

Page 2
Photo par OC Transpo



Édition 2017-2018, N° 3
6 février 2018

Le Danger de Hurdman

de Zoé Tessier-Cambell et Stéphanie Skerrett



Depuis le printemps 2015, la station Hurdman est en construction, ce qui a eu pour effet de diminuer drastiquement sa superficie. Or, il y a plus de 27 différents autobus qui passent par Hurdman toutes les 15 minutes, ce qui la rend d'ailleurs très occupée. Ainsi, plusieurs élèves de De La Salle estiment que la situation est maintenant devenue dangereuse.

Maddline Lishchynski, élève à De La Salle en 9^e année, passe par Hurdman entre 15 h 50 et 16 h 20, dépendant du trafic. Elle nous partage son point de vue sur la situation : « La station est tellement longue que des fois, j'ai du mal à attraper ma correspondance. Je la manque par quelques secondes et je dois rester dehors pour attendre le prochain autobus pour 20 à 30 autres minutes. La station devient dangereuse. Tout le monde court partout et il y a des gens qui glissent et tombent. J'ai déjà vu

quelqu'un courir en avant d'un autobus et quasiment se faire frapper ! Je ne crois pas que les conditions vont s'améliorer. Lorsque le train léger sera ouvert, encore plus de gens vont arriver à Hurdman. »

Cependant, André Brisebois, porte-parole pour OC Transpo nous affirme qu'il en sera tout autre : « La station n'est que temporaire. La station finale va avoir deux étages. Le premier, pour accueillir les autobus, et le second pour le train léger. » Hurdman, lorsque finalisé, sera donc facile à naviguer. De cette façon, le trafic va être réduit et il y aura moins de danger pour les passagers des autobus¹. La construction devrait se terminer en 2018, sans date précise annoncée.

¹ «Soyez prêt pour l'OTrain», OC transpo, 2018
<<http://www.octranspo.com/pretpourlotrain>>
(page consultée le 16 janvier 2018)

Nouveaux numéros de circuit	
N° de circuit actuels	Nouveaux n° de circuit
5	5 and 19
20A	33
20B	233
21	232
24	224
27	234
30	30
31	231
35	235
37	237
40	293
43	298
60	63
61	269
62	267
64	Nouveau 64 et 264
65	265
66	256
67	282
68	268
69	252
70	270
71	271
72	272
73	273
77	277
93	63 et 64
120	33
130	30
140	290
181	181
191	191
205	205

Photo par Ottawa Citizen

Plusieurs numéros d'autobus ont aussi été changés : « C'est à cause de la venue du train léger de la ligne de confédération de l'OTrain », nous explique M. Brisebois. « Historiquement, les numéros des circuits des autobus étaient organisés par secteurs géographiques. Donc, par exemple, les circuits portant les numéros 60 et 160 circulaient à Kanata. Les circuits portant les numéros des séries 40 et 140 étaient dans le sud de la ville, Alta Vista et ainsi de suite. » La raison du changement de numéros est pour éviter d'avoir un autobus et un train portant le même numéro. C'est pour cela que l'autobus numéro 1 est devenu le numéro 6, que l'autobus numéro 2 est devenu le numéro 11 et ainsi de suite.



Photo par OC Transpo

Hurdman est une station majeure pour le transport en commun d'Ottawa qui va bientôt être un arrêt principal pour les utilisateurs du train léger². Quand la construction sera terminée, une plaza publique va se retrouver au niveau du sol pour les arrêts d'autobus. La station Hurdman va aussi servir comme introduction pour de nouveaux développements. Les rénovations de la station Hurdman ont un but évident ; l'améliorer pour faire de la place pour le train léger et la rendre plus attrayante pour le public. Mais est-ce que ces améliorations vont éliminer le danger que porte la circulation des autobus aux utilisateurs?

² «Apperçu», Ligne de la confédération, 2018, <<http://www.ligneconfederationline.ca/fr/la-construction/hurdman/aperçu/>> (page consultée le 16 janvier 2018)

Tous pour un !

de Loula Daher et Aucéanne Tardif-Plante



À l'école secondaire publique De La Salle, depuis 1996, on retrouve un programme pour ceux qui ont une difficulté d'apprentissage appelé ÉduCentre. Pourquoi une école qui est normalement si ouverte surtout envers la communauté LGBTQ+ et les féministes a encore des préjugés envers ces élèves ?

