

Le Poly Express



Montage par Christelle Cyr

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



Polyvalente de
Theford Mines

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

Dîner Chic des finissants

Tablee des chefs p. 5

La Vigne p. 15



Mot de la rédaction

Notre équipe

Bonjour à tous!

Voilà le deuxième journal de cette année! Celle-ci avance rapidement, nous sommes déjà rendus à la moitié... Que ça passe vite! Pour les élèves de cinquième secondaire, ce sera bientôt les inscriptions et les demandes pour l'an prochain, les projets d'avenir... Pour les autres, c'est aussi le moment de se fixer des objectifs personnels à accomplir en 2025: le but étant de toujours se surpasser et d'être fier de soi! Pen- sez-y!

Les jeunes journalistes vous ont préparé des articles portant sur leurs intérêts, sur l'hiver qui bat son plein, sur les Fêtes mouvementées ou reposantes que nous avons vécues, sur une panoplie de sujets! Vous découvrirez un premier chapitre de roman, des jeux ou autres qui sauront vous distraire pour une courte lecture en classe.

Nous sommes toujours ouvertes à vos articles, à l'exposition de vos projets scolaires si le coeur vous en dit d'essayer le journalisme! Faites-nous parvenir votre texte.

Sur ce, je vous souhaite une bonne lecture et une fin d'hiver douce!

Maryève Vachon et l'équipe du journal le PolyExpress



Élie Cadieux

2^e secondaire

Futur métier : Architecte

Passions : Art, jeux vidéo

Mes intérêts journalistiques : Faire découvrir des nouvelles choses aux personnes.



Clara Vachon

5^e secondaire

Futur métier : auteure

Passions : Piano, ringuette, soccer, lecture et écriture

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



Laura Denis-Létourneau

5^e secondaire

Futur métier : agricultrice et acéricultrice

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

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



Maya Soleil Richard

4^e secondaire

Futur métier : Avocate

Passions : les voyages et la musique

Objectif en participant au journal : Aborder des sujets intéressants pour divertir les lectrices et lecteurs



Lexie Poulin

1^{re} secondaire

Futur métier : inconnu

Passions : Lire et les sports

Objectif en participant au journal : faire connaître de nouveaux sujets aux autres



Victoria Martel

2^e secondaire

Futur métier : enseignante

Passions : cheerleading, cirque et peinture

Objectif en participant au journal : faire connaître ma passion pour l'écriture

Nos commanditaires

Nous remercions la Polyvalente de Thetford, la Fondation Carrier-Fecteau, la Coop étudiante, TRAM, ainsi que les correctrices : Maryève Vachon et Catherine Gouin pour leur généreuse contribution.



Polyvalente de Thetford Mines



Dîner Chic



Jeudi 16 décembre avait lieu le classique dîner chic des finissants 😊 !

Un bon buffet du temps des fêtes, de la musique de Noël, des petites surprises et un « photobooth » étaient de la partie.



Tablée des chefs



À la PTM, on cuisine!



Toute la brigade de la Tablee des chefs du programme «cuisine ton avenir» vous souhaite un joyeux temps des Fêtes ! Chilis savoureux, sushis somptueux, crêpes gouteuses et pâtes créatives : nos apprentis nous en ont mis plein la vue dans les dernières semaines. Bravo à tous et merci pour votre belle participation !

Lumière sur ...



Charles Philibert-Thiboutot



Lorsqu'on entend parler d'athlètes olympiques, on pense souvent à des grands noms tels que Usain Bolt, Leon Marchand, Simone Biles, Bruny

Surin, etc. On oublie souvent nos athlètes québécois qui sont plus accessibles que nous le croyons, en particulier l'athlète Charles Philibert-Thiboutot. En effet, le 14 novembre dernier, l'équipe d'athlétisme des **Montagnards** a eu l'immense chance de se faire photographier avec lui au Peps de l'Université Laval alors qu'il était en plein entraînement tout comme nos Montagnards (pour des raisons de consentement, nous ne pouvons mettre la photo dans le

formation de l'Université Laval. Cet athlète de haut niveau exerce l'athlétisme depuis qu'il est âgé de 15 ans, alors que son professeur d'éducation physique avait vu un grand potentiel en lui. Il pratique plus précisément le demi-fond (les longues dis-



journal).

Originaire de Québec, Charles Philibert-Thiboutot est né le 31 décembre 1990. Il évolue avec la

tances). La discipline où il se démarque est assurément le 1500 mètres.

Il a participé à plusieurs championnats où il a remporté des médailles. Charles Philibert-Thiboutot a également participé à deux prestigieux événements sportifs. En effet, il a compétitionné aux Jeux Olympiques de Rio en 2016 ainsi qu'aux Jeux de Paris en 2024.

On lui souhaite encore bien du succès à venir.

