

La Table de prévention de l'abandon scolaire
de Charlevoix vous présente

Tapajé

EUNESSE

JUIN • NUMÉRO 2 • VOLUME 1

Gagnant(es) du
CONCOURS
«On Continue»
p. 3 et 5

**LA SÛRETÉ
DU QUÉBEC**

p. 4

**NOUVELLE RADIO
au CECC**

p. 10

**DÉJEUNERS-
SANTÉ**

De l'énergie pour
apprendre p. 13

**PARENTS
D'ADOLESCENTS,**
une traversée p. 12

**TRAVAIL
DE MILIEU**

p. 7

Et bien d'autres...

MATHIEU À STONEHAM

Dominique Maltais rencontre
un gagnant du concours

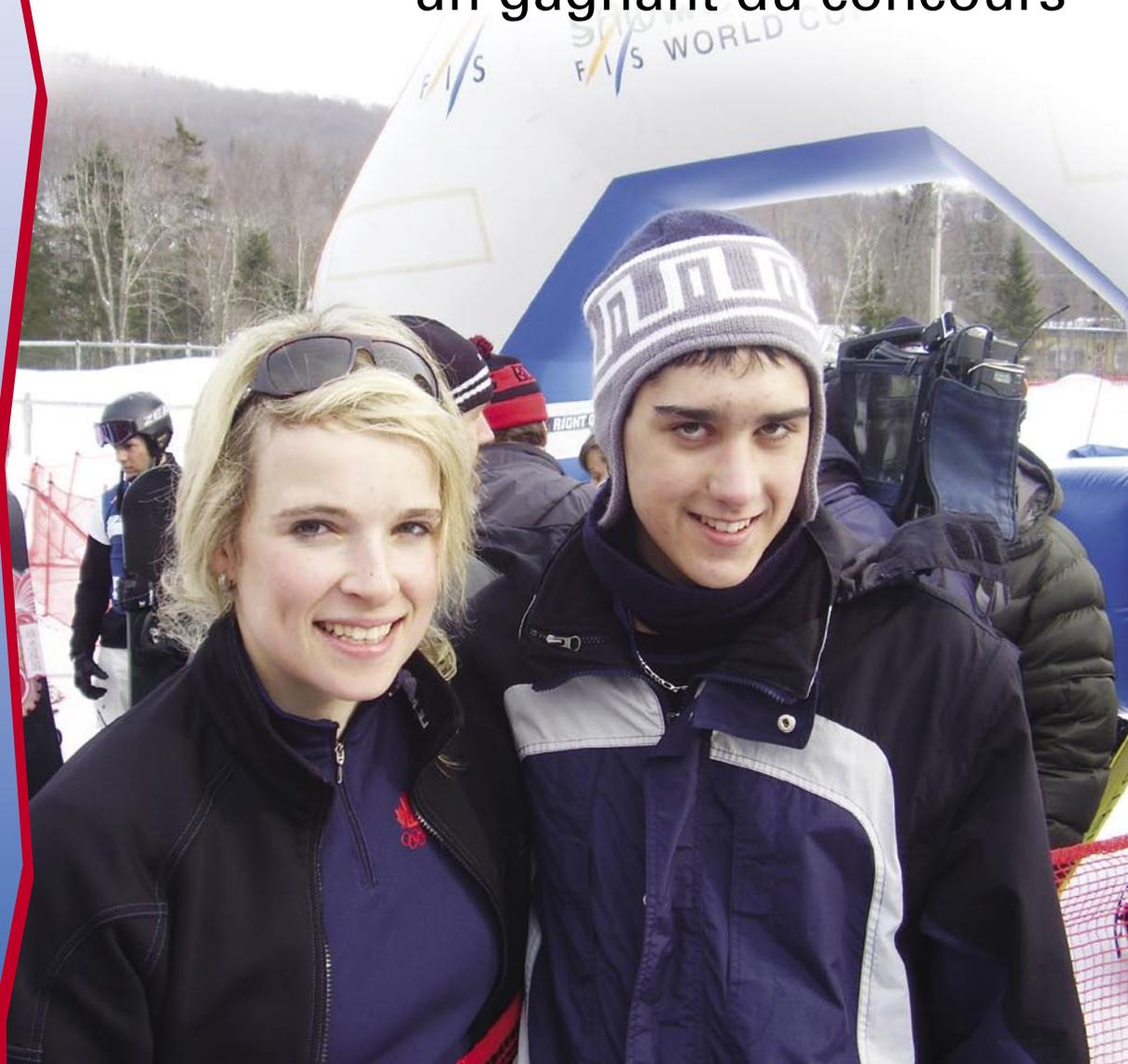


TABLE DES MATIÈRES

Mot de la rédactrice	2
Une chambre de rêve pour Sophie	3
Une journée inoubliable pour Mathieu	3
Soyez responsables de votre conduite	4
Un CD pour la Passerelle	4
Souvenirs pour la vie !	5
Le travail de milieu: un grand pas vers la jeunesse	7
Les troubles de conduite alimentaire	8-9
Une nouvelle radio!	10
Ensemble «vert» une nouvelle terre	11
Parents d'adolescents, une traversée	12
Déjeuner-santé	13
Jeune citoyen de Charlevoix, prends ta place!	15
De jeunes roboticiens honorés!	16
Parlons abandon!	17
Le train siffla deux fois!	18
La dame au mouchoir	19
Le décrochage scolaire, une problématique actuelle	19
Réponses du Quiz 0-5-30	20-21
Jeux	22-23



Rédactrice

Isabelle-Michèle Tremblay
Table de prévention de l'abandon scolaire

Enfin les vacances qui arrivent ! Nous fermerons bientôt nos livres afin de profiter de l'été. Soleil, piscine, plage, bikinis, crème solaire, surf, feux, activités nautiques, camping à la belle étoile... Plusieurs d'entre nous en profiteront pour faire le vide autour d'eux tout en s'amusant. Osez réaliser les projets qui vous tiennent à cœur. Aujourd'hui, il me fait plaisir de vous présenter le deuxième numéro du magazine TAPAJE Jeunesse. Encore une fois, nous avons essayé d'y insérer des sujets qui vous touchent en tant que jeunes. Avec la fin d'année scolaire qui arrive, vous connaîtrez les activités qui se dérouleront durant l'été. Dans cet exemplaire, vous en trouverez quelques-unes qui pourraient bien remplir votre été.

Je tiens à remercier les jeunes qui ont envoyé des textes dans le cadre du concours « Prends tapaje ». Nous avons reçu de très beaux textes avec des sujets sensass. Nous tenons à le souligner considérant la grande qualité des textes. Dans les dernières pages, vous retrouverez les deux textes gagnants ainsi que les deux textes « coup de cœur ». Un merci spécial à M. Sylvain Desmeules, de l'Hebdo Charlevoisien pour sa précieuse collaboration à titre de jury.

**Je prends quelques minutes afin de vous souhaiter une belle saison estivale.
Revenez en forme dès l'automne!**

Pour qu'un **ENFANT**
GRANDISSE, il faut tout un
VILLAGE

Et ici, on s'active pour les jeunes !

INFOGRAPHIE : Agence BIX



La Table de prévention de l'abandon scolaire de Charlevoix



Chambre de RÊVE



Par Sophie Simard, École Sir-Rodolphe-Forget

Je suis la grande gagnante d'une chambre de rêve. Mon nom est Sophie Simard, 10 ans, de Baie-Saint-Paul. Grâce à mon défi réalisé, je me suis mérité une chambre décorée selon mes goûts, d'une valeur de 750\$. J'ai beaucoup aimé cette expérience. Je tiens à remercier le commanditaire Henri Jean et Fils Inc. Un merci tout spécial à toute l'équipe de chez S. Duchesne à Baie-Saint-Paul pour leur merveilleux service.

Sophie Simard 10 ans
Baie-Saint-Paul

« Grâce à mon défi réalisé, je me suis mérité une chambre décorée selon mes goûts »



Une journée

INOUBLIABLE

Par Mathieu Tremblay-Sénéchal, Centre éducatif Saint-Aubin

Salut!

Je vais vous parler de ma journée à Stoneham que j'ai gagnée parce que j'ai relevé un défi dans le cadre du concours « On Continue ». Ce fût une journée de rêve! Ma famille, mon ami, Francis Descôteaux et moi-même avons été reçus comme des V.I.P. ! J'ai débuté ma journée en faisant du snowboard durant l'avant-midi. Ensuite, nous avons dîné en compagnie d'athlètes, de journalistes et de photographes de partout dans le monde. En après-midi, nous avons assisté à la compétition de snowboard-cross de Dominique Maltais et d'autres athlètes de différents pays. C'était super! Après la compétition, Dominique est venue nous voir, nous avons discuté longuement et pris quelques photos. Même si elle n'a pas gagné (5e position), nous étions tous fiers d'elle! J'ai eu la chance aussi de remettre leur médaille aux gagnants, sur le podium. De plus, j'ai reçu de merveilleux cadeaux ! Tout ceci a été possible grâce à la collaboration de Chantal Lachance de GESTEV. Jamais je n'oublierai une si belle journée. Merci à vous deux, Isabelle-Michèle et Annie de nous avoir si bien accompagnés !





MESSAGE IMPORTANT

Soyez responsables de votre conduite

- Le Boulevard Kane et la rue des Cimes sont présentement le théâtre de plusieurs actes répréhensibles de la part d'un bon nombre de conducteurs de véhicules tant automobiles que de cyclomoteurs.
- Cette problématique s'accroît lors des activités scolaires, notamment à la rentrée et à la sortie des classes, sur l'heure du dîner et en fin de journée.
- Les conséquences des conduites délinquantes viennent mettre en danger la sécurité des étudiants, des piétons et des autres utilisateurs de ce secteur achalandé. De plus, la quiétude des résidants du secteur en est grandement gênée.

