



COVID-19..... 4-5  
 OPINION ..... 6-7  
 J'AI FAIM!..... 11  
 ARTS ET CULTURE..... 14  
 SPORTS ..... 15

**NOVEMBRE  
 2020**



Photo : Courtoisie

**L'ÉQUIPE DE NETTOYAGE  
 DE RIVER VALLEY**

**3**



Photo : Lydia Raddon

**LES CONTACTS PHYSIQUES  
 SONT ESSENTIELS À LA SANTÉ  
 DES ENFANTS**

**12**



Photo : Gabrielle Poirier

**LES RECETTES  
 DE LA FAMILLE POIRIER**

**11**

## ENVIRONNEMENT

École secondaire catholique Thériault, Timmins

### Une école logique écologique



Ils ont aussi réalisé des expériences pour démontrer l'effet de serre.

Cette année, les membres du club aimeraient réaliser plusieurs activités originales, tout en respectant les restrictions de la COVID-19. Ils espèrent fabriquer des bracelets environnementaux avec des billes de bois ou de papiers recyclés et même cultiver des arbres en classe pour ensuite les planter sur le terrain de l'école.

De plus, il y aurait des visionnements de films, comme *Lorax* ou *The Bee Movie*, ou un documentaire, comme celui de Greta Thunberg intitulé *I Am Greta*, dans le but d'informer les élèves et le personnel au sujet des changements climatiques.

Puisque la majorité des élèves sont maintenant très actifs sur les médias sociaux, le club espère reprendre leur message sur les plateformes telles qu'Instagram, Facebook ou Snapchat. Il espère aussi afficher des diagrammes qui indiquent ce qui est recyclable et comment disposer de déchets problématiques, tels que les cartouches d'encre ou les piles. Le club aimerait aussi afficher des citations inspirantes tel que : «La Terre ne nous appartient pas; nous appartenons à la Terre», de Marlee Matlin.

«Je crois que toutes les écoles devraient avoir un club d'écologie afin d'éduquer et d'engager plus de jeunes à être conscient de leurs choix quotidiens», explique la présidente du club ÉcoThériault, Jessika Kim. «Les changements climatiques et la pollution sont l'un des problèmes sociaux les plus

importants de notre temps et, ultimement, affecteront grandement notre génération.»

«Les changements climatiques sont un problème qui affecte le monde entier», note une élève de la 10<sup>e</sup> année et membre du club, Marie-Pier Durepos-Létourneau. «Si on ne s'en soucie pas tous ensemble comme une

équipe, le monde tombera à l'eau», ajoute une autre membre, Janelle Rivard.

Le club espère ainsi inspirer les élèves de l'école et même les membres de leur communauté. Leur message est clair : la planète nous appartient tous et que chaque petit geste contribue à la protéger.



Photo : Shutterstock

L'initiative des élèves de l'École secondaire catholique Thériault, ÉcoThériault, est pour aider, encourager et informer leur école au sujet des changements climatiques de façon originale et amusante.

ÉcoThériault est un club de jeunes élèves et étudiantes passionnés.es de la lutte environnementale contre les changements climatiques.

Sous le leadership de Mme Lise McLean, enseignante de chimie, et de la présidente Jessica Kim, élève de 12<sup>e</sup> année, le club se rencontre tous les mois pour discuter de nouvelles activités potentielles. L'année dernière, le club a créé une journée de démonstrations où les membres ont créé des panneaux expliquant les changements climatiques ainsi que ce qu'il est acceptable de jeter et de recycler.

## Les meilleures raisons pour choisir une éducation catholique en langue française!



- Le meilleur accueil réservé à vos enfants.
- Le rendement supérieur de nos élèves aux tests provinciaux.
- Les nombreux services de garde logés dans nos écoles.
- Nos programmes de qualité à temps plein, offerts depuis 1998, à tous les enfants de 4 ans.
- La réussite scolaire de foi catholique compte deux volets : la construction des savoirs et la construction identitaire pour tous nos élèves.
- Nos programmes novateurs permettant de répondre aux besoins et intérêts individuels de notre clientèle.
- Notre milieu culturel, riche et dynamique, ce certain « Je ne sais quoi! »
- Nos nombreux services complémentaires offerts pour optimiser la réussite de tous nos élèves.
- Nos ressources technologiques de pointe appuient l'apprentissage de nos élèves.
- Selon Statistiques Canada, c'est dans notre système que les élèves sont formés au plus haut niveau de bilinguisme.

Inscription en tout temps ! All are welcome!

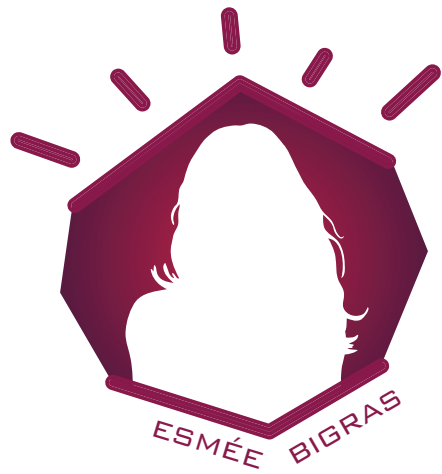
[www.cscdgr.education](http://www.cscdgr.education) 800 465-9984 p. 245



## ENVIRONNEMENT

École élémentaire Christ-Roi, River Valley

## Aidons la planète!



ESMÉE BIGRAS

**A**u mois d'octobre, quelques élèves de l'École élémentaire Christ-Roi — dont Maude Ouellet, Mélodie Guénette, Camille Ouellet, Shelby Hines, Ashley Hines, Maxim Fortin et Esmée Bigras — ont ramassé des déchets dans le village de River Valley.

Lors de notre randonnée, nous avons trouvé beaucoup de déchets. Le groupe a rempli cinq sacs à ordures sans même faire tout le village. Je crois que si nous continuons, la planète va avoir trop de pollution et on va tous mourir. Il faut vite agir!

Lors de cette première excursion, le groupe d'élèves s'est assuré de nettoyer le sentier et le chemin menant à l'an-

cienne voie ferrée. D'autant plus, le groupe continuera de se mobiliser régulièrement afin de nettoyer le village. Mais ils ont besoin d'aide afin de garder notre communauté propre. Le nettoyage peut avoir lieu au moins une fois par mois. Faites-le dans votre communauté. Aidons-nous!

D'autres recommandations afin d'aider la planète terre serait de recycler et de composter. Le recyclage devrait être trié selon les catégories suivantes : plastique, carton, canettes de boisson gazeuse et boîtes de conserve.

En outre, les légumes, les fruits, les serviettes, les mouchoirs et le café peuvent être compostés. Vérifiez auprès de votre communauté quels produits peuvent ou ne peuvent pas être recyclés ou compostés.

C'est le devoir de tous d'encourager leur famille et leurs amis à faire du compostage. Les éléments qui sont dans le compost vont se décomposer et vont devenir de la terre pour vos fleurs ou pour votre jardin.

C'est très important d'agir et vous allez remarquer que ça fait du bien de voir votre communauté toute propre et sans déchets. Aidez-nous et nous allons sauver la planète.



L'équipe de jeunes nettoyeurs de River Valley

Photo : Courtoisie

École élémentaire Saint-Thomas-d'Aquin, Astorville

## Le Canada interdit certains plastiques à usage unique



ÈVE BEAUDRY

**L**e plastique est une des plus grandes inventions du début du 20<sup>e</sup> siècle. Cependant, sa présence sous forme de déchet contribue grandement à la pollution mondiale. Pendant plus d'un siècle, l'usage d'une des substances les plus polluantes était peu réglementé au Canada. Toutefois, une nouvelle loi promet d'importants changements.

Chaque année, les Canadiens jettent environ 3 millions de tonnes de plastique

et seulement 9 % de ceux-ci seront recyclés. Selon un rapport gouvernemental publié en janvier 2020, 29 000 tonnes de plastique usagé ont abouti dans la nature en 2016. C'est équivalent à 2,3 milliards de bouteilles de plastique, note un article de CBC News.

Après trois ans d'élaboration, le gouvernement du Canada a passé, le 30 janvier 2020, une loi qui interdira l'utilisation des plastiques à usage unique à partir de 2021. Plus précisément, la loi vise les sacs, les pailles, les ustensiles, les bâtonnets à café, les anneaux à

canettes et les récipients alimentaires fabriqués à partir de plastiques difficiles à recycler.

Selon le gouvernement, ces plastiques peuvent être facilement remplacés par des matières renouvelables, telles que le carton et le bambou. Le gouvernement a cependant précisé que la loi ne s'appliquera pas aux services médicaux.

En juillet 2020, la deuxième et dernière phase du plan d'action canadien a été publiée. Il établit les échéances pour certaines mesures, tel que sensibiliser la

population, réduire la pollution provenant de certaines activités marines telles que la pêche, et soutenir la lutte contre la pollution partout au monde.

«Les Canadiens voient les effets de la pollution par le plastique dans leurs collectivités et dans les cours d'eau et ils s'attendent à ce que le gouvernement agisse», a déclaré le ministre de l'Environnement et du Changement climatique, Jonathan Wilkinson, dans un communiqué de presse. «Ce projet d'interdiction des plastiques à usage unique stimulera l'innovation à l'échelle du pays et de nouveaux articles plus faciles à recycler les remplaceront dans notre économie.»

La loi n'est pas sans précédent. Plusieurs autres pays, y compris le Royaume-Uni, la France et l'Italie, ont déjà entamé des initiatives similaires. Les nouvelles mesures françaises se voient toutefois plus ambitieuses. En plus d'éliminer l'usage de plastiques à usage unique d'ici 2040, la France planifie aussi recycler 100 % de son plastique dès 2025.

