

# LA PRESSE LV

SUIVEZ-NOUS SUR INSTAGRAM : @LOISIRSLV



l'environnement est quelque chose qu'on oublie souvent pendant qu'on fait nos achats. Malheureusement, ce qu'une bonne partie de nous considère être le temps le plus merveilleux de l'année ne l'est pas tant pour l'environnement, car il est propice à la surconsommation et, bien sûr, au gaspillage.

## Les enjeux éthiques liés aux temps des fêtes

Le temps des fêtes est un des moments les plus attendus de la terre, ou presque, et le favori de tous pour plusieurs raisons, que ce soit pour le fait qu'on n'ait pas d'école ou pour les nombreuses fêtes qu'il y a à ce moment-là. Cependant, il suscite des questions éthiques. Quels sont les vrais désavantages à cette période de l'année et comment peut-t-on les limiter?

### L'impact du temps des fêtes sur l'environnement

Comme on le sait, un autre temps des fêtes approche et les gens commencent déjà à se préparer en vue de celui-ci, mais, souvent, bilan 2018 de Recyc-Québec affirme que le taux de récupération a seulement franchi le cap des 9 %.

Par exemple, les repas en famille durant les temps des fêtes sont constitués principalement de viande pour la plupart des cas, or la viande a une empreinte écologique sur l'environnement qui est à ne pas ignorer. Le bœuf génère autour de 30 kg de gaz à effet de serre, le porc, 12 kg, la dinde, 10 kg, les crevettes d'élevage, 27kg et finalement le poulet génère 7kg de gaz à effet de serre par kilogrammes. Quant à l'alcool, son bilan de carbone est moins élevé, cependant, la viticulture nécessite beaucoup d'eau. Le gaz à effet de serre a un grand impact sur l'environnement et son augmentation dans l'atmosphère est la principale cause du réchauffement planétaire.

De plus, le temps de fêtes cause une consommation de déchets plus grande qu'elle ne l'est déjà. Les familles canadiennes produisent en moyenne 25 à 45% plus de déchets durant cette période de l'année. Les Canadiens jettent 540 000 tonnes de déchets aux ordures durant le temps des fêtes. D'ailleurs, les vêtements et les appareils électroniques sont les items les plus convoités durant ce temps, mais malheureusement, des quantités importantes de matières finissent dans les dépotoirs ou ne sont jamais récupérés.

Pour les ordinateurs portables et des tablettes, le taux de récupération chute à seulement 3 %, et à 1 % pour les systèmes « audio-vidéo portables », comme les iPods.



### Comment réduire son empreinte écologique durant le temps des fêtes?

À cause de ces raisons, nous nous devons de fournir des efforts pour limiter notre empreinte environnementale et voici plusieurs astuces pour le faire :



Premièrement, pour ceux qui fêtent Noël, il faut réutiliser son sapin de Noël. En effet, un sapin artificiel produit environ 40kg de gaz à effet de serre. Même si c'est assez élevé, le réutiliser au fil des années peut être rentable au point de vue écologique. Quant à un sapin naturel, même si son empreinte écologique n'est pas très élevée, celle-ci peut augmenter, du coup il est mieux de le couper pour faire un feu de bois.

Quant aux cadeaux, il est vrai que souvent on a envie de donner le meilleur cadeau possible à nos proches, mais cela peut être vraiment mauvais pour l'environnement donc, voici quelques options que vous pouvez choisir:

#### Offrez des cadeaux faits à la main!

Ces cadeaux viennent du cœur, mais plus important, ils sont bons pour l'environnement. Les cadeaux

manufacturés dans les usines peuvent être très mauvais pour l'environnement. Si vous avez du temps et le matériel, cette option n'est pas à ignorer.

#### Optez pour les cadeaux ayant une longue durée de vie.

Les enfants arrêtent vite de jouer avec leurs jouets dès qu'ils brisent. Cela entraîne beaucoup de déchets inutiles. Pour éviter cela, il est préférable de choisir des cadeaux ayant une longue durée de vie. Par exemple, les jouets en bois durent plus longtemps que ceux qui sont faits en plastique.

Cependant, n'oubliez pas que ce ne sont pas juste les cadeaux qui comptent, mais les expériences mémorables qu'on retient du temps des fêtes. C'est un moment où on passe du temps en famille.



N'oubliez pas les lumières de Noël! Malgré le fait qu'elles sont bien jolies et qu'elles illuminent la maison et toute la ville, elles dépensent beaucoup d'électricité. Il est donc recommandé d'allumer les lumières après 19h à cause du fait que la consommation d'électricité est déjà très élevée entre 17 et 19h. De plus, le type d'ampoule utilisé compte aussi, si on veut limiter notre empreinte écologique, les ampoules diodes électroluminescentes sont parfaites.

#### Conclusion

Le temps des fêtes peut être très ravageur pour l'environnement que ce soit à cause de l'augmentation des déchets ou le gaz à effet de serre produit. C'est pour ça qu'il est important de surveiller ses actions et les conséquences qu'elles ont sur l'environnement. Il est vrai qu'il est aussi important de s'amuser durant ce temps important qui n'arrive qu'une fois par an, mais il est aussi primordial de penser à l'environnement, car quand on se soucie de l'environnement, on se soucie aussi des générations futures et de tout le monde autour de soi.

**Mazarine Agnimo**

## Entrevue

Entrevue avec Mme Sinotte

### *Une réflexion sur sa carrière à l'école La Voie*

Connaissez-vous Mme Sinotte ? Peut-être que oui... Peut-être que non... Ou bien avez-vous eu la chance d'être dans sa classe. Pour les gens qui ne la connaissent pas, Mme Sinotte est une enseignante de Français/Histoire, en CPF, qui a pris sa retraite en novembre. On s'est intéressés à sa réflexion sur sa carrière à l'école LaVoie... Voici les questions que je lui ai posées lors de l'entrevue :

Je suis curieux de savoir si vous êtes née au Québec.

*Je suis né au Québec dans le Bas-du-Fleuve à Rivière-du-Loup, c'est tout près de la Gaspésie.*

Pouvez-vous me résumer votre parcours scolaire ?

*J'ai fait mon secondaire justement à Rivière-du-Loup, ensuite j'ai fait 2 années de cégep dans la même ville. Ensuite, je suis venue à Montréal à l'Université de Montréal pour faire un baccalauréat en orthopédagogie et par la suite je suis retournée dans le Bas-Saint-Laurent pour enseigner une année. Après cela, j'ai fait une entrevue pour la CAPGM : la commission des écoles protestantes de Montréal et j'ai commencé à travailler à l'école La Voie qui faisait partie de la commission des écoles protestantes à ce moment-là en 1989.*

Quel a été votre premier emploi ?

*Mon premier emploi c'était dans une boutique de chaussures. Par la suite, j'ai travaillé dans une usine de pâtes et papiers : usine où l'on fabrique le papier pour faire des tests chimiques sur la pâte qui sert à devenir le papier qu'on utilise.*

Pendant combien d'années avez-vous été enseignante ?

*Pendant 35 ans.*

En quelle année scolaire avez-vous commencé à enseigner à l'école secondaire la voie ?

*En 1989.*

Pour quelles raisons avez-vous décidé de devenir enseignante de CPF ?

*Parce que moi-même quand j'étais plus jeune, je n'aimais pas l'école et j'avais de la difficulté à me concentrer. Au début, je voulais devenir diététicienne qui est complètement un métier différent. Et puis à un moment donné je me suis mise à lire sur les différents programmes et quand j'ai vu le programme d'orthopédagogie, j'avais le goût d'aider les jeunes qui avaient eu, comme moi, de la difficulté à se concentrer en classe. Je me sentais assez près d'eux pour pouvoir les aider.*

Qu'est-ce que vous enseignez en CPF, et à quoi consiste le travail d'enseignante en CPF ?

