

NOËL ÉTUDIANT

Spectacle d'hypnose - Bureau de poste du Père Noël - Gâteau et punch de Noël
Lutins - Musique et plaisirs



Un homme de poésie : Ivy

Arts & culture, page 6



Le Pouvoir du Chocolat

Chronique scientifique, page 10

Voyez Aussi :

- **Explose**, page 11
- **L'art de vivre ou Vivre de son art**, page 12

L'exode rural



Photo de : Abdallah

«207 km. C'est la distance qui sépare ma maison actuelle de mon prochain chez moi. En janvier, je déménagerai à Montréal pour aller à l'école et, bien que j'aie très hâte de découvrir une nouvelle ville, je trouve quand même bizarre l'idée qu'on se fait de Montréal. On dirait que cette ville-là, c'est comme la Terre Promise.»

Article d'Arthur Van Havre, Éditorial, page 2

La Scène 1425: une aventure tout en musique!

«Des artistes qui émergent, ça pullule de partout, ici comme ailleurs. Des projets qui mettent ces mêmes artistes au premier plan? On en voit beaucoup moins. C'est pourtant la mission que s'est donnée la *Scène 1425*, lorsqu'en 2008 démarra son périple dans le monde de la musique.»

Article de Khady Konaté, Arts & culture, page 9



Sommet sur l'Éducation : le pari du PQ



« Le 8 novembre dernier, le gouvernement du Parti Québécois (PQ) lançait l'ébauche de sa démarche préparatoire en vue du Sommet sur l'Éducation, un sommet qui faisait partie de ses promesses...» Article de Vincent Dorais, Politique p. 3

ÉDITORIAL

L'exode rural

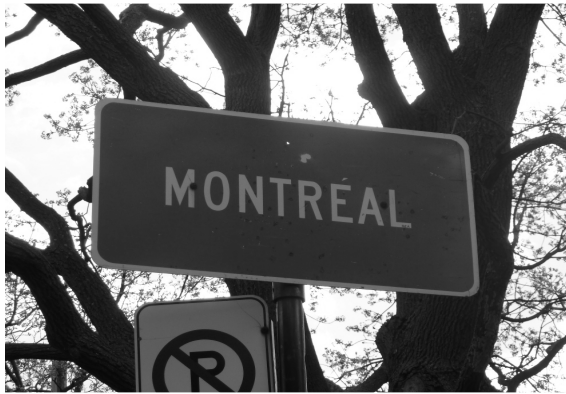
Par **Arthur Van Havre**

207 km. C'est la distance qui sépare ma maison actuelle de mon prochain chez moi. En janvier, je déménagerai à Montréal pour aller

à l'école et, bien que j'aie très hâte de découvrir une nouvelle ville, je trouve quand même bizarre l'idée qu'on se fait de Montréal. On dirait que cette ville-là, c'est comme la Terre Promise. Que tout ce qui s'y passe est

incroyable et que toutes les personnes qui y habitent sont cools. Si seulement on vivait là, on aurait toujours quelque chose à faire ou des amis à aller voir! Il faut dire que cette croyance a quand même un bout de vérité. Montréal, ça rime avec liberté, appart, bars, party. C'est aussi vrai que bien souvent ce déménagement marque un stade important de la vie : le moment où on devient un adulte et où on peut enfin voler de ses propres ailes. « The world is yours », comme on dit dans Scarface. Sauf que je

reste un peu sceptique face à toutes les attentes qu'on se fait à propos de cette métropole. Montréal, c'est grand, très grand, et même si cette grandeur représente un potentiel infini d'amis Facebook, c'est aussi



La Terre Promise, Montréal ©Stéphane Pageau

une mer de monde dans laquelle on peut facilement se noyer. Mais Montréal, c'est avant tout la mecque du savoir, là où les grands esprits se rencontrent et où on pourra enfin trouver quelqu'un qui nous ressemble réellement, qui nous comprend. Déménager à Montréal, c'est comme se promettre une vie meilleure, s'assurer un bonheur éternel. On dirait que cette ville-là flotte sur un nuage, sauf que ce qui me fait peur, c'est de me faire mal en tombant.

Même si c'est le foyer de la culture et de la vie urbaine, Montréal

reste une agglomération de béton. Une agglomération de béton vraiment hip, mais une agglomération de béton quand même. Montréal, c'est imposant, et je ne sais pas vraiment comment je vais y trouver mon chemin en essayant d'éviter les Bixis qui foncent à vive allure vers la prochaine manif de tout-nu. Sauf qu'en même temps, j'espère vraiment que tout ce qu'on m'a raconté sur Montréal est vrai. Que ma vie va changer et que je vais enfin pouvoir devenir « quelqu'un ».

En réalité, je n'en ai aucune idée. Je ne sais pas si Montréal c'est de la poudre aux yeux ou si c'est vraiment le Nouveau Monde dont on entend parler dans les livres. C'est vrai que j'y vais souvent pour une ou deux journées, histoire de voir des amis ou d'aller au Biodôme. Mais je suis persuadé que ce sera complètement différent d'y habiter. C'est donc le cœur libre d'attente, mais tout de même empreint de l'espérance d'être agréablement surpris, que je fais mes boîtes et que je cherche des meubles gratuits sur Kijiji. J'ai hâte de voir ce qui va se passer et de vous en faire part. Qui sait, peut-être que la 40 c'est réellement le placard magique qui mène vers Narnia.

