

Numéro 10.1

Novembre 2022

16 pages

10 ans! Bonne lecture!

Le Poly Express



Sports à la PTM p.6

Le cellulaire et les jeunes p. 5

Bande dessinée p. 11

Montage par Christelle Cyr
Photos et images du journal prises par les membres du journal
étudiant ou La gang des Multis
<https://pixabay.com/fr/> ; <https://fr.freepik.com/>
et <https://burst.shopify.com/>



**Polyvalente de
Theford Mines**

**Plus de sports, plus d'options,
un monde de passions!**



Mot de la rédaction

Bonjour et bienvenue dans la zone journalistique de la Polyvalente de Thetford. Nous sommes fiers d'en être à notre dixième année d'existence! Dix ans marqués par le travail, la recherche et l'écoute de jeunes qui souhaitent s'impliquer. C'est impressionnant pour une idée qui est partie de bonnes intentions, mais qui n'avait pas de ressources. C'est vrai! Sans votre participation, ce projet n'existerait pas. Il en faut des gens comme vous (passionnés, impliqués, intéressés par leur environnement) pour permettre de faire avancer les choses ou du moins les amener un peu plus loin. Au cours des dernières années, il faut souligner le travail constant de Maryève Vachon, des journalistes et de la personne au montage, moi. Ah! ça fait toujours du bien de se lancer des fleurs! Bravos!

Nous, les membres du journal, nous vous promettons une année haute en couleurs avec plein de nouveaux sujets à aborder. Dans la vie, il faut se fixer des objectifs et les atteindre. Nous, notre but est de vous divertir!

Le comité du journal

Notre équipe



Noémie Bolduc

3^e secondaire

Futur métier : Professeure

Passions : Taekwondo, chant, écriture

Mes intérêts journalistiques : Informer les lecteurs et pratiquer ma passion, l'écriture.



Florence Genest

3^e secondaire

Futur métier : Neuropsychologue

Passions : Théâtre, piano, écriture, lecture chant.

Objectif en participant au journal : Je souhaite informer les gens de sujets inconnus, mais qui sont importants à mes yeux.



Marie-Michèle Bois

3^e secondaire

Futur métier : Actuaire

Passions : L'art plastique, la musique et la lecture

Objectif en participant au journal :

Écrire pour informer les autres sur divers sujets passionnants.



Mélina Denis-Létourneau

1^{re} secondaire

Futur métier : inconnu

Passions : Dessiner, peindre, lire et faire du cheerleading

Objectif en participant au journal :

apporter le plus de nouvelles connaissances possibles aux autres en écrivant sur divers sujets.



Clara Vachon

3^e secondaire

Futur métier : auteure ou notaire

Passions : Piano, ringuette, soccer, lecture et écriture

Objectif en participant au journal : Informer les gens de divers sujets, écrire des textes.



Laura Denis-Létourneau

3^e secondaire

Futur métier : agricultrice et acéricultrice

Passions: travailler sur une ferme, faire du sport, lire et écrire

Objectif en participant au journal : transmettre ma passion pour écrire aux autres.



Jessy L'Heureux

2^e secondaire

Futur métier : humoriste, bédéiste ou acteur.

Passions : Dessiner, jeux vidéo

Mes intérêts journalistiques : Créer des bandes-dessinées.

Nos commanditaires

Nous remercions la Polyvalente de Thetford, la Fondation Carrier-Fecteau, la Coop étudiante, Spect'Art, ainsi que la correctrice : Maryève Vachon, pour leur généreuse contribution.



Polyvalente de Thetford Mines

Les tendances cet été

Mode

En ce qui concerne la mode, les tendances changent constamment, ramenant souvent celles des décennies précédentes après des dizaines d'années d'absence. Par exemple, la mode des années 90 se démarque grandement ces temps-ci, autant au niveau des chandails courts moulants, des jeans taille haute, des tee-shirts à grands logos et des souliers blancs. Peu importe le style qui nous représente, je crois que nous avons tous un de ces vêtements ou accessoires dans notre garde-robe, prêt à être porté.



Sports

Côté sports, il y en a bien un qui se distingue des autres cet été. Ce sport, qui n'était pas très populaire il y a seulement quelques années, est maintenant un des sports préférés des adolescents, surtout au niveau féminin. Eh oui, vous l'avez bien deviné, je parle du volleyball! Avec de nombreux programmes de volleyball qui apparaissent dans les écoles, de plus en plus d'adolescents s'y intéressent et pratiquent ce

sport d'équipe qui demande beaucoup d'attention et de vivacité. Selon un récent sondage, plus

de 10 000 jeunes pratiquent cette activité en milieu scolaire au Québec! C'est beaucoup! Malgré le fait qu'il peut être considéré comme "un

sport de filles", le volleyball peut être pratiqué autant par les garçons que par les filles, réservant des défis et de l'amélioration à chaque personne qui décide de l'essayer. Bref, je vous le recommande totalement!

