

NUMÉRO 4 | MAI 2024

# Polyvalent

LE MAGAZINE ENCYCLOPÉDIQUE DE LA PAL

AUSSI DISPONIBLE EN LIGNE



[FACEBOOK.COM/POLYVALENTEANCIENNELORETTE/](https://facebook.com/polyvalenteanciennelorette/)

ARTICLE REMARQUABLE

**UNE FIN DE VIE EXPLOSIVE**

ARTICLE COUP DE COEUR | 203

**NOTRE OCTOBRE 1970**

ARTICLE COUP DE COEUR | 205

**UN THÉÂTRE SANS TEXTE**

ARTICLE COUP DE COEUR | 252

**APRÈS LA GUERRE, LE  
BEAU TEMPS**

**NOUVELLE ÉDITION**  
DÉCOUVREZ LE MONDE À  
TRAVERS LES YEUX D'ÉLÈVES  
DE 2<sup>E</sup> SECONDAIRE!



# CONTENU

Notez que les textes sont écrits par des élèves en apprentissage du français; malgré leurs meilleurs efforts, des erreurs demeureront.



## 11 UNÉ FIN DE VIE EXPLOSIVE

Léon Durand



## 17

### NOTRE OCTOBRE 1970

« Le FLQ était un mouvement militant pour l'indépendance du Québec utilisant le terrorisme pour se faire entendre. De 1963 à 1970, ils sont coupables de plus de 200 attentats terroristes à la bombe (...) »



## 26

### UN THÉÂTRE SANS TEXTE

« Tout d'abord, les débuts de l'improvisation remontent aux années 1960 et 1970, plusieurs groupes de théâtre pensent à des manières d'inventer l'improvisation. »



## 37

### APRÈS LA GUERRE, LE BEAU TEMPS

« Plusieurs se maquillent, fument en public et portent des cheveux court. La mode garçonnette impressionne. »

#### ARTICLES

### 02 MOT DE L'ÉDITEUR

« Pour une 4e année, je suis fier de vous présenter le fruit de notre travail. »

### MOT DU DIRECTEUR

« Le Polyvalent demande un effort et beaucoup de travail, mais, croyez-moi, le résultat en vaut le coup. »

### 03 MOT DE LA DIRECTRICE-ADJOINTE

« C'est avec un immense plaisir que je prends la plume pour vous adresser quelques mots à l'occasion de cette nouvelle édition du magazine Le Polyvalent. »

### 05 ÊTRE LE CERVEAU DE L'AFFAIRE

« En fait, pour comprendre ce qui fait que notre cerveau se fait berner de la sorte, il faut s'en remettre à un fait simple : ce dernier se trouve dans une boîte noire, isolée du monde extérieur. »



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



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



## MOT DE L'ÉDITEUR

Pour une 4<sup>e</sup> année, je suis fier de vous présenter le fruit de notre travail. À travers les pages de ce magazine, vous prendrez sans doute conscience de toute la curiosité qui habite mes élèves et qui fera mentir quiconque croit que les jeunes manquent d'intérêts. Des crottes de fromage aux enjeux féminins, l'originalité et la diversité des sujets qui vous sont proposés n'ont d'égal que la satisfaction du travail bien fait.

Ceux-ci auront donc vécu une expérience complète et semblable à ce que vit tout écrivain, de la recherche à la rédaction en passant par la révision par les pairs. Désormais forts de cette expérience, plusieurs étudiants ont découvert une autre facette de ce qu'est le cours de français.

Mes derniers mots iront directement à vous, mes chers élèves, qui avez sauté à pieds joints dans le projet. Vous avez rendu votre enseignant fier de vous, mais aussi de votre implication et de votre progression.

Bonne lecture à tou.te.s!

**Yohan-J. Larouche**

Enseignant de français

## MOT DU DIRECTEUR

Bonjour chers élèves,

Chaque année, je découvre des élèves passionnés à travers les textes du *Polyvalent*. Ce journal porte bien son nom! Autant de textes à la fois intéressants, mais très diversifiés. Il y en a pour tous les goûts! Je suis épaté à quel point ce projet vous permet de développer les qualités de scripteur et met en valeur votre progression en français.

*Le Polyvalent* demande un effort et beaucoup de travail, mais, croyez-moi, le résultat en vaut le coup. Au final, souvenez-vous que la persévérance est à la réussite ce que le carburant est au moteur. Félicitations et prenez le temps de remercier votre enseignant, monsieur Yohan. C'est grâce à son implication et à sa confiance en vous qu'il a pu vous guider vers un projet aussi ambitieux, mais assurément bien réfléchi.

J'ai déjà hâte à l'édition 2024-2025!

**Jean-François Goupil**

Directeur

## MOT DE LA DIRECTRICE-ADJOINTE

Chers élèves,

C'est avec un immense plaisir que je prends la plume pour vous adresser quelques mots à l'occasion de cette nouvelle édition du magazine *Le Polyvalent*.

Votre implication et votre travail acharné dans la production de ce magazine sont remarquables. Chaque article que vous avez rédigé témoigne de votre curiosité, de votre créativité et de votre engagement envers vos projets académiques.

Je suis profondément impressionnée par la qualité et la variété des sujets que vous avez choisis d'aborder. Cela démontre votre ouverture d'esprit et votre désir de découvrir de nouvelles perspectives et connaissances.

Votre investissement dans ce projet, depuis la recherche initiale jusqu'à la révision finale, reflète votre détermination à exceller et à atteindre vos objectifs. Ce processus complexe et exigeant vous a certainement permis de développer des compétences précieuses qui vous serviront dans vos études futures et au-delà.

Je tiens également à souligner l'importance de l'encadrement de votre enseignant, qui a su vous guider tout au long de ce projet avec patience et professionnalisme. Son soutien indéfectible a été essentiel pour vous permettre d'exprimer pleinement votre créativité et votre talent.

En parcourant les pages de cette nouvelle édition, je suis convaincue que vous allez encore une fois nous impressionner par la qualité de votre travail. Continuez à cultiver votre passion pour l'apprentissage et votre désir de vous dépasser, car cela vous mènera loin dans vos parcours académiques et professionnels.

Je vous félicite chaleureusement pour cette réalisation exceptionnelle et je vous encourage à continuer à poursuivre vos rêves avec la même détermination et le même enthousiasme.

Avec toute mon admiration et mes meilleurs vœux,

**Patricia Cantin**

Directrice-adjointe, 2e secondaire

## AU COEUR DES DIABLES ROUGES

Le hockey est un sport très rassembleur. Plusieurs y jouent, d'autres sont des partisans. Dans la ville de Québec, une équipe se démarque depuis bien longtemps avec ses nombreux partisans. Surnommés les diables rouges, les Remparts de Québec sont une formation très appréciée de ses habitants.

Tout d'abord, l'équipe a été fondée en 1990 sous le nom des Harfangs de Beauport. Par la suite, trois hommes ont racheté l'équipe. Ils ont renommé celle-ci sous le nom des Remparts de Québec et l'ont déménagée dans cette ville. Les premières parties se sont disputées au Peps de l'Université Laval. Depuis 2015, ils jouent au Centre Vidéotron, amphithéâtre qui a été construit à la suite du rachat de l'équipe par Québecor. Dès leur entrée dans la ligue, ils ont eu plusieurs accomplissements, dont 2 Coupes Memorial, et plusieurs bons joueurs qui sont maintenant dans la LNH – Ligue nationale de hockey –.

Par ailleurs, les diables rouges se sont dépassés lors de l'année 2022-23 par leur passion, leur dévouement et leur travail. Lors de cette saison de hockey, ils se sont rendus en séries éliminatoires et ils ont balayé les trois rondes au compte de 4 parties chacune. Ce qui leur a permis de participer à la finale de la LHJMQ – Ligue de Hockey junior Maritimes-Québec – dont ils sont les heureux gagnants. Grâce à cette victoire, ils ont accédé à l'étape suivante, le championnat de la Coupe Memorial. L'équipe ne repart pas les mains vides de cette année mémorable, elle est la gagnante à trois reprises – les coupes Jean-Rougeau, Gilles-Courteau et Memorial –.

Finalement, les Remparts ont vécu des moments marquants depuis leur tout début dans l'histoire avec leur caractère, leur passion et leur intensité. Ils ne sont pas près de finir leur chemin vers la victoire. Comme l'a dit le célèbre philosophe Ralph Waldo Emerson « N'allez pas là où le chemin peut mener. Allez là où il n'y a pas de chemin et laissez une trace ».

## 30 ANS APRÈS: QUI SE SOUVIENT?

L'année 2024 marque un triste anniversaire. En effet, il y a trente ans, le génocide rwandais qui opposa les Hutus et les Tutsis éclatait après plusieurs décennies de rivalité pour atteindre une violence extrême.

Initialement, ils forment la population du Rwanda. En 1916, la Belgique prend le contrôle du Rwanda et divise la population en deux groupes selon des critères physiques tels que la taille, la forme du nez et la couleur de peau. Les Tutsis forment désormais la classe supérieure et ont droit à l'éducation et à de meilleurs emplois. Suite à cette division, il y a énormément de tension entre les deux peuples et plusieurs massacres se produisent entre 1930 et 1993.

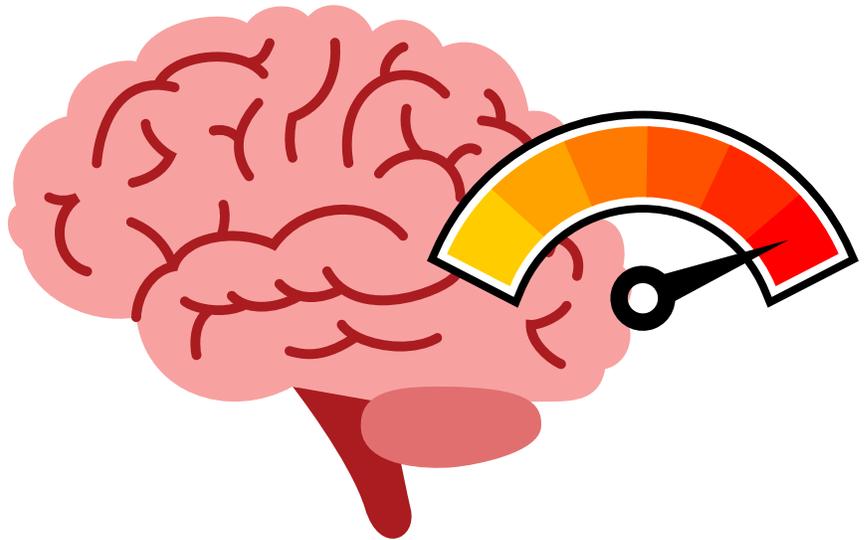


Pendant les cents jours qui suivront, plus de 800 000 personnes seront exécutées. Les victimes, pour la plupart des Tutsis, seront massacrées, le plus souvent à coup de machette. Des milliers de Hutus, opposés aux rebelles, seront également assassinés. Le 4 juillet 1994, le Front Patriotique Rwandais parvient à faire fuir l'armée hutue qui se réfugie en France. Suite à cela, le Tribunal pénal international pour le Rwanda est créé. Soixante-et-une personnes sont condamnées et 100 000 personnes emprisonnées pour génocide et viol.

Ainsi, ce génocide est l'un des plus importants jamais commis en raison du nombre de victimes, de l'atrocité des tueries ainsi que de la barbarie perpétrée. En 1938, Hitler a justifié le génocide juif en mentionnant que les Turcs avaient fait la même chose avec les Arméniens et demanda alors qui se souvenait de ce génocide. Il avait tristement raison. Aujourd'hui, 30 ans après le massacre rwandais, il y a lieu de se questionner. Qu'a-t-on retenu de ces événements et comment la communauté internationale interviendra-t-elle advenant la montée de nouvelles hostilités sanglantes?

# ÊTRE LE CERVEAU DE L'AFFAIRE

Yohan-J. Larouche  
*Enseignant*

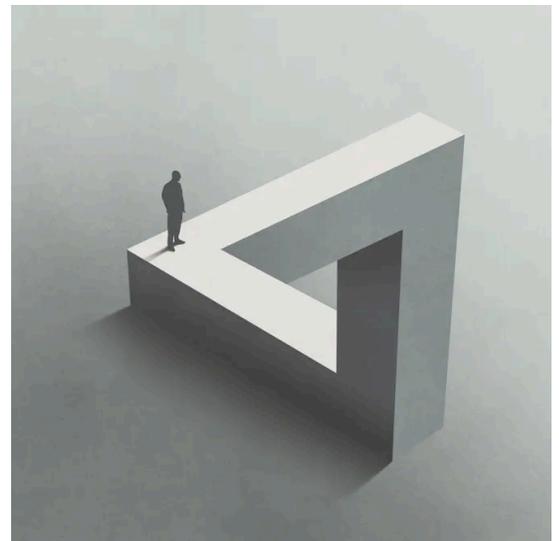
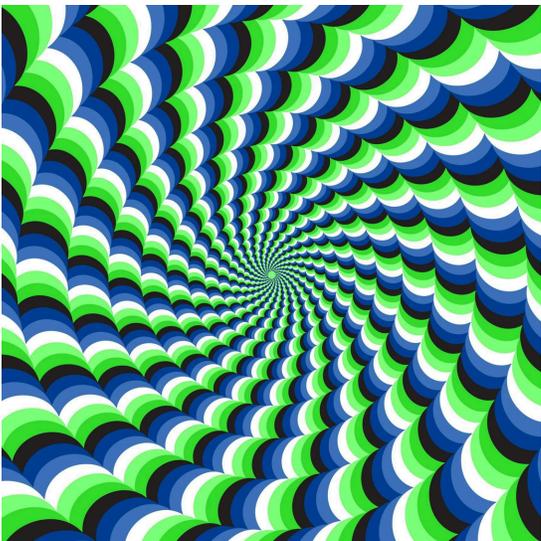


Alors que vous êtes en train de lire ces premières lignes, vous vous demandez sans doute de quoi traitera ce texte. Pendant que ces phrases défilent sous vos yeux et que votre cerveau en décode le sens, vous ne sentez probablement pas l'assise de votre chaise ni le parfum que vous avez mis ce matin. Pourtant, ils sont bel et bien présents. Dans ce texte, il sera question de faire un bref survol des angles morts de notre cerveau et de notre attention.

Tout d'abord, avec un poids d'un peu plus de 3lbs, le cerveau d'un adulte est d'une puissance incontestée. Celui-ci a la texture d'une gelée ferme, ce qui n'est pas surprenant, car il est composé d'environ 60 % de gras. Vous avez sans doute déjà entendu qu'un humain n'utilise que 10 % de son cerveau en même temps; eh bien, c'est totalement faux! La vérité est que la majeure partie de nos méninges travaillent toujours puisque cet ordinateur central reçoit des milliers et des milliers d'informations à traiter. Faites l'exercice : prenez le temps d'entendre et d'isoler chaque son de la pièce où vous vous trouvez. Prenez le temps de ressentir le contact de vos vêtements sur votre peau. Prenez le temps de ressentir votre langue dans votre bouche. Votre encéphale ne peut pas vous rendre compte de tous ces stimuli en même temps : vous deviendriez fous! Celui-ci doit alors trier et nous faire remarquer seulement les sensations, images, odeurs, goûts ou sons qui sont nouveaux ou qui pourraient influencer notre survie dans l'immédiat. Tout le reste est alors placé hors de notre champ de conscience et c'est comme ça que notre cerveau peut être déjoué.

Par ailleurs, vous êtes sans doute familier avec ces fameuses illusions d'optique où vous avez l'impression qu'un élément de l'image bouge ou est plus court qu'un autre. En fait, pour comprendre ce qui fait que notre cerveau se fait berner de la sorte, il faut s'en remettre à un fait simple : ce dernier se trouve dans une boîte noire, isolée du monde extérieur. En effet, l'encéphale n'a aucun contact avec le monde réel; il compte uniquement sur ce que lui rapportent notamment nos sens et nos hormones pour prendre ses décisions. En comparaison, imaginez-vous devoir conduire une voiture avec les yeux bandés et en ne vous fiant uniquement qu'aux indications données par vos passagers. Il y a fort à parier que de nombreux incidents surviendraient! Ainsi, si mes oreilles (hôte de notre centre d'équilibre) disent à mon cerveau que mon corps penche à gauche, mais que mes yeux lui envoient le message que je suis droit, mon système cognitif ne pourra pas prendre une bonne décision et un malaise risque de s'en suivre.

En somme, notre cerveau est une beauté évolutive sans commune mesure dans la nature. Le taux de données qu'il doit traiter ainsi que sa confiance «aveugle» en nos organes sensoriels peuvent entraîner certains bogues techniques que nous pourrions, sans doute, lui pardonner. En terminant, sachiez-vous que certaines personnes sont prises d'une malformation qui fait que les deux hémisphères de leur cerveau sont coupés l'un de l'autre? Ainsi, dans les cas étudiés, une personne pouvait choisir un vêtement avec sa main gauche et le repousser de la main droite, car l'hémisphère droit n'en voulait pas.



TALYA BÉRUBÉ

## LA GRANDE TUEUSE

Au 20<sup>e</sup> siècle, la Première Guerre mondiale en juillet 1914 a été causée par le Royaume-Uni, la France et la Russie à cause de l'assassinat de l'héritier du trône d'Autriche. Plusieurs conséquences ont suivi suite à ces événements. Plusieurs personnes sont décédées de graves blessures et d'autres sont mortes de maladies comme la grippe et la grippe espagnole, aussi appelée la grande tueuse.

### Origine et conséquences

Premièrement, la pandémie a débuté le 4 mars 1918 et a pris fin en juillet 1921. Elle se nomme la grippe espagnole, car l'Espagne fut le premier pays à mentionner publiquement l'épidémie. Les scientifiques estiment qu'elle serait apparue d'abord au Kansas où elle a contaminé les jeunes soldats américains avant de prendre la mer pour aller en Europe. Une fois la pandémie en Europe, plusieurs personnes ressentaient de la fièvre. Ils avaient aussi de gros maux de tête, et se sentaient plus fatigués. Beaucoup de personnes avaient du mal à respirer, ce qui a mené à un nombre de morts se situant entre 20 et 100 millions.

### L'arrivée de la pandémie au Canada

Deuxièmement, la grippe espagnole est arrivée au Canada entre 1918 et 1920. Comme la Covid 19, que nous avons connue en 2020, il y a eu plusieurs moyens mis en place par le gouvernement pour combattre la pandémie. Par exemple, le port du masque dans les lieux publics, la fermeture des écoles et des musées, la distance sociale, la désinfection des transports en commun et les quarantaines sont des mesures qui ont été mises en place tout comme lors de la pandémie Covid 19.

Finalement, la Première Guerre mondiale et la grippe espagnole au Canada ont causé un taux de mortalité d'environ 60 000 Canadiens. La pandémie ne s'est pas terminée grâce à un vaccin, mais grâce à deux éléments en particulier. Le premier est l'immunisation de la moitié de la population mondiale ayant eu la grippe, ce qui a permis de développer des anticorps pour la protéger. Ensuite, les mesures mises en place ont contribué à ralentir la transmission de la maladie.



JAHÉL LAFRENIÈRE

## LE ROI DES TROIS POINTS

Ray Allen est un ancien joueur de la NBA, né le 20 juillet 1975. Celui-ci était grandement reconnu comme étant l'un des meilleurs tireurs de trois points de l'histoire de la NBA. Il détenait le record de trois points, jusqu'au 14 décembre 2021, où un joueur nommé Stephen Curry l'a détrôné.

Tout d'abord, Wardell Stephen Curry II est né le 14 mars 1988. Avec sa femme Ayesha Curry, ils ont eu trois enfants nommés Riley Elizabeth, Ryan et Canon Curry. Son père, Dell Curry a joué dans la NBA – National Basketball Association (Association Nationale de Basket-ball) – de 1986 à 2002. Avant de commencer sa carrière dans la NBA en 2009, Curry étudie à l'université de Davidson et participe aux championnats du monde des moins de 19 ans avec les États-Unis en Serbie. Il joue actuellement sous le numéro 30 dans les Warriors de Golden States et son salaire s'élève à environ 40 millions de dollars par an.

Ensuite, ce joueur a été nommé 2 fois joueur MVP – Most Valuable Player (joueur de grande valeur) – de la saison, ainsi que 6 fois All-Star. Malheureusement, Stephen Curry subit une opération à la cheville pour une déchirure des ligaments, donc il s'absente dans la saison de 2011/12. Cependant, il est revenu en force la saison suivante comme étant un des meilleurs monteurs de la ligue. Cet athlète a détrôné un joueur très réputé nommé Ray Allen sur un record de trois points marqués dans l'histoire du basket-ball. Stephen Curry fait un record de 402 tirs réussis en 2016.

Finalement, Stephen Curry est reconnu pour être le meilleur tireur de l'histoire du basket et majoritairement en trois points, en plus d'être le descendant d'un joueur de basket-ball très talentueux. Cet athlète a reçu plusieurs nominations au cours de sa carrière et a créé des records importants dans la NBA. Croyez-vous que celui-ci pourrait se faire détrôner comme il l'a fait avec Ray Allen ?



**Stephen Curry**  
basketteur

SAMUEL LEPAGE

# HUMAINS CONTRE OISEAUX

La guerre. Il y en a eu plusieurs au cours de notre histoire, mais certaines nous ont particulièrement marquées comme la Première Guerre mondiale ou la Révolution américaine. Cependant, certaines se sont passées contre la nature. Aujourd'hui, vous allez en apprendre plus sur la guerre des émeus, un conflit souvent oublié, mais quand même intéressant.