POLITIQUE

Sommet sur l'Éducation : le pari du PQ



Crédit : La presse canadienne

De gauche à droite : Pierre Duchesne, ministre de l'Enseignement supérieur, de la Recherche, de la Science et de la Technologie, Pauline Marois, première ministre du Québec et Léo Bureau-Blouin, adjoint parlementaire à la jeunesse, lors de la présentation des détails du sommet sur l'éducation.

Par Vincent Dorais

Le 8 novembre dernier, le gouvernement du Parti Québécois (PQ) lançait l'ébauche de sa démarche préparatoire en vue du Sommet sur l'Éducation, un sommet qui faisait partie de ses promesses avant son accession au pouvoir le 4 septembre dernier et qui avait pour but de jeter les bases d'un compromis sur la question de l'éducation au Québec suite aux grèves du printemps dernier. Regard sur cette proposition.

Des rencontres préparatoires se tiendront à Québec (29 et 30

novembre), à Trois-Rivières (13 et 14 décembre), à Rimouski (janvier 2013) et à Sherbrooke (janvier 2013) en vue du sommet qui se tiendra à la mi-février à Montréal. Des rencontres citoyennes, organisées par l'Institut du Nouveau-Monde, seront aussi organisées et leurs conclusions soumises au gouvernement, dont une aura lieu le 19 janvier 2013 à Gatineau.

Le ministre Pierre Duchesne qualifie le projet du Sommet sur l'Éducation comme rien de moins qu'un «nouvel engagement, 50 ans

après le Rapport Parent». Ce rapport avait défini les grandes lignes de la révolution de l'éducation publique au Québec en 1963 et 1964. Le jeune député Léo Bureau-Blouin, ancien président de la Fédération Étudiante Collégiale du Québec (FECQ), s'assurera quant à lui de «faire le pont entre les jeunes et le gouvernement».

La FEUQ, la Fédération Étudiante Universitaire du Québec et la FECQ se sont montrées très ouvertes quant à la démarche entreprise par le gouvernement afin de tenir un sommet objectif et ouvert à toutes les propositions. Par contre, la position officielle du PQ qui sera défendue au sommet reste tout de même l'indexation des droits de scolarité au coût de la vie.

Cette position sème le doute, notamment chez l'ASSÉ, l'Association pour une Solidarité Syndicale Étudiante, l'ancienne CLASSE, qui démontre des inquiétudes «[...] du fait que certaines conclusions du sommet semblent tirées d'avance, notamment en ce qui a trait à l'indexation des frais de scolarité et à l'«assurance-qualité»,



Le sommet se déclinera en quatre thèmes :

- 1) *la qualité de l'enseignement ;*
- 2) *l'accessibilité et la participation aux études supérieures ;*
- 3) *la gouvernance et le financement des universités ;*
- 4) *la contribution des établissements et de la recherche au développement de l'ensemble du Québec.*



affirme-t-elle dans un communiqué de presse. Aussi, cette association, la plus militante lors du conflit étudiant, s'inquiète du fait qu'aucun des quatre thèmes n'aborde la question fondamentale de la place de l'université québécoise dans la société.

La position de l'Association générale des étudiantes et étudiants du Cégep de l'Outaouais

(l'AGÉÉCO), suite au dernier conseil des représentants, reste la baisse de la facture étudiante dans une perspective de gratuité scolaire complète.

Bref, ce sommet semble prometteur, mais plusieurs questions persistent et il est justifié de se demander s'il aura le même impact que le Rapport Parent a eu sur l'éducation publique au Québec lors de la Révolution tranquille.

== VIE ÉTUDIANTE ==

Pour réveiller tard

Par Maude Côté-Roy

Assis-toi confortablement cher lecteur et emmitoufle-toi bien dans une couverture douillette, puisqu'en ce temps de festivités imminentes et devant cette délicate poudrière dansante, il y a un conte de Noël dont je veux te faire part...

Dans un village lointain vivaient deux lutins nommés Julien-Pierre et Joël. En voyant le temps des fêtes arriver à grands pas, ils avaient remarqué que certaines personnes n'étaient pas encore

saisies par la magie de Noël et tenaient absolument à mettre de la joie dans leur cœur. La neige de décembre avait beau vêtir les plaines de la petite contrée d'un blanc élégant et féérique, mais cette beauté n'était pas perçue ainsi par tous les villageois. Bordée après bordée, certains voyaient leurs champs, jadis truffés de fruits et de légumes, disparaître sous des couches et des couches de neige. Comme tout le monde, ils voulaient fêter Noël en famille avec un réveillon bien