Alors que certains accueillent favorablement la nouvelle, d'autres jugent que la loi canadienne est insuffisante. Agnès Le Rouzic, un représentant de Greenpeace Canada, a déclaré en entrevue avec Radio-Canada qu'elle n'était pas satisfaite des mesures mises de l'avant. Elle souhaiterait un plus grand progrès au niveau du recyclage et un objectif zéro déchet plastique.

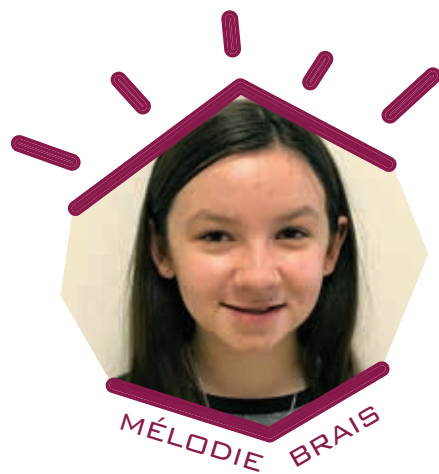


Photo : Shutterstock

# COVID-19

## École élémentaire catholique Ste-Marguerite-D'Youville Halloween, édition COVID-19

Dessin : Shutterstock



MÉLODIE BRAIS

Cette année, l'Halloween s'est déroulée d'une façon différente pour bien des gens. Certaines familles ont fait du porte-à-porte pour recevoir des friandises, comme d'habitude. D'autres ont cependant choisi de s'abstenir à cause de la COVID-19.

Le coronavirus n'a pas empêché la famille d'Aima Fournier d'organiser des activités familiales. Aima, élève de la 8<sup>e</sup> année à Sturgeon Falls, avait l'habitude de courir l'Halloween avec une de ses amies. Cette année, elle est déçue de

ne pas suivre cette tradition. Elle se dit tout de même contente d'avoir célébrer avec ses parents et ses deux frères en toute sécurité.

Sa famille a organisé une randonnée et un pique-nique en forêt, une chasse aux bonbons à l'extérieur, un concours de préparation de biscuits d'Halloween, un bricolage ainsi qu'un concours de costume. La journée bien remplie s'est terminée avec un repas thématique et un film d'Halloween.

Peu importe la façon de célébrer cette fête, le respect de soi et des autres est nécessaire. La COVID-19 vient changer les habitudes de tous et peut inquiéter plusieurs gens. Il est donc important d'accepter les choix des autres même si l'on n'est pas d'accord. Plutôt que porter un jugement, mieux vaut tenter d'avoir de la compassion.

Avec cette pandémie, nous devons trouver des moyens créatifs d'inventer de nouvelles traditions pour les prochaines années. Partagez vos idées avec ceux et celles qui vous entourent. Réutilisez vos idées pour les autres fêtes qui arrivent, telles que Noël, les anniversaires, Pâques, etc. Restez connectés avec vos êtres chers! Restez en sécurité!



## École secondaire catholique Thériault, Timmins

### La génération COVID



EMILIA OLIVER

saie de suivre l'état de la pandémie en Ontario, je me retrouve à penser au frère aîné de mon grand-père, qui avait presque mon âge lorsqu'il a quitté la maison pour aller se battre dans la Deuxième Guerre mondiale.

À 17 ans, il était trop jeune pour s'enrôler dans l'armée, mais il a entendu dire qu'ils avaient besoin de gens à Varsovie, en Pologne. Ses amis et lui ont donc quitté leur petit village et sont allés défendre leur pays. Lorsque la guerre a été finie, seulement un des garçons est revenu. Nul ne sait ce qui était arrivé aux autres. Ils n'ont jamais atteint l'âge de 18 ans.

Cette histoire me hante.

Lorsque je m'assois sur le divan de mon salon, en train de me faire féliciter pour «avoir fait ma part» — ce qui signifie vraiment de n'avoir rien fait — je ne peux m'empêcher de penser à quel point ma situation actuelle va à l'encontre de mon désir d'avoir

un impact et de changer le monde.

Je pense à toutes les fois où ma génération a essayé de se battre pour quelque chose, comme les changements climatiques ou la justice sociale, mais nous nous sommes fait dire à chaque fois qu'il n'y avait pas les ressources pour faire face à ce qui était important pour nous.

Maintenant, notre avenir est consacré, sans hésitation, à une pandémie. Nous sommes censés être reconnaissants de pouvoir être en sécurité à la maison, mais je ne le suis pas.

J'aimerais qu'il y ait une cause à laquelle je pourrais contribuer, ou du moins j'aimerais que les adultes comprennent à quel point il est difficile pour les adolescents de sacrifier tant de choses pour une pandémie qui ne nous fait pas vraiment peur.

Je repense à mon grand-oncle. Je me demande si, à 17 ans, il avait peur de la guerre. Je me demande si c'était tout aussi difficile

pour lui de rester chez lui pendant que des bombes tombaient sur d'autres pays. Je me demande s'il sentait que c'était son devoir ou si c'était une aventure. Je me demande s'il a pensé qu'il mourrait peut-être.

Non, je n'aimerais pas qu'il y ait une guerre pour pouvoir me prouver, mais j'espère vraiment que je ne perds pas complètement mon désir de me prouver pendant que je suis assise sur le divan de mes parents.

Le jour viendra où ce sera au tour de ma génération de gérer le monde et pour cela, nous devons vraiment apprendre à accomplir des choses. Je me demande si, lorsque nous sortirons enfin du confinement dans quelques années, quelqu'un va critiquer à nouveau ma génération de se soucier que des choses superficielles et des médias sociaux, puisque c'est tout ce que nous avons en ce moment.

TAPAGE, propriété de Publications Voyageur inc. (distribution : 2 239 + 15 500 électroniques), est imprimé par Journal Printing, 34, Fir Lane, Sudbury.

• Les idées exprimées dans *Tapage* ne sont pas nécessairement celles de la direction. • *Tapage* est une tribune permettant aux jeunes de traiter divers sujets qui les touchent tout en leur donnant un aperçu du monde du journalisme. • *Tapage* utilise la nouvelle orthographe.

• Téléphone : 705-673-3377 • Télécopieur : 705-673-5854 • Courriel : [priscilla.pilon@levoyageur.ca](mailto:priscilla.pilon@levoyageur.ca) • 336, rue Pine, bureau 302, Sudbury (Ontario) P3C 1X8 • TAPAGE est publié par Publications Voyageur inc.



Tous les textes sur

La voix  
du Nord

#### Rédacteur en chef

Didier Pilon

#### Administration, distribution

Guy Rouleau

#### Aide à la révision

Julien Cayouette

Karine Tellier

#### Conception graphique et Montage

Manon Roussel

#### Directrice du Marketing

Karine Tellier

#### Journalistes

Alexandre Lecours

Amélie Giroux

Amie Joyce Seka

Danica Laurin

Emilia Oliver

Esmée Bigras

Ève Beaudry

Gabrielle Poirier

Gwyndelyn Houlton

Hannah Sullivan

Lauren Coffin

Léa McLean

Loïc Ouimet

Lydia Raddon

Matthieu St-Onge

Maude Bigras

Meghan Raddon

Mélodie Brais

Olivia Shannon

Pascale Rollins

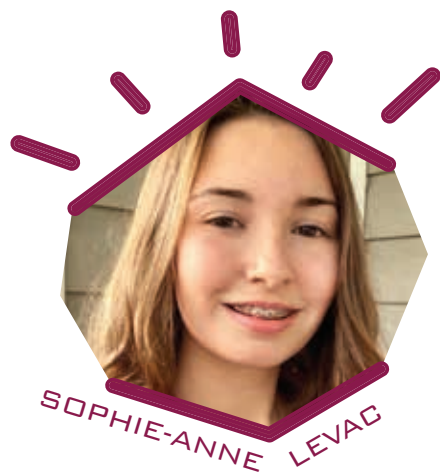
Sophie-Anne Levac

Trent Piquette

## COVID-19

École secondaire catholique Franco-Cité, Sturgeon Falls

## La pandémie nous ouvre les yeux...



SOPHIE-ANNE LEVAC

Survenue de façon inattendue au début de l'année, la pandémie nous a tous choqués. En effet, la COVID-19 a eu un impact atroce sur les commerces, les restaurants, les écoles et les familles. La fermeture du monde entier fut essentielle à la sécurité de tous. En revanche, ce confinement nous a forcés à être créatifs sur différents plans. Il fallait trouver différentes façons d'enseigner aux élèves, de se rencontrer entre amis et en famille, de travailler de la maison et de magasiner en ligne. Bref, le fonctionnement de l'économie, du travail et de tout le reste a changé. Alors, ces changements qui ont eu lieu durant la pandémie étaient-ils positifs? Et si oui, devrions-nous garder ces changements pour les années à venir?

Prenons un exemple simple, lorsque toutes les écoles ont fermé, il fallait trouver une autre solution pour finir le reste de l'année. L'éducation en ligne a donc permis aux jeunes à travers la province de continuer leurs apprentissages. Bien sûr, suivre les cours en ligne par l'entremise d'une

rencontre virtuelle n'était pas toujours évident, mais l'année scolaire s'est terminée et les élèves ont pu apprendre ce dont ils avaient besoin.

