



Pour les francophones,  
par les francophones.

# À LA UNE

Le jour du souvenir  
Le Marché d'hiver d'EDP  
La transition d'automne en hiver  
Installe-toi au coin d'un feu et  
commence ta lecture !



ÉQUIPE DU JOURNAL DE L'ÉCOLE DES PIONNIERS DE MAILLARDVILLE



# SOMMAIRE



3. EDITO
4. COIN DU LYNX “LES ASTUCES D'HIVER”
5. LE MARCHÉ D'HIVER D'EDP
6. CÉRÉMONIE DU SOUVENIR À L'ÉCOLE
7. CÉRÉMONIE VANCOUVER
- 8 . ACTUALITÉ EN IRAN
9. 16 JOURS D'ACTIVITSME CONTRE LA VIOLENCE FAITES AUX FEMMES
- 10 . LA DÉPRESSION SAISONNIÈRE
11. LA TRANSITION DES SAISONS
12. HOROSCOPE
13. RECETTE DU MOIS
- 14 - 15 . QUIZ ET JEUX
- 16 . COIN DES ARTS
- 17 . FRANCO-FUNNIES



# Édito



Alors que la température baisse partout au Canada, vous verrez peut-être des gens se tailler la barbe pour ne laisser qu'une moustache. Au cours du mois de novembre, cela se fait souvent en signe de soutien au mouvement Movember, qui a débuté en Australie en 2003. Cette fondation a été créée pour collecter des fonds pour la santé des hommes, notamment le cancer de la prostate, le cancer des testicules et la santé mentale.

Cet éditto est centré sur la santé mentale des hommes et le suicide qui cause 60 décès par heure dans le monde. La dépression, étant une maladie mentale grave qui touche des personnes de tous âges, sexes et races, est traitée différemment en fonction de la démographie. Il est souvent stéréotypé que les hommes ne doivent pas montrer ou avoir d'émotions, ce qui conduit à la suppression des sentiments et à l'aggravation de la dépression de l'individu.

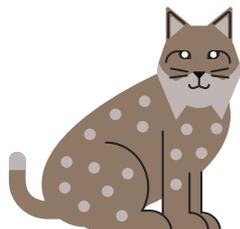
Nos articles seront diffusés en ligne, alors vous recevrez des courriels Zimbra avec le lien de nos articles, comme l'année dernière. On aura aussi des articles imprimés disponibles. On a un site web qui vous sera disponible, avec toutes nos éditions... Ça arrive bientôt ! Nous avons également un compte Facebook et un compte Instagram (\_edpresse) qu'on vous recommande d'aller visiter.

Bonne lecture !

Source:

<https://us.movember.com/get-involved/moustaches>

# COIN DU LYNX



JE ME PRÉSENTE : JE SUIS LYNX !  
Tu me retrouveras dans chaque édition de  
l'EDPresse. Je suis ici pour te donner des  
conseils, des astuces, des mots  
d'encouragement, et plus!

## -Les astuces d'hiver-

Comment se bien sentir lors du changement de  
saisons

- **Sortez dehors  
quotidiennement**

Même s'il fait très froid, c'est  
bien de prendre de l'air frais!

- **Prenez de la vitamine D**

Puisqu'il manque du soleil  
(surtout ici à Vancouver, où  
on reçoit des surplus de pluie  
!)

- **Consommez des  
aliments et boissons  
chaudes**

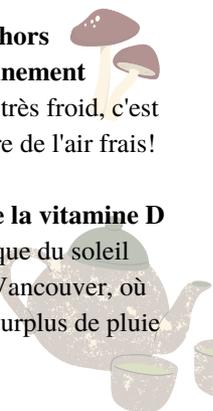
Une bonne soupe, du thé, ou  
même un chocolat chaud  
tombera toujours bien lorsque  
les températures sont basses.