Rafrâichissement

Après avoir pratiqué son sport préféré, tout le monde rêve de se rafraîchir avec une friandise glacée bien méritée! Mais quelle est la friandise la plus populaire chez les adolescents cet été? Le "Bubble tea", bien sûr! Cette boisson, originaire de l'île de Taïwan, est devenue très populaire au cours des dernières années, pendant lesquelles



tout le monde avait envie de renouveau. C'est alors que nous avons découvert cette boisson à base de thé aux fruits et de perles de tapioca aromatisées. Depuis, ce thé a réussi à charmer des gens partout sur la planète, surtout les adolescents. Franchement, qui n'a jamais goûté à ce délicieux mélange de thé fruité et de bulles qui vous éclatent en bouche?

Musique

Voici le top 10 des chansons les plus écoutées sur YouTube cet été :

- ★ [Grimes – Shinigami Eyes \(Official Video\)](#)
- ★ [Arcade Fire – The Lightning I, II \(Official Video\)](#)
- ★ [Ghostly Kisses – Heartbeat \(Official Video\)](#)
- ★ [Arcade Fire – Unconditional I \(Lookout Kid\) \(Official Video\)](#)
- ★ [KAYTRANADA, Anderson .Paak – Twin Flame \(Official Video\)](#)
- ★ [LES COWBOYS FRINGANTS – Ici-bas](#)
- ★ [Claudia Bouvette – Solo Night \(Official Music Video\)](#)
- ★ [Alicia Moffet – Lullaby \(Official Video\)](#)
- ★ [Grimes – New Gods \(Official Video\)](#)
- ★ [FREDZ – 3 Accords \(Clip officiel\)](#)

Il y en a pour tous les goûts, c'est certain! Alors, bonne écoute!

Florence Genest,
3^e secondaire

Le cellulaire

Comme vous l'avez sûrement remarqué, on constate une surutilisation du téléphone intelligent un peu partout à travers le monde. Hélas! Plusieurs problématiques sont liées à ce fait et ce sont surtout les adolescents qui en écopent puisqu'ils sont le groupe d'âge le plus dépendant de celui-ci.

Depuis que la majorité de la population dans le monde possède un cellulaire, on remarque des changements abrupts dans le comportement des gens, notamment chez nos fameux « ados ». En gros, on s'aperçoit que le taux de dépression augmente (en particulier chez les jeunes filles), que les cas d'anxiété sont en hausse, que les signes d'autonomie sont en baisse, et j'en passe ! Bref, il y a certainement de quoi s'en faire !

Des chercheurs s'inquiètent notamment à propos de l'impact de ces technologies sur la durée et la qualité du sommeil des jeunes. On parle même de 30 minutes en moins actuellement en raison de l'emploi du texto dans les chambres. Et à partir du moindre manque de sommeil, tout se met à débouler : ça a un impact sur la concentration à l'école, la fatigue durant la journée et, évidemment, une mauvaise humeur. Mais est-ce le cellulaire ou le manque de sommeil qui apporte tout cela ? Selon moi, les deux puisque l'emploi continu du cellulaire affaiblit le temps d'activité physique, d'activités sociales, de liens familiaux et diminue aussi la durée de sommeil !

Je trouve aussi que plus les années avancent, plus les générations sont moins matures justement à cause de ce genre de choses (les écrans et médias sociaux) que les enfants ont à leur disposition. On dirait qu'ils sont de plus en plus gâtés, ce qui a pour conséquence que l'adolescence est rendue une période de vie dépassée. Par exemple, un jeune de 18 ans a le comportement d'un ado de 14 ans il y a quelques années seulement. Les jeunes sont donc

re et les jeunes



moins enclins à être autonomes et se déresponsabilisent de toutes tâches ou du monde dans lequel



ils gravitent, car le cellulaire est beaucoup plus attrayant à leurs yeux.

Quelques petits gestes pour avoir des usages plus raisonnables

Gérer ses notifications

Il faut commencer par revoir la place de la technologie dans nos vies, en particulier les notifications, qui ont été créées pour susciter chez les personnes une certaine addiction. Comment resté connecté à l'instant présent quand son téléphone « bipe » à côté de soi parce que Facebook, Messenger, Snapchat ou Instagram réclament de l'attention ? Donc, prenez le temps de gérer vos notifications !

Pas de téléphone à table !

L'heure du repas en famille peut être un moment où l'on peut créer des liens affectifs même s'il n'y a pas vraiment de grande conversation. Malheureusement, on sait bien que les repas en famille peuvent être interrompus par l'usage du téléphone portable... Cet usage ne nous permet pas non plus de prêter attention à ce que l'on mange, de le dé-

guster ou même de prendre la peine de se demander si l'on a encore faim ou non. Pour de meilleurs liens familiaux et une meilleure alimentation, c'est NON au cellulaire à table !

Limiter l'utilisation pendant les devoirs

Écouter de la musique peut être acceptable, mais commencer à regarder des vidéos ou des émissions de télévision ou jouer à des jeux n'a pas lieu d'être pendant les devoirs ou les études. C'est connu, faire plusieurs choses en même temps n'arrive souvent pas à un bon résultat...

Pas de téléphone avant de se coucher !

