

**Paul St-Pierre Plamondon devient premier ministre du Québec.**



**Le Canada pourrait devenir le premier «membre associé» de l'Union Européenne.**



**Le gouvernement Carney envisage l'abolition de la loi sur les Indiens de 1876.**



**Énorme victoire des démocrates aux élections de mi-mandat aux États-Unis.**

# BLABLATE-MOI ÇA!

Ce journal est une initiative étudiante




## Le 30 septembre, une journée Orange

Le 30 septembre, personne n'a pu passer à côté des chandails oranges que portaient de nombreux membres du personnel et quelques élèves. Chaque année, nous nous faisons dire de porter cette couleur spécifique pour le dernier jour du neuvième mois de l'année. On nous explique que c'est dans le cadre de la Journée de vérité et réconciliation, mais pourquoi célébrons-nous cette journée et quelles sont les leçons que nous devons en tirer?

**64 % des Canadiens affirment être plus conscients de l'histoire et du traitement des peuples autochtones qu'il y a cinq ans.**

## Les pensionnats autochtones

De plus en plus, le gouvernement fédéral ainsi que de nombreuses associations mettent en place des actions et des programmes dans le but de sensibiliser la population canadienne à ce que nous avons fait dans le passé. Depuis 2021, la Journée de vérité et réconciliation ou Journée du chandail orange est même un jour férié canadien. De nombreuses provinces et certains territoires ont décidé de suivre l'initiative et ont déclaré le 30 septembre comme étant un congé fixe contrairement au Québec qui a pour sa part décidé de ne pas emboîter le pas de ses voisins.

Cette date spéciale est réservée à la commémoration des nombreux enfants des Premières Nations, de la Nation métisse et des peuples inuit à travers le Canada qui ont été arrachés de force à leur famille et leur communauté afin d'être envoyés dans les pensionnats autochtones. Le but? Les assimiler à «la culture de la majorité Blanche.»

Pendant plus de 150 ans, les autorités gouvernementales et religieuses ont maintenu ce programme. Plus de 150 000 enfants se sont vu interdire de parler leur langue maternelle et de pratiquer leurs traditions. La religion catholique leur a été imposée de force. Ils se faisaient tous couper les cheveux de la même façon, portaient tous les mêmes vêtements et c'est sans parler des nombreux abus physiques, psychologiques et sexuelles vécus par ces jeunes âgés de 7 à 15 ans. Nous nous souvenons tous de nos essais vestimentaires et capillaires douteux pendant notre jeunesse. Eux, n'avaient pas la possibilité de découvrir quels étaient leurs goûts et leur style en faisant de tels tests.

Certains pensent que cette histoire a eu lieu il y a longtemps et qu'en parler ne mène à rien. C'est évidemment faux. Le premier pensionnat a ouvert ses portes en 1831, certes, mais le dernier à avoir mis la clé sous la porte l'a fait en 1996.

Ce qu'il faut comprendre, c'est que ces établissements ont causé ce qu'on appelle un traumatisme intergénérationnel et que les symptômes de ce phénomène affectent encore aujourd'hui les communautés qui ont été visées par ce système. Pour bien comprendre en quoi cela consiste, il faut en regarder la définition: *«[...], les traumatismes transgénérationnels constituent les blessures émotionnelles portées par des personnes qui n'ont pas vécu elles-mêmes les événements traumatiques, parce qu'elles n'étaient pas encore nées.»* explique Hélène Dellucci, docteure en psychologie et responsable pédagogique de l'Institut Français d'EMDR.

L'alcoolisme, la pauvreté, la violence et la difficulté à transmettre de l'amour constituent des conséquences de ces cicatrices.

## *Évènements Patriotes*



- **Basketball:** L'équipe de basketball juvénile 1 a remporté la bannière du tournoi Blizzard.
- **Football :** Fin de saison hâtive pour les atomes et les benjamins, qui ne se sont pas qualifiés pour les séries éliminatoires.

  Les cadets et les juvéniles ont tous les deux perdu leur premier match de séries.

## Vérité et réconciliation

Le but de cette journée n'est pas de culpabiliser qui que ce soit sur des décisions passées, mais bien de sensibiliser la population pour que des événements similaires ne se reproduisent pas dans le futur.