- **Habillez-vous  
accordement**

Idées de vêtements d'hiver:

- Tête: Tuque, cache-oreille,  
bandeau polaires
- Pieds/jambes: bottes,  
jambières
- Mains: gants, mitaines
- Cou: foulard, col roulé
- Corps: sweat à capuche, trench  
coat, veste, pull tricoté, flanelle

**Couleurs à porter:** beige,  
marron, bleu marine, brun  
foncé, vert olive



# MARCHÉ D'HIVER À EDP

JEUDI 08 DÉCEMBRE  
17 H 30 - 20 H 30

*Venez célébrer  
le temps des fêtes  
au Marché d'hiver*

ÉCOLE DES PIONNIERS DE MAILLARDVILLE  
VENEZ DÉCOUVRIR LES ARTISANS ET ARTISTES FRANCOPHONES, ET  
SUPPORTER LA RICHESSE DES CLUBS DE L'ÉCOLE

INFORMATIONS OU INTÉRÊT DE PARTICIPATION EN TANT QU'ARTISAN OU ARTISTE FRANCOPHONE :  
[EDP\\_PMI.TURE@CSF.NC.CA](mailto:EDP_PMI.TURE@CSF.NC.CA)

# CÉRÉMONIE DU JOUR DU SOUVENIR -VANCOUVER-

Le jour du souvenir, aussi nommé jour de l'armistice, se passe le 11 novembre. C'est une journée de commémoration pour se souvenir de tous les soldats qui sont partis à la guerre et qui se sont sacrifiés pour notre liberté.

L'armistice est un accord signé le 11 novembre 1918 pour conclure la Première Guerre mondiale.

Cette guerre a commencé le 28 juillet 1914 et s'est terminée le 11 novembre 1918. L'armistice a été signé par l'Allemagne, le pays vaincu, et la France, la Grande-Bretagne et les États-Unis, les pays vainqueurs nommés « les Alliés ».

Le symbole du jour du souvenir est le coquelicot.

Le coquelicot commençait à pousser sur les tombes des soldats et sur les champs de bataille, et c'est devenu un symbole pour le jour du souvenir. Le coquelicot représente les soldats, le courage, la persévérance et l'héroïsme.

C'est pour ça qu'on porte un coquelicot sur le côté gauche, là où sont nos cœurs.

Pendant la journée de souvenir, il faut prendre un moment pour se souvenir de tous les soldats qui ont combattu pour nous.



# CÉRÉMONIE DU JOUR DU SOUVENIR -EDP-

Ici, à l'École des Pionniers, nous avons commémoré le Jour de Souvenir avec notre célébration annuelle.

Après un moment de recueillement, Émilie et Gabriel ont fait la reconnaissance des territoires. Ambre et Amanda ont interprété notre hymne national, Ô Canada.

Madeleine et Chloé ont expliqué et déclamé le poème Au Champ d'honneur par John MacCrae.

Les trompettistes, qui ont interprété Le Réveil, sont Alexandre et Kai.

Et finalement, les élèves de la 4<sup>ème</sup> à la 12<sup>ème</sup> année ont déposé leurs couronnes de fleurs sur la musique de New World Symphonie, orchestré par Mr. Steeve

et interprété par Marley, Gabriela, Clémence, Zoé, Miya, Sébastien D., Rubin, Sébastien V., Ethan, Ahmad, Aidrick.

Mme Aubrey Lebel, la maîtresse de cérémonie et Mr François Bergeron ont préparé des discours. Mr François a parlé du Coquelicot, un symbole que tout le monde porte le Jour de Souvenir, en commémoration des soldats qui se sont battus pour notre liberté.

Merci beaucoup aux bénévoles à la technique : Isabella et Clémence, et à Mme Harmonie qui a aidé avec les logistiques et la mise en espace.



# ACTUALITÉ EN IRAN



« Femme, vie, liberté », un slogan entendu partout dans les rues d'Iran.

Les gens à travers l'Iran protestent depuis deux mois, pour avoir le droit de choisir et pour le droit des femmes. Tout a commencé quand Mahsa Amini, une femme de 22 ans, a été arrêté par la police des mœurs, pour ne pas suivre les règles strictes de L'Iran qui obligent les femmes à couvrir leurs cheveux avec un foulard. Elle a été battue par les officiers et cela a entraîné une lésion cérébrale.

Elle est décédée après avoir été dans le coma pendant quelques jours. La première proteste a pris place à son funéraire, où les jeunes femmes ont arraché leurs foulards.



