



## PAGE 3

Une surveillance citoyenne pour la rivière

## PAGE 5

Notre patrimoine :  
La petite histoire  
de l'ÉSP Louis-Riel

## PAGE 7

Sensibiliser pour  
une meilleure  
coexistence animale



Le bonhomme de neige sur le chemin Trim à Navan fond rapidement, ce qui signifie que le printemps approche à grands pas. PHOTO : FRED SHERWIN

# Les libéraux d'Orléans misent sur l'avenir

Rebecca Kwan  
IJL – Réseau.Presse – L'Orléanais

La démission de Justin Trudeau comme premier ministre du Canada et chef du Parti libéral annoncée au début du mois de janvier n'est pas passée inaperçue à travers le pays, ayant des échos jusqu'à Orléans.

Partisan libéral de longue date, l'Orléanais Paul Fuller voit le départ de M. Trudeau d'un bon œil pour la circonscription d'Orléans.

« Cela est bénéfique pour Orléans ainsi que pour toutes les autres circonscriptions au Canada », estime M. Fuller. « Déjà en 2019, il y avait des signes de mécontentement envers lui lors de la campagne électorale et cela s'est accentué en 2021. Nous l'entendions lors des visites aux portes faites auprès de nos citoyens », rapporte ce dernier.

Paul Fuller parle « d'usure du pouvoir » et est d'avis que « la population veut du changement ».

L'ancien député provincial pour Ottawa-Orléans et fervent partisan du Parti libéral, Phil

McNeely, est soulagé, quant à lui, de constater qu'« il y a peu d'animosité envers les libéraux maintenant que Justin Trudeau [a annoncé sa démission] ».

Phil McNeely demeure confiant quant au résultat des prochaines élections fédérales et s'attend à ce que la circonscription d'Orléans demeure rouge après le prochain scrutin.

### Le parti en action

Le président de l'Association libérale fédérale d'Orléans, Lee Beauregard, partage l'optimisme de M. McNeely.

« Nous sommes convaincus que Marie-France [Lalonde] gagnera les prochaines élections à Orléans », lance-t-il. « Cela dit, nous ne tenons rien pour acquis et nous travaillerons fort pour gagner la confiance et le soutien des électeurs d'Orléans. »

De son côté, la députée libérale fédérale d'Orléans, Marie-France Lalonde, confirme

SUITE À LA PAGE 2 ►



**BLACKBURN  
SHOPPES  
DENTAL  
CENTRE**

**Nous acceptons le Régime  
canadien de soins dentaires**

- Urgence le jour même
- Nous traitons les patients anxieux
- Sédation protoxyde d'azote

« Plus de 25 ans de création de beaux sourires »



D' Plant

## EN BREF

### Un dernier hommage aux locaux du MIFO

ORLÉANS – Le Mouvement d'implication francophone d'Orléans (MIFO) s'apprête à amorcer un important projet de rénovation et de construction. Avant le début des travaux, l'organisme invite la communauté à une dernière rencontre dans ses locaux, le dimanche 23 mars de 10 h à 13 h. Lieu de rencontres et de culture, le MIFO a accueilli au fil des ans des spectacles, des activités sportives et des événements marquants. Pour souligner cette transition, les personnes présentes pourront profiter d'un photomaton souvenir, de saynètes de Créations In Vivo, d'un vote pour choisir un objet emblématique à conserver, ainsi que d'une galerie de souvenirs et de projections de photos. L'événement, gratuit et ouvert à tous, offrira un espace de partage autour d'un café et de mignardises.

### Décès d'Élizabeth Allard

ORLÉANS – Élizabeth Allard CD est décédée récemment à l'âge de 82 ans. Officier des Forces canadiennes pendant 36 ans, elle a été la première femme à occuper un poste opérationnel au sein de la 5e Brigade du Canada. Spécialisée dans les langues officielles, elle a contribué à l'élaboration de politiques bilingues et a occupé, en 2001, le poste de Directrice des langues officielles du ministère de la Défense nationale. Après sa retraite, elle s'est investie dans la Fédération des aînés et des retraités francophones de l'Ontario (FARFO), qu'elle a présidée. Son engagement lui a valu plusieurs distinctions, dont l'Ordre de la Pléiade en 2013. Elle a joué un rôle clé dans la promotion du bilinguisme et l'accès aux services en français au sein des Forces armées.

### Policiers hospitalisés

OTTAWA – Deux agents de la police d'Ottawa ont été hospitalisés après avoir été exposés à du fentanyl et à du crystal meth lors d'arrestations distinctes. Tôt dans la journée du 5 février, un agent de la police d'Ottawa a été transporté à l'hôpital après avoir été exposé à du fentanyl lors d'un contrôle routier et de l'arrestation subséquente d'un homme de 36 ans sur Esprit Drive. Il devrait se rétablir complètement. Trois jours plus tard, un agent de la division Est de la police d'Ottawa a saisi du crystal meth sur un homme qu'il a arrêté, et a commencé à se sentir nauséux et étourdi pendant le transport du suspect. Ce policier a également été transporté à l'hôpital en raison d'une exposition accidentelle à la drogue. Il est sorti de l'hôpital et se porte bien. Pour obtenir des ressources et des renseignements sur l'abus de substances et la toxicomanie, la réduction des risques et les outils et programmes communautaires, visitez le site [arretoverdoseottawa.ca](http://arretoverdoseottawa.ca).



GRANDMAITRE VIRGO EVANS

LAWYERS/AVOCATS

Immobilier • Testaments • Procurations • Successions  
Planification Successorale • Droit Commercial et Corporatif



Fier de vous servir en français!

2628 boul. St-Joseph, Orléans, ON 613-837-1010 [gvelaw.ca](http://gvelaw.ca)

## Les libéraux d'Orléans misent sur l'avenir

Suite de la page 1

qu'elle sera à nouveau candidate libérale lors des prochaines élections fédérales.

« Représenter la belle communauté d'Orléans en tant que députée reste l'un de mes plus grands honneurs », sourit-elle. « Mes documents de réélection ont été signés et soumis depuis plus d'un an et demi. »

Tout comme bon nombre d'acteurs de la classe politique, Mme Lalonde se range derrière un candidat pour succéder à Justin Trudeau à la tête du Parti libéral du Canada.

C'est l'ancien gouverneur de la Banque du Canada, Mark Carney, que Mme Lalonde a choisi comme favori dans la course.

« Je félicite les candidats et candidates qui se sont présentés pour devenir le prochain chef du Parti libéral du Canada », lance la députée fédérale, qui a préféré, pour sa part, ne pas mettre son nom dans le chapeau. « Je reste engagée dans mon rôle de députée d'Orléans et de secrétaire parlementaire du ministre de la Défense nationale, et je suis déterminée à poursuivre mon travail



La députée libérale fédérale d'Orléans, Marie-France Lalonde a choisi de se ranger derrière Mark Carney comme successeur de Justin Trudeau.

PHOTO : COURTOISIE

au service de notre communauté de la meilleure façon possible », assure l'élue.

