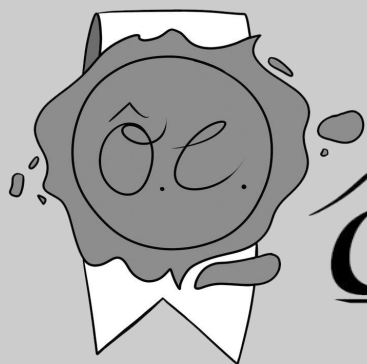




Ô Courant



Édition du lundi 12 octobre 2015



Les Profs en colère! Voir p.1



**Centre
Métropolitain
d'Imprimerie**

A votre service depuis 1983

Nous expédions **GRATUITEMENT**
presque partout au Québec et en Ontario*.

450 471-5551

Estimation gratuite!

*Certaines conditions s'appliquent. Voir l'onglet «Nous contacter» pour les détails.

Profs en négó et en colère!

Les enseignants sont mécontents.

Partout à travers le Québec, le gouvernement provincial fait des compressions financières. Monsieur Couillard n'a pas l'air de se rendre compte de la gravité de son acte qui touche 267 200 personnes dans le secteur de la santé et des services sociaux, 38 300 dans les collèges, 188 400 dans les commissions scolaires et 83 800 dans la fonction publique, comme nous en informe radio-canada dans un article du 1^{er} octobre 2015. En effet, les coupures financières de monsieur

Philippe Couillard créent un désaccord entre lui et les quelques 543 230 personnes affectées. Le 30 septembre dernier, dans le secteur de l'enseignement, 34 000 profs furieux ont fait une première grève pour dénoncer la lenteur des discussions sur la convention collective et les diminutions financières. Le 15 septembre dernier, dans la région de Lanaudière, 96.5 % des enseignants du Cégep régional de Lanaudière à Terrebonne (CRLT) ont voté en faveur d'une grève qui est prévue pour le mois

d'octobre entre le 12 et le 27, nous explique Maryse Prud'homme, présidente du Syndicat du Cégep régional de Lanaudière à Terrebonne (SEECRLT). De plus, pour montrer leur mécontentement, les enseignants exercent des moyens de pression face au premier ministre Couillard. Malheureusement, les moyens exercés par ces enseignants ont un impact sur des étudiants qui n'ont pas à subir les conséquences de leur conflit financier. Le 5 octobre dernier, les enseignants du Cégep de Terrebonne ont fait une ligne de piquetage devant le Cégep entre 7 heures et 8 heures du matin en plus de bloquer les portes empêchant l'entrée aux élèves. Charles Brochu-Blain, le président du syndicat des enseignants a pu nous partager quelques infor-

mations nous permettant de mieux comprendre leur mécontentement. Dans tous les secteurs qui ont subi des compressions financières, c'est un total de 350 millions de dollars que le ministre Couillard a coupé. Monsieur Brochu-Blain ajoute : « Le premier ministre a coupé 1.5 million dans le secteur de Lanaudière, juste pour les 3 cégeps : Terrebonne, Joliette et l'Assomption. » 1.5 Million de dollars ! Un chiffre qui paraît petit comparativement au reste des coupures financières, mais plus d'un million qui n'est plus dans nos moyens pour les activités parascolaires ou encore pour la subvention des comités étudiants.

Jennyfer Poirier



L'homosexualité

Il y a une chose dont j'aimerais qu'on cesse de parler. Tout d'abord je tiens à ce que vous sachiez que je ne suis pas homophobe, contrairement à ce que vous pourriez croire en lisant ce que je vais vous dire.

Commençons par le fait que l'homosexualité peut être perçue comme un "tabou", contrairement à ce que je pense. La seule chose qui me dérange particulièrement c'est que la plupart du monde agisse avec les homosexuels comme les handicapés, il y a un certain malaise. Je m'explique ; lorsqu'on côtoie une personne handicapée, on agit de la sorte à ne pas la brusquer, la malaiser, face à son handicap. Avec les homosexuels, on agit avec un certain malaise, comme s'il ne fallait pas qu'on parle de leur homosexualité. Certains ne veulent pas leur parler parce qu'ils revendiquent TROP le droit d'être homosexuel. D'où le point où je veux en venir.

La parade "gay", "homosexuelle", "de liberté d'expression", dans les rues de Montréal est une dépense non nécessaire de nos taxes pour bloquer les rues, employer plus de policiers pour la surveillance et surtout, le budget mis dans les décorations et toutes les activités qui y sont rattachées. Premièrement, outre les homophobes, ça ne dérange personne qu'il y ait des homosexuels. De plus, ça dérange beaucoup de gens qu'ils revendiquent encore le droit d'être homosexuel, lorsqu'ils ont déjà le droit au mariage gay, d'être gay et d'être fier de leur homosexualité. Est-ce qu'on voit les hétérosexuels promouvoir leur hétérosexualité? Est-ce qu'il y a une parade "hétérosexuelle"? Est-ce qu'on agit envers les hétérosexuels avec un certain malaise comme on le fait avec les personnes ayant une déficience? La seule chose qui me dérange personnellement, c'est le fait que dans notre société de liberté d'expression, la plupart des homosexuels pensent encore à revendiquer leur attirance sexuelle, ce qui engendre un tabou, des dépenses inutiles, des sujets de reportage et qu'en plus, lors des campagnes politiques, si un politicien comme Steven Harper ne se présente pas à la journée de la parade gay, on en fasse un scandale. Pourquoi? Parce qu'il a compris qu'on se fou de quel genre d'attirance sexuelle on a, de quelle race on est et d'où on vient. Il faut arrêter d'agir envers les homosexuels comme si on avait pitié d'eux parce que c'est comment je les perçois aujourd'hui, dans notre société, avec toute l'attention qu'on leur donne seulement pour ne pas les provoquer.

Merci d'avoir lu et je comprends si vous ne voulez pas en parler justement parce que c'est un tabou, mais sachez qu'il faut qu'on change de mentalité envers eux. Ils ne font pas pitié, c'est leur choix, c'est propre à eux et pour ce qui est des homophobes, c'est comme n'importe quoi, il y a et il y aura toujours un groupe de personnes qui n'aimeront pas comment nous sommes.

Maxime Godin

L'ASMR

Êtes-vous une de ces personnes qui ont une difficulté incroyable à s'endormir la nuit? Êtes-vous constamment perturbé par vos études et, ainsi, vous ne pouvez plus trouver le sommeil? Si oui, ça tombe bien puisque je serai votre guide dans l'univers ASMR.

L'ASMR ou *Autonomous Sensory Meridian Response*, c'est-à-dire la réponse automatique des méridiens sensoriels, est une réaction de l'humain face à des techniques majoritairement sonores. Toutefois, ce n'est pas tout le monde qui peut avoir accès à ce monde «orgasmique». En effet, les gens qui ressentent l'ASMR ont un sentiment de détente, mais aussi de picotements sur le crâne ou encore de chaleur qu'ils comparent à un orgasme non-sexuel. Or, il faut trouver le bon stimulus afin d'accéder au ASMR. C'est là que ça se complique et que ça se facilite tout autant. En fait, il y a des centaines de stimuli différents et découvrir le ou les bons est une tâche ardue. Fort heureusement, Youtube, par exemple, possède une vaste communauté ASMR. De sexe différent, de nationalité différente et surtout, de manières différentes, ils ont tous le même objectif : vous aidez à vous détendre et, éventuellement, à dormir.

De plus, ce qui est le plus impressionnant, c'est que la popularité de cette communauté augmente de façon drastique à chaque année. Des sites comme whispercommunity.com et asmr.com élaborent sur l'ASMR et recensent les meilleurs «artistes ASMR» que cela soit Heather Feather ASMR, Ephemeral Rift ou encore Gentle Whispering. Personnellement, j'en consomme souvent pour m'aider à dormir. J'ai trouvé une

méthode pour éliminer mon insomnie ou du moins réduire les effets de mon mode de vie insomniaque.

L'ASMR me permet d'avoir des nuits réparatrices et d'être de bonne humeur le matin. Pour tout dire, j'aime ces bienfaits sur mon corps et sur mon esprit. Bref, laissez-vous tenter.

Pierre-Olivier Pearson



La crise des migrants

Qu'on ne me parle pas de Couillard, ce premier ministre paresseux qui préfère parrainer une famille étrangère et de tomber dans l'opportunisme émotif plutôt qu'aider et écouter les demandes de son propre peuple. Il est tout de même incroyable que notre premier ministre s'est laissé emporter par l'émotion, oubliant raison. En tant que premier ministre, il savait bien que le petit Aylan n'est pas le premier des migrants à périr d'une façon inhumaine. N'était-il pas de ceux qui étaient resté muet après la tragédie du 19 avril, tragédie tuant plus de 800 migrants ? La réponse est oui.

Pour commencer, l'action de son gouvernement manque de cohérence avec celles qui ont précédé la photo du petit Aylan. En effet, comment peut-on dire à son peuple, d'un côté : « coupons dans les services publics, ils sont trop gros, ils prennent trop d'espace » et de l'autre : « Nous allons faire venir des migrants, nous occuper de la misère du monde » lorsque ce gouvernement peine à écouter les messages de ces enseignants, infirmières et aux employés essentiels à la fonctionnalité de nos services publics. Couillard aurait-il oublié que la vie n'est pas rose pour tous les québécois, ceux-ci ayant vivant avec un taux de chômage plus haut que le reste du Canada et qu'environ un québécois sur cinq¹ vit sous le seuil de la pauvreté. Il est assez paradoxal que le gouvernement Couillard coupe dans les organismes communautaires et dans l'aide sociale lorsque tout le monde sait qu'une grande majorité de migrants seront bénéficiaire de ces ressources.

Deuxièmement, je ne dis pas qu'il ne faut pas accueillir des migrants, bien au contraire ! Il faut les aider, mais sans outrepasser nos limites et s'assurer qu'il ne s'agira pas d'un fardeau économique ou encore social pour les Québécois. Mais est-ce que c'est vraiment une situation envisageable à long terme, accueillir indéfiniment des migrants, les déraciner ? Je veux dire, allons-nous régler le problème de cette manière ? Il est clair qu'une grande majorité d'individus veulent vivre et mourir sur la terre de leurs ancêtres. Les syriens ne partent pas pour le plaisir, ils partent car ils sont obligés pour pouvoir adéquatement subvenir à leurs besoins les plus élémentaires qu'ils soient. Si nous voulons arrêter le flux de migrants, il faut s'attaquer à la cause qui créer l'instabilité de la région : l'État Islamique. Et c'est possible de le faire ! Nous avons tout de même comme alliées des armées puissantes qui pourraient faire bien plus que de simples bombardements qui ne font que « contenir » l'EI. Mais bon, il est plus facile, pour Couillard, de s'approprier du capital politique sur l'émotion d'une photo plutôt que de proposer une solution concrète qui va aider véritablement les Syriens.

