



Le journal des parents de l'école optionnelle Yves-Prévost

Voici un autre numéro d'Info-Péo, le journal des parents de l'École optionnelle Yves-Prévost, qui ne pourrait exister sans votre précieuse contribution. C'est la raison pour laquelle année après année, numéro après numéro, nous sollicitons votre aide pour écrire un article dans notre journal. En plus d'être une contribution majeure à notre mission, votre collaboration est en lien direct avec les valeurs de l'école : coopération par l'entraide entre parents et, il ne faut pas l'oublier, cohérence par l'exemple donné à nos enfants sur l'écriture de textes dans le but de communiquer. Il faut voir avec quelle joie nos enfants reçoivent leur copie d'Info-Péo en classe et leur fierté lorsqu'ils lisent vos écrits. Si tous les parents le savaient, nos numéros auraient tous au moins 200 pages!

N'hésitez pas à nous envoyer vos écrits. Nous parler de ce que vous faites, des blagues que vous connaissez, des réflexions que vous voulez nous faire partager, tout cela est bienvenu dans nos pages.

Nos pages sont aussi ouvertes aux enfants de l'école qui ont le goût de nous communiquer quelque chose. Nous sommes aussi à la recherche d'anciens élèves de l'école qui auraient le goût de nous faire partager leur cheminement dans la chronique " Que sont-ils devenus ". Alors, passez le mot, notre journal s'en trouvera enrichi.

D'ici à ce que nous ayons le plaisir de vous lire, l'équipe d'Info-Péo vous souhaite de Joyeuses Pâques.

François Proulx
pour l'équipe d'Info-Péo



MAINTENANT SUR VOS ÉCRANS !

Le tout nouveau site Internet de l'école optionnelle Yves-Prévost est en ligne !

Vous pouvez dès maintenant accéder au tout nouveau site Internet de l'école optionnelle Yves-Prévost actualisé au goût du jour !

Venez y naviguer en cliquant sur les onglets et les sections afin d' " explorer " les nouveautés, " redécouvrir " une multitude d'information toujours d'actualité et lire " Les nouvelles " en provenance des classes, des comités, de la direction et du service de garde. Inscrivez-vous à la " Liste d'envoi " pour recevoir en primeur tous les changements et les mises à jour importantes du site par courriel.

Alors vite ... à vos " souris et clavier ", écrivez l'adresse www.csdps.qc.ca/yves-prevost et bonne navigation !

"Attention... défi! Trouvez l'autobus de la chanson de l'école. À vos souris!"

L'équipe du
comité informatique



Ça fonctionne !!!



J'aimerais vous présenter un plein assortiment d'outils, non seulement efficaces, mais agréables à utiliser.

La " vraie vie " nous fournit souvent de ces situations dans lesquelles il faut trouver des solutions à des problèmes de relations humaines. Avec nos enfants, ceux des autres, avec les collègues, les clients, les fournisseurs, nous sommes appelés, non seulement à communiquer, mais arriver à une harmonie certaine. Si je fais l'analyse de mes

échecs, je constate qu'ils sont dus, le plus souvent, à la non utilisation de ces outils. J'aimerais pouvoir vous dire si ça peut fonctionner avec votre patron, mais je suis travailleur autonome et, sur ce point, j'avoue manquer d'expérience.

François Roby

Les invariants pédagogiques

par Célestin Freinet en 1964

...C'est une nouvelle gamme des valeurs scolaires que nous voudrions ici nous appliquer à établir, sans autre parti-pris que nos préoccupations de recherche de la vérité, à la lumière de l'expérience et du bon sens. Sur la base de ces principes que nous tiendrons pour invariants, donc inattaquables et sûrs, nous voudrions réaliser une sorte de Code pédagogique ...

Invariant n°1	L'enfant est de la même nature que nous.	Invariant n° 9	Il nous faut motiver le travail.
Invariant n° 2	Être plus grand ne signifie pas forcément être au-dessus des autres.	Invariant n° 10	Plus de scolastique.
Invariant n° 3	Le comportement scolaire d'un enfant est fonction de son état physiologique, organique et constitutionnel.	Invariant10 bis	Tout individu veut réussir. L'échec est inhibiteur, destructeur de l'allant et de l'enthousiasme.
Invariant n° 4	Nul - l'enfant pas plus que l'adulte - n'aime être commandé d'autorité.	Invariant10 ter	Ce n'est pas le jeu qui est naturel à l'enfant, mais le travail.
Invariant n° 5	Nul n'aime s'aligner, parce que s'aligner, c'est obéir passivement à un ordre extérieur.	Invariant n° 11	La voie normale de l'acquisition n'est nullement l'observation, l'explication et la démonstration, processus essentiel de l'école, mais le tâtonnement expérimental, démarche naturelle et universelle.
Invariant n° 6	Nul n'aime se voir contraint à faire un certain travail, même si ce travail ne lui déplaît pas particulièrement. C'est la contrainte qui est paralysante.	Invariant n° 12	La mémoire, dont l'Ecole fait tant de cas, n'est valable et précieuse que lorsqu'elle est vraiment au service de la vie.
Invariant n° 7	Chacun aime choisir son travail, même si ce choix n'est pas avantageux.	Invariant n° 13	Les acquisitions ne se font pas comme l'on croit parfois, par l'étude des règles et des lois, mais par l'expérience. Étudier d'abord ces règles et ces lois, en français, en art, en mathématiques, en sciences, c'est placer la charrue devant les boeufs.
Invariant n° 8	Nul n'aime tourner à vide, agir en robot, c'est-à-dire faire des actes, se plier à des pensées qui sont inscrites dans des mécaniques auxquelles il ne participe pas.		