Le gouvernement a rapidement fermé une grande partie des réseaux mobile, parce qu'ils ne voulaient pas que les nouvelles soient entendues par les ceux à l'extérieur du pays. Plus de 15000 personnes ont été arrêtées par la police et le gouvernement a voté pour leur exécution; ils vont tous être tués. Les rapports disent que plus de 326 personnes sont mortes, 43 enfants, et 900 personnes blessées. La plupart des protestants sont des adolescents et des mineurs. Ces protestations ne sont pas seulement en Iran, les Iraniens ont formé des protestations partout dans le monde.

Les Iraniens veulent une vie libre, une vie où ils peuvent choisir quoi porter, où les femmes ont les mêmes droits que les hommes; ils se battent pour leurs droits humains fondamentaux.



Photos:  
<https://www.theguardian.com/world/2022/sep/21/iranians-share-your-views-on-the-protests-following-mahsa-amini-death>  
<https://www.nytimes.com/2022/10/26/world/middle-east/iran-protests-40-days.html>

# 16 JOURS D'ACTIVISME

Tous les ans, il y a seize jours d'activisme contre la violence basée sur le genre entre le 25 novembre et le 10 décembre.

La campagne des 16 jours d'activisme internationale est coordonnée par le Centre pour le leadership mondial des femmes et des gens tout autour du monde y participent.

Cette campagne est mise en place annuellement pour lutter contre toutes les violences faites aux femmes et aux filles.

La campagne commence le 25 novembre, qui est la journée internationale de l'élimination de la violence contre les femmes, et se termine le 10 décembre, la journée des droits de l'homme.

Le but de la campagne est l'éliminer la violence contre les femmes d'ici 2030.

Saviez-vous qu'une femme sur trois à l'âge de quinze ans et plus a subi de la violence physique ou sexuelle au moins une fois dans sa vie ?

Tag #Orangeday ou #Orangetheworld le 25 novembre pour lutter contre la violence aux femmes et filles !

Orangeday  
le 25  
novembre  
pour lutter  
contre la  
violence  
aux femmes  
et filles !

# LA DÉPRESSION SAISONNIÈRE



Pendant les mois d'hiver, vous pouvez remarquer des changements dans votre humeur et celle des autres, vous sentant généralement plus fatigué ou même déprimé.

Ceci affecte beaucoup gens durant la transition d'automne en hiver.

En fait, scientifiquement, la raison pour cette mauvaise humeur est la sérotonine ou plus précisément le manque de cela. La sérotonine est un composé chimique créé par le corps qui affecte votre sommeil, votre appétit et votre comportement général.

Lorsqu'il y a moins de soleil, votre taux de sérotonine baisse. Par conséquent, pendant la saison hivernale, vous pourriez vous sentir moins heureux en raison du manque d'exposition au soleil. pour éviter que ton hiver soit ruiné par ceci, consulter la page 4 pour des façons pour améliorer la saison.

<https://www.istockphoto.com/photos/rain-cloud>  
<https://tigerseyenews.org/1803/opinion/the-science-behind-seasonal-depression/>

# TRANSITION D'AUTOMNE EN HIVER

Les feuilles oranges et rouges jonchent le sol. La pluie crépite sur les fenêtres. Les jours raccourcissent et le froid s'installe.

Il existe de nombreuses définitions pour l'automne. Elle est la saison entre le chaud et le froid, la saison d'adaptation. *« Ne pensez pas à l'automne. Il viendra bien à temps, tout comme l'hiver. Profitez au contraire du bonheur que vous donnent les vrais beaux jours sous les grands arbres verts. »* (Charles Trenet)

Mais comment s'adapter à l'automne? Certains associent cette saison avec la dépression et la tristesse, mais il y a aussi du bien :

Les couleurs dans les arbres, se câliner avec un bon livre près du feu, déguster un repas chaud avec la famille.

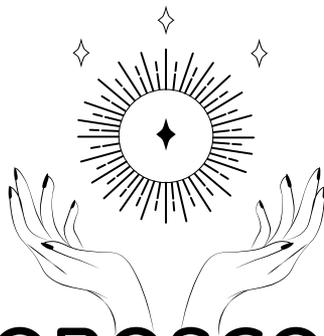
Pour mieux s'adapter, nous pouvons essayer de voir la beauté dans la nature, dans la pluie et dans les nuages.