Laura Denis-Létourneau,
cinquième secondaire

JOURNÉE NEIGE

La journée neige est une journée où il y a beaucoup d'activités qui sont proposées aux élèves de l'école. Celle-ci va se dérouler, pour les premières et deuxièmes secondaires, le 21 février, puis pour les troisièmes, quatrièmes et cinquièmes secondaires, le 31 janvier. Comme son nom l'indique, elle est consacrée aux plaisirs d'hiver et à passer du bon temps avec ses amis(es).

Les activités qui seront possibles sont Valcartier, Ski Stoneham, Mont Adstock, Galeries de la Capitale et comme activités-école : Quilles Black Lake Disco + Escalade Le Relief. ***N'oubliez pas que si vous apportez vos skis ou planches à neige, vos parents devront faire le transport.**

VALCARTIER : Au coût de 31\$, glissades extérieures sur tubes et rafting. Ces activités sont parfaites pour profiter de l'hiver! Le départ se fera à 8h10 et le retour à 18 h.

SKI STONEHAM : Si tu aimes les beaux paysages tout en passant du temps avec tes amis, je te recommande fortement d'y aller. Ski et planche à neige, casques inclus dans la location. C'est au coût de 47\$ pour la remontée seulement et 81\$ pour la remontée plus la location. Le départ se fera à 6h30 et le retour à 18h.

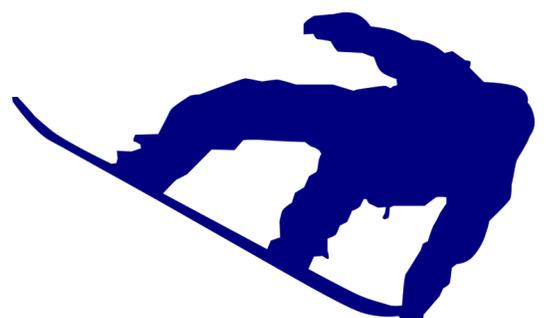
MONT ADSTOCK : Pendant cette journée, tu pourras t'amuser avec tes amis(es) tout en faisant du ski et de la planche à neige. Comme au Ski Stoneham, les casques sont inclus et tu peux aussi faire la location de lunettes pour environ

10\$. De plus, tu pourras apporter un lunch froid ou commander sur place à la cantine. Le coût est de 27\$ la remontée seulement et 51\$ pour la location et la remontée. Le départ se fera à 8h30 et le retour à 18h.

GALERIES DE LA CAPITALE : Cette activité te permettra de faire des manèges et du magasinage avec tes amis. Les repas pourront être achetés sur place (ne pas apporter de lunch). Le départ se fera à 8h30 et le retour à 15h30. Le coût est de 15\$.

ACTIVITÉS-ÉCOLE QUILLES BLACK LAKE DISCO + ESCALADE LE RELIEF : Lors de cette activité, l'équipement sera fourni, mais n'oublie pas d'apporter ta bouteille d'eau et ton lunch froid. Le départ se fera à 8h 30 et la fin de l'activité est à 15h30. Pour celle-ci, tout est gratuit!

Lexxie Poulin,
première secondaire



La reconstruction du Canadien de Montréal

Eh oui ! Me voilà encore en train de parler de hockey... Cette fois-ci, il sera question de quelque chose d'historique, c'est-à-dire la reconstruction complète de l'équipe du Canadien de Montréal.

Recommençons du début...

Pour les partisans les plus dévoués, ce n'est pas un secret pour vous d'apprendre que l'équipe fétiche des Québécois est en totale transformation depuis 2023-2024. En effet, suite à la défaite de la troupe de Dominic Ducharme en finale de la coupe Stanley contre le Lightning de Tampa Bay en 2021, Geoff Molson, le chef de la direction et propriétaire de l'équipe, a pris la décision de congédier le D.G. des Canadiens (Marc Bergevin). Cela faisait tout de même 10 saisons que Bergevin travaillait dans l'organisation.

Il faut savoir que l'équipe avait connu une série d'environ 20 matchs complètement désastreux au début de la saison 2021-2022 (après la finale). Toujours dans l'optique de redevenir la meilleure équipe de la Ligue Nationale, comme dans le bon vieux temps, Molson embauche un nouveau membre dans l'organisation : Jeff Gorton, qui sera à la charge des opérations hockey de l'équipe. Peu de temps après, afin d'obtenir un peu de renfort, Gorton engage Kent Hughes,

qui, lui, remplacera carrément Marc Bergevin au poste de D.G. des Canadiens.

L'entraîneur chef du Canadien, à cette époque, Dominic Ducharme, a été congédié lui aussi en février 2022, suite à cette série de matchs désastreux. Après son entrée dans l'organisation, Gorton effectue non seulement l'embauche de Kent Hughes, mais il surprend énormément avec l'annonce de l'embauche du légendaire Martin St-Louis à titre de nouvel entraîneur chef des Canadiens de Montréal.

L'inquiétude des partisans

Toujours est-il que le Canadien entame cette année sa troisième année de reconstruction officiellement avec, à la tête de l'équipe, Martin St-Louis. C'est quelque chose d'historique, puisque c'est la première fois que le Tricolore est en pleine reconstruction, et qu'un coach se fait engager justement pour remettre cette bande sur pied.