*Je voulais enseigner plus le français, mais auparavant quand j'ai commencé ici, la classe d'adaptation scolaire était une classe fermée : on enseignait toutes les matières. Donc j'ai enseigné le français, les mathématiques, l'histoire et dans ce temps-là, l'écologie. Alors on devait enseigner toutes les matières principales à nos élèves. Depuis je te dirais environ 20 ans, j'enseigne le français et l'histoire. La moitié de mon travail consiste à enseigner le français et l'histoire dans ma classe et*

*dans l'autre moitié, je suis enseignante-ressource. C'est-à-dire que j'aide mes élèves qui, à la fin de l'année, réussissent et qui sont intégrés en 2<sup>e</sup> secondaire régulier. Je les aide à faire le passage de l'adaptation scolaire au régulier, je les aide en français et en mathématiques pendant une année.*

Quel aspect du travail d'enseignante trouvez-vous le plus intéressant ?

*L'aspect le plus intéressant pour moi qui a toujours été la base de mon enseignement, c'est le lien avec les élèves. Je suis convaincue que pour être un bon enseignant, pour pouvoir aller chercher les élèves, on doit tout d'abord établir un contact humain et chaleureux. Il faut à la base aimer les jeunes, avoir le goût de les aider, les respecter et puis une fois que ce contact-là est établi on peut commencer à enseigner. Ce que j'aime le plus de mon travail, c'est la relation avec les élèves à l'école.*

Avez-vous aimé travailler à l'école La Voie ?

*Beaucoup ! J'ai travaillé 35 ans ici et je n'habite pas à Montréal, j'habite assez loin. Donc chaque matin, j'ai dû faire 30 à 40 minutes de voiture, me lever plus tôt pour venir ici. J'ai pensé parfois changer d'école pour me rapprocher de l'endroit où j'habite, pour avoir moins de transport à faire, mais je savais que je n'aurais pas eu une aussi belle clientèle qu'ici. J'adore la clientèle de l'école secondaire La Voie, je trouve que les élèves sont polis et respectueux malgré le fait qu'il y a toujours des élèves qui ont différents problèmes de comportement. Mais, j'adore la clientèle multiethnique de La Voie, j'ai appris beaucoup des élèves ici !*

Qu'est-ce qui vous a amenée à prendre la retraite en novembre ?

*En fait, enseigner ce n'est pas toujours facile, physiquement ça demande beaucoup et je suis rendue à un moment de ma vie où j'ai le goût de faire autre chose et étant donné la fatigue qui s'accumule avec les années, je ne voudrais pas me rendre à un point où je n'aime plus enseigner, où je n'ai plus l'énergie de me donner à 100 % donc je pense que j'arrête au bon moment.*

Pouvez-vous nous dire un souvenir marquant de votre carrière à l'école La Voie ?

*Tout simplement la réussite d'un élève. Parfois, j'ai eu à faire redoubler certains élèves et je te dirais même que cette année, j'ai un élève pour qui j'avais beaucoup d'inquiétude l'année passée et qui ne faisait aucun effort qui était complètement démoralisée, elle était éteinte et cette année elle redouble. J'étais inquiète à savoir si ça allait la décourager, mais au contraire cette année elle est épanouie et elle participe énormément en classe, elle réussit. Donc ça pour moi, c'est un souvenir marquant parmi plusieurs autres. Donc des moments où l'on peut voir la réussite de nos élèves, ça c'est des moments marquants pour moi.*

Auriez-vous des conseils à donner aux élèves de l'école La Voie pour les encourager à réussir dans leurs apprentissages scolaires (en s'inspirant de votre carrière d'enseignante) ?

*Premièrement, essayer le plus possible de s'impliquer dans l'école. Ce n'est pas juste s'asseoir dans une classe et écouter, c'est s'impliquer dans différents comités : faire du sport à l'école, si on est sportif essayer de s'impliquer dans une équipe, ça nous amène un sentiment d'appartenance et ça nous donne le coup de venir à l'école. Si on n'est pas sportif, il y a toutes sortes d'autres activités parascolaires. Comme toi, tu fais partie du journal étudiant. Je suis certaine que ça t'apporte quelque chose, que ça t'apporte une motivation, tu apprends à connaître d'autres élèves pas seulement de ton niveau. Donc s'impliquer dans l'école et dans les*

*activités parascolaires. Il faut aussi profiter de l'aide offerte par les adultes à l'école et les enseignants. Les enseignants ne sont pas juste des enseignants, mais ils sont aussi des humains et ces humains sont là pour aider les élèves, autant de manière académiques, que pour donner des conseils personnels. Donc ne pas hésiter à aller vers les adultes pour demander de l'aide parce qu'à l'adolescence, c'est normal qu'on ait des moments où ça va moins bien, mais il y a toujours des adultes qui sont là pour vous aider. Donc ne pas hésiter à demander cette aide.*

**Puisque vous allez prochainement prendre la retraite qui va vous remplacer ?**

*J'ai parlé avec mon directeur ce matin, j'espérais pouvoir rencontrer la personne qui allait prendre mon poste parce qu'étant donné que je prends ma retraite, mon poste est affiché à la CSDM. Et je sais que tu dois être au courant qu'il y a une pénurie d'enseignants actuellement, il manque d'enseignants et malheureusement, actuellement, il n'y a personne qui a pris mon poste, alors ça, c'est quelque chose qui m'inquiète beaucoup parce que je ne voudrais*

*pas que mes élèves se retrouvent avec des suppléants qui changent régulièrement. Et donc j'attends vendredi. J'espère que quelqu'un va se présenter. J'ai fait une préparation pour un mois, donc la personne qui va venir me remplacer, tout le travail à faire est prêt, donc je suis certaine que mes élèves vont pouvoir continuer à avoir un enseignement de qualité pour un mois, mais après ça c'est une inquiétude qui est que j'ai à savoir qui va vraiment me remplacer.*

**Qu'avez-vous planifié de faire après avoir pris la retraite ?**

*Dans les premiers temps, je veux prendre le temps de prendre du temps. Il y a eu beaucoup de changements dans ma vie ces dernières années, je suis devenue grand-mère 2 fois, je vais le devenir une 3<sup>e</sup> fois, alors je veux profiter de mes petits-enfants, c'est sûr ! Mais aussi j'ai déménagé, j'habite maintenant dans la forêt, je veux profiter du milieu naturel dans lequel je vis. Je veux me remettre en forme, faire plus de sport et par la suite, j'aimerais voyager, découvrir le monde. Aller dans les pays dont mes élèves sont d'origine.*

## Ahash Anantharaja

Entrevue avec Mme Sinotte

### Une réflexion sur Noël

Comme vous le savez, Mme Sinotte est à l'école Lavoie depuis 1984. Donc je pensais qu'on pourrait faire une entrevue avec elle sur sa réflexion de Noël à La Voie. Voici les questions que je lui ai posées lors de l'entrevue.

**Que pensez-vous des célébrations de Noël à l'école?**

*Pour moi, ça fait partie de ma culture, de mes traditions. J'adore la fête de Noël à l'avance et à La Voie. Je trouve que la fête de Noël, même si ça ne fait pas partie des traditions de tous les élèves, c'est une fête qui nous permet de tous nous rassembler et justement de renforcer ce sentiment d'appartenance qui est nécessaire dans une école. Donc, oui, j'adore la fête de Noël à La Voie.*



Source : <https://travelswiththecrew.com/>

Aimeriez-vous ajouter quelque chose dans l'organisation des activités de Noël de l'école Lavoie?

