

# POPOPP

OCTOBRE-NOVEMBRE 2013, VOL.4, NO.1

## AGENDA DU MOIS D'OCTOBRE

23 Première rencontre de l'OPP à 19h00

24-25 Examens le matin et 1/2 journées pédagogiques l'après midi

1	BYE BYE!
2	ET C'EST REPARTI...
2	ENQUÊTE AUPRÈS DES PARENTS DE LA CSDM
2	NUTRITION
3	UN VOLET VERT À L'ACADÉMIE DE ROBERVAL ?
3	NOUVELLES DE LA DIRECTION
4	CONFÉRENCES
4	À DÉCOUVRIR SUR YOUTUBE

## BYE BYE !

Et voilà, le cycle est terminé. Ma fille a fini son secondaire, elle vient de rentrer au Cégep. Quelle étape! Quel moment important dans sa vie, et donc dans la nôtre, ses parents!

Je viens vous raconter combien ce moment est important et réjouissant; moi, je l'avais complètement sous-estimé. En une semaine, se déroulent la collation des grades, la remise des diplômes, et le bal des finissants. Je ne l'avais pas vu venir, et pourtant, en quelques jours, j'ai vu ma fille et le cercle de ses amis proches que je connaissais se transformer complètement. Des images fortes me viennent en tête telles des chrysalides se transformant en magnifiques papillons... Ces quelques jours agissent sur eux comme un véritable rite de passage, c'est très beau à voir!

Pendant presque toute la scolarité de ma fille à l'Académie, j'ai fait partie du Conseil d'établissement et j'ai participé à l'OPP, notamment en écrivant dans le POPOPP. Et je m'en félicite. En effet, lorsque nos enfants sont à l'école primaire, nous les accompagnons chaque matin et nous allons les chercher le soir, au moins les premières années. Nous avons donc l'occasion presque quotidiennement de passer un peu de temps dans leur 2e maison et de faire connaissance avec tous les professionnels qui s'occupent d'eux. Au secondaire, il n'est plus question de tout ça... nos enfants auraient la honte de leur vie, n'est-ce pas? Participer aux deux structures qui sont ouvertes aux parents dans l'établissement devient alors une excellente façon d'accompagner nos jeunes à ce stade de leur scolarité. Et lors de ces réunions, nombre de décisions

sont prises en concertation avec les parents, pour lesquelles vous pouvez donc avoir un rôle essentiel à jouer.

Ces années ont été riches de rencontres et d'échanges, pas tous des plus faciles, mais toujours constructifs. Je veux, au moment de partir, partager avec vous l'impression ultime que je garderai de l'Académie De Roberval, une petite histoire qui, pour moi, représente parfaitement la particularité de cette école, probablement unique à Montréal

Vous connaissez sans doute le programme de tutorat mis en place et piloté par madame Liliane Bagdadi, enseignante en mathématiques. Ce plan de tutorat permet à des jeunes en difficulté de recevoir des séances de soutien par un élève plus âgé. Les « tuteurs » sont rémunérés par l'Académie pour ce travail, et ma fille a gagné ainsi son argent de poche pendant plusieurs années tout en vivant une expérience intéressante pour elle, car elle rêve depuis toujours de faire de l'enseignement sa profession. Il se trouve qu'elle a ainsi passé beaucoup de temps avec un élève qui, pour des raisons de santé, avait grand besoin d'être aidé. La fin de la 5e année approche. Ma fille et ses amies sont toutes très préoccupées par l'élaboration de leur tenue pour le bal des finissants, et elles s'aperçoivent qu'une de leurs camarades ne partage pas ces réjouissants préparatifs. Renseignements pris, cette jeune fille ne prévoit pas de participer à la fête, sa famille n'ayant pas les revenus pour lui offrir une robe chic, le bal n'est tout simplement pas envisageable pour elle. Ses camarades réfléchissent et mettent en place une solution: elles se proposent d'acheter le tissu, et c'est la mère de l'élève à la santé fragile qui mettra ses talents de couturière

à contribution pour confectionner la robe ! C'est ainsi qu'une véritable chaîne d'entraide et d'échange s'est mise en place dans ces quelques semaines, d'une façon que je trouve remarquable ! La générosité de l'enseignante qui pilote le tutorat, le temps que ma fille a consacré à aider un élève, la mère de celui-ci qui veut exprimer sa reconnaissance, et bien sûr, la solidarité entre camarades...