Le mot «vérité» représente la reconnaissance des abus commis à l'égard de nos communautés autochtones canadiennes. «La guérison passe par la vérité» souligne Francis Verreault-Paul, chef de l'Assemblée des Premières Nations du Québec et du Labrador.

On parle aussi de «réconciliation» parce que cette date est une occasion de discuter de solutions concrètes qui permettraient d'améliorer les conditions de vie de nos communautés et la façon dont nous les traitons. Par exemple, en 2021, certains peuples autochtones plus reculés ne bénéficiaient toujours pas de l'eau potable!

La Journée de vérité et réconciliation sert à se remémorer les milliers d'enfants qui ne sont jamais revenus auprès des leurs et tous les autres survivants qui ont vécu toute leur vie avec les traumatismes de ces pensionnats.

## Pourquoi porter du orange?

Depuis 2013, le orange est le symbole du *Every Child Matters Day*. La raison derrière cette universalisation est l'histoire d'une femme de la Première Nation Stswecem'c Xgat'tem, en Colombie-Britannique. Cette survivante, elle se nomme Phyllis Webstad.

Son récit est celui d'une petite fille de 6 ans qui s'apprête à faire sa première rentrée dans un pensionnat, celui de St. Joseph's Mission. De la même façon que sa mère et sa grand-mère avant elle, elle sera arrachée à sa famille et envoyée dans un internat à des dizaines de kilomètres de chez elle. Pour l'occasion, sa grand-mère lui achète un chandail orange vif, spécialement choisi pour elle. C'est en le portant que la jeune Phyllis entre dans l'établissement où elle passera les prochaines années de sa vie. Mais dès son arrivée, on lui confisque ses vêtements et la force à enfiler un uniforme. Elle ne reverra jamais son chandail orange.

Depuis ce discours, il y a 13 ans, cette couleur représente tout ce que le peuple inuit, la Nation métisse et les Premières Nations ont perdu pendant cette période sombre de l'histoire canadienne.

«Son chandail orange vif symbolisait l'amour, l'excitation et l'appartenance. Lorsqu'il a été confisqué, il a représenté comment le système essayait d'éliminer l'identité, la culture et la vérité fondamentale que chaque enfant compte», est-il écrit sur le site officiel de la Journée du chandail orange.

## Ce que nous devons en retenir

Cette période sombre du Canada sera à jamais gravée dans l'histoire de notre pays et s'il y a bien une chose que celle-ci nous a apprise, c'est d'apprendre des décisions douteuses de ceux qui nous ont précédés et d'en tenir des conclusions.

La Commission de vérité et de réconciliation du Canada a qualifié les pensionnats de «génocide culturel». Elle ajoute que «[les pensionnats] ont constitué un outil pour assimiler les peuples autochtones afin d'effacer leur existence en tant que peuples distincts.»

Ici, la leçon que nous devons garder en mémoire est que les peuples autochtones possèdent une culture riche, ancienne et colorée et que nous devons, ensemble, faire des efforts pour préserver leurs traditions, leurs langues et leurs musiques à tout prix.

Le Canada est riche, et pour ça, nous devons remercier toutes les cultures et les mœurs qui se côtoient et se mélangent pour en faire notre identité en tant que peuple. Respectez ceux qui vous entourent et ce, peu importe leurs origines, leurs coutumes, leur langue ou la religion qu'ils pratiquent. **Ne dit-on pas aujourd'hui que la différence est une richesse et qu'elle nous rend plus fort?**

Par Talie Fortier



# La croissance du hockey féminin

Pendant longtemps, lorsqu'on parlait de hockey professionnel, on pensait surtout à la Ligne Nationale de Hockey. Aujourd'hui, cette réalité est en train de changer. La Ligue professionnelle de hockey féminin, la LPHF, qui a été lancée le 1er janvier 2024, a donné un nouvel élan à ce sport. En seulement quelques années d'existence, le circuit a connu une expansion impressionnante. Après avoir commencé avec seulement six formations, la LPHF comptait huit équipes lors de la saison 2025-2026. En 2026-2027, quatre nouvelles franchises font leur entrée dans la ligue: Detroit, Hamilton, Las Vegas et San Jose. C'est donc un total de 12 équipes qui s'affronteront dans le but de remporter la Coupe Walter cette année.

