



LE CEAO... 35 ANS D'HISTOIRE

PAGE 2

PHOTO PRISE PAR PATRICK THIBEAULT

Le CEAO... 35 ans d'histoire



Crédit photo : Patrick Thibeault



de Loula Daher et Aucéanne Tardif-Plante

En 2018, le Centre d'Excellence Artistique de l'Ontario (CEAO) fêtera son 35e anniversaire. En attendant les célébrations, nous avons eu la chance

de nous entretenir avec son fondateur, Jean-Claude Bergeron.

Le CEAO offre les programmes préprofessionnels de concentrations artistiques à l'École secondaire publique De La Salle. Il a été fondé dans l'espoir d'offrir la chance aux élèves francophones de la province de recevoir une solide formation classique dans leur discipline. À ses origines, en 1983, cinq formes d'art y étaient enseignées : arts plastiques, musique, ballet, danse moderne et théâtre. Avec la refonte du système des conseils scolaires en Ontario en 1997, le CEAO devient un joyau dans la couronne du Conseil des

écoles publiques de l'Est de l'Ontario. Finalement, c'est dans les débuts 2000 que la concentration écriture et création littéraire s'est jointe, tandis que la concentration cinéma et télévision s'est ajoutée en 2011.

Ainsi, au cours de ses 35 années d'existence, en plus de contribuer à nourrir la scène culturelle, à l'échelle provinciale, nationale et internationale, le CEAO a grandement évolué selon M. Bergeron : « Au début, il y avait très peu d'élèves, 75 en tout, il y avait de très petites classes. D'année en année, parce qu'on avait de bons enseignants, [...] notre réputation s'est faite et de plus en plus d'élèves sont venus. » Aujourd'hui, le CEAO compte au-delà de 600 élèves. À la fin de leur programme, ces jeunes artistes sont fin prêts pour les prestigieux programmes artistiques des institutions postsecondaires.

C'est avec plaisir que le Centre d'Excellence Artistique de l'Ontario vous convie à la célébration de son anniversaire les 25 et 26 mai 2018. Nous rendrons hommage à M. Bergeron par des numéros mettant en scène le talent des huit concentrations et en relançant un projet auquel il est particulièrement attaché, c'est-à-dire l'Orchestre symphonique des jeunes de l'Ontario français (OSJOF). C'est un rendez-vous avec l'histoire de la communauté franco-ontarienne.

La Fin d'une époque



de Tudora Rada et Savana Renaud Usami

LA FIN DU MONDE — Ce n'est plus une histoire de fiction, mais plutôt une réalité. Plusieurs écologistes étudient les causes possibles de la fin de notre planète et l'on peut observer que beaucoup d'entre eux croient que le changement drastique du climat en sera la raison. Est-ce vraiment le cas, ou verrons-nous notre fin d'une différente manière ?

S'il y a de nombreuses théories plus ou moins farfelues concernant la fin du monde, telles qu'une attaque extra-terrestre, une apocalypse, la 3^e guerre mondiale, le réchauffement climatique demeure la cause la plus probable. À cet effet, un reportage du World Meteorological Organisation explique que mondialement, le niveau de la mer a augmenté de 20 cm depuis le début du XX^e siècle, en raison de l'expansion thermique des océans et de la fonte des

glaciers et des calottes glaciaires¹. On y explique aussi que les niveaux de dioxyde de carbone atmosphérique de l'an dernier étaient à leur plus haut niveau en 800 000 ans. De plus, d'après le United Nations High Commissioners for Refugees, une moyenne de 21,5 millions de personnes ont dû être déplacée en raison du changement drastique et imprévisible de la température depuis 2008².



Photo par Savana Renaud Usami

¹ Alexandra SIMON-LEWIS. (2017). *Climate change has pushed Earth into 'uncharted territory'*, [En ligne].