Pendant que nous en accueillons 10 000, des millions restent en danger et ce, dans une indifférence totale de notre fameuse classe politique.

Les québécois se posent des questions et sont inquiets, il est normal et légitime d'attendre des réponses concrètes et claires, tel est le devoir d'un chef d'État et de son gouvernement.

Tarik A Moundir

Sources: Atlas de la Santé et des Services sociaux du Québec



Chronique Dre Info

Un sommeil adéquat pour une personne pompette

Un individu ivre peut ne pas se réveiller de son sommeil. Pourquoi? Bien entendu, qui dit ivresse dit vomissement. Lorsqu'il est le moment du retourner au lit, un proche doit s'assurer qu'il ne s'endorme pas sur le dos. Alors, lorsque la personne régurgitera, il ne s'étouffera pas... Bref, plusieurs oreillers ou même de la glace doivent être mis sur le lit pour éviter que l'individu se retourne sur le dos.

Vrai ou faux?

De nos études à notre travail, jusqu'à nos ami(e)s, tout cela peut nous rendre anxieux. Mais est-ce vrai que cela est dangereux? Pas du tout! Au contraire, cela est très normal, surtout chez nous, les jeunes, sur qui les gens mettent beaucoup de pression. De plus, l'anxiété est un moyen de nous protéger et de faire face à des situations plus ou moins intenses. Par contre, il y a un moment où il faut apprendre à lâcher prise et à arrêter de s'en faire pour des choses qu'on ne peut changer. Aussi, il ne faut jamais oublier que consulter un psychologue ou voir une tout autre personne ressource est un bon moyen d'évacuer le stress et cela n'est pas du tout honteux.

Doit-on avoir peur?

Nous en avons tous et un peu partout. Et oui, ce sont des grains de beauté. Certains en ont beaucoup d'autres, très peu. Mais est-ce que cela devrait nous préoccuper? Généralement, ils sont inoffensifs, mais il faut tout de même faire attention. Par exemple, lorsque nous exposons notre peau au soleil, car cela peut faire apparaître d'autres grains de beauté. Quand il y a une trop grande exposition aux rayons UVA et UVB, cela peut provoquer un cancer de la peau, car les grains de beauté peuvent se transformer en cancer. De plus, si vous avez un grain de beauté douloureux ou qui saigne, il est préférable de consulter un médecin. Bref, protégez-vous et mettez de la crème solaire!

Un problème commun chez les femmes : la vaginite

Est-ce que la vaginite est un signe de malpropreté? Non, car la vaginite peut être un déséquilibre du pH vaginal, un signe de stress élevé et le bord de sous-vêtements trop serrés. Aussi, utiliser des savons et des protège-dessous parfumés sont un très mauvais choix pour les femmes qui ont des vaginites successives. D'ailleurs, cette infection peut être le résultat d'une propreté excessive. Les douches vaginales sont à proscrire, car la flore vaginale est fragilisée, ce qui engendre une perte de la protection du vagin. La vaginite peut être cyclique ou même qu'une seule fois. Les symptômes sont principalement des démangeaisons, des odeurs désagréables et des pertes vaginales qui ne sont bien sûr pas de la glaire cervicale. Les traitements sont simples et faciles d'accès comme des comprimés et autres. L'important est de consulter un pharmacien le plus tôt possible pour être plus confortable.

Kelly Vendette
Ariane Maillet

Sources: <http://moietcie.ca> <http://sante.gouv.qc.ca>

Ah Ouin? : La bataille de la matinée

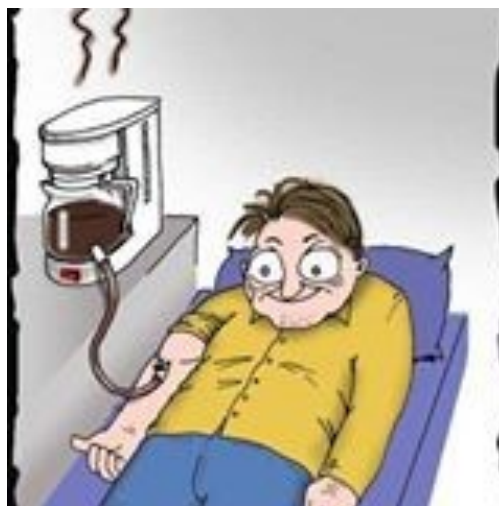
Qui dit étudiant dit se lever tôt et se lever tôt peut sembler une étape insurmontable, surtout un lundi matin. C'est dans des situations de détresse comme celle-ci que plusieurs font confiance à un élixir chaud utilisé comme réveille-matin : le café. Selon Van Houtte, ce produit d'échange serait le deuxième plus important juste après le pétrole. Au Canada, 67% des adultes consomment du café chaque jours et en moyenne 3 tasses par jour (encore selon Van Houtte). Le café est donc une arme de prédilection afin de faire face à la journée. Cependant, est-il aussi efficace qu'il pourrait l'être?

Malgré tous ses bienfaits rapportés sur la concentration et l'éveil, le café est toutefois bien mal utilisé. Voici pourquoi : il n'est pas bu au bon moment! D'après les études du neuroscientifique, Steven Miller, le café ne devrait être bu avant environ 9h30. Dès l'éveil, votre horloge circadienne (horloge biologique) enclenche la libération d'une hormone appelée cortisol. Cette hormone stressante est responsable de vous réveiller et de vous faire sentir alerte. Le cortisol est libéré à différent moment de la journée, principalement de l'éveil jusqu'à environ 9h30, de midi à 1h et de 5h30 à 6h30. REMARQUE : Les lève-tard font exception à la règle, une grande quantité de cortisol est libérée au moment de l'éveil.

En buvant un café durant les heures où le cortisol fait son travail, l'effet de la caféine est grandement atténué. De ce fait, le corps développe plus facilement une tolérance à la caféine et une plus grande quantité devient nécessaire pour atteindre le même « buzz ». Il ne faut pas que le café est avant tout une drogue.

Somme toute, si consommé aux bons moments, le café peut être un allié bien plus redoutable face à la fatigue.

Gabriel Moreau



Tendances pour l'automne 2015

Manches longues, « petite laine », bottes...

Eh oui, l'automne est à nos portes! Voici les tendances féminines et masculines pour l'automne 2015.

La petite douceur de laine

Qui n'a jamais eu envie de partir pour l'école enveloppé dans une couverture? Ces ponchos sont la parfaite combinaison des vestes longues et des chandails en laine extra douce. Selon le site Marie Claire, Burberry et Ralph Lauren seraient parmi les premiers à avoir osé la tendance.



Le retour du cuir

Que ce soit avec des denims ou une petite robe, le veston court de cuir ira avec tout, en prenant soin de vous donner un côté plus décontracté. Les parkas laissent donc la place à ces manteaux style « motard » cette année.

Les teintes à prioriser

Attention, Mesdames, l'orange brûlé et le vert forêt sont à la mode cet automne selon le site Cosmpolitain! Ces couleurs vibrantes inspirées de la teinte des arbres viendront ajouter une touche vintage à votre habillement.

Une tête à la mode

Le chignon demi-tête (Half Top Knot) est LA tendance de l'heure niveau coiffure. Situé tout juste entre les cheveux libres et le chignon de base, cette coiffure vous permet de paraître sûre de vous tout en vous épargnant un temps fou le matin.



Et pour les hommes?

Chez les hommes, la couleur de l'automne est le beige. Que ce soit au niveau des manteaux longs, style imperméable, ou des pantalons, c'est une formule gagnante.

Vous voulez changer de tête?

Dans le domaine capillaire, une coupe courte sur les côtés du crâne et un peu plus longs à l'avant est « une valeur sûre » selon le site web l'Express Tendance.



De plus, pour ceux avec les cheveux plus longs, le chignon pour les hommes est aussi très populaire.

Ariane Clossey-Fortin

Découverte Culturelle

« Weatherman » de Gregory Alan Isakov

Peut-être certains d'entre vous étaient-ils au concert de Passenger au Métropolis de Montréal récemment, mais pour tous ceux qui n'y étaient pas, laissez-moi vous dire une chose : Gregory Alan Isakov, en première partie du concert et simplement accompagné d'une guitare et d'un autre musicien, y a fait sensation. Cet artiste originaire d'Afrique du Sud, mais vivant maintenant aux États-Unis, a déjà cinq albums à son compte et certains reconnaîtront peut-être sa chanson *Big Black Car*, qu'on entend dans une publicité de McDonalds. Son style de musique est décrit comme indie folk et il se décrit comme influencé par des artistes tels que Leonard Cohen et Bruce Springsteen dans la biographie qu'on retrouve sur son site Internet.

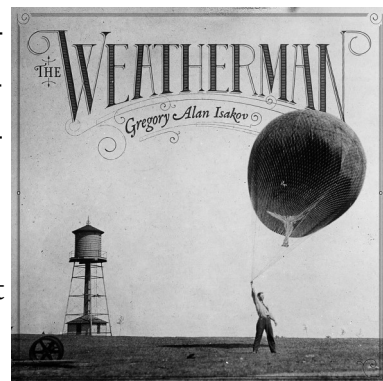
Son dernier album, *Weatherman*, est paru en 2013 et a reçu un très bel accueil. J'adore les paroles sincères de ses chansons, bercées par de la guitare envoûtante et des notes de piano qui font le charme d'Isakov. Sa musique et sa voix créent une impression de calme, de sécurité et de confort, ce qui en fait un album très polyvalent et parfait pour cette saison fraîche et parfois déprimante qu'est l'automne. Ses mélodies ont un air intemporel qui nous fait oublier nos problèmes en quelques secondes seulement.

Personnellement, ce sont les paroles que je préfère, car elles sont magnifiques et on ressent une multitude d'émotions. Isakov utilise un grand nombre de métaphores qui illustrent chacune de ses pensées et qui ajoutent une qualité immense à ses chansons. Si vous êtes plus du genre poète, vous trouverez de petits trésors dans certaines de ses chansons, dont les paroles à elles seules méritent d'être lues et relues. C'est un soulagement de trouver un artiste qui sait manier les notes aussi bien que les mots et c'est ce qui fait de cet album une perle rare.

La musique d'Isakov a un certain style country, parfois avec son timbre de voix, parfois avec les combinaisons d'instruments, mais c'est réalisé d'une façon tellement simple et relaxée que cette particularité ajoute une touche intime à l'impression de sérénité déjà mentionnée. Plusieurs de ces fans vantent la qualité du son cet album, particulièrement quand on écoute la version vinyle de celui-ci, et je ne peux qu'approuver. Bien que je ne possède que le disque compact, je peux constater que le son a une certaine qualité vintage dont je raffole. On a l'impression que le musicien est dans le coin de la pièce, jouant tranquillement sans se préoccuper de nous, pas que nous sommes simplement en train d'écouter de la musique enregistrée en studio et provenant des haut-parleurs de notre système de son.