garni de nourriture traditionnelle, mais ils ne pouvaient plus consommer leurs récoltes puisqu'elles étaient gelées. Pour venir en aide aux familles pour qui le réveillon était menacé, les lutins Julien-Pierre et Joël élaborèrent un plan de match dans leur « atelier 1.409 », si bien décoré. * Après quoi ils firent appel à leurs alliés : la Fée-des-Glaces chanteuse d'opéra, deux autres lutins



guitaristes et le Père « Justin Bieber » Noël**. Cette équipe, équipée pour réveiller tard, déploya sa magie pour charmer le reste des habitants du village afin de les encourager à faire don de leur propre nourriture. Grâce à nos deux lutins et à leurs amis, les villageois privés d'un réveillon

purent se partager un gros bac bleu de recyclage*** rempli de denrées afin de fêter Noël comme il se doit : dans la joie et dans la chaleur de nos familles, tout en ayant quelque chose à se mettre sous la dent.

C'est ainsi que se termine cette belle histoire d'entraide.

Attendez... que dis-je ? Ce récit est loin d'être terminé! Les lutins acceptent encore des dons de nourriture non-périssable que tu peux gentiment déposer à la porte de leur atelier. Je te laisse sur cela, cher lecteur, tout en te souhaitant un temps des Fêtes douillet, rempli de chaleur et de partage.

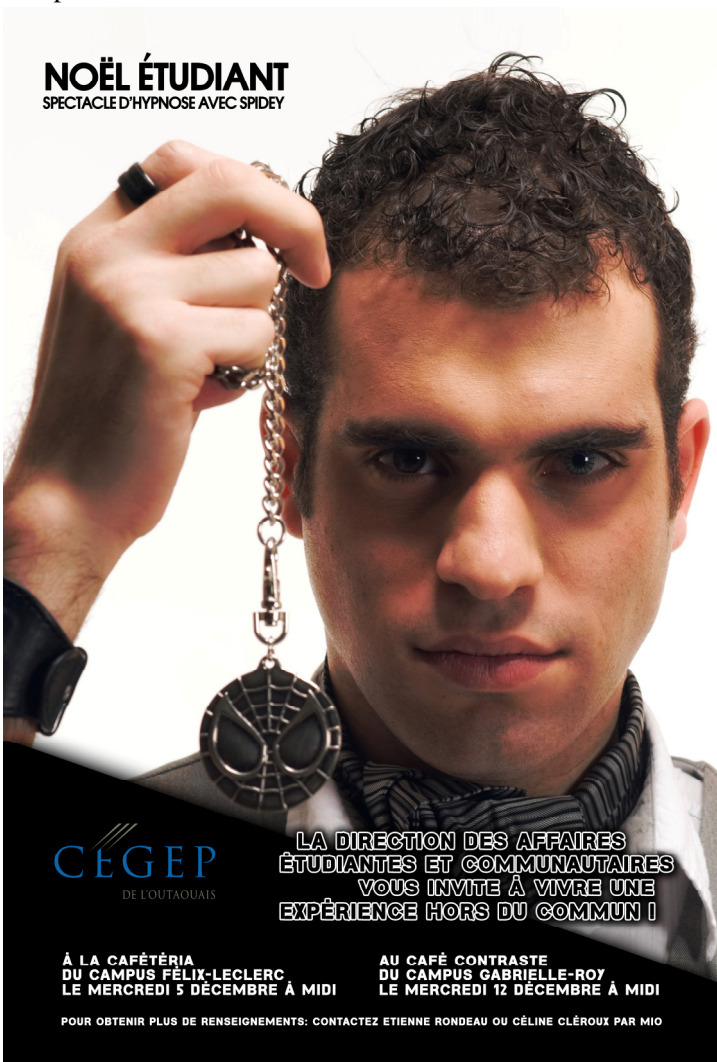
Précisions de nos lutins :

*Il y avait un concours entre les étudiants des programmes techniques, pré-universitaires et les membres du personnel; à la blague, nous nous sommes lancés le défi d'amasser plus de denrées que tous les autres réunis. Comme nous allions de toute façon décorer le bureau, l'occasion de joindre l'utile à l'inutile s'est présentée d'elle-même.

** Au départ, nous avons seulement mis des posters de Justin Bieber pour faire comprendre aux jeunes qu'en dépit de notre âge vénérable, nous étions capables de comprendre les goûts musicaux de nos étudiants (^_^). En plus, cet amour de Justin a une portée pédagogique lorsqu'il est question d'aborder l'ironie dans le cours de littérature 101. Comme cela

faisait jaser, on a décidé d'utiliser l'icône jusqu'à en faire le Père Noël. Jusqu'à présent, les réactions sont plus que favorables et cela a eu un impact pour le don de denrées.