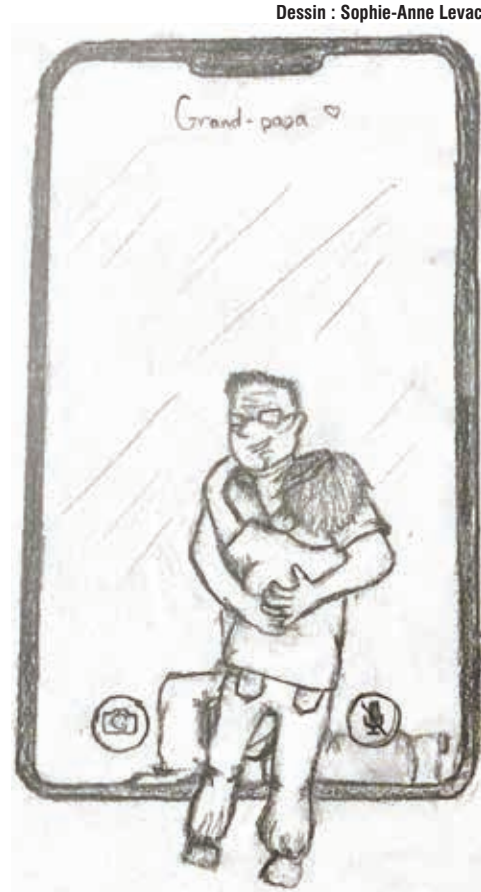
Certains éléments de l'apprentissage à distance pourraient réellement être bénéfiques pour plusieurs différents emplois, tels que le clavardage et les vidéoconférences. Au lieu de se déplacer des centaines de kilomètres pour assister à des rencontres, les vidéoconférences permettent aux employés de se consulter tout en restant dans le confort de leur chez soi ou encore dans leur lieu de travail.

Il va sans dire que nous avons certainement aussi été affectés sur le plan social. Nous sommes de nature des êtres sociaux qui recherchent l'affection et la compagnie des autres. Ainsi, lorsque nous sommes isolés, jeunes comme adultes, nous nous sentons seuls.

Nous avons cependant trouvé des moyens de se rencontrer, de se parler tout en restant en sécurité. Des marches en pratiquant la distanciation, des appels vidéo, les messages et les rencontres en auto sont seulement quelques exemples de moyens dont nous avons trouvé pour pouvoir passer du temps avec ceux que nous aimons.

Bien que ce ne fût pas un monde idéal, plusieurs trouvent que le confinement nous a rapprochés des gens et de la communauté. Pas physiquement, bien sûr, mais par de simples gestes, comme des mots d'inspirations, des messages d'espoir dans les rues et les maisons, des concerts et des projets diffusés pour faire sourire les gens et des collectes de dons pour aider ceux qui en ont besoin. Nous avons uni nos forces et nos talents et nous avons trouvé des opportunités de faire du bien malgré les circonstances.

En plus, pendant la pandémie, les maga-



Dessin : Sophie-Anne Levac

sins d'épicerie se dévouaient pour fournir des aliments à leur communauté en tout temps. Cependant, la file d'attente pouvait se prolonger et la marchandise était parfois épuisée. Magasiner en ligne n'est peut-être pas la solution la plus écologique, mais très pratique pour ceux qui ne pouvaient pas se déplacer.

Ainsi, certaines compagnies ont remarqué l'importance du magasinage en ligne et ont alors décidé de rendre la livraison plus écologique. C'est le cas d'Amazon qui s'est asso-

cié avec Rivian pour créer un véhicule de livraison 100 % électrique. Bref, l'évolution de ce moyen de livraison rend le magasinage en ligne, une excellente option que nous pourrions utiliser davantage dans le futur.

Pour d'autres, faire des achats dans les petites entreprises familiales locales était important. Il y a plusieurs avantages à consommer les produits locaux. Entre autres, cela aide à soutenir les emplois dans la région en plus de savoir que le produit de qualité vient de chez nous.

Le confinement nous a aussi donné beaucoup de temps libre. Alors, à la fin du printemps et durant l'été, les gens se sont mis à faire certaines tâches autour de la maison. Que ce soient des rénovations ou faire un jardin, les gens s'occupaient à faire toutes sortes de projets. Si nous continuons à cultiver nos propres produits, nous n'aurons pas besoin d'autant de légumes ou même de fruits provenant d'autres pays. En plus, l'environnement bénéficie de ces espaces verts. Les abeilles, l'air, les humains, nous pouvons tous en profiter. Tout le monde peut faire des jardins!

Finalement, une pratique très importante qui ne devrait pas être oubliée est de se laver les mains. Du moment où nous entrons dans un endroit public ou même dans notre maison, il est devenu automatique de se laver ou se désinfecter les mains. Cela dit, je crois que les nombreux rappels de l'importance de se laver les mains nous ont conscientisés et ceci fait partie de cette nouvelle réalité.

Pour conclure, nous pouvons tirer avantage de certains changements engendrés par la pandémie et nous continuons à être créatifs pour développer de nouvelles méthodes pour assurer un avenir meilleur. Et vous, quels bienfaits la pandémie vous a-t-elle apportés?

École secondaire catholique Franco-Cité, Sturgeon Falls

## Rester positive à travers une pandémie



AMÉLIE GIROUX

L'épidémie de COVID-19 a affecté tout le monde de différentes manières. Ceci est mon histoire.

Au début de l'épidémie, oui, j'avais peur. Même les adultes ont peur d'une maladie qui était nouvelle et imprévisible.

En mars, ma grand-mère avait le cancer et souffrait également d'autres conditions médicales. J'ai dû aller à Hamilton pour être plus proche d'elle. Du même coup, je me suis retrouvée dans une communauté avec des niveaux plus élevés de la COVID.

Au mois d'avril, ma grand-mère est décédée. Habituellement, il y a un enterrement ou une célébration de vie et je pourrais me réunir avec ma famille entière. Mais pas cette fois. Dans ce cas, je n'ai pas pu avoir la conso-

lation, comme cela devrait être. Les restrictions mises en place ne me permettaient pas de nous réunir et d'avoir le confort de toute ma famille.

En plus de vivre de fortes émotions, j'avais encore peur. Perdre une personne avec qui j'étais proche et qui a eu une grande influence dans ma vie, en plus d'être au milieu d'une pandémie, c'était terrible. J'ai eu du mal à ne pas avoir le soutien d'amis, d'école ou d'activités.

La COVID-19 a aussi ralenti ma vie. Ça m'a donné la chance de faire des choses que j'aime et d'essayer de nouvelles choses, comme cuisiner, faire des pâtisseries, dessiner, écrire et plus encore. J'ai aussi eu la chance de passer plus de temps avec ma famille immédiate.

Ma sœur m'a enseigné à monter à cheval et j'ai eu du plaisir! Je regarde aussi des sports plus souvent avec mon père et j'ai aidé mes parents avec des tâches à la maison. Ce sont des petits moments de connexion que j'apprécie grandement.

Même si c'est difficile d'être isolée des autres, je suis assez heureux de vivre à la campagne et j'ai beaucoup découvert de nouvelles activités.

Jusqu'à présent, mon expérience de la COVID-19 a été un mélange de moments positifs et négatifs, comme je suis sûr que cela a été pour beaucoup d'autres.

Je vais continuer de tenter de demeurer



Debra Curto et sa petite-fille Amélie Giroux

Photo : Amélie Giroux

positive tout au long de cette pandémie, car je sais qu'à un moment donné, les choses reviendront à la normale.

Aussi difficile que soit cette pandémie, il faut essayer de trouver quelque chose de positif chaque jour.

École secondaire catholique Jeunesse-Nord, Blind River

## La technologie au détriment ou au service des entreprises locales



**D**urant la pandémie, nous avons dû modifier notre vie quotidienne et, dans certains cas, trouver de nouveaux moyens de rester en vie et gagner de l'argent. Parce qu'il n'était pas — et n'est toujours pas — particulièrement sécuritaire de faire nos courses en personne, nombreux sont ceux qui sont passés à un moyen plus sûr : les achats en ligne. Bien que ce soit une solution temporaire en ces temps difficiles, cette nouvelle habitude a également commencé à faire du tort à nos précieuses entreprises locales.

Les entreprises ont enfin commencé à rouvrir leurs portes cet été. Cependant, même celles qui ont tenu bon ont tout de même été fortement touchées par la pandémie. Lors des prochains mois, ils devront non

seulement prendre plusieurs mesures de sécurité, mais aussi trouver des moyens d'augmenter leurs revenus pour compenser le temps perdu en quarantaine.

Les entreprises s'efforcent d'apporter des changements fiables qui respectent les consignes de santé publique tout en leur étant bénéfiques. De nombreux propriétaires pensent que ces changements seront permanents, ils doivent donc penser aussi à long terme.

Force de constater que la gestion des entreprises a changé lors des derniers mois. Habituellement, les choses évoluent lentement, mais l'apparition de la COVID-19 a forcé les gens à changer rapidement. Nous voyons de plus en plus de commerce en ligne. Les entreprises sont maintenant rapi-

dement passées à l'internet pour sauver leur commerce, pour avoir plus d'activité, alors que celle-ci devenait rare en temps de quarantaine.

Les nouvelles technologies permettent de mener bien des activités en ligne, telles que faire les achats, poursuivre son éducation, travailler et se divertir. Ceci facilite beaucoup la distanciation. Les entreprises peuvent ainsi toucher un plus grand nombre de clients potentiels. Les magasins peuvent faire la livraison et la collecte en bordure de trottoir.

Ensemble, nous trouvons de nouvelles façons de nous adapter aux changements de notre époque. Mais n'oublions jamais notre communauté locale. Ne nous perdons pas en ligne. Continuons à aider l'économie locale et à soutenir nos entreprises locales.