Peut-être est-ce la petite taille de l'Académie De Roberval, ses effectifs qui restent à échelle humaine qui ont permis tout ça, mais je crois surtout que c'est dû à un esprit particulier dans cet établissement, et sur lequel je vous invite à veiller, pour qu'il perdure.

Marie-Pierre Barathon

## ET C'EST REPARTI...

Un gros merci aux parents sortants du comité OPP. Vous allez nous manquer. Nouvelle année, nouvelle équipe, nouveaux sujets, nouvelle rencontre... le mercredi 23 octobre à 19h... pour ceux et celles qui veulent s'impliquer un peu, beaucoup, passionnément dans l'organisme de participation des parents.

## POUR APPROFONDIR LE SUJET: ENQUÊTE SUR LES RELATIONS ÉCOLE-FAMILLE-COMMUNAUTÉ À LA CSDM

<http://www.csdm.qc.ca/SallePresse/DossiersActualite/SondageParents.aspx>

## NUTRITION

Dans le dernier numéro je vous ai dit que je reviendrais avec un deuxième article sur le petit déjeuner, et bien, le voici ! L'objectif de cet article est de vous aider à faire des choix judicieux lors de l'achat de vos céréales et de votre pain. Et, comme promis, je vous donnerai quelques noms à essayer pour vous convaincre que bien manger rime aussi avec plaisir gustatif.

Commençons d'abord avec le pain, ce complice du déjeuner sur la route et des sandwichs du midi. Pas besoin qu'il soit 'brun' pour être nutritif, ce qui compte, c'est qu'il soit composé de grains entiers, peu importe lesquels. Les grains peuvent être de l'avoine entier, des flocons d'épeautre entier, du quinoa entier ou du blé entier avec le germe. Pour ce qui est du blé, comme vous venez de le remarquer, le simple mot entier n'est malheureusement pas suffisant. Dans le cas particulier de cette céréale, on doit voir les mots : « avec le germe » ou « non dégermé » ou « intégrale » associé au mot blé pour être certain que c'est la céréale entière qui a servi à fabriquer la farine. Sinon le germe aura été enlevé amenant avec lui de précieux antioxydants, des minéraux, les vitamines B et E ainsi que de bons gras.

Maintenant, que doit-on aussi retrouver sur l'emballage du pain pour qu'il soit un bon choix ? Idéalement plus de 2 g de fibres par tranche de pain; question de nous aider à contrôler notre faim, régulariser nos intestins ainsi que notre taux de sucre. On s'assure aussi que la quantité de gras saturés ne dépasse pas 3,0 g par tranche avec, idéalement, un taux de 0 g de gras trans. Et oui, j'ai bien écrit 0 g. Voyez-vous, les gras trans sont de bien mauvais gras qu'on ne veut pas retrouver dans nos aliments. Il est aussi de mise de limiter le sodium (le sel) dans l'ensemble de notre alimentation, et le pain n'y échappe pas. Viser un taux inférieur à 360 mg de sodium par tranche.

Malgré ces quelques critères, plusieurs choix s'offrent à vous. Pour ceux qui aimeraient faire l'essai de nouvelles saveurs de pain « santé », je vous propose quelques choix à essayer. Chez la marque *Country Harvest*, il y a les variétés *Grains anciens* ainsi qu'*Avoine et miel* qui plaisent à plusieurs personnes. Pour ce qui est de la marque *Bon Matin*, j'aime particulièrement leur pain *Multigrains* et *12 céréales Grains entiers*. Quand à la compagnie *St-Méthode*, je dois avouer ne pas en acheter régulièrement mais je sais qu'il y a de très bons choix, bons au goût et nutritifs. Il se peut aussi que votre pain préféré rencontre les critères d'un pain nutritif, vous n'avez qu'à bien lire l'étiquetage de la valeur nutritive pour le savoir.

Et si on passait maintenant aux céréales prêtes à manger. Pas facile de s'y retrouver avec toutes les marques et les variétés qui existent présentement sur le marché. Je crois bien que si une épicerie décidait de toutes les avoir en magasin, on pourrait certainement remplir une rangée complète. Mais grâce aux critères que je vais vous suggérer, vous perdrez moins de temps pour trouver les bons choix. Bien sûr, plusieurs saveurs trop sucrées et manquant de fibres vont être éliminées, mais ne vous en faites pas, vous ne serez pas pour autant limités ni en choix ni en saveur.