CENTRE NATIONAL DES ARTS  
NATIONAL ARTS CENTRE

THÉÂTRE FRANÇAIS DU CNA

**MAURICE**

UN RÉCIT DE RÉSILIENCE ET DE RECONSTRUCTION

20-22 MARS 37\$+

[CNA-NAC.CA/TF](http://CNA-NAC.CA/TF)

# Une surveillance citoyenne pour la rivière

André Magny

IJL – Réseau.Presse – L'Orléanais

En prévision d'une conférence proposée le 5 mars prochain par l'organisme Garde-rivière des Outaouais, au Centre Roy G. Hobbs d'Orléans, sur la protection de ce cours d'eau, Larissa Holman, directrice du secteur éducation et de l'engagement communautaire, a bien voulu partager son expertise sur l'état actuel de la rivière des Outaouais, soutenue dans son travail par des bénévoles d'Orléans.

C'est vrai, la rivière des Outaouais est soumise à diverses pressions, notamment le développement humain et les changements climatiques. Ces facteurs affectent la qualité de l'eau et la biodiversité de la rivière.

Ceux-ci sont d'ailleurs analysés dans le bilan du bassin versant de Garde-rivière des Outaouais, un document fort bien documenté avec diverses données et des tableaux éloquentes. Rappelons qu'un bassin versant est une frontière naturelle, définie par une zone à l'intérieur de laquelle l'eau de pluie s'écoulera vers un plan d'eau, dans le cas présent, la rivière Kichi Zibi, le nom donné par la nation Anishinābeg à la rivière des Outaouais.

Depuis 2018, Garde-rivière des Outaouais étudie la santé du bassin versant à travers 14 indicateurs. Plusieurs tendances notables se dégagent, qu'elles soient bonnes,

préoccupantes ou qu'elles soient carrément mauvaises. Parmi les bonnes, notons les surverses d'égouts unitaires notamment de la part d'Ottawa, qui ont grandement diminué ou le taux de mercure bien inférieur à ce qu'il était, il y a 50 ans. Du côté des mauvaises nouvelles, les changements des débits dans le bassin versant dus notamment à un dégel hâtif et des inondations abondantes causés par le changement climatique peuvent nuire à l'habitat des espèces aquatiques.

L'organisme communautaire, comme le rappelle son rapport annuel de 2024, lui donne un C. « C'est une note passable, mais ce n'est pas la note que mérite cette rivière », souligne le document.

Malgré ces défis, la rivière conserve une résilience notable, en partie grâce aux vastes zones forestières qui entourent son bassin versant. C'est un peu le résumé qu'en fait Larissa Holman lorsque jointe par *L'Orléanais*.

Le bien-être de la rivière des Outaouais est aussi tributaire de l'engagement des bénévoles. Il est essentiel pour la surveillance et la protection de la rivière. Mme Holman met de l'avant le rôle crucial des « scientifiques communautaires », qui participent activement à la collecte de données sur divers paramètres, tels que le pH, le phosphore et la turbidité de l'eau.

Parmi les initiatives entreprises par

l'organisme communautaire, la réduction de l'utilisation du sel de voirie est primordiale.

Mme Holman explique que le ruissellement du sel utilisé pour le déneigement contribue à la salinisation des cours d'eau, affectant ainsi la faune et la flore aquatiques. Son armée de bénévoles est là pour constater sur place les résultats de leurs actions.

Peter Lefebvre est l'un de ces bénévoles. « Ma famille et moi vivons à Orléans depuis 30 ans. J'ai toujours été un amateur de plein air, alors j'ai naturellement emmené mes enfants le plus souvent possible au ruisseau du coin de la rue pour explorer la nature et profiter de la beauté des lieux. Le ruisseau Bilberry se jette dans la rivière des Outaouais, mais je n'ai vraiment pris conscience de son importance pour le bassin versant que depuis que je travaille avec Garde-rivière. »

Nancy Biggs est une autre Orléanaise qui donne son temps à Garde-rivière des Outaouais depuis deux ans. Elle estime que « la collecte de données est importante pour analyser ce qui se passe dans la rivière et ses affluents. » Elle a notamment participé à l'étude sur la prolifération des algues et à celle sur la surveillance du sel dans le bassin versant.

Est-ce que le travail de bénévoles est vraiment utile? Selon M. Lefebvre, ça ne fait aucun doute : « Je sais que ma contribution fait la différence dans ma communauté et à



Larissa Holman

PHOTO : GARDE-RIVIERE DES OUTAOUAIS

l'étranger parce que je partage mon travail et tout ce que j'apprends sur la qualité de l'eau avec ma famille et mes amis.

À leur tour, ils se sont tous intéressés à la santé du ruisseau et me demandent souvent comment ça se passe! Il ajoute qu'il publie également une partie de son travail et de ses observations dans les réseaux sociaux.

Malgré les nombreux défis, Mme Holman reste optimiste quant à l'avenir de la rivière des Outaouais. Elle assure que l'intérêt et la participation croissants des citoyens, notamment ceux d'Orléans, sont des signes encourageants.

Cette mobilisation collective est essentielle pour assurer la santé et la pérennité de la rivière pour les générations futures.

## Un exploit après l'autre pour Dominique Vivier

Jean-Marc Pacelli  
L'Orléanais

L'athlète Dominique Vivier connaît une saison du tonnerre en curling. Après avoir remporté le championnat de l'Ontario en curling féminin U20 en janvier, elle représentera l'Ontario lors des championnats nationaux qui se tiendront du 22 au 30 mars à Summerside, Île-du-Prince-Édouard.

Pour se qualifier, l'équipe a réussi l'exploit en dominant le tournoi provincial en restant invaincue.

Si participer aux championnats nationaux n'était pas suffisant, elle devra en plus se rendre sur place quelques jours plus tôt, puisqu'elle s'est aussi qualifiée au tout premier championnat canadien U-21 de curling en double mixte.

Les vainqueurs représenteront le Canada au premier championnat du monde U-21 de double mixte, qui aura lieu en mai à Edmonton.

« Je suis vraiment fière de moi et de mon partenaire », dit-elle au sujet de leur présence à cet événement, soulignant le fait qu'elle et son partenaire, Nicholas Codner qui demeure

à Terre-Neuve-et-Labrador, n'ont pas eu l'occasion de travailler souvent ensemble.

En effet, si la distance les sépare, leurs compétitions respectives les tiennent aussi à l'écart. Au moment de l'entrevue à la fin février, Dominique revenait d'un séjour en Suisse pendant lequel elle a participé à la *Suisse Cup*.

Pourtant, ce parcours compétitif ne semblait pas tracé d'avance lorsque ses parents l'ont inscrite au curling quand elle avait environ 8 ans. Elle se rappelle qu'elle venait de déménager à Navan et « on était à cinq minutes de marche d'un club de curling. » Déjà adepte du soccer et du karaté, ses parents souhaitaient qu'elle fasse un sport moins compétitif. « Mon père m'a inscrite sans me le dire. Il m'a réveillée un matin pour me l'annoncer. Je ne savais pas ce qu'était le curling et j'ai fait une crise! »

En moins de deux mois, la jeune Dominique demandait d'intégrer l'équipe compétitive. « Mon instinct compétitif a pris charge! »

Malheureusement pour elle, un autre instinct a tenté de faire surface : « Je jouais

avec des filles beaucoup plus vieilles que moi. Donc nos niveaux de maturité sont différents. Quand j'étais plus jeune, j'avais l'instinct un peu plus *leader*, mais quand tu es la plus jeune, c'est vraiment difficile pour les autres de te laisser prendre les devants. »

Au-delà du curling, Dominique Vivier fréquente l'Université Wilfrid Laurier, située à Waterloo, en communications. « Je voulais avoir l'expérience de "collège", de vivre loin de la maison. Laurier a aussi un vraiment bon programme de curling et je suis plus proche de Toronto. Donc quand il y a des tournois, je peux voyager avec mes coéquipières. »

Malgré tout, la jeune femme de 19 ans ne cache pas que trouver l'équilibre entre le sport et les études n'est pas sans défi : « Ce n'est pas facile, surtout à l'université parce que tu essaies d'avoir une expérience sociale en même temps. C'est important de faire la liste de ses priorités et de faire des choix et des sacrifices qui vont avec tes priorités. »

Pour cette raison, elle avoue ne pas avoir de plan à long terme pour le curling. Au contraire, au début de chaque année, elle



Dominique Vivier

révise ses priorités et détermine ce qu'elle veut faire, incluant le curling.