*Ça fait plusieurs années que j'y pense, dans le spectacle de Noël, chaque année, je me disais que ce serait bien d'avoir un spectacle surprise fait par des professeurs et que ces profs-là soient déguisés, qu'on ne les reconnaisse pas au moment où ils sont sur la scène et qu'à la fin du numéro, ils enlèvent soit leur perruque où leurs masques et... waouh! On redécouvre que c'est un professeur, donc je me disais chaque année inclure une surprise, qui est un prof. Dommage que je ne puisse pas le faire, car je ne serai pas là.*

Quel est votre souvenir marquant de Noël à l'école La Voie?

*Chaque année, je trouve que le spectacle de Noël dans lequel les élèves s'impliquent et participent est marquant, surtout quand je peux voir un de mes élèves d'adaptation scolaire se réaliser sur scène et j'en ai eu plusieurs qui ont participé.*

Quelle activité de Noël organisée par l'école Lavoie préférez-vous?

*Le spectacle de Noël.*

Quel aspect des temps des fêtes préférez-vous le plus?

*L'aspect de se réunir. C'est l'aspect qui fait que tout le monde se mobilise pour se voir, pour partager des moments ensemble. Je privilégie davantage cet aspect-là que les cadeaux. On travaille tous, on va à l'école, la vie va vite, mais Noël, c'est un moment où tout le monde bloque son horaire pour justement faire des réunions familiales et amicales.*

Quelles activités aviez-vous l'habitude de faire avec vos élèves lors du temps des fêtes?

*J'en ai fait plusieurs. J'ai fait des déjeuners de Noël, j'ai fait des repas-partage de Noël, j'ai donc demandé à chaque élève d'apporter un plat cuisiné. Surtout au début, à La Voie, l'immigration était nouvelle et les élèves aimaient beaucoup amener des plats originaires de leur pays. On a déjà fait des échanges de cadeaux des tout petits cadeaux, des échanges de mots, de cartes de Noël.*

L'an dernier à Noël, qu'est-ce que vous avez donné ou reçu en cadeau ?

*À l'école, je n'ai pas fait d'échanges de cadeaux, mais dans ma famille, depuis quelques années, on ne fait plus d'échange de cadeaux. On s'offre des activités en famille. Comme aller à un concert, faire une sortie d'activités sportives, faire une sortie de ski en famille. Alors, au lieu de dépenser de l'argent pour du matériel, on dépense notre argent pour faire une activité qui nous réunit.*

Quel est votre plus beau souvenir d'enfance associé à Noël ?

*C'est la famille. Quand j'étais petite, Noël se fêtait à minuit le 24 décembre, donc nos parents nous obligeaient à aller dormir. Ils venaient nous réveiller à minuit et quand on se réveillait, les décorations de Noël étaient toutes installées parce que, quand on allait dormir, il n'y avait aucune décoration de Noël. Quand on se réveillait on voyait les décorations de Noël, le sapin et les cadeaux, ils étaient tous apparus dans la maison, j'ai su plus tard que ce sont mes parents qui couraient pour faire tout ça. De se réveiller à minuit quand on est enfant et de voir toutes les décorations et les cadeaux, c'était féérique : merveilleux ! Ce sont de beaux souvenirs.*

Si on vous demandait de nous faire une liste de cadeaux maintenant, de quoi serait-elle composée ?

Une liste de cadeaux que je voudrais recevoir :

- Du temps
- De l'amour
- De l'amitié
- Du partage

*Et aussi ces temps-ci, avec tout ce dont on parle, tout ce qu'on vit sur la planète, j'aimerais comme cadeau, que tout le monde soit plus conscient de l'environnement : des gestes qu'il faut faire pour le sauvegarder.*

Pouvez-vous nous nommer une de vos valeurs qui est associée au temps des fêtes?

*Le partage, pas matériel, mais le partage de temps, d'écoute, d'affection et d'amitié.*



Source : <https://www.rona.ca/>

S'il y avait une tradition de Noël que vous aimeriez qui soient transmise de génération en génération, laquelle serait-elle ?

*Justement, celle de mettre à l'horaire un temps d'arrêt pour faire des rencontres familiales et amicales.*



Source : <https://fr.123rf.com/>

Est-ce que la façon de célébrer Noël à l'école a changé présentement, comparée à la façon dont elle était célébrée à votre arrivée à l'école ?

*À l'école, des changements généraux, il y en a eu beaucoup. Quand je suis arrivée ici, comme je t'ai dit, l'immigration était nouvelle. Donc, et dans ce temps-là, il y avait, autant de variétés d'origine. Par exemple, il y avait des Jamaïcains, il y avait des Haïtiens. Les groupes d'immigrants se tenaient beaucoup plus ensemble, ce qui faisait qu'au début, quand j'ai commencé à enseigner ici, je peux te dire que j'avais des batailles à toutes les semaines dans ma classe. Ça faisait beaucoup de frictions. Au début, les gens n'étaient pas habitués à vivre ensemble. Les cultures se rencontraient et je te dirais qu'aujourd'hui, quand on vient à La Voie. Le mélange culturel est parfait. Je trouve que l'harmonie est plus présente aujourd'hui à La Voie.*

**Ahash Anantharaja**

## Noël et le Temps des Fêtes

### Les origines de Noël

Le temps des fêtes est marqué par plusieurs célébrations... Mais quelle est celle que la plupart des enfants du monde attendent avec impatience durant toute l'année pour pouvoir ouvrir des cadeaux... C'est Noël ! Cette fête est liée à la distribution des cadeaux par le père Noël, à des sapins de Noël remplis de décorations et principalement à une réunion familiale autour d'un banquet !



Source : <https://cmatv.ca/>

Mais en fait quelles sont les origines de Noël? Je suis sûre que la plupart de vous l'associez à la célébration de la naissance du Christ... Mais si je vous dis que Noël existait bien avant l'apparition du Christianisme.

#### Les origines de Noël

Même avant l'apparition du Christianisme, la période du solstice d'hiver regroupait plusieurs cérémonies/croyances païennes, comme les croyances à la fertilité, la maternité, la procréation et l'astronomie.

Les fêtes célébrées pendant cette période de l'année durant l'antiquité romaine sont appelées *Saturnales*. Les Saturnales ont tout d'abord été célébrées du 17

décembre au 24 décembre, puis en 274 apr. J.-C., elles ont été prolongées jusqu'au 25 décembre, ce qui est associé au jour de la fête de *Sol Invictus*, le Dieu romain du soleil.

Au tout début du christianisme, l'Église ne considérait pas Noël comme une fête. C'est plus tard, au IV<sup>e</sup> siècle, que l'Église choisit de célébrer la naissance du Christ, le 25 décembre.

### Que signifie Noël?

Les Historiens ont de la difficulté à découvrir la signification exacte du mot Noël. Les origines de ce mot sont diverses. Par exemple, *Noël* en Français, *Natale* en Italien, *Natal* en Portugais, *Navidad* en Espagnol et *Christmas* en Anglais.

Certains étymologistes pensent que ce mot pourrait venir du latin *Natalis Dies*, qui signifie “*jour de naissance*”.

D'autre pense que le terme Noël est une expression gauloise qui aurait pour étymologie deux mots gaulois : *noio* (nouveau) et *hel* (soleil). Donc d'après cette théorie, le mot Noël provient de l'expression gauloise : Nouveau Soleil.