Invariant n° 14

L'intelligence n'est pas, comme l'enseigne la scolastique, une faculté spécifique fonctionnant comme en circuit fermé, indépendamment des autres éléments vitaux de l'individu.

Invariant n° 15

L'Ecole ne cultive qu'une forme abstraite d'intelligence, qui agit, hors de la réalité vivante, par le truchement de mots et d'idées fixées par la mémoire.

Invariant n° 16

L'enfant n'aime pas écouter une leçon ex cathedra.

Invariant n° 17

L'enfant ne se fatigue pas à faire un travail qui est dans la ligne de sa vie, qui lui est pour ainsi dire fonctionnel.

Invariant n° 18

Personne, ni enfant ni adulte, n'aime le contrôle et la sanction qui sont toujours considérés comme une atteinte à sa dignité, surtout lorsqu'ils s'exercent en public.

Invariant n° 19

Les notes et les classements sont toujours une erreur.

Invariant n° 20

Parlez le moins possible.

Invariant n° 21

L'enfant n'aime pas le travail de troupeau auquel l'individu doit se plier comme un robot. Il aime le travail individuel ou le travail d'équipe au sein d'une communauté coopérative.

Invariant n° 22

L'ordre et la discipline sont nécessaires en classe.

Invariant n° 23

Les punitions sont toujours une erreur. Elles sont humiliantes pour tous et n'aboutissent jamais au but recherché. Elles sont tout au plus un pis-aller.

Invariant n° 24

La vie nouvelle de l'école suppose la coopération scolaire, c'est-à-dire la gestion par les usagers, l'éduca-

Invariant n° 25

teur compris, de la vie et du travail scolaire.

Invariant n° 26

La surcharge des classes est toujours une erreur pédagogique.

Invariant n° 27

La conception actuelle des grands ensembles scolaires aboutit à l'anonymat des maîtres et des élèves; elle est, de ce fait, toujours une erreur et une entrave.

Invariant n° 28

On prépare la démocratie de demain par la démocratie à l'Ecole. Un régime autoritaire à l'école ne saurait être formateur de citoyens démocrates.

Invariant n° 29

On ne peut éduquer que dans la dignité. Respecter les enfants, ceux-ci devant respecter leurs maîtres est une des premières conditions de la rénovation de l'école.

Invariant n° 30

L'opposition de la réaction pédagogique, élément de la réaction sociale et politique est aussi un invariant avec lequel nous aurons, hélas! à compter sans que nous puissions nous-mêmes l'éviter ou le corriger.

Il y a un invariant aussi qui justifie tous nos tâtonnements et authentifie notre action: c'est l'optimiste espoir en la vie.



APPEL À TOUS APPEL À TOUS APPEL À TOUS

Bonjour à vous,

Je suis à la recherche d'une machine à dactylographier manuelle : une "dactylo". Si vous en avez une de cachée dans votre grenier et que vous voulez vous en départir, s.v.p. me contacter au 666-4580... ou encore passer me voir dans ma classe. Merci beaucoup!

Diane Giraudias, maternelle

La SÉCURITÉ sur le terrain de

STATIONNEMENT

de l'école



Au risque de passer pour un râleur, j'écris pour la nième fois sur le sujet du stationnement à l'école Yves-Prévost. Comme la plupart d'entre nous le savons déjà, il est interdit de stationner dans le stationnement de l'école le matin pour déposer nos enfants et ce dès l'ouverture de la garderie, 7h. Même si à cette heure l'affluence est faible, le danger de frapper un enfant est élevé, car on ne se méfie pas et un enfant peut se retrouver dans votre angle mort.

La directive a toujours été très claire, le rond point devant l'école doit être laissé libre en tout temps (24 heures sur 24) pour permettre aux véhicules d'urgence et aux autobus de passer. De plus, le rond point est à sens unique. Il m'a été donné de voir des gens entrer par l'allée qui longe l'Arbovie!!

D'autre part, le stationnement est réservé au personnel de l'école qui paie des frais pour avoir droit à un espace. De plus, le déplacement d'automobiles

dans le stationnement, pendant que des enfants y circulent non accompagnés, représente un danger pour leur sécurité.

En conséquence, il a été convenu depuis plusieurs années déjà que les parents qui reconduisent leurs enfants à l'école les déposent dans la rue afin qu'ils se rendent à pied à l'école. On comprend bien que si tous les parents qui reconduisent leurs enfants à l'école empruntaient le stationnement, il y

aurait de la congestion dans le stationnement et que des accidents se produiraient.