<http://www.wired.co.uk/article/world-meteorological-organization-climate-report-2017> (Page consultée le 11 novembre 2017)

² Libby PLUMMER, Cara MCGOOGAN. (2017). *11 terrifying climate change facts*, [En ligne]. <http://www.wired.co.uk/article/climate-change-facts> (Page consultée le 9 novembre 2017)

Scott Lackie de Brassils Creek Farm témoigne des transformations agricoles qu'il a pu observer : « L'année 2016 a été la plus sèche et la plus chaude que j'ai jamais vue. Certains rendements de foin étaient au quart de la norme. L'année 2017 a été la plus humide et certains champs de foin n'ont pas été cultivés. Les tempêtes et les vents sont plus graves. La sécheresse et les pluies se font de plus en plus intenses. Tout cela impacte l'agriculture. J'ai vu mon jardin si sec au printemps que j'ai dû arroser abondamment être ensuite inondé par une pluie de deux heures qui a emporté les nouvelles pousses³. »

Mark Johnson avance que « depuis le début de la Révolution industrielle, les changements climatiques résultant d'activités humaines ont augmenté considérablement. Les principaux effets des activités humaines comprennent des variations dans les concentrations des gaz à effet de serre et la modification de l'utilisation des terres. Ces facteurs agissent sur la quantité d'énergie thermique qui se dissipe dans l'espace et réduisent aussi la quantité de lumière solaire réfléchie vers l'espace. L'effet mondial de ces activités depuis le début de la Révolution industrielle a été un effet de réchauffement. » De plus, « la

³ « From my experience in farming 2016 year was the driest and hottest I have ever seen. Some hay yields were ¼ of normal. 2017 was the wettest and some hay fields were left uncropped. Storms and winds are more severe. Drought and rains come harder and at stranger times (droughts in early spring and late fall... heavy rains in summer and winter). All of these impact farming. I have seen my garden so dry in the spring I had to water extensively only to be flooded by a couple hour rain that washed out fresh plantings. » (C'est nous qui traduisons.)

combustion de combustibles fossiles — principalement le charbon, le pétrole et le gaz naturel — représente actuellement de 70 à 90 % de toutes les émissions de dioxyde de carbone, un important gaz à effet de serre, imputable à l'activité humaine » affirme-t-il.

Par conséquent, aujourd'hui, environ 30 % de la population mondiale est exposée à des conditions de « chaleur mortelle », et ce, pendant au moins 20 jours par an. Si nous ne réduisons pas les émissions de combustibles fossiles, le pourcentage grimpera à 74 % d'ici 2100. Le Canada est aussi affecté par les changements dans les milieux océaniques, y compris les changements dans les niveaux moyens et excessifs de la mer, le régime des vagues et l'état des glaces.

Mark Johnson avance que pour protéger notre environnement et nos ressources naturelles, il faut d'abord poser des gestes concrets. Voici quelques exemples d'idées et d'activités que nous pouvons tous mettre en œuvre à l'école pour faire une différence⁴ : 1. Avec l'aide de votre commission scolaire, organisez une journée de nettoyage. 2. Encouragez votre commission scolaire à lancer des projets sur l'environnement. 3. Planifiez des sorties d'école dans des usines de traitement des eaux usées, de bureaux météorologiques et des entreprises à vocation environnementale.

En conclusion, la situation duhaussement du climat va continuer à

⁴ Gouvernement du CANADA (2017). *Choses que vous pouvez faire* [En ligne]. <https://www.canada.ca/fr/services/environnement/meteo/changementsclimatiques/participez/choses-que-vous-pouvez-faire.html>

s'aggraver et c'est à nous de l'arrêter.
Qui sait vraiment quand notre terre finira
par être épuisée de ses ressources, mais
nous savons que ce jour approche à
grands pas.

Un poids sur les épaules



par Lena England et Sandrine Trop

En 2017, dans les écoles secondaires au Canada et ailleurs dans le monde, l'influence que certains élèves subissent de leur entourage peut être extrêmement rude et nocive. Or, elle peut aussi aider l'élève à réussir.

Tout d'abord, malgré l'évidence que personne n'apprécie se faire trop influencer, il existe aussi un côté positif à être sous une pression, comme l'encouragement de lire un roman par exemple. Même s'il ne vous intéresse pas, l'avoir exploré pourrait confirmer où aller à l'encontre de vos prédictions. Invariablement les résultats ne peuvent qu'instruire l'individu et non ruiner sa vie personnelle. À cet effet, selon un article publié dans le *Scientific American*, la pression subie par les jeunes peut leur rendre des bénéfices. Ainsi, l'influence d'autres individus les inspirerait à mieux performer⁵.