Bref, j'aime tout de cet album. Je recommande à tous cet artiste plein d'authenticité et étonnamment peu connu !

Laurence Roberge



Les Triades ont célébré en grand

Le 26 septembre dernier était une journée spéciale pour les Triades de Lanaudière. Effectivement, l'équipe fêtait une décennie d'existence au sein du R.S.E.Q. volet football. Pour lancer les festivités, un *tailgate* a été organisé avant la rencontre. Par la même occasion, l'organisation cherchait à remporter une deuxième partie de suite pour tenter de se tailler une place en séries éliminatoires. Pour ce faire, les Triades affrontaient les Vulkins de Victoriaville.

Résumé de la Partie

Les hommes de Mathieu Joyal ont offert un très bon spectacle à leurs partisans en première demie. Après deux quarts chaudement disputés, les joueurs ont retraité au vestiaire avec une mince avance d'un point. La marque était alors de 8-7 en faveur des Triades. La deuxième demie a été le théâtre d'une explosion offensive de la part des deux équipes. Les admirateurs, ont eu droit à une vraie guerre de tranchées lorsque les deux clubs s'échangeaient touchés après touchés. En fin de rencontre, la défense Lanaudoise s'est dressée stoppant à deux reprises l'attaque Victoriavilloise, permettant ainsi à la brigade offensive des Triades d'ajouter deux touchés leur assurant, ainsi, la victoire au compte de 42-21.

Un retour en force

Cette rencontre marquait également le retour du quart-arrière régulier Philippe Provost. Une blessure l'avait tenu à l'écart du jeu depuis le début de la saison. Provost a plus que bien fait à son premier match de la campagne, complétant 66% de ses passes pour un total de 282 verges par la voie des airs et n'a lancé aucune interception. De plus, le #3 a lancé trois passes de touchées ce qui a été d'une grande aide dans la victoire.

Joueurs de la semaine du : 26 septembre

Offensif :

#3 Philippe Provost

stats : 18/27pc, 282V, 3T, 0INT

Défensif :

#2 Félix Perreault

stats : 3pl, 3pl.ass. 1sack du quart

Félix Robitaille

Légende :

Pc : Passe(s) complétée(s)

V : Verge(s)

T : Touché(s)

INT : Interception(s)

Pl : Plaqué(s)

Pl.ass. : Plaqué(s) assisté(s)

S : Sack du quart



Un très bon début de saison pour les Cobras

Un très bon début pour les Cobras en date d'aujourd'hui 12 octobre 2015, cela fait maintenant pratiquement un an que les Cobras de Terrebonne ont débuté leur saison. «Une histoire de fierté», voilà le thème de l'équipe en ce début de saison. Depuis le lancement des hostilités, la troupe à Robert Dubuc possède une fiche exemplaire de sept victoires, trois défaites et une défaite en tir de barrage. Les Cobras sont dans une course à la première place avec les Montagnard de Sainte-Agathe pour la première place. Les Cobras sont cinq points derrière les montagnards. La troupe à Robert Dubuc est à un seul point de la première place. Elle en possède 15 et les Montagnards en possèdent 20.

Une attaque qui fait de ravages l'équipe qui évolue à la cité du sport de Terrebonne possède une attaque qui peut faire mal. En effet, ils ont la deuxième meilleure attaque de la ligue derrière les Montagnards qui eux ont la meilleure. Cependant, ils sont au troisième avec 48 buts depuis le début de la saison. Les Cobras ont la chance d'avoir une attaque très diversifiée. En effet, les Cobras ont seulement un marqueur de 10 buts : c'est Jamie Clavet. Il faut dire que ça fait seulement onze parties que l'équipe a disputées. Ce n'est pas beaucoup. Par la suite il y a deux marqueurs de six buts. L'équipe marque en moyenne 5 buts par partie.

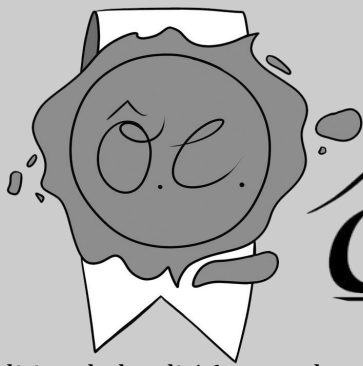


La défensive des Cobras

La défensive de l'équipe possède une très bonne relance pour alimenter les attaquants rapides qu'ils possèdent. De plus, c'est une défensive qui est capable de jouer du jeu robuste. Statistiquement parlant, les hommes de Robert Dubuc se situent environ au milieu du classement lorsque vient le temps de parler des buts accordés.

En conclusion, avec un très bon début de saison, une attaque qui peut faire des ravages et une défensive qui tient le fort, tout les espoirs sont permis pour la saison 2015-2016.

Maxime Deschenes



Ô Courant



Édition du lundi 16 novembre 2015



La CAQ incohérente! Voir p.3



CÉGEP RÉGIONAL
de LANAUDIÈRE
à Terrebonne

AGEECLT
CÉGEP TERREBONNE

Bonjour à toi cher lecteur,
Merci d'être si fidèle au journal étudiant Ô Courant. C'est grâce à toi si nous sommes motivés à écrire davantage. Nous te rappelons que le journal du cégep est écrit PAR des étudiants, POUR les étudiants! Si tu ressens le besoin de t'exprimer sur un sujet en particulier, n'hésite pas à contacter la rédactrice en chef Jennyfer Poirier par MIO, Facebook ou GMail (jennyfer.poirier01@gmail.com). Si tu as des idées pour améliorer la qualité du journal, tu peux aussi la contacter en tout temps. Nous te remercions encore une fois, l'équipe Ô Courant.

Journalistes :

Jennyfer Poirier

Tarik A. Moundir

Maxime Deschênes

Ariane Clossey-Fortin

Ariane Maillet

Félix Robitaille

Kelly Vendette

Laurence roberge



Et sans oublier, un énorme merci à notre metteur en page Samuel Beauchesne et à l'Association Générale des Étudiants et Étudiantes du Cégep de Lanaudière à Terrebonne (AGEECLT) pour le financement.



Pourquoi la fierté?

Lyon Rivest

Étudiante en développement international et mondialisation à l'Université d'Ottawa

En réponse à un récent article publié dans ce journal, il m'apparaît nécessaire de rectifier certains points.

Tout d'abord, suite à la lecture de votre article, M. Godin, je ne crois pas que vous soyez homophobe. Toutefois, je crois bon de rappeler que de mentionner ce fait ne vous soustrait pas au devoir de respecter toute personne, qu'elle fasse partie d'un groupe minoritaire ou non. Je ne connais personne qui se dit homophobe, et pourtant, j'ai été témoin de plusieurs commentaires et actes homophobes au cours des dernières années. L'homophobie est un ensemble d'attitudes, de préjugés et de discrimination envers la communauté LGBT qui peut se manifester de plusieurs façons et qu'on se doit tous et toutes de combattre.

« Parce que ces jeunes sont 14 fois plus susceptibles de se suicider que leurs pairs hétérosexuels. »

J'aimerais aussi clarifier que s'il existe un malaise autour des personnes LGBT, c'est peut-être justement parce qu'on en parle pas assez plutôt que le contraire. Rappelons qu'une des façons privilégiées d'éliminer les tabous est d'avoir des discussions sur ces sujets pour les démystifier et éliminer les préjugés.

En ce sens, au cours des dernières décennies, l'opinion publique de même que la législation a beaucoup changé pour le mieux envers les gais et lesbiennes. Il y a également eu plusieurs manifestations et revendications publiques des droits de cette communauté. Il m'est difficile d'envisager que ces progrès auraient eu lieu si les gens avaient gardé le silence face à la discrimination et au préjugés auxquels ils faisaient face. De plus, s'il faut cesser d'agir différemment autour des gais (ce sur quoi je suis d'accord, sauf si « différemment » veut dire les respecter), pourquoi les gais devraient-ils agir différemment autour des hétérosexuels, pour ne pas les « brusquer », les « malaiser » ? Je ne suis pas cette logique. Pourquoi arrêterait-on de revendiquer des droits humains fondamentaux, alors que nous sommes encore noyés dans la surreprésentation de l'hétérosexualité dans les médias et la société en générale. J'attends encore de voir une émission grand public avec un personnage principal homosexuel « normal ».

Quant à votre argument économique du défilé de la fierté, il me semble non justifié puisque chaque année, ce sont plus de 500 000 festivaliers venant de partout dans le monde qui participent aux événements de la fierté gaie de Montréal, qui est reconnue comme un moteur du tourisme de la métropole. En 2013, une étude estimait d'ailleurs les retombées économiques du tourisme LGBT à près de 500 millions de dollars par an pour l'ensemble du Québec, une grande partie de ce montant allant à Montréal avec le quartier gai et la fierté qui attirent beaucoup de touristes.

Et oui, il est important, encore en 2015, de revendiquer le droit d'être homosexuel, parce qu'encore aujourd'hui, plusieurs jeunes homosexuels subissent de l'intimidation à l'école. Parce que ces jeunes sont 14 fois plus susceptibles de se suicider que leurs pairs hétérosexuels. Parce que les jeunes LGBT sont surreprésentés dans la population sans-abris. Parce qu'encore trop peu de politiciens et personnalités publiques se sentent à l'aise d'être ouvertement gai. Parce que même si nous sommes chanceux au Canada, ce n'est pas le cas partout ailleurs. Il y a à peine quelques mois les couples homosexuels n'avaient pas le droit au mariage à certains endroits aux États-Unis. Parce que cette année, plusieurs défilés de la fierté dans le monde ont été fortement réprimés par la police ou des militants anti-gai. Parce qu'il reste encore du progrès à faire et c'est en revendiquant nos droits et en en parlant que les tabous cesseront et que tous seront reconnus comme égaux.

Sources :

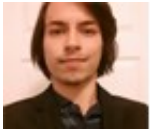
Analyse des enjeux touristiques LGBT au Québec, Chambre de commerce gaie du Québec, 2013.

Human Rights campaign : www.hrc.org

Egale, organisation canadienne promouvant les droits des LGBT par l'éducation, la recherche et l'engagement communautaire : www.egale.ca

Fierté Montréal : www.fiertemontrealpride.com

L'incohérence de la CAQ



Tarik A. Moundir

Sciences Humaines

Depuis 2014, le discours de la CAQ a largement changé, voir régressé. François Legault ne peut pas le cacher : il a dû s'adapter au débat entourant la question nationale qu'il considérait « dépassée » lors de la dernière élection générale québécoise.

Lors de sa création, la Coalition Avenir Québec se voulait comme une coalition regroupant des individus de tout les horizons politiques, de d'indépendantiste à fédéraliste, ayant pour objectif commun le redressement de l'économie du Québec.