Attentes. Infructuosités. Insuccès. Échecs. Aujourd'hui, les partisans sont un peu en panique. Pourquoi ? Depuis l'annonce officielle de la reconstruction du Bleu-Blanc-Rouge, le Canadien ne s'améliore pas vraiment au tableau des classements de la LNH. On s'impatiente. Les fans veulent voir rapidement leur équipe préférée faire les séries et re-



monter au top du classement. Trois ans, pour des fans qui ont le CH tatoué sur le cœur, c'est long.

Par contre, il faut savoir que ce n'est pas à la 3^e année de reconstruction qu'une équipe est déjà rebâtie complètement. Oh non ! Plusieurs autres équipes de la LNH ont été dans cette situation et ne sont pas ressorties puissantes après la 3^e année. Ça prend du temps transformer une équipe au grand complet recréer la chimie des trios et des duos, retrouver l'esprit d'équipe adéquat, trouver les bonnes stratégies gagnantes. Parlez-en aux Sabres de Buffalo, ils sauront vous en parler longtemps.

La lumière au bout du tunnel

Avant le début de la saison 2024-2025, le Canadien fait l'échange du défenseur Jordan Harris aux Jets de Winnipeg contre l'attaquant Patrick Laine. Celui-ci étant venu donner du renfort au CH, il se blesse très tôt au début de la saison. Par contre, depuis quelques matchs, celui-ci vient d'effectuer un retour au jeu et est tout simplement en feu ! L'avantage numérique du Canadien, qui était complètement à plat, se retrouve maintenant en force grâce aux 7 premiers buts de Laine dans l'uniforme du CH, soit 7 en avantage numérique ! Un

record ! De plus, tout récemment, le Tricolore effectue encore un échange miraculeux, soit celui où l'on donne le défenseur Justin Barron à Nashville, en recevant l'aide d'un Québécois, Alexandre Carrier. Ces nouveaux joueurs amènent une dynamique différente au sein de la formation Montréalaise et les fans commencent à reprendre espoir. Espérons que cela sera une formule gagnante pour le reste de la saison et les années à venir !

La série télévisée : « La reconstruction : au cœur des Canadiens de Montréal »

En attendant de ne pas trop décevoir ses fans avec les insuccès et le long délai de la nouvelle reconstruction, le CH vous offre une série sur eux, qui s'appelle : « La reconstruction : au cœur des Canadiens de Montréal ». C'est sûr qu'avant, on s'attendait à regarder des séries sur la mémorable dynastie de l'équipe, mais quand ça fait 31 ans que la coupe n'est pas revenue dans la métropole montréalaise, on parle d'autre chose maintenant. La nouvelle série suit le quotidien du Tricolore lors d'une transformation en profondeur de l'équipe, tel qu'il est indiqué sur crave.ca. La série couvre en effet toutes les étapes importantes de la transformation qui s'est amorcée en 2023-2024 afin que le Canadien puisse redevenir la puissance de la LNH qu'il était auparavant. Cette série est disponible pour ceux et celles qui ont Crave, Amazon Fire TV, ou encore Apple TV. RDS la diffuse également sur ses chaînes depuis le 29 novembre 2024.

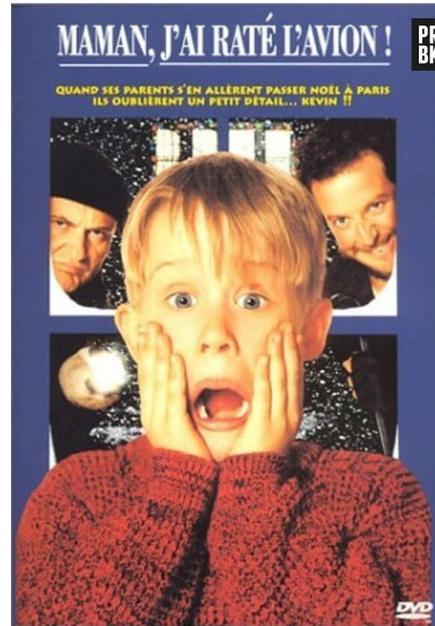
Bon visionnement !

Clara Vachon,
cinquième secondaire

Notre classique de Noël depuis 1990

Le Temps des Fêtes est presque terminé et qui dit temps des Fêtes, dit des films de Noël emmitouflé dans notre couverture préférée en buvant un bon chocolat chaud. De plus, au fil des ans, de nombreux classiques ont fait leurs apparitions dans les cinémas près de chez nous. Un qui a marqué la plupart de nos enfances et qui se démarque plus que les autres est sans aucun doute *Maman, j'ai raté l'avion*. Je pense que nous l'avons tous écouté au moins une fois. Plus nous l'écoutons, plus on se rend compte de détails que nous n'avions pas vus lors de notre première écoute. Ce qui nous mène vers la critique sur le film *Maman, j'ai raté l'avion*.