École secondaire catholique Thériault, Timmins

## L'industrie médicale – C'est plus grand qu'on le pense!



Photo : Courtoisie

médecin et n'obtenir qu'une seule perspective? Certains croient qu'intégrer la médecine traditionnelle et la médecine alternative peut mener à une meilleure santé générale.

Les docteurs en naturopathie soutiennent qu'ils traitent les causes et non les symp-

tômes d'une variété complexe de difficultés médicales pour leurs patients de tout âge. Ainsi, ils disent diriger le patient vers un régime personnel pour sa santé en répondant aux facteurs physiques, sociaux, environnementaux, génétiques et émotionnels

qui peuvent avoir une influence différente sur chaque individu.

Selon ses partisans, la naturopathie intègre les connaissances modernes scientifiques avec des formes de médecine naturelle. Elle estime ainsi aider le corps à se guérir lui-même. Ses méthodes comptent des changements d'alimentation, la thérapie corporelle, la prescription de suppléments et de la thérapie psychologique.

Ces services viennent s'ajouter aux services de docteurs traditionnels. Il y a certaines conditions pour lesquelles il est avantageux de consulter les spécialistes en naturopathie et pareillement avec les médecins en pratique générale. Par exemple, pour des symptômes plus sérieux ou dangereux, un naturopathe ne remplace pas un médecin traditionnel. Cependant, les médecins en naturopathie sont une avenue pour ceux qui cherchent des moyens de prévenir des problèmes de santé tout en évitant la consommation de médicaments. Ils peuvent stimuler un sens de liberté et d'indépendance avec une méthode de prévention ou guérison spécialisée pour tes besoins.

École élémentaire catholique Sainte-Marguerite-d'Youville

## L'automne... une saison à aimer



fère. Même si elle annonce la fin de l'été, l'automne promet de nouvelles occasions de faire des activités dans son paysage multicolore avec ses forêts habillées de rouge, orange, jaune et vert.

L'automne est l'occasion parfaite pour profiter de plusieurs activités en plein air, telles que les randonnées pédestres et les sorties en VTT.

Rien de mieux que de se promener dans les bois en sentant le vent frais

contre son visage. Après une saison estivale chaude, la température plus basse de l'automne peut être un bon répit. L'arrivée du temps plus frais, qui n'est ni trop chaud ni trop froid, est aussi

idéale pour aller à la chasse et se procurer de la viande sauvage ou du petit gibier pour l'hiver.

De plus, les insectes se font désormais plus rares, ce qui est idéal pour simplement explorer les diversités que peut offrir dame nature. On peut bien profiter du temps à l'extérieur sans se sentir comme nous nous offrons comme buffet à ses détestables moustiques.

Ensuite, l'automne offre un paysage spectaculaire avec ses diverses couleurs. C'est le moment idéal pour prendre des photos de familles, se servir des éléments de nature pour faire des créations artistiques ou simplement peindre ou faire des croquis.

Finalement, l'automne nous permet d'oublier, pour un moment, la saison froide qui s'annonce.



Le parc Onaping Falls en automne

Photo : Montana St-Onge

**E**n tant que Canadiens, nous sommes choyés de pouvoir profiter de quatre saisons. Chacune d'entre elles offre ses côtés positifs et ses défis. Toutefois, c'est l'automne que je pré-

## OPINION

École secondaire catholique Franco-Cité, Sturgeon Falls

## Tirer avantage des produits fabriqués au Canada



**V**ous êtes-vous questionné dernièrement sur l'importance d'acheter des produits canadiens? Alors que la COVID-19 bat son plein à travers le monde, il est plus important que jamais d'appuyer les produits fabriqués dans notre pays.

Depuis le début du confinement, les ventes de bien des entreprises ont diminué de manière prononcée. C'est une raison pour laquelle plusieurs grandes chaînes ainsi que de petites entreprises ont eu de la difficulté à rester ouvertes.

Malheureusement, plusieurs ont dû fermer leurs portes.

#### Relancer l'économie et appuyer nos communautés

Alors, pourquoi tirer avantage des produits faits dans notre pays?

D'abord, en achetant des produits canadiens, nous contribuons à l'économie du pays et des communautés canadiennes. Acheter des produits fabriqués au Canada aide à créer ainsi qu'à maintenir des emplois bien rémunérés. En plus, les entreprises qui réussissent ont tendance à redonner à leur

communauté ou leur pays en soutenant des organismes de bienfaisance, des associations culturelles et plus encore.

Un achat d'un produit canadien pourrait bien avoir contribué à la survie d'une entreprise ou d'une famille canadienne qui éprouve des difficultés lors de ces temps anormaux.

#### Un produit de qualité, fabriqué éthiquement

Les biens produits au Canada sont soumis à des normes strictes du pays avant même d'être vendus.

D'une part, ces normes concernent les matériaux utilisés et les pratiques d'assurance de la qualité. Certes, ces mesures peuvent parfois augmenter le coût du produit, mais c'est un petit prix à payer pour savoir que le produit rencontre tous les standards.

D'autre part, lorsque l'on achète des produits canadiens, on peut être presque sûr que les normes de santé et sécurité au travail sont respectées. Dans plusieurs pays, les conditions de travail ne sont pas toujours favorables. Les travailleurs, qui sont parfois même des enfants, travaillent pour une petite somme d'argent dans des usines qui ne garantissent aucunement

leur sécurité. Au Canada, les lois en place assurent le traitement équitablement des travailleurs dans un environnement sécuritaire et sanitaire.

#### C'est bon pour l'environnement

En achetant des produits faits ici, nous aidons aussi à réduire notre empreinte carbone. Ces produits nécessitent beaucoup moins de transport qu'un produit fait de l'autre côté du monde.

Acheter des vêtements conçus, fabriqués et vendus à Montréal nécessite 25 fois moins de transport qu'un produit similaire fabriqué au Moyen-Orient. En plus, le Canada envoie souvent les matériaux dans d'autres pays, seulement pour les ramener ici comme produit final. Ce scénario exige plusieurs modes de transport qui pourraient bien être éliminés en créant des usines ici, au Canada.

De plus, les industries canadiennes sont hautement réglementées et doivent suivre des normes d'émission de gaz à effet de serre.

Alors, profitez de tous les produits que notre propre pays peut offrir. Vous avez tout à gagner!



Des étiquettes permettent d'identifier les produits canadiens à l'épicerie de Sturgeon Falls.

Photo : Danica Laurin

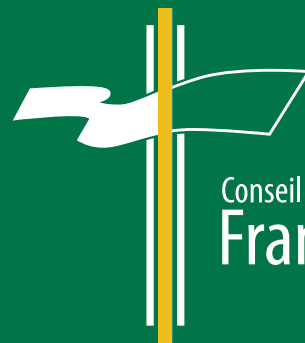


## JOURNÉE NATIONALE DE L'ENFANT - 20 NOVEMBRE -

# Et Jésus dit:

«Laissez les petits enfants, et ne les empêchez pas de venir à moi; car le royaume des cieux est pour ceux qui leur ressemblent.»

MATTHIEU 19:14

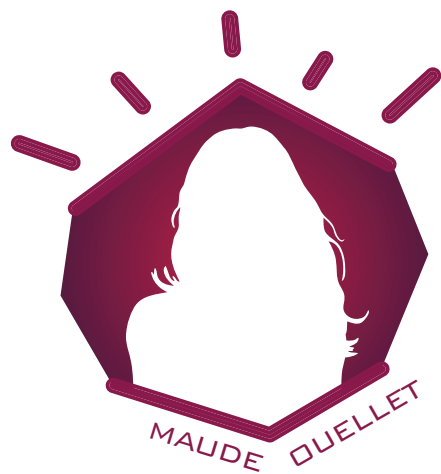


Conseil scolaire catholique  
**Franco-Nord**

L'ÉCOLE CATHOLIQUE

École élémentaire catholique Christ-Roi, River Valley

## Le travail d'un bucheron



Un bucheron est un professionnel de l'abattage des arbres. Souvent, l'agriculteur aussi coupe des arbres afin de nettoyer sa terre ou pour vendre du bois comme revenu. Être un bucheron est un métier dangereux. Il y a plusieurs façons de se blesser.

### Comment couper un arbre

Pour couper un arbre, tu as besoin d'une hache ou d'une tronçonneuse. Si tu choisis une tronçonneuse, tu auras besoin de faire une entaille pour diriger ton arbre lorsqu'il tombera. Après avoir fait une entaille, tu auras besoin de couper à partir d'en arrière et des côtés.

Avec une hache tu fais la même chose, mais ça prendra plus de temps.

Après avoir coupé ton arbre, tu auras



besoin de le débrancher, c'est-à-dire couper toutes les branches et le bout de l'arbre.

### Vêtements

Pour être un bucheron, tu as besoin de beaucoup d'équipement, tel qu'un pantalon, un casque protecteur, un manteau, des gants et une visière de sécurité.

### Les sortes d'arbres

Savais-tu qu'il y a plus de 60 065 sortes d'arbres et d'arbustes? On y compte le bouleau, le pain rouge, le pain blanc, l'épinette, le sapin, le tremble, le merisier et plusieurs autres encore.

Il y a aussi les chicots qui sont des

arbres morts et qui brûlent très bien dans un feu.