Lors des précédentes élections, la CAQ proposait de mettre la question concernant le statut du Québec en veilleuse pour une période d'une décennie. Avec la débarque du Bloc, en 2011, pour l'alternative que représentait le NPD face à Harper et la division du vote, Legault jugeait que la question nationale était dépassée et que les québécois ne voulaient pas en parler. Elle est là, l'erreur. L'appuis à la souveraineté n'a pas baissé drastiquement lors des échecs des partis souverainistes. En effet, selon différents sondages de la firme Léger, l'appuis à la souveraineté se situait aux alentours de 30%, bien au-dessus des résultats du Bloc Québécois en 2011 et du Parti Québécois en 2014. La question du statut du Québec reste donc, pour une grande partie des Québécois, une problème qui est toujours d'actualité. Un problème actuel qui n'a pas été résolu dû à l'incapacité des souverainistes d'unir leurs forces, ce qui profite à Ottawa qui ne semble pas avoir l'envie sortir de sa torpeur.

Or, l'arrivée de PKP à la tête du PQ a causé un tollé chez la classe politique, notamment chez la CAQ de François Legault. Cette secousse a marqué un tournant à la CAQ : ce fut la fin de la « coalition » à proprement parler, l'aile nationaliste ayant pris le dessus sur l'aile libérale et l'aile conservatrice. Les départs de Gaetan Barrette, Gérald Deltell et de Dominique Anglade l'ont bel et bien confirmer même si Legault fait encore miroiter l'existence de cette coalition maintenant désuète. On voit ici l'incapacité et la difficulté de la CAQ à rassembler des gens de tout horizon pour un projet commun.

Avec des propositions visant à rapatrier des pouvoirs fédéraux au Québec, notamment en matière de langue et d'immigration, cela marque un tournant avec les propositions passées de son parti, voire une incohérence totale avec celles-ci. Il propose donc un plan « nouveau » à ses yeux, mais qui a été tenté dans le passé par un premier ministre libéral et fédéraliste et qui a échoué en 1990. Le Canada avait la chance de faire avancer le Québec avec un fédéraliste, ils ne l'ont pas fait. Maintenant on va nous faire croire que cette fois-ci est la bonne ?

La CAQ ne propose donc rien qui pourrait faire hérissier le poil de nos bras. Ce fut une solution proposée dans le passé qui a échoué et qui, encore une fois, dépendra de la bonne volonté du Canada anglais. Pourquoi cette fois-ci, en 2015, cette proposition serait acceptée par la majorité anglophone? Pense-t-il vraiment que les autres provinces vont accepter que le Québec ait plus de pouvoirs que celles-ci, notamment en matière de langue?

Il me semble que le contexte politique dans lequel nous sommes est assez clair pour comprendre qu'il ne faut pas attendre le bon vouloir du reste du Canada pour que les concessions du Québec soient enfin prises en compte. C'était vrai hier et ce le sera encore demain. Il faut apprendre de l'histoire, monsieur Legault, sinon nous serons condamnés à la répéter.



Chronique Dre Info



Kelly Vendette
Sciences de la nature

Un rhume ou une grippe ?

Le rhume est la maladie la plus courante, la moins dangereuse et possède au moins 200 virus. Il se propage, selon le livre Le Corps Humain de Steve Parker, «par de fines gouttelettes de mucus flottant dans l'air après avoir été rejetés à l'occasion d'une quinte de toux ou d'un éternuement». Les symptômes sont aussi des écoulements nasaux qui passent de clairs à verts et des maux de tête. Par contre, la grippe s'accompagne de symptômes plus importants : éternuements, maux de tête, toux, courbatures et forte fièvre. C'est une infection qui peut créer une épidémie et même la mort, d'où l'importance de faire vacciner les personnes âgées.

Les causes de la mauvaise haleine :

De nombreuses causes sont attribuables à ce problème commun. Une infection des gencives ou des amygdales, le stress et certains médicaments comme des anti-inflammatoires. De plus, des caries et bien sûr une mauvaise hygiène de la santé buccale occasionnent une odeur désagréable. Par exemple, des cryptes dans les amygdales qui sont de petits cailloux blancs. Malgré ce que nous pouvons penser, le brossage et le rinçage de la bouche sont en vain. Il faut soit les retirer soi-même par pression, ou si cela est impossible, il est impératif de consulter un médecin et un dentiste. L'important est d'agir dans cette situation et de ne pas être gêné, car après tout il est plus gênant de converser avec une mauvaise haleine. Saviez-vous qu'une mauvaise hygiène de la bouche peut causer des problèmes cardiaques? En effet, selon la fondation des maladies du cœur et de l'AVC, le tabagisme, le fluorure, une mauvaise alimentation et l'alcool sont reliés. Par contre, ces preuves sont encore au stade de la recherche.

Est-ce vrai de dire que les hommes peuvent aussi avoir le VPH?

Souvent, nous entendons dire que les hommes sont porteurs du VPH, mais quel est l'impact pour eux? Je suis convaincue que vous pensez, chers lecteurs, qu'il y en a aucun... Faux! Les hommes aussi peuvent avoir des cancers reliés au virus du papillon humain. Selon l'agence de santé publique du Canada, des verrues anogénitales peuvent se former et développer des cancers chez les hommes, notamment les cancers du pénis et de l'anus. Il y a un dépistage pour les femmes, mais pas pour les hommes. Donc, messieurs, il est de votre devoir d'aller voir le médecin, même sans symptôme apparent. Il n'est pas question non plus d'infidélité, car le VPH peut avoir été contracté des années plus tôt, comme en mode silencieux : on ne le sait pas, mais il est présent.

Urétrite non-gonococcique, c'est quoi ça?

C'est une infection de l'urètre masculin qui est la cause de nombreuses bactéries. Au moment d'uriner chez ces hommes, une douleur est ressentie telle une infection urinaire. Par contre, il ne faut pas les confondre, car l'infection de l'urètre peut se propager jusqu'aux testicules. Il est donc important de voir un médecin pour s'assurer de la cause. Dans le livre le corps humain de Steve Parker, il est prouvé que 50% des cas de cette infection sont dus à la bactérie Chlamydia trachomatis. Elle peut aussi être contractée par le virus de l'herpès. Un dépistage est non discutable dans ce cas pour les partenaires sexuels.

Fin de session: as-tu peur de ne pas y arriver?



Ariane Maillet
Sciences de la nature

Le manque de motivation, les journées plus courtes, la fatigue et la surcharge de travail te semblent insurmontables? Oui, je te comprends. Par contre, il y a plusieurs moyens pour passer au travers sans vouloir tout lâcher. Par exemple, l'activité physique est un remède miracle à la déprime. Je sais, vous allez me dire que vous n'avez pas le temps, mais je vous annonce que vous avez tort. En effet, seulement dix à vingt minutes d'exercice sont bénéfiques pour votre corps ainsi que votre tête. Le truc ? Vous devez vous créer votre propre entraînement et le faire sur de la musique entraînante que vous aimez beaucoup. Inspirez-vous de plusieurs entraînements et prenez ce qui vous semble le plus adapté à vos besoins. Aussi, si vous avez un tapis roulant, un vélo stationnaire ou tout autre article d'exercice, vous pouvez les utiliser lorsque vous regarder la télévision, car disons-le honnêtement, nous regardons tous au moins trente minutes de télévision par jour. En plus, cela ressemblera moins à un entraînement et sera moins difficile, car vous serez concentrés à autre chose en même temps. Bref, faire de l'exercice environ quinze minutes par jour, même si cela semble très peu pour vous, peut aider à votre réussite scolaire, en plus de vous maintenir en bonne santé.

Bon entraînement!



Des Explosions au milieu de l'espace



Laurence Roberge
Arts, lettres et communication

Seul sur Mars de Mark Watney

Au cours des dernières dizaines d'années, plusieurs missions dans l'espace ont eu lieu, certaines un succès, certaines un échec. Cependant, vous êtes-vous déjà demandé ce qu'il arriverait si un astronaute était abandonné à son sort en plein espace? Un tel évènement survient dans le nouveau film de Ridley Scott, paru en octobre dernier et mettant en vedette Matt Damon, *Seul sur Mars*, et croyez-moi, quand vous l'aurez regardé, vous retrouver seul sur une planète sera la dernière chose dont vous aurez envie.

Ce film raconte l'aventure de Mark Watney alors que son équipe et lui sont en mission sur la planète Mars. Un jour, une tempête de sable beaucoup plus puissante que prévu les surprend et c'est la catastrophe. Avec la force des vents, une antenne est propulsée vers Mark et l'empale, coupant la réception de ses signes vitaux. Résultat : ses coéquipiers le croient mortellement atteint alors ils sont forcés de partir et de le laisser pour mort. Quand l'astronaute se réveille, il constate le problème inimaginable auquel il fait face : il est seul sur une planète inhabitable et il doit y survivre pendant des années avant d'avoir une chance d'être secouru, le tout avec des ressources très limitées. S'en suit un combat incessant contre la mort qui demande à Mark plus de courage, d'imagination et de volonté qu'il n'en a jamais eu besoin.

Les adeptes de science se régaleront devant ce film de science-fiction qui met en scène des événements incroyables, mais réalistes, car l'auteur du roman, Andy Weir, a effectué des recherches très poussées lors de la rédaction du livre. Ainsi, toutes les informations à propos de l'espace sont véridiques et apportent un intérêt nouveau à cette œuvre de fiction. Contrairement au roman, lui-même excellent, le film n'est pas surchar-

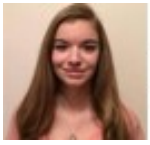
gé de détails techniques, bien que les plus passionnés découvrent que le roman est une lecture épatante. Dans l'adaptation, on peut aussi voir des paysages impressionnants de Mars, qui séduiront même ceux n'ayant aucun intérêt envers l'espace.

La plus grande qualité du roman comme du film est indéniablement son humour, qui surprendra les spectateurs dans les moments les plus anodins. Mark a un sens de l'humour exceptionnel qui lui permet de combattre sa solitude et de traverser les moments les plus durs, ce qui diminue l'aspect tragique de sa situation. Ses commentaires sarcastiques et ses blagues déplacées ne manqueront pas de faire sourire même les plus sérieux, ce qui est étonnant, pour un film de science-fiction.

La performance incroyable de Damon fera ressentir au public une panoplie d'émotions, de la colère au désespoir et de la tristesse à l'euphorie, et ce, du début à la fin, ce qui fait de *Seul sur Mars* un film sublime que je recommande à tous.



La mode « Made in Quebec »



Ariane Clossey-Fortin
Sciences Humaines

Que ce soit par internet ou par les revues de mode, les tendances estivales voyagent d'un bout à l'autre de la planète très rapidement de nos jours. Bien que les capitales officielles de la mode soient plutôt Paris, Milan, Londres et New-York selon le site officiel du *Fashion Week*, les artisans d'ici offrent une multitude de produits tout aussi à la mode, même s'ils sont parfois oubliés. Voici trois petites trouvailles québécoises qui gagnent à être connues.