En contrepartie, l'influence négative entraîne de mauvaises habitudes inspirées par une pression effectuée par des pairs, tel l'acte de fumer. En effet,

selon l'Association canadienne du poumon, les élèves qui ont commencé à fumer l'ont fait sous l'influence de leur groupe d'amis. D'ailleurs, une des excuses les plus couramment entendues des jeunes de douze à dix-sept qui fume est celle-ci : « Mes amis fumaient, alors je pensais que c'était cool. » D'ailleurs, selon une étude dirigée par l'Université de Michigan concernant la consommation des drogues et de l'alcool dans les écoles, les adolescents exposés à ces substances seraient plus inspirés à les consommer. Or, les jeunes déjà consommateurs risqueraient de convaincre leurs amis d'en faire autant. Selon Elena Mazzucato, une élève de 9e année à l'École secondaire publique De La Salle, « la pression des pairs peut être une chose négative. Par exemple, si tes amis t'influencent pour faire quelque chose de mal, comme fumer ou prendre des drogues, c'est mal. Ça devrait être ta décision. » Du point de vue expert de Dominique Lanteigne, stagiaire en travail social à l'École secondaire publique De La Salle, « les élèves vont ressentir de l'anxiété de performance à cause de la pression des autres, ceci peut conduire à des crises de nerfs. Quand c'est trop souvent ça peut mener à la dépression. L'élève serait toujours stressé, s'il est sous une pression constante. »

⁵ MURPHY PAUL, Annie. (2015) Peer Pressure Has a Positive Side, [En ligne]. <https://www.scientificamerican.com/article/peer-pressure-has-a-positive-side/> (Page consultée le 3 novembre, 2017.)



Enfin, il est possible que la pression subie par certains élèves puisse soit bénéficier ou nuire à leur développement en tant qu'individu. Si vous êtes affecté par la pression négative, voici quelques ressources auxquelles vous pourrez vous référer : *Jeunesse j'écoute* (416-586-5437) et *Tel Jeune* (819-561-7712). Aussi, vous pouvez parler à une personne de confiance ou consulter un orienteur. L'important c'est d'apprendre à dire « non » même si la relation avec la personne influente pourrait être compromise. Pour ce faire, il est nécessaire de réfléchir à quoi on s'engage si on fait telle chose, et avant tout de se poser la question : « Est-ce vraiment moi qui le veux, ou eux ? » Car la pression ne forme pas toujours un diamant...

L'art d'être bénévole



de Sophie Shields et Madeleine
de Salaberry

Qu'est-ce qu'un bénévole ? Selon le Dictionnaire Larousse, un bénévole est quelqu'un « qui apporte son aide volontairement et sans être rémunéré » en contribuant à sa communauté par choix et sans but lucratif. Afin d'augmenter la participation des jeunes, les élèves ontariens sont obligés de compléter au moins 40 heures de bénévolat tout au long du secondaire pour obtenir leur diplôme. Mais est-ce trop ?

Selon les *Nations Unies*, « le volontariat profite à la fois à l'ensemble de la société et à la personne qui se porte volontaire en renforçant la confiance, la solidarité et la réciprocité parmi les citoyens et en créant délibérément des opportunités de participation⁶ ». Non seulement les bénévoles contribuent-ils à la croissance économique, mais leur activisme peut encourager le changement et l'amélioration dans leur pays. À cet égard, les activités bénévoles « peuvent aider les jeunes à prendre confiance dans leur capacité à exercer

⁶ « VOLONTAIRES DES NATIONS UNIES », *Rapport sur la situation du volontariat dans le monde : valeurs universelles pour le bien-être*. 2011. 15 novembre 2017. http://volunteer.ca/files/swvr_report_fre.pdf

une influence sur des thèmes plus larges et à intervenir dans la vie politique⁷ ». Madame Sophie Jodouin, coordinatrice du programme et communication de l'organisation *Bénévole Ottawa*, ajoute « qu'il est important pour les jeunes de s'impliquer dans leur communauté afin d'acquérir de l'expérience dans le milieu de travail et d'obtenir des connaissances professionnelles et pratiques qui peuvent par la suite rajouter à leur curriculum ».

Or, en 2010, une étude effectuée au Canada a démontré que malgré le grand pourcentage de jeunes bénévoles canadiens, les adolescents et jeunes adultes complètent moins d'heures de bénévolat que les adultes plus âgés. En fait, ces jeunes, âgés de 15 à 24 ans, ont complété en moyenne 130 heures de bénévolat. Les adultes ont complété un peu moins que le double de ce chiffre, comptant 223 heures en moyenne⁸. Pourtant, il est essentiel que les jeunes fassent du bénévolat afin « qu'ils bénéficient d'un emploi rémunéré et qu'ils apprennent le but et la valeur de l'engagement civique⁹ ».