Cette expansion est importante, car elle signifie que davantage de joueuses ont maintenant la possibilité de poursuivre une carrière professionnelle dans leur sport préféré. De plus, l'arrivée de ces nouvelles formations permettra à la ligue de rejoindre de nouveaux publics. Avec plus de clubs, un plus

**Un match de la LPHF a rassemblé plus de 21 000 spectateurs au Centre Bell à Montréal, démontrant l'ampleur de la popularité croissante du circuit professionnel.**

grand nombre de personnes pourront découvrir le hockey féminin et suivre des athlètes de haut niveau. Cela peut aussi aider le circuit à devenir de plus en plus connu à travers le monde.

Pour les jeunes hockeyeuses, voir des organisations professionnelles apparaître dans de nouvelles villes peut également avoir un impact important sur leur motivation. En effet, plus d'une adolescente sur cinq abandonne le sport pendant son secondaire. Lorsqu'une fille commence le hockey, elle peut maintenant regarder des athlètes professionnelles et se dire qu'il est possible de faire comme elles dans le futur. Ces sportives deviennent ainsi des modèles pour la prochaine génération. Elles démontrent aux jeunes filles qu'il est possible de continuer à pratiquer ce sport et d'en faire une carrière et que malgré les périodes difficiles, ça vaut la peine de persévérer.

Au Canada, le hockey féminin possède évidemment une place particulière. Le hockey est un sport très important dans notre culture et il rassemble des gens de tous les âges et ce, depuis des dizaines d'années. C'est une passion qui se transmet souvent de génération en génération. Le hockey féminin fait donc désormais partie de cette grande tradition. En effet, des villes comme Montréal, Toronto et Ottawa ont déjà leur propre formation féminine, et l'arrivée d'Hamilton ajoute une quatrième équipe à notre pays. Cette expansion permet donc au hockey féminin d'être présent dans plusieurs villes canadiennes. Pour les partisans, cela donne aussi davantage de possibilités de regarder des matchs et d'encourager une formation près de chez eux.
Malgré cette progression, il reste encore beaucoup de chemin à parcourir. Effectivement, il existe encore un gros écart entre les conditions offertes aux joueuses de la LPHF et ceux de la LNH. Par exemple, Marie-Philip Poulin, capitaine de la Victoire de Montréal et considérée comme l'une des meilleures joueuses au monde, gagnait 110 216$ US en salaire de base pendant la saison 2025-2026. En comparaison, Nick Suzuki, capitaine des Canadiens de Montréal, gagnait 8,75 millions $ US pendant la même saison. C'est près de 80 fois plus que le salaire de Poulin. De plus, le salaire minimum dans la LPHF est de 37 131,50 $ US alors que celui de la LNH est de 850 000$ US. Cette différence s'explique notamment par le fait que le hockey masculin attire encore plus de spectateurs et bénéficie d'une plus grande couverture médiatique. Il génère aussi davantage de revenus grâce aux commandites, à la publicité et aux ventes de produits dérivés. Les salaires et les budgets sont donc beaucoup plus élevés chez les hommes.

Malgré cela, le hockey féminin continue de progresser. Cette année, les matchs de la LPHF seront notamment diffusés gratuitement dans le cadre de Hockey Night in Canada sur CBC, ce qui permettra à la ligue de rejoindre encore plus de personnes.

L'évolution de la LPHF montre déjà que l'intérêt pour le hockey féminin est bien réel. L'arrivée de nouvelles formations est une preuve que ce sport continue de prendre de l'importance dans le monde, notamment grâce à la présence de joueuses internationales sur les alignements. Les athlètes peuvent maintenant profiter de nouvelles occasions et du même coup devenir des modèles à suivre pour les jeunes. Bref, le hockey féminin ne se contente plus de chercher sa place, il construit son propre avenir !

Par Alexia Matte

## *Nouvelles du hockey*

- L'Université Laval réouvre son programme de hockey féminin.
- Un record de 8 700 joueuses sont inscrites dans une équipe de hockey au Québec cette année.
- Le Canada compte 13 médailles d'or au Championnat mondial de l'IIHF *(International Ice Hockey Federation)*.