Un véhicule peut devenir une arme et causer des blessures graves et/ou des dommages matériels qui peuvent être lourds de conséquences. Un accident est vite arrivé, vaut mieux prévenir que guérir !

N'attendez pas d'être ciblés lors d'intervention policières en matière de sécurité routière !

Merci de votre entière collaboration.

EXEMPLES D'INFRACTIONS CONSTATÉES + AMENDES

Crissement des pneus	52 \$
Excès de vitesse	amende selon l'infraction + les points d'inaptitude
Action imprudente	438 \$ + 4 points d'inaptitude
Non respect d'un arrêt obligatoire	154 \$ + 3 points d'inaptitude
Ne pas céder le passage aux véhicules et aux piétons	154 \$
Silencieux non-conforme (véhicules et cyclomoteurs)	154 \$



Un CD pour la Passerelle

Collaboration spéciale d'Émélie Bernier
Journal L'Hebdo Charlevoisien

Les jeunes de la Passerelle fréquentent le Centre éducatif Saint-Aubin comme les autres. Leur cheminement est toutefois un peu différent de celui des élèves du « régulier ». Cette année, par exemple, dans le cadre de leur projet pédagogique, ces sept jeunes ont réalisé un ambitieux projet, celui de la création d'un disque compact.

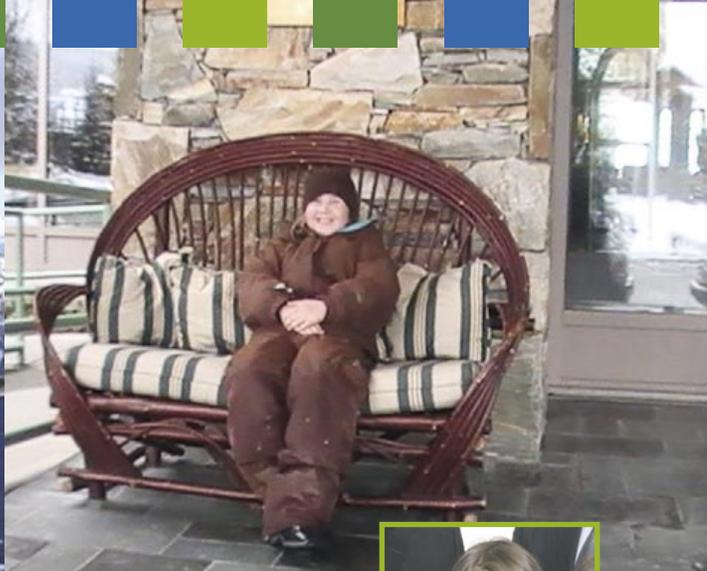
De l'écriture des textes à la pochette, en passant par l'interprétation, ils ont tout fait, ou presque. Ils ont reçu l'aide du musicien saguenéen André Tremblay pour l'écriture de la musique et celle de Karine Simard pour l'apprentissage du chant. Robin Gauthier, Carl Simard, Gilles Simard et Carole Dufour ont aussi apporté leur soutien à la production de ce CD qui compte huit chansons originales sur des thèmes variés.

« Moi, j'ai écrit une chanson à la suite du décès de mon cousin », explique Sophie-Anne Dufour qui soutient que ce projet lui a permis d'apprivoiser la mort d'un proche, de mener à bien une entreprise de création et de s'initier à la musique. Karl Routhier, professeur, est heureux de voir que les jeunes se sont inspirés de leur vécu.

Le disque est d'autant plus intéressant qu'il s'agit de créations originales, interprétées par les auteurs eux-mêmes. Dans le cas des textes de Charles Gauthier et de Marie-Filip Fortin, deux jeunes pour qui le défi vocal était un peu démesuré, on a fait appel à deux jeunes de secondaire 2. Audrey Dufour et Martin Dufour ont prêté avec joie leurs très belles voix et ainsi donné vie aux textes de leurs confrères.

« Semblable et différente » raconte l'histoire de Marie-Filip qui, atteinte d'une maladie neurologique, a perdu peu à peu de son autonomie physique. Le texte traduit bien le courage de la jeune femme. Danny Ouellet, qui a composé deux des neuf chansons, fait, entre autres, une très belle déclaration d'amour à une jeune de son entourage. Charles Gauthier donne, lui, libre cours à sa passion pour les dinosaures dans son texte « Le tyrannosaure rex ». Chaque chanson révèle une partie de son auteur.

Le CD se termine sur une ode collective à Charlevoix. Ce dernier est en vente au coût de 10\$ et les recettes permettront aux jeunes de la Passerelle d'effectuer un voyage à la Ronde.



SOUVENIRS pour la vie!

Par Justine Dufour, École Marie-Victorin

Ferme tes yeux. Imagine Québec, Edmonton, Toronto, Montréal, Vancouver, Whistler, La Malbaie, avion, neige, ski, montagnes, hôtels luxueux, piscines, restaurants, découvertes, plaisirs, défis, famille...

C'est ce que j'ai vécu en gagnant le premier prix du concours «On Continue» organisé par la Table de prévention de l'abandon scolaire.

Je m'appelle Justine Dufour, j'ai 9 ans et je suis en 3e année à l'école Marie-Victorin de St-Siméon. L'an passé, mon défi était de ramasser les déchets recyclables dans la maison. Cette année, j'ai choisi de faire un autre défi car celui de l'an passé m'a permis de comprendre l'importance de l'environnement.

Étant donné la tâche de mes parents, j'ai décidé de relever encore un défi familial qui était de nourrir mes chiens Chanelle et Rosie à tous les jours. Je devais aussi vérifier si elles avaient suffisamment d'eau. Je l'ai fait pendant tout le mois de novembre.

Quand j'ai su que c'était moi qui gagnais, j'étais très émue mais je n'avais aucune idée de l'ampleur de ce prix.

Ce défi m'a permis de réaliser plusieurs défis car c'était la première fois que je prenais l'avion, que je faisais du ski, que je montais dans une montagne en gondole. Je devais aussi parler en anglais parfois.... Mon père m'avait dit : si on veut, on peut!

J'ai réussi et je suis fière de moi. Quand on relève des défis on est heureux, fière et ça nous permet d'apprendre. Je remarque aussi que lorsque l'on relève des défis, qu'on est bien entouré, il y a plusieurs personnes pour nous aider (parents, enseignants,...).

Même si on n'est pas inscrit à des concours, c'est important de relever des défis. Même si c'est difficile, il ne faut pas lâcher.

En terminant, je veux remercier Mme Annie Simard qui a su si bien organiser notre voyage et je remercie également tous les partenaires :

- M. David Tremblay (Simard Suspensions)
- M. Jean-Jacques Etcheberrygaray (Fairmont- Le Manoir Richelieu)
- M. Patrice Desgagné (Promutuel)
- La Fondation Dufresne et Gauthier

LA SAISON DU DOMAINE

Automne 2008



TAKTIKA

Vendredi 19 septembre 20h
Pavillon du Domaine
Hip Hop



KARKWA

Vendredi 26 septembre 20h
Pavillon du Domaine



MARIE-MAI

Dimanche 5 octobre 19h
Salle François-Bernier



Le
DOMAINE
Forget

Saint-Irénée, Charlevoix

INFORMATION ET RÉSERVATIONS :

1 888-DFORGET | 418-452-3535 | www.domaineforget.com

Culture
et Communications

Québec



Canadian
Heritage

Patrimoine
canadien

Charlevoix
Association Touristique Régionale



CIHOÉ
CHARLEVOIX - 96.3

LE TRAVAIL DE MILIEU : UN GRAND PAS VERS LA JEUNESSE

Par le Groupe Action Jeunesse de Charlevoix et Forum Jeunesse

Le travail de milieu existe déjà depuis plusieurs années dans la région de Charlevoix. Dans l'est, le Groupe Action Jeunesse de Charlevoix est le promoteur de ce projet pour une quatrième année consécutive tandis que dans l'Ouest, Forum Jeunesse s'occupe de ce projet depuis 15 ans. Cette année, cet organisme le fera en partenariat avec l'organisme Vision d'Espoir de Sobriété. Alors, munis de leurs sacs à dos, les travailleurs de milieu sillonneront les rues de Baie-St-Paul, La Malbaie et Clermont pour la période estivale afin d'animer, d'écouter et d'aider les jeunes.

Le travail de milieu a pour but d'offrir aux jeunes, souvent à l'extérieur tout l'été, une ressource significative, qui est en mesure de répondre à leurs questions, qui les écoute et qui les réfère vers les bonnes ressources en cas de besoin. De plus, les travailleurs de milieu ont, avec les adolescents, à planifier, organiser et animer des activités répondant à leurs besoins. Ceci est fait dans le but de leur permettre de s'impliquer et de se responsabiliser. En fait, ces animateurs de milieu ont à assurer une présence régulière dans les rues ou tout autre endroit fréquenté par les jeunes.

On retrace plusieurs activités entre travailleurs de milieu et jeunes qui ont été effectuées durant les dernières années. Notons-en quelques exemples. Dans l'ouest, il y a eu la participation à la parade de la St-Jean-Baptiste, participation des jeunes au Cabaret de la Virevolte, participation bénévole au WPX, location de films, baignade, excursions, et dans l'est, compétition de planche à roulettes, spectacles « heavy metal », spectacles aux Berges, camping, soccer et plage.