Les enseignants responsables du programme ÉduCentre font tout ce qu'ils peuvent pour intégrer les élèves à une vie normale à l'école tout en leur donnant l'aide dont ils ont besoin. C'est dans cet objectif qu'ils ont créé le comité *Vrai Copain*. Mme Lauren Easton, enseignante du programme ÉduCentre secondaire explique que « c'est un club social pour les élèves du programme ÉduCentre et du programme régulier ». Elle poursuit en disant que l'objectif du comité c'est d'avoir du plaisir avec les autres élèves, d'avoir la chance d'améliorer les habiletés

sociales des élèves et de créer des liens d'amitié entre les deux programmes. Elle ajoute que chaque personne à sa place dans le monde.

Bien que *Vrai Copain* ait un impact positif à l'école, il y a quand même certains qui ne comprennent pas le comportement des élèves en ÉduCentre, c'est pourquoi l'on devrait informer les gens au sujet des élèves en difficultés. Mme Véronique Lebeau, TES en Bien-être et coach en Climat scolaire positif à De La Salle nous partage son point de vue à cet effet : « Je pense qu'en général la société n'est pas très informée. » De plus, elle insiste sur les avantages de s'éduquer et l'importance de l'inclusion, de la bienveillance pour développer la connaissance de l'autre, la curiosité et la collaboration pour qu'ensuite, les gens puissent éprouver de la compassion.



Pour conclure, le comité de *Vrai Copain* est un programme très efficace pour tout élève à l'école De La Salle. Tout le monde qui y participe en ressort grandi. Or, il n'a pas eu lieu cette année puisqu'il n'y avait pas d'adulte disponible pour s'en occuper.

³ « NUSU/CSRC Best Buddies - Downloads - GEOCITIES.ws. » 3 mars. 2008, http://www.geocities.ws/nusu_csrc_bestbuddies/download.html. Date de consultation : 29 janv.. 2018.

Le 602 Hurdman, une chimère

de Maddline Lychinski et Geneviève Gagné



Il y a trois ans, en novembre 2015, l'École secondaire publique De La Salle a annoncé un changement temporaire dans son partenariat avec OC Transpo. Le trajet de l'autobus spécial 602 a été dévié à cause de la construction et de la démolition occasionnée par le projet à long terme *Prêts pour le rail*, ayant pour but de créer une nouvelle ligne de train léger. Pour remédier au problème que causait ce changement, l'école a ajouté un 9 spécial. Malheureusement, cette solution masquait son propre lot de complications, et, en 2018, les élèves attendent toujours des nouvelles du changement.

La majorité des élèves de De La Salle utilisent le transport en commun pour se rendre à l'école et à la maison tous les jours. Jusqu'en automne 2015, le 602, l'autobus spécial de l'établissement, ralliait l'école à la station de Hurdman, en

passant par Laurier, Campus, et Lees. Les élèves qui habitaient au centre-ville ou qui devaient transférer en direction d'Orléans, par exemple, pouvaient descendre à Laurier pour se rendre à Mackenzie-King, à peine à une minute de marche, sans aucune difficulté. Pour les très nombreux qui transféraient depuis Hurdman, le trajet était simple. Ils n'avaient qu'à prendre un seul bus spacieux, rapide et fréquent pour se rendre à leur station. Pourtant, quand la ville a annoncé la construction d'une nouvelle ligne d'O-Train censée faciliter la vie des citoyens, les réjouissances des jeunes ont été courtes. Pour parvenir à ses fins, OC Transpo a dû démolir les stations Lees et Campus. Au départ, la construction ajouta un détour de huit minutes au trajet du 602, ce qui frustrait un peu les delasalliens. Mais les vraies conséquences du projet se sont faites ressentir un peu plus tard dans l'année. Le 602 ferait désormais halte à Mackenzie King, à côté du centre Rideau. Cet énorme changement rallongeait le trajet d'un très grand nombre d'élèves. De plus, il en forçait un grand nombre à prendre trois autobus ou plus par trajet, ce qui ajoute beaucoup de temps d'attente à celui-ci. « Le changement "temporaire" du 602 a déjà duré près de deux ans, et aucun changement n'a été fait pour accommoder ce gros problème que face De La Salle. », nous dit Clara Thibodeau, élève de 9^e année.