Respectons donc tous cette consigne simple et quelques pas supplémentaires ne feront pas de mal à nos enfants et augmenteront leur autonomie. De plus, nous répondrons à une des valeurs de l'école, à laquelle nous avons tous adhéré lors de l'inscription de nos enfants : la cohérence. Si nous montrons à nos enfants que nous sommes capables de suivre une consigne, ces mêmes enfants auront tendance à suivre celles qui leur sont transmises.

Un parent soucieux de la sécurité des nos enfants.

François Proulx



RESPONSABLE
François Proulx

Isabelle Blouin
Lyna Bolduc
Louis-François Dallaire
Johanne Ferland
Julie Garant
Claire Giroux
Danielle Jacques
Annie Lacasse
Sylvie Renaud
François Roby
Sophie Rousseau
Dominic Roy



IMPRIMERIE
Richard Tremblay
INFOGRAPHISTE
Lyne Grégoire

À vous tous, parents, enseignantes,
responsables de comité,
cette rubrique vous est ouverte
pour annoncer un évènement à venir
dans les classes, le service de garde
ou les comités.
N'hésitez pas à nous tenir informer
dans la boîte d'Info-Péo ou par courriel:

phoebus@megaquebec.net
Prochaine date de tombée
(30 mai 2007)

François Proulx

À la manière de ...

Palette à la main, oreille vive et attentive aux demandes du conseil-école, Marilyn Readman, notre stagiaire en art, orchestrait avec brio les 14 classes de l'école Optionnelle Yves-Prévost, sous le thème " À la manière de... ".

Du préscolaire au 3e cycle, chaque groupe s'est inspiré d'un artiste " coup de cœur " tel que Pellan, Matisse, Monet, Castonguay, Van Gogh, Folon et j'en passe pour peindre, façonner ou fabriquer une œuvre individuelle ou collective.

L'art nous a, une fois de plus, transportés ailleurs, à des époques différentes et surtout conquis au cœur même de notre imaginaire, de nos émotions. La pratique des arts nous a rendus surtout plus sensibles et présents aux autres.

Il paraît que la nuit dernière, notre Joconde à lunettes dansait aux bras du Minotaure géant costumé de dessins fascinants à la Dalí. C'était beau à voir!

Michèle Pelletier

École Optionnelle Yves-Prévost



Lemieux



Riopelle

Pellan



AUTORITÉ PARENTALE SANS VIOLENCE : QUELQUES POINTS DE REPÈRE



Exercer son autorité parentale sans agressivité ni violence, que ce soit en paroles ou en gestes, peut parfois représenter un défi de taille. Nos enfants, ces petits miroirs sur deux pattes, maîtrisent admirablement le don de nous renvoyer au visage nos limites, nos lacunes, nos zones d'insécurité, notre intolérance ou notre propre passé. En état de perte de patience, aucun parent n'est entièrement à l'abri de mots qui blessent, de décibels superflus et parfois même de gestes agressifs. Il faut toutefois éviter d'avoir recours à des modes disciplinaires qui, en plus d'avoir démontré leur inefficacité au fil des générations, ont le potentiel de laisser des séquelles affectives, psychologiques ou physiques à nos enfants. Le débat n'est évidemment pas simple, car il nous renvoie à la notion même de " violence familiale ", notion qui ne fait pas toujours l'objet d'un consensus au niveau social. On peut toutefois s'entendre sur une définition de la violence qui situe cette dernière dans tout acte, attitude ou parole visant à dominer et à contrôler une autre personne, dans le contexte d'un rapport inégalitaire.

Il va sans dire que cette définition ramène à des zones grises. La notion même d'autorité parentale ne présuppose-t-elle pas à une certaine fonction de contrôle ? Cette définition implique-t-elle qu'il nous faut, en tant que parents, transformer nos enfants en petits rois et en petites reines, ceci dans le but d'éviter d'être taxé de " contrôlant(e) " ? Bien sûr que non ! Il faut tout d'abord apprendre à différencier " autorité parentale " et " contrôle parental ". L'autorité parentale réfère à un ensemble de moyens dont les objectifs sont l'encadrement, l'éducation

et le développement d'un système de valeurs chez l'enfant. Le contrôle parental, beaucoup plus pernicieux, démontre que l'objectif est d'être en position de contrôle par un rapport de force, une inégalité dans les rapports avec nos enfants; c'est " avoir le dessus " pour " avoir le dessus ", c'est confiner l'enfant à un rapport strictement hiérarchique où l'objectif de nos interventions ne vise pas l'éducation, mais bel et bien le maintien de la hiérarchie. Il y a donc une différence de taille. Exercer notre autorité parentale, ce n'est surtout pas chercher à contrôler (lire : dominer !) nos enfants. C'est d'abord et avant tout chercher, de façon rationnelle et consciente, à leur prodiguer l'éducation nécessaire au développement de leur autonomie.

