

Bonjour chers élèves,

C'est avec une immense joie que je me permets de vous écrire ces quelques mots d'encouragement et de félicitations ! Encore cette année, votre enseignant, monsieur Yohan, a misé sur votre potentiel, votre créativité et la confiance qu'il a en vous pour mettre en œuvre ce superbe projet de recherche. En effet, le document produit nous permet de constater un travail consciencieux et rigoureux de la part de tous. Continuez sur cette lancée puisque tout ce que vous réalisez aujourd'hui rapportera demain ! Sachez que la meilleure manière de prédire votre avenir est de le créer. Cet accomplissement est un début. Bravo également à votre enseignant pour l'implication et le dévouement qu'il offre à ses élèves, et ce, chaque année.

Meilleures salutations,

Bruno Parent
Directeur adjoint, 2e secondaire

LE POLYVALENT



MONTAGE RÉALISÉ PAR YOHAN-J. LAROUCHE



Centre
de services scolaire
des Découvreurs

Québec 