D'ici à ce qu'elle décide d'accrocher son balai, elle se dit infiniment reconnaissante envers ses parents et tous les membres de la famille qui continuent de l'appuyer.

# Victime de l'effet Dunning-Kruger

En voulant écrire une mise en garde contre l'effet Dunning-Kruger, je me suis rendu compte que j'étais tombé dans le piège de ce biais cognitif... qui n'en est peut-être pas un.

En ligne et dans la culture populaire, l'effet Dunning-Kruger est utilisé pour expliquer pourquoi les personnes qui ont peu de connaissances dans un domaine donné se croient plus compétentes qu'elles ne le sont vraiment, parfois même plus que les spécialistes du domaine en question.

Après avoir vu quelques vidéos au fil des ans, le sujet était déjà en partie maîtrisé. Cet éditorial devait présenter cet effet afin que vous y soyez sensibles et que vous puissiez éviter d'en être victimes. Sauf que cette définition de l'effet Dunning-Kruger est erronée. Tout ce que l'étude des sociologues David Dunning et Justin Kruger a pu montrer en 1999, c'est que le commun des mortels se croit aussi bon sinon meilleur que la moyenne des gens. Inversement, les personnes plus compétentes sous-estiment leurs habiletés.

Les chercheurs ont demandé à des étudiants et étudiantes de répondre à des tests écrits, puis de donner d'abord leur avis sur leur propre niveau de réussite et ensuite sur leur niveau de réussite par rapport aux autres. Les données de l'étude semblaient montrer que plus le résultat obtenu était mauvais, plus l'écart entre la perception de la réussite et la réalité était grand.

Même si elle a pu être reproduite par d'autres équipes de recherche, l'étude a mené à des résultats différents quand le niveau de difficulté des tests variait.

Aussi, selon d'autres scientifiques, les résultats s'expliqueraient au moins en partie par un effet statistique.

Sans recherche supplémentaire, ou avec une recherche limitée à des vidéos sur YouTube présentant une version inexacte des conclusions de Dunning et Kruger, le présent texte aurait perpétué une mauvaise information. Heureusement, puisque même un éditorial, ou tout bon texte d'opinion, doit reposer sur des faits vérifiables, il fallait creuser le sujet.

Après la consultation de sources de plus en plus variées sur l'étude et les résultats, il est devenu évident que la véritable définition de l'effet Dunning-Kruger n'était pas la même que celle qui est la plus couramment diffusée.

Seul un approfondissement du sujet a permis aussi d'apprendre qu'il ne bénéficie pas d'une reconnaissance unanime dans le milieu scientifique et qu'il est remis en question par d'autres recherches.

Cette conclusion vaut pour tout sujet d'actualité. Pour bien comprendre une nouvelle, il est préférable de ne pas lire la version d'une seule source. Il faut consulter des médias variés et des médias aux points de vue différents.

Cela ne veut pas dire qu'il faut visiter des sites de nouvelles spécialisées dans la désinformation, mais plutôt qu'il faut lire sur un même sujet un texte écrit par un média de droite, un média de gauche et un média reconnu comme étant plus neutre pour arriver à faire plus facilement la part des choses.

David Dunning le dit lui-même : pour sortir de l'effet, il faut toujours chercher à en apprendre plus, à demander l'avis d'autres personnes et à remettre en question ce que l'on sait. Que l'effet soit réel ou non, ce sont de bons conseils.

Julien Cayouette, rédacteur en chef – Francopresse

## L'Orléanais

Financé par le gouvernement du Canada

Canada

Rédacteur en chef.....Jean-Marc Pacelli

Rédacteur en chef fondateur.....Louis V. Patry

L'Orléanais est une publication mensuelle distribuée à plus de 40 150 résidences à Blackburn Hamlet, Orléans et Navan. Le journal est exploité localement par Sherwin Publishing Inc. Pour toute question, demande et commentaire, veuillez nous écrire à l'adresse suivante : orleanais@orleansstar.ca.

# La francophonie à l'honneur!

Mars est sans conteste le mois de la francophonie. Au départ, la Journée internationale de la francophonie était célébrée uniquement le 20 mars, puis ce fut une quinzaine avec Les Rendez-vous de la francophonie qui recensent et publient les principaux événements et activités en rapport avec la francophonie dans tout l'Ontario, et maintenant c'est quasiment un mois complet de célébrations pour permettre à tous les groupes, établissements scolaires, associations ou autres interlocuteurs intéressés de trouver une niche et une date appropriées pour célébrer notre francophonie qui est attaquée

de toutes parts et qui voit son rayonnement s'étioler en raison de son importance démographique décroissante, selon le plus récent recensement.

Même si le français est une des deux langues officielles du Canada et si notre pays est membre de l'Organisation internationale de la francophonie (OIF) créée en 1970 pour promouvoir la langue française et la diversité culturelle et linguistique ainsi que la paix, la démocratie et les droits de l'homme, appuyer l'éducation et la recherche et développer la coopération, il faut se battre en permanence simplement pour faire respecter nos droits et pour faire appliquer les lois et règlements en vigueur.

Les Sommets de la francophonie (rencontres biennales des chefs d'État et de gouvernement des pays ayant le français en partage) ont débuté en 1986 à Versailles, à l'invitation du président de la République française de l'époque, M. François Mitterrand. Ils se sont tenus par la suite à Québec, Dakar, Paris, Grand Baie, Cotonou, Hanoi, Moncton, Beyrouth, Ouagadougou, Bucarest, Québec, Montreux, Kinshasa, Dakar, Antananarivo, Erevan, Tunis, Djerba et Paris (et Villers-Cotterêts) en 2024. Lors de ces sommets,

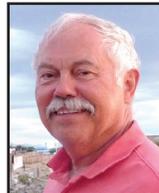
les chefs d'État ou de gouvernement discutent de politique internationale, d'économie mondiale, de coopération francophone, de droits de la personne, d'éducation, de culture et de démocratie. Le sommet sert aussi à définir les orientations à donner à la francophonie, adopter des

résolutions qu'il juge nécessaires au bon fonctionnement de la francophonie et à la réalisation de ses objectifs, élire le secrétaire général de la Francophonie et statuer sur l'admission de nouveaux membres de plein droit, de membres associés ou de membres observateurs à l'OIF. Le Canada y est représenté de plein droit par le gouvernement fédéral, le Québec et le Nouveau-Brunswick, tandis que l'Ontario et la Nouvelle-Écosse y sont à titre d'observateurs.