Le foulard réconfort (www.lefoulardreconfort.com)

C'est il y a quatre ans que la comédienne québécoise Sarah-Jeanne Labrosse a fondé, avec l'une de ses amies, cette petite compagnie spécialisée en tricot, car la jeune femme s'était découverte une passion pour la laine et les aiguilles. Sur leur site internet, il est donc possible de choisir parmi une sélection de foulards, tuques et serre-têtes aux couleurs de l'automne et de l'hiver puis, de les commander en ligne. Créés à base de laine de bébé alpaga, ces produits sont à la fois faits à la main, hypoallergènes et très chauds. Parfaits pour un hiver au Québec!



Les bijoux Twenty Compass (www.twentycompass.com)

Cette entreprise artisanale, née en été 2015, se consacre à la confection de bracelets et colliers très tendances qui s'agencent avec plusieurs styles. La boutique en ligne nous offre plusieurs modèles et couleurs, dont certains unisexes.



La collection de l'automne 2015 est d'ailleurs très belle et offre beaucoup de choix. Les prix sont vraiment abordables et comparables à ceux des boutiques d'accessoires connues. Pour ceux et celles qui voudraient les voir avant de les acheter, il existe une boutique à Boucherville où ils tiennent ces merveilleux produits.

La mode masculine avec MB Alpha Wear (<http://mb-alphawear.myshopify.com/>)

Pour les hommes, la compagnie MB Alphawear propose des vêtements à la mode, abordables et confortables. La créatrice, une jeune designer d'ici appelée Bianca, soutient, dans l'onglet «à propos» de son site internet, que ses vêtements permettent aux hommes «de s'habiller avec style tout en gardant leur essence masculine». Il est possible de magasiner en ligne en choisissant parmi une grande sélection de blousons, de chandails, de vestes et de chemises. Cette entreprise québécoise vous permettra d'avoir des créations uniques et d'encourager le marché local.



Huit milliards de trop!



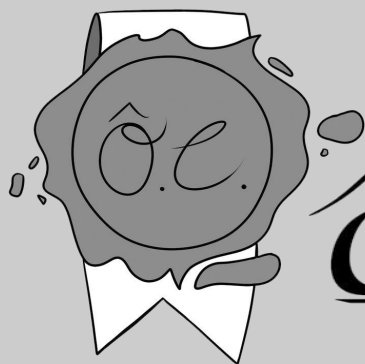
Jennyfer Poirier
Arts, lettres et communication

Il nous arrive à plusieurs reprises de nous questionner sur des sujets existentiels. Malheureusement, ces questions ne viennent pas toujours avec des réponses claires et précises. De plus, certaines questions existentielles et très importantes peuvent passer par la tête de personnes qui contrôlent un État ou encore un pays complet.

Prenons le cas du déversement d'eaux usées dans le fleuve Saint-Laurent qui a débuté dans la nuit du 10 novembre. Monsieur Coderre, maire de Montréal, a longtemps dû se poser la question à savoir s'il devait procéder au déversement ou non. À notre grande déception, la grande métropole procède au déversement. Ce sont les eaux usées de 12 arrondissements et de sept villes défusionnées qui se retrouveront dans le fleuve Saint-Laurent. Des travaux d'une semaine en addition avec deux journées subséquentes au déversement empêcheront les citoyens québécois de toucher l'eau du fleuve. Autrement dit, d'éviter de boire l'eau provenant directement de l'évier, de réduire le nombre de lessives et d'utiliser des produits biodégradables, comme nous informe Radio-Canada dans son article du 10 novembre 2015. Après seulement neuf heures de déversement, nous pouvons déjà voir un changement de couleur à certaines régions du Saint-Laurent. C'est triste de voir l'insouciance environnementale dont cette tragédie fait part. Certains pourrions penser que ce n'est pas que quelques huit milliards de litres d'eau contaminée qui fera arrêter la Terre de tourner, mais pensons plus loin que le bout de notre nez. Huit milliards au Québec, en Ontario, aux États-Unis, en Europe, en Océanie, etc. ça fait beaucoup d'eau contaminée qui est nocive pour

l'être humain et qui pourrait créer de nouvelles maladies, voir épidémies, mondialement! Ce sont aussi des milliers, éventuellement peut-être même des millions, d'animaux marins qui verront la lumière au bout du tunnel à cause d'une contamination aqueuse. Bref, pensez que je vais trop loin, que je m'emballe, mais le jour où les mers et océans seront contaminés, que l'eau ne sera plus potable nul part, vous comprendrez le désaccord face à ce choix du maire Coderre.





Le Courant



Édition du lundi 22 février 2016



Cinq étudiants du cégep participent au PEQ !

Voir p.2-3-4-5



**CÉGEP RÉGIONAL
de LANAUDIÈRE
à Terrebonne**

AGEECLT
CÉGEP TERREBONNE

Bonjour à toi cher lecteur,
Merci d'être si fidèle au journal étudiant Ô Courant. C'est grâce à toi si nous sommes motivés à écrire davantage. Nous te rappelons que le journal du cégep est écrit PAR des étudiants, POUR les étudiants! Si tu ressens le besoin de t'exprimer sur un sujet en particulier, n'hésite pas à contacter la rédactrice en chef Jennyfer Poirier par MIO, Facebook ou GMail (jennyfer.poirier01@gmail.com). Si tu as des idées pour améliorer la qualité du journal, tu peux aussi la contacter en tout temps. Nous te remercions encore une fois, l'équipe Ô Courant.

Journalistes :

Jennyfer Poirier

Tarik A. Moundir

Maxime Deschênes

Ariane Clossey-Fortin

Ariane Maillet

Félix Robitaille

Kelly Vendette

Laurence Roberge



Et sans oublier, un énorme merci à notre metteur en page Samuel Beauchesne, notre photographe Mélissa Bissonnette et à l'Association Générale des Étudiants et Étudiantes du Cégep de Lanaudière à Terrebonne (AGEECLT) pour le financement.



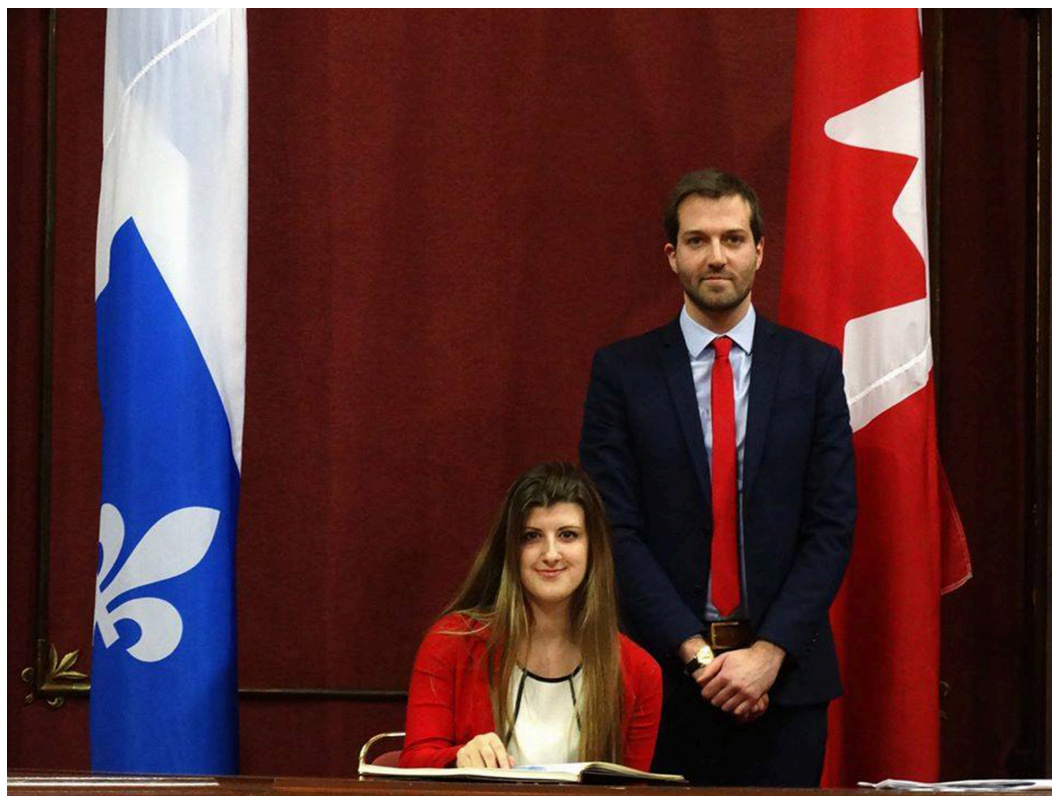
C'est quoi ça, le PEQ?



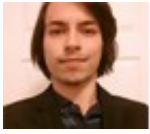
Jennyfer Poirier
Arts, lettres et communication

Du 2 au 6 janvier 2016, cinq étudiants du Cégep de Terrebonne ont participé au Parlement étudiant du Québec (PEQ). En résumé, le PEQ est la simulation parlementaire la plus réaliste de notre province, se déroulant à l'Assemblée Nationale du Québec. Cette simulation consiste à simuler des assemblées ainsi que des commissions parlementaires afin que des jeunes de 18 à 25 ans, députés et journalistes, puissent exploiter leur futur métier à fond. Semblable à notre système juridique actuel, deux gouvernements s'opposaient lors de cette simulation : les Bleus (sociaux-démocrates) et les Rouges (Néo-Libéraux), sans oublier le caucus des Verts (les journalistes). Lors de cette expérience enrichissante, nos cégépiens Daniel Kambaji, Karl-Olivier Labrie, William Ducharme, Tarik Moundir rédigé et prononcé des discours à l'assemblée nationale concernant les projets de lois déposés la veille, pendant que Jennyfer Poirier prenait des notes pour le reportage radio du lendemain. Tout au long du Parlement étudiant, des longues journées chargées étaient au rendez-vous : un début à 8 heures du matin et un couché qui n'était pas avant 2 heures le matin suivant! Malgré le manque de sommeil, le travail intense et la surdose de caféine, les représentants de Terrebonne ont vécu une expérience inoubliable à l'Assemblée Nationale.