⁷ *Id.*, *Rapport sur la situation du volontariat dans le monde : transformer la gouvernance*. 2015. 15 novembre 2017. (p.29) https://www.unv.org/sites/default/files/SWVR_Summary_FRENCH_v2_web_2015.pdf

⁸ Mireille, Vézina et Susan Crompton. « Le bénévolat au Canada. » *Statistiques Canada*. 27 novembre 2015. 20 novembre 2017. < <http://www.statcan.gc.ca/pub/11-008-x/2012001/article/11638-fra.htm#n1> >

⁹ « VOLONTAIRES DES NATIONS UNIES » *loc.cit.* (2015)



Photo prise par Madeleine de Salaberry

En revanche, certains étudiants croient que le bénévolat obligatoire pour les jeunes n'est pas utile. Zoé Routhier, une élève à l'École secondaire publique De La Salle, explique que c'est essentiel d'avoir un emploi. Elle explique qu'à cause de son travail, elle a seulement complété 15 heures de bénévolat. Des cas comme ceux de Zoé sont très connus parmi les élèves du secondaire puisque plusieurs d'entre eux sont souvent très occupés. Pour ces élèves, le bénévolat ajoute du stress dans leur vie. Alana, une élève en 10^e année à De La Salle, ajoute que le bénévolat « ne devrait pas être quelque chose qu'on doit faire, mais plutôt quelque chose qu'on fait par choix ». Effectivement, le bénévolat devrait venir du cœur.

En effet, une étude canadienne de l'année 2010 conclut que les bénévoles ayant décidé de faire du bénévolat par eux-mêmes, et non par l'invitation d'une autre personne, complétaient plus d'heures que d'autres. Ces bénévoles ont complété en moyenne 142 heures. Les conviés complétaient seulement 97

heures. De plus, leurs heures représentaient 50 % d'heures totales de bénévolat en 2010¹⁰. Ainsi, puisque les heures de bénévolat sont obligatoires, les élèves les considèrent plutôt comme du boulot. Après qu'ils ont complété leurs 40 heures, ils n'ont souvent pas le désir d'en faire davantage.

Il est vrai que les élèves ont des opinions différentes sur la nécessité du bénévolat. Pour certains, il est difficile d'établir une réponse définitive étant donné que, malgré le positif, ce n'est pas une activité faite de bonne grâce. Quoiqu'il en soit, le bénévolat demeure obligatoire pour les jeunes ontariens.

Pour ceux qui veulent compléter leurs heures, il y a plusieurs ressources disponibles. Par exemple, à De La Salle, les orienteurs sont souvent libres et peuvent répondre aux questions des élèves. Il y a également plusieurs feuilles affichées devant le Service à l'Élève avec de l'information portant sur le bénévolat à Ottawa. En outre, Madame Jodouin explique que, présentement, *Bénévoles Ottawa* offre « plus de 8000 opportunités de bénévolats dans la région d'Ottawa ».

Finalement, même si c'est une tâche pour certains, le bénévolat sera toujours une bonne expérience qui profite énormément à la communauté en question.



Photo prise par Madeleine de Salaberry

¹⁰ Mireille Vézina et Suzanne Crompton, *loc.cit.*

Pour plus de renseignements, consulter les sites ci-dessous :

<https://benevoles.ca/volunteer-centres/province/ON>

https://www.volunteerottawa.ca/cgi/page.cgi/Cherchez_des_occasions_de_benevolat.html

Ces tiques qui nous rendent nerveux



de Zoé Tessier-Campbell et Stéphanie Skerrett

Le nombre de cas de la maladie de Lyme a monté de 773 cas de 2009 à 2015. Avec la hausse de températures chaudes, plus de gens profitent du Parc de la Gatineau, un endroit habité par les tiques porteuses de la bactérie *Borrelia Burgdorferi*. La hausse des cas de tiques peut-elle avoir lieu en raison du changement climatique ?