*« L'automne est une demeure d'or et de pluie. »* (Jacques Chessex)

L'automne nous offre du temps pour soi. Nous pouvons ralentir le rythme de tous les jours et prendre en peu d'air. Si cela est une promenade dans la nature, ou bien une sortie de camping.

*« L'automne est une saison sage et de bon conseil. »* (Félix-Antoine Savard)

L'automne n'est pas la fin d'un cycle mais le commencement d'un nouveau.



# HOROSCOPE

*mensuel*



**Bélier** : Apprenez des leçons en pensant à des situations du passé.



**Taureau** : Vous devriez prendre des routes alternatives auxquelles vous n'êtes pas nécessairement habitués pour atteindre vos objectifs ce mois



**Gémeaux** : En novembre, il faut chercher un peu de calme, il est temps pour du repos.



**Cancer** : Un mois éclaircissant et révélateur vous devance. En plus, une bonne nouvelle se montrera avant mi-novembre.



**Lion** : Du coup, un peu de malaise, vous êtes perdu, mais plus tard, la situation s'améliore et vous retournez sur la bonne voie.



**Vierge** : Une ruée d'énergie pour poursuivre vos ambitions vous frappera.



**Balance** : Ce mois vous apporte de l'organisation et de la concentration pour accomplir ce qui devrait être accompli.



**Scorpion** : Le mois se prévoit bien, alors devancez avec des manières positives.



**Sagittaire** : Des obstacles pourront créer du chaos et compliquer votre vie. Restez persévérants, vous le surmonterez.



**Capricorne** : Le succès et la satisfaction générale ne sont pas loin. L'avenir est prometteur, continuez comme ça...



**Verseau** : Des nouveautés apparaîtront dans votre vie après des détériorations.



**Poissons** : Si vous avez eu des interruptions dans votre vie, l'aspect avec lequel elles se sont produites sera redémarré Plus tard, c'est possible que vous faisiez face à des décisions. .

Source: <https://www.femmeactuelle.fr/horoscope2/vos-previsions-astro/horoscope-mois-novembre-2022-previsions-signes-astrologiques-mars-angl-2143242>

# LA RECETTE DU MOIS

## Instant pot chili



### Ingrédients

- 2 cuillères d'huile d'olive
- 2 livres de bœuf
- 1 onion couper en petit bout
- 1 1/2 cuillères à café de l'ail haché
- 28 onces de tomates en dés
- 38 onces de canes de sauce tomates
- Une cane pate de tomates
- 1 tasse de bouillon de bœuf
- 4 cuillères à soupe de poudre de chili

1 cuillère à café de cumin

- 2 cuillères à café de paprika fumé
- 2 cuillères de café de poudre de cocoa
- 1 cuillère de café de sucre doré
- 1 cuillère de café de ground poivre
- 28 onces de abricots rouges
- 15 once de haricots pinto
- des garnitures par exemple, du fromage, des tomates, onions vert, sour cream, celery et du poivron.

### Les étapes

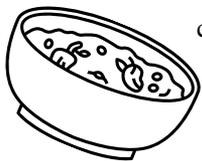
**1.** Tournez votre casserole instantanée sur saute, puis sélectionne plus. Puis ajoute, l'huile d'olive dans la casserole. Ajouter la viande et cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée, défaire le bœuf avec une spatule en remuant.

**2.** Ajouter l'onion et cuire pendant 3 minutes ou jusqu'à ce qu'il ramollisse.

**3.** Ajouter l'ail, les tomates, sauce tomate, le bouillon de bœuf, piment en poudre, cumin, paprika fumé, poudre de cocoa, sucre, poivre, et les abricots

**4.** Tourné le pot instanté sur le réglage chili/haricot et placer le couvercle sur le pot.

**5.** Sevir avec des garnitures assortie.



# QUIZ VRAI OU FAUX

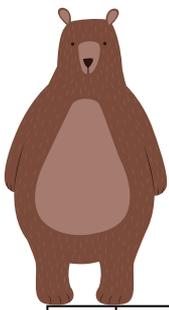
Entoure le signe qui correspond !

TOUTES LES RÉPONSES SE TROUVENT DANS LES ARTICLES, OUVRE L'OEIL !