*** Objectif : Remplir au moins un bac de recyclage comme ceux que l'on retrouve dans les couloirs du Cégep.



NOËL ÉTUDIANT
SPECTACLE D'HYPNOSE AVEC SPIDEY

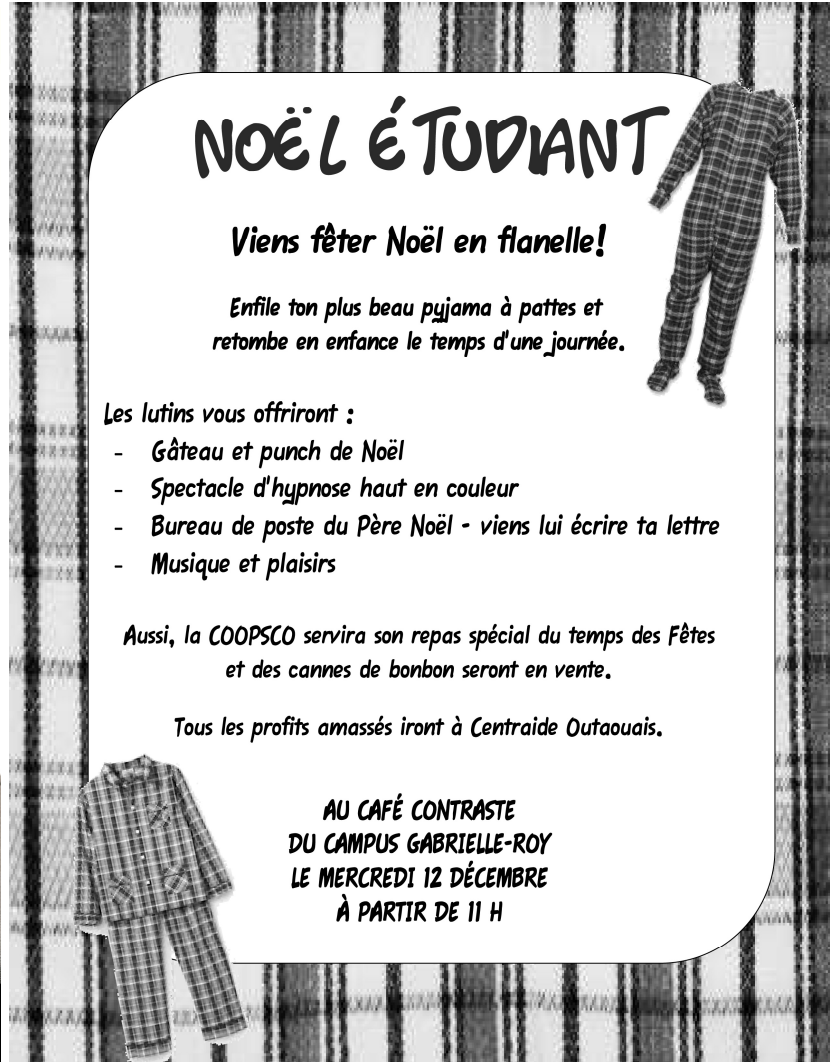
CÉGEP
DE L'OUTAOUAIS

LA DIRECTION DES AFFAIRES
ÉTUDIANTES ET COMMUNAUTAIRES
VOUS INVITE À VIVRE UNE
EXPÉRIENCE HORS DU COMMUN !

À LA CAFÉTÉRIA
DU CAMPUS FÉLIX-LECLERC
LE MERCREDI 5 DÉCEMBRE À MIDI

AU CAFÉ CONTRASTE
DU CAMPUS GABRIELLE-ROY
LE MERCREDI 12 DÉCEMBRE À MIDI

POUR OBTENIR PLUS DE RENSEIGNEMENTS: CONTACTEZ ETIENNE RONDEAU OU CÉLINE CLÉROUX PAR MIO



NOËL ÉTUDIANT

Viens fêter Noël en flanelle!

Enfile ton plus beau pyjama à pattes et retombe en enfance le temps d'une journée.

Les lutins vous offriront :

- Gâteau et punch de Noël
- Spectacle d'hypnose haut en couleur
- Bureau de poste du Père Noël - viens lui écrire ta lettre
- Musique et plaisirs

Aussi, la COOPSCO servira son repas spécial du temps des Fêtes et des cannes de bonbon seront en vente.

Tous les profits amassés iront à Centraide Outaouais.

**AU CAFÉ CONTRASTE
DU CAMPUS GABRIELLE-ROY
LE MERCREDI 12 DÉCEMBRE
À PARTIR DE 11 H**

ARTS & CULTURE

Un homme de poésie : Ivy

Par Djamila Saad

Ivy est un slameur québécois. Il a sorti plusieurs albums : *Not's possibles* en 1995, *Feux fuyants sur fond d'amour noir* en 1999, *Ivy et Reggie* en 2002, *Slamérica* en 2008 et il a sorti son dernier album en janvier dernier « Hors des sentiers battus ». J'ai eu la chance de le rencontrer cet été pour connaître ce talentueux artiste.

Q : Salut Ivy, ça va bien?

R : Salut! Oui et toi?

Q : Oui merci. Alors, dis moi, c'est quoi exactement le slam?

R : À la base, le slam c'est vraiment un jeu; tu t'amuses, tu declares un poème. Il y en a qui mettent des points, tu vois, alors ce n'est pas très sérieux, mais en même temps on joue sérieusement. Donc, il faut faire des poèmes. Ce sont des poèmes qui sont destinés à exciter, à rendre heureux, à attrister peut-être, ça dépend de ce que tu veux faire. Alors, c'est des poèmes qui sont envoyés comme ça dans le public, un peu comme dans un cirque, mais c'est un cirque de mots.