# Saviez-vous que…

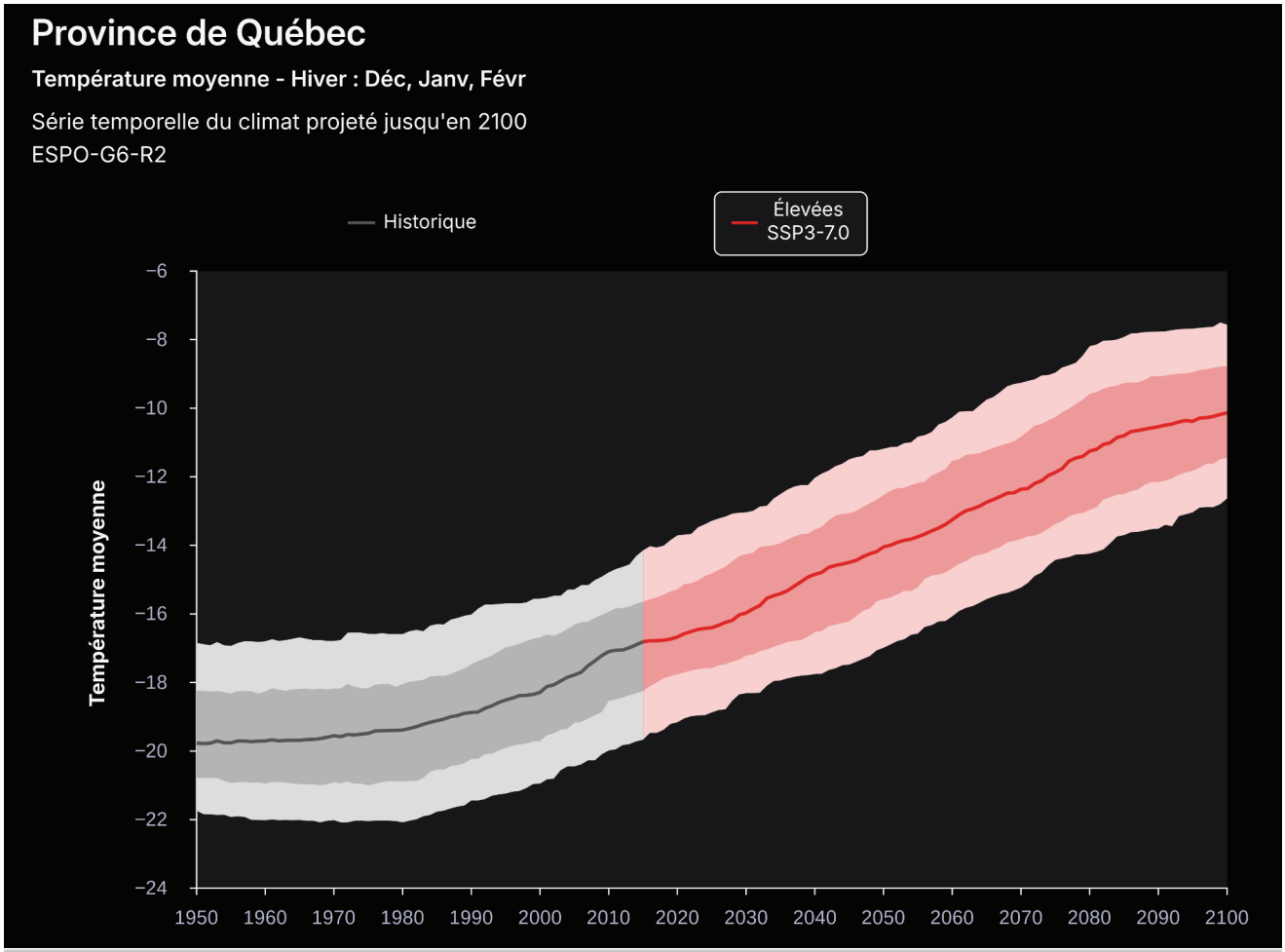
Les requins possèdent un sixième sens appelé électroréception. Cette capacité leur permet de détecter leurs proies grâce à leurs ampoules de Lorenzini, qui forment un ensemble de récepteurs extrêmement sensible aux signaux électriques émis par les animaux qui les entourent. Cet organe est présent chez les chondrichtyens (requins, raies et chimères) seulement.