Photo par Maddline Lychinski

C'est seulement au mois de mai que l'école s'est rendue compte de la difficulté amenée par le changement de route. Pour la contrer, ils rajoutèrent un 9 spécial qui se rendrait de Hurdman à DLS et vice-versa. Cependant, le 9 emprunte la promenade Vanier, une rue très achalandée, à l'opposition du « transitway », la voie réservée aux autobus qu'empruntait l'ancien 602. Au début du service, le 9 spécial arrivait fréquemment en retard, et il n'était pas rare qu'il ne vienne pas du tout. Depuis, s'il est devenu plus ponctuel, l'autobus quitte l'école très tôt après la cloche. Conséquemment, les élèves le manquent dès qu'ils doivent parler à leur enseignant, qu'ils ont beaucoup de choses à ranger, ou simplement qu'ils sont pris dans les embouteillages des couloirs. Même si c'est rare, il arrive que le 9 soit un petit autobus, et non un accordéon. Dans ces cas-là, comme le témoigne Clara, « puisque 200 personnes ne peuvent pas toutes être dans un petit autobus, beaucoup devront se débrouiller pour prendre un autre autobus. Ils vont donc arriver chez

eux beaucoup plus tard. » Enfin, le 9 du soir est tellement bondé que les élèves n'ont pas assez de place pour se retourner: « Il y a trop de personnes, parfois les portes ne peuvent pas fermer, et souvent, les gens ne peuvent même plus entrer », confie Clara. Les gens, trop occupés à se trouver une petite place ne font plus attention à leur environnement. « Je suis tombée et on m'a pilée dessus », regrette Raphaëlle Labrie, élève.

Le 602 a été changé en raison de la construction de plusieurs grandes stations telles que Hurdman, Lees et Campus, où le 602 passait auparavant. Ils ont dû le changer pour ajouter une station de débarquement de rail pour le nouveau train.

Si vous prenez le 9 Hurdman, vous avez sûrement entendu des conversations parlant des « *Good ol' days* », quand le 602 allait à Hurdman. Les élèves sont nostalgiques d'un temps où ils n'étaient pas tassés comme des sardines et décrivent le 9 comme « le chaos total ». Reste à voir si les choses se replaceront après l'ouverture de la ligne de la confédération.

Manger vert, c'est bien faire ?

de Sandrine Trop et Lena England



Le végétalisme est très répandu dans le monde en 2018. Progressivement, ce régime pique l'intérêt de plusieurs curieux. Or, ce style de vie peut être difficile à suivre. Est-ce que le végétalisme est aussi bon qu'on le prétend? Semblerait-il que la réponse soit à nuancer.

Tout d'abord, le mythe circule que le régime végétalien en est un qui est très restrictif. Certains disent que cette manière de se nourrir ne fournit pas au consommateur les nutriments essentiels à son développement. Or, cette supposition n'est pas vraie. Ce régime a plusieurs atouts distincts qu'aucune alimentation omnivore ne peut rivaliser. Par exemple, en 2003, la célèbre auteure de *Crazy Sexy Diet* Kris Carr a été diagnostiquée d'un cancer au niveau des parois des vaisseaux sanguins, dans le foie et dans les poumons. Selon son médecin, la probabilité qu'elle en meure



jeune était indiscutable. Carr a alors décidé de passer d'un régime omnivore à un régime végétalien. Toujours vivante, elle avance que ce changement lui aurait assuré la possibilité de vivre aussi longtemps qu'un humain moyen⁴.

D'ailleurs, le végétalisme a des effets positifs à long terme. Selon l'organisme PETA, partisan pour les droits animaux, l'individu végétalien serait lourd en

⁴ STEIN Lisa. (2008). *Living with Cancer: Kris Carr's Story*, [En ligne].

<https://www.scientificamerican.com/article/living-with-cancer-kris-carr/> (page consultée le 23 janvier 2018.)

moyenne de 20 livres de moins que l'omnivore. Puisque 60 % de la population adulte en Ontario est obèse⁵, et qu'elle est majoritairement composée d'omnivore, un changement d'alimentation serait assurément bénéfique à notre société.