Q : Comment ta passion pour le slam a-t-elle commencée?

R : Ça a commencé avec la passion des mots, je te dirais. Déjà tout jeune, ma mère faisait beaucoup de jeux avec les mots. Elle contait beaucoup d'histoires et moi, j'ai poursuivi ça en me disant que, dans le fond, la solution pour être heureux c'était peut-être de me faire payer pour ce que j'aimais le plus au monde.

Q : Pourquoi tu as choisi d'écrire en français?

R : Parce que je suis français, donc voilà, je ne voyais pas pourquoi écrire dans une autre langue que la mienne. De plus, il y a tellement de belles choses à faire avec la langue française. Ça n'a même pas été un choix.

Q : Pour toi le slam c'est ton métier, tu vis de ton art. Par

contre, as-tu déjà pensé à faire un autre métier?

R : Quand j'étais petit, je voulais être paléontologue, c'est-à-dire celui qui cherche des fossiles de dinosaures. Donc, j'aurais aimé ça faire ce métier, mais je voulais faire de la scène, être un artiste de scène, faire des spectacles, que ce soit de la musique, du théâtre, du chant. Mais finalement, c'est le slam et la poésie musicale qui m'a interpellé.

Q : Donc, tu as mis les fossiles de côtés?

R : Oui voilà, les vieux fossiles ce sera pour plus tard.

Q : Quel est le plus grand défi dans l'écriture du slam?

R : C'est de faire un texte qui sonne bien quand on parle à voix haute, quand on amène le poème sur scène. C'est de faire un texte qui sonne et qui s'entend bien, avec lequel on peut jouer avec les mots mais aussi qui parle aux gens. Donc, c'est ça le plus grand défi je te dirais.

Q : Est-ce qu'il faut absolument avoir des rimes dans le slam?

R : Non, pas du tout, moi j'utilise beaucoup la rime parce que j'ai écrit beaucoup de chansons, alors c'est pour moi un médium que j'utilise comme pour les poèmes. Mais en fait, quand tu dis un poème à voix haute, ben les rimes c'est le fun parce que c'est comme une main tendue aux oreilles des autres. Ça permet aux autres d'atteindre la rime, de voir comment tu joues avec la rime. Moi j'aime beaucoup la rime.

Q : C'est quoi la principale règle pour écrire un bon slam?

R : C'est une bonne question. Je dirais que c'est l'état d'esprit dans lequel tu es, il faut que ce que tu dises soit important pour toi, donc ça je te dirais que c'est la première règle. Si c'est important pour toi, que tu sens ce que tu dis, je pense que ça va être important pour les autres aussi. Et la deuxième règle, c'est de te soucier justement des autres, ceux qui vont t'entendre. Il faut que tu sois soucieux, pas nécessairement de te faire comprendre mais de bien te faire entendre. C'est la chose la plus

Quand tu dis un poème à voix haute ben les rimes c'est le fun parce que c'est comme une main tendue aux oreilles des autres, ça permet aux autres d'atteindre la rime, de voir comment tu joues avec la rime.

importante parce que ce que tu as dit, si c'est important pour toi tu vas t'arranger pour que ça soit le plus efficacement compris.

Q : Donc, c'est vraiment un grand lien entre le spectateur et l'artiste.

R : Oui, tout à fait. C'est un art public, je dis souvent que c'est



Le slameur québécois, Ivy

une poésie sportive, le lien avec le spectateur est très important.

Q : Tu fais des ateliers pour les jeunes, donc ceux qui sont intéressés à recevoir des cours peuvent visiter ton site internet?

R : Tout à fait. Sur mon site ivycontact.com, ils peuvent avoir des renseignements sur le slam aussi, où il se donne, où il y en a le plus. Je sais que près de chez vous, ici à Gatineau, il y a une équipe de slam, « Slam Outaouais », alors ça vaut la peine de suivre ce qu'ils font.

Q : Et pour terminer, quel est votre dessert préféré?

R : Une bombe glacée. Évidemment pas les bombes qui explosent (rires). Une bombe glacée parce qu'elle réunit le froid et le chaud dans une seule bouchée.

Q : C'est quoi exactement ce dessert?

R : C'est comme de la crème glacée meringué. Donc on fait une

meringue, on bat des blancs d'œuf et après on en recouvre la crème glacée et on la met au four. C'est assez extraordinaire comme réussite.

Q : Eh bien, je vais goûter ça un jour!

R : Oui, c'est un défi! Dites-le à vos parents de le faire. Vous allez voir, c'est toute une excitation dans la cuisine!

Q : Ivy, merci beaucoup!

R : Merci à toi.

Q : Et on te souhaite bonne chance pour tes prochains concerts et ateliers.

R : Yes! Merci beaucoup.

La musique serait-elle la solution?