Bien entendu, toutes les situations où nous pouvons vivre une contrariété en tant que parent, ne risquent pas de dégénérer en violence ou en agressivité. Un premier effort concret consiste donc à identifier nos " zones à risque ". Dans quelle situation suis-je à risque, en tant que parent, de dépasser la limite de l'acceptable ? Quelles sont les cordes sensibles sur lesquelles mon enfant peut se permettre de tirer... et quelles sont celles que je défends un peu trop farouchement ? Quel est le prototype de situation parentale où mon

niveau de tolérance est à son plus faible ? Une fois cet effort fait, il vous reste à passer à l'action.

Une première règle à respecter pour établir une discipline parentale sans violence, est celle du temps d'arrêt. Rien de bien nouveau, me direz-vous. Mais le faites-vous ? Lorsque votre enfant désobéit d'une façon qui éveille fortement votre colère, acceptez-vous de vous " mettre sur pause " et de reprendre cette situation avec votre enfant quelques heures plus tard ? Il est tellement plus facile de se dire " elle n'aura pas le dessus sur moi ! " ou encore d'abuser du classique " si je ne réagis pas tout de suite, il va penser qu'il peut recommencer encore et encore ". Faites-vous confiance, et faites confiance à vos enfants!

À moins qu'il ne s'agisse d'une situation où la sécurité de votre enfant ou des autres est compromise, il y a de fortes chances pour que la situation de désobéissance ne soit pas une situation " de vie ou de mort ". Contentez-vous de manifester à votre enfant votre désaccord, informez votre enfant qu'il y aura une discussion ou une conséquence à sa désobéissance, respirez un bon coup... et acceptez d'attendre un peu



avant de réagir. Votre réaction n'en sera que plus appropriée, et par conséquent plus efficace. Il est évidemment possible d'appliquer cette règle à votre enfant et de lui demander de se retirer, le temps de vous permettre de reprendre vos esprits.

Une deuxième règle à respecter, est d'établir une conséquence en lien avec le " délit " commis par l'enfant. Pas de dessert pour avoir été impoli ? En quoi le fait d'être privé de dessert apprendra-t-il la politesse à votre enfant ? Ne serait-il pas préférable de lui faire écrire une carte d'excuses à la personne qu'il (elle) a blessé par ses propos ? Votre fils a fait un dégât ? Demandez-lui de le nettoyer, dans la mesure de ses capacités bien entendu; ce sera plus formateur que de tout simplement lui crier après. Votre fille a fait une crise au moment de choisir ses vêtements ? Retirez-lui le privilège de choisir ses vêtements le lendemain. En vous référant au comportement reprochable de votre enfant, vous ciblez une conséquence qui sera beaucoup plus cohérente.

Une troisième règle est celle de l'expression en " je ", beaucoup plus compliquée à appliquer lorsque nous sommes en colère - ce qui nous ramène à la règle du temps d'arrêt! S'exprimer en " je " à son enfant, c'est lui dire " je n'accepte pas de me faire parler sur ce ton-là " plutôt que de lui crier " maudit que tu es impoli ! ". Jumelée à une conséquence cohérente, l'expression en " je " peut donner d'excellents résultats. Elle a certainement le mérite de donner l'exemple à votre enfant et de l'aider à développer une façon affirmative et saine de s'affirmer.

Il existe plusieurs autres moyens de développer ses habiletés en tant que parent, en plus d'éviter le recours à la violence. Vous pouvez obtenir l'aide du programme Famille-Enfance-Jeunesse de votre CLSC (663-2572, pour ceux habitant le territoire de notre belle école), en plus d'obtenir le support d'un groupe tel Entraide-Parents (684-0050). Le site du Ministère de la Justice du Canada propose également quelques liens pertinents à l'adresse suivante :

<http://justice.gc.ca/fr/ps/fm/publi.html>
Enfin, échanger avec d'autres parents sur nos expériences réciproques permet aussi de dédramatiser ce que nous vivons avec nos enfants, ce qui peut être extrê-

mement bénéfique... et apaisant.

Un dernier commentaire, à propos de la fessée... Sans refaire le débat qui a eu lieu de façon plus formelle il y a cinq ans, j'aimerais toutefois exprimer mon profond désaccord avec le jugement rendu par la Cour suprême du Canada en 2002, et qui autorisait l'exercice d'une telle pratique - non seulement par les parents, mais également par les professeurs ! Je ne peux pas croire que je vis dans un pays où il existe une catégorie d'individus que nous pouvons impunément " corriger par la force physique, à condition d'utiliser une force raisonnable ". À plus forte

raison s'il s'agit d'enfants. Cessons de craindre le règne de l'enfant-roi, et faisons confiance à notre créativité de parents ! Je nous souhaite à tous et à toutes de relever notre défi de parents, malgré cette autorisation légale et morale, en espérant qu'un jour on cessera de banaliser le caractère insidieux d'une telle mesure...

Louis-François Dallaire

Travailleur social

Papa de Sarah
(classe de Marie-Claude) et
Catherine (classe de Diane)



Nous sommes à la recherche d'un ou des parents intéressés par la mise en page du journal Info Péo.