Enfin, l'impression la plus commune du végétalisme est que le converti n'obtient pas assez de nutriments essentiels dans son alimentation. Or, selon Sara Galipeau, nutritionniste et spécialiste en régime végétalien, ce n'est pas le cas : « Un régime végétalien bien planifié devrait inclure des sources de vitamine D et de vitamine B12. La vitamine D peut être retrouvée dans les champignons, tandis que B12 peut être trouvée dans la levure nutritionnelle et la spiruline. Beaucoup de substituts de lait et de viande à base de plantes sont également enrichis avec ces nutriments. Le fer peut être un problème, mais consommer beaucoup de légumes verts (comme les épinards et le chou frisé), les haricots (pois chiches, haricots) et les graines (graines de citrouille, graines de chanvre) ainsi que des vitamines B et de la vitamine C. Ces aliments riches en fer



peuvent faire beaucoup pour améliorer les niveaux de fer⁶. »

Par ailleurs, les effets que ce changement de régime implique peuvent aider à conserver la vie de plusieurs animaux en évitant qu'ils soient maltraités par l'industrie productrice de viande. En moyenne, chaque année le végétalien moyen épargne la vie de 198 animaux innocents⁷! Tess Trop, élève à l'école secondaire publique De La Salle affirme qu'être végétalien(ne) est un « style de vie qui n'est pas uniquement une façon de manger, mais un acte qui peut bénéficier à plusieurs choses (les animaux, la Terre et notre santé) ».

⁵ YOUNG Leslie. (2017). *Canadian obesity rates continue to climb, Saskatchewan takes top spot*, [En ligne]. <https://globalnews.ca/news/3639663/canadian-obesity-rates-continue-to-climb-saskatchewan-takes-top-spot/> (page consultée le 27 janvier 2018.)

⁶ E.BRODY, Jane. (2017). *Good Vegan, Bad Vegan*, [En ligne]. <https://www.nytimes.com/2017/10/02/well/eat/good-vegan-bad-vegan.html> (Page consultée le 2 février 2018).

⁷ PETA. (2010). *Vegans Save 198 Animals a Year*, [En ligne]. <https://www.peta.org/blog/vegans-save-185-animals-year/> (Page consultée le 29 janvier 2018.)

En contrepartie, certains poussent le végétalisme au-delà de la sphère de régime et en ont une vision extrême. Si des végétaliens bannissent, avec raison, des cirques et des zoos pour leur exploitation des animaux, certains, quant à eux, veulent bannir l'utilisation des chiens guides pour les aveugles, et même l'équitation; cette prise position s'avère litigieuse et divise la communauté.

Par ailleurs si quelqu'un décide d'être végétalien(ne), ceci ne veut pas dire que ce régime est plus santé que le régime d'un omnivore. Un végétalien qui ne consomme pas de nourriture animale peut être en aussi mauvaise santé qu'un omnivore. En effet, certains végétaliens se mettent à consommer que des produits transformés, tels que les croustilles, la crème glacée sans produits animaux et des bonbons sans gélatine. Ce n'est certainement pas une bonne façon de manger.

Finalement, le végétalisme est très bénéfique à ceux qui décident d'adopter ce régime. Or, rien n'indique que manger des quantités raisonnables de viande fraîche, ou de produits laitiers soit officiellement nocif pour la santé. Il est toujours important de maintenir un certain équilibre en consommant une variété de mets.

Miroir, miroir, où es-tu ?

de Madeleine de Salaberry et Sophie Shields



La magie des miroirs est introuvable à l'École secondaire publique De La Salle. En effet, aucun miroir ne peut être retrouvé dans les salles de bains de cette école. Il y a environ huit ans, la direction a pris la décision de retirer tous les miroirs. Cette action a apporté diverses conséquences et est remise en question par chaque élève qui fréquente l'école.

Mme Johanne-Gabrielle Moreau, directrice de De La Salle, nous explique le raisonnement derrière le retrait des miroirs: « Les gens prenaient énormément de temps dans les salles de toilettes et restaient pour se coiffer et pour se maquiller. (...) C'était devenu un problème. » En effet, les lignées se faisaient longues devant les petites salles de bains. Les élèves étaient en retard à leurs cours ce qui était une grande

frustration pour les enseignants. Donc, pour résoudre la situation, la direction a pris la décision ultime ; celle de retirer les miroirs. Cependant, les élèves peuvent toujours garder un miroir dans leur casier et peuvent facilement utiliser leur téléphone. Selon Mme Moreau, le niveau académique des jeunes bénéficie de ce retrait puisque les élèves ont une meilleure assiduité depuis.