Par Maude Girard-Bouchard



La musique serait bénéfique pour l'apprentissage dès le primaire

Depuis bon nombre d'années, des études sont réalisées pour savoir si la musique peut favoriser les apprentissages. Jonathan Bolduc, un chercheur de l'Université d'Ottawa, s'est justement penché sur la question. Est-il possible de démontrer scientifiquement que l'apprentissage de la musique peut contribuer à la réussite scolaire dès le primaire? Voilà la question à laquelle il a tenté de répondre.

Il est connu que les zones du cerveau responsables du traitement de la musique côtoient celles du langage, mais les scientifiques ne savent pas comment elles interagissent entre elles. Les chercheurs savent aussi que la musique a des bienfaits sur

les fonctions cognitives, telles que la mémoire, l'attention et le langage.

Ce professeur, spécialiste en éducation musicale, a effectué une recherche dans le but de savoir si la musique pourrait favoriser l'apprentissage de la lecture et de l'écriture chez les jeunes enfants. Celle-ci consistait à prendre 160

enfants d'une école primaire, âgés entre quatre et six ans, puis de les diviser en quatre groupes. Durant les dix semaines que dura l'expérience, les enfants devaient apprendre une comptine différente par semaine. Il leur fit tout d'abord passer un test afin de s'assurer que la moyenne des capacités de mémoire et de reconnaissance des syllabes et des rimes de chacun des groupes était la même, puis les divisa en groupe selon quatre méthodes d'apprentissage distinctes. Le premier groupe apprit les chansons à l'aide de musique, selon un programme très précis. Le second groupe, pour sa part, ne pratiquait les chansonnettes qu'avec une orthophoniste, tandis que le troisième était un mélange des deux premiers ; c'est-à-dire

qu'il les pratiquait avec une orthophoniste tout en jouant de la musique. Le dernier groupe ne faisait qu'écouter les comptines en vaquant à d'autres activités.

Ces dix semaines d'apprentissages furent filmées et analysées, puis tous les enfants repassèrent le même examen qu'au début de l'expérience afin de voir si l'un des groupes se démarquait. Au départ, chaque groupe était au même niveau. Cependant, à la suite des dix semaines, les scientifiques remarquèrent des progrès chez les enfants ayant fait partie des groupes musicaux. Ce qui est encore plus surprenant, c'est que le groupe « musique » démontrait plus de changements positifs que celui combiné au langage. Cela montre clairement que la musique pourrait agir comme un catalyseur dans le développement des enfants, même si elle n'est pas combinée à d'autres formes d'apprentissage. Bien sûr, il faut encore faire des études avant de pouvoir affirmer que la musique est la solution idéale pour bien commencer l'école primaire, mais de plus en plus de recherches montrent que son apprentissage en bas âge préparerait l'éveil à la lecture et à l'écriture.

DÉSOURDY, France, *Musique et capacité d'apprentissage*, [documentaire], Montréal, Radio-Canada, 2011

La Scène 1425: Une aventure tout en musique!

Par Khady Konaté

Des artistes qui émergent, ça pullule de partout, ici comme ailleurs. Des projets qui mettent ces mêmes artistes au premier plan? On en voit beaucoup moins. C'est pourtant la mission que s'est donnée la *Scène 1425*, lorsqu'en 2008 démarra son périple dans le monde de la musique.

D'abord initié par la Corporation de la Salle André-Mathieu, un imposant diffuseur de spectacles



Patrick Watson

au Québec, *Scène 1425* se veut d'abord et avant tout un projet de diffusion des arts de la scène et de la musique au Québec, en donnant une place aux artistes de la relève d'ici, entre autres. En effet, ces derniers ont la chance d'évoluer dans des conditions entièrement professionnelles, faisant tantôt des premières parties d'artistes bien connus et appréciés des

mélomanes québécois, tantôt des tournées à travers les différentes régions du Québec. Des artistes de tous genre tels que Peter Peter, Marie-Pierre Arthur, Mark Berube and The Patriotic Few, Galaxie, Taktika et Patrick Watson défilent sur les planches de la *Scène 1425*, qui se tient ici-même à Gatineau, de même que dans huit autres villes de la Belle Province. *Scène 1425* se veut aussi un phare pour tous les amateurs de musique



Marie-Pierre Arthur

convaincus, tant de la musique d'ici ou d'ailleurs, qu'elle francophone ou anglophone. Les organisateurs de *Scène 1425* gardent aussi à l'esprit l'importance de veiller sur l'industrie musicale du Québec et sur ses espoirs.

Et la chanson française ?

Alors que des projets de *Scène 1425* voient de plus en plus le

jour, nul ne peut remettre en question la visibilité de la chanson francophone, qui est sérieusement entachée par les gros noms de l'industrie musicale de partout. Il n'y a qu'à syntoniser des chaînes radios de la rive québécoise pour constater le manque de variété d'artistes francophones et le peu de musique en français qu'on y joue. À ceux d'entre vous qui n'écourent que de la musique dans la langue de Shakespeare, je vous assure qu'il y a un véritable vent de fraîcheur parmi les artistes francophones et qu'il suffit de trouver chaussure à son pied parmi l'éventail de talents locaux du Québec. Il ne s'agit point d'être séparatiste; simplement, puisque nous avons fait le choix de vivre en français, pourquoi ne pas en profiter pour encourager l'industrie d'ici ainsi que les artistes de la relève qu'elle prend sous son aile? Songez-y un peu...