Jennyfer Poirier
Journaliste radio



Mon expérience du PEQ



Tarik A. Moundir
Sciences Humaines

Mon expérience au PEQ était tout simplement incroyable! Ce fut ma première simulation parlementaire et j'en ressors franchement grandi. Je connaissais déjà, avant mon arrivée à Québec, le déroulement des travaux à l'Assemblée Nationale, donc sur ce côté-là, je n'étais pas inquiet du tout. Par contre, le vivre fut totalement différent. Comme on le dit, il y a une différence entre la pratique et la théorie. J'ai eu l'occasion d'être le président de la commission parlementaire sur l'économie et du travail concernant le projet de loi sur la Démocratie économique, la cogestion et l'actionnariat collectif des salariés. Je ne mentirai pas, c'était difficile puisque je n'avais jamais fait de commission parlementaire auparavant. Malgré le chaos entre les bleus et les rouges, cette commission s'est terminée après 4 heures de débat. J'ai également été co-critique sur le projet de loi sur l'Avenir démographique du Québec concernant le volet « immigration » de la réforme proposée. Mon discours, dénonçant l'incompétence des rouges et leur manque de rigueur concernant la problématique de l'intégration des communautés culturelles, fut l'un de mes moments forts. Je vais sans doute retenter l'expérience l'an prochain. Chez les bleus ? Chez les rouges ? Ça reste à voir ! J'ai eu l'occasion de défendre des positions sociales-démocrates. Il serait donc intéressant de retenter l'expérience dans un personnage « néo-libéral ».

Tarik A. Moundir
Député de Johnson



Mon expérience du PEQ

Pour expliquer en quelques lignes c'est quoi le Parlement étudiant du Québec (PEQ), c'est une semaine complète avec des « nerds » de la politique un peu trop surdoués, qui débattent de projets de loi un peu trop poussés, simplement pour le plaisir. En fait, même si je ne suis pas une personne qui vit uniquement pour la politique, j'ai eu énormément de plaisir pendant mon séjour qui a paru tellement court avec tout ce que j'avais à apprendre, mais surtout à faire. Le PEQ fut une activité où j'ai tellement appris et qui m'a fait énormément grandir, puisque j'ai pu être quelqu'un que je ne serai jamais. Bien que j'aime la politique et que je m'y investis de temps en temps, ce n'est pas ce que je veux faire de ma vie. Cependant, je dois spécifier que les acquis de ces cinq jours vont m'aider pour le reste de ma vie. Alors pour ceux qui aiment la politique, quoiqu'ils ne veuillent pas en faire leur carrière, c'est une activité à recommander, car on apprend tellement en si peu de temps. Bref, le PEQ fut une expérience enrichissante dont je me souviendrai toujours et je la recommande à tous ceux qui aimeraient en apprendre un peu plus sur le rôle d'un député, parce que c'est dans ces moments qu'on apprend qu'un député est beaucoup plus que ce qu'il peut laisser paraître.

William Ducharme
Député de Chomedey



Mon expérience du PEQ

Mon expérience du PEQ... J'ai vécu une expérience unique et enrichissante durant les 5 jours passés à Québec à discuter, débattre et analyser des enjeux politiques. Je ne sais pas si c'est le peu d'heures de sommeil par nuit (4 heures maximum), les 4 heures sans arrêt assis sur nos chaises de députés à écouter les discours ou bien le grand vaste choix de restauration (St-Hubert) qui était le plus amusant. Sérieusement, je remercie Karlo Labrie de m'avoir poussé à m'inscrire à cette simulation parlementaire pour étudiants. J'ai eu la chance d'être dans la peau d'un député pendant 5 jours. J'ai eu les hauts et les bas d'un député. On s'y croyait réellement. Après la première journée, nous étions tous dans l'esprit de la simulation. Nous ne mangions, respirions et voyons que politique. C'était fascinant ! J'ai même eu la chance d'avoir une discussion sur la chaîne de restauration McDonald's alors que je n'ai fait que mentionner le mot « Big Mac ». Je suis fière de dire que j'ai eu une expérience qui se rapproche extrêmement de la réalité d'un vrai député.

Daniel Kambaji
Député de Fabre



Chronique Dre Info



Kelly Vendette
Sciences de la nature

Est-il vrai de dire que le chocolat permet d'être meilleur en mathématiques?

Vous avez sûrement déjà tous vu sur Facebook ce fameux sujet : la question que nous nous demandons et savoir si c'est un mythe ou une réalité? Nous sommes tous en accord pour dire aussi, que trop de chocolat n'est pas bon pour la santé, mais quand est-il de l'effet sur les capacités mentales en mathématiques? Selon un article de Sophie Allard, des auteurs de l'Université Northumbria expliquent, lors du congrès annuel de la British Psychological Society, que le flavanol que contient le cacao « augmente l'afflux sanguin au cerveau ». Donc, il faudrait cinq tablettes de chocolat pour arriver à une réponse concluante. Par contre et en conclusion, le chocolat agit davantage sur l'énergie que sur les capacités mathématiques.



La depression saisonnière

De nombreuses causes sont attribuables à ce problème commun. Une infection des gencives ou des amygdales, le stress et certains médicaments comme des anti-inflammatoires. De plus, des caries et bien sûr une mauvaise hygiène de la santé buccale occasionnent une odeur désagréable. Par exemple, des cryptes dans les amygdales qui sont de petits cailloux blancs. Malgré ce que nous pouvons penser, le brossage et le rinçage de la bouche sont en vain. Il faut soit les retirer soi-même par pression, ou si cela est impossible, il est impératif de consulter un médecin et un dentiste. L'important est d'agir dans cette situation et de ne pas être gêné, car après tout il est plus gênant de converser une mauvaise haleine. Saviez-vous qu'une mauvaise hygiène de la bouche peut



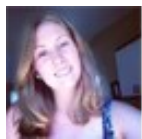
causer des problèmes cardiaques? En effet, selon la fondation des maladies du cœur et de l'AVC, le tabagisme, le fluorure, une mauvaise alimentation et l'alcool sont reliés. Par contre, ces preuves sont encore au stade de la recherche.

L'otite

L'otite est une infection dans l'oreille dont les enfants de moins de 4 ans sont plus nombreux à être touchés. Par contre, les adultes peuvent aussi être infectés, mais c'est beaucoup plus rare. Selon *Canoë santé*, les symptômes d'une otite sont « la fièvre, la douleur, l'irritabilité, [...] de la difficulté à dormir et la perte auditive ou la surdité ». En cas d'otite, il est impératif d'aller consulter un médecin, car le traitement idéal est des antibiotiques.



Une soirée aux mille et un talents!



Ariane Maillet
Sciences de la nature

C'est mardi le 16 février dernier qu'a eu lieu Cégeps en spectacle au Théâtre du Vieux-Terrebonne. Ce spectacle mettait en vedette plusieurs de nos étudiants, qui ont d'ailleurs travaillé fort pour pouvoir offrir ce magnifique spectacle que nous avons pu admirer. Nous pouvions y entendre du chant et du violon et même voir de la danse ainsi que de la contorsion ! Tout d'abord, pour ce qui est de la catégorie du chant, nous avons pu entendre les magnifiques voix de Sara Désy, Chloé Chedore, les sœurs Laura et Valérie Lafleur, Audrey Lachance et Audrey Richard. Les spectateurs et les juges ont même eu l'opportunité d'entendre une composition de certaines participantes. Pour ce qui est de la danse, Sandrine Ouellet et la troupe de danse du cégep (comprenant Ariane Maillet, Alexandra Perron, Catherine Bastien, Karèle Michaud, Louis-Simon Lapalme et Sandrine Ouellet) ont su nous donner des frissons grâce à l'intensité de leur chorégraphie. Aussi, Louis-Simon Lapalme a réussi à nous faire croire qu'il est dépourvu de colonne vertébrale avec son numéro de contorsion qui nous a enlevé les mots de la bouche. Ensuite, le violoniste Laurent Tanguay nous a fait revoir la musique classique avec beaucoup d'intensité et de précision, ce qui fut ahurissant. Par contre, il ne faut pas oublier l'excellent travail que nos deux animateurs, Jennyfer Poirier et Samuel Poulin-Flynn, ont réalisé et sans qui le spectacle n'aurait pas été le même. Aussi, une petite mention spéciale à certains joueurs de l'équipe d'improvisation du cégep, Mathieu D'Astous, Karl-Olivier Labrie, Philippe Paradis et Gabriel Moreau, qui sont venus faire de belles « niaiseries » avec nos deux animateurs. Finalement, pour clore ce fabuleux spectacle, un humoriste de la relève, Derrick Frenette, est venu nous faire bien rire dans une partie hors concours. Évidemment, il ne faut pas oublier que ce spectacle était aussi une compétition. À la fin du spectacle, deux prix ont été remis : un coup de cœur, choisi par un juré de 15 spectateurs et la première

place, élue par nos trois juges. Le prix coup de cœur fut décerné à l'excellent violoniste Laurent Tanguay. La personne qui aura l'honneur de représenter le cégep à la finale régionale, qui aura lieu au collège Montmorency le 19 mars prochain, est Sandrine Ouellet. Elle a su charmer la juge avec sa technique de danse incroyable, son intensité et sa façon d'occuper l'espace scénique. Bref, nous avons eu droit à un spectacle rempli de talents et de variétés. Encore une fois, bravo à Sandrine et Laurent !



Le Club Entrepreneur RECRUTE!

Tu as des idées, une vision?

L'entrepreneuriat te passionne?

Tu as envie de profiter d'une opportunité
de réseautage au sein du monde des affaires de la région?

Ta place est ici!