Les ampoules de Lorenzini sont situées au bout de tubes qui prolongent les pores sur le museau des requins. Elles sont reliées au cerveau par des nerfs fins qui rejoignent des nerfs plus gros qui se rendent ensuite à la moelle épinière. Par ailleurs, on peut retrouver dans chaque bulbe des minuscules cellules ciliées similaires à celles de l'oreille interne humaine.

Ces structures permettent au requin de percevoir des changements de température aussi faibles que 0,2 °C, des différences de pression et des sensations tactiles ainsi que des variations de salinité, c'est-à-dire de la quantité de sel présente dans l'eau. Elles lui permettent également de détecter les champs électriques produits par les organismes marins qui se trouvent à proximité.

Cette sensibilité incroyable leur permet de détecter leurs proies sous le sable, ce qui explique pourquoi ces animaux marins sont parfois vus en train de remuer le sable avec leur museau. Ils peuvent également percevoir la force et la direction d'une proie très près d'eux puisque la contraction des muscles de la proie est perçue par les ampoules de Lorenzini.

Par Elijah Tremblay-Verreault




# Le réchauffement climatique et l'hiver au Québec

Dans les années précédentes, les Québécois ont pu remarquer que les hivers semblent plus doux et pluvieux, avec de moins en moins de neige à chaque année qui passe. De plus, la neige arrive plus tardivement et part plus tôt.

Cette diminution des précipitations neigeuses et ces hivers plus doux s'expliquent notamment par la hausse des températures causée par le réchauffement climatique.

Depuis plusieurs années, nous pouvons remarquer des températures plus élevées que la moyenne au Québec. Ceci s'explique par le fait que le Canada se réchauffe deux fois

**Le Canada se réchauffe deux fois plus vite que la moyenne mondiale.**

plus vite que la moyenne mondiale. En effet, depuis 1948, la température moyenne annuelle a augmenté de 1,7 °C. Ce réchauffement connaît une accélération remarquable depuis les années 1970. Chaque décennie, les hivers deviennent plus chauds de 0,3 à 0,5 °C. Cela peut paraître peu, mais à long terme, les effets sont visibles. Selon les projections climatiques, la température moyenne du Québec pourrait augmenter d'environ 6,6 °C d'ici la fin du siècle.

Avec cette augmentation de la température, le Québec devrait avoir plus de précipitations de pluie pendant l'hiver et moins de neige, puisque les températures plus clémentes provoqueront la fonte partielle. Cependant, les tempêtes de neige ne disparaîtront pas. L'atmosphère plus chaude retient plus l'humidité, ce qui favorise, lors des périodes de froid, des précipitations de neige plus intenses. Quant à la pluie verglaçante, elle pourrait être également devenir plus abondante dans le nord du Québec et moins abondante dans le sud.

En conclusion, le réchauffement climatique a plusieurs effets sur les hivers au Québec. Les températures augmentent, il y a moins de neige et davantage de pluie. À long terme, cela pourrait aussi causer des problèmes comme des inondations, des glissements de terrain et des feux de forêt. Pour aider à réduire le réchauffement climatique, nous pouvons tous faire de petits gestes au quotidien, comme utiliser le transport en commun, économiser l'électricité, recycler et éviter le gaspillage. Il est important d'agir dès maintenant pour protéger notre environnement et permettre aux générations futures de profiter elles aussi des hivers québécois.

Par Elijah Tremblay-Verreault

## *Actualités climatiques*



- Début novembre, le tout premier procès climatique intenté par des jeunes contre le gouvernement canadien s'est ouvert à Vancouver.
- L'année 2026 est en voie de devenir la deuxième année la plus chaude jamais enregistrée dans le monde.
- Un rapport fédéral confirme que les changements climatiques sont désormais irréversibles au Canada.
- La 31e conférence des nations unis sur les changements climatiques (COP31) se déroule du 9 au 20 novembre 2026 en Turquie.



# Cap sur… la Barbade !

Vous voulez visiter un endroit peu touristique et qui ressemble au paradis sur terre ?

La Barbade est parfaite pour vous !
Laissez-moi vous en dire un peu plus sur le sujet.

La Barbade est un petit pays composé de 274 430 habitants avec une superficie de 431 km².