Les écrans lumineux juste avant de se coucher peuvent retarder le rythme de sommeil. Pour favoriser une meilleure nuit, adoptez une bonne préparation de sommeil : fermer les écrans environ 45 minutes



avant de dormir. Pour une nuit encore plus optimale, n'apportez même pas votre cellulaire dans votre chambre, pour ne pas qu'il vous réveille pour une alerte Amber, par exemple.

Pour terminer, j'espère sincèrement que mon texte vous a fait réfléchir sur certaines choses que vous pourriez changer pour améliorer vos conditions de sommeil, de relations humaines ou de vie en général ! Portez attention à votre temps d'écran et n'hésitez pas à utiliser certains trucs si vous en ressentez le besoin !

Clara Vachon,
3^e secondaire au PEI

Nos Montagnards...



La polyvalente de Thetford Mines offre une panoplie de possibilités. Tu as envie de bouger? Tu as envie de faire partie d'une gang pour te créer des souvenirs inoubliables? Eh bien, ici c'est TA place. Eh oui, car en plus d'offrir de merveilleux programmes, la poly te donne également la chance de t'inscrire dans des sports en parascolaire. Croyez-le ou non, elle offre 12 sports. Tu sauras trouver ce qui te plait. Si tu veux découvrir les sports de notre merveilleuse école ainsi que les entraîneurs, je t'invite à continuer de lire cet article.

Notre polyvalente compte une équipe d'athlétisme dont les coachs sont :Toby Fortin, Dominic Jacques ainsi que Maxim Lavoie.

Le hockey : il y en a pour tous les niveaux. En effet, il y a six équipes soit le M13 D2, le M15 D2, le M18 D2, le M14 D3, le M14 D4 et le M18 D4. Ces équipes sont dirigées par Gino Fortin, Toby Fortin, Pierre-Olivier Doyon puis David Thibault.

Le cheerleading : il y a deux équipes de cheerleading soit l'équipe des premières et deuxièmes secondaires, puis l'équipe open comprenant les troisièmes, quatrièmes et cinquièmes secondaires. Ce sport est dirigé par M. Pierre Abram. Les coachs : sont Sara-Jade Fillion, Mégane Boulduc, Léa-Marie Gourde et ?

Le volleyball : la poly compte plusieurs équipes de volleyball, les coachs sont : Julie Morissette, Sébastien Dubreuil, Luce Hébert, Manuel Boudreault, Maude



Poirier, Noémie Noël, Daniel Cyr, Ghyslain Boka, Frédéric Moreau-Boutin et Marie-Pier Bédard.

Le soccer : il y a également quelques équipes de soccer. Les entraîneurs sont : Lucie Champagne, Olivier Perreault, Bruno Thomassin, puis Mario Lehoux.



Le futsal : pour ce sport, les équipes et les entraîneurs sont à déterminer.

Le badminton : en ce qui concerne ce sport, Jean Boissonneault, Nadia Houde et Maxim Lavoie en sont responsables.

L'équitation : les pratiques d'équitation se donnent à Saint-Victor.

Le golf : le responsable est Mathieu Vachon.

Le basketball : les responsables se nomment : Rajeev Toutou et Kolia Konan.

Le football : l'école possède deux équipes, soit les benjamins et les juvéniles. Ce sport est enseigné par Gabriel Breton, Alexandre Dion, Alex Guitard, Louis Lessard, Zackary Nadeau, Maxim Salvas et David Sulubag.

Il y a aussi la possibilité de pratiquer le judo.

Pour conclure, j'espère que cet article vous a plu et j'espère également que cela vous a donné l'envie de faire partie de la merveilleuse famille des Montagnards.

Laura Denis-Létourneau,
3^e secondaire

Les nouveautés dans notre école

Concentrations

Comme vous avez sûrement pu le constater soit lors de votre inscription l'an passé ou par des amis, il y a maintenant deux nouveaux choix d'éducation physique, soit l'édu volley et l'édu hockey. Laissez-moi vous en parler plus en détail. Premièrement, ce n'est pas vrai que ceux qui sont dans l'une de ces concentrations ne sont évalués que sur le sport qu'ils ont choisi dans cette option. Ceux qui sont dans ces groupes pratiqueront leur sport jusqu'à ce que les saisons Montagnards finissent, c'est-à-dire vers le mois d'avril. Ensuite, dans les derniers mois d'école, puisqu'un étudiant au secondaire n'a pas le choix de se faire évaluer sur plus d'un sport dans ce cours, les élèves concernés pratiqueront un ou plusieurs activités sportives différentes sur lesquelles ils seront évalués tout comme en éducation physique normalement, selon le temps qu'il leur reste. Bref, de son côté, l'édu volley est un choix qui permet à plusieurs adolescents et adolescentes de s'améliorer considérablement dans leur sport préféré en compagnie de personnes qu'ils ne sont pas nécessairement habitués de côtoyer. Pour ce qui est de l'édu hockey, c'est une catégorie de hockey élite qui permet à de fortes équipes de notre école de performer beaucoup plus grâce à une quantité considérable de pratiques en plus.



Comités

En ce qui concerne les comités, deux nouveaux se sont ajoutés à notre liste déjà bien remplie : le comité des sports et la radio étudiante! Laissez-moi vous les présenter!

