

Un après-midi harmonieux

22 novembre 2016



De la Salle dans l'eau



**Doux comme de la barbe à
papa**



Un petit pot d'automne

Un après-midi harmonieux

de Noor Labeled



Mercredi le 9 novembre passé, les élèves de l'orchestre à cordes senior se sont dirigés vers l'auditorium de l'École secondaire publique De La Salle pour accueillir un invité spécial. En effet, ils ont eu droit à une classe de maître avec le seul et unique Maestro Alexander Shelley, directeur artistique de l'OCNA.

Le public était composé, du programme de musique cordes de l'École élémentaire Trille des bois ainsi que des élèves de la préconcentration cordes de De La Salle. Sous la direction de Monsieur Jason Hutt, l'Orchestre était en position pour accueillir son invité et prête à travailler sur son répertoire de saison.



Crédit photo : Noor Labeled

Monsieur Shelley s'est présenté aux spectateurs. Le chef d'orchestre anglais s'est essayé en français puis décida de diriger le reste de la classe en anglais. Il coordonnait les musiciens pour une première chanson et leur donna des rétroactions



Crédit photo : Noor Labeled

pour perfectionner leur performance. Il les a ensuite dirigés pour une deuxième chanson. Monsieur Alexander Shelley était ravi de diriger un si bon groupe.

Vers la fin de l'événement musical, le public a eu le privilège de demander des questions au chef d'orchestre mondialement reconnu. Ils passèrent un microphone autour de l'auditorium et Monsieur Shelley a répondu à toutes leurs questions à bras ouverts.

Ce fut indéniablement une après-midi enrichissant et inoubliable pour les élèves qui ont cette chance de voir Alexander Shelley.

De La Salle dans l'eau

de Madeleine de Salaberry



Après une année plus relaxe de nage et quelques compétitions, l'équipe de natations DLS entame une année plus sérieuse. En effet, elle accueille cette année un grand nombre d'élèves, dont plusieurs d'entre eux font partie d'une équipe compétitive de natation, de water-polo, ou de nage synchronisée, ou, sont sauveteurs.

Le groupe connaît aussi des changements en ce qui concerne l'entraînement et ses membres. Les entraîneurs, Viabelle Vezina, enseignante en intermédiaire, et Sarah Healy, sa fille, prévoient une année compétitive avec un programme d'entraînement plus sérieux. De plus, il y a un grand nombre de neuvièmes qui se sont joints à l'équipe. L'équipe accepte tout nageur à condition qu'il soit au secondaire. Les huitièmes peuvent tout de même participer, mais seulement pour l'entraînement - ils ne font pas de compétition.



Crédit photo: Sarah Healy

Cette année, il y aura environ trois compétitions. Dans une compétition, un nageur participe à un maximum de trois courses. Parmi ces courses, deux sont des nages individuelles. La dernière est une course à relais.

Il y a quatre catégories dans une compétition : la catégorie ouverte, novice, junior et senior. La catégorie ouverte inclut les nageurs qui ont déjà fait de l'entraînement aquatique dans une autre organisation. La catégorie novice représente les nageurs qui n'ont jamais fait de nage compétitive. De plus, les filles nageront seulement contre les filles et les garçons contre les garçons.

Les résultats de chaque nage seront présentés pendant la compétition. Quand un nageur gagne la première place dans son événement, il reçoit une médaille. Les autres nageurs qui sont dans la deuxième à la huitième place reçoivent

des rubans. Quant aux trophées, ils sont rendus aux équipes qui auront le plus de points dans, par exemple, la catégorie des filles du groupe junior.

Les compétitions sont assez importantes car, ils peuvent permettre à un(e) athlète de se qualifier pour OFSAA (Ontario Federation of School Athletic

Associations). Pour ça, on doit pouvoir nager dans le temps donné. Par exemple, pour être qualifié dans le 100 mètres crawl pour filles juniors, on doit nager 100 mètres de crawl en 1:12.10. À la fin, c'est important de s'amuser et d'être au moins un petit peu compétitif.