Bon nombre d'activités et de rencontres se dérouleront encore en mars cette année, notamment le Gala de la francophonie plurielle 2025 qui se tiendra le vendredi 21 mars au Centre de conférences et d'événements d'Ottawa. Il s'agit d'un gala dansant annuel, organisé au départ par les clubs Richelieu et maintenant parrainé par 12 organismes de la région, dont il est devenu l'événement phare, avec la remise du Prix Champlain Fondateur de la Francophonie, en collaboration avec le Service culturel de l'Ambassade de France au Canada (prix que j'ai fondé en 2003 avec l'ambassadeur de l'époque, Son Excellence M. Philippe Guelluy). Il a été décerné à de nombreuses personnalités connues de la région, notamment en 2024 à Nicole et Louis Patry, créateurs en 2017 du journal *L'Orléanais*. Selon le dicton, « nul n'est prophète en son pays », mais parfois il y a des exceptions bien méritées.

Alors, venez participer en grand nombre à ce gala et au plaisir de vous y voir le 21 mars.

À la revoyure!



Jean-Luc Malherbe

Des Ardennes au Canada



CANADA

## Marie-France LALONDE

Députée/MP Orléans

*Ici pour vous aider!*  
Marie-France



**Bureau de circonscription**

255, boul. Centrum, 2<sup>ième</sup> étage  
Orléans, ON K1E 3W3



marie-france.lalonde@parl.gc.ca



613.834.1800



/LalondeMF



MFLalondeMP.ca



# La petite histoire de l'École secondaire publique Louis-Riel

L'Orléanais présente mensuellement des chroniques historiques écrites par la Société franco-ontarienne du patrimoine et de l'histoire d'Orléans (SFOPHO) afin de faire connaître le patrimoine et l'histoire d'Orléans.

Alton Legault

Auteur principal (1re partie)

Bien que située dans Blackburn Hamlet, au 1655, chemin Bearbrook, l'École secondaire publique Louis-Riel fait partie de l'histoire d'Orléans et des luttes pour des écoles secondaires de langue française en Ontario.

Avec l'ouverture de l'école secondaire de langue française Garneau en 1972, Orléans attire des francophones et francophiles de tout le pays.

Dès 1973, le ministère de l'Éducation approuve la construction d'une 2e école secondaire de langue française près de Cyrville pour répondre aux besoins croissants dans l'est d'Ottawa. Mais le dossier n'avance guère en raison de conflits de juridiction, de luttes pour la création de conseils scolaires de langue française et de diverses rivalités confessionnelles.

Le 24 octobre 1979, sous un ciel pluvieux, les étudiant(e)s de l'école secondaire Garneau, appuyé(e)s par les enseignant(e)s

et représentant(e)s des parents, sortent dans les rues d'Orléans pour manifester contre les tergiversations et l'inaction des diverses instances politiques face au surpeuplement croissant de leur école de plus de 1400 élèves et 13 classes portatives. L'événement fait grand bruit aux nouvelles nationales le soir même.

Quelques jours plus tard, la ministre de l'Éducation, Bette Stephenson, suspend le projet de construction et nomme un commissaire-enquêteur, Eric Runacres pour étudier la question. Celui-ci rencontre, entre autres, Wilbrod Leclerc, originaire du Manitoba et membre de l'Association parents-instituteurs (API) de l'école Garneau, et discute de la possibilité d'une 2e école secondaire sur le chemin Bearbrook à Blackburn Hamlet.

En avril 1980, le Conseil de l'Éducation de Carleton, grâce, entre autres, au travail du conseiller Fernand Godbout, adopte le projet recommandé de construire une nouvelle école secondaire de langue française de 7 millions \$ sur un site de 15 acres sur le chemin Bearbrook à Blackburn Hamlet pour desservir la clientèle croissante d'Orléans et de l'est d'Ottawa.

En octobre 1980, après avoir passé environ deux mois à Gloucester High School sur le

chemin Ogilvie, l'École secondaire française de l'Est (Louis-Riel), sous la direction de Gérard Huneault, accueille dans ses nouveaux locaux quelques 260 élèves en 9e, 10e et 11e année.

Le 24 novembre 1980, après consultation des élèves, du comité d'établissement et du comité consultatif de langue française, le Conseil d'Éducation de Carleton adopte le nom de Louis-Riel pour désigner officiellement la nouvelle école, malgré de vives objections de certains conseillers anglophones.

La présence d'élèves d'origine manitobaine et fransaskoise et les débats publics sur l'injustice faite à Louis Riel et aux Métis ont sans doute contribué à la prise de décision.

Louis Riel est une figure importante dans l'histoire du Canada. Il est né à Saint-Vital près de Saint-Boniface au Manitoba le 22 octobre 1844, fils de Julie Lagimodière et Louis Riel, un homme d'affaires et chef politique dans la communauté métisse de la rivière Rouge.

Il fait des études au Québec et retourne au Manitoba défendre la cause des Métis contre les empiètements du gouvernement fédéral sur les terres des Métis. Il est élu à trois reprises comme député de Provencher pour



PHOTO : ALTON LEGAULT

Louis Riel

défendre leurs intérêts au Parlement fédéral.

Accusé de haute trahison, il est pendu à Regina en Saskatchewan le 16 novembre 1885, à l'âge de 41 ans, par le gouvernement conservateur de John A. Macdonald pour sa participation avec les rebelles à la résistance de 1885.

Il est considéré par plusieurs comme chef métis, fondateur du Manitoba. On souligne en 2025, le 140e anniversaire de son décès.

**LA FÊTE**

**FRANCO FUN** PRÉSENTÉE PAR L'ÉCOLE BÉATRICE-DESLOGES

**UN ÉVÉNEMENT OUVERT À TOUTE LA COMMUNAUTÉ!**

**AU PROFIT DE LA FONDATION DES ÉCOLES CATHOLIQUES DU CENTRE-EST**

**SAMEDI 22 MARS 9H À 14H**

**1999, AVE. PROVENCE, OTTAWA (ORLÉANS)**

**PROCUREZ-VOUS VOS BILLETS DÈS MAINTENANT!**

Écoles catholiques Centre-Est

Fondation des écoles catholiques Béatrice-Desloges



# Vos écoles francophones d'ORLÉANS



Conseil des  
écoles publiques  
de l'Est de l'Ontario



## Nouvellement au Canada?

Il y a des services pour vous aider à vous adapter à votre vie ici. Que votre arrivée date d'il y a quelques mois ou de quelques années, des professionnels chaleureux et expérimentés peuvent vous aider à créer une vie réussie au Canada.

Ils peuvent vous aider à :

- chercher un emploi;
- suivre une formation linguistique pour améliorer votre anglais ou votre français;
- rencontrer des gens et former des liens avec votre communauté;
- trouver des services de garde et du transport pour accéder aux services d'établissement.



Visitez le **Canada.ca/soutien-nouveaux-arrivants** pour trouver des services pour les nouveaux arrivants près de chez vous.

# Sensibiliser pour une meilleure coexistence animale

Rebecca Kwan

IJL – Réseau.Presse – L'Orléanais

La coexistence entre les animaux à l'état naturel et les résidents d'Orléans peut parfois être ardue. C'est ce que témoigne la fondatrice du groupe *Orphelinat pour animaux sauvages Caitlin's Critters*, Caitlin Raynor.

Cette dernière tente d'ailleurs de sensibiliser les Orléanais à la présence de voisins à quatre pattes.