Les deux affirmations des étymologistes ont du sens, puisque les deux mots sont associés avec l'origine de la fête de Noël, chez les Romains, qui est le jour de la fête de *Sol Invictus*, le dieu romain du soleil.

### Pourquoi offre-t-on des cadeaux à Noël?

Selon des légendes, la coutume d'échanges de cadeaux a été initiée, en 700 av. J.-C., par Titus Tatius, qui était un roi légendaire lié à la fondation de Rome. Les Romains se donnaient des cadeaux (à leur époque des branches de feuille) en guise de souhait de prospérité et d'abondance.

Dans le christianisme, l'échange de cadeaux représente la présentation des offrandes des bergers et des mages dont l'Enfant-Jésus. D'après l'Église, l'échange de cadeaux qui rappelle aussi aux chrétiens, qu'à Noël, Dieu s'est donné lui-même à nous.

Aujourd'hui, on offre des cadeaux à des membres de la famille et entre des amis pour revivre l'esprit de Noël. Il y a aussi une légende qui dit que chaque

veille de Noël, le Père Noël entre par une cheminée dans chaque maison du monde, qui ont des enfants sages pour leur offrir des cadeaux qu'ils ont eux-mêmes demandés en lui envoyant une lettre. Ce mythe, qu'on a sûrement vécu lors de notre enfance, traduit aussi l'esprit de Noël dans chaque foyer du monde entier !



Source : <https://www.pinterest.ca/>

### Pourquoi le sapin de Noël est associé à cette fête ?

Dans l'Empire romain, le 25 décembre était considéré comme le jour de la renaissance du soleil. À cette occasion, les Romains s'offraient des cadeaux et décoraient leurs maisons avec des branches de conifères, un arbre vert donc. Plus tard, en Europe du Nord, les Celtes associaient chaque mois lunaire à un arbre. Et le mois lunaire de Noël est associé à l'épicéa. Dans la bible, un arbre garni de pommes rouges fait référence à l'arbre du paradis. C'est à cause de cela, qu'à compter du XIV<sup>e</sup> siècle, on commence à décorer des sapins avec des pommes, de confiseries, de fleurs. Aujourd'hui, on les remplace par des ornements (boules, guirlandes, etc.) L'étoile en haut du sapin fait référence à l'étoile de Bethléem, qui guida les rois mages vers l'étable où naquit Jésus. Elle fut ajoutée en 1560.



Source : <https://fr.wikipedia.org/>

### Comment les Romains ont célébré Noël ?

Maintenant que l'on connaît les origines de Noël... Pourquoi ne pas voir comment elle est célébrée autour du monde!

Source :

- <https://www.curionautes.com/actus/origine-noel/>
- <https://www.touteurope.eu/societe/les-origines-de-noel/>
- <https://www.ouest-france.fr/>
- <https://www.terralto.com/blog/infos-destinations/noel-chez-les-romains/>

Noël ou fête de Saturnalia, chez les Romains a été une période où tout était permis. À l'époque, cette merveilleuse fête est une période de congé chez les Romains, comme chez nous, les gens ne travaillent pas : les écoles, les boutiques, les tribunaux, les spectacles... Tout est fermé! Les Romains se réunissent en famille et entre amis autour d'un grand banquet. Après avoir mangé, ils sortent joyeusement dans la rue et crient avec enthousiasme : *Saturnalia dicta ab Saturno, quod eo die feriae eius, ut post diem tertium Opalia Opis*. En Français c'est : Bonne fête de Saturnalia !

Les Romains se spécialisent aussi dans le domaine des décorations. Entre autres, les maisons sont décorées de Verdure, de houx, de gui et de guirlande. Des figurines grotesques sont suspendues au seuil de la maison !

Les Romains s'offrent aussi des cadeaux tels que des bijoux, des porte-bonheurs, des jouets ou une petite somme d'argent (des étrennes). Il est aussi important de marquer que les Romains ouvrirent des marchés spéciaux les jours précédant Noël pour qu'on puisse choisir des cadeaux à offrir.

Les Romains mangent aussi un gâteau dans lequel est dissimulée une fève qui désignera le « *Roi du banquet* » qui pourra distribuer des gages ou donner de ses ordres aux autres participants.

**Ahash Anantharaja**

## Les traditions des fêtes, Noël à travers le monde

Comme on l'a vu précédemment, Noël existait bien avant l'apparition du christianisme. Donc je pensais qu'on pourrait voir comment les Canadiens, les habitants de Bethléem, les habitants de Rome et comment les habitants du Vatican célèbrent Noël ?

### Au Canada

De nos jours, au Canada, les chrétiens assistent à la messe la veille de Noël et même le jour de Noël, pour commémorer la naissance du Christ. Les familles et amis se rassemblent aussi autour d'un grand banquet, dans lequel on sert des plats traditionnels, tels que la dinde, les canneberges, les tourtières, les marinades maison et bien sûr, la bûche, le dessert de Noël par excellence.



Source : <https://lepetitjournal.com/>

### À Bethléem

Bethléem est une ville située en Palestine. Elle est considérée comme la ville de naissance de Jésus Christ.

Le 24 et 25 décembre, des centaines de fidèles se rassemblent près de la basilique de la Nativité à Bethléem, lieu de naissance exacte de Jésus selon la tradition chrétienne, commençant ainsi les célébrations de Noël. Ces centaines de fidèles veulent assister à la messe de Noël de la basilique de

la Nativité et veulent voir le lieu de naissance de Jésus.

C'est seulement autour de la basilique de la Nativité qu'on retrouve des barrières délimitées par des sapins et l'ambiance de Noël avec des centaines de touristes qui veulent écouter la messe de minuit du 25 décembre.

### À Rome

La ville de Rome est la capitale de l'Italie. Rome est considérée comme la capitale du christianisme.

À Rome, Noël se caractérise par la présence de trois importantes messes : la vigile (veillée) au soir du 24 décembre, la messe de l'aurore et la messe du jour le 25 décembre. Il est aussi important de mentionner, qu'à Rome, les 40 jours qui précèdent Noël sont appelés : « quarante jours de *Saint Martin* » en

l'honneur de *Saint Martin de Tours* qui est un des principaux saints du christianisme.

En Italie, le banquet de Noël doit contenir des antipastis comme de la charcuterie ou des pâtes. Puis les Italiens partagent un chapon (variété de poulet). Et finalement le repas se termine avec le célèbre panettone.

## Au Vatican

Le Vatican est une micronation, dirigée par le chef de l'Église Catholique, soit le Pape François. Au Vatican, on retrouve la basilique St-Pierre de Rome, qui fut construite en l'honneur d'un des apôtres de Jésus, nommé Pierre qui a eu le titre de *prince des apôtres*, et celui du *premier pape du Christianisme*.

Au Vatican, une crèche napolitaine géante représentant la naissance de Jésus à Bethléem a été inaugurée sur la place Saint-Pierre à Rome.

Il y a aussi une messe de minuit, ce qui célèbre la naissance de Jésus. Aujourd'hui, cette messe a tendance à se passer de plus en plus tôt en soirée qu'à minuit. Le calendrier liturgique catholique prévoit un cycle de quatre messes pour Noël : *les messes de Noël*.



Source : <https://www.cathobel.be/>

Tous les pays ou villes desquels on a parlé ont des ressemblances et des différences dans la façon dont ils célèbrent Noël. Cela prouve que même si on est différent, il y aura toujours quelque chose qui sera semblable chez l'Humain, dans ce cas-là, la célébration de Noël.