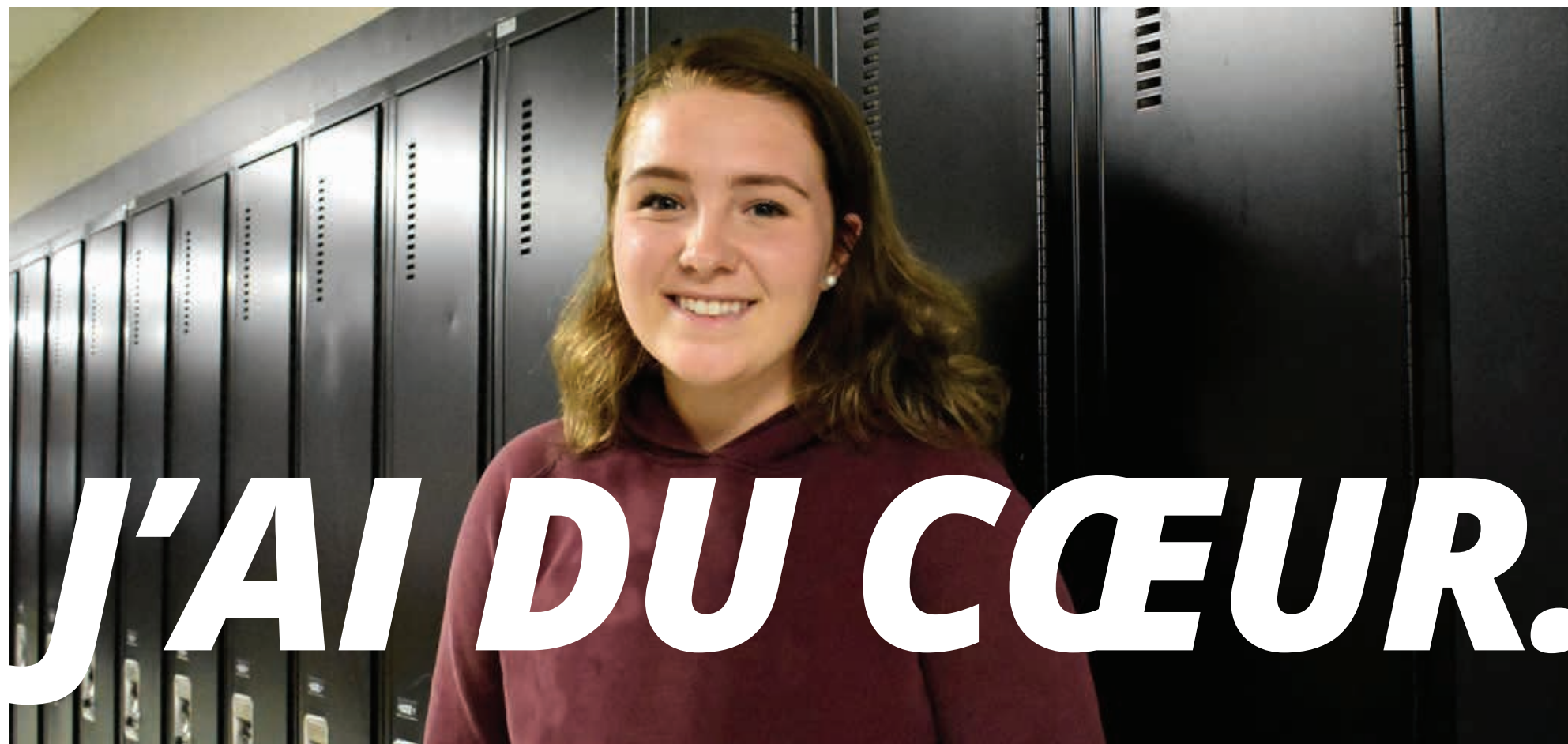
### Machines et outils

Pour être un bucheron, tu as besoin d'une débusqueuse (communément appelé «skideuse») ou d'une abatteuse. Une skideuse est une machine avec un grappin ou des cordes en métal. Pour utiliser des cordes en métal, tu dois peser sur un bouton pour les mettre plus longues. Ensuite, tu dois aller chercher ton arbre, tu l'enroules avec la corde et tu dois encore peser le bouton pour apporter tes arbres. Avec un grappin, c'est plus facile, car c'est automatique.



Un bucheron avec sa tronçonneuse

Photos : Courtoisie



**DÉCOUVREZ L'ÉCOLE PUBLIQUE  
FRANCOPHONE PRÈS DE CHEZ VOUS.**

*Inscriptions acceptées en tout temps.*

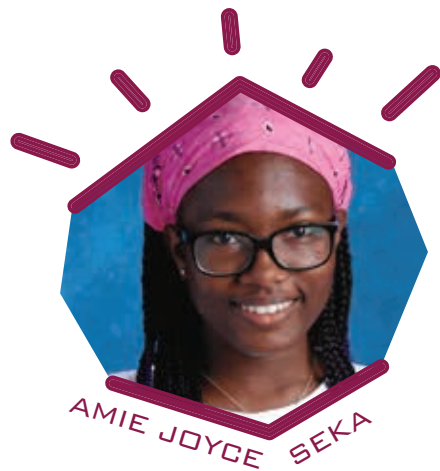


**Conseil scolaire public  
du Nord-Est de l'Ontario**

[cspne.ca](http://cspne.ca)

École secondaire Macdonald-Cartier, Sudbury

## L'organisation et moi, c'est coucicouça



mergés par toutes sortes de choses, comme des travaux à remettre, des demandes de ci ou de ça à compléter. Elle contribue ainsi à faciliter l'alliance école-travail, pour ceux ou celles qui travaillent ou qui désirent monter un projet d'entrepreneuriat. Finalement, elle nous permet d'autant plus d'emmagasiner assez de temps pour pouvoir se consacrer à d'autres choses que l'école ou le travail — comme sortir avec des amis, visiter la famille et même enchaîner des épisodes de votre série préférée sur Netflix — sans culpabiliser ou pensé à la tonne de travail qui nous attend.

### Comment faire pour arriver à être organisé?

Avant tout, qu'est-ce que c'est que l'organisation? Selon le dictionnaire Larousse, l'organisation est l'action «de structurer, d'arranger et d'aménager». Cette définition ouvre les yeux sur le fait que l'organisation résulte premièrement d'une action.

Déjà, l'action, encore une fois selon le Larousse, est le fait «de manifester sa volonté, en accomplissant quelque chose». Ce qui veut dire que si vous voulez arriver à être organisé, il faudra de prime abord manifester votre volonté. Si vous n'avez pas la volonté ou le désir d'être organisé, vous n'y arriverez pas. Cependant, cette volonté peut être activée en vous par des objectifs.

Ainsi, pour arriver à être organisé il suffit de suivre un processus simple.

### Se faire un horaire

Sans horaire, il n'y a pas d'organisation. Partout où vous irez, que ce soit à l'école, à une fête ou à un séminaire, vous serez toujours confronté à un horaire. L'horaire est la clé de

l'organisation. Ainsi, en vous faisant un horaire, autre que celui de l'école ou du travail, vous deviendrez un peu plus organiser.

### Se fixer des objectifs

Se fixer des objectifs sera une étape importante dans votre cheminement vers l'organisation. En plus d'activer en vous la volonté, les objectifs vous serviront de point de repère et de motivation. Grâce à eux, votre organisation aura un but à atteindre. Ainsi vous serez plus motivé à rester organisé afin de pouvoir accomplir ce que vous vous serez fixé. Vous pourriez vous fixer des objectifs à long ou à court termes. Par exemple, un objectif à long terme serait d'exercer le métier de vos rêves ou de faire le tour du monde. Un objectif à court terme serait de faire à manger ce soir ou de finir votre devoir de mathématique.

### Bannir la procrastination par la discipline

La discipline vous aidera à faire chaque chose en son temps et à bannir la procrastination. Si vous n'êtes pas discipliné, vous n'arriverez pas à respecter votre horaire et à accomplir vos objectifs.

En effet, la procrastination vous fait remettre à demain ce que vous pouvez faire aujourd'hui. Elle chamboule toute votre organisation et vous fait perdre énormément de temps. Par exemple, quand on procrastine, on a tendance à se dire qu'on va faire ci ou ça avant de travailler. Lorsqu'on met finalement la main à la pâte, on regrette le temps qu'on a perdu.

Ainsi, la discipline vous aidera à accomplir d'abord votre tâche, pour ensuite vous laisser un maximum de temps à consacrer à d'autres choses. Vous pourriez manifester la discipline

en allant travailler lorsqu'il est l'heure de le faire. Aussi, en éloignant de vous tout ce qui pourrait être source de distractions ou qui vous ferait céder à la procrastination. Par exemple, vous pourriez mettre votre téléphone sur silence ou en mode ne pas déranger.

### Un espace personnel de travail qui favorise la productivité

La création de votre espace personnel de travail sera la dernière étape pour arriver à être organisé. Elle est tout aussi importante que les trois premières, car elle vous aidera dans votre organisation en boostant votre productivité et en vous donnant l'envie de travailler.

En effet, chez vous à la maison, vous pourriez vous aménager votre propre espace de travail. Par exemple, vous pourriez vous procurer un bureau, que vous décoreriez à votre goût (laisser parler votre créativité), avec peut-être des fleurs, des guirlandes lumineuses et d'autres éléments aux couleurs de votre choix. Ainsi, à la vue du cocon que vous aurez créé, vous n'auriez qu'une envie : vous assoir et compléter ce que vous avez à faire.

L'organisation est l'une des clés de la réussite. Ses nombreux bienfaits vous permettront de maintenir un certain équilibre dans tous les domaines de votre vie. Avec elle comme alliée, vous pouvez être sûr de parvenir efficacement à l'accomplissement de vos rêves. Cependant, pour arriver à être organisé, il vous faudra avoir de la volonté, des objectifs à atteindre, un horaire à suivre, de la discipline et un espace personnel de travail qui boostera votre productivité. Ainsi, grâce à ce processus, l'organisation et vous, ça ne fera plus coucicouça et vous pourriez facilement vous remettre dans le bain pour cette année scolaire.