Une chance unique s'offre à vous pour participer à la réalisation de ce journal en collaboration avec l'équipe de rédaction.

C'est présentement un parent de 6e année qui effectue ce travail, donc ne pourra être disponible l'an prochain.

Si vous êtes intéressé, contactez **François Proulx**
phoebus@megaquebec.net ou
Lyne Grégoire lgregoire_102@hotmail.com

Le passage du flambeau pourrait se faire dès cette année en douceur et en collaboration avec les ressources actuelles.



LES BOISSONS



Que cachent vos breuvages?

Parmi tous les breuvages disponibles, certains sont des choix nettement meilleurs que d'autres. Par exemple, un verre de lait vous donnera du calcium et de la vitamine D, un jus de fruits ou de légumes vous fournira diverses vitamines, alors que le thé et le vin vous apporteront une dose d'antioxydants. Et que dire de l'eau, si essentielle à la vie!

Par contre, certains breuvages vous fourniront une bonne dose de sucre et de calories, et ce, en quelques minutes seulement! Lorsqu'on veut être en santé, il faut être attentif à ce que l'on mange et aussi... à ce que l'on boit!

L'eau

Environ 60 à 70 % de notre corps est composé d'eau, un élément essentiel à notre survie. Au cours d'une journée, près de 2,5 litres d'eau sont éliminés. Il est important de boire de

l'eau à tous les jours pour éviter la déshydratation. En buvant beaucoup d'eau, on évite les pertes de concentration et de mémoire, ainsi que les maux de tête et les étourdissements.

Six à huit verres (1,5 à 2 litres) de liquide par jour sont nécessaires pour combler nos besoins. L'eau demeure le meilleur choix parmi tous les breuvages.

Eau du robinet

L'eau municipale est une eau de très bonne qualité et inspectée régulièrement afin de respecter les normes gouvernementales. C'est une excellente alternative à l'eau embouteillée et beaucoup moins chère. En prime, si l'eau de votre municipalité est fluorée, elle vous aidera à prévenir la carie.

Pour ceux qui ont des conduits d'eau en plomb dans leur maison, il est conseillé de laisser couler l'eau le matin jusqu'à ce qu'elle devienne froide. Cela permet d'éliminer les excès de contaminants qui auraient pu s'accumuler dans les conduits durant la nuit.

Eaux embouteillées

Consultez le tableau ci-dessous présentant les caractéristiques et les bienfaits des différents types d'eaux embouteillées.

Type	Caractéristiques	Bienfaits
Eau de source	- Provient d'une source souterraine reconnue. - Contient moins de 500 mg de sels minéraux par litre.	- Excellente pour s'hydrater.
Eau minérale	- Contient plus de 500 mg de sels minéraux et de matières dissoutes par litre.	MISE EN GARDE : les gens qui souffrent d'hypertension doivent éviter les eaux minérales contenant plus de 20 mg de sodium par litre.
Eau pétillante	- Eau de source, minérale ou traitée qui contient du dioxyde de carbone (naturel ou ajouté)	- Peut aider les gens qui souffrent de problèmes digestifs.
Eau à saveur de fruits	- Eau de source ou traitée. - Peut contenir du dioxyde de carbone.	- Excellente alternative pour ceux qui n'aiment pas le goût de l'eau. MISE EN GARDE : choisir de préférence des eaux à saveur de fruits sans sucre ajouté
Eau distillée	- Produite par distillation, qui est un processus d'évaporation et de condensation pour produire une eau de grande pureté. - Contient moins de 10 mg de sels minéraux par litre.	- Idéal pour la préparation de café ou de thé car elle n'a pas d'arrière goût. MISE EN GARDE : absence de certains minéraux qui peuvent être bénéfiques pour la santé, comme le fluor.

Café

Une tasse de café contient en moyenne 100 mg de caféine et aucune calorie. C'est la crème, le sucre ou le sirop ajouté au café qui augmente la teneur énergétique du café. Les cafés spéciaux comme le frappuccino, le mokaccino ou le café glacé contiennent une bonne dose de sucre, de sirop et de crème fouettée. Ils fournissent en moyenne 400 calories soit l'équivalent de 1½ tasse de spaghetti avec sauce à la viande.

La caféine, composante du café, est un stimulant qui améliore la performance mentale et physique. Même si l'effet stimulant est souvent désiré, une trop forte consommation de café peut avoir des effets négatifs sur la santé comme des palpitations, de l'insomnie, de l'anxiété et des brûlements d'estomac. Consommer plus de 5 tasses de café par jour peut également causer des pertes de minéraux, de vitamines et réduire l'absorption du calcium et du fer. La caféine a aussi un effet diurétique. Pour chaque tasse de café consommée, nous éliminons en moyenne une plus grande quantité d'eau. Il est donc très important de bien s'hydrater pour compenser la perte de liquide.