Finalement, en participant à l'équipe de nage, on fait plus d'exercice. La nage fait travailler plusieurs muscles. Le club de natation est toujours prêt d'accueillir de nouveaux nageurs. Alors, venez rejoindre notre équipe au Patro!

Doux comme de la barbe à papa



À l'extérieur c'est un raisin ordinaire; à l'intérieur, une

explosion de saveur qui rappelle une fête foraine. En

effet, Grapery, une compagnie basée en Californie aux États Unis, a trouvé la recette magique : leur raisin goûte l'enfance; il est à la barbe à papa.

Fondée en 1996 par Jack Pandol, un éleveur de raisins de troisième génération, Grapery ne cesse de grossir. Cette entreprise obtient ses saveurs uniques, comme la barbe à papa, par une

de Taisa Graca

méthode de cultivation innovante qui ne repose pas sur quelque chose autre que la modification génétique de leurs fruits.

Voulant en savoir plus, j'ai contacté Jim Beagle, le président-directeur général chez Grapery, pour lui poser les questions suivantes :

1. Comment Grapery obtient-elle toutes ses idées de saveurs et de formes de raisins?

Nous élevons nos raisins pour obtenir des saveurs et des formes intéressantes; nous testons toujours nos sélections sur le terrain avec l'aide des consommateurs pour ajuster nos pratiques d'élevage, en

se concentrant davantage sur ce que les clients demandent. Nous ne cibons pas nécessairement une saveur spécifique comme la barbe à papa. Au contraire, nous élevons beaucoup de raisins très savoureux et attendons de voir les résultats!

Crédit photo : Taisa Graca



2. Comment Grapery arrive-t-elle à ces résultats sans modifier génétiquement le fruit?

Nous utilisons des techniques naturelles, telles que la reproduction traditionnelle de pollinisation croisée. C'est un processus lent (environ 12 ans pour développer une nouvelle variété de raisin), mais nous sommes patients et nous testons beaucoup d'hybridations chaque année pour trouver des saveurs excitantes.

3. Vos pratiques agricoles sont-elles durables?

Absolument. En fait, nous nous efforçons de faire en sorte que toutes nos pratiques, de nos méthodes agricoles à nos pratiques d'emploi, correspondent à notre philosophie globale de la durabilité. Lorsque la plupart des entreprises parlent de la durabilité, elles se réfèrent uniquement aux pratiques écologiques. Nous avons passé des années à perfectionner nos méthodes agricoles, comme ajouter la complexité nutritionnelle à nos vignes de produits à base d'algues, ainsi que trouver des méthodes complexes biologiques de nourrir un sol parfait. Cela signifie également que nos raisins offrent continuellement la meilleure qualité de saveur, que nos employés ont un emploi stable et que nous soutenons les économies locales et régionales. Tout ce que nous faisons est pour s'assurer que Grapery cultive des raisins de table de classe mondiale pour de nombreuses années à venir.

Ainsi, Grapery, une entreprise innovatrice changera la manière de manger les raisins pour toujours. De plus, ils n'ont pas seulement des raisins à la barbe à papa, mais d'autres saveurs et d'autres formes curieuses. Par exemple, au bonbon et d'une taille allongée; tout en promettant des saveurs spectaculaires. Malheureusement, Grapery n'est pas encore vendu dans les *Farm Boys* locaux ni dans les *Whole Foods*. Pour avoir plus d'information, veuillez visiter leur site web: <https://grapery.biz/index.php>

Un petit pot d'automne



C'est le temps de se préparer pour l'hiver. Les fruits et légumes frais et locaux se font de plus en plus rares et, avant que la saison soit finie, j'aimerais préserver l'esprit de l'automne. C'est pour ça que ce mois-ci, j'ai décidé de faire une marmelade de pommes pour conserver un peu de soleil en pot.