Les travailleurs de milieu sont là pour toi alors, ne sois surtout pas timide de demander leur aide!

Horaire des travailleurs de milieu de juin à septembre

Baie-St-Paul

Mardi	19h00 à 22h00
Mercredi	19h00 à 23h00
Jeudi	19h00 à 23h00
Vendredi	19h00 à 23h00
Samedi	13h00 à 16h00 et 19h00 à 23h00

La Malbaie et Clermont Pour le mois de juin

Vendredi	18h00 à 23h00
Samedi	13h00 à 16h00 et 18h00 à 23h00

Pour les mois de juillet et août

Mercredi	Clermont	13h00 à 16h00 et 18h00 à 22h00
Jeudi	La Malbaie	13h00 à 16h00 et 18h00 à 22h00
Vendredi	Clermont	13h00 à 16h00 et 18h00 à 23h00
Samedi	La Malbaie	13h00 à 16h00 et 18h00 à 23h00

Pour informations

Groupe Action Jeunesse de Charlevoix

155 rue Lapointe, bureau 1
Clermont, Québec
G4A 1J4
418-439-1238
www.mdjcharlevoix.org



Vision d'Espoir de Sobriété

63 rue Leclerc
Baie-St-Paul, Québec
G3Z 2K3
418-435-2332



Forum Jeunesse

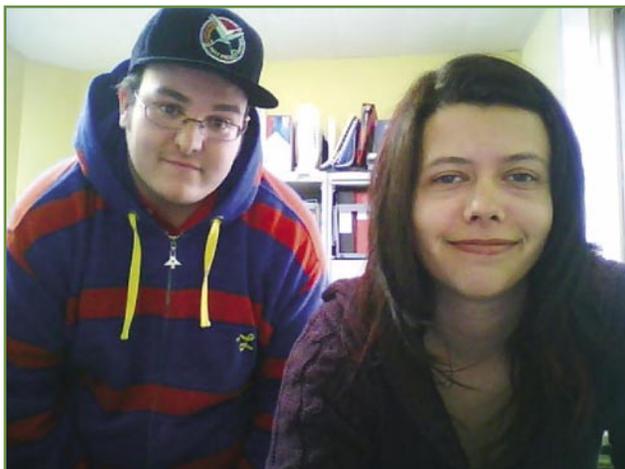
13, rue de la Lumière
Baie-St-Paul, Québec
G3Z 1Y3
418-435-3139
www.mdjcharlevoix.org



Et les voici...



Jean-Thomas Fortin et Clément Turgeon-Thériault
pour Baie-Saint-Paul



Simon Belley et Véronique Savard
pour La Malbaie et Clermont

Les troubles de conduite alimentaire

Par Isabelle Gingras, Intervenante à La Marée

Peut-être ne savais-tu pas que les troubles de conduite alimentaire sont des troubles de santé mentale?

En effet, plusieurs facteurs d'ordre psychologique, biologique et social peuvent intervenir dans l'apparition d'un comportement problématique face à la nourriture. Peu importe les causes, ce qui est certain, c'est que ces maladies témoignent d'une grande souffrance chez les personnes qui en sont atteintes.

Voyons de quoi il s'agit exactement...

Un grand livre que l'on nomme actuellement le DSM-IV classe les maladies mentales et nous en propose les symptômes. Ce document reconnaît certains troubles de conduite alimentaire et peut nous aider à en énumérer les critères diagnostiques. Il reconnaît aussi que certains symptômes assemblés peuvent constituer un problème d'ordre alimentaire sans pour autant que l'on puisse le spécifier. Voici ce qu'il décrit comme étant des troubles spécifiques:

L'anorexie mentale

Symptômes de l'anorexie mentionnés entre autres dans le DSM-IV (1994):

- Refus de maintenir un poids corporel au niveau ou au-dessus d'un poids minimum normal selon la grandeur, l'âge et la taille.
- Peur intense de grossir, même si le poids est inférieur à la normale.
- Perturbation de la perception du poids du corps ou de ses formes, influence excessive du poids ou de l'aspect corporel sur l'estime de soi ou déni de la gravité de l'amaigrissement.
- Chez la femme, absence d'au moins trois cycles menstruels consécutifs (ce que l'on nomme aménorrhée)

On peut distinguer 2 types d'anorexie :

Type restrictif

La personne atteinte restreint de façon importante la quantité de nourriture qu'elle ingère. Elle ne présente pas de conduites purgatives (ex: vomissements, abus de laxatifs, de diurétiques ou de lavements) ou de crises alimentaires récurrentes.

Type boulimie/purges

En plus de limiter de façon marquée la

nourriture consommée, la personne atteinte fait face à des crises alimentaires (boulimie) et/ou purgatives.

La boulimie

Symptômes de la boulimie mentionnés entre autres dans le DSM-IV (1994):

- Cette maladie consiste en la présence d'épisodes récurrents de crises alimentaires définies par deux critères :
 1. Consommation en une période de temps limitée d'une très grande quantité de nourriture.
 2. Sentiment de perte de contrôle sur le comportement alimentaire durant l'épisode.
- Présence d'un comportement compensatoire récurrent et inapproprié afin de prévenir la prise de poids (ex. : vomissements auto-induits, abus de laxatifs, de diurétiques, de lavements ou de médicaments, jeûne, exercice physique excessif).
- Pendant trois mois, présence d'au moins deux épisodes boulimiques avec comportement compensatoire inapproprié par semaine.
- Influence marquée de l'apparence corporelle et du poids sur l'estime de soi de la personne.
- La conduite boulimique ne survient pas exclusivement durant les épisodes d'anorexie mentale.

On peut aussi distinguer 2 types de boulimie :

Type purgatif

Les comportements compensatoires sont de l'ordre du rejet des aliments, de la purge : vomissements auto-induits, abus de laxatifs, de diurétiques ou de lavements.

Type non purgatif

Les comportements compensatoires ne sont pas de l'ordre du rejet d'aliments, mais s'actualisent sous la forme de jeûnes, d'excès d'exercices ou de médicaments tels que les "coupe-faim".

Les troubles que l'on dit non spécifiés n'en sont pas moins dramatiques pour la personne qui les vit ou son entourage, voyons de quoi il retourne :

Les troubles alimentaires non spécifiés :

- Chez une femme, tous les critères de l'anorexie mentale sont présents, mais les menstruations sont régulières.
- Tous les critères de l'anorexie mentale sont remplis, mais la personne conserve un poids supérieur ou égal au poids normal malgré une perte significative.
- Tous les critères de la boulimie sont présents, mais les crises de boulimie ou les moyens compensatoires surviennent moins de deux fois par semaine ou pendant moins de trois mois consécutifs.
- L'utilisation régulière de méthodes compensatoires fait suite à l'absorption de petites quantités de nourriture chez un individu de poids normal.
- La personne mâche et crache, sans les avaler, de grandes quantités de nourriture.
- Il y a présence d'**hyperphagie boulimique**, qui se définit par des épisodes récurrents de crises boulimiques, mais sans recours aux méthodes compensatoires.

Quoi qu'il en soit, le trouble de conduite alimentaire existe là où la considération pour la nourriture devient une obsession chez une personne. Que l'on puisse ou non mettre un nom exact sur le problème, il est omniprésent dans la vie de la personne atteinte.

Quelques statistiques :

Savais-tu que...

▲ Actuellement, on évalue sur le territoire québécois à 75 000 le nombre de filles ou femmes souffrant d'anorexie mentale ou de boulimie. Selon la Clinique St-Amour (2001), 65 000 jeunes femmes de 14 à 25 ans souffriraient de cette maladie.

▲ D'autres sources révèlent que 1% des jeunes femmes de 12 à 25 ans seraient anorexiques et que cette prévalence serait 3 fois plus élevée pour ce qui est de la boulimie.

*** Ce nombre exclut celles qui nient le problème ainsi que le nombre en croissance de garçons et hommes qui souffrent de cette maladie.

▲ À La Maison L'Éclaircie, qui vient en aide aux personnes qui souffrent de troubles alimentaires, on comptait 844 personnes ayant recours à leurs services en 2002-2003, un an plus tard, en 2004-2005, ce nombre s'élevait à 1216 personnes. Ce nombre ne cesse d'augmenter.

▲ Les hommes représentent environ 10% des personnes affectées selon l'OMS (Organisation mondiale de la santé).

▲ On estime que seulement une personne sur 10 reçoit un traitement et seulement 35% des personnes traitées reçoivent leur traitement dans un endroit spécialisé en trouble alimentaire.

Comment aider mon proche? Des astuces pour tous...

Si je crois qu'une personne souffre d'un trouble de conduite alimentaire je :
source : La Clinique St-Amour, site Internet.

- me renseigne sur les symptômes associés à ces maladies;
- tente une conversation avec la personne pour voir comment elle perçoit la situation, je la laisse s'exprimer sur son état, sans jugement;
- consulte rapidement un professionnel de la santé, pour de plus amples informations sur les actions à poser et qu'il est possible de poser;
- me montre attentif lorsque je lui parle, j'adopte un ton amical, je prends garde de ne pas lui poser une série de questions précises qui la mettront mal à l'aise, je favorise un climat de confiance;
- fais comprendre à la personne que je me soucie de sa santé et de son bien-être, sans faire seulement référence à son apparence ou à ses symptômes physiques, je lui fais comprendre comment je peux l'aider en lui remettant de la documentation et le nom d'un professionnel de la santé qui peut l'aider;
- suis patient, je ne la brusque pas, je n'insiste pas;
- m'assure qu'elle a bien compris que son état m'inquiète et que je veux que l'on s'en reparle, je lui laisse du temps pour y réfléchir;
- ne fais pas de promesse que je ne pourrai pas tenir (ex : je ne promets pas de ne rien dire si je pense qu'elle est physiquement en grand danger);
- m'informe des ressources présentes dans le milieu et des mesures d'urgence qui peuvent être prises;
- demeure conscient de mes limites, car les troubles alimentaires sont des problèmes complexes et je ne suis pas un professionnel.