Pour davantage d'informations sur la *Scène 1425* et ses prochains spectacles à Gatineau, visitez le www.scene1425.com ou www.gatineau.ca dans la rubrique «Quoi faire à Gatineau».

Les organisateurs de Scène 1425 gardent aussi à l'esprit l'importance de veiller sur l'industrie musicale du Québec et sur ses espoirs.

CHRONIQUES

Le pouvoir du chocolat

Par Fériel Rahmani

Le chocolat est un compagnon fidèle en temps de fête, et offre réconfort lors de nos petits coups de blues durant la session. Il est un délice pour les petits comme les grands qui séduit à tous coups. Sa popularité est indéniable, et on en vient à se demander pourquoi. Le chocolat aurait-il un réel pouvoir sur notre humeur?

Les avis sont mitigés. Certains affirment que le chocolat contient des substances qui favorisent la bonne humeur. C'est le cas notamment de la phényléthylamine, une molécule également présente dans le cerveau, qui participe au déclenchement de mécanismes psychologiques tels que la joie. Par contre, des doutes subsistent au sujet de l'impact réel de cette substance, puisqu'elle n'est présente qu'en très petite quantité dans le chocolat. Ensuite, le chocolat renferme aussi de la théobromine, une molécule qui a un effet stimulant et qui appartient au même groupe que la caféine.

Elle peut donc agir contre la fatigue, et nous faire profiter d'un regain d'énergie qui améliore généralement l'humeur. Puis, le chocolat favorise l'équilibre émotionnel par le sucre qu'il contient. En fait, nous savons que la sérotonine est l'hormone qui régule l'humeur au niveau du cerveau. Il a aussi été observé que l'apport en hydrates de carbone, dont fait partie le sucre, accroît la synthèse de la sérotonine. Ainsi, le sucre contenu dans le chocolat aide l'organisme à produire de la sérotonine, qui lui permet de réguler notre humeur. Finalement, le chocolat contient en quantité relativement importante du magnésium, qui est reconnu pour calmer les angoisses et le stress. Bref, le chocolat présente différentes substances qui pourraient contribuer à nous rendre heureux.

D'autres soutiennent que le chocolat n'a pas, biologiquement parlant, d'impact positif sur

l'humeur, bien que le plaisir généré par l'idée d'en consommer ait, lui, une portée psychologique considérable. C'est ce qu'appuie l'émission «Une pilule, une petite granule», en avançant que c'est parce qu'on trouve le chocolat savoureux, qu'il nous plaît comme aliment, que l'organisme sécrète de l'endorphine, une des hormones responsables de la sensation de bien-être. De la même façon, le fait de nous procurer quelque chose que l'on aime entraîne une certaine satisfaction psychologique, qui, elle, active les mécanismes cérébraux du bonheur.

Il semblerait donc que le mystère plane toujours sur l'étendue des pouvoirs du chocolat. Quoi de mieux que d'y réfléchir en en dégustant?



Des copeaux de chocolat



Fèves de cacao

CRÉATIONS

Explose

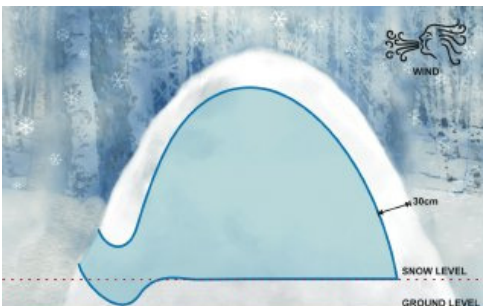
Par Louis Gauvreau

Que t'explose ou que t'implose, l'important c'est que tu t'exposes ! Voilà !

Se laisser surfer sur les vagues déferlantes de l'accord tacite du vide explicite, trouver racines hurlantes à sa souche disséquée de l'universel amical et tremper son confort dans un bocal à surprises. Note que le bocal peut avoir autant de murs que tu veux, c'est la soupe architecturale qui s'agite et tergiverse sur ce qu'est un gîte!

J'avance avec périlclitations univoques dans le tangible saugrenu, nul doute sur ma quête : c'est la fête des têtes légères...sinueuses et bourrées d'envergures inextricables, certes, mais tellement sympathiques !! À chacun ses chemins pour aller à Rome... mais Paris vaut bien une messe !

La langue pastorale de notre fleurdélisé s'endigue d'une



Un quinzy. Un tas de neige dans lequel t'as enlevé l'espace pour y dormir.

patience virulente, est-ce qu'on doit déclarer état d'urgence nouvelle à l'osmose anglais-français ou accepter de brandir le fanion franc de la conservation idiomatique ? Qu'est-ce que la pomme et la poire ont en commun ? Le fait d'être comestible et unique ? Le mélange a du bon, rien ne s'efface et tout se transgresse, n'est-ce pas princesse négresse ? Que le mot choque, l'histoire peut l'expliquer, mais la sonorité ne sera jamais qu'un sentiment sourd : libre à toi de t'appartenir.