Tout d'abord, qu'est-ce que c'est un émeu ? Un émeu est un grand oiseau similaire à une autruche, qui possède des grandes pattes puissantes à trois doigts avec des ailes rudimentaires et des plumes brunes. Cette guerre a commencé en 1932 en Australie durant la Grande dépression, une crise économique mondiale. Lorsqu'ils migrent, les émeus avaient pris l'habitude de détruire les barrières des fermes et de manger les récoltes, ce qui attirait les espèces nuisibles qui elles aussi mangeaient les récoltes. Les fermiers, mécontents, ont ensuite demandé au gouvernement de réparer la situation. Le gouvernement déclare donc la guerre aux émeus.



La première offensive de la part des Australiens a été d'envoyer Major Meredith, qui décida de lancer deux offensives. La première de celles-ci ne s'est pas bien déroulée, car ils réussissaient tout juste à abattre quelques dizaines d'émeus avec plus de 2000 munitions, même lorsqu'ils ont utilisé un véhicule pour les poursuivre. La deuxième se déroula mieux que la première, mais des plaintes du public amèneront à la capitulation du gouvernement australien. Lorsqu'il sera questionné à ce sujet des années plus tard, Meredith affirmera que les émeus avaient la résistance d'un tank (véhicule blindé servant à combattre).

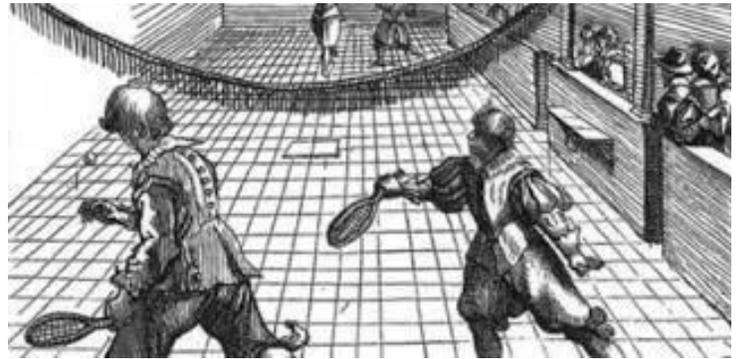
En fin de compte, son commencement était intéressant et ce conflit a tout de même une histoire intéressante. Mais que se serait-il passé si les émeus avaient contre-attaqué ? Y aurait-il eu des blessés humains ou même pire ? En tout cas, on ne peut que supposer.

LOUIS-ALEXANDRE HARVEY

# L'HISTOIRE DU TENNIS

Félix Auger-Aliassime, seul joueur canadien à avoir atteint le top 10 d'un des sports les plus populaires. Saviez-vous que plus de 26 000 000 de personnes pratiquent des sports de raquettes ? Balle, raquette, terrain, filet et vêtements de sport sont tout ce dont vous avez besoin pour pratiquer le tennis !

Tout d'abord, l'origine de ce sport vient de la France médiévale. Il est inspiré du jeu de la paume. Le but était de lancer à main nue la balle au-dessus d'un filet. Il était pratiqué par des moines (hommes religieux vivant isolés du monde). Le sport modifié d'une raquette est devenu populaire chez les nobles (homme appartenant à une classe privilégiée). De nos jours, même si le sport est démocratisé, le tennis a conservé ses origines aristocratiques. Par exemple, il y a encore des ramasseurs de balles, les joueurs ont des habits blancs et les juges de lignes demeurent immobiles.



Deuxièmement, le but du jeu est très simple, échanger la balle entre les joueurs à l'aide d'une raquette par-dessus un filet. Contrairement au ping-pong et au squash, le pointage du tennis est beaucoup plus difficile à compter. Le premier joueur gagne le service et on calcule les points par 15-30-40 pour gagner le jeu. Le joueur doit remporter 6 jeux pour gagner la manche. Il doit généralement gagner 2 manches pour remporter la partie. Une particularité au tennis, c'est qu'il doit toujours y avoir 2 points d'écart entre les joueurs avant de gagner. La plus longue partie de l'histoire a duré plus de 11 heures !

En résumé, même si le tennis est un sport élégant, il est maintenant pratiqué par tous à l'international. Tout comme son jeu d'origine, la paume, il se pratique avec peu de matériel : raquette, balle, filet, espadrille. Malgré un système de pointage complexe, vous pouvez vous amuser simplement avec une règle de base : frapper la balle par-dessus le filet avec la raquette. Pensez-vous que le tennis soit à l'origine d'un nouveau sport populaire en 2024 ?



BENJAMIN LÉGARÉ

## UNE GUERRE MEURTRIÈRE

Depuis le début des temps, les hommes sont constamment en conflit. Nous avons un exemple avec la Russie qui envahit l'Ukraine depuis 2022. La Russie et l'Ukraine ont déjà été impliquées dans un autre conflit international en 1941, lors de la Deuxième Guerre mondiale. Dans ce texte, il sera question du nombre de morts et du règne de Hitler sur l'empire nazi.

Premièrement, lors d'une guerre, il y a beaucoup de pertes. Aujourd'hui, je vais vous parler du nombre de morts. Les pertes militaires durant cette guerre sont énormes. L'URSS a perdu 21 000 000 morts, comparé aux États-Unis, qui n'ont eu que 0,2 % de leur population qui sont décédés. C'est 300 000 morts militaires, car ils sont sur un autre continent. Le nombre de morts de cette guerre ne peut pas être super précis. Il y a des personnes qui sont mortes après la guerre et d'autres, parce qu'il n'y avait plus rien à manger. Les morts se dénombrent entre 40 et 50 millions, ce qui est 4 à 5 fois plus que la Première Guerre mondiale.

Pour continuer, le chef nazi Adolf Hitler a été au trône pendant près de 12 ans. Lors de son long règne, il lui est arrivé plein de choses et d'événements marquants. Celui qui nous intéresse et aussi celui qui a donné la mort au Führer (Adolf Hitler) est la Deuxième Guerre mondiale. Hitler est arrivé au monde le 20 avril 1889 à Braunau am Inn en Allemagne. Il est décédé dans un bunker à Berlin avec sa femme Eva Braun, qui est morte par empoisonnement avec de l'acide cyanhydrique. Pour sa part, Hitler est mort en se suicidant avec son pistolet, le 30 avril 1945 à l'âge de 56 ans.

Pour terminer, je tiens à souligner que les pertes de cette guerre ont été impressionnantes et que les soldats ont eu un long six ans à souffrir. Vous pensez qu'après combien de temps tout le monde serait mort s'il y avait une troisième guerre mondiale et quel pays serait le dernier pays en vie ?

OXANA SIMARD

## LA CERISE SUR L'AILERON

Durant l'été 2024, Paris va héberger les Jeux olympiques, qui comptent plusieurs disciplines. Cependant, un sport ne pourra pas être suivi par les téléspectateurs, soit le sport automobile. Ce sport est l'un des plus suivis au monde, surtout sa catégorie reine, la Formule 1. De tous ses pilotes, un sort du lot : Lewis Hamilton.

Le 7 janvier 1985, Lewis Hamilton voit le jour à Stevenage, en Angleterre. À l'école, il se faisait continuellement rabaisser par ses professeurs. Cela ne l'a pas empêché de suivre son rêve et de gagner à 8 ans son tout premier championnat de karting. Grâce à ses coups de volant exceptionnels, il gagne une longue série de championnats de karting. Son talent se fait remarquer et il se met à conduire des voitures de course de plus en plus rapides dans des catégories, comme la Formule Renault, la Formule 3 et la Formule 2. Alors qu'il n'est âgé que de 22 ans, il rejoint en 2007 la Formule 1, chez l'écurie McLaren pendant six ans puis Mercedes.

L'année 2021 est un cauchemar pour lui. Après plus de 100 victoires en Formule 1 et sept titres mondiaux, record qu'il égalise avec le célèbre Michael Schumacher, Hamilton tombe en panne sèche. Ce cauchemar à un nom : Max Verstappen. Depuis 2021, Verstappen gagne tous les titres mondiaux de la Formule 1. En 2024, Hamilton est seulement en neuvième position au classement des pilotes. Pour essayer de retrouver ses belles années de victoires, il décide de quitter Mercedes avec laquelle il avait passé plus de 10 ans, pour se retourner vers l'écurie rouge, la Scuderia Ferrari.

En fin de compte, malgré une enfance assez difficile pour Lewis, il réussit tout de même à devenir une légende. Tous ses fans sont convaincus que malgré les dernières années difficiles, il va réussir à reprendre la première place sur le podium en 2025.



**Lewis Hamilton**  
pilote automobile

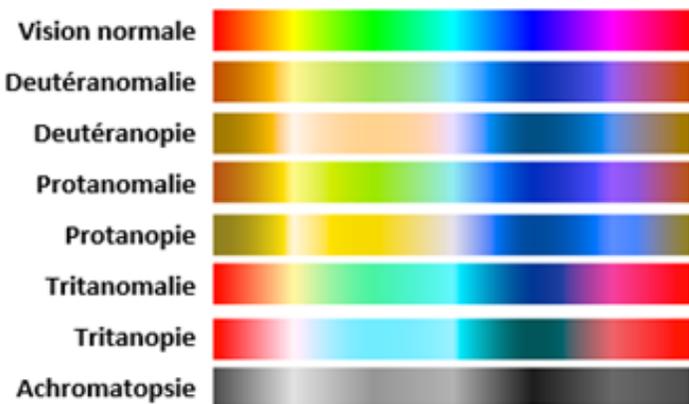
ZIA GENDRON

## VOIR LA VIE EN COULEURS

Après la pluie vient le beau temps, mais lors du mélange de la pluie et de la lumière un arc-en-ciel se voit apparaître dans le ciel. Cet arc-en-ciel est composé de 7 couleurs distinctes, mais l'humain ne peut percevoir que 3 couleurs soient le rouge, le vert et le bleu. Ce texte traitera comme sujet la perception des couleurs.

Pour débiter, les hommes et les femmes ne voient pas de la même manière les couleurs. Bien que la différence ne soit pas énorme soit de 2 nanomètres – unité égale à un milliardième de mètre – de retard chez les hommes. Même si cela peut vous paraître peu, cela explique que les femmes distinguent mieux le rouge que les hommes. En effet, les hommes auraient tendance à moins bien voir les couleurs, leur rouge pencherait un peu sur l'orange, le vert pencherait sur le bleu et finalement l'orange sur le jaune. Les scientifiques pensent que ce fait viendrait de l'époque où les hommes et les femmes étaient chasseurs-cueilleurs.

Enchaînons maintenant avec la perception des couleurs chez les daltoniens. Le daltonisme peut être l'effet d'un accident ou simplement d'une mutation génétique. Il existe plusieurs formes de daltonisme, classées en 7 familles comme la protanopie et la tritanopie, mais la plus connue demeure le rouge-vert. La deutéranomalie – la deutéranomalie est le terme scientifique du type rouge-vert – ce type de daltonien est le non-fonctionnement des cônes rouges et verts dans les yeux. Cela signifie alors qu'ils ne peuvent pas distinguer des couleurs donc les composants sont le rouge et/ou le vert, comme le pourpre et certains bleus (voir image).



En conclusion, vous en avez appris sur le sujet de la perception des couleurs plus précisément sur comment les hommes et les femmes perçoivent les couleurs différemment et sur la deutéranomalie. Il en reste tant à savoir sur ce sujet, comme le pourquoi lorsqu'on vieillit notre perception des couleurs change.



**Patrice Bergeron**  
hockeyeur québécois

RAFAËL PELLETIER

## L'HISTOIRE DE BERGY

Connaissez-vous l'un des meilleurs joueurs de hockey de l'histoire et, en plus, qui vient du Québec, plus précisément à L'Ancienne-Lorette ? Il est connu pour sa carrière incroyable avec les Bruins de Boston. Aujourd'hui, il sera question de Bergy (Patrice Bergeron).

Pour commencer, je vais vous informer de sa carrière inoubliable aux côtés des Bruins où il a été nommé capitaine de l'équipe en 2021. Au cours de sa carrière, il a joué 19 saisons régulières pour 14 présences en séries éliminatoires. En 19 saisons, il joue 1294 parties pour un total de 613 passes décisives (passe à un coéquipier juste avant qu'il fasse un but), 427 buts ce qui fait un total de 1040 points. Ceci est sans compter sa performance avec l'équipe du Canada aux olympiques où il gagne deux médailles d'or et le Championnat mondial sénior où il gagne encore une fois l'or.

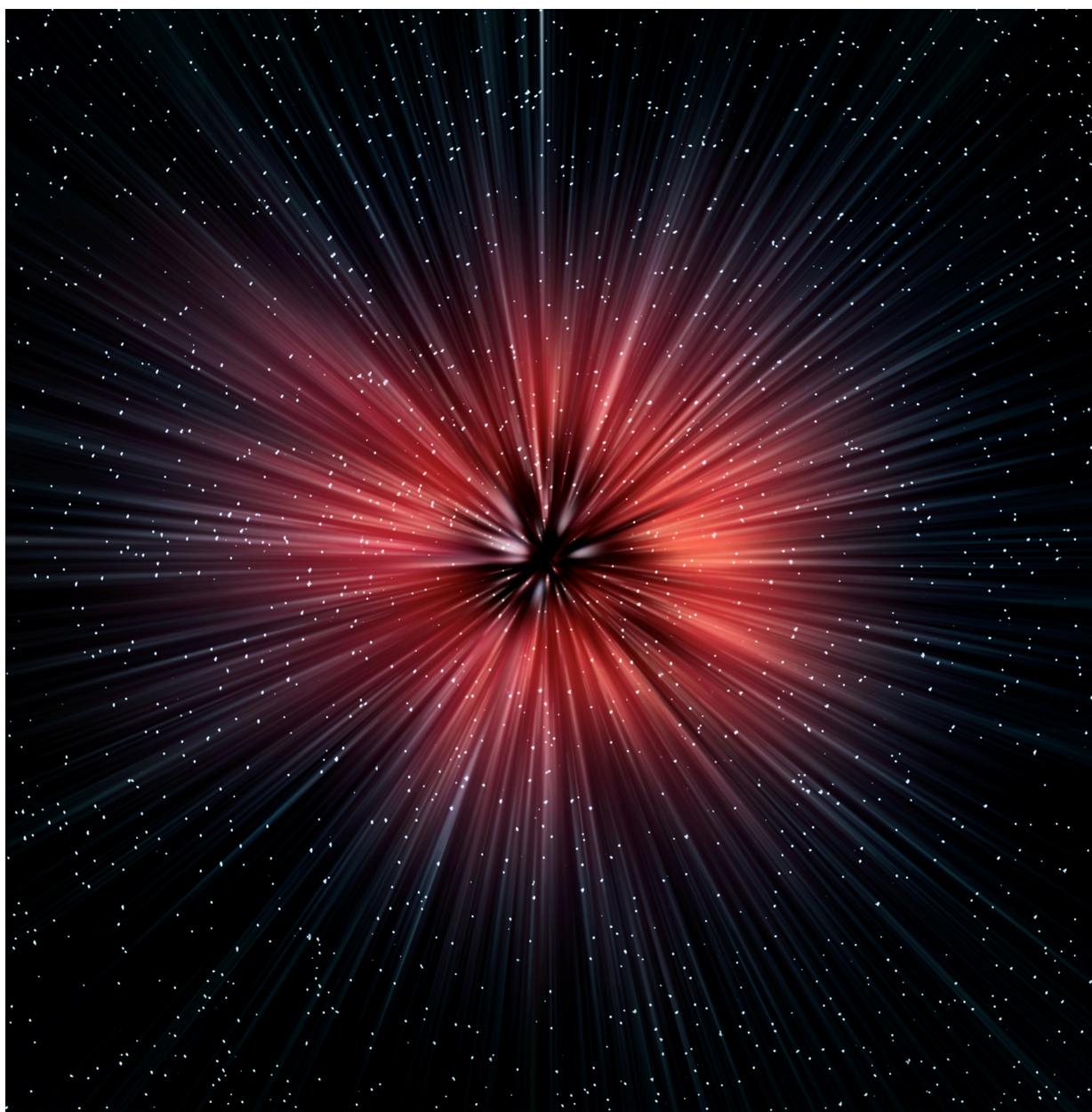
Ensuite, je vais vous en apprendre sur un acte de la part de Patrice Bergeron, mais que plusieurs autres joueurs n'auraient jamais osé faire. Vers la fin de sa carrière, à la saison de 2021-2022, Patrice Bergeron décide de faire une baisse de son salaire. Il passe d'un salaire moyen de 8 750 000 dollars par an à un salaire moyen de 2 500 000 dollars par an juste pour laisser plus d'argent aux clubs de Boston pour qu'ils puissent choisir de nouvelles recrues et bien les payer pour que l'équipe se développe et devienne meilleure.

Pour terminer, Patrice Bergeron restera gravé dans la mémoire des joueurs de hockey pour son acte inoubliable, mais aussi pour son talent, son travail acharné sur la patinoire et son nombre de points hallucinants. Peut-être qu'il donnera envie à d'autres joueurs de faire d'autres sortent d'actes exceptionnels.

TEXTE *REMARQUABLE*

# UNE FIN DE VIE EXPLOSIVE

*PAR LÉON DURAND*

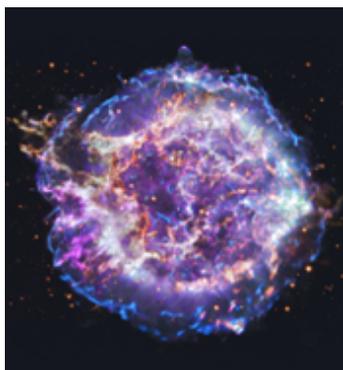


Notre étoile, le Soleil, n'est qu'une étoile sur les milliards de milliards que contient l'univers en entier. Parfois, lorsqu'une très grosse étoile arrive à la fin de sa vie, il se passe un phénomène incroyable, mais destructeur. Ce phénomène n'est rien de moins que la plus grosse explosion connue et prouvée par l'humain jusqu'à présent : les supernovas.

Pour commencer simplement, les supernovas sont de grosses étoiles qui explosent. Elles se produisent chaque seconde dans l'univers, mais seulement une fois au 25 à 50 ans dans notre galaxie. Une seule explosion peut briller autant que 200 millions de soleils et elle détruit tout autour d'elle pendant plusieurs semaines. Habituellement, ce qui empêche une étoile d'exploser c'est que le noyau dégage beaucoup de chaleur et de pression ce qui vient pousser vers l'extérieur de l'étoile, et à l'inverse, la gravité créée par la grosseur de l'étoile vient pousser vers son intérieur. Cela provoque un équilibre. C'est un peu comme un bras de fer où les deux participants ont exactement la même force.

Pour continuer, les types les plus fréquents de supernovas sont appelés SN II. Comme mentionné plus tôt, une étoile est équilibrée grâce à la chaleur, la pression et la gravité. Ce type de supernovas est causé par le fait que le noyau d'une étoile ayant environ 8 à 10 fois la masse du soleil n'a plus de carburant. Cela fait qu'elle se refroidit rapidement et la gravité prend le dessus sur la pression. L'étoile géante n'est donc plus équilibrée. Elle s'effondre alors sur elle-même en moins de 15 secondes! Comme l'implosion est très rapide, une grande quantité d'énergie est libérée créant une explosion gigantesque. On pourrait comparer le phénomène à un ballon rempli d'air qu'on serre trop fort. À force de se faire écraser le ballon éclate libérant tout son air.

Pour terminer, les supernovas sont vraiment impressionnantes et il y aurait encore beaucoup de choses à écrire sur le phénomène. En voyant la puissance et les conséquences possibles qu'ont les phénomènes naturels de ce genre, pensez-vous que c'est l'explosion d'une supernova qui détruira notre système solaire ?



SANDRINE HORTH

## LE BALLON VOLANT

Ce sport, qui a débuté en 1895 sous le nom de la mintonette, comptait en 2015 plus de 800 millions de pratiquants. Nous parlons ici du sport, autant populaire chez les femmes que chez les hommes que nous connaissons maintenant sous le nom du volleyball.

Pour commencer, le volleyball n'a pas toujours été comme nous le connaissons maintenant. Tout a commencé le 9 février 1895 quand le professeur d'éducation physique du YMCA, William G. Morgan, décida de créer un sport moins exigeant que le basketball (le sport que son ami James Naismith avait inventé quelques années plus tôt) pour plaire à une plus grande variété de personnes, peu importe l'âge. Quand ce sport a été premièrement créé, il se nommait la mintonette et il était une combinaison du tennis, du basketball, du handball et du baseball. Non seulement son nom était très différent de maintenant, mais les règlements aussi. Ils avaient des équipes avec un nombre de joueurs illimité et un nombre de contacts de la balle illimité. Les parties étaient de 9 manches, avec 3 services par équipes à chaque manche, ce qui est très différent de maintenant.

Aujourd'hui, le volleyball a beaucoup évolué et les règlements ont beaucoup changé. La hauteur des filets a augmenté et le terrain a grossi. Le nombre de personnes sur le terrain est maintenant de 6 joueurs et depuis 1900 les parties se jouent avec des manches de 25 points. En 1920, ils ont finalement instauré la règle des 3 contacts maximum. De plus, en 1999 une nouvelle position est apparue, les liberos. Ses joueurs ont un chandail d'une différente couleur et cette position consiste à faire de la défense, ils sont seulement en arrière, ils ne vont jamais en avant et ils n'attaquent pas.

Pour conclure, ce sport a pris une très grande ampleur depuis son commencement. Aujourd'hui, en 2024, le Canada se classe 12e au monde pour le masculin et 11e féminin.



ZAKARY LALANCETTE

## AUSCHWITZ: UN PASSÉ SOMBRE

En 1939, débute la Deuxième Guerre mondiale qui oppose l'Angleterre, la France, les États-Unis, l'URSS (Union des Républiques socialistes soviétiques), et la Chine contre l'Allemagne nazie, l'Empire japonais, et l'Empire italien. Cette guerre fera beaucoup de morts, non seulement sur les champs de bataille, mais aussi dans les camps de concentration nazis, notamment Auschwitz, le plus connu et le plus meurtrier.