Plusieurs psychologues seraient en accord avec cette décision. En effet, les miroirs peuvent avoir des effets négatifs sur la santé psychologique des jeunes. L'utilisation trop persistante des miroirs peut « provoquer la boulimie et l'anorexie, deux troubles très fréquente chez les adolescents, plus particulièrement chez les femmes (...) Peu importe le nombre de kilos qu'elles perdent, ces jeunes filles (ou jeunes garçons) se verront toujours grosses et laides, à cause d'une distorsion au niveau cognitif ⁸ ». En outre, les jeunes peuvent devenir obsédés par leur image.

⁸ « Le syndrome du miroir. » *Nos pensées*. 16 janvier 2018. 29 novembre 2015. <<https://nospensees.fr/le-syndrome-du-miroir/>>



Photo par Madeleine de Salaberry

Cependant, la direction ignore d'autres utilisations bénéfiques du miroir. Ces derniers peuvent apporter plus de lumière dans une salle puisqu'ils agissent comme réflecteurs : « Les miroirs doublent efficacement la lumière dans une pièce en acceptant la lumière et le rebondissant directement dans les coins sombres que les sources lumières naturelles et artificielles ne peuvent atteindre⁹. » Ils donnent l'illusion qu'il y a plus d'espace disponible dans les salles de bains et que c'est un endroit plus lumineux et plaisant.

Évidemment, la plupart des adolescents sont opposés à cette décision. Être privé de miroirs pratiquement chaque jour de sa vie est inhumain. C'est même comparable à certaines prisons où les miroirs sont soit absents ou fabriqués d'un plastique réfléchisseur. Malheureusement, l'absence des miroirs à l'école contribue à une

⁹ « L'importance des miroirs dans la salle de bain. » *Bon Bain*. 16 janvier 2018. 16 décembre 2016. <<https://www.bon-bain.com/limportance-des-miroirs-dans-la-salle-de-bain/>>

attitude négative envers cet établissement scolaire.



Photo par Madeleine de Salaberry

Même si les élèves et la direction offrent des opinions divergentes, les membres de la direction sont toujours certains de leur décision. Mme Moreau ajoute qu'« on n'a pas de plan pour remettre les miroirs. » Il est sous-entendu qu'il y a plus d'avantages que d'inconvénients. Néanmoins, elle continue d'expliquer qu'il y a « des plans (...) pour faire une petite rénovation dans les salles de toilette (...) d'ici trois ans (...). Plus de cubicules et des cubicules non-binaires ». Alors, même si le remplacement des miroirs est pour le moment imprévu, les élèves peuvent s'attendre à de meilleures salles de bains et des toilettes neutres. Pour le moment, les élèves s'habituent toujours à une école sans miroirs, mais peut-être, un jour, ils apprécieront cette école qui ne se conforme pas à la norme.

Journalistes

Aucéanne Tardif-Plante
atardifpl739@edu.cepeo.on.ca

Loula Daher
ldaher613@edu.cepeo.on.ca
srenaudus962@edu.cepeo.on.ca

Maddline Lishchynski
mlishchyn596@edu.cepeo.on.ca

Geneviève Gagné
ggagne893@edu.cepeo.on.ca

Lena England
lengland856@edu.cepeo.on.ca

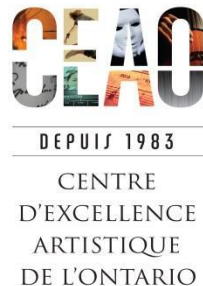
Sandrine Trop
strop615@edu.cepeo.on.ca

Sophie Shields
sshields479@edu.cepeo.on.ca
Madeleine Marie De Salaberry
mdesalabe687@edu.cepeo.on.ca

Équipe technique

Tudora Rada
trada386@edu.cepeo.on.ca
Savana Renaud Usami
srenaudus962@edu.cepeo.on.ca

Sous la supervision de
M. Jonathan Desrosiers



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