Cette œuvre cinématographique que nous apprécions tous est l'histoire d'une famille nombreuse qui voulait partir en voyage à Paris pour le Temps des Fêtes. La veille, la famille avait commandé un repas pour souper et le personnage principal, Kevin, n'avait pas eu le temps de manger la sorte de pizza qu'il voulait. Il s'est alors chicané avec l'un de ses frères. Celui-ci est donc monté à l'étage et a commencé sa nuit jusqu'à l'aube. Le lendemain matin, donc le jour du voyage, la fabuleuse famille était partie en direction de Paris, mais avait oublié une chose très importante... Kevin se trouvait SEUL À LA MAISON !!! Cet enfant si intelligent nous montrera que ce n'est pas si mal de se retrouver seul, alors que sa famille se situe sur un autre continent. Ce qui me fait apprécier ce personnage parce qu'il est très débrouillard. Suivra plusieurs péripéties à Kevin que vous ne voulez pas manquer.



Ce qui distingue *Maman, j'ai raté l'avion* des autres comédies de Noël, c'est sa capacité à faire rire tout en touchant le cœur des spectateurs. Derrière les cascades exagérées des cambrioleurs et

les répliques intelligentes de Kevin se cache une histoire plus profonde sur la famille, l'importance des liens et la magie des Fêtes.

Les scènes humoristiques, notamment celles où Kevin affronte des cambrioleurs, sont aujourd'hui légendaires. Ce film brille également dans ses moments plus calmes et émouvants, comme lorsque Kevin réalise que sa famille lui manque ou lorsqu'il reconforte son voisin mystérieux et seul.

Bref, ce film nous a extrêmement touché, surtout pour sa touche humoristique ainsi que sa tristesse, ce qui nous a fait savourer ce classique pour les nombreuses raisons nommées. Pour les fans de Noël et moi, ce film est placé dans le top 3 des meilleurs classiques de Noël à écouter en famille.

Anonymes

Elizabeth Williams

Dans ce journal, j'ai décidé de publier le premier chapitre de mon livre Elizabeth Williams/ Klaus Mikealson. J'écris ce livre comme passe-temps avec mon amie. Le livre est disponible sur Wattpad.com. Le livre sera sur le compte Look_book14. Ce roman est une fanfiction sur The Vampires Diaries et The Originals.

Un cours résumé de cette histoire avant que vous la lisiez.

Elizabeth, jeune adolescente, n'avait pas pu choisir son avenir avant un certain moment dans sa vie. Elle décida de se sauver de sa vie, que sa mère lui avait choisie, pour une vie meilleure. Au fil des années, Elizabeth rencontra plusieurs personnes qui étaient bonnes pour elle, mais d'autres ne l'étaient pas vraiment. Elle avait été blessée, torturée par plusieurs. Aussi, elle avait perdu presque toute sa famille pendant son adolescence. Lili avait perdu tous les êtres chers à ses yeux en quelque jours. Elle commença à se faire plusieurs amis, mais jamais des vrais sauf deux, qui allaient rester là tout le long de sa vie " pour toujours et à jamais ".

J'espère que vous allez aimer ce court chapitre.

Elizabeth Williams / Klaus Mikealson

Elizabeth transpirait en voyant tout ce chemin parcouru, comment tout ça avait pu arriver à une si jeune adolescente. Mais, pour comprendre son histoire, il faut revenir il y a plusieurs siècles en 1492 à la cour d'Angleterre. Lili, une jeune adolescente, faisait partie d'une famille de nobles. Elle passait la plupart de ses journées à aider sa mère.

Une journée de printemps, sa mère lui demanda d'aller chercher des fleurs pour le mariage de sa sœur. La jeune fille chercha les plus belles fleurs du champ, soudain elle entendit un bruit de la forêt, mais elle n'y porta pas attention. Kol, en pleine chasse, sentit le sang d'un humain à proximité. Affamé, il décida d'aller voir l'humain. Il marcha et vit une femme cueillant des fleurs. Kol courut et arriva près de la femme. Il se serra les dents prêt à dévorer sa proie.

– Bonjour, je m'appelle Kol, dit-il doucement.

Lili se retourna, surprise, elle vit un bel homme et elle fut prise de peur, mais quelque chose lui disait de rester là sans bouger. Elle se sentit obligée de lui répondre.

– *Bon, bonjour*, bégaya Lili en tremblant, je m'appelle Elizabeth, quoi non, non, Lili appelez-moi



Lili.

- Alors, bonjour, Lili. Vous avez de belles fleurs, dit Kol en s'approchant d'elle.

Il reprit ses esprits et il n'oublia pas pourquoi il était venu. Il s'approcha de plus en plus, tellement que leurs corps n'étaient plus qu'à quelques centimètres l'un de l'autre. Kol la fixa pour l'hypnotiser.

- Ne crie pas, ne bouge pas, dit Kol en se rapprochant encore.

Le vampire commença à se pencher pour mordre Lili, mais quelque chose l'en empêcha, quelque chose de fort, de très dur à résister à la tentation de la mordre. Kol se retira et vit son regard apeuré sur son visage, il l'hypnotisa à nouveau.