### Condition de vie

Tout d'abord, les personnes capturées étaient nourries par 1 ou 2 repas par jour, composés de soupe et de pain, servis en très petite quantité (entre 1000 et 1300 calories), soit presque 1000 calories en dessous de ce qu'un humain doit consommer en une journée. Le pain était aigre (légèrement piquant, avec une acidité désagréable au goût et à l'odorat) et indigeste. S'ils travaillaient mal ou faisaient une petite erreur, ils pouvaient ne pas manger et être punis, notamment humiliés, battus, voire parfois tués. De plus, les vêtements au début étaient des uniformes rayés bleu et blanc de mauvaise qualité, et les chaussures étaient faites avec des restes de tissu. Mais vers la fin de la guerre (en 1943), ils manquaient de vêtements et prirent des vêtements civils, ajoutant une croix jaune au cas où les détenus s'échapperaient pour qu'ils soient reconnaissables.

### Victimes

Dans un premier temps, les personnes placées à Auschwitz n'étaient pas seulement des Juifs, mais aussi des Témoins de Jéhovah, des prisonniers de guerre, des Tsiganes (personnes nomades venues d'Inde), et d'autres, comme des homosexuels. Seulement à Auschwitz, plus de 1,1 million d'innocents ont été tués et maltraités, et dans tous les camps de concentration, on compte plus de 6 millions de morts, ce qui signifie qu'Auschwitz est le plus meurtrier.

En fin de compte, seulement 200 000 personnes à Auschwitz ont survécu, et la plupart ont vécu avec des traumatismes. Aujourd'hui, Auschwitz est un symbole de terreur et un triste souvenir du passé, où de nombreuses vies ont été perdues. Près de 80 ans plus tard, il est devenu un musée en Pologne. Pensez-vous que les humains seront confrontés à un génocide comme celui-ci dans le futur ?





ARIANE ALLARD

## LA MAIN À LA PATTE

Depuis le 18<sup>e</sup> siècle, le monde utilise la thérapie comme outil pour aider toutes sortes de troubles, qu'ils soient mentaux ou physiques. Mais il y a des éléments que la thérapie humaine est incapable de toucher, donc, c'est pour cette raison que nous utilisons la zoothérapie : la thérapie, en se servant des animaux.

Premièrement, le fonctionnement d'une séance de zoothérapie n'est pas compliqué. Il suffit de communiquer avec l'animal, que ce soit de prendre une marche, jouer ou juste le flatter et en prendre soin. La plupart du temps, nous utilisons le chien, car, comparé aux autres animaux, il est facile à entraîner et plus ouvert aux humains. Cela ne veut quand même pas dire que les autres animaux, comme les chats, les lapins, et même les chevaux sont moins capables de nous aider. Chaque animal fonctionne différemment, et ils sont capables de nous donner un sentiment de confort.

Deuxièmement, la zoothérapie n'est pas faite pour guérir les maladies, handicaps, ou n'importe quel trouble que l'humain pourrait avoir. Elle est présente pour donner des bénéfices qui peuvent aider la personne, mentalement, et même physiquement ! Les interactions humain-animal peuvent faire en sorte que la personne se sente aimée, moins stressée et peuvent remonter le moral. En conséquence, la personne pourrait, par exemple, se sentir mieux, être capable de manger plus si elle en a besoin, et avoir plus de motivation ou de force !

Finalement, la zoothérapie est aussi simple qu'importante. Une personne peut passer de déprimée à contente, d'anxieuse à calme, par le pouvoir d'une simple interaction avec un animal. Jusqu'à présent, ce type de thérapie a été très efficace, on espère pouvoir continuer à faire avancer cette technique dans le futur.

MATHIS CARON

## UNE PÊCHE MIRACULEUSE

Autrefois, les hommes pêchaient exclusivement pour répondre au besoin de se nourrir, maintenant l'humain pratique cette activité principalement pour le plaisir de taquiner le poisson. Saviez-vous que ce loisir ne rapporte pas seulement du bon poisson à manger ? En effet, pêcher produit plusieurs bienfaits qui pourraient vous surprendre.

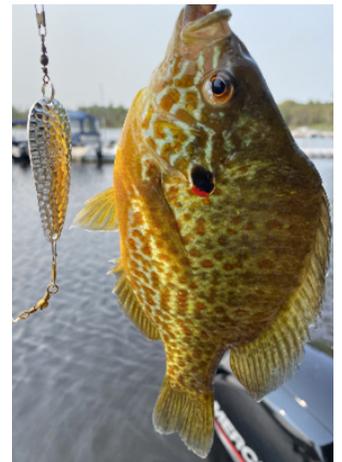
### Les bienfaits sur la santé

Tout d'abord, les chauds rayons du soleil présents au cours d'une sortie de pêche ont des bienfaits sur la santé grâce à la vitamine D<sub>3</sub>, car cette dernière améliore le système immunitaire et favorise la croissance cellulaire. Aussi, il ne faut surtout pas oublier de mentionner les avantages de manger du poisson comme le prescrit le guide alimentaire canadien. Étant donné sa grande richesse en acide gras oméga 3, manger du poisson réduit le risque de faire un AVC (accident vasculaire cérébral), diminue la tension artérielle (pression sanguine) et le risque de faire de l'asthme. En plus, elle améliore la vision entre autres celle de voir dans l'obscurité.

### Les bienfaits psychologiques

Ensuite, la pêche favorise la relaxation, donc elle permet de se libérer de certains problèmes comme l'anxiété et les conflits internes qui sont reliés aux tracas quotidiens. Elle atténue ou enrayer les signes de dépression et baisse le taux de cortisol (aussi connu sous le nom d'hormone du stress), et ce, même jusqu'à trois semaines après la sortie de pêche. Cette activité est aussi utilisée pour aider les personnes atteintes de traumatismes et de troubles du stress post-traumatique. Également, ce loisir n'est pas toujours une partie de plaisir, car elle place le pêcheur face à des situations problématiques comme la réparation de sa canne à pêche, la décision de choisir les bons leurres ou bien de trouver de nouveaux lieux de pêche. Enfin, la pratique de la pêche améliore la pensée cognitive qui permet d'acquérir des connaissances, de raisonner, de résoudre des problèmes et de s'adapter.

Bref, la pêche améliore la santé et l'état psychologique des gens qui la pratiquent, mais il existe bien d'autres avantages. Notamment, le fait d'être proche de l'eau améliorerait l'estime de soi et l'humeur. Alors, pourquoi attendre d'aller pêcher si cette activité offre autant de bien-être ?



VINCENT GAGNÉ

## LE CRÉPUSCULE DES DIEUX

Plusieurs religions et mythologies ont des histoires sur la fin du monde, par exemple, le jugement dernier dans le christianisme, ou l'heure dernière pour les musulmans. Une en particulier est très intéressante et complexe, le Ragnarök.

Tout d'abord, qu'est-ce que le Ragnarök ? Il s'agit d'un événement cataclysmique de la mythologie nordique, qui marque la fin du monde et la chute des dieux. Cet événement représente le combat final entre les forces du bien, les dieux, et les forces du mal, les géants, monstres et créatures maléfiques. Cet événement ne va pas seulement affecter les dieux et les forces maléfiques, mais aussi les humains, qui mourront en se battant à leurs côtés.

Par la suite, lors de cet événement tragique, tous les dieux mourront. Notamment, Odin, dieu des morts, du savoir, de la poésie de la guerre et de la victoire, sera avalé par Fenrir. Également, Thor, dieu du tonnerre et de la foudre, succombera au venin de Jormungandr, le serpent monde, juste après l'avoir abattu. Aussi, Heimdall, le protecteur d'Asgard (royaume des dieux), mourra suite à un combat contre Loki, dieu de la malice, tromperie et des illusions, dans lequel les deux succomberont. Ou encore, Freyr, dieu de la fertilité et de la paix, mourra en combat singulier contre Surtr, un géant du feu. Surtr jouera également un grand rôle dans le Ragnarök, car c'est lui qui va utiliser son épée de feu pour embraser notre monde.

Finalement, malgré l'information disponible sur les causes du Ragnarök et de la chute des dieux, nous ne saurons peut-être jamais s'il s'agit de la vérité, car les Scandinaves transmettaient leur foi oralement. Ainsi, mise à part quelques pierres runiques retrouvées, nous nous basons sur les écrits des chrétiens, qui ont possiblement modifié les mythes que nous connaissons aujourd'hui. Pensez-vous qu'un jour la vérité sera découverte sur les dieux scandinaves ?

ELIOT BOISSONNEAULT

## METTONS LES ÉCLIPSES EN LUMIÈRE

Notre planète, l'une des huit planètes, tourne autour du soleil. Parfois, notre satellite naturel va cacher le soleil complètement nous privant de la lumière. Nos avis sur cet événement ont été variés pendant notre existence, mais maintenant, ils sont connus comme les éclipses.

Tout d'abord, il faut comprendre l'opinion sur les éclipses dans le passé, d'av. J.-C. jusqu'à 1709, tout le monde croyait que les dieux étaient en colère à cause d'eux et leur privait de lumière. Les gens le croyaient, car la religion était au centre de leurs pensées avant, mais en 1710, un astronome de Londres nommé Edmond Halley va étudier sur le sujet et va les appeler « éclipses ».

Ensuite, parlons sécurité. Il est connu qu'il ne faut surtout pas les regarder à l'œil nu, car cela peut causer la perte de la vue. Il faut comprendre que cette information va dépendre du temps que tu prendras pour la regarder sans protection, même si les effets ne sont pas permanents, cela reste une bonne idée de les regarder avec les lunettes faites pour ça. Heureusement, les animaux ont l'air de résister aux effets mieux que nous, ils auront donc moins de chance de finir temporairement aveugles.

Pour finir, les éclipses peuvent paraître imposantes pour certains, mais il faut toujours se rappeler, ces événements sont très rares et vous allez probablement les vivre une fois dans votre vie donc profitez-en pour aller les admirer en famille.

MARC-ANTOINE DANCAUSE

## LA GRANDE GUERRE

L'impérialisme en Afrique est un événement historique produit à cause de leurs colonisations par les Européens. Les Européens étaient un des plus puissants continents au 19e siècle. Ce texte va vous informer sur la Première Guerre mondiale qui est la Première Guerre qui a impacté autant de pays dans le monde.

Premièrement, la cause de la Grande Guerre est que l'héritier du trône l'archiduc Franz Ferdinand en Autriche-Hongrie est assassiné par Gavrilo Princip, un Serbe qui faisait partie de la société de la Main noire. Cette société faisait partie d'un mouvement pour unifier la Serbie et d'autres États slaves (esclaves) appartenant alors à l'empire austro-hongrois ce qui causa la guerre entre l'Autriche-Hongrie et la Serbie. L'Allemagne qui défendait l'Autriche-Hongrie et la Russie celui de la Serbie entra en guerre à cause de l'assassinat.

Ensuite, les principaux pays alliés qui ont participé à la Première Guerre mondiale. L'Autriche-Hongrie, l'Allemagne et l'Italie forment la Triple Alliance et la France, le royaume uni et la Russie forme la Triple-Entente avec la Serbie et d'autres pays. L'Italie change et quitte la Triple-Alliance pour rejoindre la Triple-Entente en 1915. En 1917, la Russie se retire de la guerre à cause d'un problème de révolution (renversement d'un régime par la force) et les États-Unis entrent en guerre et prennent la place de la Russie ce qui aidera à mettre fin à la guerre en 1918.

Pour terminer, la cause et les principaux alliés qui ont participé à la guerre sont juste une partie de La Première Guerre mondiale. Si la Grande Guerre n'était pas produite, il y aurait sûrement une autre cause qui aurait pu produire une guerre.

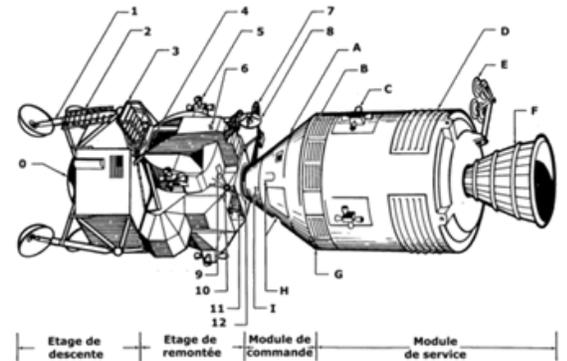
AXELLE LABBÉ

# L'ÉCHEC RÉUSSI D'APOLLO 13

La conquête de notre satellite n'est pas passée inaperçue. En effet, l'énorme succès qu'a rencontré la mission d'Apollo 11 a fait croire à l'humanité que l'on pourrait retourner sur la Lune facilement. Malheureusement, la mission d'Apollo 13 n'a pas connu le même triomphe qu'Apollo 11.

Tout d'abord, la fusée Saturn V avec les astronautes James Lovell, Fred Haise et Jack Swigert a décollé du Centre spatial Kennedy le 11 avril 1970 à 13h13. Plusieurs rumeurs sur les superstitions du chiffre 13 (qui symbolise le malheur, le mystère et la trahison) circulaient par rapport à Apollo 13. Le décollage était parfait jusqu'à l'arrêt d'un des moteurs faisant partie du deuxième étage de la fusée. Ce problème était minime, car les ingénieurs ont décidé de faire fonctionner les 4 moteurs restants plus longtemps.

Par la suite, après 55 heures et 46 minutes en mission, un réservoir d'oxygène de la capsule Odyssey (la seule de la fusée pouvant revenir sur Terre avec son bouclier thermique) a explosé. L'explosion du réservoir d'oxygène numéro 2 a endommagé le réservoir 1, lui créant donc une panne lui aussi. Les réservoirs étant primordiaux à la mission n'étaient presque plus d'aucune utilité, eux qui fournissaient l'eau, l'oxygène et l'électricité. L'équipage s'est ensuite déplacé vers le module lunaire Aquarius, un module ayant été conçu pour deux personnes et n'ayant aucun bouclier thermique. Le vaisseau a contourné la Lune afin d'utiliser la force gravitationnelle de celle-ci comme accélérateur. L'équipage s'est ensuite redirigé dans la capsule Odyssey. Les astronautes ont réussi à atterrir sains et saufs dans l'océan Pacifique et sont revenus sur terre grâce à un navire de récupération.



En fin de compte, Apollo 13 n'a pas pu atterrir sur la Lune. Le décollage s'étant bien déroulé, l'explosion du réservoir numéro 2 aura été un malheur pour cette mission. Apollo 13 est tout de même surnommé « échec réussi » avec l'expérience en sauvetage qu'aura acquise la Nasa. Enfin, comme le disait si bien l'écrivain Truman Capote : « L'échec est l'épice qui donne sa saveur au succès. ».

MARILOU LACAÏLLE

# LA PRESSION CHEZ LES ATHLÈTES DE HAUT NIVEAU

Saviez-vous que le sentiment d'appartenance des élèves athlètes est de 20 % supérieur à celui des autres élèves ? Ils seraient plus motivés pour l'école d'après les études de la RSEQ (Réseau du sport étudiant du Québec.). Les sports-études sont très populaires chez les jeunes athlètes qui désirent s'améliorer dans leur sport et qui veulent avoir plus de temps de pratique qu'en parascolaire.

Premièrement, il y a de nombreux critères à respecter pour réussir à être admis dans des écoles prestigieuses, comme les sports-études. Les athlètes doivent être conscients que le nombre d'heures en classe est réduit. Ce qui impose un rythme d'apprentissage deux fois plus rapide que les autres écoles dans la région de Québec. Les enseignants sont conscients que les élèves peuvent manquer des cours grâce à leur événement sportif. Cependant, l'athlète doit être autonome pour rattraper ses travaux scolaires. Les jeunes doivent répondre autant aux exigences scolaires que sportives.

Également, ces nombreux critères amènent de l'anxiété sur les jeunes lors de leur performance scolaire ou sportive. Au niveau de l'école, les exigences ne seront pas réduites à cause de leur temps en classe diminué. Cette concentration offre plusieurs avantages comme l'évolution fulgurante de chaque athlète. En effet, 90 % s'entraînent plus de 10 heures par semaine. La peur de perdre sa place au sein de l'équipe est aussi une inquiétude très présente chez ces athlètes. Mais le plus grand défi pour ceux-ci est la comparaison entre eux. Ils ont tous été sélectionnés pour leur excellence, donc c'est très rare de se trouver bon, lorsqu'on est entouré de personnes qui performent autant que nous, que ce soit au niveau scolaire et sportif.

En terminant, les programmes sports-études au Québec font vivre des expériences incroyables à plusieurs jeunes. Cependant, ils doivent être prêts à mettre les efforts pour y arriver. Seul l'amour de ton sport peut les aider à suivre le rythme très exigeant au plan mental et physique. Comme le disait Pierre de Coubertin : « Le sport va chercher la peur pour la dominer, la fatigue pour en triompher, la difficulté pour la vaincre. »

TEXTE *COUP DE COEUR*

# NOTRE OCTOBRE 1970

PAR OPHÉLIE LABBÉ



LE POLYVALENT



Au cours des années 1960, le mouvement souverainiste québécois prenait de plus en plus d'ampleur, notamment avec l'arrivée du FLQ (Front de libération du Québec) dont les actions ont mené à la Crise d'octobre 1970.

Tout d'abord, Le FLQ était un mouvement militant pour l'indépendance du Québec utilisant le terrorisme pour se faire entendre. De 1963 à 1970, ils sont coupables de plus de 200 attentats terroristes à la bombe et c'est en 1968 qu'ils commencent à utiliser des bombes plus puissantes et ciblent des endroits plus importants comme l'université McGill et la Bourse de Montréal. Cette crise débute le 5 octobre 1970 lorsque le FLQ enlève le diplomate britannique, James Cross.

Par la suite, le 16 octobre 1970, le gouvernement fédéral met en place la loi sur les mesures de guerre (loi permettant au gouvernement de limiter les droits civils et de procéder à des arrestations sans accusation ou mandat). Les autorités arrêtent environ 500 personnes, artistes, intellectuels et nationalistes. Tout appui à ce groupe révolutionnaire chute après l'enlèvement et la mort du ministre de l'Immigration, de la Main d'œuvre, du Travail et vice-premier ministre, Pierre Laporte, le 17 octobre 1970 alors qu'il était encore détenu par le FLQ. Au FLQ, on affirme qu'il s'agit d'une mort accidentelle, mais leurs opposants en doutent. La crise prend fin le 28 décembre 1970 avec la répression de l'armée et des autorités.

En conclusion, cette crise a été l'une des périodes les plus sombres dans l'histoire politique canadienne avec le grand nombre de personnes arrêtées, la plupart sans raison valable. La mort du ministre Pierre Laporte a marqué le Québec. On a par la suite donné son nom et prénom à un pont, que l'on avait prévu nommer pont Frontenac, mais qui s'est finalement appelé, pont Pierre Laporte.

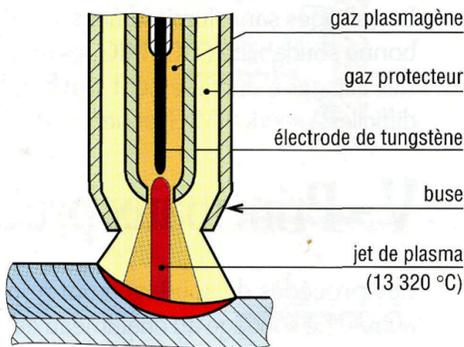
THOMAS LANTEIGNE

## PLONGER, UN TRAVAIL?

Comment réparez-vous vos objets du quotidien ? Sûrement en les recollant avec de la colle, en les transformant pour une autre utilité ou en les mettant à la poubelle. Mais avec de plus grosses choses telles que des maisons ou des bâtiments, nous ne pouvons pas utiliser ces techniques. Et pour réparer les ponts, nous utiliserons alors la soudure ou plus précisément la soudure sous-marine.

En premier lieu, je vais aborder la technique de soudure à l'arc enrobé, cette technique est parfaite pour les situations saines submergées. Cette façon de faire souder la partie en métal en faisant fondre l'enrobage et en créant un liquide visqueux qu'on appellera le laitier. Encore une fois, plusieurs types de soudure à l'arc enrobé existent, mais je vais préciser 2 de ceux-ci : la cellulosique et l'oxydant. La cellulosique a une plus forte pénétration, le laitier est plus abondant, la position de soudure est plus penchée et l'enrobage est constitué de matières organiques et de cellulose (matière dans la membrane cellulaire). La technique de l'oxydant a une faible pénétration, mais un bel aspect, la position de soudure doit être stable et l'enrobage est composé d'oxyde de fer et d'oxyde de manganèse (métal gris clair, dur et cassant).

En deuxième lieu, je vous parlerai maintenant de la technique de soudure au plasma. Elle a été créée pour les situations totalement submergées grâce à l'électrode qui se retrouve dans la torche ce qui permet à l'arc d'être séparé du gaz de protection. De cette façon, l'énergie peut atteindre le métal à la vitesse du son et atteindre des températures jusqu'à 28 000 degrés. L'arc de plasma est temporaire et se crée lorsque le gaz est ionisé (électrifier) par le courant. Et que les atomes se divisent en protons (noyau d'atomes positifs) et en cations (ions positifs).



En conclusion, vous en savez maintenant plus sur la soudure à l'arc enrobé, celle au plasma et la complexité de chacune. Dans 20 ou 30 ans la soudure sera-t-elle plus populaire ? Va-t-on en avoir encore besoin ?