Comment agir avec mon proche ou mon enfant atteint au quotidien :

source : La maison L'Éclaircie, site Internet

▲ Éviter de se servir de la nourriture comme moyen de communication. Ne pas axer la communication sur la nourriture ou le contenu de l'assiette de la personne. Posez-lui les questions qui expriment vos vrais sentiments. Exemple : demandez-lui « Comment ça va ? » au lieu de lui demander « Pourquoi tu ne manges pas ? ».

▲ Utiliser le message « je » et exprimer vos émotions réelles, exemple : « tu devrais grossir un peu » devient : « je m'inquiète pour toi, ta santé, ton bien-être... ».

▲ Éviter de faire du chantage émotif avec la nourriture (ex : si tu manges, j'irai au cinéma avec toi ce soir, etc.).

▲ Ne pas essayer de contrôler ce que la personne fait ou mange. Mettre ses limites comme parent ou ami sans que ça n'ait de lien avec la nourriture ou les conduites alimentaires.

▲ Ne pas imposer ses idées, négocier est préférable. Rester à l'écoute des idées de la personne. Un excès d'insistance appelle un excès de résistance.

▲ Encourager et souligner les réussites personnelles de la personne. Voir la personne au-delà de son problème, elle n'est pas son problème, mais bien une personne à part entière.

▲ Avoir des discussions d'un tout autre ordre que l'alimentation, le problème fait partie de la personne, mais la vie continue...

▲ Avoir la communication sur la responsabilisation de la personne : la voir comme quelqu'un de capable.

▲ Adopter une attitude de non-jugement.

▲ Ne pas s'oublier, plus on prend soin de nous, plus on peut prendre soin de l'autre.

Pour les parents qui lisent TAPAJE et pour les parents de demain :

Comment prévenir les troubles alimentaires en tant que parent ?

10 conseils de prévention.

source : La maison L'Éclaircie, site Internet

1. Observez vos attitudes et vos comportements face à votre corps et à celui

des autres. Apprenez à vos enfants à accepter les différences physiques.

2. Évitez toute attitude qui renforce l'éloge de l'amaigrissement et le dénigrement de l'excès de poids. Ne taquinaz pas les enfants sur base de l'apparence... et ne leur faites pas de remarques telles que : « tu serais plus belle si tu perdais du poids », « ne mange pas autant, tu vas grossir ».

3. De quelle vie rêvez-vous pour vos enfants? Insistez-vous beaucoup sur la beauté et la forme physique? Aidez-les plutôt à s'apprécier, quels que soient les modèles véhiculés par les médias.

4. Ne diabolisez pas certains aliments en les qualifiant de « caloriques » par exemple. Variez plutôt l'alimentation et parlez en terme positif, une « saine alimentation est préférable ».

5. Vous pouvez discuter avec vos enfants des dangers des régimes stricts, de l'intérêt de l'exercice physique et de l'importance d'une alimentation diversifiée. N'oubliez pas de donner l'exemple en mangeant de tout, en bougeant et en vous acceptant tel que vous êtes.

6. Ne faites pas de chantage avec la nourriture : « mange bien pour faire plaisir à maman », « si tu ne manges pas tout, tu n'auras pas de dessert », « tu es triste, prends un bonbon », etc.

7. Proposez différentes activités à vos enfants : sport, dessin, musique...

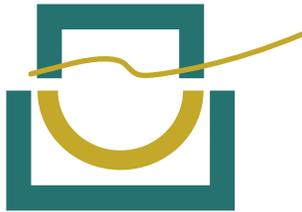
8. Renforcez l'estime de soi et le respect de soi en tout temps.

9. Acceptez d'être un « mauvais parent » de temps en temps. Anticiper les désirs de son enfant constamment ne lui laisse pas le temps de les ressentir. L'enfant risque alors de vouloir tout et tout de suite, sans supporter le manque. La frustration est parfois constructive...

10. Encouragez régulièrement vos enfants et évitez les réprimandes continues.

Des questions? Prends contact avec nous...

La Marée, Regroupement de parents et amis de la personne atteinte de maladie mentale.



**CENTRE D'ÉTUDES
COLLÉGIALES
EN CHARLEVOIX**



Une nouvelle radio !

*Julie Richard, conseillère à la vie étudiante
au Centre d'études collégiales en Charlevoix*

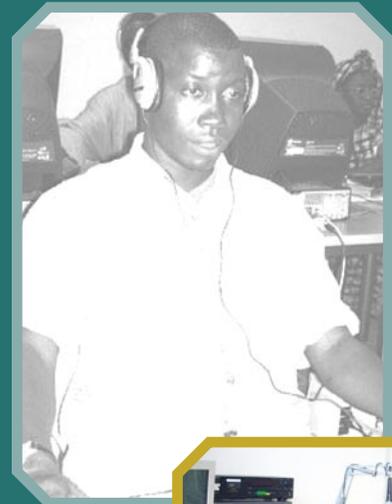
Une radio prend racine au Centre d'études collégiales en Charlevoix...

Un projet de radio étudiante communautaire est en train de voir le jour. Les étudiants du CECC ont envie de s'exprimer et d'être porteurs d'un projet rassembleur pour tous les jeunes de la région de Charlevoix !

Un collectif où chacun peut s'impliquer et apporter sa couleur ! Une radio de proximité qui aborde les réalités locales, régionales et internationales à travers les humains et la musique. Une plate-forme d'apprentissage pour tous. Un lieu où jeunes et moins jeunes peuvent se côtoyer afin de bâtir une voie alternative de communication. Un levier de solidarité entre les communautés. Sénégal, Mali ou Nicaragua...pourquoi ne pas ajouter à cette expérience, un stage de formation à l'international ?

Vous avez envie de vous impliquer dans ce projet collectif, informez-vous auprès du :

Centre d'études collégiales en Charlevoix
(418) 665-6606 #229





ENSEMBLE « VERT » UNE NOUVELLE TERRE ...

Par Le Comité Vert du Groupe Action Jeunesse de Charlevoix.

Tout le monde en parle, et ce, de plus en plus. Nous pourrions presque dire que c'est une mode. Passagère ? Tout le monde souhaite que non, et c'est pour cela que plusieurs personnes et organismes mettent tout en œuvre pour que la cause environnementale ne soit pas qu'un choix, mais qu'elle soit inculquée dans nos habitudes de vie. Quoi de mieux que de commencer par la racine, par ceux qui hériteront de notre monde dans quelques années, nos bâtisseurs de demain ! C'est dans cette optique que le Groupe Action Jeunesse de Charlevoix a créé le Comité Vert, comité qui a le souci d'informer la population. Son premier objectif est de sensibiliser les jeunes du Groupe Action Jeunesse de Charlevoix de l'importance de rendre leur maison des jeunes « verte » mais surtout de les responsabiliser par rapport à la santé de leur planète.

Le Comité Vert, qui a vu le jour en juin 2007, demande beaucoup d'efforts au niveau de la participation des jeunes de Charlevoix-est. Cette implication leur permet, en plus de développer une conscience environnementale, de les outiller pour qu'ils la partagent de façon concrète autant auprès de la population qu'auprès de leur famille ou leurs amis.

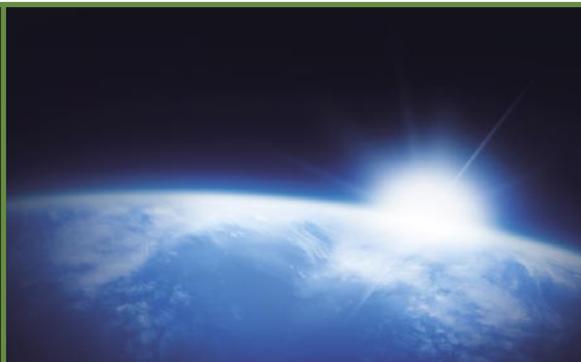
Durant l'été de mise en place, la plupart des actions visaient à faire connaître le Comité Vert à la population charlevoisienne. Pour ce faire, un marche-o-thon

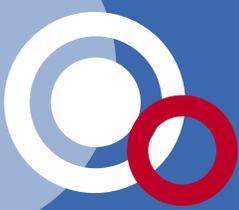
a été organisé, en présence des médias, où il y avait des kiosques d'informations sur diverses problématiques qui menacent l'environnement. Le mois d'octobre fut tout autant mouvementé, puisque le Comité Vert a tenu un souper bénéfique, en collaboration avec l'Unité DOMRÉMY de Clermont, qui a connu un vif succès.

Plusieurs autres projets germent dans nos têtes! Nous avons profité du temps froid pour s'outiller et s'informer sur divers sujets à caractères environnementaux.

Nous sommes maintenant prêts pour un autre été qui promet d'être mouvementé! Il est résolument positif pour la population de voir des jeunes se soucier de leur avenir. Ce serait encore mieux de venir donner un coup de main! On vous attend !

Vous pouvez rejoindre les jeunes du Comité Vert au 439-5724 ou par courriel au comite_vert@hotmail.com.





Parents d'adolescents, **UNE TRAVERSÉE**

Par André Larouche, Vision d'Espoir de Sobriété

ATELIERS

PARENTS D'ADOLESCENTS UNE TRAVERSÉE.