À première vue, l'idée de faire des conserves me semblait un peu trop ambitieuse. Or, une fois que j'ai commencé à lire des recettes et à faire de la recherche



Crédit photo : Pascale Couturier-Rose



De Pascale Couturier-Rose

sur la stérilisation, ça ne me semblait plus tellement difficile. Pour pouvoir conserver la marmelade le plus longtemps possible, il a fallu que je la mette en conserve. La préservation des marmelades et confitures se fait grâce à la stérilisation de pots Masson pour tuer les bactéries nocives à la santé. Pour faire la mise en conserve correctement, il y a une méthode très spécifique à utiliser. En effet, c'est assez facile de trouver des guides de mise en conserve domestique qui expliquent qu'est ce qu'on peut préserver et comment. Pour ma part, j'ai visionné quelques vidéos sur le site de Ricardo Cuisine pour en apprendre plus.

Il existe deux méthodes de stérilisation : à

l'eau bouillante et à l'autoclave (marmite

sous pression). Le traitement à l'eau bouillante est utilisé pour les aliments qui sont déjà acides comme les fruits et certains légumes, tandis que le traitement à l'autoclave est utilisé pour mettre en

conserve des aliments peu acides tels que la viande, la sauce à spaghetti et certains légumes comme la carotte. Pour ma marmelade de pommes, j'ai utilisé la méthode de stérilisation à l'eau bouillante étant donné que les pommes sont un fruit déjà acide.

Dans l'ensemble, cette marmelade de pommes du site de Ricardo Cuisine a été beaucoup plus facile à réaliser qu'à première vue. Après tout, c'est assez simple de mesurer des ingrédients et de couper et peler des pommes. Même la stérilisation n'a pas posé trop de problèmes, c'était très bruyant lorsque l'eau de la casserole qui contenait les pots Masson à commencer à bouillir, mais en fin de compte, c'est un petit mal pour un gros bien.

L'autre chose que j'ai réalisé peu après le début de la fabrication de cette marmelade de pommes est que la mise en conserve, c'est une activité qui se fait en après-midi, pas en soirée. Effectivement, j'avais décidé de commencer la recette à sept heures ce soir-là (au grand désespoir de mes marmitons) et laissez-moi vous dire, ce n'est pas quelque chose qui est relaxant à faire à cette heure-là. Si j'avais à refaire cette recette (ce que je compte faire parce que cette marmelade était vraiment délicieuse), je me donnerais plus de temps pour la faire.

Malgré la simplicité de cette recette, j'ai trouvé qu'il y avait quelques lacunes au niveau des instructions. En effet, la recette suppose qu'on sait déjà quelle méthode de stérilisation s'applique. Ça aurait été utile d'avoir un plus d'explication à ce niveau, même s'il s'agissait simplement d'un lien à la vidéo sur la stérilisation qui se trouve sur

le site de Ricardo.

En terme de goût, cette marmelade de pommes était vraiment géniale. L'anis étoilé ajoutait un parfum de réglisse et, ensemble, la cannelle et l'anis rappellent des saveurs typiquement automnales. Le résultat ressemblait plus à une gelée qu'à une



Crédit photo : Pascale Couturier-Rose

marmelade à mon avis, mais les différents goûts se sont bien mariés. D'ailleurs, c'est une marmelade qui est délicieuse sur un craquelin avec un petit morceau de brie. Le seul changement que j'aurais apporté à la recette aurait été une coupure dans la quantité de sucre. J'ai trouvé que le côté sucré de la marmelade masquait parfois les saveurs plus subtiles de celles-ci.

En fin de compte, j'ai trouvé l'expérience de mise en conserve plutôt agréable. D'autant plus que le résultat en valait largement l'effort. C'est certainement quelque chose que je recommanderais à n'importe quel amateur de confiture, de gelée ou de marmelade.

Cependant, s'il y a une leçon que j'ai tirée de mon expérience, c'est qu'on est mieux d'attendre au lendemain que d'essayer de faire de la marmelade avant de se coucher. À tous les coups, l'expérience sera certainement plus plaisante une fois qu'on est bien reposés !