ALEX CÔTÉ

## LE MAITRE DES HAUTES ALTITUDES

Vous savez sûrement que dans le monde il existe plusieurs familles d'animaux, comme les amphibiens, mais aussi les félins. Dans les félins, il y a le lion, mais aussi la panthère, comme la panthère noire, mais une qui est moins connue. Cette panthère est la panthère des neiges et elle vit souvent en haute altitude.

Tout d'abord, cette panthère est bien adaptée à son environnement, car elle a une épaisse fourrure qui la tient bien au chaud dans les températures très froides où elle vit (de 2500 à 5400 mètres d'altitude, alors que nous c'est seulement plus de 100 m). Aussi, sur ses larges pattes, il y a des coussinets — partie élastique, sans poils du bout de la patte des mammifères carnivores — recouverts de poils ce qui l'aide à se mouvoir dans son territoire rempli de neiges. En plus, elle a une très longue queue qui peut mesurer de 0,8 à 1,05 m de long ce qui l'aide à rester en équilibre sur son territoire escarpé. Alors, que le corps et la tête mesurent environ de 1,0 à 1,3 mètre de long.

Ensuite, la panthère des neiges grâce à son pelage tacheté se camoufle bien dans la neige, alors cela l'aide pour chasser. Elle utilise les crêtes rocheuses pour regarder aux alentours, et quand elle voit sa proie, elle s'avance lentement et tranquillement, puis lui saute dessus en la mordant à la nuque. Donc, cette technique de chasse l'aide à attraper ses proies comme, le grand bharal, l'ibex de Sibérie, le markhor, l'urial et l'argali, mais aussi des petits mammifères comme la marmotte de l'Himalaya, les cerfs porte-muscs, les pikas et des oiseaux.

Pour conclure, la panthère des neiges a de nombreuses caractéristiques physiques qui l'aident dans son territoire et une alimentation variée. Donc, est-ce que le réchauffement climatique pourrait augmenter l'extinction de cette panthère ? Car, la diminution des neiges pourrait enlever son camouflage et ses proies pourraient la voir.



DELPHINE TREMBLAY

## SE PRENDRE POUR UN ROI

Il y a eu plusieurs découvertes à l'antiquité, dont celles des premiers troubles mentaux. C'est seulement en 1914 qu'un d'entre eux, qui touche seulement 1 % de la population, a été découvert. Dans ce texte, il sera question du trouble de la personnalité narcissique.

Pour commencer, les personnes ayant ce trouble ont des caractéristiques psychologiques différentes de celles qu'ils ne l'ont pas. Elles ont un besoin excessif d'adulation — admiration excessive — car leur estime de soi pourrait être affectée si elles ne le sont pas. Ces personnes vont avoir une différente perception d'eux même, elles vont être arrogantes et vont manquer d'empathie envers les autres et c'est en dénigrant leurs proches qu'elles vont garder leur sentiment de supériorité. La majorité des patients qui ont le trouble sont aussi diagnostiqués étant dépressifs.

Par ailleurs, le narcissisme prend cinq formes. Tout d'abord, il y a la forme grandiose, c'est lorsqu'un patient va avoir besoin de l'admiration des autres. Par la suite, il y a la forme antagoniste, celui-ci va être en concurrence avec d'autres personnes. Il va profiter et être en désaccord avec ses proches, cependant il a du mal à s'excuser. Ensuite le narcissisme malin est caractérisé par le fait que ses patients vont éprouver du plaisir à voir souffrir les personnes qui les entourent. Ils vont être agressifs et vont être paranoïa pour d'éventuelles menaces. Cela peut mener à ce que certaines personnes aient du mal à fonctionner. Dans une différente veine, il y a la forme vulnérable qui va être en recherche d'acceptation par autrui. Pour finir, il y a le narcissisme communautaire, les personnes atteintes vont se considérer altruistes — sympathiques et respectueuses — et elles vont réagir fortement aux choses qu'elles trouvent injustes.

En conclusion, le trouble de la personnalité narcissique peut prendre plusieurs formes et les personnes atteintes ont des caractéristiques psychologiques différentes de celles qu'ils ne l'ont pas. Saviez-vous que la majorité des meurtriers en série sont atteints de ce trouble ?



LÉA SAVARD

## LA LOBOTOMIE: UNE CHIRURGIE CONTROVERSÉE

Avez-vous déjà entendu parler d'une pratique médicale douteuse ayant fait près de 100 000 victimes? La lobotomie est une chirurgie controversée et dangereuse. Connue de certains grâce au film « Shutter Island » où le personnage interprété par Leonardo Dicaprio est un malade mental qui, à la fin du film, aura une lobotomie. Cette opération consiste à séparer le lobe frontal du reste du cerveau.

Premièrement, la lobotomie a été créée par un neurologue et homme politique nommé Egas Moniz dans les années 30. Elle a été créée pour lutter contre les psychoses (une maladie mentale développée par la drogue, génétique ou des événements traumatisants qui donne l'impression aux victimes d'être convaincues d'être suivies, d'entendre des voix ou savoir l'impression que leurs pensées sont contrôlées.) ou d'autres maladies mentales. La lobotomie se faisait aussi pour lutter contre l'hystérie chez la femme (des crises émotionnelles trop en colère ou trop triste). Environ 100 000 patients dans le monde ont eu cette chirurgie. Heureusement, cette chirurgie ne se pratique plus aujourd'hui, car elle était bien trop dangereuse.

Deuxièmement, les médecins avaient deux façons différentes de procéder à la lobotomie qui ont été pratiquées au courant de ces cinquante années. Le procédé le plus populaire était celui où le médecin insère un pic dans l'orbite oculaire du patient et décolle le lobe frontal du reste du cerveau. La deuxième pratique se produisait avec un trépan médical (semblable à une longue longue vis), avec le trépan, deux trous étaient percés dans la région de la tête frontale haute. Ces outils ressemblant à des vis étaient ensuite tournés et enfoncés dans le crâne du patient afin de décoller le lobe frontal au reste du cerveau. Deux façons horribles de déconnecter les victimes de leur émotion et de leur jugement.

En guise de conclusion, il ne fallait pas être atteint de maladie mentale dans ces années afin qu'aucun pic ou qu'aucun trépan ne perce dans vos têtes et ne décolle vos lobes frontaux. Heureusement, de nos jours, il existe d'autres solutions pour aider les personnes atteintes de maladies mentales. La thérapie avec un psychologue, psychiatre ou même un travailleur social aide beaucoup plus qu'une horrible chirurgie créée par un homme politique.

MARIANNE LACAÏLLE

## À LA BASE DU PRÉSENT

La philosophie représente pour plusieurs une simple matière obligatoire de niveau collégial, alors que d'autres l'associent plutôt à une opportunité de réfléchir sur le monde et la vie en général. Les penseurs grecs de l'Antiquité, quant à eux, font sans aucun doute partie de la première catégorie. C'est d'ailleurs à propos de deux d'entre eux, soit Démocrite et Périclès, que portera ce texte.

En premier lieu, Périclès est, avant tout, un riche aristocrate passionné des arts. Sa réputation politique commence réellement à se concrétiser, en 462 avant Jésus-Christ, lorsque le réformateur Éphialtès d'Athènes et lui organisent un vote qui marque la naissance de la démocratie athénienne. En effet, cet événement prive le tribunal de l'Aréopage qui était entièrement composé de patriciens – membres d'une classe sociale privilégiée – d'une partie considérable de ses pouvoirs. De surcroît, suite à l'assassinat d'Éphialtès, le philosophe se voit attribuer l'éloge du principal politicien de la cité-État. Il devient un stratège qui voue le reste de sa vie à l'armée et à la scène politique jusqu'en 429 avant notre ère.

En second lieu, Démocrite d'Abdère est un autre penseur natif de Grèce qui détient une glorieuse renommée. Cet homme ayant vu le jour il y a près de 2,5 millénaires est l'un des premiers à avoir modelé la science moderne ; cela est attribuable au modèle de la discontinuité qui est une source d'inspiration pour plusieurs, notamment Dalton, Rutherford et Schrödinger. Cette théorie expliquant les différentes propriétés que possèdent les substances telles que la masse volumique, le magnétisme, etc. suggère que la matière est constituée d'infimes particules indivisibles, appelées atomes. Néanmoins, c'est loin d'être la seule conception élaborée par ce penseur, puisqu'il se consacre à la philosophie jusqu'à ce que la vieillesse le rattrape et le confronte à des troubles de vue et de mémoire qui le poussent à s'enlever la vie vers 370 avant Jésus-Christ.

Tout compte fait, Périclès et Démocrite sont respectivement les initiateurs de la démocratie radicale et d'un des premiers modèles atomiques. Cependant, Démocrite n'a pas seulement réfléchi sur la science, mais aussi sur la notion du bien et du mal comme le démontre sa célèbre affirmation : « On cherche le bien sans qu'on le trouve et l'on trouve le mal sans qu'on le cherche. ».



**Périclès**  
homme d'État athénien



**Démocrite**  
philosophe grec

AHMED BRICHA

## LE P.E.I. ET SES ORIGINES EXOTIQUES

Partout dans le monde, l'éducation scolaire, représentée notamment aux États-Unis, en Angleterre, au Canada, en Australie, en France ou encore au Japon, présente une caractéristique commune : le Programme d'Études Internationales (PEI), récemment connu sous le nom de « Programme d'études intermédiaires ».

Le PEI a été initialement conçu par l'ISA (International Schools Association) dans le but de répondre aux besoins des élèves de niveau intermédiaire, comme ceux du secondaire au Canada. Ce programme met en avant des concepts fondamentaux tels que la compréhension interculturelle (échange avec des personnes de cultures variées), la communication et l'apprentissage global. Lancé pour la première fois en 1994 par le baccalauréat international (IB), le programme a été entièrement révisé après 20 ans et sa nouvelle version a été déployée en 2014 dans 127 pays à travers le monde.

Le véritable objectif du PEI est de contribuer à la construction d'un monde meilleur et plus pacifique, en favorisant un esprit de collaboration. Il vise également à façonner un avenir meilleur à travers les jeunes qui deviendront les leaders de demain. Outre ces aspects, le programme vise à inculquer aux jeunes plusieurs principes essentiels, parmi lesquels : encourager la curiosité intellectuelle (l'envie d'acquérir des connaissances), développer les compétences et la sensibilité nécessaires à la construction d'un monde meilleur et plus pacifique. Il en existe bien d'autres, que je vous laisse découvrir par vous-même.

En conclusion, le Programme d'Études Intermédiaires, créé par l'ISA et relancé en 2014, a pour objectif principal de contribuer à la construction d'un monde meilleur et plus pacifique. Si vous avez l'opportunité de rejoindre ce programme à l'avenir, n'hésitez pas, car il offre une chance de contribuer à un avenir plus harmonieux.



ESTELLE CASTONGUAY

## UNE MALADIE MÉCONNUE

Après la pandémie du Covid-19, nous avons été amenés à nous interroger à propos de l'importance de la vaccination. Celle de la rougeole a eu un énorme impact sur le nombre de cas et de décès au Québec et au Canada, mais connaissons-nous vraiment cette maladie ?

Pour commencer, la rougeole est déclarée à l'échelle nationale depuis 1924. Avant la vaccination au pays, 10 000 à 90 000 cas de contraction étaient recensés chaque année. Au Québec, en 1979-1980 3 000 personnes ont été infectées. En 1984, 1 300 en seulement quelques mois. 5 ans plus tard, 10 000 personnes ont contracté le virus, dont 656 ont été hospitalisées et 7 sont décédées. 80 % de ces gens étaient mal vaccinés. En 1996, le gouvernement québécois lance une campagne de vaccination. C'est seulement en 1998 que le pays a obtenu le statut d'éradication. Un peu moins de 10 ans plus tard, au Québec, seulement 99 personnes étaient infectées. 94 % des cas étaient considérés comme non immunisés.

Par ailleurs, le virus est contagieux et actif dans l'air et sur les surfaces jusqu'à deux heures. Il peut être transmis d'un individu à un autre par le contact de sécrétions nasales ou de pharyngées infectées (éternuements et toux). Celle-ci peut aussi être transmise par la respiration de l'air respiré par une personne atteinte. Un individu peut contaminer un contact proche sur dix non vaccinés. La maladie peut être transmise 4 jours avant et après l'éruption cutanée (taches rondes, rouges et surélevées). Il peut également y avoir plusieurs complications telles qu'une otite, une infection respiratoire (bronchite ou pneumonie par exemple) ou rarement la mort. Au Canada, la rougeole a pratiquement été éliminée, mais les cas importés d'autres endroits dans le monde restent une source importante d'infections.



Pour terminer, les cas d'infection du dernier siècle ont été dus à la mauvaise vaccination de la population et la facilité de la transmission de la maladie. Depuis quelques mois, un retour de la rougeole au Québec nous amène à nous demander si une campagne de vaccination devrait être remise en place.

VICTOR VACHON

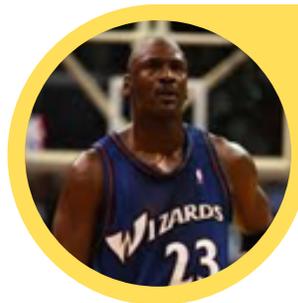
## MIKE THE GOAT

Vous connaissez peut-être une personne célèbre née à Brooklyn et connue pour ses talents de basketball. En effet, il a aussi participé à la production du film Space Jam tout en étant l'acteur principal. Je parle effectivement du seul et unique Michael Jeffrey Jordan.

Pour commencer, Michael Jordan est né le 17 février 1963, à l'hôpital de Cumberland, à Brooklyn. Pendant son lycée à Brooklyn, ses parents décident de déménager en Caroline Du Nord. À l'école de Laney High School, il rejoint l'équipe de basketball, mais n'impressionne personne et surtout pas son entraîneur. Le jeune Michael passe de longues heures sur le terrain à pratiquer, il s'entraîne fort, prend du muscle et grandit. En 1982, il fait partie des cinq joueurs partants de l'équipe et tout le monde voit beaucoup d'amélioration. À sa première saison NCAA (National Collegiate Athletic Association), il mène son équipe des Tar Heels vers une fiche de vingt-sept victoires et deux défaites.

Par la suite, en 1984 Jordan est recruté par les Chicago Bulls. À sa première saison comme joueur professionnel, il est nommé recrue de l'année pour avoir mené la ligue avec 2313 points. Puis, la saison suivante, il rate la majorité de ces matchs en raison d'une grave fracture au pied. En 1986, il revient en force pour mener la NBA au chapitre des points une deuxième fois avec une moyenne de trente-trois points par match. Au cours des années suivantes, il est nommé cinq fois meilleur joueur de la NBA. Puisque Michael a pris trois fois sa retraite au cours de sa carrière, la dernière fois que nous l'avons vu sur le terrain, il était avec les Wizards en 2003.

Enfin, dans ce texte je vous ai fait découvrir Michael Jordan à travers son enfance, ses débuts dans le sport, et sa carrière en NBA. Avec ses débuts plus difficiles au lycée, qui aurait cru que Michael deviendrait le meilleur joueur de basketball de l'histoire de la NBA (GOAT : Greatest Of All Time) ?



**Michael Jordan**  
basketteur



LÉA LEFEBVRE

## L'HISTOIRE DE LA GYMNASTIQUE

Saviez-vous que seulement 26 % des personnes sur notre planète font de la gymnastique, en effet ce nombre est super bas ? La gymnastique peut être un sport très compliqué, mais son histoire est super intéressante et fascinante !

Premièrement, je vais vous raconter son histoire. La gymnastique artistique a été créée en 1896 pendant les jeux modernes d'Athènes, mais pendant plusieurs années c'était seulement les hommes qui pouvaient pratiquer la gymnastique artistique ! Les femmes ont commencé à pouvoir y jouer seulement 32 ans après sa création ! D'ailleurs, la première femme qui a gagné la médaille d'or aux Jeux olympiques de 2004 à Athènes avait juste 17 ans. Elle s'appelle Émilie Le Pennec, encore à ce jour elle fait encore de la gymnastique artistique !

Deuxièmement, la gymnastique consiste à faire des exercices au sol, sur une poutre, une barre asymétrique, etc. Une poutre c'est un rectangle avec une longueur d'à peu près 5 mètres et une largeur d'environ 10 centimètres qui est fait pour faire plusieurs figures par exemple : une grande roue. Les barres asymétriques servent à faire des enchaînements et des transitions sur deux barres qui sont à différentes hauteurs, l'une d'elles est plus basse et l'autre est plus haute. L'exercice au sol consiste à faire des roulades, des sauts, des étirements, des exercices physiques, des enchaînements de figures, etc.

En conclusion, la gymnastique artistique peut être un sport beaucoup plus complexe qu'on le pense. J'espère que ce sport va être plus connu dans les années qui vont suivre !

ÉLOÏSE MARCHAND

## PLUS DE MASSE, PLUS EFFICACE

Le manque d'activité physique est responsable d'un décès sur 10 dans le monde. En plus de prolonger l'espérance de vie, la musculation est l'une des activités physiques visant au développement musculaire. Dans ce texte, vous aurez l'occasion d'en apprendre plus sur ce phénomène.

Pour débiter, l'une des meilleures façons de maintenir un effort intense sur une longue durée est d'avoir une bonne endurance. Deux types d'endurance sont nécessaires au développement musculaire. L'endurance fondamentale, qui elle, est essentielle pour progresser. Elle consiste à exercer un sport d'aérobie, par exemple, la course à pied, le vélo ou la natation, avec une intensité modérée, environ 65 % de la fréquence cardiaque. À cette vitesse cardiaque, le corps force sans s'essouffler. Ensuite, il y a l'endurance active. Elle correspond à une intensité beaucoup plus forte que celle de l'endurance fondamentale, environ 85 % de la fréquence cardiaque. À cette fréquence cardiaque, le corps produit de l'acide lactique (principal produit chimique présent dans la sueur humaine) en grande quantité. Dans ce type d'endurance, le corps a besoin d'arrêt fréquent pour reprendre son énergie.

Par la suite, le phénomène de l'augmentation du volume d'une ou plusieurs parties du corps s'explique par l'hypertrophie musculaire. Dans l'hypertrophie musculaire, on peut retrouver deux principaux types, l'hypertrophie myofibrillaire et l'hypertrophie sarcoplasmique. L'hypertrophie myofibrillaire est une extension des myofibrilles (structure à l'intérieur de la cellule musculaire responsable de sa contraction). Celle-ci aura un impact direct sur les autres éléments de l'état physique. Par exemple, la flexibilité, la force musculaire et l'endurance. L'hypertrophie sarcoplasmique, elle, se définit comme étant une hausse du liquide intracellulaire (hyaloplasme ou cytosol, cytoplasme). Dans ce type d'hypertrophie, cela ne provoque pas à un élargissement des fibres musculaires, mais plutôt à une hausse du liquide intracellulaire dans chaque cellule, comme expliqué plus tôt.

Pour conclure, l'endurance et l'hypertrophie sont deux aspects incontournables au développement musculaire, ils décrivent en bref ce phénomène. Savais-tu qu'en seulement 12 semaines d'entraînement régulier les muscles de ton corps peuvent se développer de plus de 2% ?



CLOÉ POULIN

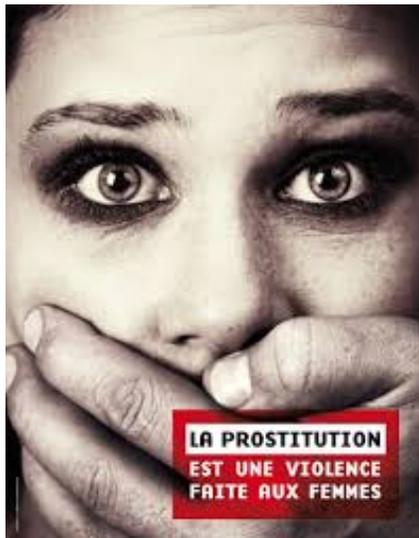
## NE JAMAIS PASSER À L'ACTE

Selon une étude, 83 % des femmes, soit une femme sur cinq, ont subi du harcèlement de rue. Il est donc inévitable que ceci reste une peur courante au quotidien, pour celle-ci. Par exemple, la série fugueuse sur Netflix représente bien l'enjeu de cette situation. Dans cette série, le proxénétisme – personne qui profite de la prostitution – est abordé. Le texte suivant pourra vous sensibiliser et vous en apprendre davantage sur le sujet.

Le premier enjeu est l'approche des proxénètes envers les victimes. Leur rôle consiste à approcher des femmes mineures, qui sont pour la plupart démunies ou en fugue, due à des problèmes familiaux pour leur vendre du rêve. Le recruteur, comme on peut le voir dans la série télévisée, a pour but d'approcher celle-ci et les inviter à des « party » dans des bâtiments de luxe. Pour que ces femmes puissent garder un grand intérêt envers eux et qu'elles aient le goût de les revoir, les proxénètes leur font goûter à une vie très luxueuse. Cette vie peut même mener certaines femmes à démontrer de la vulnérabilité et peut aller jusqu'à tomber en amour avec eux. Lorsque cette confiance est installée, les proxénètes peuvent inciter leurs victimes à se prostituer et même à consommer des drogues.

Il va de soi que les victimes font souvent face à beaucoup de violence psychologique et physique pour que les proxénètes puissent garder un contrôle sur celle-ci. Il faut savoir que ces gens sont très manipulateurs. Ils peuvent aller jusqu'à créer des menaces contre la famille et les proches des victimes. Cette méthode leur assure donc une confidentialité totale avec les gens que les filles côtoient.

Bref, le proxénétisme est un sujet parfois délicat, mais à la fois très banalisé auprès des adolescents en 2024. Le sujet peut parfois être pris à la blague, mais sachez que c'est un sujet sérieux. Si vous voyez quelqu'un de votre entourage où vous-même vivez ses choses n'hésitez pas à contacter des associations dédiées à ce sujet, voici quelques références. Car il y en a plus qu'on le pense.