ANIMÉS PAR DES PERSONNES
RESSOURCES FORMÉES

UNE SÉRIE DE
9 RENCONTRES

1 SOIR PAR SEMAINE
ENTRE 19H ET 22H



L'endroit et la date du début des rencontres vous seront communiqués lors de l'inscription. Un minimum d'inscriptions est requis et les places sont limitées. Alors inscrivez-vous dès maintenant en appelant au Centre de santé et des services sociaux de Charlevoix.

C'EST GRATUIT!

435-5475 / 665-6413

En collaboration:



Centre de santé et de services sociaux
de Charlevoix



Maison de la famille
de Charlevoix



Centre des
femmes de Charlevoix



ENTRAIDE PARENTS

Ce programme offert par Vision d'Espoir de Sobriété en collaboration avec de nombreux organismes de la région de Charlevoix, vise à soutenir les parents dans l'encadrement de leur adolescent par une saine communication, par l'établissement de règles de vie familiale et par la résolution de conflits. Il vise également à favoriser l'entraide entre les parents face à leurs difficultés, tout en tenant compte de leur réalité familiale respective. Le programme a été conçu pour permettre un apprentissage progressif, pratico-pratique et immédiatement applicable au quotidien afin de favoriser l'accumulation d'expériences parentales positives. Voici un petit résumé des 9 ateliers offerts :

PARENT D'ADO : AVANT TOUT JE SUIS UNE PERSONNE.

Je regarde ma façon d'être parent à travers le bagage unique et original qu'est le mien.

PARENT D'ADO : NORMAL DE VIVRE DE LA COLÈRE.

J'identifie certains « irritants » dans ma relation avec mon ado.

L'ADOLESCENCE : UNE TRAVERSÉE.

Une approche de l'adolescence qui fait ressortir les similitudes entre ce que je vis comme parents et ce que vit mon ado.

POUR UNE Saine COMMUNICATION AVEC MON ADO.

Découvrir le sens de la communication, éviter les pièges et proposer à mon ado une relation authentique.

VERS UNE DISCIPLINE GAGNANTE.

Une réflexion sur le rôle parental et les responsabilités qui s'y rattachent.

LES STYLES D'AUTORITÉ PARENTALE ET LES RESPONSABILITÉS QUI S'Y RATTACHENT.

J'élabore et j'applique des règles de vie reconnaissant les styles d'autorité.

MIEUX COMPRENDRE POUR MIEUX AGIR.

J'identifie certains conflits et j'apprends comment agir lors de ces conflits.

MIEUX OUTILLER POUR MIEUX CONTINUER LA TRAVERSÉE.

Je distingue les difficultés et réussites rencontrées avec mon ado. La notion d'autonomie est apprise en regard du sens des responsabilités et du respect.

BILAN DE MES AQUIS.

Je prends conscience de mes forces et je partage avec mon groupe les acquis réalisés.

Déjeuners-santé

De l'énergie pour apprendre

Par Cap Jeunesse Charlevoix

Comment éviter à votre enfant des problèmes de surpoids quand il sera grand ? Peut-être en lui préparant un bon petit déjeuner... Une nouvelle étude, publiée dans la revue de l'American Academy of Pediatrics, vient de montrer que les adolescents qui prennent le temps de bien déjeuner ont moins de risque de surpoids à l'âge adulte.

L'étude a été réalisée sur 2 200 adolescents. Son objectif était de vérifier s'il existe un lien entre la fréquence des petits-déjeuners à l'adolescence et l'évolution de la masse corporelle cinq ans après.

Résultats : les abonnés réguliers au petit déjeuner ont une bonne hygiène de vie, un régime alimentaire sain et une pratique sportive régulière pendant leur adolescence. Cinq ans plus tard, ces mêmes jeunes auront pris moins de poids que les adolescents qui ne mangeaient pas au petit déjeuner. Leur indice de masse corporelle, un indicateur du risque d'obésité, était inférieur à celui des adolescents boycottant le petit-déj'.

Le docteur Marc Pereira, auteur de l'étude, fait remarquer que ces résultats confirment l'importance des habitudes alimentaires sur la santé et le risque d'obésité, surtout chez les jeunes générations où les études et le statut d'étudiant s'étend sur une plus longue période.

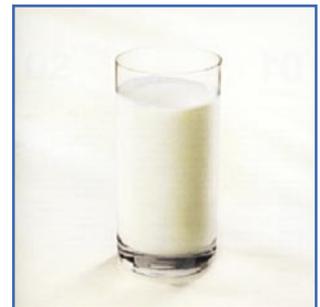
Sur les 20 dernières années, l'obésité a doublé chez les enfants et a triplé chez les adolescents. On estime entre 12 et 24 % le nombre d'enfants et d'adolescents qui ne mangent régulièrement pas de petit-déjeuner.

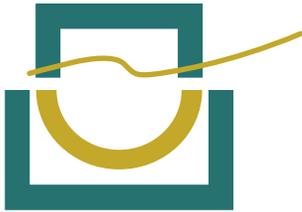
« Après avoir pris en compte des facteurs comme la pratique sportive et le régime alimentaire des adolescents, les chercheurs ont mis à jour le lien entre petit déjeuner et risque d'obésité », précise Marc Pereira. « Mais d'autres expériences sont nécessaires pour confirmer cette observation », conclut-il.

Cette année, le Centre éducatif Saint-Aubin propose des petits-déjeuners 1 fois/semaine aux élèves qui le désirent. À l'école secondaire du Plateau, ces mêmes petits-déjeuners sont servis 1 semaine sur 2. Des muffins, des fruits, du jus et du lait sont offerts à volonté.

Breakfast Eating and Weight Change in a 5-Year Prospective Analysis of Adolescents: Project EAT," March edition of Pediatrics, American Academy of Pediatrics.

PEDIATRICS Vol. 121 No. 3 March 2008, pp. e638-e645





**CENTRE D'ÉTUDES
COLLÉGIALES
EN CHARLEVOIX**

LE CENTRE D'ÉTUDES COLLÉGIALES EN CHARLEVOIX *c'est toute une aventure !*



NOS PROGRAMMES

- 081.01 Intégration aux études collégiales

PROGRAMMES PRÉUNIVERSITAIRES (offerts aussi selon la formule Sport-études)

- 200.B0 Sciences de la nature
- 300.A4 Sciences humaines : Mathématiques et société
- 300.A5 Sciences humaines : Citoyenneté et ouverture sur le monde

PROGRAMMES TECHNIQUES

- 180.A0 Soins infirmiers
- 351.A0 Techniques d'éducation spécialisée
- 410.B0 Techniques de comptabilité et de gestion

Centre d'études collégiales en Charlevoix : 855, rue Richelieu, La Malbaie (Québec) G5A 2X7

Pour information : Clément Gravel
Téléphone : 665-6605, poste 230
clement.gravel@cjonquiere.qc.ca
www.ceccharlevoix.qc.ca

**Sport-études (option Golf)
en collaboration avec
Fairmont Le Manoir Richelieu**

Jeune citoyen de Charlevoix, prends ta place!

Tu vis présentement dans Charlevoix. Tu y étudies. Tu y travailles certains soirs, les fins de semaine et durant l'été. Tu t'engages peut-être dans des événements sportifs ou culturels. Savais-tu que tu faisais partie de la solution à de grands défis qui guettent Charlevoix? Ta municipalité souhaite te garder comme citoyen actif. Elle aimerait que tu t'impliques dans les loisirs, les sports, la vie communautaire et les lieux de consultation. Elle aimerait que tu t'y établisses, que tu y fondes une famille. Les entreprises et les institutions ont besoin de tes talents et de tes compétences que tu acquiers à l'école et au fil de tes expériences afin de pouvoir se développer et continuer à offrir des services à leur clientèle.

Informe-toi!

Peut-être te dis-tu parfois qu'il n'y a pas grand chose à faire à soir dans ton coin? Mais c'est sûrement faux. C'est à toi de te renseigner sur ce qui se passe dans ton milieu, sur les occasions de t'impliquer, sur les événements qui te permettront de mieux connaître Charlevoix et ses municipalités. Les journaux hebdomadaires et la télé communautaire sont des sources inépuisables d'information. À toi de les consulter.

Implique-toi, c'est payant!

Plusieurs projets pourraient te permettre de développer tes talents et de rencontrer plusieurs personnes significatives pour toi. Ce peut être de nouveaux amis, des gens qui pourront t'aider ou bien encore des contacts qui te permettront de trouver un emploi intéressant pour toi puisque qu'ils te connaissent et qu'ils savent qu'ils peuvent te faire confiance. Tu ne sais pas par où commencer? Le Forum jeunesse de la région de la Capitale-Nationale peut sûrement t'aider à *prendre ta place!* Plus près de toi, il y a le Forum jeunesse de Charlevoix-Ouest à Baie Saint-Paul, le Groupe Action Jeunesse à La Malbaie, Clermont et Saint-Aimé-des-Lacs, l'Association Bénévole de Charlevoix aussi à La Malbaie et les Services de Main-d'œuvre l'Appui (CJE) de Charlevoix, présents à Baie Saint-Paul et La Malbaie. N'hésite pas à faire appel à eux pour en savoir plus.

Si tu veux un coup de pouce pour savoir où, comment et pourquoi t'impliquer, si tu souhaites démarrer un projet qui pourrait profiter à ta communauté ou si tu veux uniquement en apprendre davantage au sujet du Forum jeunesse de la région de la Capitale-Nationale, visite le www.fjrcapitale-nationale.qc.ca ou communique avec nous au 418 529-8475 ou à lchristian.drouin@crecn.qc.ca.