Source :

- <https://www.thecanadianencyclopedia.ca/fr/article/noel-au-canada-1>
- <https://www.lapresse.ca/international/moyen-orient/2019-12-24/des-milliers-de-chretiens-celebrent-noel-a-bethleem>
- <https://fr.wikipedia.org/wiki/No%C3%ABl>
- <https://www.lacasadellestelle.com/>
- [https://www.lexpress.fr/actualite/monde/noel-au-vatican-une-lumiere-pour-la-paix-allumee-au-nom-de-francois\\_1309889.html](https://www.lexpress.fr/actualite/monde/noel-au-vatican-une-lumiere-pour-la-paix-allumee-au-nom-de-francois_1309889.html)

**Ahash Anantharaja**

## La légende du père Noël et de Krampus

Dans la plupart des foyers, Noël est associé avec la distribution de cadeaux par le père Noël... Mais Noël peut aussi être associé à un personnage moins célèbre... Krampus ! Mais connaissez-vous les origines du père Noël et de Krampus ?

### Le père Noël

Le père Noël est un personnage de la mythologie moderne. D'après sa légende, il visite les maisons d'enfants sages et leur distribue des cadeaux à Noël.



Source : <https://www.lesaffaires.com/>

Le père Noël serait né il y a 1700 ans. Il est inspiré de St-Nicholas qui était un riche évêque turc, montre de la compassion et de la générosité envers les enfants et les plus pauvres. De plus, il avait l'habitude, pendant la nuit, d'aller distribuer des cadeaux et de la nourriture aux plus pauvres.



Source : <https://anglicanjournal.com/>

St-Nicholas fut canonisé par l'Église, pendant une époque où celle-ci cherchait à remplacer les personnages des fêtes païennes par des saints catholiques. Donc pour eux St-Nicholas était un parfait candidat.

Le père Noël, tel qu'on le connaît aujourd'hui, n'a pas toujours existé. En fait, il fut créé aux États-Unis en 1821. C'est un pasteur américain, qui s'est inspiré de St-Nicholas pour créer un personnage mythique, qui distribuerait des cadeaux autour du monde.

En 1821, il publia le récit pour enfant « *The Night before Christmas* », c'est dans ce livre qu'on retrouve le père Noël tel qu'on le connaît aujourd'hui. Le récit de Clément Clarke Moore a été publié dans plusieurs langues autour du monde, ainsi créant le personnage du père Noël tel qu'on le connaît aujourd'hui.

## ANNÉE SCOLAIRE 2022-2023

Comme on le connaît tous, le père Noël a une barbe blanche, il est bedonnant et jovial, il est aussi vêtu d'un habit rouge bordé de blanc, avec une large ceinture de cuir. De nos jours, on imagine que le père Noël se déplace de maison en maison la veille de Noël par un traîneau volant tiré par des rennes qui peuvent voler.

Comme mentionné, le père Noël apporte des cadeaux aux enfants méritants, la veille de Noël, soit le soir du 24 décembre. Il est aussi important de mentionner que selon les croyances populaires, le père Noël vit dans la ville de Rovaniemi, en Laponie, en Finlande, dans le cercle polaire, soit au Pôle Nord.

### Krampus

Krampus, souvent associé comme le rival du père Noël, est une créature mythique anthropomorphe, munie de cornes.



Source : <https://www.history.co.uk/>

On ne connaît pas exactement les origines de Krampus, mais les chercheurs lui donnent le titre de créature d'origine préchrétienne. Cette créature décrite, comme mi-chèvre, mi-démon, se présente dans certaines légendes des pays européens, tels que l'Autriche, en Italie du Nord et en Hongrie, comme une créature satanique.

Le nom Krampus tire son origine du mot *Krampe*, du haut-allemand, signifiant griffe.

La description de Krampus est simple, il est représenté comme une créature démoniaque, mi-humain, mi-démon et mi-chèvre avec de grandes cornes. Il accompagnerait St-Nicholas lors de sa tournée de distribution de cadeaux le 24 décembre.

En fait, le rôle de Krampus dans la fête de Noël est simple. St-Nicholas aurait tendance à donner des cadeaux aux enfants sages, tandis que Krampus donne des avertissements et des punitions, aux enfants ayant un mauvais comportement.

Le père Noël et Krampus jouent un rôle important dans la fête de Noël, malgré le fait qu'un est plus populaire que l'autre... Maintenant que vous connaissez les origines du fameux père Noël et de Krampus... Je vous souhaite un joyeux Noël !

### Ahash Anantharaja

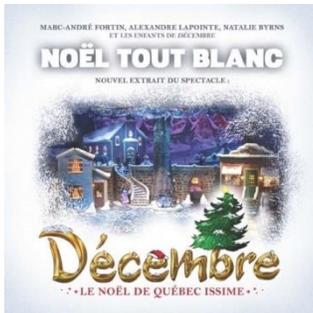
Source :

- [https://fr.wikidid.org/wiki/P%C3%A8re\\_No%C3%ABl\\_-:~:text=Le%20p%C3%A8re%20No%C3%ABl%20est%20un,mari%20de%20la%20m%C3%A8re%20No%C3%ABl](https://fr.wikidid.org/wiki/P%C3%A8re_No%C3%ABl_-:~:text=Le%20p%C3%A8re%20No%C3%ABl%20est%20un,mari%20de%20la%20m%C3%A8re%20No%C3%ABl).
- [https://www.geo.fr/histoire/dou-vient-lhistoire-du-pere-noel-207102\\_-:~:text=Quelle%20est%20l'origine%20du,la%20nourriture%20aux%20plus%20pauvres](https://www.geo.fr/histoire/dou-vient-lhistoire-du-pere-noel-207102_-:~:text=Quelle%20est%20l'origine%20du,la%20nourriture%20aux%20plus%20pauvres).



## Chants

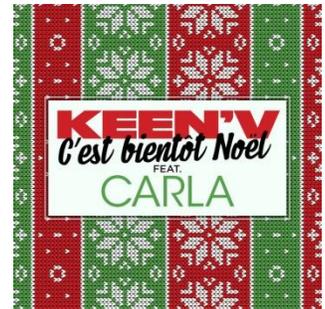
Noël tout Blanc par Québécoissime



Noël Blanc par Laura Pausini



C'est bientôt Noël par Keen'V et Clara



Si vous essayez de trouver des chants à chanter en famille ou simplement de la musique ordinaire en arrière-plan, je pense que ça vaut la peine d'écouter. (Vous n'aimez pas ou vous voulez me conseiller un chant? Contactez-moi sur [gaelleclauriej@13gmail.com](mailto:gaelleclauriej@13gmail.com))

## Recettes

J'ai appris que le lait de poule est très populaire dans le temps de Noël. Je l'ai goûté, et honnêtement, je ne l'ai pas aimé. J'ai décidé alors de vous montrer ma version. Ça s'appelle Kremas (Haïtien pour Crémasse). En Haïti, nous le buvons surtout le 1<sup>er</sup> janvier, le jour de notre indépendance, et croyez-moi, avec un peu de raisins secs, c'est délicieux!



### *Kremas (Cremas ou Crémasse)*

Kremas est la version haïtienne du lait de poule sans œufs - fortement épicé avec de l'anis étoilé, des clous de girofle et de la cannelle.