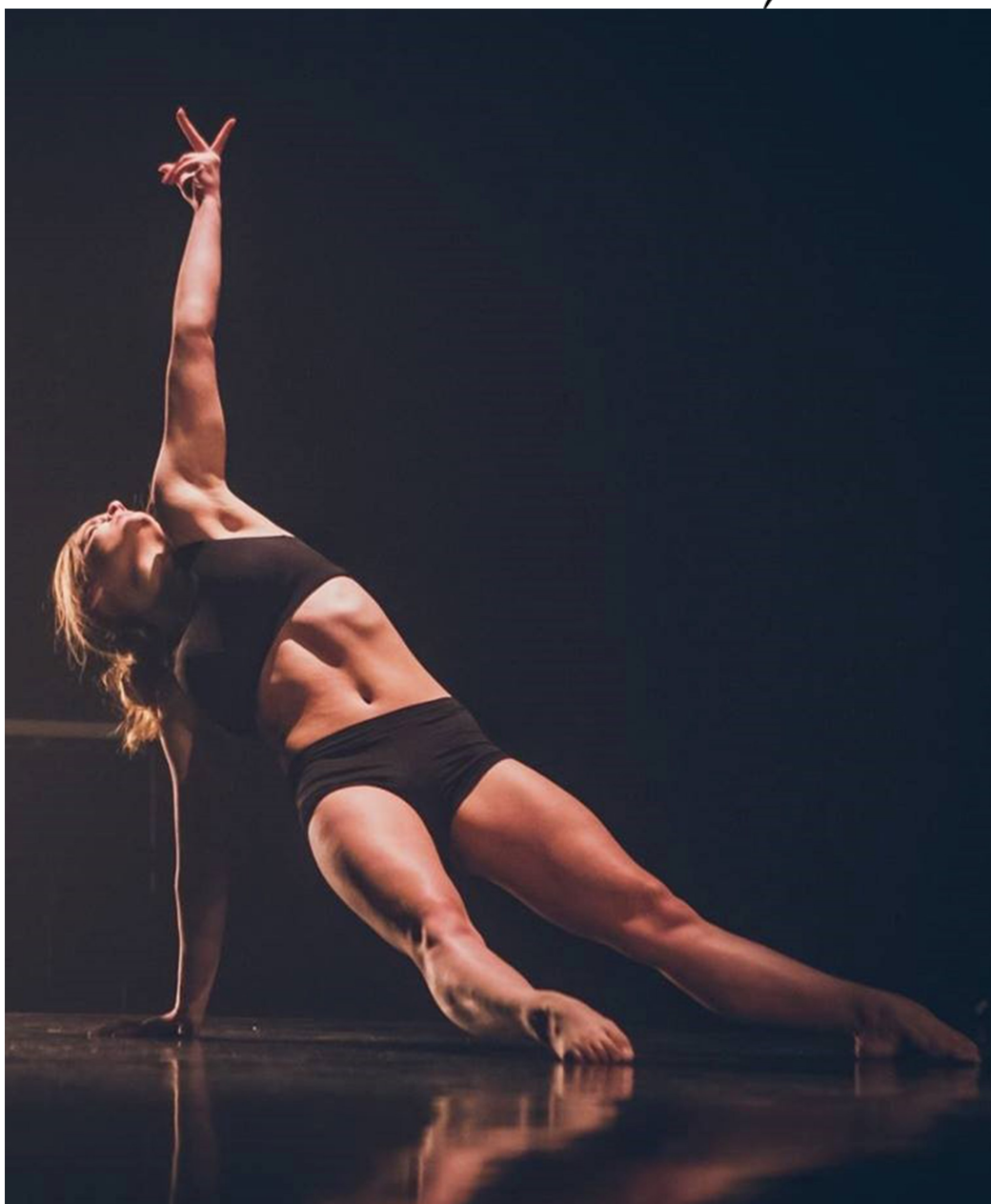


Pour plus d'informations concernant le CEECT - 2016 :

Mardi et jeudi de 12h30 à 13h30 local A-116

ô Courant

Numéro 4 | Vol. 20 | Avril 2016



Une étudiante du cégep se rend à la finale nationale!

Éditorial

Le bonheur du cégep
p.1

Vie étudiante

Sandrine Ouellet représente Terrebonne à merveille p.2

Les Perchaudes s'inclinent devant l'Esquisse du Vieux Montréal p.3

Un dîner pas comme les autres p.4

Dre. Info

Les hémorroïdes p.5

Musique

Nouveau nom à connaître p.6

Sports étudiants

Une équipe de feu p.7

Notre équipe:

Rédactrice en chef:
Jennyfer Poirier

Journalistes:

Kelly Vendette
Ariane Maillet

Mise en page:

Samuel Beauchesne

Impression:

Cégep de Joliette

Le bonheur du cégep



Jennyfer Poirier
Arts, lettres et communication

Ah, le cégep. Mais quel agréable établissement d'enseignement! Un endroit réconfortant où nous pouvons retrouver nos amis et boire un bon café autour d'une table à la cafétéria. Un endroit où nous pouvons vivre, où nous nous sentons comme chez nous.

Lorsque notre cadran sonne à 7h, nous devenons aussitôt hâtifs et tellement heureux de nous lever, de faire notre routine matinale et de nous diriger en direction de cet endroit fabuleux qu'est le cégep. Passer trois heures dans une classe de 30 personnes, au troisième

étage, sans fenêtre, avec une chaleur suffocante... Comme c'est fantastique!

Il nous est tous arrivé de nous demander si certains de nos cours sont vraiment vraiment utiles. Eh oui, chers étudiants. On le sait que ce n'est pas toujours amusant, qu'on aimerait mieux dormir le matin et

regarder des séries (un peu trop accrocheuses) sur *Netflix* tout le restant de la journée, mais on ne peut pas!

Passage obligé

Malgré le fait que ça peut être long et ennuyant, le cégep est une étape scolaire par laquelle nous devons passer pour faire notre futur métier. Mais, après tout, on ne fait pas ça pour rien. C'est un petit coup de deux ou trois ans à donner et après c'est direction université!

Là, certains vont penser que ce sera pire... En fait, ils n'auront pas tout à fait

tort parce que les cours sont beaucoup plus condensés, MAIS, au moins, on peut étudier dans quelque chose qu'on aime vraiment, avec des cours qui nous serviront pour notre future carrière.

Bref, malgré le fait que ça ne soit pas nécessairement le bonheur d'aller au cégep, il faut s'avouer que ce n'est pas le pire endroit du monde! À mon avis, nous sommes la cause de notre manque de motivation. Le cégep a tout de même ses bons côtés et c'est beaucoup mieux que le secondaire, vous ne trouvez pas?



Une photo très représentative de la vie d'un étudiant au collégial. Photo : calicospanish.com

Sandrine Ouellet représente Terrebonne à merveille



Jennyfer Poirier
Arts, lettres et communication

Le 16 février dernier au Théâtre du Vieux Terrebonne a eu lieu la finale locale de Cégeps en Spectacle. Sandrine Ouellet, participante dans le volet danse, avec la troupe Incidanse ainsi que dans une interprétation solo, s'est mérité la victoire qui l'a menée jusqu'à la finale régionale, qui a eu lieu le 19 mars dernier, au Cégep Montmorency.

L'interprète a retenu l'attention des juges avec son talent naturel et a, une fois de plus, remporté la victoire de ce concours. Le 30 avril prochain, l'étudiante en Arts, lettres et communication se dirigera au Cégep de Chicoutimi afin de tenter une troisième victoire lors de la finale nationale.

Dans le cadre de ces victoires bien méritées, Sandrine a accepté de répondre à quelques questions par rapport à son amour pour la danse. Elle nous a aussi donné ses impressions sur Cégeps en Spectacle.

Jennyfer Poirier : Que représente la danse pour toi?

Sandrine Ouellet : Ma plus grande passion, une facette vraiment importante de moi. La

danse, c'est vraiment une échappatoire pour oublier mes problèmes, vivre le moment présent et me défouler au travers des mouvements.

Q2 : Lorsque tu dances, quel est le sentiment qui te possède le plus?

S.O. : La liberté. Je me sens juste bien quand je danse et même pour le reste de la journée ou soirée. Je me sens plus légère. J'ai le sentiment qu'il n'y a que la musique, mon inspiration, le moment présent et moi dans le monde.

J.P. : Comment procèdes-tu à la création d'une chorégraphie?

S.O. : Parfois, ça peut seulement être la musique qui m'inspire, qui me fait vibrer et bam!, une choré vient de naître dans ma tête. Dès qu'il y

a de la musique, c'est plus fort que moi, je bouge... même parfois à l'épicerie! (Rires) Sinon, ce que je préfère le plus, c'est m'exprimer dans une danse. Prendre une situation que j'ai vécue et dont j'ai envie de parler et de transmettre aux gens par les mouvements. C'est ma façon à moi de m'exprimer, de soutenir quelque chose et de livrer mes émotions face aux épreuves. Ça fait du bien, vivre des moments marquants dans ma passion et, souvent, ça crée les meilleures chorégraphies.

J.P. : Qu'est-ce que ça fait d'avoir gagné Cégeps en Spectacle deux fois de suite?

S.O. : Chaque fois, c'est comme une surprise! Gagner Cégep en Spectacle valorise vraiment le travail et l'effort que j'ai mis dans cette chorégraphie qui compte beaucoup à mes yeux, car elle est non seulement très importante dans son message, mais aussi elle est ma première création que je présente sur scène. Je suis encore abasourdie et j'ai super

hâte à la finale nationale. La motivation m'envahit et me crie de continuer de danser.

J.P. : Quelles sont tes perspectives d'avenir à l'égard de la danse?

S.O. : La danse fera toujours partie ma vie, il n'y a aucun doute! Maintenant, c'est sûr que le gros rêve serait de danser pour des artistes! Et encore plus gros que ça serait de danser pour Beyoncé (rires), mais on va arrêter de rêver un peu parce que percer en danse et en faire une carrière est extrêmement difficile. Je souhaite tout de même essayer de me failler un chemin dans l'industrie! J'ai déjà pensé aller étudier en danse et je dois t'avouer que l'idée me trotte encore dans la tête. Par contre, pour l'instant, je vais finir mon DEC en communication et danser à côté en prenant le plus d'opportunités qui s'offriront à moi.

Un dîner pas comme les autres



Jennyfer Poirier
Arts, lettres et communication

Le 5 avril dernier a eu lieu un mini tournoi de Scrabble dans notre cégep. Le club de Scrabble de Terrebonne, *Les lettres de mon moulin*, a accepté de se déplacer bénévolement afin d'animer ce dîner qui était une grande première.

Plusieurs membres du personnel étaient au rendez-vous de l'organisatrice Dominique Boily. Les membres des *Let-*

tres de mon moulin étaient en majorité des personnes de l'âge d'or, mais ils ont su divertir les joueurs avec brio. Ces

personnes âgées ont même emmené leurs ordinateurs afin d'avoir accès au logiciel permettant de jouer au Scrabble à plusieurs.

Lors de cet activité, tous les participants avaient les mêmes lettres et devaient tenter de trouver le même mot que le logiciel. Une tâche plutôt difficile pour les personnes étant moins habituées à jouer à ce jeu de société. Les joueurs avaient une

durée de trois minutes afin de trouver le mot qui pourrait leur rapporter le plus de points possible pour courir la chance d'être le grand vainqueur de ce mini tournoi.

Finalement, c'est l'enseignant de français Simon Foster qui a remporté la victoire avec un total de points presque équivalent à celui du logiciel. Ce total lui a aussi fait remporter une liseuse Kobo en guise de récompense. Bravo à Simon Foster!



Dominique Boily accompagnée du gagnant du Pizza Scrabble, Simon Foster, enseignant de français. Photo : Martin Pelletier.

Les Perchaudes s'inclinent devant l'Esquisse du Vieux Montréal



Ariane Maillet
Arts, lettres et communication

Mercredi le 16 mars a eu lieu le dernier match d'improvisation des Perchaudes de Terrebonne de cette saison régulière. Il s'est déroulé au café étudiant de notre cégep et nos joueurs ont affronté l'Esquisse du Cégep du Vieux Montréal.

Les Perchaudes ont perdu avec un pointage de 10 à 5, mais elles ont tout de même disputé un match très serré pour ce qui était des

votes. Plusieurs joueurs se sont démarqués dans des improvisations comportant une catégorie un peu complexe. Mention spéciale à Philippe Para-

dis, qui a su réaliser une improvisation mixte de catégorie alphabétique avec Luka Lemay, joueur de l'Esquisse.