Tout d'abord, la tique est un acarien parasite à huit pattes. Sa taille varie de 1 à 3 mm avant un repas et de 3 à 9 mm lorsqu'elle est pleine de sang. En fait, elle se nourrit du sang des animaux et des humains. On en retrouve de plus en plus dans les régions humides du parc de la Gatineau. Elle est surtout connue pour être porteuse de la maladie de Lyme. Celle-ci a été diagnostiquée pour la première fois en 1977. En 2009, il y avait 144 cas au Canada tandis qu'en 2015 il y en avait 917.

Les tiques habitent dans les herbes hautes, les forêts et les boisés. Un symptôme de cette maladie est la fatigue intense ce qui peut éventuellement

amener le décès de l'individu. Pour essayer d'empêcher d'être infecté, certaines procédures sont recommandées. En effet, les risques peuvent être grandement diminués si les gens marchent sur les sentiers pour éviter les herbes hautes. Il est conseillé de se couvrir le plus que possible c'est-à-dire de porter un chapeau, des manches longues, des pantalons et des bas longs. Ensuite, en revenant d'une promenade, il est nécessaire de vérifier ses vêtements et sa peau pour s'assurer de ne pas avoir de tiques.



Crédit photo : Shutterstock

Dans le cas où vous trouvez une tique sur vous, restez calme et utilisez des pinces à sourcils ou des instruments spécialisés pour vous en débarrasser le plus rapidement possible (12 à 36 heures maximum). Il faut alors procéder avec délicatesse et précision pour éviter que la tique ne vomisse et propage les bactéries sous la peau. Ensuite, appliquez un désinfectant en s'assurant que la tête de la tique soit enlevée. Après avoir suivi ses étapes, il faut conserver la tique et contacter votre médecin immédiatement. Même si seulement 20 % des tiques testées au Canada reviennent positives pour la maladie de Lyme, il faut prendre des précautions pour s'assurer de ne pas être infecté. Il y a plusieurs autres maladies transmises par les tiques dont la fièvre pourprée des montagnes Rocheuses, la Tularémie, l'Ehrlichiose, la fièvre récurrente, la fièvre à tiques du Colorado et la Babésiose.

Les tiques représentent donc un danger pour les gens qui se trouvent dans les endroits touchés par celles qui sont infectées. Selon Maria Avdicova du Bureau régional de la Santé publique à Banská Bystrica en Slovaquie, « les tiques sont présentes dans les hautes herbes et la végétation basse que l'on trouve dans les prairies, à la lisière des forêts, mais aussi dans les parcs et les jardins urbains. Elles sont présentes toute l'année, mais ne deviennent actives qu'à des températures dépassant les 8 degrés Celsius. Par conséquent, la saison des tiques commence à partir du début du printemps et dure jusqu'aux premières gelées d'automne¹¹. » Or, les

tiques ont donc plus de chances de survivre aux hivers plus chauds et de commencer à se reproduire plus tôt durant la saison.



Parc de la Gatineau en hiver, Crédit photo : Ian Skerrett

Il y a des mesures qui ont été prises pour sensibiliser les gens au danger des tiques avec l'espoir de réduire les cas d'infection. Essentiellement, les signes et symptômes principaux de la maladie de Lyme sont une éruption cutanée qui est parfois en forme d'éruption concentrique (une rougeur encerclée par une autre rougeur), de la fièvre, des maux de tête, des frissons, de la fatigue, des douleurs musculaires et articulaires et des ganglions lymphatiques enflés (des petits organes arrondis disséminés partout dans le corps qui forment des bosses bien visibles sous la peau lorsqu'ils enflent). Ainsi, la direction de la santé publique du Centre Intégré de Santé et de Services sociaux de l'Outaouais s'est assurée que la ville de Gatineau est au courant du problème et

<https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/politique-etrangere-de-la-france/diplomatie-scientifique/veille-scientifique-et-technologique/slovaquie/article/influence-du-rechauffement-climatique-sur-l-augmentation-des-maladies>.> (page consultée le 14 novembre 2017)

¹¹ Michel, Marie-Flore. «Influence du réchauffement climatique sur l'augmentation des maladies transmises par les tiques», *France Diplomatie*, 2015

que les employés municipaux sont sensibilisés à la situation. De plus, il y a des dépliants informatifs qui sont disponibles au centre de plein air du parc du Lac-Beauchamp. Finalement, le Service des travaux publics entretient les parcs de façon à réduire la présence de tiques.

En somme, bien que l'hiver soit entamé et que nous sommes en périodes de répit, il est important de se sensibiliser quant à ce fléau afin de bien apprécier la prochaine période estivale.