Pour éviter les effets néfastes de la caféine, Santé Canada recommande de limiter sa consommation à 3 ou 4 tasses de café filtre par jour, soit un maximum de 450 mg de caféine. Consultez le tableau qui suit pour connaître la teneur en caféine des breuvages que vous consommez.

Thé

Le thé possède bien plus qu'un goût rafraîchissant. Il contient une foule de principes actifs, notamment des antioxydants qui protègent nos cellules des maladies liées au vieillissement. Les thés noirs, verts et oolong proviennent de la même plante, mais subissent des traitements variés. Ces différents thés semblent exercer des effets semblables sur l'organisme. Tous les thés contiennent des quantités similaires de caféine. Ce n'est pas le type de thé qui influence la quantité de caféine, mais plutôt la variété de plante utilisée et le temps d'infusion du thé. Plus l'infusion est longue et plus sa teneur en caféine augmente (voir le tableau).

Boissons énergisantes

La popularité des boissons énergisantes est surtout due à leurs effets vivifiant et énergisant. L'ingrédient responsable de ces effets est le guarana ou le yerba maté dont la substance active est la caféine, la même que celle du café et du Coca-Cola. Certaines de ces boissons énergisantes peuvent contenir jusqu'à 275 mg de caféine, l'équivalent de 2,5 tasses de café. La teneur en sucre de la plupart des boissons énergisantes est comparable à celle des boissons gazeuses, soit environ 8 c. à thé de sucre par canette. Cette source de calories sera absorbée rapidement par votre corps et ne vous fournira de l'énergie que de façon temporaire. Méfiez-vous de la combinaison boisson énergisante, alcool et médicaments qui peut donner des effets secondaires indésirables.

Boissons pour sportifs

L'hydratation est très importante, surtout pendant et après un entraînement. Les boissons pour sportifs sont souvent utilisées pour la réhydratation et pour leur teneur en glucides et en minéraux. Si un sportif s'entraîne durant plus d'une heure,

il sera bénéfique de boire ce type de boissons car elles procurent de l'énergie aux muscles sous forme de glucose (sucre) tout en remplaçant les minéraux perdus par la sueur. Cependant, certaines boissons commerciales sont trop sucrées. En demeurant dans l'estomac, elles ne réhydratent pas aussi efficacement et peuvent causer des malaises digestifs. Pour éviter ces inconvénients, choisissez une boisson pour sportif qui contient de 4 à 8 grammes de glucides par 100 ml.

Pour les sportifs occasionnels (45 minutes ou moins d'activité par jour), ces boissons n'ont aucun effet bénéfique. Il suffit de boire de l'eau pendant et après l'exercice pour se réhydrater. Les repas consommés durant la journée combleront le reste des besoins.

Breuvage	Teneur en caféine (mg)
Café	
Café filtre (250 ml ou 8 oz)	108-180
Café instantané (250 ml 8 oz)	60-90
Thé	
Infusion forte (longue) (250 ml ou 8 oz)	78-108
Infusion faible (courte) (250 ml ou 8 oz)	18-24
Boisson gazeuse	
Type cola (355 ml ou 12 oz)	35-40
Boisson énergisante	
Boisson avec extrait de guarana (355 ml ou 12 oz)	50-275

Le jus de canneberge

Un verre de jus de canneberge est une bonne source de vitamine C. La canneberge fraîche possède une forte concentration d'antioxydants puissants. Plusieurs études sont actuellement en cours afin de déterminer l'impact des activités antioxydantes sur la diminution du risque de maladies cardiovasculaires et sur le mauvais cholestérol sanguin (LDL).

Boisson battue à la banane

Ingrédients :

- 1 banane mûre
- 25 ml (2 c. à table) de concentré de jus d'orange
- 125 ml (1/2 tasse) de jus d'ananas, de nectar de poire ou jus de mangue non sucré
- 125 ml (1/2 tasse) de fraises (ou autre fruit) en tranches
- 125 ml (1/2 tasse) glace concassée

Peler la banane, la couper en morceaux et la mettre dans le mélangeur. Réduire en purée avec le concentré de jus d'orange. Ajouter le jus, les fraises et la glace et mélanger jusqu'à ce que la boisson soit très mousseuse. Servir dans des verres avec une paille.

Donne : 2 portions

Variante

Pour obtenir un lait battu pour le petit déjeuner : remplacer le jus d'ananas par du lait

DJ

Libres moineaux



Ils devaient bien être une bonne trentaine ou même une quarantaine perchés sur les branches d'une haie à l'abri du vent, profitant du soleil du mois de mars. Le mauvais état de ma vue ne m'a pas permis de les compter avec précision. Je me suis quand même arrêté et, ouvrant bien grand mes oreilles, j'ai pu profiter de cette scène.

Il me semble les voir perchés en rangées, comme dans une sorte de Parlement, d'Assemblée nationale de la Société des moineaux. Démocratie obligeant, chacun s'exprimait gaiement, faisant fi des règles du Code de ce bon Monsieur Morin. Il me semble que j'étais seul à écouter. Entre eux, les discours auraient sûrement pu devenir plus profitables, mais enfin.