L'arrêt des cours en présentiels, dû à la pandémie de COVID-19, a fait perdre à plusieurs personnes leurs bonnes habitudes et leurs aptitudes de travail. Ainsi, même si l'école a repris il y a plus de deux mois, nombreux sont ceux et celles qui n'arrivent toujours pas à se remettre dans le bain.

Peut-être que c'est votre cas en ce moment. Pour vous et pour toutes ces personnes qui traversent la même situation. Dans l'optique de vous aider à parfaire votre organisation, parleront donc des bienfaits de l'organisation et du processus que vous pourriez suivre pour arriver à être organisé.

### Les bienfaits de l'organisation

«À force d'être partout, on finit par n'être nulle part.» Cette expression signifie qu'à force de vouloir trop faire, on finit par ne rien faire du tout. Mais il y a une solution à ce paradoxe : l'organisation.

L'organisation nous aide à ne pas être sub-



## Tu veux fréquenter une des universités les plus prestigieuses du monde?

**Le Programme du diplôme du Baccalauréat International (IB) te permettra d'y arriver.**

Le programme d'études internationales forme les élèves à devenir des citoyens du monde engagés et épanouis sur les plans physique, intellectuel, émotionnel et éthique.

**Découvre le Baccalauréat International à l'É. s. Hanmer**  
705 969-4402



Conseil scolaire public du Grand Nord de l'Ontario  
Parce que je vois grand

Je peux être  
qui je veux.

## NOS AMIS LES ANIMAUX

École élémentaire catholique Sainte-Marguerite-d'Youville

### Les chevaux et les émotions



GWYNDELYN HOULTON

Les chevaux sont des animaux très fascinants. Ces créatures gracieuses captent l'attention de plusieurs. Toutefois, ils ont plus à offrir que leur beauté resplendissante. Les chevaux sont aussi capables de ressentir les émotions des personnes. Ainsi, ils sont en mesure d'offrir leurs services afin d'aider les gens à gérer et à contrôler leurs émotions.

L'équithérapie, c'est-à-dire la thérapie avec un cheval, est une stratégie thérapeutique qui peut aider les gens à gérer leurs émotions et à renforcer leur confiance en soi.

Le cheval ressent tous les sentiments éprouvés par les humains. Quand une personne est nerveuse, le cheval est aussi nerveux. L'équitation peut aussi aider les gens à gérer leurs émotions. Il faut bien contrôler sa nervosité autour d'un cheval. Sinon, il pourrait avoir des conséquences sévères telles que se faire désarçonner du cheval.

Plusieurs personnes ont peur des chevaux et ils croient que ces grosses bêtes sont dangereuses. Mais en réalité, une personne peut lire le langage corporel des chevaux. Afin d'éviter que le cheval ressente notre nervosité, un petit truc serait de contrôler ses émotions et ses sentiments, ce qui pourrait calmer le cheval et éviter qu'il donne un coup de sabot.



Un cheval dans un champ près de Nipissing Ouest

Photo : Gwynedyn Houlton

École élémentaire Ste-Marie, Azilda

### Le bélouga : un mammifère intelligent qui n'est pas bien protégé



HANNAH SULLIVAN

Les bélougas sont des mammifères tout comme les humains. Ils ont le sang chaud, allaitent leurs nouveau-nés et peuvent vivre environ 35 ans. Ils ont aussi un cerveau plus complexe que beaucoup d'autres animaux.

Ces baleines sont blanches ou grises. Leur corps est robuste leur peau est dix fois plus épaisse que celle d'un dauphin. Les bélougas ont un front arrondi et un nez court et large. Ils possèdent de courtes nageoires, mais elles sont larges en forme de palette. Contrairement à d'autres baleines, le bélouga n'a pas de nageoire dorsale. Les bélou-

gas mesurent environ 5 mètres de long et pèsent entre 500 et 1500 kilogrammes.

Les bélougas sont très sociables et forment régulièrement de petits groupes de 25 individus. Ils sont des animaux coopératifs et chassent ensemble. On observe que les bélougas sont sociables et se poursuivent souvent comme s'ils jouaient et ils se frottent les uns contre les autres. Le bélouga est un mammifère très vocal qui chante beaucoup. On peut aussi voir des milliers se regrouper au temps des amours et c'est là qu'ils sont le plus vulnérables à la chasse.

Les bélougas ont beaucoup de défi, comme la chasse de

baleine, la captivité et la détérioration de leur habitat. Cela fait très longtemps qu'on chasse des baleines comme les bélougas. Ils les chassent pour leurs bonnes viandes. Ceux qui chassent illégalement le bélouga peuvent se retrouver avec des grosses amendes.

La captivité des baleines est un gros problème aussi. Depuis 2019, au Canada, on a des lois qui ne permettent plus la captivité des bélougas dans des parcs d'attractions. Ceux qu'on peut voir aujourd'hui sont ceux qui ont été capturés avant que la loi entre en vigueur. On essaie de prendre bien soin des

bélougas qui sont en captivité. Des recherches démontrent que les baleines qui se font capturer ont un plus grand risque de mourir plus vite. Le bélouga a besoin de sa famille.

Il ne faut pas oublier que la pollution de nos océans affecte aussi nos bélougas. Les eaux maintenant sont beaucoup plus polluées. Pendant les migrations, les bélougas passent à travers des eaux de plus en plus polluées par les humains. Il faut que la planète devienne plus importante pour les humains. On doit apprendre à prendre soin de nos partenaires sur cette planète, comme le bélouga.

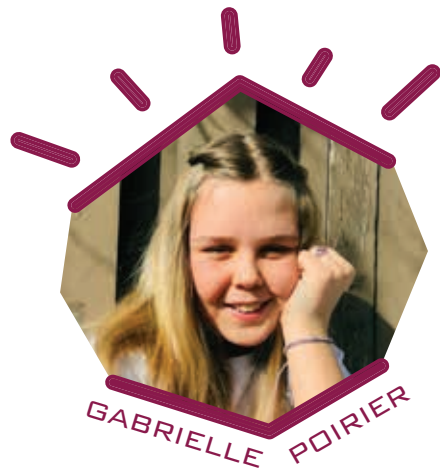


Photo : Shutterstock

## J'AI FAIM!

École élémentaire catholique Sainte-Marguerite-d'Youville

### Une recette de la famille Poirier : les croquettes-minute



GABRIELLE POIRIER

Lors du confinement, nombreux sont ceux qui ont tenté de découvrir et d'essayer de nouvelles recettes afin de passer le temps. Cuisiner et faire du pain sont des passe-temps qui permettent de se détendre et, à la fois, de se nourrir et de nourrir nos proches. Je vous propose donc une recette qui saura vous régaler.

Cette recette fait partie de notre collection familiale et elle a été partagée de génération en génération. Chez nous, elle est dégustée à Noël, à Pâques et à l'Action de grâce. C'est incroyable qu'une recette si simple donne un dessert si délicieux et succulent.

Lorsque j'étais plus jeune, je la préparais avec ma grand-mère. Aujourd'hui, je la prépare avec mon père, mais nous utilisons toujours un livre de recettes écrit à la main par ma grand-mère.

#### Liste d'ingrédients

- 6 cuillères à soupe de cacao
- ½ d'une tasse de beurre
- ½ d'une tasse de lait
- 1 cuillère à soupe de vanille
- ½ d'une tasse de beurre d'arachide (au choix)
- 3 tasses de gruau

#### Démarche

1. Recouvrir une plaque à biscuits avec du papier parchemin ;
2. Mélanger le lait, le beurre et le cacao dans une marmite de grosseur moyenne ;
3. Faire fondre et bouillir le mélange pendant une minute ;
4. Ajouter la vanille et le beurre d'arachide au mélange ;
5. Incorporer le gruau une tasse à la fois ;
6. Avec deux cuillères, formez des petites boules et placez-les sur la plaque à biscuits. Laissez un espace d'environ 2 cm entre les croquettes ;
7. Laissez-les refroidir sur le comptoir pendant 5 minutes.

Cette recette donne environ 24 croquettes-minute, mais attention, elles ont tendance à disparaître rapidement! Il est donc préférable de doubler la recette. Le résultat se congèle très bien de façon à ce qu'on puisse en garder pour des occasions à venir. À savourer avec un bon verre de lait froid!

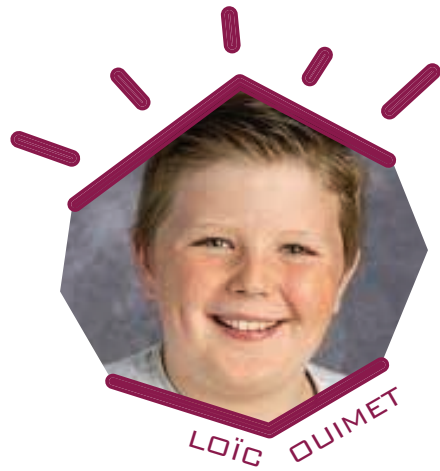


Le résultat des croquettes-minute

Photo : Gabrielle Poirier

École élémentaire Ste-Marie, Azilda

### La poutine, une recette magique



LOÏC DUIMET

La poutine est un plat magique qui nourrit chaque jour plus de 5 % du Canada. Il en existe plusieurs variantes, puisqu'on peut aussi y mettre d'autres ingrédients, comme une sauce à spaghetti, différents fromages et autres choses qu'on trouve intéressants dans chaque région où on la consomme.