Brûler la chandelle par les deux bouts



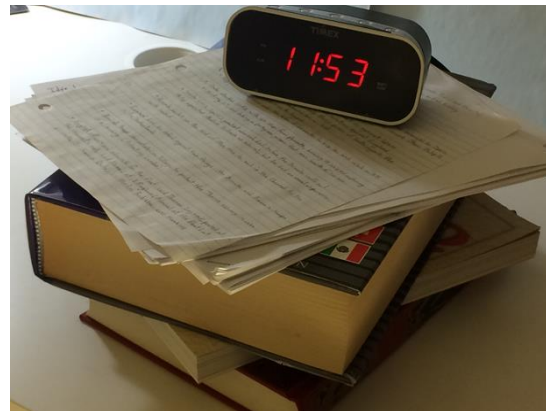
par Maddline Lishchynski et Geneviève Gagné

Connaissez-vous le montant d'heures de sommeil dont un adolescent a besoin par nuit pour bien fonctionner ? Le jeune typique dort environ deux heures de moins que nécessaire, soit sept heures au lieu de neuf à dix. Mais pourquoi ? L'une des raisons majeures est le stress causé par l'école, les devoirs, les activités parascolaires, les problèmes sociaux, la pression exercée par les enseignants, parents et... le manque de sommeil. Autrement dit, moins dormir stresse, et le stress réduit les heures de sommeil. Comment échapper à ce cercle vicieux ?

Tout d'abord, 27 % des jeunes sont atteints ou à risque d'avoir un ou plusieurs troubles ayant trait au sommeil, tels que le syndrome des jambes sans repos (10 % des adultes et 2 % des enfants), la narcolepsie (0,000 5 % de la population) et l'apnée du sommeil (3 % des adultes canadiens). L'apnée est particulièrement dangereuse, car les gens qui en souffrent arrêtent subitement de respirer en dormant, ce qui peut être fatal s'ils ne se réveillent pas. En outre, 80 % des gens atteints par ce désordre sont mal diagnostiqués. La narcolepsie, quant à elle, est une maladie rare qui entraîne des fatigues et somnolences soudaines.

La plupart des personnes avec la narcolepsie sont mal diagnostiquées avant qu'on découvre leur vraie pathologie. Cela peut causer plusieurs sentiments négatifs quand les patients commencent à penser qu'ils sont simplement paresseux, ou que c'est de leur faute.

Même si les spécialistes recommandent huit à neuf heures de sommeil par nuit, seulement 15 % des ados dorment en moyenne huit heures et demie. La grande majorité d'entre eux a du mal à sombrer dans le sommeil avant vingt-trois heures, peu importe à quelle heure ils se sont couchés. Il en est ainsi pour Benedetta El-Kada, élève de l'École secondaire publique De La Salle : « Je vais au lit à 9 h et demie et à 10 h et demie je dois sortir du lit faire autre chose. »



Crédit photo : Geneviève Gagné

Ensuite, l'école peut engendrer plusieurs types de stress. La peur d'avoir une mauvaise note, pour certains, peut être obnubilante. Pour d'autres, le stress et la pression sociale entravent le bien-être. Beaucoup de jeunes sont presque uniquement stressés durant l'année scolaire, comme le témoigne Benedetta : « En été, j'ai pas de problèmes. Y a

même pas le stress social, t'es juste là. C'est comme être dans un brouillard, le temps est comme suspendu. » Deux des aspects les plus angoissants de l'école sont les évaluations et les devoirs. En fin de semestre, certains enseignants se mettent à bombarder leurs élèves de devoirs, de projets et d'évaluations, car ils voient les examens approcher, mais n'ont pas assez de preuves d'apprentissage pour les bulletins. En plus, les Delasalliens dans des concentrations du CEAO ont un cours hors horaire par semaine, ce qui vient aussi avec son lot de tests, de devoirs et d'exams. La plupart de ces cours finissent à 18 h. Et pour l'intermédiaire, c'est encore pire, car ils jonglent avec neuf à onze cours. D'ailleurs, à De La Salle, nombreux sont les élèves qui habitent loin de l'école et à qui il faut une ou deux heures pour faire le trajet matin et soir. Ces jeunes doivent donc se lever plus tôt pour arriver à l'heure, et rentrent chez eux plus tard le soir.