En espérant te retrouver impliqué dans les projets et événements de ton école, de ta municipalité et de ta communauté!

Louis-Christian Drouin

Agent de participation citoyenne et de communication
Forum jeunesse de la région de la Capitale-Nationale



Tu as entre 11 et 14 ans, tu n'as plus le goût d'aller dans un terrain de jeux.

La majorité des emplois s'adressent aux jeunes de 16 ans et plus.

Je m'adresse donc à toi qui désire faire quelque chose de différent cet été.

Le Club Jeunesse Vacances Charlevoix t'offre une panoplie d'activités toutes plus délirantes les unes que les autres!

Tu apprendras, de plus, à parler l'anglais en t'amusant! Tu sais, il y a une activité en anglais par jour.

Voici à titre d'exemples ce que nous allons faire pendant notre incroyable été :

- Où est le Nord? (Grande chasse au trésor et GPS)
- On monte sur les murs!!! (Escalade)
- O pagaie, o pagaie! (Kayak de mer et de rivière)
- Attention, on tourne!! (Projet multimédia)
- Vitrail, vitrail : dis-moi qui est le plus joli!
- À dos de cheval mon Simon! (Équitation)

Introduction aux sciences naturelles (ornithologie, biologie marine, entomologie, géologie et tellement plus!!!!)

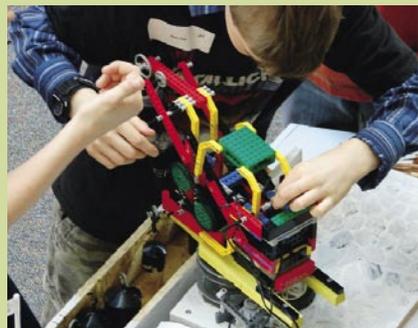
Après d'aussi belles expériences, tu te découvriras de nouveaux talents, te feras des amis cools et tripants et de plus, tu auras la chance de connaître ta région sous un autre aspect.



Pour vivre ton plus bel été! Viens avec nous!

Pour inscription 665-9606 ou 665-2241 ou 633-0263
Ou rends-toi sur notre site internet au
www.clubjeunessevacancescharlevoix.com
Pour toute information tu peux aussi nous écrire au
clubjeunessevacancescharlevoix@hotmail.com





De jeunes roboticiens honorés !

Par Yves Duchesne, Conseiller RÉCIT et
Richard Lahaie, Enseignant en adaptation scolaire

L'équipe de jeunes roboticiens classe secondaire G.E.R. du Centre éducatif Saint-Aubin de la CS de Charlevoix a remporté avec brio la première position à la Compétition régionale de robotique. Cette compétition, organisée par le Réseau pour le développement des compétences par l'intégration des technologies (RÉCIT) des régions de la Capitale-Nationale et de la Chaudière-Appalaches, s'adressait aux élèves du primaire et du secondaire et s'est déroulée le 2 mai 2008 au Musée de la Civilisation à Québec.

Cette journée spéciale consacrée à la robotique, consiste à mettre les compétences en mathématiques et en sciences et technologie des élèves à l'épreuve. En avant-midi, les élèves ont finalisé la construction et la programmation de leur robot et ont procédé à des essais en vue de la compétition. En après-midi, les équipes ont procédé simultanément aux essais finaux (compétition proprement dite) sous la supervision des juges officiels. Deux catégories de compétition (RCX et NXT) étaient proposées pour chacun des ordres d'enseignement (primaire et 1er cycle du secondaire). À leur arrivée pour la compétition, les équipes devaient avoir initié la conception, l'assemblage et la programmation de leur robot. Les paramètres manquants étaient dévoilés au début de la journée pour que les élèves puissent effectuer leur défi. L'équipe d'élèves de la CS de Charlevoix était constituée de : Bianca Simard, Émile Gravel, Hendy Tremblay-Bouchard et Jason Côté. Toutes nos félicitations !

<http://www2.canoe.com/infos/societe/archives/2008/05/20080502-184120.html>

Sites de la compétition de robotique

<http://www.portic0312.qc.ca/>

<http://www.robot-tic.qc.ca/>

<http://www.planete-education.com/recit/>

<http://www.ehdaeducation.com/>

<http://www.recitmst.qc.ca/staubin/>



TEXTES GAGNANTS

Nicolas Tremblay et Chloé Boudreault se méritent une bourse de persévérance de 250\$

Collaboration spéciale de

L'Hebdo
Charlevoisien
et de Sylvain Desmeules

Parlons abandon !

Qui s'instruit s'enrichit. Voilà un adage bien connu. Il va sans dire que les jeunes doivent aller à l'école. C'est une obligation légale. Cependant, les motifs les plus visés par l'éducation permettent aux jeunes de s'épanouir et de développer tous les aspects de l'être humain : physique, intellectuel, culturel, social et même moral. Malgré les nombreux avantages apparents de cette entreprise, certains jeunes abandonnent encore leurs études pour des raisons plus ou moins valables. Pourtant, la persévérance scolaire produit des fruits. Ce sont donc pour des raisons financières et sociales que je crois fermement que nous devrions encourager les jeunes à poursuivre leurs études en les valorisant et en les stimulant le plus possible.

Le texte de Nicolas Tremblay est bien ficelé, clair, avec des arguments qui tiennent la route.

Sylvain Desmeules

Notre avenir financier est souvent directement proportionnel au nombre d'années que nous aurons passées sur les bancs de l'école. Plus nous nous instruisons, plus nous allons gravir des échelons dans la sphère de travail que nous aurons choisie. Il est donc nettement plus avantageux de patienter quelques années et de bénéficier d'un bon salaire plutôt que d'abandonner l'école pour une rémunération moindre. Sur ce point, les scientifiques sont unanimes et les études convergent toutes dans ce sens. De plus, cette affirmation se vérifie pour bien des types de travail. Observons un mécanicien par exemple. Si un adolescent s'oriente vers la mécanique automobile, est-il plus avantageux de devenir technicien ou ingénieur mécanique ? Cégep ou université ? C'est un choix. Mais, dans les deux cas, il doit persévérer dans ses études. La différence de salaire suivra bien sûr. Pourtant, les champs d'intérêt requis pour ce travail sont les mêmes. Les faits sont indiscutables : il est formellement plus rentable à long terme d'étudier dans un cas comme dans l'autre.

Ensuite, ce sont pour des raisons sociales que je privilégie la persévérance scolaire. Il est préférable pour le Québec que la jeune génération soit instruite et bien préparée pour affronter la vie. L'école sert non seulement à développer nos capacités intellectuelles, mais également le sens critique et le jugement, la maturité et une vie sociale bien équilibrée. Ces aspects que l'on tente d'inculquer aux jeunes sont souvent beaucoup plus faciles à assimiler à l'école que sur le marché du travail. Si le taux de décrochage scolaire au Québec était réduit à 0%, nous aurions une population plus équilibrée et certainement plus responsable. Plusieurs problèmes seraient atténués et parfois même éliminés. La criminalité et la violence également seraient moins présentes dans notre entourage. Cette projection vers un monde meilleur est bien optimiste et nous propose un avenir moins sombre. Mais cette perspective, bien que très positive, n'est toutefois pas utopique. Un monde meilleur est accroché au travail scolaire permanent.

En conclusion, il est clair que les avantages de fréquenter l'école sont multiples. Mais nous devons toutefois nous demander pourquoi les jeunes quittent les études. Notre système scolaire est-il adéquat ? Les enseignants ont-ils tous les compétences requises ? Pour d'autres, il faut peut-être prioriser le sport, le théâtre, la musique ou tout autre secteur d'intérêt chez les jeunes. Quand nous aurons trouvé des solutions à ces questions, nous pourrions élaborer un plan d'action pour la prévention au décrochage. Si ces mesures sont efficaces, ils permettront d'améliorer la qualité de vie de beaucoup de personnes. Les jeunes d'aujourd'hui méritent qu'on les encourage dans leurs projets et qu'on les aide à se lancer dans une carrière prometteuse.

Nicolas Tremblay
5^e secondaire
Centre Éducatif Saint-Aubin

Le train siffla deux fois

Dans les années 1940, en France, il y avait un petit village paisible où tout le monde connaissait tout le monde. Dans ce village, il y avait un train spécial qui, toujours en arrivant à la gare, sifflait autant de fois qu'il y avait de personnes à bord.

Un jour, un homme du nom d'Édouard d'Oeufoua commença à prendre le train tous les jours, à partir de la ville voisine, pour venir travailler à l'usine de papier du village. À ce qu'on racontait, depuis que monsieur d'Oeufoua prenait le train, ce dernier sifflait toujours une fois de

trop en arrivant à la gare. Plusieurs villageois furent contrariés car ce train avait été construit par leurs parents et sa propriété unique de siffler autant de fois qu'il y a de monde à bord avait beaucoup aidé à embellir la réputation du village partout au pays. C'était le seul train à posséder cette propriété au monde. De son côté, Édouard se fichait totalement du train car pour lui, c'était seulement un moyen de transport banal comme n'importe quel autre. Par contre, il se faisait poser de plus en plus de question sur les sifflements du train lorsqu'il était au village, ce qui commençait à l'énerver légèrement.

Une nuit, en cachette, quelques villageois se rendirent à la gare et firent une inspection complète du train pour regarder si quelque chose était défectueux ou brisé, mais tout fonctionnait à merveille. Le lendemain matin, comme d'habitude, Édouard d'Oeufoua prit le train et, malheureusement pour les gens du village, il siffla encore une fois de trop en arrivant à la gare.