Aujourd'hui, on retrouve la poutine aussi bien dans les petits et les grands restaurants. Toutefois, ce plat n'existait pas au milieu du 20<sup>e</sup> siècle. La combinaison de frites, crottes de fromage (ou le fromage en grains) et sauce apparaît dans les régions rurales du sud du Québec dans les années 1950. On ne sait pas exactement où a été conçue la première poutine, mais on sait que cette recette s'est développée en étape.

Deux histoires prétendent tracer les origines de la poutine soit à Warwick ou à Victoriaville, deux petits villages entre Montréal et Québec. Selon la première de ces histoires, le restaurant Le lutin qui rit à Warwick est à l'origine de la poutine.



Photo : Shutterstock

Supposément, un client nommé Eddy Lainasse s'est présenté au restaurant et a demandé qu'on lui mélange du fromage, des frites et de la sauce. Le chef du restaurant, tout surpris, réagit à la commande et répond : «Ça va te faire une poutine!» À l'époque, le terme voulait dire «dégât». Selon le chef, mélanger les trois ingrédients produirait donc une sorte de dégât.

Une autre théorie suppose plutôt que

le mot «poutine» est un dérivé du mot anglais «pudding».

En 1964, le restaurant Le Roy Jucep, dont le propriétaire s'appelait Jean-Paul Roy, est le premier restaurant à mettre la poutine dans son menu avec l'aide de la fromagerie La vache qui rit. Ce restaurant se déclare alors «l'inventeur de la poutine». Il n'est toutefois pas le seul à le faire. Alors, aujourd'hui, plusieurs restaurants au Qué-

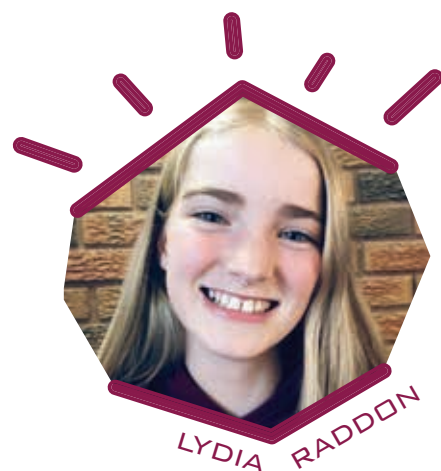
bec soutiennent qu'ils sont à l'origine de cette recette mythique.

Bref, ce qui est important c'est qu'il existe maintenant un plat unique. Il y a de la poutine dans de nombreux chip stand et restaurants un peu partout au Canada. La poutine est considérée un plat de chez nous. Les touristes qui visitent notre pays en font la demande. La poutine est unique et un des plats qui attirent les touristes au Québec et au Canada.

École élémentaire Saint-Joseph, Blind River

## Les avantages du contact physique pour les enfants

Photo : Shutterstock



LYDIA RADDON

des contacts affectueux fréquents, cela peut les aider à atteindre leur plein potentiel de croissance. Certaines études suggèrent même que, lorsque des orphelins sont adoptés, ils ont tendance à grandir plus que prévu, grâce à une bonne alimentation et à leur taux élevé d'ocytocine.

Avec la pandémie de COVID-19 et les mesures d'éloignement physique, il est important qu'il y ait plus d'amour et d'affection dans une famille pour com-

pencher le manque de relations en dehors des bulles sociales. Pendant une pandémie, les liens familiaux peuvent se manifester par de simples câlins et baisers, des repas en famille et de bonnes conversations. Les câlins sont très précieux pour les jeunes enfants, surtout lorsqu'ils ne peuvent pas les recevoir de leurs amis et de leur famille élargie.

La massothérapie est une autre façon de déclencher la production d'ocytocine et de tisser des liens d'affection avec ses enfants. «La meilleure façon de faire de la massothérapie sur les bébés est d'apprendre aux parents comment faire le massage», explique la massothérapeute Karen Rad-

don. «De cette façon, les bénéfices assimilent le lien familial. Il y a beaucoup d'informations à ce

sujet et beaucoup d'autres choses à découvrir.»

Mme Raddon ajoute que les massothérapeutes peuvent montrer

aux parents comment donner des massages à leurs enfants. Il y a plusieurs formes de toucher et plusieurs avantages qui en



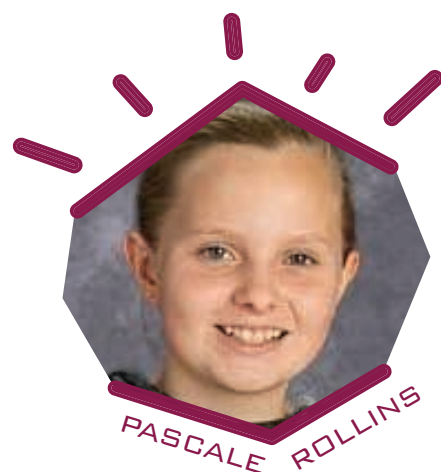
aux parents comment donner des massages à leurs enfants.

Il y a plusieurs formes de toucher et plusieurs avantages qui en

découlent. La survie de l'humanité n'est pas seulement la lutte contre la maladie, mais aussi le devoir d'affection.

École élémentaire Sainte-Marie, Azilda

## Marie Curie, physicienne, chimiste et récipiendaire de deux Prix Nobel



PASCALE ROLLINS



Photo : Courtoisie

Une sculpture de Marie Skłodowska-Curie par le sculpteur polonais Bronislaw Krzysztof. Elle tient un symbole du polonium, le premier élément découvert par Pierre et Marie Skłodowska-Curie, en juillet 1898.

Marie Curie est la première femme à avoir reçu le prix Nobel. C'est aussi la seule femme à en avoir reçu deux.

Marie Skłodowska est née le 7 novembre 1867 dans un vieux quartier de Varsovie, en Pologne. Sa mère est institutrice et son père est un professeur de mathématique et de physique. Grâce à son entourage et de l'encouragement, elle démontre un grand intérêt et un talent pour les sciences. Elle rêve d'être scientifique.

En 1891, elle quitte la Pologne pour se rendre en France parce qu'elle peut continuer ses études. Marie étudie les mathématiques, la physique et s'intéresse à plusieurs

domaines, comme le magnétisme et la chimie. Elle est souvent première de classe et s'applique aussi bien à ses études, mais aussi aux recherches et nouvelles découvertes.

Elle obtient des bourses d'études et une commande d'une étude sur l'aimantation de

différent type d'acier. Elle est responsable de ce projet, mais il lui manque des connaissances spécifiques en mathématiques. Elle rencontre un des plus grands spécialistes de l'époque qui devient aussi son mari plus tard : Pierre Curie. C'est un scientifique

modeste, mais très passionné des sciences.

Marie et Pierre sont des partenaires extraordinaires. Ils travaillent bien ensemble et, le 26 juillet 1895, ils deviennent partenaires pour la vie. Pierre l'aime beaucoup et accepte à plusieurs reprises de la suivre dans ses grands projets d'étude.

Après plusieurs projets de sciences ensemble, Marie Curie est à la recherche d'un sujet pour sa thèse de doctorat. Elle choisit le sujet de la radioactivité, un domaine assez récent et qui demande beaucoup d'études et de compréhension.

La radioactivité est phénomène naturel. Mme Curie invente les premiers instruments qui permettent de mesurer avec une grande précision l'effet des rayonnements ou de la radioactivité. Elle est tellement dévouée à son travail que Pierre laisse de côté ses travaux d'études pour rejoindre son épouse sur son étude de la radioactivité. Mme Curie reçoit beaucoup de prix et des bourses. Elle est très dévouée à son travail de recherche.

Il ne faut pas oublier que même avec tous ses accomplissements elle est aussi la première femme professeure. Avec tous ses exploits, ses deux prix Nobel sont bien mérités, dont le premier en physique en 1903 et le deuxième en chimie en 1911. Marie Curie nous quitte en 1934 à 66 ans. La raison la plus probable est d'une surdose de radioactivité.

## TECHNO

École élémentaire Ste-Marie, Azilda

## Microsoft achète Bethesda : qu'est-ce que ça implique?

Photo : Shutterstock



vidéos pour son compétiteur. Avec cet achat, Microsoft a désormais le contrôle des prochaines parutions de Bethesda Softworks. Nombreux sont les joueurs qui s'inquiètent donc que leurs jeux préférés seraient désormais exclusivement disponibles sur les consoles de la série Xbox, produits par Microsoft.

#### De nouveaux jeux sur Xbox GamePass

Xbox GamePass est un abonnement mensuel qui donne accès à plus de 200 jeux produits par les studios de jeux Xbox. Avec l'achat de Bethesda Softworks, Microsoft pourra ajouter beaucoup de jeux à son abonnement Xbox GamePass, comme *Doom Eternal*, *Fallout 4*, *Fallout 76*, *Skyrim* et plus encore.

#### L'achat de Rare

Le 21 septembre 2020, une transaction importante dans le monde des jeux vidéo. La multinationale américaine Microsoft Corporation a acheté ZeniMax Media et, donc, sa filiale Bethesda Softworks, pour 7,5 milliards \$.

L'annonce a tout pour surprendre. Bethesda Softworks produit plusieurs séries de jeux vidéo à grand succès, comme *Doom*, *Fallout* et *Elder Scroll*. Certains de ces jeux, tels que *Deathloop* et *GhostWire: Tokyo*, sont même prévus exclusivement sur la prochaine console de SONY, la PlayStation 5.

En bref, Microsoft a acheté une compagnie qui produit des jeux

Pour comprendre l'impact de la transaction, on peut se tourner vers un autre achat similaire. En 2002, Microsoft avait acheté la compagnie Rare pour 6,3 milliards \$. Rare produisait alors de grands titres pour Nintendo, tel



que le succès monstre de 1994, *Donkey Kong Country*.