L'idée de « comité des sports » est venue d'un prof d'éducation physique de notre école, qui s'est dit que ce serait motivant d'organiser des mini-tournois de sports populaires dans notre école, comme le volleyball, par exemple. Les élèves inscrits

La radio étudiante, elle, est un comité qui a longtemps été présent mais qui, depuis une dizaine d'années, n'a pas été organisé dû au manque de local adapté, de matériel et d'élèves intéressés. En revanche, depuis l'an passé, les démarches se sont

Suite page suivante

dans ce comité auraient la chance d'organiser des midis de sport ici et là où des tournois improvisés auraient lieu pour le plaisir de bouger. Malheureusement, ce comité ne verra peut-être pas le jour cette année dû au nombre moindre d'inscriptions. Cependant, le responsable de celui-ci compte bien faire de ses idées des actions lui-même, malgré le fait que peu d'élèves ont montré leur intérêt.

faites et un nouveau local a été aménagé pour que ce comité reprenne ses activités! Puisque le matériel manque toujours, la radio étudiante devrait travailler en « collaboration » avec le comité des techniciens pour nous divertir avec de la musique, des entrevues et bien plus! En tout cas, nous avons bien hâte de voir le résultat de cela!



Activités du midi

Enfin, plusieurs activités du midi vont commencer cette année. Je n'ai pas beaucoup d'information à ce sujet, mais voici les nouvelles activités qui débiteront bientôt. Tout d'abord, il y aura le retour de l'impro et des jeux de plateaux, qui ont cessé il y a quelques années avec la Covid-19 et qui n'avaient pas encore recommencées. Il y en aura aussi des nouveautés à notre école, comme le tricot, le cinéma et l'activité pour les amateurs de pêche à la mouche.

En conclusion, je suis certaine que n'importe qui voulant s'impliquer dans notre polyvalente a l'embarras du choix! En matière de vie étudiante, je crois que nous sommes une des écoles offrant beaucoup d'options dans notre région! Et n'oubliez pas que l'école est l'endroit où nous passons le plus de temps après notre maison, donc c'est important de s'impliquer, car ce ne sont pas les cours qui nous motivent à nous lever le matin, ce sont nos activités!

Florence Genest,
3^e secondaire

«La malbouffe»

Il est temps de s'attarder à un sujet qui cause problème pour une majeure partie de la population et qui n'est pas pas nécessairement assez abordé de nos jours. Comme vous l'aurez probablement deviné, je vais vous délester des recherches que vous auriez à effectuer sur la malbouffe en vous résumant tout ceci dans le texte qui suit.

En premier lieu, il faut savoir que la malbouffe, c'est un régime alimentaire défavorable sur le plan diététique, notamment à cause d'une haute teneur en énergie. C'est principalement composé de calories vides en dépit de la graisse et du sucre et d'une faible valeur nutritive. Une telle alimentation peut encourager l'obésité, le diabète, les maladies cardiovasculaires, certains cancers et même des dépressions.

En deuxième lieu, c'est drôle à dire pour une alimentation, mais la malbouffe est pourvue de dangers. Effectivement, en 2017, celle-ci a entraîné la mort de plus de 11 millions de personnes et, en 2019, elle a été la première cause de mortalité dans le monde. De plus, à la suite d'une étude espagnole, un des dangers le plus constaté depuis 2011 est l'augmentation du risque de dépression. Pour être plus précise, le risque de dépression est « 48% plus élevé » pour les individus qui ont consommé une plus grande quantité de graisse saturée. Également, une autre étude, iranienne cette fois, a été effectuée sur les enfants et adolescents iraniens, en mai 2014, pour en déduire un lien entre la consommation de malbouffe et la santé mentale. Les résultats de cette analyse nous ont démontré que « les étudiants qui consommaient quotidiennement des boissons sucrées, de la nourriture de "fast food" ou des collations salées avaient davantage de risques d'avoir une faible estime d'eux-mêmes, d'être agressifs, anxieux, in-



somniaques et désorientés ».

En troisième lieu, comme il existait des luttes pour le droit des femmes, il existe, à ce jour, des luttes contre la malbouffe. De fait, « pour s'assurer qu'un changement dans les habitudes alimentaires soit mis de l'avant dès le jeune âge des enfants, le Ministère de la Santé a sous-prescrit des forums régionaux et des forums de générations qui ont travaillé à offrir des recommandations au gouvernement pour promouvoir la santé chez les jeunes». Le gouvernement a pour but de réduire la malnutrition et de la remplacer par une alimentation plus saine. Une des idées proposées pour encourager ce mouvement est de faire en sorte qu'il y ait plus d'aliments sains à la cafétéria pour les repas, car puisqu'une grande majorité des adolescents s'y achètent des mets, cela aurait un impact sur leur alimentation. Donc, ça ferait en sorte qu'ils s'habituent à avoir de bonnes habitudes alimentaires et réduirait les taux d'obésité infantile. De plus, les activités physiques et sportives sont très fortement recommandées puisque ces actions aussi auraient un impact sur l'alimentation des individus. Tous ces actes et encore plusieurs autres sont mis en place pour aider à améliorer le développement de saines habitudes de vie de la population québécoise. En outre, de nouveaux pro-