Fâchés, les villageois demandèrent à Édouard de reprendre le train et d'être seul à bord pour s'assurer que la source du problème était lui. Édouard prit une grande respiration pour se calmer et accepta pour avoir la paix, car il en avait plein le dos de ces histoires. Le train siffla deux fois en arrivant à la gare.

Furieux de ne pas comprendre pourquoi le train sifflait une fois de trop, un vieillard ordonna à Édouard de changer de nom de famille car le vieux croyait que d'Oeufoua ressemblait trop à deux fois et que cela pouvait peut-être mélanger le train. Cet ordre fut la goutte qui fit déborder le vase. Édouard empoigna le vieillard par le cou et lui commanda d'arrêter de parler de ce stupide train. Sur ce mot, Édouard d'Oeufoua tomba, se fracassa une dent contre le sol et s'évanouit. À l'hôpital, on confirma qu'Édouard avait été victime d'une crise cardiaque qui avait mit fin à ses jours.

La famille d'Oeufoua demanda qu'Édouard fasse un dernier tour de train avant d'être enterré. En arrivant à la gare, le train siffla une seule fois, ce qui laissa tout le monde bouche bée.

Quelques dizaines d'années plus tard, avec la technologie, on découvrit que dans les morceaux de la dent fracassée d'Édouard se trouvait une minuscule particule qui s'avérait appartenir au frère siamois d'Édouard qui ne s'était jamais formé.

L'histoire de Chloé Boudreault m'a fait sourire et j'y vois même un lien avec l'importance de poursuivre ses études.

Sylvain Desmeules

Chloé Boudreault
4^e secondaire
École Saint-Pierre

La dame au mouchoir

Helena était assise, seule, tenant au creux de ses délicates mains le mouchoir qu'il lui avait laissé avant de partir. Ça faisait deux ans maintenant. Deux ans sans nouvelle, deux ans d'anxiété, deux ans de questionnements sans relâche, deux ans à espérer qu'il ne meure pas au combat. Il lui avait promis de faire attention et Helena lui vouait la plus grande des confiances, mais tout de même, la guerre ne pardonne pas. Son mari lui avait aussi fait la promesse de la rejoindre ici, au bar St-Antoine, à cette date. Son beau Richard allait-il tenir parole?

Helena regardait l'horloge. Elle semblait paisible, mais le stress la rongait à l'intérieur. Elle ne pouvait pas s'empêcher de penser au pire. Et si Richard ne venait pas? Et s'il était mort? Non, elle ne pouvait pas envisager un avenir sans lui. Quand cette pensée la traversa, une immense anxiété s'empara d'elle, comme un loup sautant violemment sur sa proie. C'était insoutenable! Helena essuya, à l'aide du mouchoir, les quelques larmes qui coulaient doucement sur ses joues pâles. La jeune femme regarda un instant le bout de tissu et soudain, une petite lueur d'espoir revint illuminer ses yeux noisette. Elle se souvint de la promesse de Richard. Son mari était un homme respectable et il avait toujours tenu parole. Il ne commencerait pas à être déloyal aujourd'hui. Il reviendrait. Helena prit le peu de courage qui lui restait et se remit à croire qu'elle pourrait de nouveau serrer son beau Richard dans ses bras.

La jeune femme releva un peu la tête et elle aperçut son visage livide dans le miroir. En effet, le mur derrière le bar était recouvert d'une grande vitre qui reflétait les clients assis au comptoir. Helena regardait son image dans la glace. Elle voyait une jolie jeune femme aux cheveux bouclés et aux yeux rougis par les pleurs. Helena était très belle malgré son chagrin, mais elle réalisa à ce moment qu'elle avait beaucoup changé depuis les deux dernières années. Richard la reconnaîtrait-il? Peut-être qu'il avait déjà oublié le visage de sa bien-aimée. Et peut-être même qu'il ne l'aimait plus. « Loin des yeux, loin du coeur » était désormais la seule phrase qui trottait dans la tête d'Helena. Perdre l'amour de l'homme de sa vie était bien ce qui l'effrayait le plus. Elle ne pourrait plus vivre sans entendre son beau Richard lui dire : « Je t'aime ».

Helena regarda de nouveau l'horloge. Le temps filait à une vitesse incroyable. Ça faisait déjà trois heures qu'elle était assise au bar. Tout à coup, la porte principale s'ouvrit et un homme entra. Il portait un habit de militaire et était chaussé de belles bottes noires fraîchement cirées. Il arborait également une casquette verte qui, tout comme sa veste d'ailleurs, était fièrement ornée d'une étoile dorée. Helena, tremblante comme une feuille d'arbre en automne, se leva de son siège. Le militaire s'approcha d'elle. Il retira lentement sa casquette et la porta sur sa poitrine en signe de respect. De sa main encore libre, il prit celle d'Helena et la serra fortement. Pour la toute première fois depuis son arrivée, l'homme regarda la jeune femme dans les yeux. Il lui déclara alors : « Désolé mademoiselle, le soldat Richard est mort. »

Florence Boudreault
4^e secondaire
École Saint-Pierre

Le décrochage scolaire, une problématique actuelle

Malgré tous les efforts déployés par les différentes institutions gouvernementales et scolaires, le taux du décrochage scolaire ne connaît pas une baisse importante au Québec.

Selon des statistiques émises par l'Institut de la statistique du Québec en novembre 2007, le taux du décrochage a diminué, pour l'ensemble du Québec, de 0,8% de 2001 à 2006.

Davantage de garçons que de filles optent pour le décrochage. Par exemple, toujours selon l'Institut de la statistique du Québec, 30,3% des garçons décrochaient en 2006, comparativement à 18,4% des filles.

Nombreux se font les facteurs pouvant amener le jeune à quitter les bancs d'école. La situation familiale à l'intérieur de laquelle vit le jeune, le revenu des parents, l'importance de l'éducation pour les parents et la consommation de substances illicites en sont quelques-uns.

L'environnement dans lequel se situe le jeune a également son importance. Selon un document réalisé par le Conseil canadien sur l'apprentissage, le taux de décrochage du secondaire dans les petites localités et les communautés rurales partout au Canada était de 15% en 2006, soit près du double des villes plus peuplées.

Par contre, cette tendance n'est pas sans exception. Desservant une petite localité, la Commission scolaire de Charlevoix affiche quant à elle l'un des taux les plus bas en matière de décrochage scolaire au Québec. Il est passé de 18,3% en 2002-2003 à 13,5% en 2005-2006. Cette Commission scolaire se situe au 3^e rang sur 72 commissions scolaires.

Ces données relatives au taux du décrochage sont l'une des conséquences de La Table de prévention scolaire de Charlevoix qui a pour slogan: «Pour qu'un enfant grandisse, il faut tout un village». Trois cents mille dollars y ont été investis par les partenaires et les projets réalisés, ont permis d'arriver à ces résultats.

Dans le contexte actuel de la mondialisation, bon nombre d'employeurs se font davantage exigeants par rapport aux candidats postulant pour un emploi. Les connaissances et les compétences acquises sont désormais essentielles pour un travailleur. Obtenir un diplôme de cinquième secondaire est le niveau minimal de scolarité pour un jeune désireux d'oeuvrer sur le marché du travail. De ce fait, pour les institutions concernées, il importe de continuer à effectuer de la prévention sur le décrochage scolaire.

Kim Racine
5^e secondaire
Centre éducatif Saint-Aubin

RÉPONSES QUIZ 0-5-30

Saines habitudes de vie

RÉPONSES AU QUIZ 0-5-30 du numéro précédent

Vrai ou Faux

1. Faux. Ça équivaut à fumer 3 cigarettes pour la personne qui respire la fumée secondaire de tabac.

2. Faux.

3. Vrai. La fréquence des allergies, de l'asthme et des infections des voies respiratoires est 2 à 4 fois plus grande chez les enfants qui vivent dans les familles où l'on fume.

4. Vrai. C'est 6/10 adolescentes qui fument comparativement à 4/10 adolescents.

5. Vrai. On recommande de consommer des légumes et des fruits colorés, car les pigments qui leur donnent leur couleur sont souvent des antioxydants, c'est-à-dire de véritables petits soldats nous protégeant contre certaines maladies. Ainsi, les fruits et les légumes verts foncé, orange et rouges, comme les épinards, les agrumes et le poivron rouge, regorgent d'éléments nutritifs tels que la vitamine A, la vitamine C et l'acide folique. On devrait aussi varier ses choix chaque jour, car chacun des légumes et des fruits contient des vitamines, des minéraux et des antioxydants différents.

6. Faux. Une barre tendre faible en gras et riche en fibres peut constituer un choix santé intéressant pour la collation. Cependant, ce type de barre ne compte pas pour une portion de fruits, puisque ces dernières ne contiennent pas suffisamment de fruits à l'intérieur. Même chose pour les chaussons, les feuilletés, les muffins et les pains commerciaux aux fruits, qui ont aussi le désavantage de renfermer beaucoup de sucre, de gras et de calories. Pour augmenter sa consommation de fruits, mieux vaut choisir des collations remplies de vitamines et de fibres comme des fruits frais ou séchés, des compotes ou des purées de fruits.

7. Vrai. Mais il faut s'assurer qu'elle est bien comestible et bien lavée avant de la manger.

8. Vrai. Ce légume, souvent boudé par les enfants, arrive en cinquième position! On aurait donc avantage à le mettre plus souvent au menu. Essayez-le gratiné, cuit vapeur et servi avec un filet de sirop d'érable ou, encore, sauté et saupoudré de fromage parmesan. L'important c'est de ne pas trop le faire cuire, car cela le rend pâteux et lui fait perdre sa saveur.