- Temps de préparation: 10 minutes
- Temps de cuisson: 5 minutes
- Temps total: 15 minutes
- Plat : boissons
- Cuisine : caribéenne
- Portions : 12 personnes
- Calories : 369 kcal
- Équipement: Mixeur

### Ingrédients

- 1 12 oz. de lait évaporé
- 1 14 onces. de lait concentré sucré
- 1 15 onces. de crème de noix de coco
- 1 cuillère à café d'anis étoilé moulu
- 1 cuillère à café de cannelle moulue
- 1 cuillère à café de noix de muscade fraîchement râpée
- 1/4 cuillère à café de clous de girofle moulus
- 1 cuillère à soupe d'extrait de vanille
- 1 cuillère à café d'extrait d'anis étoilé
- 1 cuillère à soupe de jus de citron vert
- Noix de muscade fraîchement râpée pour la garniture

### Les instructions

1. La première étape consiste à infuser le lait avec les épices.
2. Dans une casserole, mélangez le lait évaporé avec 3 étoiles de badiane, 3 bâtons de cannelle et 5 clous de girofle entiers.
3. Chauffez le lait jusqu'à ce qu'il soit très chaud jusqu'à ce que de petites bulles commencent à apparaître sur le périmètre, mais **NE PAS FAIRE BOUILLIR**.
4. Éteignez le feu et laissez refroidir. Réservez au réfrigérateur toute la nuit pour que les épices infusent le lait.
5. Le lendemain, filtrez le lait évaporé et jetez les épices.
6. Continuez avec la recette ci-dessous comme d'habitude, en omettant les épices moulues
7. Mélangez le lait évaporé, le lait concentré sucré, la crème de noix de coco avec toutes les épices et arômes dans un mélangeur
8. Ensuite, nous ajoutons notre zeste de citron vert et notre jus de citron vert. Mélangez le tout jusqu'à ce qu'il soit agréable et crémeux. Refroidir dans des bouteilles en verre,
9. Servir garni de noix de muscade fraîchement râpée

### Remarques

Rendez-le Vegan en remplaçant le lait évaporé par du lait de coco ou du lait de coco évaporé et en remplaçant le lait concentré sucré par du lait de coco concentré sucré.

### La Nutrition

Calories : 369 kcal | Glucides : 49 g | Protéines : 5 g | Matières grasses : 12 g | Lipides saturés : 9 g | Cholestérol : 21 mg | Sodium : 97 mg | Potassium : 225mg | Fibre : 1 g | Sucre : 48 g | Vitamine A : 168 UI | Vitamine C : 2 mg | Calcium:185 mg | Fer : 1mg

Aimez-vous la menthe? Je suis sûre que oui. Là, je vous donne une recette de biscuits plein de menthe. Amusez-vous!

### *Biscuits Tendres au Sucre à la Menthe Poivrée*

- *Temps de préparation:* 30 minutes
- *Temps de cuisson:* 11 minutes
- *Temps de détente:* 1 heure
- *Temps total:* 1 heure 41 minutes
- *Portions :* 26 -28 biscuits
- *Calories:* 398 kcal

#### **Ingrédients:**

- 16 cuillères à soupe (1 tasse) de beurre non salé fondu et refroidi
- 1 et 1/2 tasse de sucre granulé blanc
- 1 gros œuf
- 1 gros jaune d'œuf (jeter ou conserver le blanc pour un autre usage)
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille pur
- 1/4 cuillère à café d'extrait pur de menthe poivrée
- 1/2 tasse de pépites de menthe poivrée croquante (voir note 1)
- 3 tasses de farine blanche tout usage (voir note 2)
- 3/4 cuillère à café de sel de mer fin
- 2 cuillères à café de fécule de maïs
- 1/2 cuillère à café de levure chimique
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude
- Enrobage de sucre (optionnel)
- 1/4 tasse de sucre blanc
- 1/4 tasse de sucre blanc pétillant (ou sucre blanc supplémentaire)
- Glaçage au Fromage à la Crème à la Menthe Poivrée
- 1 paquet (8 oz) de fromage à la crème entière ramolli à température ambiante
- 8 cuillères à soupe (1/2 tasse) de beurre non salé ramolli à température ambiante
- 1/2 cuillère à café de pâte de gousse de vanille (ou 1 cuillère à café d'extrait de vanille pure)
- 1 cuillère à café d'extrait de menthe poivrée
- 1/8 cuillère à café de sel de mer fin
- 3 et 1/2 tasses de sucre en poudre
- Menthe poivrée broyée supplémentaire pour garnir les biscuits

#### **Instructions**

1. Enrobage de sucre saculatif: Mélangez le sucre blanc et le sucre blanc pétillant dans un petit bol (facultatif mais donne au biscuit un bel extérieur croustillant et une douceur supplémentaire).
2. Ingrédients humides: Placez le beurre fondu dans un grand bol et laissez refroidir à température ambiante avant d'ajouter le sucre. (Si le beurre est chaud, il fera fondre le sucre et formera des biscuits gras.)
3. Ajoutez le sucre blanc et remuez avec une cuillère en bois jusqu'à consistance lisse et incorporée, environ 3-4 minutes. Ajouter 1 œuf entier et 1 jaune d'œuf, l'extrait de vanille et l'extrait de menthe poivrée.
4. Remuez jusqu'à consistance lisse.
5. Ingrédients: Ajouter les pépites de menthe poivrée, la farine, le sel, la fécule de maïs, la levure chimique et le bicarbonate de soude aux ingrédients humides. Mélanger jusqu'à ce que les ingrédients JUSTE combiné. Ne pas trop mélanger la pâte.
6. Refroidir : Roulez de hautes boules de pâte, chacune utilisant 2 cuillères à soupe de pâte. Si vous avez une balance de cuisine, les boules de pâte doivent peser environ 43 grammes.
7. Roulez généreusement les boules de pâte dans le mélange sucre blanc/sucre blanc pétillant.

8. Couvrir et réfrigérer les boules de pâte pendant 1 heure et jusqu'à 8 heures.



**Glaçage: Préparez le glaçage pendant la cuisson des biscuits.**

9. Dans un grand bol, battre ensemble le beurre ramolli et le fromage à la crème jusqu'à consistance complètement lisse.
10. Ajoutez la vanille, l'extrait de menthe poivrée et le sel. Battre pour combiner.
11. Ajoutez le sucre en poudre, puis battez jusqu'à ce que le glaçage soit lisse (il semblerait que vous ayez besoin de plus de liquide, mais continuez à battre ; il se réunira !)

### **Biscuits Glacés:**

12. Glacez chaque biscuit complètement refroidi et saupoudrez de menthe poivrée concassée.
13. Conservez les restes de biscuits dans un contenant hermétique au réfrigérateur. Les cookies sont mieux appréciés dans les 2-3 jours.



### **Remarque**

- *Pas de robot culinaire ou de mélangeur? Aucun problème. Ajoutez les bonbons à la menthe poivrée non emballés dans un grand sac en plastique (ou deux ; les bonbons à la menthe poivrée ont tendance à déchirer les sacs en plastique lorsqu'ils sont écrasés, donc le double ensachage est une bonne idée), scellez le sac sans air, puis écrasez-le avec un rouleau à pâtisserie ou un maillet à viande jusqu'à ce que de fines miettes soient formées.*
- *Utilisez Peppermint Crunch Sprinkles® ou Candy Cane Crunch® . Si vous ne trouvez pas le croustillant / les pépites, utilisez plutôt 1/4 tasse de cannes de bonbon écrasées (mixez-les dans un mélangeur ou mixez-les dans un robot culinaire).*
- *Si vous pressez une tasse à mesurer dans un sac de farine et une cuillère, vous emballez beaucoup trop de farine, ce qui entraînera une mauvaise texture de biscuit. Pour mesurer avec précision la farine, versez la farine dans la tasse à mesurer jusqu'à ce qu'elle soit trop remplie. Ensuite, utilisez le dos d'un couteau de table pour niveler la tasse à mesurer en haut.*

### La Nutrition

Calories :398 kcal | Les glucides:71 g | Protein:3g | Gros:12 g | Gras saturé:septg | Cholestérol:43 mg | Sodium:126 mg | Potassium:34 mg | Fibre:1g | Sucre:50 g | Vitamine A :360 UI | Calcium:9 mg | Le fer:1mg

Biscuits à la menthe avec du lait de poule! Je ne vais pas mentir, c'est quand même beaucoup de sucre, mais ça en vaut la peine. C'était un plaisir de vous montrer mon amour pour la nourriture et ce serait bien de savoir ce que vous pensez. Un petit mémo sur [gaelleclauriej13@gmail.com](mailto:gaelleclauriej13@gmail.com).