### Ressources d'aide

418 641-0168 (PIPQ)

info@rqcalacs.qc.ca

1 888 933-9007

(Info-aide violence sexuelle)

HENRI BOUTIN

## AU-DELÀ DU TERRAIN DE FOOTBALL

New York est une ville très connue grâce à ces attractions telles que Central Park, une forêt au centre de la ville. L'Ancienne-Lorette aussi tient une forêt en son cœur, le parc de la rivière une grande forêt que vous avez sûrement déjà aperçue à travers la fenêtre de votre classe de mathématiques.

Pour commencer, cette forêt mixte située derrière la PAL s'étend du boulevard Chauveau à la rue Saint-Paul dont la superficie est de 56 HA (hectare). Dans ces sentiers vous pourriez croiser plusieurs espèces animales comme des écureuils et des canards. Dans de plus rares conditions, certains ont même déjà aperçu des rapaces, un vison (une grosse belette) et même un porc-épic. Cette verdure sur l'asphalte qu'est la ville de L'Ancienne-Lorette est transpercée d'une rivière qui se nomme la rivière Lorette. Rivière polluée, il est déconseillé de s'y baigner, mais des organisations luttent pour la survie du point d'eau. Une étude sur la santé de la forêt sera également lancée par la ville dans les prochains mois.

Durant les mois chauds, vous aurez accès à plusieurs aménagements extérieurs tels que des terrains de baseball, de soccer, de tennis, de pétanque et de football. Vous pourrez aussi avoir accès à des sentiers de marche, de vélo ainsi qu'à des jeux d'eau. L'hiver revenu, vous aurez accès aux sentiers de ski de fond, de raquette et de marche ainsi qu'une glissade et une patinoire. Le boisé lorettain (voir carte) est en danger à cause du projet de l'allongement de l'autoroute 40. Cependant, plusieurs personnes se battent pour les poumons de L'Ancienne-Lorette telles que le maire de L'Ancienne-Lorette, Gaétan Pageau.

Pour terminer, cette forêt est un symbole de la ville qui apporte de la joie à plein de personnes. Des grand-mères qui marchent le matin aux amateurs de plein air, le parc de la rivière est devenu indispensable grâce à son écosystème et ses installations. Alors la question demeure: devrions-nous faire de L'Ancienne-Lorette une plus grande ville ou préserver notre forêt?

GABRIEL HÉBERT

## SOLEIL 23

À moins d'être un ermite, vous avez entendu parler de TikTok. La plateforme de contenu numéro un au monde compte des millions de vidéos. Il arrive parfois que des créateurs créent de nouvelles tendances. Dans cet article, il sera question de LeBron James et de la chanson You Are My Sunshine.

Pour commencer, sachez que la nouvelle tendance avec LeBron James est en fait la continuité d'une autre présente depuis plusieurs années. Plusieurs personnes s'amuse depuis longtemps à se moquer des fans hystériques du joueur. Sous les nouvelles vidéos à ce sujet, on peut souvent lire des commentaires comme : « Oh la la, par où commencer? Dès que tu as rejoint la NBA, j'ai su que tu serais un grand joueur. Je savais que tu inspirerais d'autres à devenir formidables. Je savais que tu le ferais. » (traduit de l'anglais).

Pour continuer, nous allons nous pencher sur la tournure que la tendance a prise. Comme Skibidi Toilet (une des pires tendances qui ait existé selon plusieurs), cette référence fut modifiée de bien des manières, entre autres avec l'aide de l'intelligence artificielle. Certains ont cru intéressant de mélanger les événements du 8 avril avec la tendance, formant une éclipse LeBron. D'autres ont créé de nouvelles versions de la chanson, comme : « Emo Sunshine », « Jamaica Sunshine » et « Drill/Jersey Sunshine ».

En finissant, il est souhaitable que vous compreniez mieux les origines et l'écoulement de cette tendance. Puis, pour finir, la tendance est-elle évanouie au moment de votre lecture? Qu'est-ce qui vous fait penser cela?

CORALIE VILLENEUVE

## SUR LE HAUT DE LA MONTAGNE

Le mont Olympe est la montagne la plus haute de Grèce, cachée par les nuages. Elle est aussi la demeure de puissantes entités, les dieux et déesses grecques.

D'abord, selon la mythologie grecque, avant la formation de l'univers, il n'y avait rien. Seulement le chaos. Les premiers dieux, Ouranos et Gaïa, eurent 12 enfants. Les titans. Un de ces enfants, Cronos, fut touché par une malédiction. D'avaler tous ses enfants au moment de leur naissance. Sa femme cacha son dernier descendant, Zeus. Ce dernier sauva ces frères et sœurs en droguant Cronos et ils se rebellèrent pour faire la guerre contre Cronos. La Titanomachie (guerre opposant les titans aux enfants de Cronos) a duré 10 ans. Les titans furent enfermés dans le tartare (Prison dans l'enfer) et les dieux sortirent vainqueurs.

Par la suite, les dieux de l'Olympe se comptent au nombre de 12. Il y a Aphrodite, déesse de l'amour et de la beauté, elle est considérée comme la plus belle déesse de l'Olympe. Artémis, déesse de la chasse et une des déesses de la lune. Déméter, déesse de la terre et de la fertilité. Arès, dieu de la guerre. Athéna, déesse de la stratégie militaire et ensuite il y a Hestia déesse du foyer et de la famille. En continuant, Hermès, dieu des voyageurs et messenger des dieux. Héra, déesse du mariage, sœur et épouse de Zeus. Apollon, dieu du soleil et de la musique, jumeau d'Artémis. Héphaïstos, dieu de la forge, Dionysos, dieu du vin et pour finir, le roi des dieux et le père de la plupart des dieux et déesses puisqu'il est infidèle, Zeus.

Finalement, l'origine des dieux et les 12 dieux de l'Olympe ont été racontés et présentés. Est-ce qu'il serait possible pour les Titans de sortir du tartare et de se venger?

MEGAN BÉRUBÉ

## UNE PANDÉMIE PAS COMME LES AUTRES

Connaissez-vous la fameuse ville en Chine nommée Wuhan? Certaines personnes qui habitent ou qui voyagent en Chine aiment manger toutes sortes de plats qui sortent de l'ordinaire comme la chauve-souris ou le pangolin. Ces deux animaux que l'on soupçonne d'être coupables du coronavirus.

Tout d'abord, commençons avec les symptômes. Il y a plusieurs symptômes liés à la Covid comme si vous avez la toux, des frissons, des écoulements nasaux ou des maux de gorge. Quelques symptômes sont plus importants et peuvent entraîner des conséquences graves. Si vous êtes essoufflé plus rapidement que d'habitude suite à un entraînement ou une activité physique cela peut être dangereux. C'est le cas particulièrement pour des personnes qui ont des problèmes pulmonaires. D'ailleurs, si votre température est plus haute que 39 °C et que vous avez la Covid, vous pourriez avoir des crampes musculaires, étourdissements ou évanouissements et un rythme cardiaque rapide.

De plus, durant la pandémie, il y avait plusieurs règles pour contrôler la propagation du virus. Les plus importantes étaient : le confinement si vous étiez positif à la covid, respecter le couvre-feu de 22 h à 5 h, réduire les contacts entre les gens et certaines restrictions de voyage. Cependant, il était obligatoire de porter le masque dans des établissements publics comme les écoles, le travail, etc.

Finalement, les symptômes de la covid et les nombreuses restrictions resteront gravés dans notre mémoire. N'oubliez pas qu'il y a eu plusieurs conséquences causées par la covid dont un impact mondial de l'emploi et de l'économie, un accroissement du taux de chômage et des fermetures totales ou partielles de certains lieux de travail ce qui forçait des gens à quitter leur emploi et postuler à un autre endroit.

TEXTE *COUP DE COEUR*

# UN THÉÂTRE SANS TEXTE

*PAR* ALEXIS CARON



LE POLYVALENT

Vous est-il déjà arrivé de regarder une pièce de théâtre en vous disant que les acteurs ont dû passer probablement des heures à pratiquer leurs textes pour qu'ils soient parfaits? Et si je vous disais qu'il existe une forme de théâtre où les acteurs arrivent sur scène avec rien et basent une histoire avec seulement leur imagination, en effet, il s'agit de l'improvisation québécoise.

Tout d'abord, les débuts de l'improvisation remontent aux années 1960 et 70, plusieurs troupes de théâtre pensent à des manières d'inventer l'improvisation. Néanmoins, aucune idée ne plaît autant que le match d'impro inventé par Robert Gravel et Yvon Leduc. L'aspect ludique (amusant) et interactif du jeu en a fait son succès. Les premiers matchs se jouent à l'automne 1977 où les acteurs de Montréal se rencontrent autour d'une joute, sur une scène en forme de patinoire de hockey. Effectivement, maillots et arbitres de hockey sont amalgamés (fusionnés) avec le théâtre de l'impro.



De plus, l'improvisation a un déroulement assez particulier. Premièrement, l'impro consiste à construire une histoire seulement à l'aide de notre imagination et d'idées spontanées, quand l'arbitre s'avance pour donner une nouvelle improvisation à réaliser, il dit d'abord la nature de l'improvisation, si elle est mixte (une improvisation reliant des joueurs des deux équipes) ou comparée (deux improvisations différentes des deux équipes). Ensuite, il dit le nombre de joueurs qui pourront jouer, la durée de l'impro, le thème (sur quoi l'impro va-t-elle se baser) et finalement, la catégorie (de quelle manière l'impro devra-t-elle être faite, par exemple : mimée ou bruitée). Pour se préparer, les équipes ont droit à un caucus de 30 secondes. Après l'impro, le public a le droit de voter pour l'équipe qu'il a préférée.

Pour finir, l'improvisation est un jeu amusant avec un déroulement loufoque et une belle histoire. Et qui sait, peut-être que, plus tard, l'improvisation sera plus répandue dans le monde qu'aux États-Unis, le Canada et la France.

MAÉLIE COULOMBE

## LA PETITE SIRÈNE

Vous connaissez tous la célèbre compagnie McDonald's. Ce restaurant rapide est devenu assez facilement très populaire, mais il y a un magasin qui a eu une croissance supérieure à celle de McDonald's autour de 2005. Le Starbucks, un bistrot offrant du café, des boissons rafraîchissantes ou réconfortantes, sert environ 25 millions de personnes chaque semaine dans le monde.

Tout d'abord, l'entreprise a été fondée, en 1971, par Jerry Baldwin, Gordon Bowker et Zev Siegel. Ces trois entrepreneurs sont nés en Californie, mais ils ont ouvert leur premier magasin à Seattle dans l'État de Washington. Cette compagnie s'est beaucoup agrandie en Amérique du Nord, car en seulement quatre ans, ils sont passés de vingt à cent établissements sur le continent (20 nouveaux magasins chaque année). Dans les années 90, après avoir ouvert plusieurs cafés dans le monde, Starbucks est devenu la plus grande chaîne de cafés du monde.



Enfin, Jerry, Gordon et Zev ont réfléchi à un logo et ils ont opté pour une sirène (être fabuleux, moitié femme, moitié poisson, qui par la douceur de son chant attirait les voyageurs sur les écueils de la mer). Les fondateurs voulaient rappeler les racines maritimes du premier magasin à Seattle. Il y avait sur le premier logo, écrit : « Starbucks Coffee, Tea, and Spices », qui encerclait une sirène avec ses deux queues de poisson. Le message derrière cette image était que les sirènes, avec leur magnifique chant, attiraient les marins. Elles le faisaient pour les séduire (comme Starbucks le fait avec leurs clients). Le logo a beaucoup changé pour arriver à celui qu'on voit aujourd'hui, mais il va sûrement encore changer dans les années à venir.

Finalement, cette grande entreprise qui a beaucoup évolué, génère des profits abondants, mais veut quand même nous faire vivre une belle expérience. Ce café nous offre la possibilité de nous rassembler, de travailler ou de discuter tout en nous servant quelque chose de bon à boire ou à manger.

CARMELLE MARTIN

## L'INFLUENCE DE LA MUSIQUE

La musique est bien plus qu'une série de notes et de rythmes suivies l'un à l'arrière de l'autre. Elle peut nous procurer de la joie, de la nostalgie, de la tristesse, elle peut nous émouvoir, nous motiver et bien plus encore. Mais comment fait-elle pour avoir autant d'effets sur nous ? Aujourd'hui, en lisant ce texte, vous apprendrez davantage sur l'influence que la musique a sur nous.

Pour commencer, comment la musique nous influence-t-elle ? Eh bien, c'est assez simple en fait lorsque vous écoutez vos musiques préférées la production de neurotransmetteur comme la dopamine, l'hormone du bonheur, augmente. Cela améliore votre humeur, réduit votre stress, stimule votre motivation, bloque les distractions et améliore le rythme et la régularité ce qui nous permet de mieux nous concentrer sur notre travail et ainsi augmenter notre production de travail.

Muzak était une entreprise spécialisée dans la diffusion de la musique d'ambiance dans les lieux publics comme les magasins, les hôtels, etc. L'entreprise a été fondée en 1934 par George Owen Squier et elle a eu un rôle majeur dans la compréhension de l'influence de la musique sur les employés et les consommateurs. L'une de leurs premières expériences importantes était à propos des effets de la musique sur la production du travail. L'expérience s'est déroulée dans les années 1940 dans des usines. Les résultats ont montré que la musique, plus précisément la musique d'ambiance avec un rythme rapide et motivant pouvait augmenter la productivité et réduire la fatigue des travailleurs.



En conclusion, la musique a une grande influence sur notre humeur, notre productivité et bien d'autres choses. Plusieurs études l'ont prouvé comme l'expérience de l'entreprise Muzak par exemple. Comme l'a dit un jour Jacques Attali : « Tout est musique. Un tableau, un paysage, un livre, un voyage ne valent que si l'on entend leur musique.

CAMILLE MATTE

## QUAND L'ÉCOLE ÉPUISE

Comme vous le savez, au travail, on doit toujours être plus productif, on est ainsi sous pression. De plus, on veut constamment être valorisé, et même meilleur que les autres. Cela peut nous fatiguer si on ne s'arrête jamais. C'est ainsi que vous allez en apprendre plus sur non pas l'épuisement professionnel, mais l'épuisement scolaire.

Tout d'abord, qu'est-ce qui cause l'épuisement scolaire ? Il s'agit des professeurs et des parents qui oublient que les étudiants ont aussi des obligations. Les élèves vont essayer d'atteindre les attentes que leurs parents ont, par exemple un résultat de 80 % et plus. Par conséquent, ils passent de plus en plus de temps à exécuter leurs travaux et études, tout en négligeant leurs équilibres de vie comme un sommeil régulier, une nutrition saine et une bonne vie sociale et financière.

Par la suite, comment reconnaître une personne vivant avec un épuisement scolaire ? Premièrement, si une personne vit cela, elle sera portée à ignorer qu'elle va moins bien. Deuxièmement, l'élève commencera à travailler de plus en plus pour exécuter les travaux sans jamais être satisfait, alors il travaillera encore plus fort. C'est ainsi que l'anxiété s'accroît, que la qualité du travail diminue. Donc, plus les symptômes de la personne sont importants, plus le moment de se remettre de l'épuisement sera long. Aussi, une personne vivant l'épuisement scolaire aura l'une des trois principales caractéristiques qui sont l'épuisement émotionnel, le cynisme (négativité envers les travaux à faire) et le faible sentiment d'accomplissement.

Finalement, l'épuisement scolaire est causé par les attentes trop hautes des professeurs et des parents. Ceci peut ensuite entraîner des troubles du sommeil, des troubles alimentaires et de la difficulté à gérer sa vie sociale et financière, donc une mauvaise hygiène de vie. Si vous connaissez quelqu'un qui vit un épuisement scolaire ou si vous en vivez un, vous pouvez aller voir un psychologue ou, si vous préférez, aller dans un groupe de soutien.

EDWARD AUCLAIR

## LA SUEUR COULE POUR LES AGRICULTEURS

Peut-être que vous ne savez pas quel est le travail d'un agriculteur, mais c'est plus difficile que vous le pensez. C'est du travail acharné jour et nuit pour nourrir la population, mais ce que vous ne savez pas c'est qu'ils ne sont pas riches comme vous le pensez et il ne leur reste rien au bout de la chaîne. C'est pour ça que je vous parle de la grève des agriculteurs.

Premièrement, je vais vous dire comment ça s'est passé, combien de personnes étaient présentes et où se sont déroulées les grèves. Le 24 avril 2024 un peu avant 10 heures plus de 5000 agriculteurs ce qui représente 2800 fermes sont en grève. Environ 80 tracteurs rodent sur les routes dans la région de l'Estrie faisant des bouchons de circulation. Les agriculteurs français font la grève pour avoir une hausse de la rémunération, simplification des normes et arrêt des contrôles trop élevés. Contrairement à nos agriculteurs québécois qui font la grève pour attirer l'attention sur leur situation affectée par les demandes d'argent et les règlements lourds à porter.

Deuxièmement, je vais vous parler des conséquences de la grève des agriculteurs. La première est que les agriculteurs ne sont pas en train de préparer leurs champs ou leurs machines pour la saison des céréales, des fruits et des légumes, car ils sont en train de faire la grève. La deuxième est que si la grève continue sans aucun changement ça se peut que cette année ils voient des pertes, car ils ne seront pas dans les champs pour récolter. Donc, ça se peut que cet été on voie la hausse des prix des fruits et légumes dans les épiceries, car ils seront encore dans les champs si ça ne change pas tout de suite.





BENJAMIN GIGNAC

## DERNIER ASSAULT!

Le 1er septembre 1939, l'Allemagne déclenche la guerre sur la Pologne, qui a créé la Deuxième Guerre mondiale, ensuite le 10 mai 1940, l'Allemagne déclenche la guerre à la France et plusieurs autres pays. Qui a amené le débarquement de Normandie. Mon arrière-grand-père a participé au débarquement.

Premièrement, les alliés sont principalement de la Grande-Bretagne, des États-Unis, de la France et du Canada. Pour qu'il ait moins de perte, pour essayer de donner de fausses informations. Donc ils ont utilisé plusieurs astuces pour donner de fausses informations. Premièrement, ils ont placé une impressionnante quantité de blindés en boudruche, gonflable, d'avion contreplaqué en Pas-de-Calais, dans une campagne. Deuxièmement, ils ont fait des poupées de sable avec des bombes à l'intérieur comme des parachutistes pour simuler une attaque. Ça marche, car ils ont attaqué 17 divisions à la place de 50 divisions allemandes.

Ensuite, le jour du débarquement. Les premières attaques que les alliés ont faites, est à 5 h 30 du matin est un bombardement sur la ligne des fortifications des plages et des falaises. 1h plus tard, les premières divisions qui sont larguées sont cinq (2 des États-Unis, 2 britanniques et 1 canadienne) ils ont débarqué de l'Ouest à l'Est avec des noms de plage codés, les alliés avaient une flotte marine d'aviron 35 kilomètres de long. ce jour-là il a eu pas loin de 130 000 personnes débarquées et 10 000 personnes blessées.

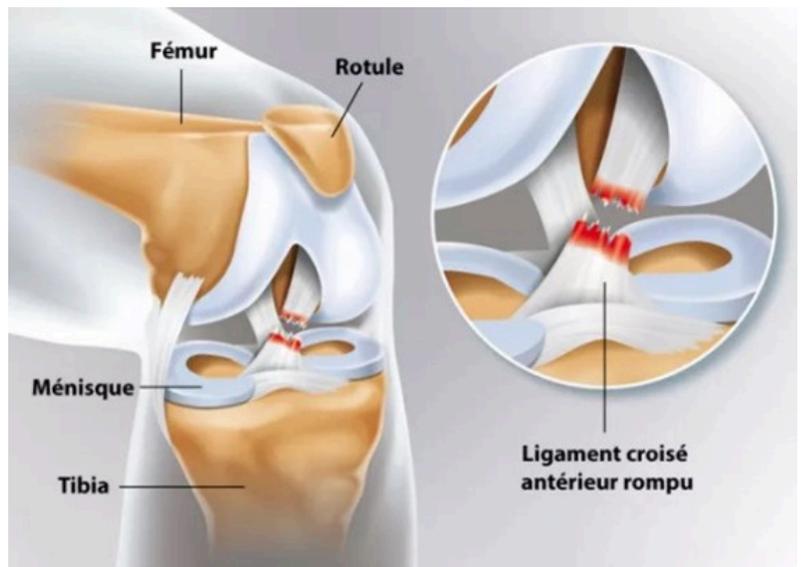
Pour finir, les alliés ont fait plusieurs techniques pour donner de fausses informations aux Allemands avec une réussite. Le jour du débarquement même avec les techniques des alliés pour donner de fausses informations, il a eu plusieurs morts et blessés. Est-ce que la troisième guerre mondiale arrive bientôt selon vous ?

EMMA AUCLAIR

## UNE BLESSURE INSTABLE

Est-ce que vous vous êtes déjà étiré ou même déchiré un ligament ou un tendon ? Est-ce que c'était à la hauteur des genoux ? Sinon, dans ce texte, vous allez en apprendre plus sur le ligament croisé antérieur qui est un ligament souvent affecté par des blessures majeures.

En premier lieu, le ligament croisé antérieur permet la stabilité du genou. Quand votre ligament croisé antérieur est endommagé, il peut y avoir deux types de déchirures : une déchirure complète ou partielle. Lors de l'accident, la personne ressent une douleur intense et soudaine qui engendre l'instabilité du genou. La plupart des personnes qui subissent cette déchirure sont généralement des athlètes adolescents qui pratiquent des sports à haute intensité comme le basketball, le soccer, le ski ou le football américain. Dans ces sports, les athlètes sont souvent amenés à faire des mouvements brusques comme un arrêt soudain, un ralentissement pendant la course, un changement de direction, un impact violent, etc.