9. Faux. Si on ressent une petite fringale, il n'y a rien de mal à prendre une collation entre deux repas. Au contraire, quand on a faim, prendre une collation nous permet d'être moins affamé au repas suivant et possiblement de manger moins. Pour les collations, on choisit des aliments qui rassasient et qui contiennent des vitamines et des minéraux (fruits et légumes, produits céréaliers à grains entiers, lait et yogourt maigres).

10. Vrai. Placés dans un sac de papier brun à la température de la pièce, les aliments comme les avocats, les bananes, les poires et les tomates mûrissent plus rapidement! Cependant, les légumes et certains fruits, comme les agrumes, les raisins et les petits fruits, ne mûrissent plus une fois qu'on les a cueillis. Pour éviter les pertes, on a tout intérêt à les acheter bien mûrs.

11. Vrai. 100 calories, c'est l'équivalent de quatre biscuits secs, quatre bonbons ou 1/2 bière en plus. Si on ne bouge pas plus pour compenser, on peut s'attendre à se sentir un peu plus serré dans ses pantalons!

12. Faux. Vous brûler des calories non seulement lorsque vous faites une activité physique, mais aussi au cours des heures qui suivent et même 24hrs sur 24. En effet, l'organisme dépense de l'énergie pour assurer les fonctions vitales telles que la respiration, la digestion, les battements du cœur,... et ce, 24 heures sur 24. Cette dépense d'énergie se nomme le métabolisme de base. Elle représente environ de 50% à 70% de l'énergie totale dépensée au cours d'une journée.

13. Faux. On retire des bénéfices avec une simple marche de 10 minutes par jour.

14. Vrai. Tous les pas comptent!

15. Faux. Même si les redressements assis sont importants pour améliorer la musculature abdominale et la posture et éviter les maux de dos, ils ne sont pas efficaces pour faire fondre les «poignées d'amour». Il n'est pas possible de perdre du poids où on veut, et ce, malgré des exercices localisés. En effet, lorsqu'un muscle a besoin d'énergie, il utilise les graisses en réserve qui sont libérées dans le sang. Ainsi, lorsqu'on fait des redressements assis, on peut tout aussi bien utiliser la graisse qui provient de nos cuisses ou de nos fesses. Pour perdre notre petite bedaine, il faut diminuer la couche de graisse au-dessus de nos muscles et, pour cela, bouger tout notre corps chaque jour!

16. Vrai. Les muscles fessiers constituent notre plus grosse masse musculaire et sont les plus forts de notre corps. Ils sont fréquemment sollicités dans les mouvements avant-arrière de nos jambes quand on marche, on court, on nage, on patine, etc. Ils nous permettent aussi de nous tenir en équilibre.

17. Vrai. Ce qui est important, c'est le total de minutes dans la journée.

18. Faux. Ceux qui font de la musculation se font souvent offrir des suppléments de protéines, car ils permettraient de développer davantage la masse musculaire. Toutefois, dans une alimentation équilibrée, l'apport de protéines est normalement suffisant pour combler les besoins des sportifs, même ceux qui font de la musculation. En plus d'être assez coûteux, certains suppléments peuvent se révéler dangereux. Mieux vaut investir dans notre panier d'épicerie!

19. Faux. Certaines personnes ont tendance à évaluer l'intensité de leurs efforts d'après leur transpiration. Contrairement à l'essoufflement ou au pouls à l'effort, ce critère est peu fiable parce que la transpiration varie d'une personne à l'autre et est influencée par d'autres facteurs, comme la température, l'humidité ambiante, le vent ou le surplus de poids.

20. Faux. Ils comptent... mais pas complètement. Comme les exercices avec les poids n'activent pas beaucoup notre cœur (à moins de nous entraîner dans un programme en circuit, sans pause), ils comptent pour la moitié du temps. Par exemple, une séance de 20 minutes d'exercices de renforcement musculaire compte pour 10 minutes dans notre objectif 30.



MOTS MYSTÈRE

N	E	E	C	E	D	L	P	E	R	T	A	E	H	T
O	H	H	R	E	C	R	A	Y	O	N	R	S	S	U
I	L	E	P	D	E	O	I	R	E	C	H	E	C	T
T	E	A	U	A	N	R	L	O	O	S	E	H	E	E
C	C	E	N	Q	R	E	I	E	V	I	R	T	A	U
E	O	R	I	G	I	G	R	A	H	E	E	U	N	R
R	N	I	T	R	U	T	O	P	M	R	D	T	O	C
I	L	A	I	E	V	E	A	H	P	I	U	R	T	B
D	O	M	O	V	E	R	I	M	T	A	R	O	R	A
L	N	M	N	E	G	S	A	O	E	R	C	P	A	R
U	G	A	E	O	T	I	R	L	E	H	O	S	C	E
C	A	R	E	O	T	I	B	H	I	E	T	O	N	V
L	P	G	I	R	U	A	C	M	N	E	M	A	X	E
A	S	R	E	M	T	E	I	S	R	U	O	C	M	L
C	E	G	E	P	S	E	C	O	N	D	A	I	R	E

A
ABC
Apprendre
Auditorium

B
Bourse

C
Calcul
Carton

Cégep
Chimie
Cours
Crayon

D
DEC
DEP
Devoir
Direction

E
Échec
École
Élève
Espagnol
Examen

G
Géographie
Grammaire
Grève

H
Histoire

L
Langue
Leçon

M
Maître
Mathématique

N
Note

O
Oral
Orthographe

P
Prêt
Primaire
Punition

S
Sécher
Secondaire
Sport

T
Tableau
Théâtre
Thèse
Tuteur

SUDOKU

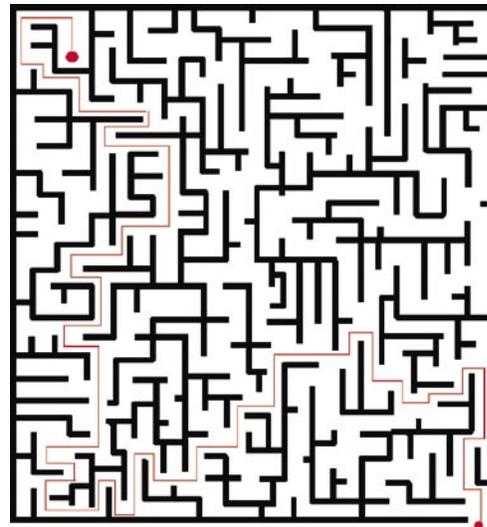
						8	1	3
1	8		5		7			
3				4	8	7	2	
7	4			8	6		5	
		5				3		
	3		9	2			8	7
	1	4	8	6				9
			7		4		3	2
5	7	3						

Solutions aux jeux

SUDOKU

3	5	4	7	1	2	8	9	6
9	6	8	5	4	3	7	2	1
1	7	2	6	8	9	3	5	4
4	1	3	8	5	7	9	6	2
6	8	5	2	9	1	4	3	7
7	2	9	4	3	6	5	1	8
2	4	6	9	7	5	1	8	3
5	3	7	1	6	8	2	4	9
8	9	1	3	2	4	6	7	5

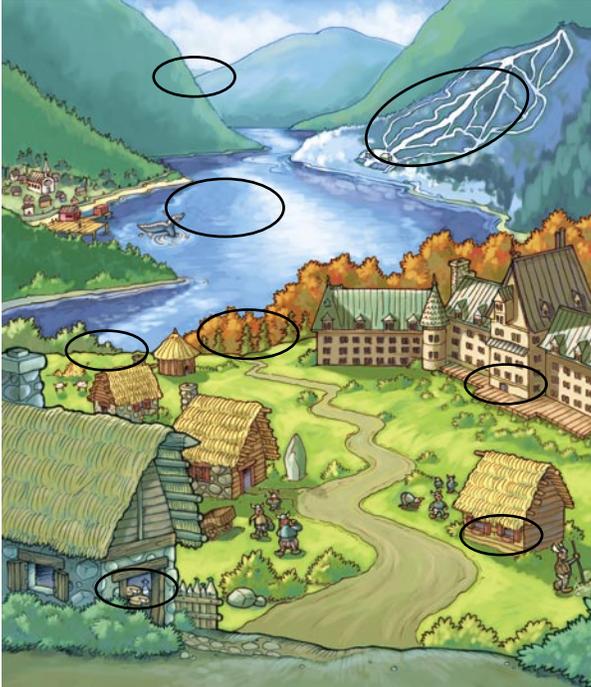
LABYRINTHE



MOT MYSTÈRE

Adolescence

TROUVEZ LES 8 ERREURS



Découpez et retournez à l'adresse mentionnée

BULLETIN D'ABONNEMENT POUR LE MAGAZINE TAPAJE

Oui, je désire m'abonner **GRATUITEMENT** à TAPAJE

Par internet au www.oncontinue.com **OU** retourne ce bulletin à : Magazine jeunesse TAPAJE
 Commission Scolaire de Charlevoix
 Centre La Malbaie
 575, Boulevard de Comporté
 La Malbaie (Québec)
 G5A 1T5

Nom et Prénom : _____

Adresse : _____ App : _____

Ville : _____ Province : _____ Code postal : _____

Tél : () _____ Niveau scolaire : _____ Âge : _____

Courriel : _____

Surveillez l'ouverture prochaine du

SARCA



Centre d'éducation des adultes
et de formation professionnelle de Charlevoix

Nous sommes là pour vous.

Venez nous rencontrer et discuter avec nous :

- De votre projet de retour aux études?
 - D'un changement d'emploi?
 - Des options qui s'offrent à vous?

**Pour plus d'informations: 418 665-4487 #226
418 435-6805 #22**