duits pour maigrir sortent de plus en plus souvent sur le marché, mais pourquoi ne pas promouvoir des aliments sains qui auront le même impact que ceux-ci? « La diffusion d'information et de mobilisation des diffuseurs publicitaires trouvent leur compte puisque, en raison des préoccupations qui ne cessent de grandir au sujet du poids, différents produits offerts ou des services et moyens amaigrissants qui sont fortement publicisés, les médias misent sur la promotion de nouveaux produits tout frais sortis des industries». Ainsi, on constate que la population prend le temps d'écouter ce que les médias proposent comme nouveaux produits alimentaires meilleurs pour la santé de tous les êtres humains. Finalement, il y a déjà une solution qui contribue à réduire les addictions à la malbouffe. On taxe les produits considérés comme malsains, faisant aussi référence à la malbouffe, car ceci incite la population à opter pour des aliments plus sains pour la santé.

Somme toute, la malbouffe devrait être reconsidérée par une majeure partie de la population mondiale puisque ce n'est pas nécessairement de bonnes habitudes à prendre de trop manger de nourriture malsaine. Aussi, même si le gouvernement fait son possible pour régler ce point, ça reste tout de même un problème social présent dans notre société. J'espère vous avoir fait réfléchir sur cette complication et que vous penserez à prendre soin de vous! (Si ce n'est pas déjà le cas.)

Source référentielle : <https://fr.wikipedia.org/wiki/Malbouffe>

Noémie Bolduc,
3^e secondaire



Trouve les 10 différences

Concours Journal 10.1

Nom : _____

Niveau : _____ Numéro de fiche : _____

Si vous répondez bien aux questions, vous courez la chance de gagner de merveilleux prix. Retournez ce coupon dans la boîte «concours» au bureau de Pierre Abran au local A-157 avant le 18 décembre.

1. Nommez un effet de la malbouffe?

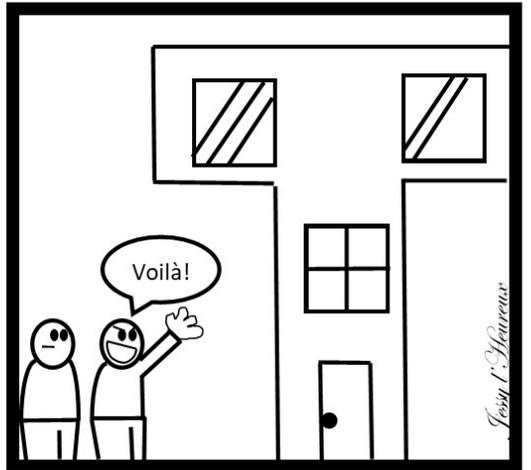
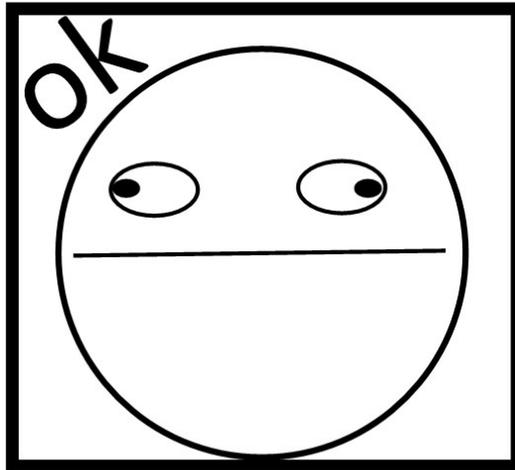
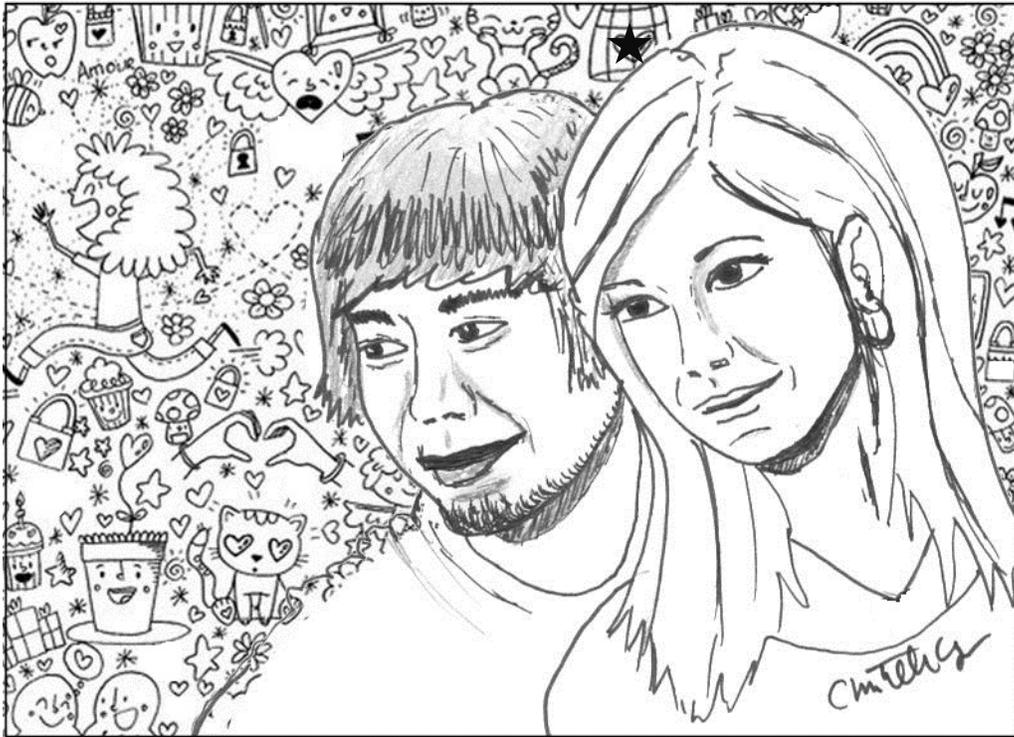
Réponse : _____