- Oublie ce qui vient de se passer, dit-il.

L'original reprit la conversation avec la jeune fille comme si rien ne s'était passé.

- Merci! Tout le monde me dit que j'ai des très bons goûts en fleurs, lui dit Lili.

Kol, encore sur le choc, pensa aux fleurs et répondit rapidement.

- Pour quelle occasion cueilles-tu ces fleurs ? lui dit-il en s'éloignant d'elle.



- Pour le mariage de ma grande sœur qui se déroule en fin de journée, dit-elle enjouée.
- Parfait, Lili, avez-vous un cavalier pour cette soirée ? lui demanda Kol avec calme et un petit sourire en coin.
- Non, dit-elle timidement
- Parfait, dans ce cas, je serai votre cavalier pour ce soir, lui dit-il.
- OK! On se retrouve chez moi à 18 h 00. Je dois aller me préparer dit-elle en le regardant une dernière fois avant de partir.

Kol, lui, partit de son côté jusqu'au manoir des Mikealson pour expliquer sa nouvelle rencontre à ses frères.

Point de vue de Kol

« Je suis un original, un vampire, alors pourquoi n'aie-je pas pu mordre une simple humaine? »

J'ouvris les portes du manoir et les claquai aux murs. Mes frères arrivèrent à une vitesse vampirique, l'air interrogateur. Je me dirigeai de ce pas dans le petit salon pour me servir un verre de bourbon et je m'assis dans mon fauteuil sous le regard de mes frères.

- Que se passe-t-il ? dit Klaus.
- J'ai rencontré une simple humaine pendant ma partie de chasse et je n'ai pas pu la mordre, je lui répondis en colère.
- Explique-nous ce qu'il vient de se passer, dit Elijah.

Point de vue neutre

Kol expliqua tout à ses frères dans les moindres détails.

Après quelques minutes de marche, Lili arriva chez elle avec les fleurs qu'elle avait cueillies plus tôt dans le champ. Sa mère lui demanda pourquoi cela était aussi long et Lili lui répondit : « J'ai rencontré un jeune homme dans le champ ».

- C'est lui qui m'accompagne au mariage de Ma-

rye ce soir, dit Lili enjouée.

- **Non!** Tu n'iras pas avec ce jeune homme que tu ne connais même pas. Je t'ai trouvé un prétendant pour ce soir !!! dit sa mère en colère.
- De toute façon, il vient me chercher à 18 h 00 à la maison pour le mariage, dit Lili en criant.

Sa mère, mécontente de ce que sa fille venait de lui annoncer, décida de lui dire que son prétendant était aussi son futur mari, qu'il était ici dans leur salon pour la rencontrer. Lili cria pour que sa mère remarque qu'elle ne voulait pas se marier. Elijah arriva dans l'entrée pour voir ce qui se passait ici.

- J'ai entendu des cris. Tout va bien? dit Elijah, paniqué.
- Oui, oui, tout va bien, Elizabeth est juste très contente d'aller avec vous au mariage de sa sœur, dit sa mère.
- Bonjour, je m'appelle Elijah, dit-il avec joie et avec un grand soulagement.
- Ha! Bonjour, dit-elle en colère.

Sa mère, fâchée qu'elle parle mal à son futur mari, décida alors de la gifler avec peu de force pour ne pas lui faire mal. C'était quand même sa fille, aussi, c'était mal vu que la mère de la fille la frappe devant son futur mari.

- Elijah, est-ce que c'est possible que vous reveniez à la maison après le mariage? répondit le vampire, bye à la prochaine.
- Au revoir Elijah, dit Lili avec un faux sourire.

Après qu'Elijah partit, la mère de Lili lui ordonna d'aller dans sa chambre pour se préparer pour le mariage. Lili mit les fleurs qu'elle avait cueillies dans un verre plein d'eau et partit dans sa chambre sans dire un mot.

Anonyme

Montagn'ARTS en résidence artistique

Les élèves du programme parascolaire des Montagn'arts eurent la chance d'expérimenter une résidence artistique le temps d'un après-midi afin de créer dans un environnement inspirant. Ils ont participé à une sortie éducative portant sur l'impressionnant patrimoine artistique de l'Église St-Alphonse ; par la suite, ils ont pu travailler un projet d'aquarelle s'inspirant des vitraux de l'église à la façon de Roméo Britto et Pablo Picasso. Un moment unique !



PTM engagée dans sa communauté

Afin d'engager ses élèves dans un geste collectif de partage et de bienveillance, l'équipe de PTM a lancé un défi de collecte de fonds savoureux à l'approche des Fêtes de fin d'année ! Notre objectif : amasser des fonds pour soutenir la banque alimentaire La Vigne qui soutient des centaines de familles de notre région vivant dans l'insécurité alimentaire. Le défi : la classe par niveau qui récolterait le plus haut montant se verrait servir un délicieux et décadent gâteau cuisiné par madame Laurie, ADPDC. C'est avec beaucoup de fierté que nous pouvons annoncer avoir amassé 1300 \$ qui seront remis dans notre communauté. Merci à nos jeunes et l'équipe de PTM : ensemble, nous faisons la différence !