Elle discutait ferme, la gent emplumée. À un moment donné, on se serait crû en pleine engueulade. En cette période de campagne électorale, peut-être parlaient-ils, eux aussi, de politique. Plusieurs s'emportaient. En ajoutait-on encore sur le dos de Charest ?

À gauche, un groupe tenait un discours plutôt enflammé. En ce lendemain de la journée internationale de la fem... plutôt... de la femelle, on discutait de parité... des heures de couvée, du partage des grains, insectes et autres éléments de subsistance.

À droite, on élucubrait sur les effets positifs que pourraient avoir le réchauffe-

ment climatique : la diminution du taux de mortalité en raison de l'absence de grands froids, la nourriture qui cesserait d'être ensevelie sous une épaisse couche de neige, l'amélioration de la qualité de vie qui en découlerait et j'en passe, ces sujets étaient soigneusement abordés, comme s'ils avaient été inscrits dans un ordre du jour officiel.

Au centre, on développait des projets, des stratégies, des politiques de toutes sortes. Les idées fusaient de toutes parts. Un certain moineau en quête d'admirateurs s'est même laissé aller à parler d'autonomisme.

Soudain, un piiiiiiiit strident se fit entendre, un des oiseaux se percha sur une branche un peu plus haute. C'était l'ainé, le patriarche. Il connaissait bien l'art de la rhétorique, celui-là. Le silence se fit. Respect oblige, chez les moineaux, quand le patriarche prend la parole, on se tait et on l'écoute !

"Pitpit, pitpit, commença-t-il, j'aime bien l'idée des adoucissements climatiques, c'est vrai qu'ils nous permet-

traient de nous nourrir plus facilement, que nos frères et sœurs mourraient moins du gel et du froid et que notre qualité de vie pourrait ainsi partiellement s'améliorer. Toutefois, j'insiste sur le mot partiellement car ces adoucissements auraient une influence sur notre congé qui nous tient loin des terribles rapaces. Mourir entre leurs serres, je ne le désire ni pour vous ni pour moi." Gloups, si les moineaux avaient eu de la salive, chacun l'aurait avalé.

"Quant au partage, à l'équité, continua-t-il, je crois fermement que ces valeurs doivent être privilégiées. Si chacun fait sa part, respecte les autres et se responsabilise face à notre Nation, nous en récolterons tous la liberté !" Tous les yeux se sont agrandis. On poussa un soupir collectif. L'émotion était à son comble.

"Peuple céleste, exhorta-t-il, notre sort ne dépend que de nous, c'est par la COOPÉRATION que nous y arriverons tous ensemble !" S'ils l'avaient pu, les moineaux auraient applaudi à tout rompre et auraient livré à leur patriarche vénéré rien de moins qu'un standing ovation comme la faune ailée toute entière n'avait encore jamais connu.

François Roby
Parent

INSPECTEUR

Arnold

02 : Opération Lapereau en jeûne

Ce récit bénéficie de la nouvelle technologie du son. Vous pouvez maintenant lire les sons - entre autres le téléphone- et ce avec la même facilité que vos textes de tous les jours. Ah, la technologie!

**Samedi 31 mars 2007
15h16**

En ce magnifique samedi ensoleillé, l'inspecteur est dans sa maison. Il y a à peine deux minutes, il s'est fait un point dans le bas du dos en pelletant son entrée. C'est lorsqu'il est tombé dans le banc de neige avoisinant que les choses se sont compliquées. Mais maintenant, il est bien au chaud chez lui et il a le rhume. Pour se consoler de ses malheurs, il mange du chocolat en effectuant les mots croisés du journal. Pour couronner le tout, il ne lui reste qu'un mot à trouver, et il ne le trouve pas : " Jeûne observé durant une période de 40 jours avant Pâques ". Il allait opter pour déchirer le journal et aller regarder son DVD Passe-Partout, lorsque le téléphone sonna...

[driiing]

- Oui, allô?
- Inspecteur, c'est Marthe.
- Oui, je vous écoute?
- Il y a eu un vol et un kidnapping...en fait, un " adu!tnapping " ici...
- Dites-moi, Marthe, pourquoi est-ce toujours vous que l'on contacte en premier pour ce genre de chose?
- Je me trouvais par simple hasard sur les lieux.
- Je vois...et la police est-elle là, par simple hasard?
- Quand ils ont vu que j'avais les choses en main, ils sont repartis sans trop

faire d'histoires...

- Apparemment, vous ne les aviez pas en main, puisque vous m'appelez... Je vais réfléchir à tout ça et on se reparle lundi?

- Oui, mais pourqu...

[tchak]

Arnold raccrocha puis alla regarder son DVD.

**Lundi 2 avril 2007
7h58**

L'inspecteur arriva au lieu de rendez-vous donné par Marthe la veille (elle avait rappelé le dimanche en soirée).

- Marthe! Vous voilà!
- Bonjour, monsieur.
- C'est une drôle de place pour se réunir... Dites-moi, pourquoi avoir choisi une chocolaterie?
- C'est ici que les crimes ont été commis.
- Je vois...