Les activités typiques de ce lieu paradisiaque sont le surf (la Barbade est d'ailleurs qualifiée comme étant de la capitale du surf des Caraïbes), partir en randonnée le long de la route du rhum et la dernière est de nager avec les chevaux et laver ceux-ci sur la plage de Pebble.

Saviez-vous qu'une célébrité est née à la Barbade ? C'est la chanteuse Rihanna ! Elle est née dans le petit village de Saint-Michel, il est même possible de louer son ancienne maison pour un petit séjour.

La Barbade est aussi exceptionnelle pour ses plages à l'eau bleue turquoise et le sable blanc à perte de vue. Mais la plus connue et la plus exceptionnelle d'entre elles est Crane beach. Elle est reconnue pour son sable rose et une magnifique falaise faite entièrement de coraux.

La langue officielle de la Barbade est l'anglais, mais ne vous laissez pas surprendre si vous ne comprenez pas ce que les locaux vous disent, car ils parlent aussi le créole anglophone.

Sa capitale est Bridgetown. Vous pourrez d'ailleurs observer la merveilleuse plage de Carlisle Bay et déguster du *pepperpot*, un plat typique Barbadien. Le *pepperpot* est un ragoût épais et épicé fait avec du porc et du mouton.

Par Loona Nicolay





# La vapoteuse : une fausse alternative

Perçue comme une solution plus saine contre la cigarette de la part des adolescents et des adultes, la vapoteuse s'est incrustée dans nos vies quotidiennes. Les écoles secondaires n'y échappent pas, confrontées à un nombre croissant de jeunes vapoteurs mettant leur santé en jeu.

Il suffit de faire quelques pas à l'extérieur des établissements scolaires pour voir un nuage de fumée familier. En seulement quelques années, les vapoteuses ou «puffs» ont explosé en popularité, devenant les stars incontournables des adolescents et des réseaux sociaux. Mais derrière leurs vastes possibilités et leur belle apparence colorée se cache une réalité plus sombre que nous le pensons: celle d'une dépendance fulgurante et de leurs risques sanitaires encore mal cernés. Face à ce phénomène, faut-il durcir la réglementation autour de la vapoteuse et de son marché ou chercher à faire plus de prévention autour de leurs dangers?

**Un goût de bonbon et un look de clé USB, mais le même piège : derrière ses nuages parfumés, la vapoteuse cache une dépendance plus rapide que la cigarette.**

## D’un geste refuge au piège cérébral

L'un des plus grands problèmes liés à la vapoteuse reste la dépendance, particulièrement difficile à briser. Pourtant, la difficulté à s'en séparer n’est pas uniquement expliquée par ses composants extrêmement addictifs mais elle provient également d’une habitude ancrée et du sentiment de plaisir rapide qu’elle procure, tant physique qu’émotionnel. En effet, des recherches faites sur la cigarette électronique démontrent que les adolescents sont particulièrement sensibles à l'effet de la nicotine, le cerveau étant particulièrement touché pendant son développement. Chez les jeunes vapoteurs et vapoteuses, il est possible de voir se développer des troubles cognitifs et comportementaux, comme une capacité réduite, voire faible de concentration, des facultés d’apprentissage dégradées et des difficultés de gestion des émotions. De plus, la nicotine produit de l’endorphine, ce qui procure un sentiment de bien-être immédiat. Normalement, cette peptide est sécrétée par le cerveau lui-même, mais l’action de vapoter force une production d’endorphine causant la dépendance du cerveau à cette hormone artificielle, l'empêchant de produire sa propre endorphine naturellement. Ainsi s'installe un geste répétitif et naturel, poussant le corps et le cerveau à vouloir fumer encore et encore pour ressentir à nouveau cet effet de contentement, ce qui crée l’addiction.

## Le danger pour l’organisme

L'utilisation de la cigarette électronique provoque des conséquences à court terme tout comme à long terme. Puisque les effets de la vapoteuse sont encore peu connus des scientifiques et des professionnels de la santé, il est difficile d’affirmer si oui ou non elle peut être considérée comme une alternative plus saine à la cigarette traditionnelle.

Il est important de connaître les problèmes pouvant survenir lors de l'inhalation de l'aérosol qui se trouve dans la cigarette électronique afin d’être conscient de ce à quoi nous nous exposons en consommant ce produit.