Plus tard, Microsoft a produit de nouveaux titres aux séries de Rare. On voit l'apparition de jeux comme *Banjo Kazooie Nuts And Bolts*, *Viva Pinata* et beaucoup d'autres.

Alors il est très possible que

Microsoft crée de nouveaux titres pour les séries de Bethesda.

#### Et Nintendo dans tout ça?

Nintendo et Microsoft travaillent ensemble depuis longtemps. Certains personnages de Bethesda se retrouvent dans des jeux de Nintendo.

C'est le cas par exemple de Steve dans *Super Smash Bros.* ou *Ori and the Will of the Wisps*. Certains croient qu'on pourrait voir d'autres personnages de jeux faire leur apparition dans des jeux de Nintendo. Qui sait, peut-être que Doomguy figurera dans la prochaine édition de *Smash Bros.*

# #MonAventure

## MON APPRENTISSAGE



NOUVELON.CA

CONSEIL  
SCOLAIRE  
CATHOLIQUE  
**NOUVELON**

## ARTS ET CULTURE

École secondaire catholique l'Horizon, Val Caron

**Anne with an E : adapter un classique pour mettre en valeur l'inclusion**

Photo : Marcus Coffin

Lauren Coffin et Gabrielle Coffin avec une interprète du personnage Anne Shirley

Lorsque j'ai appris qu'il y avait une nouvelle adaptation du roman classique de Lucy Maude Montgomery appelée *Anne with an E*, j'étais folle de joie. Rapidement, j'ai compris que ce n'était pas une réédition ordinaire, mais que l'histoire avait changé pour le mieux.

En tant que superfan de la série de romans *Anne... la maison aux pignons verts*, j'ai toujours aimé m'immerger dans le monde de la protagoniste Anne Shirley. Certains de mes moments les plus chaleureux comptent ma visite à la maison aux pignons verts sur l'Île-du-Prince-Édouard, le visionnement de la comédie musicale *Anne of Green Gables : The Musical* et les fois que je me suis déguisée en vêtements de l'époque.

La nouvelle série télévisée, diffusée pour la première fois en 2017, a réimaginé ce classique canadien avec le but de promouvoir l'inclusion et la diversité. On reflète maintenant la réalité de divers groupes marginalisés à cette époque au Canada.

Premièrement, il y a Jerry Baynard. Ce jeune garçon, qui est un ouvrier à la ferme des Cuthbert, fait partie du peuple acadien et vient d'une famille à faible revenu. À cause de la déportation des Acadiens en 1755, il y

a eu des répercussions économiques à long terme pour ce peuple. Les enfants comme Jerry n'ont pas eu la chance d'apprendre en Français et ont dû travailler laborieusement dès un jeune âge.

Il y a Ka'kwet, qui trace ses origines du peuple Mi'kmaq. Au début de la saison, on peut percevoir la méfiance des habitants blancs envers les Autochtones. Nous voyons aussi comment on a enlevé l'identité des Premières Nations. Puis, il y a un aperçu des

abus vécus par ces peuples dans les pensionnats. Ka'kwet tente de faire le trajet hostile pour s'échapper de l'école afin de retourner à sa famille. Il était incroyable de voir le courage et la force de cette jeune fille.

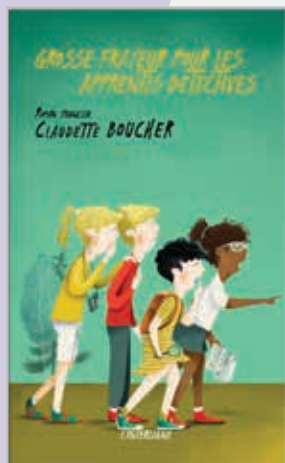
Ensuite, Cole Mackenzie fait partie de la communauté LGBTQ+. Cole se fait harceler et intimider dans une proportion inéquitable. Ce personnage est un modèle, car il accueille et vit son identité malgré les répercussions à cette époque.

Pour finir, il y a Sebastian «Bash» Lacroix, un personnage noir. Bash vient du Trinidad et travaille sur un navire. Ce personnage reconnaît qu'il ne peut avancer dans son emploi et qu'il n'y a pas d'opportunités pour lui ailleurs à cause de la couleur de sa peau. Nous voyons aussi l'attitude de supériorité blanche lorsque les gens présupposent qu'il est un serviteur ou lorsque les habitants d'Avonlea ont peur et se méfient de lui lorsqu'il arrive au village.

Bref, les personnages de cette série canadienne abordent des sujets traditionnellement tabous. On voit aussi les réactions des gens de l'époque face à l'agression sexuelle, l'éducation saine et l'éducation des filles pour en nommer quelques-uns. Je recommande fortement la série *Anne with an E*, puisqu'elle raconte l'histoire familiale de Lucy Maud Montgomery sans négliger l'inclusion ni les dommages causés par l'intolérance et la discrimination.

# lire le mystère

## d'un océan à l'autre



Pour l'observatrice Jeanne Otis, tout est bizarre chez cet homme qui rase les murs des immeubles et des maisons de la tranquille rue Fontaine à la brunante.

**Claudette Boucher**  
*Grosse frayeur pour les apprentis détectives*  
Éditions L'Interligne



Il se savait différent des autres et s'était habitué à ce que ceux-ci l'évitent. Ça lui allait. Il était un étranger parmi les étrangers.

**Drew Hayden Taylor**, traduit par Eva Lavergne  
*Le rôdeur de nuit*  
Éditions David



Ce matin, il y avait un monstre dans ma cuisine. Il était là, assis sur le comptoir, et grossissait de plus en plus.

— Grand-maman Rosi, comment c'est arrivé?

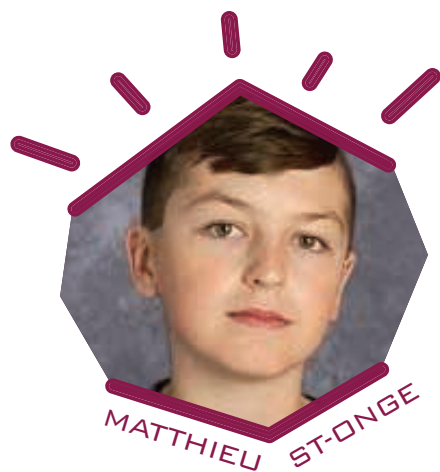
**Marie-France Comeau**  
*Un monstre dans ma cuisine*  
Éditions Bouton d'or Acadie — À partir de 6 ans

## SPORTS

École Ste-Marie, Azilda

## Les quilles, un jeu passionnant

Photo : Shutterstock



Le jeu de quilles, ou *bowling*, existe depuis très longtemps et c'est une belle activité pour la famille et les amis.

On a retrouvé des jeux de quilles en Égypte, vieux de 3500 ans, qui sont très similaires à la version moderne de ce sport. La version qu'on connaît aujourd'hui est un jeu qui est introduit vers 1820 à New York par des Allemands et des Néerlandais. Dans ce temps, certaines royautés d'Europe voulaient tellement posséder le sport qu'ils ont même inventé des lois pour que les classes basses de la société ne puissent pas jouer.

Aujourd'hui, cette activité existe presque partout dans le monde et c'est un sport qui demande une bonne maîtrise de la boule. D'habitude, on joue avec 5 ou 10 quilles et elles sont disposées en triangle au bout d'une longue piste de 25,5 m de long.

Le *bowling* est un jeu où on lance une boule pour faire tomber le plus de quilles possible et faire des points. Quand on joue avec 10 quilles, toutes les quilles sont un point et on a 2 lancers par tour, ou carreau. Avec 5 quilles, les deux quilles sur les côtés ont 2 points, les deux proches de la

quille du milieu sont 3 points et la quille du milieu vaut 5 points. À 5 quilles, on lance 3 fois par tour.

Aussi, on peut même participer à des tournois ou dans une ligue. Tu t'améliores beaucoup en groupe!

Les 3 salles de quilles à Sudbury sont

Whitewater Lanes à Azilda, Plaza bowl à Sudbury et Chico's Bowl à Hanmer. Whitewater Lanes existe depuis 1978 et a 12 allées de 5 quilles. Plaza bowl existe depuis 1960 et est la plus grande salle de quilles dans la région. Elle a 6 allées de 10 quilles et 18 voies de 5 quilles. Chico's Bowl à 8 allées.

VIENS TROUVER TA PLACE À

L'Université de Sudbury

« Ma passion s'est développée lorsque j'étais journaliste en herbe pour le journal étudiant TAPAGE. Ayant adoré mon expérience, j'ai décidé de continuer mes études en journalisme à l'Université de Sudbury, où j'ai eu plusieurs occasions de pratiquer le métier avec le laboratoire. [...] J'ai choisi d'étudier en français parce que pour moi, la francophonie a toujours été importante. »

— Edréa Fechner, diplômée

  
Labo médias à l'UdeS

# BORÉALENLIGNE

## C'est le temps !

Faites demande dès maintenant pour la rentrée

**JANVIER 2021**



Prenez les devants en vous inscrivant à notre programme de :

- Éducation en services à l'enfance
- Pratiques ou techniques en administration des affaires
- Gestion des ressources humaines
- Pratiques ou Technique en administration de bureau
- Préposé aux services de soutien personnel
- Gérontologie interdisciplinaire\*
- Administration en services à l'enfance
- Pratique d'appui aux tribunaux\*
- Intervention correctionnelle avancée pour populations complexes \*
- Programme général d'arts et sciences

**COLLÈGE BORÉAL**

**1.800.361.6673**

**BOREALENLIGNE@collegeboreal.ca**

\* (temps partiel seulement)