« J'ai vécu 15 ans en Australie et il y avait des panneaux de passage pour les koalas et les kangourous partout », raconte-t-elle. « Je pense que des rappels aux conducteurs dans les zones à fort impact pourraient être utiles pour réduire le nombre de décès d'animaux sauvages sur les routes, en particulier pendant les mois où il fait sombre plus tôt... et lorsque nos trajets du matin et du soir sont plus susceptibles de correspondre aux activités des animaux au crépuscule et à l'aube. »

« Il y a des routes à Orléans où les animaux sauvages meurent régulièrement », regrette la bénévole. « Il serait donc intéressant de voir si quelques panneaux peuvent aider à réduire ce nombre. »

### Une question d'éducation

Mme Raynor veut également miser sur l'éducation pour protéger les animaux des activités humaines.

« Je vois beaucoup de nouveaux arrivants dans notre communauté qui viennent de pays où la faune locale est très différente. J'aimerais trouver un moyen de présenter à nos nouveaux voisins les différentes espèces avec lesquelles nous partageons notre espace afin qu'ils puissent les apprécier et savoir quoi faire ou qui contacter en cas de conflit potentiel entre l'homme et la faune », avance la militante.

Caitlin Raynor donne pour exemple la coexistence entre l'humain et les lapins à queue blanche.

« Quelqu'un peut trouver un nid de lapin à queue blanche dans sa pelouse et le déplacer dans une autre partie de son jardin, sans savoir que les mères des lapins à queue blanche ne trouveront pas le nid déplacé, même à quelques mètres de là », explique-t-elle.

Mme Raynor dit aussi recevoir des échos de « beaucoup de craintes concernant les

renards et les coyotes ».

« Il faut savoir qu'un coyote qui vous suit de loin ne vous traque pas », assure-t-elle. « Sa tanière est à proximité et elle vous escorte loin de ses petits. »

« Chaque espèce animale sauvage a des comportements et des besoins de survie qui lui sont propres, et lorsque les gens les apprennent, la coexistence devient plus facile », insiste la bénévole.



**Caitlin Raynor**

### Des efforts de signalisation

La Ville d'Ottawa dit ne pas disposer de données précises quant au nombre de panneaux signalant la présence d'animaux sauvages à Orléans, mais le gestionnaire de programme de la direction des systèmes naturels, Nick Stow, indique que de nombreuses pancartes invitant les résidents à garder leurs animaux domestiques sous contrôle, soit les enseignes *Wildlife Lives Here*, sont installées à travers la municipalité.

M. Stow fait également mention de panneaux d'avertissement pour les coyotes, d'autres pour les chevreuils le long des routes et de panneaux interdisant de nourrir les oies. Un tableau d'information installé en bordure du sentier récréatif Prescott-Russell aussi est mis en place pour faciliter la coexistence entre les humains et les animaux à l'état naturel, rapporte-t-il.

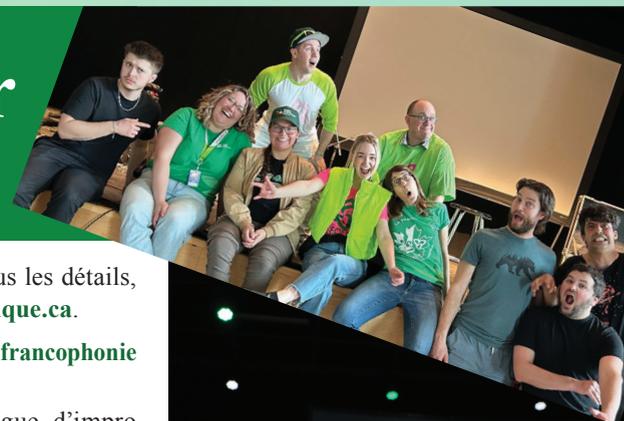
« La Ville a [embauché] un coordonnateur des ressources fauniques », renchérit le gestionnaire de programme. « Pour 2025, les priorités du coordonnateur des ressources fauniques concerneront la création d'un groupe de travail dirigé par la Ville et composé d'experts de la faune, chargé de fournir des conseils sur la sensibilisation et l'éducation communautaires, la mise en œuvre d'un cadre d'applications municipal concernant la gestion des coyotes et l'organisation d'un forum public sur les pratiques exemplaires en matière de gestion des castors. »

# Ensemble, célébrons la francophonie avec cœur!

Bon Mois de la Francophonie!



## En mars, le CECCE fait rayonner sa francophonie avec fierté!



Le Conseil des écoles catholiques du Centre-Est (CECCE) célèbre avec enthousiasme le Mois de la Francophonie, un moment clé où diversité et richesse culturelle prennent tout leur sens! Avec plus de 28 000 élèves provenant de plus de 130 pays, le CECCE est un véritable carrefour francophone où chaque élève contribue à une identité commune.

Cette année, la célébration atteint un nouveau sommet avec deux événements majeurs qui illustrent l'énergie et la vitalité de notre francophonie!

### **Folie Furieuse: un rassemblement électrisant!**

Destiné aux élèves de 5<sup>e</sup> année, Folie Furieuse revient en force avec quatre journées exceptionnelles, les 4, 6, 26 et 27 mars 2025, réunissant plus de 2 500 participantes et participants.

Inspiré de jeux télévisés, l'événement plonge les élèves dans une immersion culturelle et musicale, avec des épreuves

interactives et des défis en équipe. Ils auront aussi la chance d'assister aux spectacles des artistes Gabrielle Goulet, Jessy Lindsay et KIMYA, accompagnés par Marc-Antoine Joly. Une édition spéciale, le 6 mars, accueillera des élèves du Consortium Centre Jules-Léger, ajoutant une dimension encore plus inclusive et dynamique à cette belle célébration!

### **FrancoFUN: une deuxième édition très attendue!**

Le 22 mars, FrancoFUN transformera l'École secondaire catholique Béatrice-Desloges en un véritable festival francophone! Familles et élèves sont invités à venir célébrer ensemble avec une programmation haute en couleur: structures gonflables, spectacles, activités artistiques, animations interactives et musique francophone.

Au-delà du plaisir, FrancoFUN a aussi une mission solidaire: les fonds recueillis seront versés à la Fondation du CECCE pour soutenir les élèves et les familles

de la communauté. Pour tous les détails, rendez-vous au [ecolecatholique.ca](http://ecolecatholique.ca).

### **Ligue d'improvisation: une francophonie fière et rayonnante!**

La grande finale de la ligue d'impro du CECCE viendra clore ce mois en beauté le 25 mars 2025, de 16 h à 18 h à l'École secondaire catholique Béatrice-Desloges! Avec 11 équipes et plus de 100 joueuses et joueurs, cet événement ouvert au public promet des moments spectaculaires et une ambiance électrisante!

Le Mois de la Francophonie au CECCE, c'est bien plus qu'une célébration: c'est une affirmation de fierté et d'unité. La francophonie vibre à travers chaque élève et membre du personnel, portée par une diversité qui l'enrichit et l'unit.

**Vive la Francophonie!**



# Club de gymnastique Les Sittelles

Après 45 ans, le Club de gymnastique Les Sittelles a plusieurs raisons de célébrer, notamment, nos racines dans la communauté francophone, ainsi que le dévouement et l'engagement de nos membres. Plus que tout, nous célébrons la réussite de nos athlètes, soit les centaines, voire milliers de personnes qui sont passées par le Club de gymnastique Les Sittelles et qui ont relevé des défis personnels.