De gauche à droite : Mme Laurie Jacques-Côté, ADPDC, Mme Valérie Bédard de La Vigne, Mme Claudia Vachon, directrice à la PTM



LE VAPOTAGE : C'EST QUOI ?

PAR **Adrianna Vachon**

Y-A-T-IL DES FACTEURS DE RISQUE LIÉS AU VAPOTAGE ?

- Augmentation du vapotage en fonction du niveau scolaire (Plus âgé = « Vape » plus)
- Consommation d'autres substances (Alcool, drogues, tabac, cannabis ...)
- Comportements de nos pairs / ami(e)s à l'école
 - EX.: Manquer souvent l'école, se mettre dans le trouble, consommer de l'alcool, ne pas être travaillant, etc.
- Membre de la famille/entourage fume ou « vape »
- Publicités qui font la promotion du vapotage sur les réseaux sociaux (« Vape tricks », critiques des ...)
- Être un garçon (Plus courant chez les garçons)
- Avoir un emploi (Plus d'argent, donc plus accessible)
- Diagnostic de TDAH (Surtout chez les pré-adolescents)
- Diagnostic d'un trouble anxieux OU de l'humeur
- Moins bon rendement scolaire
- Norme sociale « pro-vapotage » chez les jeunes

ET LES CONSÉQUENCES NÉGATIVES ... ?

- Effets physiologiques observés
- Impacts sur les voies respiratoires & les poumons
- Risques de complications cardiaques
- Risques de dépendance
- Altération du développement du cerveau
- Risques accrus de développer des problèmes de santé mentale
- Risques de se tourner vers d'autres comportements nocifs (EX.: Mélanger des substances, cigarette, etc.)
- Partage de maladies infectieuses par la bouche / Déclin de la santé orale
- Érosion dentaire
- Brûlures & autres blessures occasionnées par les liquides ou les dispositifs de vapotage
- Surdose / Intoxication sévère (Impossible avant avec la consommation de cannabis)
- Polyconsommation
- Risques associés à la vapeur secondaire
- Conséquences légales & judiciaires

ET QU'ELLES SONT LES COMPOSANTES DE CES LIQUIDES DE VAPOTAGE ?

EAU (Quantité très minime)

PROPYLÈNE GLYCOL

Liquide clair, incolore & légèrement sirupeux
Température ambiante
Sorte de solvant

GLYCÉRINE VÉGÉTALE (ou Glycérol)

Liquide huileux & retient l'humidité
Goût sucré

SAVEURS

Il existe plus de 7 000 saveurs uniques, dont certaines plus à risque que d'autres

NICOTINE (Avec ou Sans)

Le tabac contient plus de 7 000 substances chimiques qui peuvent provenir de 3 endroits:

- La plante elle-même (Nicotine & Arsenic)
- Ajout du fabricant (Agents de composition pour donner une saveurs, une texture & permet de se conserver plus longtemps)
- Engendré par la combustion (Ammoniac, Benzène, Cadmium, Cyanure d'hydrogène, Formaldéhyde, Goudron, Monoxyde de carbone, Oxyde d'azote, etc.)

Taux de nicotine pouvant aller jusqu'à 50mg alors qu'une cigarette en contient 12mg

CANNABIS (Avec ou Sans)

Pas de propylène glycol ni de glycérine végétale
Cannabinoides (Synthétiques ou non)

THC (Pouvant aller jusqu'à une concentration de 99%, alors que la limite vendue à la SQDC est de 30%)

PEUT-ON DÉVELOPPER UNE DÉPENDANCE ?

TYPES: Physique & Psychologique

- Les hauts taux de THC multiplient les risques de développer rapidement une dépendance
- Les jeunes développent rapidement une tolérance, et donc, une dépendance s'installe

** Possibilité d'observer des symptômes de sevrage après l'arrêt de consommation sur une période aussi courte que quelques heures **

En route vers la relâche

J	O	K	S	V	F	O	O	J	O	V	U	C	D
A	R	E	P	O	C	G	A	J	E	Z	D	I	E
T	B	E	J	E	U	X	L	C	H	X	F	O	H
J	S	O	N	C	U	R	T	O	B	W	B	K	O
O	P	D	U	C	I	J	I	D	K	S	B	B	R
I	O	A	O	Q	O	N	R	R	K	D	G	W	S
E	R	C	J	R	U	N	É	E	E	M	L	M	X
D	T	T	L	V	M	I	T	M	P	S	B	K	X
É	S	I	S	M	H	I	N	R	A	O	J	G	D
T	D	V	B	K	T	X	R	E	E	Y	S	U	N
E	P	I	X	S	I	K	T	B	R	S	O	A	N
N	I	T	W	Y	S	C	U	I	S	I	N	E	R
T	V	É	D	M	A	G	A	S	I	N	E	R	R
E	L	S	I	G	S	O	R	T	I	E	S	K	D

Les mots peuvent être cachés horizontalement, verticalement ou en diagonale.