2. Nommez un sport que vous pouvez faire ici ?

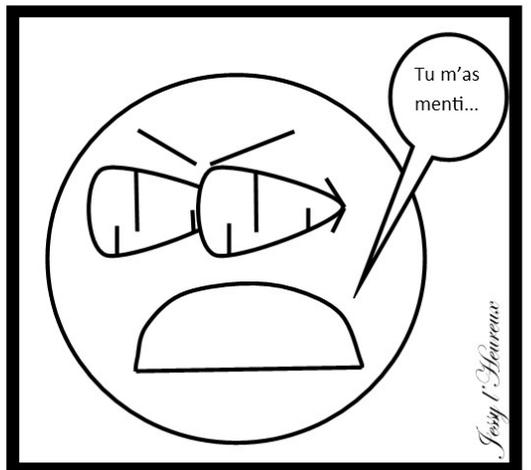
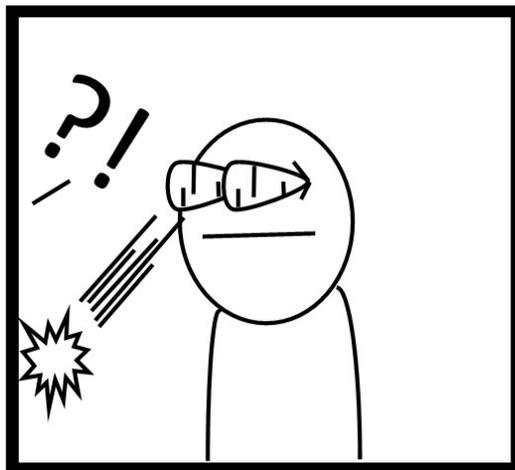
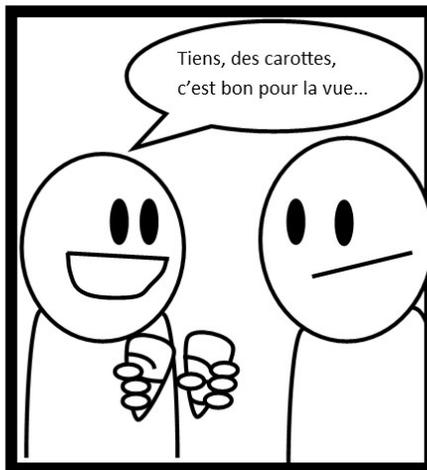
Réponse : _____

4. Si tu es né le 10 octobre quel est ton signe zodiaque?

Réponse : _____



Jessy L'Heureux,
2^e secondaire



Top 20 des chansons les plus écoutées au cours des années 1990

Comme à chaque année depuis la création de la musique, il y a des titres plus écoutés que d'autres. Grâce à cette réalité, plusieurs personnes peuvent analyser ce genre de statistique et ensuite dresser une liste que l'on nomme «un top».

Ex. : un top 5 des chansons les plus écoutées durant l'été.

Alors, je vous présente le top 20 des musiques les plus écoutées au cours des années 1990.

- 1. Wannabe -Spice girls <https://youtu.be/fw-ORyQcFH8>
- 2. Under The Bridge -Red Hot Chili Peppers <https://youtu.be/mW2e9UiqOVU>
- 3. Waterfalls -TLC <https://youtu.be/RVx0Ljs7TLw>
- 4. Pretty Fly (for a white guy) -The Offspring <https://youtu.be/ZdqRGYnWjV4>
- 5. I Don't Want To Miss A Thing -Aerosmith <https://youtu.be/T-doQhcwDS8>
- 6. Everybody -Backstreet Boys <https://youtu.be/POq2AzNJO10>
- 7. Inside Out -Eve 6 <https://youtu.be/WqpzI831WOM>
- 8. Torn -Natalie Imbruglia <https://youtu.be/fOuC32gH8Rw>
- 9. Semi-Charmed Life -Third Eye Blind https://youtu.be/OkgPmFRg_Ko
- 10. Wonderwall -Oasis <https://youtu.be/sYffFEIAzdE>
- 11. Genie In A Bottle -Christina Aguilera <https://youtu.be/6bsSSjdGHHo>
- 12. Drive -Incubus <https://youtu.be/1mlutznvTd8>
- 13. How's It Going To Be -Third Eye Blind <https://youtu.be/VptjmGXi5rs>
- 14. Good Riddance -Green Day https://youtu.be/_bTdLiOYUVM
- 15. Bitter Sweet Symphony -The Verve <https://youtu.be/-ZNBEAwctQM>
- 16. Losing My Religion -R.E.M. <https://youtu.be/WaBcoGsHAN0>
- 17. I Want It That Way -Backstreet Boys <https://youtu.be/yUpJaiKXfvM>
- 18. Mambo no. 5 -Lou Bega https://youtu.be/bu7h_md33So
- 19. When I Come Around -Green Day <https://youtu.be/vG2wOOXKzoU>
- 20. Baby One More Time -Britney Spears <https://youtu.be/4NJH75qOSyk>