Pendant ce match, Gabriel Moreau, l'assistant capitaine de notre équipe, a décroché la troisième étoile du match. La deuxième et la première étoile ont été accordées à des joueurs de l'Esquisse, soit Luka Lemay et Chloé Dumaine, respectivement.

Par contre, ce n'était pas la dernière chance de voir les Perchaudes jouer avant la fin de la session. En effet, ils ont au moins un match à disputer en séries éliminatoires ainsi qu'encore deux tournois à venir. Le premier tournoi a eu lieu à Valleyfield les 1^{er}, 2 et 3 avril, et le deuxième a eu lieu au Cégep André-Laurendeau, les 22, 23 et 24 avril.



Nos joueurs d'improvisation en plein action. Photo: Sonia Bernier

Les hémorroïdes



Kelly Vendette
Sciences humaines

Je crois que nous sommes tous un peu mélangés au sujet des hémorroïdes. La croyance dit que si on s'assoit en temps de froid sur le sol, on pourrait en avoir .

Une crise hémorroïdaire est principalement « Varice des veines situées autour de l'anus », selon le *Larousse Médical*. Selon cette source et le livre *Le corps humain* de Steve Parker, les causes sont plutôt la constipation, la diarrhée, le fait de soulever des objets lourds, une station assise prolongée, une grossesse, une alimentation à faible teneur en fibres, des relations sexuelles anales et l'obésité. Des lésions du foie et certaines allergies alimentaires peuvent également accroître la tension imposée aux veines rectales, selon le site Internet *ConsoGlobe*.

Les traitements sont les suivants : manger beaucoup de fibres et boire de l'eau pour arrêter la constipation. Pour certains onguents à base de cortisol, lorsque c'est des hémorroïdes externes, nous pouvons mettre un bol

d'eau chaude sur la toilette et appliquer des compresses froides et chaudes. Si le problème ne se résorbe pas (mois, années), il faut attacher les hémorroïdes pour qu'elles tombent. Par contre, il ne faut pas oublier que l'avis d'un médecin est absolument nécessaire et que le traitement proposé ici est à titre indicatif seulement.

Plat surgelé

Je ne sais pas pour vous, mais de mon côté les poissons, les légumes, les filets de poulet, les ailles de poulet, les pizzas et surtout les frites sont parfois très utiles lorsque je n'ai rien fait pour souper. Tous ces aliments sont souvent longs à cuire, alors nous nous tournons vers les plats surgelés qui prennent environ 5 à 7 minutes à préparer.

Ces plats sont souvent constitués de protéines (poissons, fruits de mer, poulet, viande), de pâte

ou de riz. Les légumes naturels sont les meilleurs produits, mais les autres produits surgelés, sont-ils santé? Est-ce que tous les éléments nutritifs s'y retrouvent? Je crois que je ne vous surprendrai pas si je vous informe que plusieurs problèmes s'y glissent. Les quantités de sucre et de sel ajoutés sont très importantes pour de si petits repas.

Aussi, selon le site *ConsoGlobe*, «il n'est en effet pas rare de retrouver dans ces produits de l'huile de palme par exemple, des exhausteurs de goût, ou

encore des matières grasses qui font monter la note de la teneur en graisse de ces produits pourtant a priori sains».

De plus, les plats contiennent beaucoup trop d'Oméga-6, car ils sont souvent fabriqués avec de l'huile de tournesol, d'additifs et d'acides de gras trans qui durcissent les graisses liquides. Généralement, les plats surgelés sont mauvais pour la santé. Alors, nous devrions qu'en consommer sur une base non régulière. Si votre alimentation rencontre certains problèmes, il faut prendre rendez-vous avec une nutritionniste.



Généralement, les plats surgelés sont mauvais pour la santé. Alors, nous devrions qu'en consommer sur une base non régulière. (Photo: flickr.com)

Nouveau nom à connaître!



Ariane Maillet
Arts, lettres et communication

Berlin, Londres, Paris, Munich et Lyon sont des villes où Elliot Maginot sera bientôt de passage pour sa première tournée mondiale. Âgé de 26 ans, il possède déjà une carrière internationale! Par contre, au Québec, nous ne le connaissons que très peu, malgré le fait qu'il soit originaire de

En février 2015, le Québécois a sorti son premier album, *Young/Old/Everything.In.Between*, qui est différent de ce que nous entendons normalement à la radio. Son style est un mélange de pop et d'alternatif, passant par le folk et le mélancolique.

C'est le genre de musique parfaite pour se détendre un peu. Si vous aimez *Half Moon Run* et *Foreign Diplomats*, vous devriez bien l'aimer. Étant peu connu, c'est pourquoi il faut le faire découvrir, car c'est très important d'encourager

les nouveaux talents.

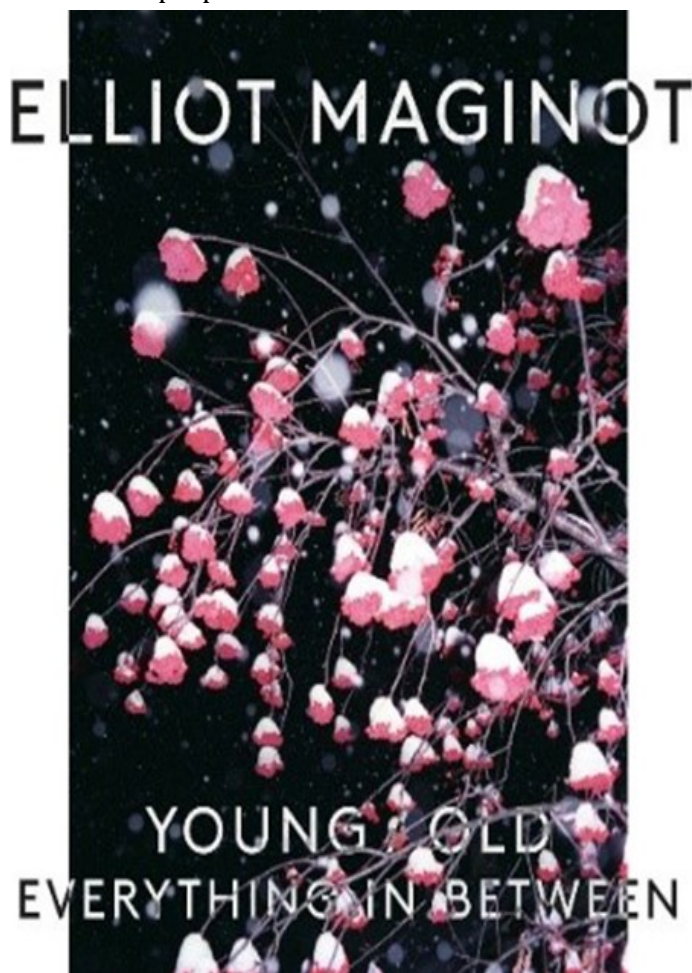
Demeurant à Montréal depuis maintenant 8 ans, il a commencé un baccalauréat en littérature à l'UQAM, qu'il n'a pas pu finir, puisqu'il a décidé de se concentrer sur sa carrière musicale. Autodidacte, c'est adolescent qu'il a décidé de s'acheter une guitare pour apprendre à en jouer. Sa carrière a alors commencé sur *MySpace*. En effet, en 2011, il a environ une dizaine de morceaux sur ce site.

Par la suite, il a lancé un premier EP, ce qui lui a valu de faire plusieurs spectacles dans les bars

de Montréal. C'est par pur hasard que le 22 mai 2013 à Saint-Georges de Beauce, Elliot a décroché son premier contrat de disque avec *Indica*, qui a d'ailleurs propulsé les

carrières de *Half Moon Run* et *Misteur Valaire*.

Pour la fin de sa tournée, il sera de retour au Québec. Le chanteur sera à Sainte-Thérèse le 12 mai ainsi qu'à Joliette le 14 mai.



Une photo d'Elliot Maginot ainsi que la pochette de son album *Young Old Everything in Between*. Photo : elliotmaginot.com



Une équipe de feu



Jennyfer Poirier
Arts, lettres et communication

L'équipe de soccer féminin des Rafales a remporté le titre de championne régionale le 10 avril dans la catégorie « soccer intérieur collégial - Section B ».

Frédéric Rancourt est non seulement le fier entraîneur de l'équipe de soccer féminin de notre cégep, mais c'est aussi celui qui a remis sur pied ce programme sportif. Son équipe a réussi à terminer sa saison au 2^e rang, précédé des Phénix du Collège André-Grasset.

Lors de leur match de demi-finale contre l'Abitibi, les Rafales ont donné le ton dès le début de la partie grâce au but marqué par leur joueuse étoile Érika Claveau. Avec moins de 30 secondes restantes

au match, Marianne Boutin provoque la victoire de son équipe en marquant un but à son tour.

Rendues à la finale régionale, les Rafales ont affronté les joueuses du premier rang pendant ce match qui n'a pas été de tout repos. À cause de la forte intensité des joueuses de la Section B, aucun but n'a été marqué pendant les 50 premières minutes de jeu. Par contre, l'équipe de Terrebonne a su tenir tête à leurs adversaires grâce à leur gardienne de but Blanche Hould ainsi

qu'à leurs trois marqueuses du match Camille Marchand, Marianne Boutin et Érika Claveau.

Selon les statistiques de la Section B du site de la RSEQ, Érika Claveau serait la meilleure buteuse de la ligue dans sa section avec une fiche de 18 buts en 12 matchs. La numéro 10 des Rafales

pourrait représenter notre collège lors du match des étoiles.

Finalement, c'est avec une fiche de 8 victoires, 2 défaites et 2 matchs nuls que l'équipe de Frédéric Rancourt termine sa saison régulière. Félicitations à nos joueuses pour leur titre de Championnes régionales!



L'équipe de soccer féminin des Rafales a remporté le titre de championne régionale le 10 avril dernier. Photo: Maryna Laplante

Merci

Bonjour à toi cher lecteur!

L'équipe *Ô Courant* voudrait te remercier d'avoir lu nos éditions et de nous avoir donné des commentaires constructifs. Un gros merci au Cégep Régional de Lanaudière à Joliette qui imprime nos centaines

de journaux ainsi qu'à la Fondation du Cégep de Terrebonne pour le financement.

Un énorme merci à nos anciens et actuels journalistes qui se sont donnés dans leur travail afin d'écrire des articles intéressants pour vous. Mention à notre metteur

en page qui met tant de travail et de minutie afin de créer une mise en page agréable et attrayante.

Nous vous invitons à vous impliquer dans *Ô Courant* l'an prochain et partager avec tous des sujets qui vous passionnent.

Si vous avez des questions ou des commentaires, vous pouvez nous rejoindre à cette adresse et nous vous répondrons dans les plus brefs délais : jennyfer.poirier@gmail.com

Merci à toi !

L'équipe *Ô Courant*