- | | |
|------------|-----------|
| Activités | Bouquiner |
| Cinéma | Cuisiner |
| Dehors | Dormir |
| Détente | Jeux |
| Joie | Magasiner |
| Rencontres | Repos |
| SKI | Sorties |
| Sourires | Sports |

Musique!

Vous cherchez de nouvelles musiques ou sons à écouter?

Voici quelques idées ou exemples :

- 1# **Undertale de Karal**
8.5/10 Elle ne plaît pas à tout le monde.
- 2# **Octobre des Cowboys fringants**
8/10 Celle-ci est difficile à apprendre.
- 3# **Le Coach de Soprano**
9/10 La musique est entraînante.
- 4# **Happy face de Jagwar Twin**
9.9/10. Une de mes préférées, elle est fluide.
- 5# **Mon précieux de Soprano**
7/10 Mon précieux parle de notre génération.
- 6# **Vois sur ton Chemin de BENNETT**
9.5/10 Elle est vieille, mais toujours bonne.
- 7# **Tag, You're It de Mélanie Martinez**
9/10 Il faut comprendre le sens.
- 8# **Everything Black de Unlike Pluto**
8/10 Si ta couleur préférée est noire, tu vas adorer.
- 9# **Lettre au Papa Noël de Jack Volpe**
5/10 La version Night Core est mieux.
- 10# **Sur ma route de Black M**
10/10 Elle est entraînante et simple, je pense que beaucoup de personnes aiment cette musique.

Élie Cadieux,
deuxième secondaire



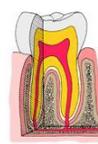
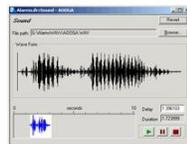


Heures d'ouverture

Mardi et jeudi de 12 h 15 à 13 h 15

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

Rébus, trouve la phrase



Réponse :

Concours

Journal 12.2 (une participation par élève)

Nom : _____

Niveau : _____ Numéro de fiche : _____

Si vous répondez bien aux questions, vous courez la chance de gagner un prix. Retournez ce coupon dans la boîte «concours» au bureau de Guillaume Couture au local A-157 avant le 25 mars.

1. Que peut-on faire à la journée neige?

Réponse : _____

2. Nommez un événement de PTM en action.

Réponse : _____

3. Quel est le film classique de Noël?

Réponse : _____

4. Quel est votre signe zodiaque si vous êtes né le 5 septembre?

Réponse : _____

Récupère ton prix auprès de Guillaume Couture au local A-157.

Concours

Journal 12.1 GAGNANTS

Lou-Emma Grenier, secondaire 1

Clara Vachon, secondaire 5

Récupère ton prix auprès de Guillaume Couture au local A-157.

Infirmière et infirmier scolaire

local C-143C

Ce que je peux faire pour toi...

Services offerts

⇒ Prescription contraception (pilule, timbre, anneau, injection, stérilet, implant)

⇒ Consultation santé, sexualité, injection Depo provera

⇒ Dépistage ITSS à l'école

⇒ Remise gratuite de condoms

⇒ Contraception d'urgence (pilule du lendemain)

⇒ Test de grossesse

En mon absence tu peux recevoir ces services au CLSC sans rendez-vous, Thetford tél. 418-338-3511

Pour nous joindre : 418-338-7800

Concept par Julie Richard — Affiche réalisée par Christelle Cyr

Julie Richard

Polyvalente TM et HS
Poste 5226
Local C-143-C
julie.richard@ssss.gouv.qc.ca

CLSC Thetford

418-338-3511

Faire le « 0 »

Illustrations par Anne Mailloux Textes : Lexxie Poulin, première secondaire



Amour : Vous comptez sur un charisme au top pour non seulement rayonner et séduire tout le monde, mais aussi convaincre votre entourage d'adhérer à un projet qui pourrait bien tout changer pour vous et éventuellement pour vos proches

Santé : n'oubliez pas de prendre un moment pour réfléchir, c'est important pour avancer sereinement.

Argent : Si vous avez besoin de fonds pour financer vos projets, vous recevrez probablement le soutien d'amis et de relations que vous parvenez à rallier à votre cause.



Amour : Des bouleversements surviennent dans votre vie quotidienne, mais c'est une belle occasion de constater que votre partenaire s'adapte à vos changements.

Santé : Vous vous sentez bien et reposé. Votre énergie est votre meilleure alliée pour naviguer dans le quotidien.

Argent : Pour concrétiser vos projets, écoutez aussi les envies des autres. En évitant de rester trop centré sur vous-même, vous avez plus de chances d'obtenir le soutien dont vous avez besoin.



Amour : Vous pourriez ne pas avoir beaucoup de temps à consacrer à votre relation en février, mais essayez de profiter de la présence de Vénus dans votre signe.

Santé : Vous êtes en bonne santé, vous êtes combatif et conscient de votre valeur. Ne vous surmenez pas!