* Vous pouvez aller les écouter sur la plateforme Youtube.

Les connaissez-vous toutes? Si non, j'espère que vous aurez le goût de les ajouter dans votre "playlist".



Photo by [https://burst.shopify.com/@ryanbruce?](https://burst.shopify.com/@ryanbruce?utm_campaign=photo_credit&utm_content=Free+Stock+Photo+of+Antique+Stereo+Tuner+%E2%80%94+94+HD+Images&utm_medium=referral&utm_source=credit)
utm_campaign=photo_credit&utm_content=Free+Stock+Photo+of+Antique+Stereo+Tuner+%E2%80%94+94+HD+Images&utm_medium=referral&utm_source=credit">Ryan Bruce from
Burst

Mélina Denis-Létourneau,
1^{re} secondaire

Top 10 des «tounes» les plus écoutées durant l'été 2022!

1. As it was – Harry Styles
2. About damn time – Lizzo
3. Bam bam – Camila Cabello
4. Hold my hand – Lady gaga
5. Heat Waves – Glass Animals
6. Trompeta – Willy William
7. Big energy – Latto, Mariah Carey
8. Sunroof – Nicky Youre, dazy
9. Encre Rose – Corneille
10. On a mis d'la lumière - 2frères



Photo by [Matthew Henry](https://burst.shopify.com/@matthew_henry?utm_campaign=photo_credit&utm_content=Picture+of+Music+Lover++Free+Stock+Photo&utm_medium=referral&utm_source=credit) from [Burst](https://burst.shopify.com/api-tech?utm_campaign=photo_credit&utm_content=Picture+of+Music+Lover++Free+Stock+Photo&utm_medium=referral&utm_source=credit)

Eh oui! Vous avez bien lu! Deux chansons et auteurs francophones se retrouvent dans le classement top 10 des «tounes» les plus écoutées durant l'été dernier! C'est tout simplement excitant de voir que le français ne s'est pas perdu à travers toute la musique et les chanteurs anglophones. Pour conclure en beauté, je souhaite à ceux qui aiment la musique une bonne écoute!

Noémie Bolduc
3^e secondaire





La friperie de Joseph

Heures d'ouverture

Mardi et jeudi de 12 h 15 à 13 h 15

Les vêtements vous sont vendus à un prix ridicule et les fonds sont remis aux élèves. Si vous avez des vêtements qui pourraient être utiles à quelqu'un d'autre, ne vous gênez pas pour les apporter à la secrétaire au centre de documentation.

HOROSCOPE

Illustrations par Anne Mailloux, 5^e secondaire - Textes : **Mystérios Futuro**



Plutôt que de vous laisser contrôler par vos appétits et désirs (démarche qui pourrait engendrer des frustrations importantes), préférez vous relier à votre monde intérieur pour tenter d'obtenir les bonnes infos, celles qui vous permettront d'éviter les erreurs de tir et autres malentendus pouvant polluer l'ambiance si vous suivez tête baissée la voie de l'ego plutôt que celle de la sagesse.



Quels que soient vos aspirations et objectifs, il s'agira ce mois-ci de faire un pas vers l'autre. Pas question de vous isoler, de camper résolument sur vos positions sans écouter et encore moins tenir compte de ce que l'autre dit. Si vous ressentez qu'on ne vous comprend pas, voire qu'on fait barrage à vos initiatives, reliez-vous à votre entourage, à ceux que vous aimez et qui pourraient s'avérer d'excellent conseil !



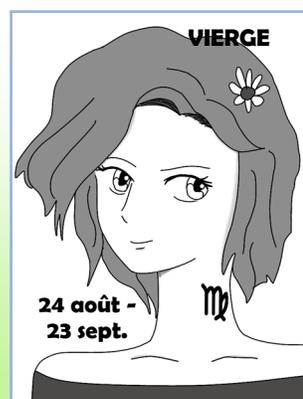
C'est sur le terrain du quotidien que vous œuvrerez prioritairement en novembre. Il s'agira (que ce soit en amour ou à l'école) de faire de votre mieux pour régler les affaires courantes et gérer l'intendance de la manière la plus fluide possible. Si vous éprouvez quelques difficultés à faire face, comprenez que vous devez avant tout, ce mois-ci, vous mettre au service de la collectivité autant que de vous-même !