En 1980, alors que les activités récréatives pour les familles de l'Est de l'Ontario étaient majoritairement en anglais, Marguerite Landriault, mère de 5 enfants, fonde le Club de gymnastique Les Sittelles. Tant de choses ont changé depuis les débuts des Sittelles, pourtant notre vision et nos objectifs demeurent solidement tissés au sein du développement des habiletés physiques et mentales des



jeunes, notamment en promouvant la participation, l'esprit d'équipe, la discipline personnelle, ainsi que l'atteinte d'objectifs personnels, le tout dans un environnement complètement francophone.

Visitez notre site Web pour en apprendre davantage sur l'historique du seul club de gymnastique francophone de tout l'Ontario et sur nos différents programmes récréatifs et compétitifs de gymnastique artistique et de trampoline.

## EN BREF

# Décès de Jean Laporte, figure du commerce local

ORLÉANS

La communauté d'Orléans a rendu hommage à Jean Laporte, décédé paisiblement le 7 février dernier à l'âge de 64 ans.

M. Laporte était une figure bien connue dans la région, notamment grâce à son entreprise, J.A. Laporte Fleurs et Pépinière, qu'il a dirigée pendant près de 40 ans aux côtés de son épouse Estelle. Cette jardinerie familiale, réputée pour son accueil chaleureux et son service attentionné, est devenue une institution locale.

Reconnu pour son esprit convivial et son engagement envers les siens, M. Laporte était apprécié autant pour sa générosité que pour son enthousiasme. Il trouvait du bonheur à travailler la terre, mais aussi à partager des moments avec ses proches. Sa bonne humeur et son rire communicatif ont

marqué tous ceux qui l'ont côtoyé.

Il laisse dans le deuil son épouse Estelle, ses deux enfants, ainsi que ses petits-enfants.

Les funérailles ont eu lieu le 18 février à la paroisse Saint-Joseph d'Orléans, après que la famille eut accueilli parents et amis les 16 et 17 février au Complexe funéraire Héritage.

De nombreux proches, collègues et membres de la communauté étaient présents pour lui rendre un dernier hommage.

Par son engagement et son dévouement, Jean Laporte laisse derrière lui un héritage qui se perpétuera à travers son entreprise et les souvenirs qu'il a créés.

Sa contribution à la vie locale et son influence positive sur son entourage continueront d'inspirer ceux qui l'ont connu.

Joignez-vous au Rendez-vous des aînés francophones d'Ottawa le samedi 22 mars de 10 h à 15 h pour une Célébration des francophonies !

Célébration des francophonies!

Activités pour toute la famille!

MASC www.masconline.ca

Ontario Ottawa RAFO RENDEZ-VOUS DES AÎNÉS FRANCOPHONES D'OTTAWA



Information : 613 834-6808 ou info@rafo.ca  
3349 chemin Navan à Orléans

CLUB DE GYMNASTIQUE Les Sittelles

## CAMPS D'ÉTÉ!

23 JUIN AU 22 AOÛT, 2025

CAMPS DE GYMNASTIQUE et DE TRAMPOLINE

9h00 à 16h00  
(Garde additionnelle - 8h à 9h et 16h à 17h)

INSCRIPTIONS À PARTIR DU 21 FÉVRIER!

www.sittelles.ca  
785, prom. Taylor Creek  
613-830-5098  
info@sittelles.ca

Votre  
MIFO

GRANDIT

On déménage!

Ça se passe en deux phases :

Temporairement  
Bientôt - surveillez nos médias sociaux!

PLACE  
D'ORLÉANS

Entrée 1, 2<sup>e</sup> étage

Nouveau bâtiment  
automne 2027



Même adresse: 6600, rue Carrière

VOTRE NOUVEAU  
MIFO  
BIENTÔT

Détails au  
[mifo.ca/relocalisation](https://mifo.ca/relocalisation)

## L'impro CEPEO en pleine effervescence à La Cité!



Conseil des  
écoles publiques  
de l'Est de l'Ontario

Le 19 février dernier, Le collège La Cité a vibré au rythme de l'improvisation alors que plus de 160 élèves du Conseil des écoles publiques de l'Est de l'Ontario se sont affrontés lors du tournoi annuel d'Impro CEPEO.

Réunissant 16 équipes des écoles secondaires publiques, cet événement incontournable a, une fois de plus, mis en lumière la créativité et le talent des jeunes participants.

Durant plus de 34 matchs, les élèves ont enchaîné des performances à la fois drôles, intenses et émouvantes, démontrant une maîtrise impressionnante de l'art de l'improvisation.

À l'issue de cette compétition relevée, les **Coueurs des Bois** de l'école secondaire publique De La Salle et les **Bûcherons** de la même école ont décroché les grands honneurs.

Un coup de chapeau également aux finalistes, les **Rebelles** de l'école secondaire publique Louis-Riel et les **Zouaves** de l'école secondaire publique Le Sommet, pour leurs prestations remarquables.

L'accueil chaleureux du collège La Cité a grandement contribué au succès de cette journée, offrant un cadre propice aux joutes verbales et à l'effervescence créative des participants.

L'improvisation, véritable école de spontanéité et de collaboration, a permis aux élèves de repousser leurs limites et d'explorer de nouvelles facettes de leur expression orale.

Mais l'aventure ne s'arrête pas là! Fortes de cette expérience, les équipes se préparent maintenant à relever de nouveaux défis lors des prestigieux tournois provinciaux du **Gazou d'Or** et de **L'AFOLIE**, qui se tiendront respectivement en avril et mai à Ottawa et Casselman.

Le CEPEO demeure résolument engagé dans la promotion de l'improvisation, un outil pédagogique puissant favorisant le développement de la fluidité et de la confiance en français. Bravo chers élèves!



## Bourses d'études 2025



**À LA RECHERCHE DE**  
jeunes motivés

Peu importe vos notes,  
soumettez votre candidature  
entre le 1<sup>er</sup> et le 31 mars.

En postulant, vous êtes admissible à  
plusieurs programmes de bourses,  
dont celui de **votre caisse qui offre**  
**25 bourses pour un total de 37 500 \$**  
à des étudiant(e)s membres.

Inscription et règlements au  
[desjardins.com/bourses](https://desjardins.com/bourses)

 **Desjardins**



  
PETRIE'S  
LANDING

## Une vie de *prestige* entre ville et nature

Découvrez les nouveaux appartements locatifs à Petrie's Landing, stratégiquement situés pour vous offrir une qualité de vie incomparable.



### À seulement 5 minutes de Petrie's Landing:

- Île Petrie
- Chutes Princesse Louise
- Centre commercial Place d'Orléans
- Centre des Arts Shenkman
- Et bien plus !



PLANIFIEZ UNE VISITE!  
613 701-9902

**brigil**



Léakim Kabongo s'est mise au flag football après avoir regardé son grand frère jouer au football avec contact avec les Cumberland Panthers. PHOTO COURTOISIE

## Le flag football féminin : un sport de défi et de passion

Léakim Kabongo, 7e année

École secondaire publique Louis-Riel

Depuis l'été 2024, une jeune athlète de 12 ans a fait son entrée dans le monde du flag football en rejoignant le club des Cumberland Panthers et plus récemment encore des Diamond Dawgs. Inspirée par son frère, qui joue au football américain à Montréal, elle a choisi de suivre ses traces, mais dans une version du sport qui lui correspond davantage.