- 1 L'hiver s'en vient, le record de la température la plus froide au BC est de -10 degrés Celsius.
- 2 Arthur Sicard a inventé la souffleuse à neige.
- 3 Les flocons de neige ont une seule et unique forme.
- 4 C'est la région de Sept-Îles, sur la Côte-Nord, qui reçoit en moyenne la plus grande quantité de neige par année au Québec.
- 5 La plus grosse sculpture de bonhomme de neige atteint de 38,04 mètres d'hauteur.
- 6 Le grésil est de la neige qui se comporte comme de la glace.

Réponses numéro précédent : 1 VRAI / 2 FAUX / 3 VRAI / 4 FAUX / 5 FAUX





# MOTS CROISÉS



o	u	r	s	o	n	e	i	u	l	p	n	p
n	c	i	t	r	o	u	i	l	l	e	o	a
o	c	s	e	n	m	o	t	u	a	d	i	r
n	h	h	s	e	l	l	i	u	e	f	t	a
g	o	o	e	e	r	j	j	j	c	e	a	p
i	c	m	i	v	s	o	e	u	u	h	n	l
p	o	t	e	e	r	y	u	s	r	i	r	u
m	l	n	o	i	s	e	t	t	e	b	e	i
a	a	r	b	r	e	u	u	r	u	o	b	e
h	t	c	a	f	e	x	n	i	i	u	i	i
c	f	t	i	u	c	s	i	b	l	s	h	e

ourson - feuilles - automnes - noisette - pluie -  
 chevreuil - parapluie - écureuil - champignon -  
 chocolat - hibernation - hibou - biscuit - citrouille -  
 joyeux - arbre - café - jeu - jus



# COIN DES ARTS

## "Un Esprit de Féminité"

Une murale par Danaé Beauregard



Située dans la salle de Cré'Action, une nouvelle murale vient d'être complétée par Danaé Beauregard. «*Un Esprit de Féminité*».

Durant la conception de cette murale, Danaé voulait s'assurer qu'elle incorporait toutes les couleurs de la salle, comme les autres peintures déjà faites.

Sur les côtés, Danaé a peint deux déesses. Elles avaient pour but de représenter la féminité en toutes ses formes et la beauté diverse.

Entre les deux déesses, il y a un lynx pour représenter EDP (il est notre mascotte d'école). Et le livre dessus sa tête symbolise toutes les activités de clubs qui se passe dans la salle. Danaé a aussi incorporé des symboles de nature et du vert en arrière-plan pour représenter le monde naturel et la nature dans notre province.

Finalement, Danaé a ajouté quelque autres éléments de créativité comme un troisième œil sur le lynx et des parties en 3D. Allez la découvrir !



# LES CLUBS

## EDPRESSE

MERCREDI 11 H 30 - ZONE CRÉ'ACTION



## ESPACE LIBRE

LUNDI 11 H 30 - ZONE CREATION



## LE PASSAGE

UNE EXPOSITION / MOIS



## STUDIO CLUB

VENDREDI 11 H 30 - LOCAL 224



## DÉBAT

MARDI - LOCAL 245



## SKATE CLUB

JEUDI 11 H 30 - ZONE CRÉ'ACTION



## ART VISUEL

LUNDI 15H - ZONE CRÉ'ACTION



## JAM CLUB

VENDREDI 11H30 - ZONE CRÉ'ACTION



## ART TEXTILE

MARDI 11H30 - PORTATIVE 5



## CLUB DE COUTURE

JOUR 3 11H30 - SALLE D'ART



## CLUB VÉLO MONTAGNE

INFORMATIONS EN LIGNE



## CLUB DE SKI ET SNOWBOARD

INFORMATIONS EN LIGNE



# Novembre 2022

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	1 	2 	3 	4 
7 	8 	9 	10 	11 
14 	15 	16 	17 	18 
21 	22 	23 	24 	25 
28 	29 	30 		

# Décembre 2022

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
			1 	2 
5 	6 	7 	8 	9 
14 	15 	16 	17 	18 
21 	22 	23 	24 	25 
28 	29 	30 		



**T'as quelque  
chose à dire ?  
Fais-en un  
article !**