Pour en apprendre plus sur la stérilisation : <https://www.ricardocuisine.com/videos/mise-en-conserve/314-mise-en-conserve-101>

Pour consulter la recette : <https://www.ricardocuisine.com/recettes/4166-marmelade-de-pommes>

Bon appétit !

Épicerie moderne

de Dalia Latreille Benmiloud



L'industrie des repas préassemblés est en plein essor. Plusieurs compagnies telles que *Culiniste* et *Chef's Plate* ont créé des systèmes qui consistent à fournir aux clients des solutions de repas à préparer à la maison. Dans une boîte hermétique, des ingrédients et recettes leur seront livrés directement à domicile.

Ces compagnies en générale offrent toutes le même service, qui consiste à envoyer un colis avec tous les

composants nécessaires pour permettre au consommateur d'être un chef culinaire accompli. Toutefois, elles se distinguent par leurs recettes et leur coût de souscription. Par exemple, certaines vont se spécialiser dans des plats végétariens tels que *Hello Fresh*, tandis que *fresh BOX* offre un compte calorique précis. D'autres encore mettent l'accent sur les sensibilités et allergies alimentaires.



Les avantages sont significatifs; premièrement, puisque les ingrédients sont livrés à domicile, les gens peuvent gagner du temps en évitant les emplettes et les embouteillages. La plupart des compagnies ont comme but d'envoyer à leurs clients seulement le montant d'articles nécessaires. À cet égard, il y a moins de gaspillage de nourriture. De plus, ce service répond au besoin urgent d'une population vieillissante en perte d'autonomie qui ne cesse de croître.

En contrepartie, ce service a tendance à surembaler ses produits, souvent de matière non biodégradable. Ce qui a un impact direct sur l'environnement.

Aussi, d'un point de vue financier, cette alternative peut s'avérer coûteuse pour une grande famille. Finalement, il n'est pas garanti que la livraison soit faite à temps.

En somme, l'industrie des repas préassemblés, répond à un besoin social en pleine croissance; les consommateurs veulent de plus en plus cuisiner à la maison sans avoir à dépenser un temps fou à l'épicerie. Ce phénomène présentement fait fureur, mais va-il durer ?

Crédit photo : Dalia Latreille

Le côté obscur de l'athlétisme

de Dan Kanioka



Depuis toujours, les gens ont été fascinés par les performances des athlètes. Mais cela ne veut pas dire qu'elles ne sont pas clean.

Comme de nombreux sports, l'athlétisme est touché par le dopage. Le tout premier cas de cette affaire était lors de la finale du 100 mètres, aux JO de 1988. Ben Johnson en était le vainqueur en 9.79 secondes. Ce fut une victoire incroyable, car non seulement il avait battu le mythique Carl Lewis, mais il a fracassé son record. C'était la première fois qu'un Canadien montait sur la plus haute marche du podium lors d'un 100 mètres. Mais, trois jours plus tard, a été reconnu coupable de dopage, en prenant une substance anabolisante appelée Stanozolol. Ce fut la perte de sa carrière, de sa médaille et de son record mondial.

Le dopage est une utilisation contre les règles qui consiste à prendre des substances illicites afin d'augmenter les performances mentales et physiques des sportifs. Le dopage est interdit, car

l'athlète dopé utilise des méthodes auxquelles d'autres n'ont pas forcément accès ; le résultat de la compétition est donc faussé, ce qui va à l'encontre de

l'image courante du sport, une compétition à armes égales où le meilleur gagne. Les stéroïdes anabolisants par exemple, sont souvent utilisés en athlétisme. Ils font accroître le nombre des protéines dans les cellules et, au final, augmentent la force, l'agressivité et améliorent la récupération musculaire. Le stanozolol, la nandrolone et la testostérone sont les plus utilisés. Marion Jones, Dwain Chambers ou encore Linford Christie ont tous utilisé ces substances. Les stimulants sont aussi très populaires. Ils accroissent la concentration, stimulent la combativité et atténuent la sensation de fatigue. L'érythropoïèse fait accroître la production de globules, ce qui améliore la façon dont le corps utilise l'oxygène. L'athlète gagne donc en puissance, et en endurance. Ces drogues sont souvent utilisées par les coureurs de fond et de demi-fond.