J'ai commencé à jouer au flag football parce que mon frère jouait au football américain. Quand il est parti à Montréal, il m'a influencée, et comme j'aime beaucoup le sport, j'ai voulu en apprendre davantage.

Évoluant au poste de receveuse éloignée, je sais que ce rôle demande à la fois agilité et concentration.

Être receveur éloigné peut être difficile et stressant, car tu as beaucoup d'attention sur toi. L'objectif est de ne pas se faire enlever son flag, et pour y arriver, il faut bien tourner ses hanches pour déjouer l'adversaire.

### Un sport intense et exigeant

Le flag football est un sport basé sur la vitesse et l'agilité, et chaque entraînement

représente un défi. Les échauffements sont exigeants et vraiment fatigants, car tu travailles tous tes muscles. En plus, il y a beaucoup de compétition entre les filles.

Mais au-delà de l'effort physique, le flag football comporte aussi des risques. Ce sport est stressant, car tu risques de te blesser très facilement, et je l'ai déjà vécu ! Je me suis blessée aux deux chevilles, et maintenant, chaque fois que je joue, je dois mettre du ruban adhésif pour éviter d'aggraver mes blessures.

### Un rêve olympique

Mon père m'a dit qu'il y aurait une équipe féminine de flag football aux Jeux olympiques de 2028, et ça a piqué ma curiosité. En 2028, j'aurai 16 ans, et ce serait un rêve incroyable de vivre cette expérience.

### Un sport pour tous

Le flag football, bien que compétitif et exigeant, reste un sport accessible qui permet de créer des liens forts entre les joueurs. C'est un sport très divertissant, exigeant, difficile et stressant, mais il crée aussi une grande amitié sportive.



UNIVERSITÉ  
SAINT-PAUL  
UNIVERSITY

**MON CHOIX POUR  
UN AVENIR MEILLEUR.**

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



# Un vote étudiant lors des élections provinciales

Samy Assif, 7e année

École secondaire publique Louis-Riel

Le 27 février, les élèves de l'école publique Louis-Riel ont eu l'opportunité de participer à un véritable vote provincial.

En classe, nous avons étudié le système démocratique. Nous avons accordé une attention particulière au processus électoral. Avec notre enseignante Judette Dumel, nous avons exploré les candidats d'Orléans tout en discutant des raisons qui poussent les gens à voter d'une façon plutôt qu'une autre. J'ai constaté que cette expérience nous encourage à voter dans le futur. Vivre ce moment a été une expérience marquante.

## Une procédure structurée

La procédure des élections a été impressionnante. À notre arrivée, nous devons donner notre nom et prénom

pour nous identifier à une table. Ensuite, un bénévole nous remettait un bulletin de vote et nous expliquait comment voter. Nous nous dirigeons ensuite vers un isolement en carton pour faire notre choix en toute confidentialité. Une fois notre vote inscrit, nous devons plier notre bulletin avant de le déposer dans l'urne prévue à cet effet. Enfin, nous quittons par une autre porte, complétant ainsi notre participation au scrutin.

## Une expérience enrichissante

Il est essentiel que les jeunes vivent ces expériences, car beaucoup d'adultes ne votent plus, croyant que leur voix n'a pas d'impact. En tant qu'élève de l'école publique Louis-Riel, j'ai adoré cette initiative, qui nous prépare dès maintenant aux élections du futur.



# Le minimalisme : mode passagère ou vraie philosophie de vie

Lauriève Sabourin, 12e année

École secondaire catholique Garneau

Sur les médias sociaux (et oui, encore ceux-là), une tendance influence maintenant la société à être plus économe et écolo; le minimalisme. Une bouteille d'eau réutilisable, une paire d'écouteurs à fils et des vêtements achetés en friperie sont tous des exemples de décisions qui peuvent avoir un impact sur plusieurs aspects de la vie. Le minimalisme sera-t-il une simple mode passagère? C'est la question à laquelle je tenterai de répondre.

Le minimalisme est souvent dépeint comme étant une tendance de décoration intérieure qui promeut les couleurs neutres et les espaces vastes comblés par des meubles simples. Pour ma part, je m'attarderai plutôt sur la tendance portant sur l'esthétique de

déconsommation (« underconsumption core »)... car on sait tous qu'un meuble de forme minimaliste peut quand même générer des dépenses qui, elles, ne le sont pas.

Réutiliser, réduire, recycler. Ce sont tous des mots qui résonnent à la même fréquence que celle du minimalisme. Selon le Comité de l'innovation circulaire, l'Amérique du Nord perd en moyenne 10,5 millions de tonnes de vêtements et de textiles chaque année. *La Presse* indique également que les ménages canadiens gaspillent annuellement 2,2 millions de tonnes de nourriture, ce qui représente une perte financière de plus de 17 milliards de dollars.

La surconsommation des Canadiens m'estomaque carrément, me coupe la faim. Saviez-vous qu'il est prouvé scientifiquement que notre estomac s'adapte à la quantité de

nourriture qu'on ingère quotidiennement? Plus on mange, plus notre estomac prend de l'ampleur. Et plus l'estomac est volumineux, plus il aura le désir d'être rempli (en d'autres mots, plus notre faim augmente).

Le même principe s'applique à n'importe quel type de consommation; la mode vestimentaire, la nourriture ou les médias sociaux. Plus on s'habitue à consommer comme des goinfres, plus notre désir de surconsommer grandit.

Bref, les Canadiens doivent maintenant prendre soin de leur ligne, et opter pour une diète plus saine avant que nous ne puissions plus rebrousser chemin. Bien évidemment, le vrai changement se trouve au cœur des petits efforts que chacun peut faire au quotidien. Le minimalisme n'est pas UNE mode, mais bien UN mode de vie, une façon

de consommer de manière responsable et de se contenter de l'essentiel.

Par exemple, plusieurs magasins encouragent leurs consommateurs à redonner leurs vêtements lorsqu'ils sont désuets pour qu'ils puissent les revendre une deuxième fois. Il existe certainement des friperies à deux pas de chez vous, qui vous permettront d'acheter des vêtements de seconde main, à des prix beaucoup plus abordables.

Pour vivre une vie plus saine, il est temps de faire des choix conscients, de réduire notre consommation excessive et d'apprendre à trouver la joie, le bonheur et la satisfaction dans les beautés simples de la vie. Comme le dit si bien le philosophe français Henri Bergson : « L'homme devrait mettre autant d'ardeur à simplifier sa vie qu'il en met à la compliquer. »

LA CITÉ



**2 NOUVEAUX  
BACCALaurÉATS  
EN COMMERCE**  
DÈS SEPTEMBRE 2025

# Pourquoi la musculation est importante pour l'ado

Samuel Piquette, 12e année  
École secondaire catholique Béatrice-Desloges

Imaginez une activité qui renforce non seulement les muscles, mais aussi l'esprit, tout en préparant le corps à relever les défis de la vie quotidienne.

La musculation, souvent perçue comme réservée aux adultes ou aux athlètes professionnels, est en réalité une clé essentielle pour le bien-être et le développement des adolescents. Elle agit comme un catalyseur de transformation physique et mentale, offrant des bénéfices bien au-delà de la simple force musculaire. Pourtant, elle reste sous-estimée dans les programmes d'activités pour jeunes.

Avec son potentiel à améliorer la santé mentale et à prévenir des problèmes de santé comme la thrombose veineuse profonde, la

musculation s'impose comme une pratique essentielle pour construire une vie équilibrée et dynamique dès l'adolescence.