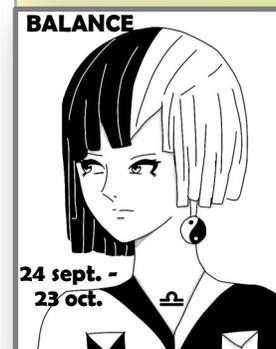
Argent : Votre priorité est d'augmenter vos revenus. Avec l'aide de votre énergie et de vos talents, vous ne laissez passer aucune occasion de faire avancer vos finances.



Amour : Vous ne voudrez pas rester enfermé chez vous. Vous avez besoin de compagnie, non seulement pour vous amuser, mais aussi pour partager un projet qui vous tient à cœur avec vos proches.

Santé : Vous sentant bien et en forme, votre confiance en vous est en hausse. Vous vous montrez ouvert aux autres.

Argent : Bien que vos préoccupations financières ne soient pas en première ligne, si vous avez besoin d'aide, vos amis sont là pour vous soutenir.



Amour : Vous ressentez le besoin de réévaluer vos attentes en amour. Il est temps de mettre à jour vos critères et ce que vous désirez réellement.

Santé : Vous vous sentez «bof» au mieux. Ne pensez pas à vous isoler. Vous avez besoin de la présence de ceux que vous aimez.

Argent : Si vous souhaitez que les autres soutiennent vos projets, il serait sage de les rassurer plutôt que de les inquiéter avec des idées un peu folles. Restez pragmatique.



Amour : Vous n'hésitez pas à utiliser votre pouvoir de séduction pour attirer les regards. Votre envie de mettre en avant vos atouts charmants pourrait même jouer en votre faveur.

Santé : Rien ne vous arrête. Vous ressentez une énergie débordante et une détermination à toute épreuve pour tracer votre chemin.

Argent : Vous avez les compétences et la détermination nécessaires pour ouvrir de nouvelles voies. Choisissez vos dépenses avec soin.



Amour : Que vous soyez en couple ou célibataire, c'est le moment de vous poser des questions sur ce qui fonctionne et ce qui pourrait être amélioré.

Santé : Pourquoi ne pas planifier une petite escapade ou un week-end pour évacuer la pression et donner un nouveau souffle à votre taux d'énergie ?

Argent : Vos pensées ne sont pas vraiment tournées vers vos finances, à moins que des tensions avec un proche soient liées à des questions d'argent ou de patrimoine.

SCORPION



24 oct.
22 nov.

Amour : Si vous ressentez le besoin de changer des choses en famille, vous êtes capable d'y parvenir avec délicatesse, sans perturber ceux que vous aimez,

Santé : Côté santé, vous n'aurez pas de soucis à vous faire. Une excellente disposition pour repousser vos limites et élargir alors vos horizons !

Argent : En adoptant une attitude respectueuse des règles, aussi bien en amitié qu'en gestion de vos projets, vous pouvez vous attendre à être reconnu pour votre sérieux.

SAGITTAIRE



23 nov. -
21 déc.

Amour : Vous aspirez à fluidifier votre vie au quotidien et à réchauffer l'ambiance en famille, mais vous ne renoncez pas à votre envie de vivre des liens authentiques où l'on parle vrai.

Santé : Vous vous portez comme un charme. Veillez à ne pas trop imposer aux autres vos lubies, à ne pas partir du principe que vos désirs sont des ordres.

Argent : Mettez sur votre sens de la négociation et la mise en avant de ce que vous produisez pour réclamer la reconnaissance de vos talents et mérites.

CAPRICORNE



22 déc. -
20 jan.

Amour : Il n'est pas question de garder les bonnes choses pour vous. Assurez-vous que chacun se sente écouté et soutenu à la maison. Cela permettra à tout le monde de se sentir bien.

Santé : Un mois d'hiver où vous n'hésitez pas à sortir des sentiers battus. Vous avez une santé de fer.

Argent : Vos talents pourraient vous rapporter plus, et vous n'hésitez pas à dépenser pour améliorer la vie quotidienne de vos proches.

VERSEAU

21 jan. -
19 fév.



Amour : Vous souhaitez expliquer ce que vous traversez actuellement. Cela pourrait vous permettre de renaître de manière plus authentique.

Santé : Vous sentez votre batterie un peu vide. Trop absorbé par les nombreux changements en cours, réservez un peu de votre temps précieux à vos proches et vous-même.

Argent : Soyez vigilant en matière financière. Il existe une tendance à ignorer les lois de la pesanteur, ce qui pourrait vous inciter à dépenser trop.

POISSONS

20 fév. -
20 mars



Amour : Vous ressentez un réel désir de vous protéger et d'orienter vos pensées pour transformer ce qui doit l'être.

Santé : Vous êtes au beau fixe. Vous pouvez faire une réflexion introspective sur des sujets importants, c'est aussi le moment d'extérioriser votre créativité.

Argent : N'hésitez pas à revendiquer ce qui vous revient de droit, car vous avez toutes les chances de l'obtenir rapidement.