Source :

- [https://globalkitchentravels-com.translate.goog/kremas/? x tr sl=en& x tr tl=fr& x tr hl=en& x tr\\_pto=wapp](https://globalkitchentravels-com.translate.goog/kremas/? x tr sl=en& x tr tl=fr& x tr hl=en& x tr_pto=wapp)
- [https://www-chelseasmessyapron-com.translate.goog/peppermint-sugar-cookies-free-printable/? x tr sl=en& x tr tl=fr& x tr hl=en& x tr\\_pto=wapp](https://www-chelseasmessyapron-com.translate.goog/peppermint-sugar-cookies-free-printable/? x tr sl=en& x tr tl=fr& x tr hl=en& x tr_pto=wapp)

**Jerome Gaëlle Claurie**



## Les Incontournables de Montréal

Ah, l'hiver! La meilleure saison de l'année selon moi. Les rues décorées de magnifiques lumières, la neige blanche et l'éternelle musique de Noël qui nous rentre dans la tête, tous ces éléments font de cette période de l'année le moment idéal pour se ressourcer en magie et en bonne humeur. Un grand nombre de personnes ont tendance à penser qu'il n'y a plus rien à faire à Montréal maintenant que « les beaux jours » sont partis, mais c'est complètement faux! Vous trouverez ici, d'ailleurs, le palmarès des cinq meilleures activités à faire à Montréal durant l'hiver.

### 1- Faire un tour à la patinoire du Vieux-Montréal:

Ouverte du 10 décembre jusqu'au 5 mars, cette patinoire accueille des milliers de personnes, adultes comme enfants, chaque année. Il est même dit qu'il s'agirait de l'un des meilleurs endroits pour regarder les feux d'artifice (pour y être déjà allée, je confirme que c'est très beau 😊). En vous rendant sur leur site internet, [www.vieuxportdemontreal.com](http://www.vieuxportdemontreal.com), vous trouverez toutes les informations dont vous aurez besoin ainsi que les dates des événements à ne surtout pas manquer!



### 2- Aller au magasin du Noël Éternel:



Situé au 60 Rue Notre-Dame Ouest, ce magasin est rempli de merveilleuses décorations fabriquées par l'incroyable équipe du père Noël. Voici par ailleurs la description du magasin: « Tout a commencé avec un rêve, une passion. Il manquait quelque chose à Montréal. Il manquait une magie qui n'avait pas encore été puisée, une idée qui n'était pourtant pas nouvelle, mais à laquelle personne en ville n'avait encore pensé. C'est le 20 août 1995 que la boutique a accueilli son premier client et l'aventure se poursuit, 25 ans après. Nous nous faisons un devoir de rassembler une grande collection d'articles divers et de qualité. Que ce soit pour des casse-noisettes allemands,

des poupées russes, des ornements de verre soufflé ou des articles peints à la main, nos clients savent que notre boutique est le seul endroit à Montréal où il est possible de se procurer des articles de Noël de qualité. »

### 3- Promenade dans les rues de Montréal :

Cette activité peut vous sembler anodine, mais je vous assure que c'est un réel plaisir. En fin d'après-midi, le Centre-Ville et le Vieux-Port sont illuminés comme jamais. Vous pourriez profiter de cet instant pour admirer le paysage et, peut-être même, manger un bout. De ce fait, permettez-moi de vous présenter deux restaurants que j'apprécie particulièrement :

- Bevo Bar + Pizzeria : situé au 410 Rue Saint-Vincent (ils font de l'excellente pizza napolitaine 😊)
- Taverne Gaspar : situé au 89 Rue des Communes Est (le canard est délicieux)

### 4- Aller voir Casse-Noisette :

Ce chef-d'œuvre vous est présenté par Les Grands Ballets du 9 au 30 décembre au Place des Arts. Si vous aimez la danse classique et que vous souhaitez être immergés dans un tout autre univers grâce à la musique et aux émotions, ce spectacle est fait pour vous! Rendez-vous sur [grandsballets.com](http://grandsballets.com) pour acheter vos billets.



### 5- Faire un tour au Grand Marché de Noël :

Situé dans le Quartier des Spectacles du 19 novembre au 31 décembre, le Grand Marché de Noël vous propose une trentaine de mini chalets dans lesquels vous pourrez déguster de délicieux produits locaux ou acheter une multitude d'objets artisanaux. Vous y trouverez également de nombreux artistes prêts à transformer votre soirée en quelque chose d'inoubliable. C'est l'endroit parfait pour passer un bon moment en famille ou entre amis!



Pour conclure, je vous souhaite de passer de maximum des gens que vous aimez.

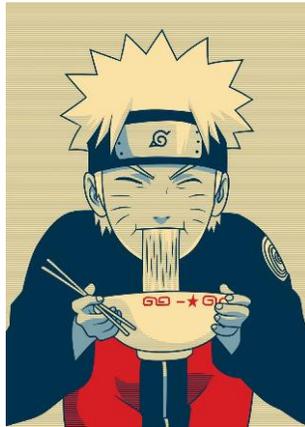


magnifiques vacances et de profiter au

*Joyeux Noël*

**Alexandra-Elena Chiru**

## Cinq restaurants à essayer pour vous réchauffer



L'air glacé de l'hiver québécois vous donne envie de nourriture délicieuse et réconfortante? Voici le top 5 des restaurants à essayer pour vous réchauffer pendant la saison hivernale.

### I. Noren

*(77 rue Rachel O, Montréal, QC H2W 1G2)*

Si vous aimez la cuisine japonaise, ce restaurant est l'endroit idéal pour vous! Il y a une ambiance chaleureuse et très réconfortante. Vous pourrez manger un Okonomiyaki, une crêpe salée et un Takoyaki, des boules farcies à la pieuvre. Ou encore, laissez-vous tenter par leurs nouilles udon au cari, croyez-moi c'est délicieux!



### II. Restaurant Nguyen

*(Phi 6260 Ch. de la Côte-des-Neiges, Montréal, QC H3S 2A3)*

Vous préférez manger de la soupe? La soupe *Phở* est une soupe vietnamienne composée d'un bouillon umami savoureux, de nouilles de riz, de fines herbes et de viande. Essayez leur délicieuse soupe tonkinoise spéciale, *Phở Đặc Biệt* ou encore leur poisson poêlé, *Gỏi Cuốn (tôm)*. Avouez que rien ne peut réchauffer les esprits comme un bon bol chaud de Pho vietnamienne!

**III. Arthurs Nosh**

(Bar 4621 Rue Notre-Dame Ouest, Montréal, QC H4C 1S5)

C'est la période de gel, de neige et vous mourez d'envie de vous réchauffer le cœur avec une soupe *matzoh*? Essayez ce classique de la gastronomie juive chez Arthurs Nosh Bar. Ils proposent un vaste menu qui répondra à tous vos besoins, comme un excellent sandwich *schnitzel* accompagné de *latkes*, une crêpe de pommes de terre.