En deuxième lieu, si votre ligament a une déchirure complète, l'opération sera requise. Celle-ci consiste à reconstruire le ligament brisé avec un autre ligament ou tendon du corps provenant généralement de la cuisse. Cette opération s'appelle la ligamentoplastie. Elle se fait par arthroscopie — intervention chirurgicale qui permet d'explorer l'intérieur d'une articulation —. La technique de l'arthroscopie minimise les cicatrices. Pour effectuer cette opération, ils prennent soit un ligament artificiel, un ligament ou un tendon existant du corps ou un ligament d'une personne décédée. Pour effectuer tout ce travail, les médecins ont généralement besoin d'environ une heure.

Pour conclure, le ligament croisé antérieur peut être déchiré, mais par la suite nous pouvons le remettre sur pieds avec une opération. Peut-être que dans le futur il va y avoir d'autres avancées technologiques pour faciliter l'opération.

ÉLODIE FERDINANDS

## LA BEAUTÉ VÉNÉNEUSE

Les fleurs, des beaux cadeaux de la nature qui peuvent être vus de partout. Seulement en allant à l'extérieur on peut observer ces belles plantes. Malheureusement, il y a une sorte de fleur qui peut être très dangereuse même fatale, ce sont les fleurs vénéneuses.

Tout d'abord, c'est difficile de savoir si une fleur est vénéneuse ou pas, surtout qu'il y a beaucoup de fleurs qui sont similaires. Par exemple, la grande ciguë qui ressemble à une petite demi-sphère remplie de fleurs blanches, dont la tige peut mesurer plus d'un mètre de haut. La carotte sauvage est identique à celle-ci, mais la ciguë est vénéneuse alors que la carotte sauvage ne l'est pas. Voici quelques autres sortes de fleurs vénéneuses, dont l'aconitum napellus qui est la fleur la plus mortelle du monde, l'euphorbe, le colchique et le muguet de mai.

Ensuite, il y a deux moyens d'attraper les toxines de ces fleurs, par le contact et par la digestion. Si tu touches à une de ces fleurs, tu peux avoir la peau très irritée, avoir des inflammations, des cloques, vomir, faire de la fièvre et même avoir les membres engourdis. Si vous digérez une de ces fleurs vous pouvez avoir la nausée, des brûlures buccales, des baisses de température corporelle, des céphalées — maux de tête, migraines —, de la diarrhée, des troubles cardiaques ou vous pouvez même en mourir.

Finalement, dans ce texte vous en avez appris plus en profondeur sur les types de fleurs vénéneuses et les maladies qui peuvent apparaître si on entre en contact avec celles-ci. Avez-vous déjà vu une fleur vénéneuse dans votre entourage ?



GLORIA DJOSSA ADOUN

## LE MAITRE DU JEU

Saviez-vous que la plateforme de streaming la plus utilisée est Netflix, avec son catalogue très varié qui a le luxe d'avoir une des séries les plus connues, soit Stranger Things? Vous souvenez-vous des premières scènes, mais oui, celle dans laquelle ils jouent à Donjon et dragon? Ce texte décrit ce mystérieux jeu.

Donjon et dragon est un jeu de rôle (JDR). Le JDR est un type de jeu de société, dont le narrateur est le pilier principal de la cinématique de jeu. Étant un jeu collaboratif, tous les joueurs participent à la création d'une aventure dans lequel ils incarnent un personnage fictif dans un univers illusoire déterminé et animé par le maître du jeu (MJ). Créés en 1970 aux États-Unis par Gary Gygax et Dave Arneson, les JDR ont vu leur popularité augmenter grâce à l'univers médiéval fantastique du Donjon et dragon. Ce n'est pas pour rien que la phrase « C'est comme Donjon et Dragon » est utilisée pour parler de JDR.

Poursuivons, pour jouer à ce jeu, il vous faudra des dés, des fiches de personnages, un livre qui est optionnel et évidemment des joueurs. Le MJ est un élément important pour que la partie se passe bien. Être MJ signifie que vous devez gérer le système de vie des joueurs, la quête et l'histoire. Les dés sont importants, car ils détermineront le succès de votre action. Des fiches de personnage contiennent toutes les informations sur votre personnage. Des fois on vous fera remplir une fiche comme celle-ci, des fois le MJ vous créera un personnage.

Finalement, Donjon et dragon est un jeu collaboratif qui incite ses joueurs à prendre des décisions dans un univers médiéval fantastique créé aux États-Unis où les dés sont la principale clé du succès dans ce jeu. Peut-être voudriez-vous jouer à ce jeu.

MIA ROSS

## À L'AUBE D'UN NOUVEAU MILLÉNAIRE: PANIQUE INFORMATIQUE

Depuis la fin des années 1980, un nouveau concept a eu droit à une grande évolution : la technologie. Inévitablement, quelques années après cette progression drastique, le passage d'un millénaire à un autre allait se produire. Nous allons donc explorer ensemble les craintes de la société devant cet événement imminent nommé « le bogue de l'an 2000 » et ses impacts réels.

Tout d'abord, je vais vous expliquer ce qu'est « le bogue de l'an 2000 ». À ce moment-là, les dates étaient enregistrées à deux chiffres dans les systèmes informatiques (par exemple, 1982 s'écrivait « 82 »). Suivant cette logique, l'an 2000 correspondait à l'an « 00 ». La principale crainte des informaticiens était que tous les systèmes recommencent à zéro le 1er janvier 2000. Cela a créé un climat de peur dans la société. Les gens, incluant les scientifiques, craignaient qu'il y ait des pannes d'électricité, des déclenchements d'armes nucléaires ou une crise financière importante liée au dysfonctionnement des systèmes technologiques.

Heureusement, aucune de ces craintes ne s'est vraiment produite, en partie grâce aux mesures préventives mises en place. La crise a coûté plus de 2 500 000 000 \$ au gouvernement du Canada. La personne qui a été la plus impactée par cet événement mondial est un homme qui a dû payer 91 250 \$ pour la location d'un film (soit 456 251 fois plus que le prix moyen dans les années 90). Celui-ci a enregistré le paiement comme s'il avait été fait pendant un siècle entier. Bien évidemment, la facture a été rectifiée dès que la compagnie s'est rendu compte du problème.

Bref, même si « le bogue de l'an 2000 » a semé la panique, aucun des scénarios catastrophiques imaginés n'a réellement eu lieu. D'après le site internet Atlantico, un bogue similaire est prévu en 2038. Pensez-vous que cela pourrait engendrer des craintes comparables à celles de 2000 ?

GUILLAUME SIMARD

## DES LIMITES NÉCESSAIRES AU FOOTBALL AMÉRICAIN

Le football américain est reconnu comme le sport national des États-Unis et est aussi très bien reconnu pour ses coups rudes physiquement et mentalement. Pour protéger les joueurs qui pratiquent ce sport, la NFL (National Football League) a décidé d'instaurer des règlements au sport. Ceux-ci limitent et définissent les pénalités. Aujourd'hui, je vous parle des principales pénalités au football américain.

Tout d'abord, les pénalités sont représentées par des verges qui seront réduites à votre gain que vous avez fait. Par exemple, si vous êtes à 1 down & 10 (premier essai et 10 verges à parcourir pour avoir 4 nouvelles tentatives) et qu'un joueur de votre équipe fait une pénalité ça serait 1 down & 15 (premier essai et 15 verges à parcourir pour avoir 4 nouvelle tentatives). Il y a 3 types de pénalités, celle de 5 verges, celle de 10 verges et celle de 15 verges et plus.

Ensuite, pour les pénalités de 5 verges il y a le faux départ qui est souvent fait par les joueurs de ligne. Il consiste à partir avant le départ du jeu. Également, il y a une retenue offensive qui est aussi une pénalité de 10 verges. Elle est causée par les joueurs de la ligne offensive. La retenue offensive est différente de la retenue défensive, car cette pénalité est de 5 verges. Toutefois, il y a un premier essai qui est donné lorsque ce sont les demis défensifs qui font cette pénalité.

Pour les pénalités de 15 verges et plus il y a les interférences de passes qui s'appliquent au point de fautes plus un premier jeu automatique. L'interférence consiste à nuire au receveur avant que le quart-arrière puisse avoir lancé le ballon. Cette faute est causée par les demis défensifs. Il y a aussi l'accrochage de la grille du casque qui cause une pénalité de 15 verges et donne un premier jeu automatique. Celle-ci peut être faite par tous les joueurs. Finalement il y a la brutalité sur le quart-arrière qui donne 15 verges et premier jeu automatique qui sont faits par les joueurs de ligne défensive.

En conclusion, j'espère que vous avez compris pourquoi la NFL a créé ces règles-là (réponse : pour éviter toute sorte de blessure) et que, maintenant, lorsqu'un arbitre tirera un mouchoir jaune sur le terrain, vous comprendrez.



AGATHE JOANNETTE

## CE QUE FEMME VEUT

selon les statistiques, 33 % des femmes sont au faible niveau d'estime de soi. Pour beaucoup de raisons, les filles ont moins d'estime de soi que les garçons avec seulement 17 % au faible niveau. Avec énormément de caractères physiques et psychologiques, les femmes sont des phénomènes incroyables et malheureusement pas assez en confiance avec leur personne. Donc, dans ce texte je vais parler plus précisément des enjeux féminins au secondaire.

### La puberté chez les filles

Tout d'abord, la puberté commence vers 8 ans et demi jusqu'à 10 ans. Elle dure autour de 4 ans. Certains changements prennent lieu durant cette période, que ce soit physique ou psychologique. Physiquement, quelques parties du corps changent par exemple : la poitrine, la vulve, le poil qui apparaît et une poussée de croissance imminente. La poussée de croissance va commencer à la puberté et va arrêter approximativement 2 ans après le début des menstruations. Aussi la voix va être muée, les hanches vont s'élargir et notre masse musculaire aussi. Les changements psychologiques sont par exemple : l'autonomie de toujours vouloir faire les choses seules, des humeurs variées de temps à autre et une hausse d'émotions.

### Les complexes

De plus, un autre enjeu très grave, les complexes. Par exemple : les cuisses, la poitrine, les fesses, le nez, etc. Les filles se mesurent beaucoup à d'autres, « Mes cuisses sont trop grosses! », « Pourquoi moi j'ai une petite poitrine? ». La principale raison de tous ces complexes est la pression médiatique (qui concerne les médias, transmis par les médias) et sociale. Mais la vraie question est, vous vous basez sur quoi pour dire ça? Car chaque fille a des corps différents et aussi jolis et somptueux que d'autres. Toutes femmes de cet âge ont leurs propres différences et défauts qui les rendent uniques et magnifiques.



Tout compte fait, beaucoup de ces enjeux touchent énormément de filles à cet âge-là. Certaines filles trouvent des solutions pour y remédier ou pour se changer pour « fiter » avec la foule. Des choses peuvent arriver à cet âge-là, et c'est normal! Pour finir, aimez-vous et acceptez-vous comme vous êtes.



SOFIA MARCIL

## CONNECTÉ À LA SANTÉ MENTALE

Les réseaux sociaux sont des outils numériques qui peuvent aider ou simplifier la vie des utilisateurs. D'ailleurs, plus de 90 % des Canadiens les utilisent chaque jour. Les réseaux sociaux ont de nombreux impacts sur notre santé mentale dont il faut être informé.

Tout d'abord, il faut savoir qu'il y a de nombreux impacts négatifs des réseaux sociaux. Par exemple, s'il y a une utilisation massive de ceux-ci, le sentiment de solitude peut être accentué, ce qui peut mener à l'isolement social et à la dépression. Les jeunes se trouvent également en position de constamment se comparer avec des personnes idylliques qui ont l'apparence d'une vie parfaite, ce qui peut apporter la diminution de l'estime de soi. De plus, l'utilisation des réseaux sociaux avant d'aller dormir peut détériorer la qualité du sommeil, et ainsi affecter le mental d'une personne. En effet, la production de mélatonine, l'hormone du sommeil, peut être bouleversée quand un individu est exposé à la lumière bleue des écrans, ce qui l'amène à faire de l'insomnie.



Ensuite, s'ils sont utilisés de façon appropriée, c'est-à-dire judicieusement, les réseaux sociaux peuvent avoir des bienfaits sur la santé mentale. Les réseaux sociaux peuvent effectivement aider à renforcer des liens amicaux ou familiaux, en favorisant par exemple le maintien de relations à distance. Il est évident que de revoir des personnes significatives que nous n'avons pas vues depuis longtemps apporte le bonheur, qui est source d'une bonne santé mentale.

En conclusion, si les réseaux sociaux sont utilisés de manière adéquate, il peut y avoir de nombreux bienfaits sur la santé mentale. Une bonne éducation sur les impacts négatifs est toutefois primordiale pour prévenir les risques associés à l'utilisation des réseaux sociaux. À l'époque où les réseaux sociaux n'existaient pas, les gens avaient-ils une meilleure santé psychologique ?

JUBA ACHAÏBOU

## LA PHRASE QUI CHANGEA L'HISTOIRE DE L'AUTOMOBILE

Avez-vous déjà entendu parler d'une des plus grandes rivalités du monde de l'automobile qui a commencé dans les années 1960? Pourtant, une des deux marques a été créée 20 ans après l'autre, cependant, on les compare comme s'il avait été créé en même temps. Donc, comme vous l'avez deviné dans ce texte, vous en apprendrez plus sur la fameuse création de Lamborghini.

Pour débiter, Ferruccio Lamborghini est né en Italie en 1916. Avec sa famille, il vivait dans une ferme, puis ils n'étaient pas très riches. À cette époque, il avait déjà perdu sa mère. Plus tard, il se fut appelé à la Seconde Guerre mondiale pour combattre. À son retour, il décida de construire des tracteurs, car il savait que les besoins en agricole allaient beaucoup augmenter. Donc, il demanda à la banque de financer des centaines de tracteurs dans le même style. Puis avec la persévérance, il créa son entreprise de tracteurs qui aura connu un énorme succès.

Par ailleurs, Ferruccio Lamborghini, c'est acheté des tas de voitures de sport, mais la plupart venaient de chez Ferrari. Mais il ne l'a pas trouvé à son goût, car il trouvait qu'elle était mal finie, qu'elle est trop lente, ainsi que trop bruyante, mais ce qu'il aimait le moins était l'embrayage — c'est une pédale qu'on retrouve dans les voitures manuelles afin de changer de vitesse. Donc il s'en plaignit à Enzo Ferrari en lui proposant même un partenariat dans le but d'améliorer ces voitures, mais Enzo l'envoya balader en lui disant la fameuse phrase « Si t'es pas content de mes voitures, t'as qu'à t'en faire une toi-même! » Et c'est cette année qu'il décida de créer Lamborghini et d'abandonner son entreprise de tracteur.



Pour conclure, Ferruccio Lamborghini aura connu un parcours très compliqué et aura été très persévérant afin d'atteindre ses objectifs et de révolutionner le monde de l'automobile. Pensez-vous qu'un jour un autre homme aussi persévérant que Ferruccio pourra révolutionner le monde de l'automobile ?

CÉDRİK KEIGHAN

## LES MURMURES DE LA VIEILLE DAME

Vers le moyen âge, les religions les plus importantes étaient l'islam, le judaïsme et le christianisme; ces trois religions étaient les plus grandes religions, mais celle qui était la plus pratiquée est celle du christianisme. Vers le 12<sup>e</sup> siècle après Jésus-Christ, un évêque du nom de Maurice de Sully décide de créer une cathédrale en l'honneur de la Vierge Marie la Cathédrale Notre-Dame de Paris ou comme les Parisiens l'appelle la vieille dame.

Tout d'abord, la Cathédrale de Notre-Dame a été créée en 1163 par Maurice de Sully et a été terminée en 1345. Cette cathédrale reflète la beauté du christianisme dans toute sa splendeur au début elle était appelée la Cathédrale de Saint-Étienne, mais elle a été remplacé par Notre Dame, car cette cathédrale honore la Vierge Marie, mère de Jésus. Cette cathédrale a un style d'architecture très spéciale elle a été pensée par des architectes qui on décider de faire un style gothique; elle est le chef-d'œuvre de l'art gothique. Les premiers noms des architectes ont apparu au 13<sup>e</sup> siècle : Jean de Chelle, Pierre de Montreuil et Jean Ravy.



Ensuite, le 15 avril 2019, un incendie fait des ravages la cathédrale de Notre-Dame de Paris tombe en ruine sur les yeux des Français et le monde entier certaine Française pleurer et se serrait entre eux. Plusieurs personnes politiques ont exprimé leur tristesse et leur empathie envers le peuple français. Les enquêteurs ont avancé deux hypothèses pour l'origine de l'incendie une cigarette mal éteinte ou un court-circuit, mais cela reste des hypothèses.

Pour finir, la cathédrale de Notre-Dame a été construite pour montrer la beauté de la France. Cette cathédrale est un monument important; elle est le joyau de l'histoire de la France. Elle a vécu toute sorte d'événements comme la Révolution française elle a été bafouée et remise à neuf par Viollet-le-Duc. Notre-Dame a été prise comme exemple pour un roman de Victor Hugo qui s'appelle Notre-Dame de Paris. Le roman nous a appris comme moral de la vie : « il faut savoir regarder au-delà des apparences ».

SARAH-MAUDE BOUCHARD

## L'AS DU VOLANT

Depuis les années 50, l'écurie italienne Ferrari est en majeure partie l'une des écuries des plus dominantes des Grands-Prix de formule 1. C'est majoritairement grâce à Michael Schumacher que l'écurie Scuderia Ferrari est l'écurie la plus titrée et reconnue dans le monde de la formule 1.

Tout d'abord, Michael Schumacher, aussi appelé Schumi, est né le 3 janvier 1969, en Allemagne, l'un des pays les plus paisibles au monde. Michael Schumacher a commencé sa carrière à seulement l'âge de 4 ans en pilotant un kart — sport automobile —. À 6 ans, Schumi remporte son premier championnat de karting avec un kart fabriqué par son père. Shuey continue à travailler ardemment jusqu'en 1984, où il dispute, pour la première fois, le championnat de karting d'Allemagne junior. Le diable rouge finit par le gagner pour reproduire la même l'année suivante.

De plus, en 1991, Schuey se trouve une place en formule 1 au volant de la Jordan lors du Grand Prix de Belgique. C'est dans la même année que Schumacher se retrouve dans une Benetton et gagne 2 de ces titres mondiaux. De 1996 à 2006, le Baron Rouge est allé à Scuderia Ferrari pour être au pic de sa carrière. À l'aide de cette voiture, il remporte 5 de ces titres de champion mondiaux. Il est maintenant 7 fois champion du monde comme Lewis Hamilton, qui lui aussi, a remporté 7 titres mondiaux.

Enfin, Michael Schumacher est un pilote qui a prouvé, lors de sa carrière, que tout était possible. Depuis ses 4 ans, Michael, c'est marqué dans le sport automobile en gagnant plusieurs championnats juniors, en gagnant 7 titres mondiaux en l'espace de 11 ans et en ayant un parcours mouvementé, pour que tous ces aspects marquent sa génération. Pensez-vous qu'un autre pilote pourra atteindre ce nombre de titres mondiaux en aussi peu de temps ?



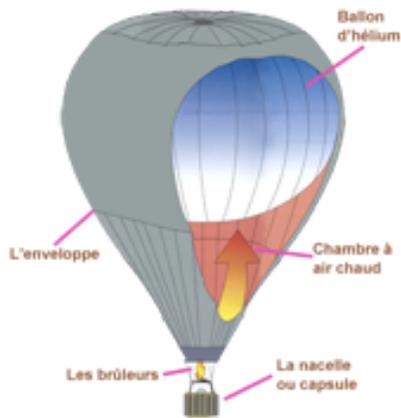
**Michael Schumacher**  
pilote automobile

ÉDOUARD BOUCHER

## COMMENT S'ENVOLER?

Le ciel a toujours été passionnant pour les humains, certaines personnes ont souvent rêvé de pouvoir s'envoler dans le ciel, d'autres ont décidé de créer un engin qui a permis à un humain de s'envoler dans le ciel. Il s'appelle la montgolfière.

Premièrement, la façon qu'une montgolfière réussit à s'envoler est en faisant chauffer l'air dans le ballon grâce à un brûloir, l'air chaud est moins dense que l'air froid donc le ballon commence à s'envoler quand on brûle l'air dans le ballon. Aussi, les vols de montgolfière ne sont pas très rapides et ils sont plutôt calmes, car la montgolfière se déplace au gré du vent qui est généralement faible lors d'un vol. Par contre, si le vent est trop fort, aucun bon pilote expérimenté et réfléchi n'acceptera de voler avec vous. On ne dépasse pas les 20 kilomètres-heure en montgolfière.



Deuxièmement, les montgolfières ont été créées par les frères Montgolfier en 1783, d'où le nom montgolfière. Leurs noms sont Joseph et Étienne. Ils ont réalisé le premier vol en montgolfière devant le roi une année seulement après avoir commencé leurs expériences pour créer un engin volant lors de l'année 1782. La première montgolfière contenait des animaux. Devant le roi Louis XVI — qui veut dire 16 en chiffres romains —, le ballon volant s'est élevé jusqu'à 600 mètres! Une déchirure qui s'était créée dans la toile la fit redescendre lentement et huit minutes plus tard, quand la montgolfière atterrit, les trois animaux à l'intérieur n'avaient pas de blessures. Pilâtre de Rozier accepte de renouveler l'expérience avec un humain, dans ce cas-ci, lui-même et marque l'histoire en devenant le premier humain à voler.