(Prenons note ici que l'inspecteur n'a pris aucune cigarette, cigare ou quoi que ce soit d'autre, car il a décidé de participer au concours " J'arrête, j'y gagne ". Il est ainsi plus heureux car il déteste fumer et son environnement est plus pur et agréable!)

8h21

Marthe a expliqué à l'inspecteur que le voleur a volé l'immense lapin en chocolat que la chocolaterie donnait en tirage. Il devait être aux alentours de 23h, puisque le témoin -une caissière- était allé à la cuvette vers cette heure et, lorsqu'il est revenu, le lapin avait disparu et son collègue n'était plus là.

L'inspecteur est ensuite allé interroger le témoin. Elle s'appelait Laure, et paraissait secouée par les événements. Donc, il ne la questionna pas trop. Il apprit que la victime se prénomma!t Pierre et qu'il

venait tout juste d'être embauché.

- Avait-il un cellulaire?
 - Oui, il l'avait toujours sur lui.
 - Et avez-vous son numéro de téléphone?
 - Non...
- Soudain, l'inspecteur eut quelque chose qu'il n'avait pas souvent...
- J'ai une idée! Je connais quelqu'un qui sait tout de tout le monde... je vais l'appeler... et c'est cocasse, il se prénomme aussi Pierre!

[dring]

" J'espère qu'il est là "

[dring]

" Allez, répond! "

[dring]

" Viiiiiiiite! "

- Oui, allô?
 - Euh...Perrino? C'est l'inspecteur Arnold.
 - Inspecteur! Vous me sauvez! Je savais que je pouvais compter sur vous...venez vite au...
 - Taratata ! Je n'ai pas le temps... il y a eu ici un enlèvement et je requiers votre aide.
 - [Soupir]. Vous êtes à la chocolaterie Le Lapereau?
 - Oui... Ah! Sacré veinard! Vous savez toujours tout!
 - Monsieur. L'enlèvement, c'est moi.
 - Que...? Vous êtes dans le coup?!
 - Non, JE me suis fait enlever. Ils m'ont assommé et enlevé.
 - Où êtes-vous?
 - Derrière le bâtiment. Emmenez la police, ils guettent les lieux.
 - J'y veillerai.
- 8h37**
- L'inspecteur raccrocha. Il se tourna vers les deux femmes et leur annonça qu'ils allaient chercher Pierre.

- Mais pas vous, précisa-t-il à l'adresse de Laure. Restez ici, c'est plus prudent.

Marthe le suivit.

- Où est-il?
- Juste derrière la chocolaterie.
- On appelle la police?
- Pas la peine de s'embourber de ces gêneurs. À deux, nous y arriverons!

8h43

Laure resta seule. Elle avait entendu les propos de l'inspecteur. Elle s'empara du téléphone...

Pendant ce temps, l'inspecteur et son assistante parvinrent à leur destination. Il y avait trois grands gaillards costauds et derrière eux, Pietro... euh... Pierre. Durant cinq minutes pénibles, Arnold se fit tabasser. N'étant pas trop amateur de violence, il recevait plus de coups qu'il n'en donnait, surtout qu'à 3 contre 1 (à noter que Marthe s'était mise à l'écart). C'est quand tout espoir fut vain qu'une sirène de police se fit entendre. La

mâchoire enflée, Arnold parvint à articuler :

" 'ui les a a"elés? On 'e 'é'rouillait 'ien! " (Qui les a appelés? On se débrouillait bien!)

9h13

C'était la caissière de la chocolaterie qui avait appelé les dits " Gêneurs embourbants ", qui, par ailleurs, ont mis en prison les malfaisants, répondu aux médias, pris un café, mis l'inspecteur entre de bonnes mains et délivré Pierre (dans l'ordre).

L'inspecteur fut félicité pour sa bravoure. Mais il donna le mérite à Pierre qui, dit-il, " [...] a été une source d'énergie et de courage. J'ai été indigné par cet enlèvement. Ce que j'ai fait n'a pas été un devoir envers un civil, mais envers un ami qui m'est TRÈS cher ".

[Prononcé devant journalistes et mis à la une de tous les journaux, accompagné de la photo de l'inspecteur, un enfant - pris dans la foule - sur les genoux, avec Pierre en arrière-plan...].

9h31

- Allez! Un peu de chocolat pour fêter ça, Pierrot!
- Mais, inspecteur... c'est Carême!
- Hein?
- Oui, le jeûne de 40 jours avant Pâques!
- Le... ah! Pietro! Mon sauveur!
- Où allez-vous?
- Joyeuses Pâques!
- J... Joyeuses... Pâques...

9h41

L'inspecteur prit son journal, à la page de son mot croisé. Dans l'espace approprié, il écrivit avec soin : CARÊME

Mission 02 : Opération Lapereau en jeûne, Rapport Terminé.

P.S. Joyeuse Pâques!

Par Camille Proulx,

ex-élève de l'école Yves-Prévost
(1997-2004)

JOYEUSES PÂQUES À TOUS