**IV. Love Joy Express**

(6444 Victoria Ave, Montréal, Québec H3W 2S6)

Vous êtes plutôt du type restaurant philippin? Ne sous-estimez pas le Love Joy express. Ils servent le meilleur poulet frit, des brochettes barbecue ainsi qu'un succulent Pancit composé de nouilles sautées aux légumes. Vous ne résisterez pas non plus au spaghetti philippin qui est plus sucré que le spaghetti traditionnel. Enfin, il est préférable de prendre des commandes à emporter, car il n'y a pas de places assises. De plus, le service est rapide et les employés sont super gentils. Ici, vous pouvez assurément manger de la bonne cuisine philippine.



Santos Colette Kate

---

## Actualité

---

### **Showtime**

*Projet Bocal (30.11.22) - Théâtre Jean Duceppe*

Le 30 novembre, les élèves de 5e secondaire de Mme Doré ont assisté à la présentation de la pièce de théâtre, Showtime. Bien que nos réactions de cette pièce soient diverses, à notre avis, la pièce Showtime est une pièce à ne pas manquer si le Projet Bocal le représentait dans le futur.

Pour commencer, la pièce de théâtre nous a permis de découvrir de nouveaux genres de théâtre. En effet, au théâtre, il existe plusieurs types, dont le théâtre américain, le théâtre documentaire, le théâtre musical, etc. Dans la pièce, les trois personnages principaux, qui sont aussi les auteurs de cette pièce, cherchent quoi présenter et après plusieurs conflits entre eux, ils décident de faire du théâtre américain. Le théâtre américain se concentre surtout sur la famille. Nous pouvons penser à la pièce Mama. Puis, ils décident de présenter le théâtre musical. Ce type de théâtre est accompagné principalement d'acte musical. Ensuite, ils nous présentent le théâtre documentaire et le théâtre expérimental

Ensuite, la pièce Showtime est un spectacle à ne pas manquer parce qu'il s'agit d'une présentation de comédie. Malgré plusieurs spectateurs qui sont un peu bousculés par ce qu'ils ont regardé, d'autres avaient un fou rire en voyant la pièce (ça nous inclue). La présentation contenait plusieurs références qui étaient drôles et qui ont capté notre attention. La pièce était définitivement hors du commun.

Pour conclure, la pièce de théâtre Showtime, présentée par le projet Bocal, est une présentation à ne pas manquer. Nous espérons que nous avons piqué votre curiosité et que vous irez voir cette pièce si vous en avez la chance.

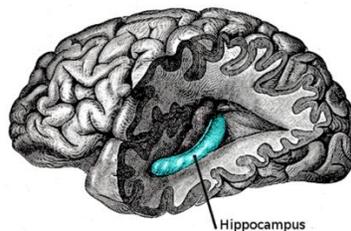
**Pacol Lorraine-Jean, Yoganathan Thilothamy**

## Qu'est-ce que l'oubli?

Dis-moi lecteur, combien de fois as-tu oublié de mettre ton réveil avant de dormir? Peut-être que tu es plutôt du genre à oublier de mettre ta montre avant de sortir (comme moi)? Ou bien celui qui, encore pire, oublie de réviser ses notes pour l'examen de la semaine prochaine? Rassure-toi, tu n'es pas le seul. En effet, tout le monde peut oublier- (à différentes fréquences bien sûr!) et c'est normal.

La mémoire est un processus, un **phénomène biologique** qui permet d'emmagasiner et de renouveler l'information. On la retrouve autant chez les êtres humains que chez les animaux et même les plantes bien qu'elles soient différentes (je parle de mémoire évidemment). Mais alors pourquoi oublie-t-on?

L'oubli se définit par la perte d'un souvenir, qui peut être un mot, une information, la formule à utiliser lors d'un examen, un évènement, etc. L'hippocampe, la partie du cerveau qui s'occupe de la mémoire et du « réseau de repères » chez l'être humain, renouvelle constamment sa couche de **tissu**, et ses **neurones** aussi. C'est pourquoi les souvenirs ne sont pas **permanents**. Quand on oublie, ces nouveaux neurones déplacent avec eux leurs souvenirs.



Il y a plusieurs facteurs qui influent sur ce phénomène. Selon notre âge, notre sexe, nos gènes et notre expérience, les raisons qui nous poussent à **négliger** certaines choses plutôt que d'autres sont très variables. Par exemple, le stress, la fatigue, l'anxiété, le manque de concentration, le fait d'être malade ou d'être trop occupé et de faire plusieurs choses en même temps sont autant de raisons qui expliquent nos oublis.

Il y a aussi le fait d'emmagasiner trop d'informations, plus précisément sur un même sujet. Ce qui arrive, c'est que notre cerveau a tellement de données sur le sujet qu'il se met à **généraliser ces données**. Par exemple, à force de s'informer sur les océans, on pourrait oublier à un certain moment la distinction entre deux espèces de poissons semblables.

Finalement cher lecteur, je te propose quelques astuces pour diminuer tous ces petits oublis qui minent notre quotidien :

Boire de l'eau, manger sainement, jouer à des jeux de mémoire ou d'observation, lire, boire du café (pour les adultes), pratiquer un sport ou faire du sport régulièrement, s'appliquer à l'école.

Sources : <https://getqoralhealth.com/what-happens-in-the-brain-whenwe-forget>  
<https://www.sainte-anastasie.org/articles/cognicin-einteligencia/qu-es-el-olvido-y-por-qu-nos-olvidamos-de-cosasimportantes.html>  
<https://www.lapresse.ca/societe/sante/2022-10-30/pourquoioublie-t-on.php>

**Afnene Bouklad**

## Un fleuve sous l'Antarctique...

*comment se fait-il ?*

À cause des changements climatiques, la fonte des glaces se déroule à une vitesse incroyable! Saviez-vous qu'un fleuve de plus de 460 km a été découvert sous la banquise de l'océan Antarctique ?



Récemment, des chercheurs ont découvert un fleuve de plus de 460 km longeant l'Antarctique. Pour vous permettre de mieux visualiser celui-ci, imaginez-vous que sa longueur totale représente environ le tiers de notre fleuve Saint-Laurent.



Les scientifiques affirment que ce fleuve influence fortement la fonte des glaces de cette zone géographique. En effet, il accélère celle-ci à mesure que le climat se réchauffe, favorisant l'écoulement et la rapidité du flux de cet immense cour d'eau. Ils affirment aussi que c'est à cause de sa constitution (eau douce à haute pression) que son effet est encore plus intense. De plus, en fondant, la base du glacier perd sa stabilité, ce qui accentue le phénomène de fonte. Sans compter qu'en devenant plus mince, l'épaisseur de la glace fond également plus rapidement et menace directement la structure de la banquise.

Si nous voulons éviter la catastrophe, nous devons réduire la pollution environnementale en changeant notre mode de vie.

Sources :

- <https://www.bing.com/search?q=d%C3%A9couverte+d%27un+fleuve+sous+l%27antarctique&form=ANNH01&refig=f7758f518c97439a85288534a834bbd6>
- <https://www.lindependant.fr/2022/11/08/des-chercheurs-decouvrent-un-fleuve-de-plus-de-460-km-sous-lantarctique-et-alertent-sur-lacceleration-de-la-fonte-des-glaces-10787957.php>
- <https://www.bing.com/search?q=d%C3%A9couverte+d%27un+fleuve+sous+l%27antarctique&form=ANNH01&refig=f7758f518c97439a85288534a834bbd6>

**Myssane Bouklad**