Vous ne manquez pas d'énergie en novembre. Utilisez-en pour atteindre vos objectifs, réaliser certaines de vos ambitions, élargir vos horizons même si certains devront composer avec quelques obstacles qui risquent de leur barrer un peu la route. Il s'agira alors de trouver les moyens d'agir sans déclencher les hostilités alentour. Mettez donc sur votre rayonnement pour agir, convaincre, servir, séduire sans chercher le moins du monde à passer en force !



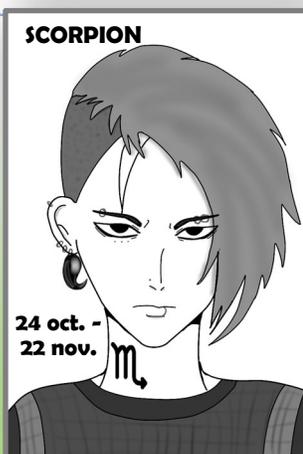
C'est bien en famille, dans le cercle privé, que vous aurez à intervenir, semble-t-il, en priorité ce mois-ci. Il s'agira de maintenir le dialogue ouvert, de ne pas rompre les bans, de trouver le moyen de faire évoluer les liens dans le bon sens. Celui qui préservera, voire améliorera l'entente et aboutira à une transformation positive des échanges. Un mois donc qui vous invite à faire des efforts pour communiquer avec l'entourage de manière constructive.



Il sera surtout question, ce mois-ci, de communiquer en veillant à respecter l'avis de chacun si vous souhaitez réellement faire évoluer les débats, tirer votre épingle du jeu, voire, pour certains, tisser des liens très harmonieux, entrer en osmose avec l'autre. En revanche, si vous avez du mal à vous faire entendre, si vous avez le sentiment qu'on ne vous comprend pas, ne cherchez surtout pas pour l'instant à convaincre absolument et attendez votre heure pour remonter au créneau.



Des appétits et désirs que vous aurez soif de satisfaire au plus vite ? Si vous n'exprimez pas des besoins excessifs, si vous renoncez (au moins provisoirement) à réaliser certains fantasmes, à céder à toutes vos fantaisies (financières entre autres) et à bousculer un peu trop votre banquier, vous aurez la possibilité de repousser certains obstacles qui vous coincent dans vos retranchements. Et si tout roule pour vous, profitez-en pour améliorer sans tarder l'ordinaire !



Charismatique et bien décidé à ouvrir un nouveau cycle d'expansion à votre idée ? Pourquoi pas si vous consentez à prendre en compte certains blocages récurrents qui pourront se manifester sur le plan familial. Personne ne sera en effet égal devant une conjoncture astrale qui offrira le septième ciel en ligne directe à certains quand d'autres devront composer avec une couverture nuageuse persistante. À vous de surfer sur les bonnes ondes qui soufflent le chaud et à essayer de réchauffer l'ambiance quand elle devient glaciale.

SAGITTAIRE



N'hésitez pas à prendre (au moins jusqu'au 22) un peu de recul sur un entourage qui vous en demande peut-être beaucoup (trop). Si certains sentiront qu'ils sont en capacité d'atteindre une version idéale de leur vie de famille, d'autres, en revanche, auront l'impression de traîner des boulets et d'être constamment plombés par de vieilles histoires qui les minent. Quelle que soit votre situation, abordez les gens et les événements en conscience ! Le meilleur moyen de boucler le mois sur les bons rails.

CAPRICORNE



Vous aurez tendance à avancer le regard tourné vers l'avenir en novembre. Un projet en tête et une conjoncture qui encourage vos initiatives ? Certains n'auront en effet aucun mal à entraîner leurs troupes dans l'aventure, à convaincre leurs proches de les suivre quand d'autres rameront certainement un peu plus. Un manque de moyens, des obstacles sur le chemin ? Un mois quoi qu'il en soit qui vous invite à tirer des plans sur la comète.

VERSEAU

21 jan. -
19 fév.



Vous aurez à cœur ce mois-ci de performer sur le terrain professionnel et ne laisserez passer aucune occasion de montrer de quoi vous êtes capable. Certains auront cependant moins de succès que d'autres. Si votre charisme semble indiscutable, c'est bien votre capacité à vous adapter, à répondre à ce qu'on attend de vous qui pourrait coïncider. Mettez donc sur votre créativité en novembre pour épater la galerie et tâchez de ne pas trop camper sur vos positions si vous constatez qu'elles ne font pas l'unanimité !

POISSONS



Vous aurez ce mois-ci soit d'élargir vos horizons, de vous dépasser. Que ce soit sur le plan sentimental ou professionnel, si certains ont de quoi planer à quinze mille, espérer repousser certaines limitations antérieures et s'épanouir à leur guise, d'autres auront à se confronter à certains éléments du passé sur lesquels ils devront se pencher pour en tirer quelques édifiantes leçons. Un défi à relever pour grandir et surtout s'affranchir de tout ce qui les tire encore et toujours en arrière.