Finalement, après cette courte lecture, vous en savez maintenant plus sur le fonctionnement d'un vol en montgolfière et aussi un peu d'histoire de ces engins volants. Par contre, ce texte aurait aussi pu être question du plus long vol de montgolfière d'une durée impressionnante, mais ce sera pour une prochaine fois!

JADE MARTINEAU

## LA RELIGION DE SATAN?

De nos jours, beaucoup de rumeurs basées sur de fausses informations circulent. Cela donne de mauvaises réputations à des choses qui sont en réalité très belles. Justement, vous auriez aujourd'hui la chance d'apprendre de vraies informations sur une religion/spiritualité dont c'est le cas, la Wicca.

Tout d'abord, les principales croyances. Les divinités de la Wicca sont la Déesse (Triple Déesse), représentée par la Lune, ainsi que le Dieu (Dieu Cornu), symbolisé par le Soleil. Les wiccan(e) s croient que leurs actions, bonnes ou mauvaises, leur seront renvoyées triplées. C'est la loi du triple retour. Les croyants ne pensent pas que les divinités ont déjà décidé un destin pour eux et que tout est prévu, mais plutôt qu'ils sont tous chacun responsables de leurs propres actes. Pour eux, chaque élément dégage une énergie propre à certaines vertus. Les herbes et cristaux ont donc de multiples propriétés. Par exemple, l'améthyste contient des énergies pouvant aider à la protection.

Ensuite, démêlons de fausses informations que vous pourriez avoir en tête, si vous aviez entendu parler de la Wicca auparavant. Le symbole représentant cette spiritualité est le pentagramme (ou pentacle), comme vous pouvez le voir. Celui-ci est souvent confondu avec un symbole de Satan, un pentagramme à l'envers. Bien qu'ils se ressemblent, ils n'ont aucun lien ensemble. Le pentagramme wiccan représente, en gros, les quatre éléments ainsi que l'esprit et montre que nous faisons tous partie d'une entité unique. La confusion des symboles a créé la rumeur que les wiccans vénèrent Satan, mais c'est entièrement faux, ils adorent la nature. Désormais, vous connaissez la vérité et ne pouvez plus vous tromper.

Enfin, vous avez eu l'occasion d'en apprendre sur les principales croyances des wiccans ainsi que de démêler de fausses rumeurs. Vous pouvez ainsi continuer à vous instruire sur des sujets sur lesquels certaines rumeurs sont propagées, comme la Wicca, afin de contrer le fléau qu'est la désinformation.



PENTAGRAMME WICCAN



SYMBOLE SATANIQUE



MOHAMMED TOUNSI

## L'HOMME ET L'ANIMAL

Nous, les êtres humains, sommes fascinés par toutes sortes de choses, des histoires, des endroits, mais surtout des êtres vivants cela nous a alors menés à des pratiques plus ou moins cruelles envers certaines créatures. Mais malheureusement celle-ci est encore très présente. On fait donc bel et bien référence au zoo. C'est à ce sujet que se tiendra ce texte.

Pour commencer, vous le savez sûrement que notre relation avec les animaux ne date pas d'hier. Tout a commencé dans l'époque des Égyptiens de l'antiquité. Dans leur religion, il était question de vénérer des chats et d'enfermer des animaux sacrés tels que le lion et le crocodile. Cette pratique fut suivie au Moyen âge par les jeux de Rome. Il faisait écharper un gladiateur (homme qui combat dans les jeux de Rome) contre des animaux féroces. Il était aussi très commun pour les monarques (chef de l'État) de disposer d'animaux exotiques pour montrer leur richesse.

Pour continuer, maintenant que nous connaissons l'origine de notre relation avec les animaux. Continuons avec la création des zoos et leur origine. Les personnes disposant d'un haut grade et d'une grande richesse font créer des zoos pour montrer leur fortune et leur pouvoir. Allons maintenant découvrir la création du premier zoo. Le premier zoo officiellement ouvert au public fut créé au milieu du 18e siècle. On le retrouve en Autriche à Schönbrunn. Il est actif depuis 1752.

Pour finir, dans ce texte, il était question de notre lien avec les animaux ainsi que l'origine des zoos. Pensez-vous que d'autres pratiques aussi cruelles deviendront normales aux yeux des gens à l'avenir ?

ALEXY HARVEY

## UNE RECRUE PROMETTEUSE

Avez-vous déjà entendu parler des Oilers d'Edmonton ? Cette équipe de hockey a rejoint la NHL (Ligue nationale de hockey) en 1979. Depuis, ils ont remporté la coupe Stanley 5 fois. Ils ont eu la chance d'avoir deux des meilleurs joueurs de tous les temps, soit Wayne Gretzky et Connor McDavid. Mais aujourd'hui, vous allez en apprendre davantage sur McDavid.

Tout d'abord, Connor McDavid a grandi à Newmarket, dans la province d'Ontario. Son père Brian, marié à Kelly McDavid, a aidé son fils en étant son entraîneur au hockey mineur pendant plusieurs années consécutives durant son enfance. Grâce à lui, il a gagné quatre titres de suite de l'Ontario minor hockey association. Il a commencé à patiner à l'âge de 3 ans et il a joué un an plus tard. Au Québec, tu ne peux seulement commencer à cinq ou six ans. Son équipe préférée a toujours été les Maple Leafs de Toronto même si son joueur favori était Sidney Crosby, qui joue à Pittsburgh.

Plusieurs années plus tard, il a rejoint la Ligue nationale de hockey en 2015, il a toujours joué pour les Oilers d'Edmonton et il a eu beaucoup de succès depuis son arrivée. Il est le cinquième joueur de tous les temps à terminer au premier rang de toutes les catégories statistiques, soit les points, les buts et les assistances (une passe qui mène à un but). Il est aussi le quatrième joueur à avoir eu plus de 100 assistances en une seule année. Il a un style de jeu très remarquable. Il est l'un des joueurs les plus rapides sur glace de toute la ligue et il a un contrôle incroyable avec la rondelle. Connor a un style de jeu ressemblant à celui de Wayne Gretzky, le meilleur joueur de tous les temps.

Bref, McDavid est l'un des meilleurs joueurs en 2024. Il est relativement jeune comparé aux autres joueurs de sa ligue. À 27 ans, il est déjà entré dans le top mondial des meilleurs joueurs au monde. Pensez-vous qu'à la fin de sa carrière, il dépassera Wayne Gretzky comme étant le meilleur joueur de tous les temps ?

Saison	Équipe	PTS
2021-22	Oilers d'Edmonton	123
2022-23	Oilers d'Edmonton	153
2023-24	Oilers d'Edmonton	132
Carrière		982

TEXTE *COUP DE COEUR*

# APRÈS LA GUERRE, LE BEAU TEMPS

PAR CANDIE FOUMBUE



LE POLYVALENT

La Première Guerre mondiale est l'un des plus gros conflits historiques jamais vécus. Elle a marqué le monde entier. Savais-tu qu'après ce grand drame, une période de prospérité a vu le jour ? En effet, les années de 1920 à 1929 ont été des années de changements et d'innovations économiques et sociales. Elles sont surnommées les années folles.

En premier lieu, il y a eu de nombreux changements sociaux et économiques durant les années folles. En 1920, les femmes ont obtenu le droit d'adhérer à un syndicat sans avoir besoin de la permission de leur mari. Quatre ans plus tard, les programmes de formation au secondaire sont devenus identiques pour les deux genres. Les années 20 étaient aussi une période d'émancipation (libération) pour les femmes. Plusieurs se maquillent, fument en public et portent des cheveux courts. La mode garçonnette impressionne. Économiquement, après la Première Guerre mondiale, il y a eu une montée de la consommation qui a causé une grande croissance économique.

En deuxième lieu, on ne peut pas écrire sur les années folles sans parler de Joséphine Baker, une artiste emblématique de ces années. Cette icône des années 20 arrive en France en 1925 à 19 ans. Joséphine ouvre son propre cabaret à Pigalle où elle enseigne le charleston aux Parisiens en 1926. Elle a ensuite créé, avec sa troupe, la revue nègre (spectacle musical). Ces spectacles sont très vite devenus célèbres. Pendant la Deuxième Guerre mondiale, Mme Baker était très active. Elle devient espionne et transmet des messages secrets aux gens qui se battent pour la France. Joséphine Baker meurt après avoir vécu une vie bien remplie en 1975.

En conclusion, les années folles ont été des années de changements et d'innovations économiques et sociales où nous avons pu voir la naissance de l'artiste Joséphine Baker, qui est morte après avoir réussi son objectif. Elle disait : « Vivre, c'est danser, j'aimerais mourir à bout de souffle, épuisée, à la fin d'une danse ou d'un refrain. ».



**Joséphine Baker**  
chanteuse et danseuse  
1906-1975

MARIANNE VANDAL

# LES MALTIPOOS : UNE RACE SOUS-ESTIMÉE ?

Au Québec, vous devez vous douter que beaucoup de personnes ont des animaux de compagnie. Saviez-vous que 49 % des foyers québécois hébergent un chat ou un chien ? Parmi ces deux animaux de compagnie classiques, dans ce texte, il sera question des chiens. Aujourd'hui, vous en apprendrez plus sur une race de chien peu connue, les maltipoos.

Pour débiter, il faut en savoir plus sur l'entretien nécessaire. Les maltipoos sont de très petits chiens, donc ils ne doivent marcher qu'environ trente minutes par jour. Ces chiens nécessitent beaucoup d'attention, d'affection et aiment les jeux qui stimulent leurs capacités intellectuelles. Pour ce qui est des poils et des griffes, le maltipoo est un chien hypoallergène (un chien qui ne perd pas ses poils), donc il faut lui couper les poils et les griffes de quatre à cinq fois chaque année. Il est très important de bien lui laver les yeux et les oreilles chaque jour pour éviter les infections.

Ensuite, les Maltipoos sont-ils obéissants ? Oui, car ces chiens sont très intelligents, mais aussi dépendants de leurs maîtres, n'aiment pas être seuls et jappent souvent. Cependant, il est facile de leur apprendre à s'occuper par eux-mêmes et à ne pas japper, par un court entraînement. Les maltipoos sont des experts quand vient le temps de leur apprendre à faire des tours. On peut leur faire faire des tours divertissants, par exemple roule, debout ou donne la patte, mais également des tours utiles, comme au pied, assis, reste, couché et beaucoup d'autres.

En conclusion, les maltipoos sont des chiens parfaits pour des familles avec des enfants ou comme premier chien, car ces chiens requièrent moins d'entretien que d'autres, sont intelligents et donc faciles à dresser. Même si cette race n'est pas vraiment connue, pensez-vous qu'elle sera plus populaire un jour ?

NATHAN GAGNON

# UN PASSÉ MÉCONNU

Bien évidemment, le sport le plus populaire au monde est le soccer. C'est aussi le sport national de plusieurs pays comme le Brésil. Même s'il est si populaire, certains pays ont un autre sport national. C'est le cas bien sûr du Canada qui a le hockey comme sport national.

Pour commencer, l'origine du mot hockey est très brouillon. Malgré cela voici plusieurs origines possibles ; la première origine viendrait du mot hock ale qui était une sorte de bière brassée dans des tonneaux de liège d'où aurait été coupée des rondelles. Lorsque le mot hockey est apparu (parfois écrit hocky), il servait à désigner le mot bière et était aussi synonyme d'ivresse. La deuxième possibilité serait que les bâtons utilisés lors de la création ressemblaient à un hoquet (anciens bâtons de berger français).

Lorsque vous entendez le mot hockey, vous pensez sûrement à la coupe Stanley, mais vous ne saviez probablement pas qu'il est considéré comme le trophée le plus prestigieux pour un sport d'équipe en Amérique du Nord. Ce trophée a été remis pour la première fois par le gouverneur du Canada Frederick Arthur Stanley qui, impressionné, a voulu remettre un trophée à la meilleure équipe. La coupe Stanley qui était à l'origine un bol d'argent acquis pour 50 \$ en Angleterre s'appelait Dominion Hockey Challenge Cup. Il y a maintenant trois coupes Stanley ; la première qui est en fait l'original est gardée au Temple de la renommée à Toronto. La deuxième est prêtée à l'équipe gagnante pour que les joueurs fassent leur tournée.

MALTIPOO



COUPE STANLEY

La dernière remplace la deuxième au Temple de la renommée pour que les visiteurs puissent l'admirer. La coupe Stanley originale a maintenant une valeur estimée à 75 000 \$. C'est environ 30 000 \$ de plus que le salaire moyen du Québec.

Pour finir, dans ce texte, vous en avez appris plus sur l'origine du hockey, mais plus précisément du mot hockey et de la coupe Stanley. Le hockey est devenu tellement populaire que des variantes comme le Dek hockey et le hockey sur gazon ont été inventées plus tard.

EDOUARD-A. CHAGNON

## LE BRONX

Connaissez-vous l'un des quartiers les plus dangereux des États-Unis? Il fait partie de l'état de New York et son taux de criminalité est de 76,41 %. Le 6e quartier des États-Unis le plus dangereux est le Bronx et aujourd'hui je vais vous en faire apprendre plus.

Pour commencer, en 1639, Jonas Bronck achète une immense parcelle entre Harlem River et Aquehung dans le Nouveau Monde. Bronck y construit donc sa maison et commence son travail de fermier. Sa terre était appelée Rananchqua. Autrefois, les Anglais et les Allemands appelaient sa terre Broncksland, car il fut le seul à y habiter et le seul à contribuer à son territoire. La rivière Rananchqua perdit son nom et devint maintenant Bronck's River. Par le temps, le territoire de James Bronck fut appelé le Bronx. En 1874, le Bronx fut inclus dans le comté de New York. Lors du 19e siècle, des immigrants noirs d'Haïti et de l'Afrique de l'Ouest s'installent aux Bronx.

Par la suite, le Bronx est le 6e quartier le plus dangereux aux états unis. Comparés à Times square et Koreatown les crimes de ce quartier sont beaucoup plus violent. Le nombre décès est de 71 morts ça peut paraître peu, mais cela est déjà énorme. Le 11 mai 2016, la police de New York intervient dans le Bronx pour arrêter des membres du gang qui faisait du trafic de drogue. À la frontière de manhattan, plusieurs rivalités de gang se sont produites. Le Bronx est un quartier dangereux, mais son histoire exprime toute la dimension urbaine, populaire et métissée de New York.

Pour finir, le Bronx demeure un endroit rempli d'événements historiques comme son origine très intéressante. En lisant davantage, j'ai pu en apprendre plus sur des événements criminels. Certes, ce quartier est dangereux, mais il reste toujours intéressant à regarder et en apprendre plus.

LAURIE AUDET

## LE « GOLDEN STATE »

Depuis très longtemps, le tourisme est un des secteurs les plus importants pour le développement économique de nombreux pays comme la France, l'Espagne et assurément les États-Unis. La Californie, un des trois états américains les plus visités, est très influent en matière de tourisme.

En premier lieu, de nombreux attraits touristiques rendent la Californie très attrayante pour les voyageurs. Cet état est celui qui abrite le plus de parcs nationaux du pays. Il en possède 9 comme La Vallée de la Mort, un énorme désert où la chaleur est extrêmement intense, le « Yosemite National Park », un milieu naturel entouré de majestueuses montagnes et des chutes Yosemite, et le « Redwood National Park », une forêt de séquoias géants — un conifère célèbre pour sa haute taille qui se retrouve seulement en Californie —. En addition, elle détient aussi de plusieurs monuments historiques comme le Golden Gate, le « Hollywood Walk of Fame », la prison d'Alcatraz et plus encore.

De plus, un des avantages de la Californie est qu'elle n'est pas juste agréable pour les amateurs de la nature, mais aussi ceux qui adorent les villes, car plusieurs métropoles renommées s'y trouvent. Los Angeles, l'une des plus grandes métropoles du monde, est célèbre étant donné qu'elle est une ville très influente en cinématographie. Cette splendide région offre aussi de nombreuses plages au bord de l'océan Pacifique et plusieurs musées. Pour enchaîner, la ville de San Francisco n'est pas seulement reconnue pour le Golden Gate, mais aussi pour sa culture marquante, les maisons victoriennes et les « cable cars » — des tramways à traction par câble originaire de la ville —. Cette métropole remplie de collines est aussi où se trouve la prison d'Alcatraz, un des attraits touristiques mentionnés précédemment.

Tout compte fait, cette région du monde est sans doute une des plus appréciées notamment à cause de ses attractions touristiques et de ses grandes métropoles remplies de cultures remarquables. En terminant, seriez-vous capable d'habiter en Californie malgré le grand nombre de touristes présent ?



MOHAMED BEN MABROUK

## LA PLUS GRANDE «CREEPYPASTA» D'INTERNET

Les références et mêmes d'Internet ont beaucoup évolué depuis sa création, chaque année, chaque mois, chaque jour, des images, vidéos ou créations virtuelles de toutes sortes sont envoyées et postées sur le web. Parmi celles-ci se trouvent les « creepypastas », des histoires ou légendes effrayantes diffusées rapidement sur Internet. Et dans tous ceux qui sont devenus viraux, on retrouve les « backrooms ».

### Qu'est-ce que les « backrooms » ?

Tout d'abord, qu'est-ce que les « backrooms » et d'où viennent-elles ? Tout commence en mai 2019 où sur le site « 4chan », créé pour poster des images dérangeantes, un inconnu poste une photo avec de longs corridors jaunes et infini, des néons et un grand vide dans les allées. Autrement dit, les « backrooms ». Par la suite, la photo devient virale et est republiée un nombre monumental de fois. Les gens créaient d'autres images représentant d'autres « étages » du monde liminal des « backrooms ». Les espaces liminaux sont des espaces qui nous font peur parce qu'ils sont répétitifs, abandonnés, désespérés, surréalistes et vides alors qu'il devrait y avoir des gens.



### Quel est l'héritage des « backrooms » ?

En outre, quel est l'héritage des « backrooms » ? Et bien, aujourd'hui, les « backrooms » sont bien plus qu'une simple image. Des jeux vidéo ont été créés, des vidéos racontant ce qui se cache dans les étages des « backrooms » ou encore des courts métrages sortis à l'effigie de la chose qui n'était qu'à la base une simple image. Par exemple, en 2022, Kane Pixels, un vidéaste, publie une vidéo montrant un homme tombant d'une façon inconnue dans les « backrooms ». À la fin, il réussit à en sortir en tombant dans un trou pour revenir dans le monde réel. Cette vidéo aura vraiment popularisé les « backrooms ».

Finalement, ce texte aura appris, d'où viennent les « backrooms », pourquoi font-elles peur et quel est l'héritage qu'elles ont laissé aujourd'hui. Avec tout ça, on peut se demander quelle prochaine « creepypasta » va s'inspirer des « backrooms » comme celles-ci se sont inspirées d'autres « creepypastas ».

EMMA DESMEULES

## C'EST QUOI, AVOIR UNE SCOLIOSE ?

Saviez-vous que quelques maladies font en sorte que vous ne pouvez pas jouer certains sports ? Comme le diabète, ou même un cancer. Eh bien, avec la scoliose, il n'y a pas de restrictions contre les sports.

Premièrement, vous allez en apprendre un peu plus à propos de la scoliose et ses causes. En gros, la scoliose est une déformation tournée de la colonne vertébrale. Il y a plusieurs raisons pour lesquelles cela pourrait vous arriver. Génétiques (héréditaires), neurologiques (en lien avec le cerveau), et biomécaniques (relatif à d'autres maladies). Cependant, cette déviation n'est jamais causée par les mauvaises postures. La scoliose est un problème de croissance de la colonne vertébrale et elle n'est pas modifiée par la pratique ou la non-pratique de sports.

Ensuite, je vais vous parler des traitements possibles pour cette déformation. Ces soins aident à réduire les risques de difficultés respiratoires et douloureuses. Rarement, mais parfois, il peut arriver qu'une légère scoliose disparaisse par elle-même. Le corset orthopédique est une des 2 façons de guérir cette maladie. Il doit être porté plusieurs années plus souvent le jour et la nuit. Il aide à ralentir l'évolution de la déformation, mais il ne permet pas de l'enlever complètement. L'autre option, c'est la chirurgie. Pas beaucoup de patients font de la chirurgie, c'est seulement ceux-là que leur déviation est importante. Le déroulement de la chirurgie se passe comme ça : c'est la mise en place de 2 longues tiges métalliques vissées dans les vertèbres, permettant le redressement de la colonne vertébrale. Ce processus est comme quand un arbre pousse croche, on lui met un tuteur pour qu'il se redresse. On constate que l'opération ne règle pas entièrement le problème.



Pour terminer, environ 4 % des enfants n'ont pas besoin de traitements pour leur scoliose. Voulez-vous savoir si vous avez une scoliose ? Si vous semblez avoir une épaule plus haute que l'autre, une hanche qui semble ressortir plus que l'autre ou des maux de dos et de cou constants, pensez peut-être à aller se faire vérifier.

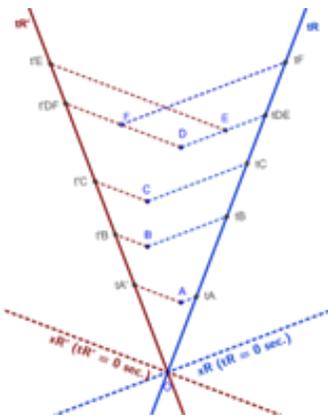
MALCOM MIGNEAULT-PARIS

## LES TROUS NOIRS

Vous savez qu'une étoile, un jour, finit par mourir? Ce phénomène, pour certaines, finit en supernova. Mais que reste-t-il de l'étoile? Une singularité tellement massive qui aspire tout sur son passage. Ce phénomène est appelé à ce jour, un trou noir.