« Bien sûr que des cas de dopage ont été couverts! » explique Sebastian Coe, vice-président de l'IAAF et champion

olympique en 1984. Tyson Gay, le deuxième homme le plus rapide du monde, a été récemment reconnu pour dopage. Ce qui lui a privé de sa médaille d'argent gagné aux Jeux olympiques de Londres en 2012. « Il faut faire peur aux athlètes, pour les faire réfléchir aux conséquences de leurs actes. S'ils n'ont une punition légère, pourquoi feraient-ils attention? » a dit Usain Bolt, champion olympique, mondial et détenteur du record du monde en faisant à Tyson Gay. Ce dernier avait récolté une suspension suite à un contrôle antidopage positif, et dû à une collaboration avec l'agence américaine USADA, elle a été réduite. Même dans des écoles secondaires, les athlètes étudiants se dopent afin de gagner des bourses d'études et pour se faire voir. Leurs corps sont en train de se développer et utiliser des substances dopantes peut causer des déséquilibres hormonaux et des maladies chroniques qui peuvent mettre fin à leur carrière. La cause est peut-être due à l'influence des athlètes professionnels qui sont dopés, mais jamais sanctionnée, car ils n'ont jamais été coupables de dopage. Ils ont une influence majeure dans leur jeune carrière, et cette influence peut rapidement mettre leurs carrières en déroute. 1 à 5 % d'athlètes adolescents américains utilisent des stéroïdes, ce qui est un cas considérable par rapport à la population. Ils se dopent en utilisant des pilules, des seringues ou ingèrent des poudres.



Les tests antidopage permettent de garder l'intégrité du sport et de s'assurer que les athlètes continuent le sport sans tricher. Ceux-ci peuvent avoir lieu n'importe où et n'importe quand. En effet, les sportifs peuvent être contrôlés sur leur lieu de compétition, mais également hors compétition, à l'entraînement ou à leur domicile. En général il s'agit d'une prise de sang ou d'ur. Crédit photo : Dan Kanioka

Il n'y a aucune des substances interdites n'est présente dans les échantillons. C'est triste à dire qu'il y a des athlètes qui s'entraînent d'arrache-pied, tandis qu'il y a des athlètes dopés qui gagnent sans avoir fait l'ombre autant d'effort. Mais c'est bien que dans certains établissements, nul ne peut concevoir de prendre des stéroïdes, ou d'enfreindre les règles du sport. « Il n'y a jamais de eu de soupçon ni d'affaire de dopage au secondaire dans notre équipe d'athlétisme. » explique Roland Larocque, enseignant d'éducation

physique et entraîneur de l'équipe d'athlétisme à l'École secondaire publique De La Salle. Les athlètes et entraîneurs devraient tous faire attention

pour ne pas ingurgiter des substances qui peuvent, à l'insu de l'athlète, améliorer ses performances illégalement.

Le poker: mythes et réalités

de Erik Chin



Le poker est un jeu de chance par lequel un joueur peut gagner ou perdre de grandes sommes d'argent.

Cependant, certains joueurs abusent du jeu et trichent aux dépens des gens malchanceux. Les personnes qui trichent ainsi devraient être plus pénalisées puisque souvent, on ne fait que les bannir d'un casino, leur donnant la chance de recommencer leurs démarches dans un autre casino.

Tout d'abord, le *Texas Hold'em* est le type de poker le plus populaire. Au *Texas Hold'em*, chaque joueur reçoit deux cartes et il y a 5 cartes sur la table qui sont communes. Les joueurs essaient de créer, avec leurs cinq meilleures cartes (parmi les 7 qui s'offrent à eux), la meilleure main possible. Celui qui a la main ayant la plus grande valeur gagne tout l'argent qui a été misé.