D'abord, la musculation est bien plus qu'une série de poids soulevés ; c'est un véritable voyage de découverte de soi.

Pour les adolescents, elle représente une opportunité unique de se surpasser, de repousser leurs limites et de transformer leur vision d'eux-mêmes. En voyant leur force augmenter et leur corps se transformer, les jeunes gagnent en eux une confiance précieuse, renforçant leur estime personnelle. Comme l'indique une enquête menée par MyProtein, « 78 % des personnes interrogées considèrent la musculation comme l'activité la plus efficace pour le bien-être mental. »

Et pour cause : l'effort physique libère des endorphines, ces hormones du bonheur

qui chassent le stress et illuminent la mauvaise humeur. La musculation peut devenir un terrain neutre où s'épanouir et construire leur bien-être.

Saviez-vous que soulever des poids peut aussi protéger contre des risques cachés comme la thrombose veineuse profonde? Ce trouble, bien qu'associé aux adultes, peut toucher les jeunes, notamment ceux qui mènent une vie sédentaire. Avec un quotidien où les écrans captent de plus en plus leur attention, « 32,9 % des jeunes âgés entre 10 et 17 ans consacrent en moyenne cinq heures ou plus par jour à des activités sédentaires », selon la fondation des Canadiens pour l'enfance. La musculation joue un rôle clé en stimulant la circulation sanguine et en empêchant la formation de caillots.

Selon l'Institut de cardiologie de

Montréal, l'exercice physique peut également « réduire jusqu'à 50 % l'hypertension artérielle » et le « mauvais cholestérol », tout en régulant le taux de sucre dans le sang, diminuant ainsi les risques de diabète.

À chaque contraction musculaire, c'est comme si un moteur interne se mettait en marche, propulsant le sang à travers le corps et réduisant les risques liés à l'inactivité. C'est un rappel que bouger, même un peu, peut avoir des effets incroyables sur la santé.

En somme, la musculation, c'est bien plus qu'un sport : c'est un tremplin vers une vie épanouissante et équilibrée. En renforçant l'esprit, le corps et la circulation sanguine, elle s'impose comme une activité essentielle pour les adolescents. Alors que la sédentarité gagne du terrain, il est crucial de redéfinir la musculation comme un outil accessible et inspirant.

# Les appareils électroniques ont pris le contrôle de nos vies

Samira Abdi, 7e année  
École secondaire publique Louis-Riel

Les appareils électroniques comme les téléphones, les tablettes et les ordinateurs sont devenus une partie intégrante de nos vies. Ils nous aident à appeler, étudier et nous divertir. Mais certaines personnes se demandent : sont-ils nos amis ou nos ennemis ?

## L'électronique : un moteur d'innovation et de progrès

D'un côté, ces appareils sont très utiles. Ils permettent de rester en contact avec la famille et les amis, même à distance.

Ils offrent aussi la possibilité d'écouter de la musique, de regarder des vidéos ou de faire des recherches pour les devoirs.

Que ce soit en classe ou à la maison, ils rendent l'apprentissage plus simple et efficace.

## L'impact de l'électronique sur notre santé

Mais d'un autre côté, ils peuvent aussi causer des problèmes comme des maux de tête, de la fatigue, un manque de sommeil, du stress et de la mélancolie. En plus, on oublie parfois de passer du temps avec nos proches ou de profiter du grand air. Ces appareils ont envahi nos vies comme un tsunami qui inonde tout sur son passage.

Ils se sont glissés dans notre quotidien, transformant nos habitudes, nos relations et même notre santé mentale. Bien qu'ils apportent des avantages incroyables, leur présence constante pose une question : à quel prix?



↓

**Étudier ici, c'est découvrir tout un monde.**

collegeboreal.ca



# Les Beatles nous font une belle surprise

Valérie LeVasseur, 11e année  
École secondaire publique Louis-Riel

Une nouvelle chanson des Beatles a été diffusée en public le jeudi 2 novembre 2023, cinquante-trois ans après la séparation du groupe mythique de Liverpool. *Now and Then* est le fruit d'une première version enregistrée par John Lennon dans sa résidence à New York. En 1994, Yoko Ono, veuve de Lennon, remet la cassette de cet enregistrement aux membres des Beatles lors de l'intronisation de Lennon au Rock & Roll Hall of Fame.

Paul McCartney tente alors d'exploiter l'enregistrement, mais la technologie de l'époque ne permet pas d'isoler correctement la voix de Lennon. Le projet est donc mis en pause. Il faudra attendre la série documentaire *Get Back* de 2021, réalisée par Peter Jackson (le cinéaste de la trilogie *Le Seigneur des Anneaux*), pour que les avancées technologiques rendent possible cette extraction vocale.

L'élément clé du projet a été l'extraction de la voix de John Lennon, qui était mêlée à l'accompagnement au piano. De plus, des enregistrements de 1995 de George

Harrison, décédé en 2001, ont été ajoutés à la chanson.

*Now and Then* est ainsi considérée comme la dernière chanson officielle des Beatles réunissant les quatre membres du groupe. Cette prouesse a été rendue possible grâce à une technologie appelée Machine Audio Learning, qui utilise l'intelligence artificielle pour isoler et restaurer la voix de Lennon à partir de la cassette originale.

Ce que l'on retient de *Now and Then*, c'est à quel point les nouvelles technologies permettent de redonner vie à l'histoire avec les standards d'aujourd'hui. Sans ces avancées, Paul McCartney n'aurait jamais pu réaliser cette nouvelle version de la chanson. Par ailleurs, cette sortie rappelle à notre génération la beauté intemporelle des chansons du plus grand groupe de musique pop au monde. En effet, les Beatles ont vendu plus d'un milliard de disques au cours des 45 dernières années, un record difficile à égaliser.

La musique des Beatles reste toujours d'actualité et fait partie des grands classiques. Sa beauté réside dans la simplicité avec laquelle on peut chanter



AP PHOTO

leurs morceaux en toutes occasions. Les messages portés par leurs chansons sont clairs et toujours pertinents dans notre monde moderne.

Il est essentiel que la génération Z comprenne que la musique du passé a encore une grande valeur aujourd'hui et qu'elle constitue un véritable enrichissement pour

notre patrimoine musical.

Prenons le temps d'écouter les Beatles, car leurs chansons résonnent encore dans le monde entier. Elles nous rappellent à quel point la musique peut être un vecteur de joie, de partage et d'émotion, perpétuant ainsi l'héritage exceptionnel que les Beatles nous ont laissé.

Nous participons à la

## campagne Créons des lendemains,

car le moment est venu de  
redéfinir le modèle de  
référence des soins de santé.

Rejoignez-nous!



COPRÉSIDENTS DE LA CAMPAGNE

*Dr. Kwadwo Kyeremanteng*  
chef, Département de soins  
critiques, L'Hôpital d'Ottawa

*Ginger Bertrand*  
fondatrice et présidente,  
GAB Group Inc.

*Kevin Ford*  
PDG,  
Calian

*Jeff W. Clarke*  
PDG et président du Conseil  
d'administration, Inflector  
Environmental Services



L'Hôpital  
d'Ottawa  
Fondation

Découvrez comment nous redessinons  
l'avenir des soins de santé.

[CreonsDesLendemains.ca](https://CreonsDesLendemains.ca)