Tout d'abord, un trou noir a une forme sphérique, appeler horizon des événements. L'horizon des événements sépare la partie visible de la partie non visible du trou noir. Le rayon de cette sphère a été nommé Rayon de Schwarzschild, Schwarzschild est un astrophysicien allemand qui, à partir des équations d'Einstein, trouva les premières formules mathématiques qui correspondent au trou noir en 1916. Ce rayon est proportionnel à la masse de l'objet qui s'effondre pour former le trou noir. Par exemple, un objet qui aurait la même masse que le soleil aurait un rayon de trois kilomètres. La singularité est le centre du trou noir. Mais malheureusement, l'horizon des événements empêche n'importe quel observateur extérieur d'y jeter un coup d'œil pour l'étudier. Mais si vous voulez vraiment l'étudier, rien ne vous empêche d'y aller sauf la spaghettification, un phénomène en astrophysique qui dit qu'au moment de pénétrer le trou noir, ton corps va s'allonger verticalement en forme longue et mince à cause des effets de marées gravitationnelles.

Par la suite, la dilatation du temps. Le temps est dilaté au moment où le potentiel gravitationnel est le plus bas et la dilatation du temps se calcule grâce au potentiel gravitationnel entre deux points. Le film interstellaire a fait usage de ce phénomène à perfection avec un astrophysicien reconnu – Kip Thorne – qui a fait les calculs nécessaires pour que la dilatation soit bien respectée, car le temps est très dilaté à cause des trous noirs. Donc autour d'un trou noir le temps passera beaucoup plus lentement que sur la terre.



Finalement, l'horizon des événements, la dilatation du temps et les trous noirs en général sont toujours des mystères pour l'humanité. Ce qui vient à nous poser comme question, quelles seront les avancées sur les trous noirs et serons-nous capables de savoir ce que ce phénomène est réellement?

MIKAËLLA TALBOT

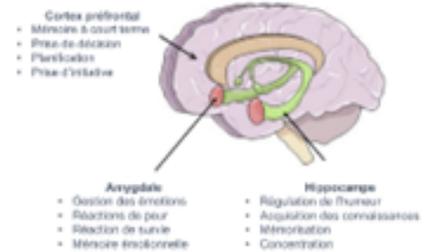
## UN TROUBLE MENTAL FRÉQUENT

Vous connaissez probablement plusieurs types de troubles mentaux, comme la dépression, la bipolarité ou la schizophrénie. Le trouble le plus répandu entre autres chez les femmes est l'anxiété. Souvent, les personnes confondent le stress à l'anxiété, mais ces derniers ont des causes totalement différentes.

### C'est quoi, l'anxiété?

Tout d'abord, l'anxiété est une réaction de protection qui peut nous aider contre une situation inquiétante ou une situation dangereuse. Parfois avoir ce type de stress peut amener à des inconvénients, comme une présentation orale qui est une situation fréquente chez les adolescents. Toute personne peut avoir du stress avant une présentation orale, mais pour une personne très anxieuse cela peut être plus difficile. La raison est que l'anxiété va s'attaquer au côté cortex préfrontal du cerveau – il joue le rôle de gérer les émotions – ce qui va faire perdre les moyens et l'attention aux personnes anxieuses. Donc la personne va avoir de la difficulté à se souvenir de ce qu'elle devait dire.

### Cognition et émotions



### La différence entre le stress et l'anxiété

Parallèlement, des personnes pourraient faire l'erreur de confondre le stress avec l'anxiété, mais ces deux types de stress sont différents. Le stress est plus une tension nerveuse, une réaction physique du cerveau à cause d'une situation menaçante. Lorsque l'humain vit une situation stressante son système d'alarme interne s'allume, mais quand la situation prend fin le système s'éteint directement. Tandis que l'anxiété, la personne va juste continuer à penser négativement et à se faire des scénarios. Donc, avec toutes ces pensées négatives, son système d'alarme interne est toujours allumé, ce qui fait que la personne stress parfois pour rien. Sinon le stress a aussi des impacts sur le cerveau comme l'anxiété. Lors de l'âge adulte, lorsqu'on vit beaucoup de stress à plusieurs reprises, ça peut faire minimalement rétrécir l'hippocampe – il joue le rôle de garder tout en mémoire –.

Pour conclure, le stress et l'anxiété ne sont pas les mêmes choses, car l'anxiété est une réaction de protection. Si vous pensez que vous faites de l'anxiété, l'une des solutions est d'aller consulter un travailleur de la santé.

JUSTIN BEAULIEU BROCHIER

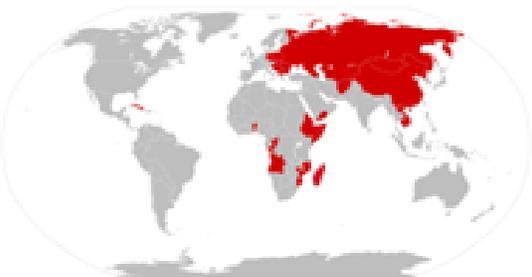
## LA GUERRE SANS COMBAT

Le 28 juin 1914, un nationaliste serbe assassine François-Ferdinand ce qui cause la Première Guerre mondiale. En 1933, Adolf Hitler devient président de l'Allemagne, il veut se venger de l'humiliation subie pendant la Première Guerre mondiale. Il va causer la Deuxième Guerre mondiale ce qui va causer par la suite la guerre froide. Dans ce texte, je vais vous parler des origines, du début et des conséquences de la Guerre froide.

Premièrement, après la Deuxième Guerre mondiale, les deux principaux vainqueurs sont l'Union soviétique et les États-Unis. Les deux camps ont chacun leur alliance. Il y a l'OTAN, le camp américain, capitaliste et de l'autre il y a le pacte de Varsovie, le camp soviétique, communisme. Les États-Unis et l'Union soviétique ont chacun leur zone d'influence en Europe et à partir de là les deux camps vont entrer en rivalité parce qu'ils sont radicalement différents. Cette rivalité va durer de 1947 à 1989, c'est ce qu'on appelle la Guerre froide.

Deuxièmement, en octobre 1962 il y a eu la crise des missiles de Cuba. L'Union soviétique a mis des missiles sur Cuba qui pointent les États-Unis, cet événement a presque déclenché une vraie guerre. Après la Seconde Guerre mondiale, le communisme se reprend partout dans le monde. Le capitaliste c'est l'idée que tout le monde est libre de devenir riche. En résumé, c'est plus la liberté et le communisme c'est l'idée que tout le monde est égal il n'y a pas de riche ni de pauvre, mais les personnes ne sont pas libre c'est l'égalité.

Finalement, la guerre froide a changé le monde. Dans l'histoire, les réactions en chaîne sont puissantes, deux balles ont causé deux guerres mondiales et une rivalité de 50 ans. Comme disait Winston Churchill « Un rideau de fer s'est abattu sur le continent ».



EDWARD GRÉGOIRE

## LA GUERRE DES ÉTOILES

Certains magiciens excellent dans l'art de la magie. Ils sont capables de faire disparaître des objets et des aliments. D'autres sont capables de se défaire des types de lien, mais les plus chevronnées sont ceux qui sont capables de faire léviter des objets. Je connais d'autres personnes capables de faire léviter des objets avec la pensée : les jedis.

Pour commencer, le Jedi Sifo-Dyas suite à l'horrible vision créée par la force en 32 avant la bataille de Yavin, le Jedi Sifo-Dyas passe la commande d'un grand armé de clone auprès des Kaminoans sans en informer le conseiller des jedis, la république galactique, le chancelier et le sénat galactique. Ensuite, a c'est acté le maître Jedi s'infiltrer dans les registres du temple Jedi et efface la planète Camino de toutes les cartes stellaires de la république. Plusieurs années après, en 22 avant Yavin le maître Jedi Obi-Wan pourchasse le chasseur de prime Jango Fett après qu'il ait essayé d'assassiner la sénatrice Padmé Amidala. En quête d'attraper Jango Fett, Obi-Wan se retrouve sur Kamino. Accueillie par Taun We la première ministre de Kamino qui lui explique tout ce que Sifo-Dyas leur a demandé et lui fait visiter toute l'usine. Elle lui montre les performances, la qualité, le nombre et la chaîne de production des clones.

Pour poursuivre, comment les séparatistes ont-ils fait pour gagner la guerre? Grâce au chancelier Palpatine, un sith communément appelé Darth Sidious. Il s'est déguisé durant plusieurs longues années pour mettre à l'œuvre son plan l'ordre 66. Qu'est-ce que l'ordre 66? C'est un ordre qui doit être exclusivement donné par le chancelier Palpatine au clone. Cet ordre déclenche une puce cérébrale donnée par les Kaminoans au stade 3 d'un embryon au clone. Celle-ci sert à faire croire au clone que tous les jedis on traite la république et qu'il doit être exécuté et toute personne désobéissance à cet ordre doit être exécutée à son tour. Suite à la demande de Darth Sidious partout dans la galaxie des Jedis tomber, mais le plus gros massacre de tous a été l'attaque du temple Jedi de Coruscant. L'apprenti Sith Darth Vader et une troupe de soldats clones se sont rendus au temple pour terrasser les jeunes apprenties Jedis. Suite à cet événement catastrophique, seule une poignée de Jedi a survécu et se cache au fin fond de la galaxie.

Pour finir, la découverte de l'armé de clone, qui a créé cette armée, l'ordre 66 et l'attaque du temple Jedi. Mais si le haut conseiller Jedi avait découvert les plans de l'empire, la guerre aurait-elle pris un autre penchant?



SAMUEL BOUFFARD

## UNE COURSE HISTORIQUE

En 490 avant Jésus-Christ, Phidippides, un messager grec, aurait couru de Marathon à Athènes sur une distance d'environ 40 kilomètres pour annoncer la victoire des Grecs contre les Perses et serait mort par la suite. Aujourd'hui, plusieurs villes accueillent un marathon, dont Boston, qui vient d'accueillir la 128e édition du plus vieux marathon du monde.

Pour commencer, ce marathon a été marqué par un événement qui a joué un rôle important dans la lutte des femmes dans le sport. Lors de l'édition de 1967, la marathonienne américaine Kathrine Switzer s'enregistre sous le pseudonyme de K.V. Switzer pour participer au marathon. Sur la ligne de départ, elle est encouragée malgré l'évidence... C'est une femme. Au 6e kilomètre, elle est remarquée par le directeur du marathon, Jock Semple, qui essaie alors d'arracher son dossard, le numéro 261. Cependant, un autre coureur le repousse d'un coup d'épaule sur le bord du chemin. Le marathon de Boston est officiellement ouvert aux femmes depuis 1972 et on compte désormais plusieurs marathonniennes.



En outre, le marathon a été marqué par un tragique attentat. L'attaque s'est produite le 15 avril 2013 vers 14h50 dans laquelle deux bombes ont explosé à environ 13 secondes d'écart. Les bombes ont été placées sur Boylston Street, près de la ligne d'arrivée. Le résultat est de trois morts et 264 blessés. Les deux suspects ont été identifiés quelques jours plus tard. Il s'agit de deux frères, Djokhar et Tamerlan Tsarnaïev, originaires de Russie. Le plus âgé, Tamerlan, est blessé dans une fusillade. Il décèdera à l'hôpital par la suite. Djokhar, quant à lui, sera trouvé dans le bateau d'un résident de Watertown quelques jours plus tard. Il a inscrit sur une paroi qu'il voulait venger les musulmans tués en Afghanistan et en Irak. Il a été arrêté et d'abord condamné à la peine de mort. Mais cette dernière a été annulée en 2020.

Pour conclure, le marathon de Boston a été le théâtre de plusieurs événements. Et selon vous, que serait-il arrivé aux femmes dans le milieu du sport si Jock Semple n'avait pas poussé Kathrine Switzer ? Les femmes seraient-elles mieux acceptées, ou la situation serait la même qu'au 20e siècle ?

ANAËLLE DROUIN

## SKOUIK! SKOUIK!

Au Canada, il y a 1050 variétés de fromages différents. Ces fromages ont tous une saveur inégalable et des textures hors du commun. Cependant, un des fromages incontournables du Canada, plus précisément du Québec, est le fromage en grains. Ce fromage frais et savoureux est souvent reconnu par le son « skouik! skouik! » qu'il émet lorsqu'on le mastique.

Pour débiter, le fromage en grains a plusieurs histoires sur son origine. Certaines sont plus réalistes et d'autres sont considérées comme des légendes. Le fromage de la reine, qui est une de ces légendes, raconte qu'à l'époque, les demandes de fromages étaient très élevées. Un jour, les employés de la reine sont venus chercher leur cheddar dont le processus était incomplet. Impatients, ils voulurent y goûter et furent très surpris par le goût et la texture. Contrairement au cheddar, le fromage en grains a une texture légèrement caoutchouteuse. C'est donc depuis ce jour que le fromage en grains est vendu au Québec.

De plus, sa fabrication est particulière et complexe. Il faut d'abord que le lait soit mûr pour le goût futur du fromage et pour son acidité. Ensuite, l'ajout de la présure permet au lait de coaguler pour obtenir un caillé ferme. Le caillé est ensuite coupé en cube pour une première évacuation du petit lait. L'étape suivante est le brassage et le chauffage. Ceci permet aux grains de se former et d'augmenter l'acidité du fromage. Le reste du caillé est séparé de son petit lait pour la prochaine étape : la cheddarisation. C'est à cette étape que les tranches de fromages sont superposées, retournées et conservées à température dans un bain-marie. Puis, le découpage en forme de grains, c'est à ce stade qu'on commence à reconnaître notre renommé fromage. La dernière étape importante est le salage (l'assaisonnement de l'aliment) qui donne le goût au fromage.

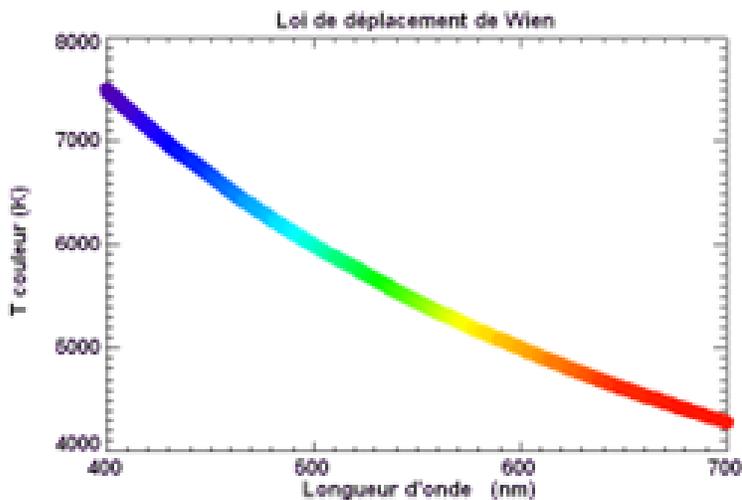
Pour conclure, le fromage en grains a des histoires intéressantes et une fabrication assez compliquée, cependant il reste un des fromages préférés des Québécois. Il est très bon à manger seul, mais il est encore meilleur dans ces différents plats : la poutine, la salade, la quiche et bien plus encore.

EMY FORTIER

# LES LUMIÈRES DE L'UNIVERS

Depuis que l'univers a commencé à exister, il y a des centaines de milliers d'années auparavant, des galaxies commencent à se former grâce aux nuages de gaz et de poussière éparpillée, qui se rassemblent et parviennent à créer des sphères de lumières qu'on appelle des étoiles.

En premier lieu, la naissance d'une étoile se produit dans les nuages moléculaires, nuage de gaz et de poussière, mesurant entre mille et dix millions de fois la masse du soleil. Les nuages moléculaires sont froids, cela peut donc provoquer une agglomération de gaz. Ses amas peuvent entrer en collision les uns avec les autres, ce qui renforce leur force gravitationnelle en augmentant leur masse progressivement. À la fin, la gravité va provoquer un effondrement de ses amas, qui fait réchauffer les matériaux et crée une bébé étoile. Durant sa vie l'étoile va se réchauffer en transformant des atomes d'hydrogène en hélium. À la fin de sa vie, le noyau de l'étoile va manquer d'hydrogène à transformer en hélium, elle va donc devenir instable. Son atmosphère va donc se décoller et se répandre, ce qui crée un nuage de poussière et de gaz qu'on appelle nébuleuse planétaire.



En second lieu, les étoiles peuvent être de diverses couleurs. Elles seront la plupart du temps rouges, bleutées, blanches, jaunes, orange ou violettes. Leur coloration va dépendre de leur température, les rouges et oranges étant les plus froides et les bleutées et les blanches étant les plus chaudes. Il va être plus rare qu'une étoile soit de teinte verte ou brune. La masse d'une étoile ne fera aucune différence sur sa couleur.

En fin de compte, les étoiles sont de géantes sphères de lumière qui fonctionnent en transformant des atomes d'hydrogène en hélium, qui varie de couleur selon leur température. Saviez-vous que la plus grande étoile trouvée est entre 1 420 et 1 540 fois le diamètre de celle du soleil, soit près de deux milliards de kilomètres ? Celle-ci se nomme VY Canis Majoris.

SAMUEL PARADIS

# LES FONTAINES STELLAIRES

Comme nous devons l'admettre, l'espace est rempli de galaxies qui semblent toutes attirées par quelque chose avec une très grande masse dans leur milieu ; selon certaines théories, cette chose est un trou noir, mais connaissez-vous son opposé le trou blanc ?

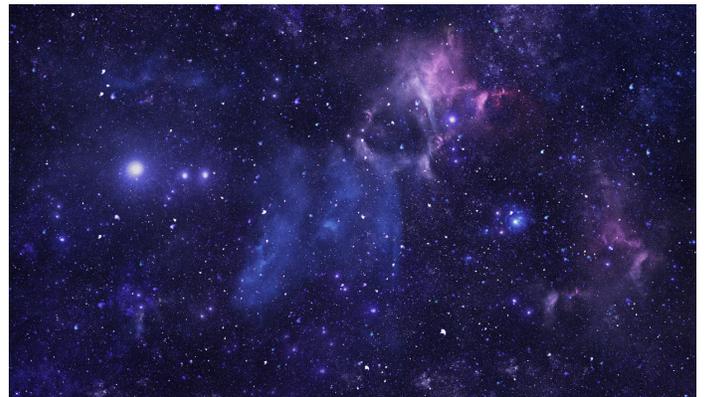
## Grand et massif

Tout d'abord, quels sont les objets de très grande masse ? C'est un objet ou une chose qui a une très grande quantité de matière à l'intérieur de lui par rapport à l'espace qui l'entoure. Par exemple, le soleil, qui a la masse de 99,86 % de notre système solaire entier à lui seul. Les trous noirs qui sont tellement massifs qu'ils déforment l'espace-temps autour d'eux. Une chose ou un objet peut prendre ou bien aspirer de la matière encore et encore pour devenir beaucoup plus massive comparée à sa masse d'origine.

## Ces troublants trous blancs

Par la suite, les objets de petite masse sont des choses qui ont une masse minuscule comparés à l'espace qui les entoure. Par exemple, les trous blancs aussi appelés « Fontaines blanches » sont l'opposé des trous noirs, c'est-à-dire qu'elle expulse la matière pour perdre de la masse. Selon certaines personnes, rien ne peut pénétrer dans une fontaine blanche, mais on peut en sortir à cause de sa masse négative. L'origine de la fontaine blanche viendrait principalement à la fin d'une vie d'un trou noir, on considère que le big bang était la toute première fontaine blanche de l'univers.

Pour terminer, l'existence des trous blancs reste incertaine. Certaines théories et recherches sont en cours pour déterminer s'ils existent réellement ou pas. Si on découvre le fait que les trous blancs existent réellement, on pourrait comprendre plus facilement la matière noire dans les trous noirs et le monde qui nous entoure.



KALED POULIOT

# AJOUTER SON GRAIN DE SEL

Saviez-vous que 1/3 ou 1 milliard de personnes est en surpoids dans le monde. Aujourd'hui je vais vous expliquer tous les bienfaits d'une alimentation saine.

Tout d'abord, une alimentation saine va avoir de nombreux points positifs sur le physique. L'amélioration de la santé globale en est un. Pour l'améliorer, vous devez avoir une alimentation équilibrée remplie de nutriments comme les protéines, les glucides et les vitamines. Avoir une alimentation équilibrée aide à renforcer votre système immunitaire et à prévenir les maladies et les virus. Avoir une alimentation saine aide aussi au contrôle du poids. Elle va aider au maintien ou à la perte du poids. Pour cela il faut manger des aliments avec beaucoup de fibres et éviter les aliments transformés comme le pain ou la friture, ne pas manger d'aliments transformés va aider à avoir un moins gros apport en calories dans une journée. Manger moins de calories veut dire perte de poids.



Ensuite, une alimentation saine va avoir de nombreux effets positifs sur votre santé psychologique. Avoir un régime sain va surtout vous aider sur votre bien-être mental et émotionnel. Les aliments qui contiennent des acides gras oméga 3 vont grandement vous aider sur le bien-être mental et émotionnel. Les aliments comme le poisson gras, les noix et les graines sont des exemples d'aliments qui en contiennent. Vous aurez ainsi moins de risque de dépression et des effets bénéfiques sur l'humeur. Vous pourrez avoir plus d'énergie si vous mangez plus de protéine, de glucide, de graisse saine, de vitamine et de minéraux. Vous aurez moins en bon québécois de « kick down » donc vous serez moins fatigué et plus productif.

Finalement dans ce texte je vous ai parlé des bienfaits d'une alimentation riche en protéines, en glucides, en fibres et en vitamines. Comme le célèbre auteur Herbert Spencer dirait : « Le degré de force dépend essentiellement de la nature de l'alimentation ».

MAI 2024

*road to freedom*

NUMÉRO 4

# LE POLYVALENT



MONTAGE RÉALISÉ PAR YOHAN-J. LAROUCHE

*Clifton Harrison*



Centre  
de services scolaire  
des Découvreurs

Québec 