D'ailleurs, les compétences des joueurs vont altérer leurs chances de gagner, mais un joueur qui a plus de chance gagnera à chaque tour, peu importe son adversaire. Cependant, si celui-ci procède au jeu en pensant que les compétences qu'il utilise (le *bluff*, le langage corporel, etc.) quand il joue au poker vont grandement augmenter ses chances de gagner, il perdra éventuellement une large somme d'argent. Cela s'applique aussi à la majorité des gens qui font des choix étranges comme; toujours porter les mêmes vêtements quand on joue au poker ou toujours miser le même



Crédit photo : Erik Chin

montant même si cela ne change absolument rien aux probabilités que les cartes qu'ils espèrent avoir se retrouvent dans leurs mains.

Ensuite, il y a des gens qui trichent au poker et qui gagnent des tonnes d'argent, voir des millions sans travailler honnêtement pour la valeur de cet argent. Cela est très injuste, surtout quand on considère qu'il y a des gens qui travaillent très fort pour leur argent, et qui finissent par devenir pauvres en perdant à ces tricheurs. Il y a des tournois qui ont récemment permis à des tricheurs de voler de grandes sommes d'argent et ceux-ci n'ont été attrapés que quelques jours après avoir volé l'argent. Certains voleurs ont même eu le temps de dépenser cet argent avant qu'ils soient arrêtés. Cela démontre le manque de sécurité dans certains casinos.

De plus, certains iront même jusqu'à dire que le poker est un sport ou un mode de vie. Ceux qui ont cette psychologie se verront habituellement perdre leurs possessions essayant de rattraper leur argent perdu puisque ceux-ci ne pourront s'établir aucune limite. Cette façon de jouer est surnommée le *jeu compulsif*. Les gens qui jouent de cette façon

devraient être avertis que le poker est un jeu de divertissement et non un emploi.

En même temps, ceux qui misent et perdent trop d'argent sur ce *jeu* se verront souvent accepter de l'aide thérapeutique puisque ces problèmes peuvent devenir graves et entraîner des répercussions au niveau familial, social et financier. Il y a de l'appui offert par le gouvernement de l'Ontario pour les joueurs atteints par ce problème. Il y a aussi beaucoup de publicité et d'information fournies pour effectivement prévenir ce problème.

En somme, un grand nombre de gens pensent améliorer leurs chances de gagner en accomplissant des choix ridicules comme ceux mentionnés dû à la superstition et cela peut nuire à la manière dont ils joueront faisant en sorte qu'ils auront moins de chances de gagner. Donc, ceux qui limitent leurs options étant donné qu'ils sont superstitieux devraient jouer de façon à ce qu'ils mettent plus en valeur leurs compétences et non la chance seule.

Équipe technique

Halimo-Kafia Mohamed F.
hmohamedf108@edu.cepeo.on.ca

Midley Basquin
mbasquin932@edu.cepeo.on.ca

Loula Daher
ldaher613@edu.cepeo.on.ca

Benjamin Richard
brichard445@edu.cepeo.on.ca

Beata Elliott
celliot075@edu.cepeo.on.ca

Nicolas Michaud
nmichaud301@edu.cepeo.on.ca

Katya Legault-Young
klegaulty990@edu.cepeo.on.ca

Journalistes

Madeleine de Salaberry
mdesalabe687@edu.cepeo.on.ca

Dalia Latreille Benmiloud
dlatreill807@edu.cepeo.on.ca

Noor Labed
nlabed989@edu.cepeo.on.ca

Dan Kanioka
dkanioka665@edu.cepeo.on.ca

Erik Alexandre Morin Chin
echin198@edu.cepeo.on.ca

Taisa Graca
tgraca039@edu.cepeo.on.ca

Pascale Couturier-Rose
pcouturie253@edu.cepeo.on.ca

Rédactrice en chef

Halimo-Kafia Mohamed F.

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