Parmi les troubles les plus fréquents nous retrouvons des inflammations des voies respiratoires, qui provoquent des irritations au niveau de la gorge et peuvent mener à une fragilisation des cellules de celle-ci, augmentant le risque d'infections comme la bronchite ou la pneumonie.

Les problèmes cardiovasculaires ne sont pas à prendre à la légère non plus. Nous savons aujourd'hui que lorsqu’une personne vapote, la pression artérielle grimpe, ce qui cause une hypertension et augmente également la fréquence cardiaque. Cela peut rendre les vaisseaux sanguins beaucoup plus rigides et devenir un danger, car lorsqu’un vaisseau sanguin devient rigide, il prend plus de temps à s’ajuster lorsque le flux de sang varie, causant ainsi une pression artérielle trop basse ou trop haute. Ce durcissement des vaisseaux sanguins est expliqué par le fait que les produits de l'aérosol et les produits aromatiques génèrent un stress oxydatif, ce qui veut dire un déséquilibre biologique. Cela modifie les lipides circulant les poussant à s'introduire dans les vaisseaux et produire des plaques lipidiques provoquant le rétrécissement et le durcissement des artères (athérosclérose), ce qui gêne ou bloque la circulation sanguine.

À long terme, ces mécanismes augmentent le risque d’infarctus, d'insuffisance cardiaque et d’AVC, des pathologies qui touchent d'ailleurs les hommes plus précocement. Lors de recherches, une expérience a été faite sur des souris avec de l’hyperlipémie, c'est-à-dire un taux de lipides sanguins supérieur à la normale, causée par un régime intense en graisse. En imitant les habitudes de consommation des vapoteurs, un développement de l'athérosclérose affecte principalement les sujets mâles, eux qui ne possèdent pas d’oestrogènes qui sont importants dans la protection et la régulation des vaisseaux sanguins.

## La vérité du mécanisme et du E-liquide

La base de la vapoteuse est la batterie qui sert à alimenter la box, elle permet de faire chauffer le liquide pour pouvoir l'aspirer en forme d'aérosol. Lorsque les liquides sont chauffés, l'aérosol de la vapoteuse produit des substances toxiques comme l'aldéhyde et des particules de métaux lourds. Sur le marché, nous retrouvons aussi des pods, une version plus répandue de la cigarette électronique, moins puissante et mécaniquement plus simple.

Le E-liquide, le produit chauffé à l'intérieur du mécanisme, est principalement composé de propylène glycol. Il fluidifie le liquide, favorise le «hit» (la sensation de bien-être) et rehausse les arômes. Il cause très souvent un assèchement de la bouche et des irritations de la gorge. La glycérine végétale est également un composé du E-liquide. La glycérine végétale est plus épaisse, elle sert surtout à produire la vapeur dense. Elle ne possède pas de conséquence sur la santé, mais plutôt sur les pièces de la cigarette électronique en favorisant l'encrassement et en réduisant fortement la durée de vie de la vapoteuse. Il y a également les arômes qui donnent le goût au liquide. Il en existe de toutes sortes, les plus populaires étant des saveurs de fruits et de desserts. La vente de ces arômes est illégale depuis le 31 octobre 2023.

Enfin, il y a la nicotine. Elle est ajoutée à différents taux pour combler le manque du fumeur. C'est elle qui produit la dépendance et accélère le rythme cardiaque.

Lorsqu'on prend conscience du piège de la vapoteuse qui nous rend dépendants et des conséquences physiques à ne pas prendre à la légère plusieurs questions se posent. Face aux conséquences de la cigarette électronique sur les jeunes, les écoles devraient-elles sensibiliser plus sur les risques réels? Le gouvernement devrait-il renforcer la réglementation sur la vente de ces produits?

Par Kiefer Poulin



**Tu as aimé lire notre journal ? La prochaine fois, c'est ton nom qui pourrait être en bas de la page !**

**ENVOIE-NOUS TON TEXTE !**

### Votre équipe de journal étudiant

**Rédactrice en chef :**
Talie Fortier

**Rédactrice en chef adjointe :**
Loona Nicolay

**Journalistes :**
Alexia Matte
Elijah Tremblay-Verreault
Kiefer Poulin