Quand l'ours polaire arrête d'hiberner, c'est quoi son premier réflexe ?

Bon, je fume. Personnellement, j'trouve ça délicieux, même succulent ! D'avoir à vivre pendant un instant tout le parcours des mes voies respiratoires s'ouvrant et s'abreuvant,

s'emboucanant d'un parfum fort et déroutant ! Seul me reste de me le prouver encore. J'vais fumer, j'reviens... En chemin je rencontre l'équipe d'impro fébrile qui se prépare à s'affronter dans une joute amicale,

vivement de l'impro pour tous !! Ceci dit, l'hiver abonde déjà d'une fine couche de neige et le froid s'immisce tranquillement dans nos moments d'attente les plus stables. J'entends mes muscles se crisper de joie d'avoir à frétiler une saison encore et de s'accoutumer au plaisir exothermique de se retrouver soit dans un sauna ou dans un quinzy ! Mais fumer, je parlais de fumer ! Un acte banalement complexe que celui d'ingérer du feu, mais un profond dilatant au sein de l'organisme. Relaxant social et personnel, un bon combo quoi !? (J'm'arrête là, espérant que quelqu'un me relance sur le sujet...)

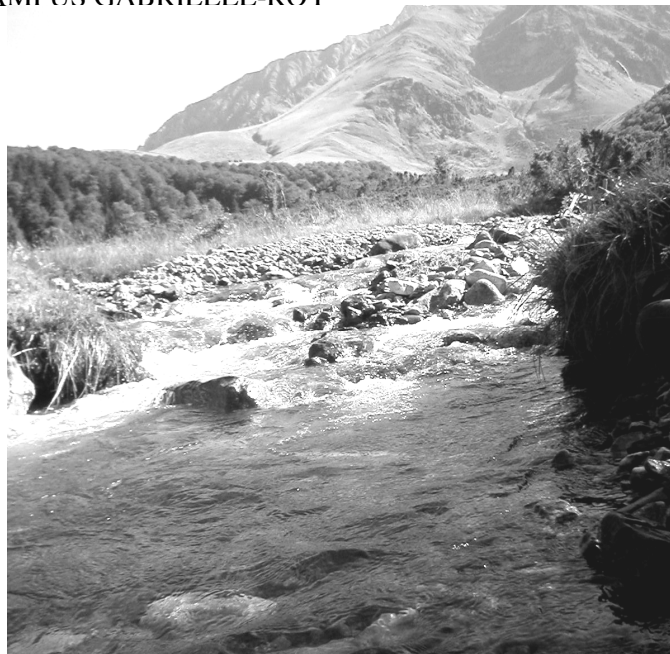
Reste à wrapper tout ça, faire un joli paquet cadeau à celui qui lit et délire en souplesse, j'aime bien Van Gogh et sa force picturale, alors voilà :



L'art de vivre *ou Vivre de son art*

Par Laurie Angers

Tous les jours je me rendais à la rivière
Je m'y rendais, sans personne pour me voir
Puis je me déshabillais, vite comme l'éclair
Je plongeais cueillir de magiques décors
Remontais quelques fois pour un peu d'air
J'étais ta muse du haut de ton perchoir
Et moi qui m'imaginai dans la mer
Je me dandinai nue, de tout mon corps
Je me disais : J'ai la lune qui m'éclaire
Tu me peignais un peu plus tous les soirs
Et puis, lorsque fut le temps de l'hiver
Je repris vie au Musée des beaux-arts
Et toi, jusqu'aux quatre coins de la Terre



Les temps qui filent

Par Pascale Laveault-Allard

Assise au piano, songeuse
Jeune prodige, tourmentée
Comme les comptines d'hier sont loin
Forcée de s'ajuster aux symphonies modernes
Tic Tac fait le métronome
Qui bat, plus vite, toujours, accélère
Là, les decrescendos dévalent
La pente que prennent les temps pour aller plus vite
Encore plus vite
Une vie en allegro
Un orchestre en *fast forward*
Qu'on soit noir ou ronde, notre portée est la même
On cherche tous à s'élever du sol
Ne jamais courber le do
Si par bonheur le temps ne joue pas trop contre nous
Si on réussit à suivre le tempo
Jusqu'à la dernière note
Laisser derrière un requiem ou juste un poème

L'ENTREMETTEUR

Éditrice-en-chef

Pénélope Langlais-Oligny

Co-éditeurs

Arthur Van Havre et
Laurie Angers

Mise en page

Pascale Laveault-Allard

Correctrice-en-chef

Fériel Rahmani

Superviseure

Céline Cléroux

Révision

Ariane Desmeules

Dessins

Laurie Angers

Section chroniques

Lauréanne Dussault-
Desrochers

Section politique

Sophie Deschenes-Poulin

Section culturelle

Mylène Viens

Section vie étudiante

Maude Côté-Roy

Dépôt légal :

Bibliothèque nationale du

Québec

ISSN 0225-3569