Entre le trajet, les devoirs, les équipes sportives, le cours hors horaire, le bénévolat et les activités sociales, les ados doivent très souvent se coucher tard pour tout accomplir. Ils arrivent donc fatigués à l'école, sont moins disposés à apprendre, stressent sur tout ce qu'ils n'ont pas compris, ou ce qu'ils ont à faire, et ainsi de suite. Notre horloge biologique change lorsque nous entrons en adolescence, et les horaires scolaires ne répondent plus à nos besoins, comme l'avance Michelle McAvoy, pédiatre se spécialisant en sommeil : « L'école commence souvent trop tôt pour les ados, à une heure où ils devraient encore être en train de dormir. Cela veut dire que plusieurs adolescents ne dorment pas assez à cause de leurs horaires. [...] Les enfants ont besoin de se lever tôt

pour se réveiller tôt, pourtant la santé des ados est améliorée lorsqu'ils se couchent et se lèvent tard¹². » Plusieurs élèves se retrouvent avec le rythme circadien tout chamboulé, parce qu'ils se lèvent trop tôt. Si le secondaire commençait plus tard, 10 h par exemple, ce problème pourrait être évité.

En somme, les élèves en pleine adolescence ont besoin de plus de sommeil qu'ils ne le croiraient, et ne dorment pas toujours assez. Ces lacunes sont liées au stress que peut engendrer l'école. Et tout aussi souvent, ce manque de sommeil crée des indispositions et du stress. C'est un cycle où l'humeur, les notes et la santé se détériorent. Alors, si vous avez un examen ou un test le lendemain, ne restez pas éveillé tard pour essayer d'étudier. Selon Dre McAvoy, « lorsque l'on ne dort pas assez (comme quand on se couche tard pour étudier comme des malades), nous réduisons notre mémoire, en vérité ! [...] La pensée créative de notre cerveau diminue. [...] Souvent, nous observons aussi des hausses de dépression, d'anxiété et d'irritabilité chez les individus qui sont privés de sommeil. Le temps de réaction et l'habileté de jongler plusieurs tâches augmentent, et l'habileté de prendre des décisions est réduite¹³. » Le meilleur plan que vous pouvez

¹² School start times often start earlier than ideal in the morning, when teenagers should still be sleeping. This means that many teenagers are unable to get enough sleep daily because of their schedule. [...] Children tend to need to be early to bed and early to rise, where as a teenager's health is improved with a later rise and a later bedtime.

¹³ When we don't sleep enough (i.e. staying up late to cram) we actually impair our brain's ability to remember as well! [...] The brain loses ability to think as creatively. [...] Commonly we'll see increases in depression and anxiety and irritability when individuals are sleep deprived. Multi-tasking ability and reaction time increases, and decision making skills reduce.

suivre, c'est de passer une bonne nuit pour se sentir prêt pour n'importe quoi. Si votre cerveau est bien reposé, vous serez beaucoup plus efficaces lors d'une présentation, examen ou test.

Journalistes

Lena England

lengland856@edu.cepeo.on.ca

Madeleine de Salaberry

mdesalabe687@edu.cepeo.on.ca

Savana Renaud Usami

srenaudus962@edu.cepeo.on.ca

Aucéanne Tardif-Plante

atardifpl739@edu.cepeo.on.ca

Loula Daher

ldaher613@edu.cepeo.on.ca

Geneviève Gagné

[ggagne893@edu.cepeo.on.ca](mailto:gagne893@edu.cepeo.on.ca)

Maddline Lishchynski

mlishchyn569@edu.cepeo.on.ca

Sandrine Trop

strop615@edu.cepeo.on.ca

Sophie Shields

sshields479@edu.cepeo.on.ca

Zoé Tessier

ztessierc970@edu.cepeo.on.ca

Stephanie Skerrett

sskerrett445@edu.cepeo.on.ca

Tudora Rada

trada386@edu.cepeo.on.ca

Équipe technique

Loula Daher

ldaher613@edu.cepeo.on.ca

Aucéanne Tardif-Plante

atardifpl739@edu.cepeo.on.ca

**Sous la supervision de
M. Jonathan Desrosiers**



DEPUIS 1983

CENTRE
D'EXCELLENCE
ARTISTIQUE
DE L'ONTARIO

École secondaire publique De La Salle
501, ancienne rue St-Patrick
Ottawa, ON K1N 8R3