D'abord, rechercher les céréales qui contiennent des grains entiers, pour les mêmes bonnes raisons qu'on les recherche dans les pains. Deuxièmement, choisir celles qui affichent un taux de sucre inférieur ou égale à 5 g par portion de 30 g de céréales. Par contre, si les céréales contiennent des fruits séchés, vous pouvez aller jusqu'à 10 g par portion de 30 g de céréales. Attention de bien lire la portion utilisée pour évaluer la céréale, car il n'est pas rare que cette dernière soit supérieure à 30 g, ce qui fausserait votre évaluation. Vous retrouverez la portion utilisée dans le haut du tableau de la valeur nutritive.

Déjà avec ces deux critères de sélection vous aurez éliminé les *Frosted Flakes*, les *Corn Flakes* ainsi que bien des marques de céréales de type « granola ».

Pour tous les bienfaits des fibres alimentaires sur votre santé, visez des céréales qui vous offrent au moins 2 g de fibres par portion sans vous donner plus de 3 g de lipides (gras) pour cette même portion. Et pour terminer, examinez la teneur en sodium (sel) sur l'emballage car même si les céréales du petit déjeuner ne goûtent pas salé, il y a tout de même du

sodium qui se cache dans ces dernières, et parfois beaucoup trop pour rien. Choisissez de préférence les céréales qui contiennent un maximum de 240 mg de sodium par portion de 30 g. Des exemples de bonnes céréales ? De la compagnie *Quaker : Life* et aussi *Squares*; de la compagnie *Nature's Path : Sunrise croquantes à la vanille* et *Panda puffs* qui remplacent avantageusement les populaires *Corn Pops*. Je reviendrai plus tard dans un autre article pour vous parler plus en détail du rôle du sodium dans notre corps et nos besoins. Mais ce que je peux déjà vous dire, c'est que la grande majorité des gens consomment au moins le double des recommandations nutritionnelles.

Voici un tableau qui résume les recommandations discutées dans l'article. Ne pas oublier de lire la liste des ingrédients d'abord pour vous assurer que vos choix sont à base de céréales de grains entiers. Ensuite, vous pourrez observer le tableau de la valeur nutritive pour valider le reste des informations. Bonne lecture et surtout, bonne dégustation.

VALEUR NUTRITIVE	Pain	Céréales
Portion	1 tranche	30 g
Calories		
Lipides (trans)	maximum 3 g (idéalement 0g)	maximum 3 g
Cholestérol		
Sodium	maximum 360 mg	maximum 240 mg
Glucides		
Fibres	minimum 2 g	minimum 2 g
Sucres		entre 5 g et 10 g maximum
Protéines		

Chantal Archambault, Dt.P., maman et nutritionniste en promotion et prévention de la santé au CSSS de Laval

## UN VOLET VERT À L'ACADÉMIE DE ROBERVAL?

Il est certain que tout le monde est davantage informé vis-à-vis les changements climatiques et les enjeux qui accompagnent l'extraction, le transport, le raffinage et la combustion des produits pétrolier et du gaz de schiste. Qu'est-ce qu'on peut faire dans nos vies quotidiennes pour avoir un impact positif ?

Je vois des élèves qui choisissent des sujets qui touchent l'environnement, ce qui montre leur intérêt et leur soucis pour le futur.

Est-ce qu'on aura la chance d'avoir une groupe d'élèves qui sera motivé de poser des gestes dans l'environnement de l'école ?, à la maison ? a l'échelle du quartier ou de la ville ? à un niveau provincial ou encore plus global ?

A l'échelle de l'école, il pourrait y avoir des actions favorisant le recyclage, l'inscription a « Montréal au net » au printemps pour avoir les outils, les gants, les sacs pour nettoyer les alentours du terrain (avec de beaux T-shirts en plus). Il pourrait se faire une / des campagnes pour favoriser un service de diner plus écolo : diminuer / éliminer l'utilisation

du styromousse, encourager les utilisateurs à apporter leurs ustensiles, serviettes lavable, etc.

Trouvons le moyen de créer un environnement qui encourage des groupes d'élèves à se réunir, à partager et à travailler ensemble ?

## NOUVELLES DE LA DIRECTION

Voici un petit mot de la direction en ce début d'année scolaire 2013-2014.

Nous pouvons finalement considérer la rentrée scolaire 2013 - 2014 comme terminée. Tous les élèves sont en classe et l'année va bon train. Quelques ajustements seront apportés l'an prochain en lien avec la perception des frais de scolarité. Mais pour le reste, c'est parti !!!

En parallèle, nous avons organisé la soirée Porte ouvertes, passé à travers la première journée d'examen et sommes prêt pour la deuxième journée d'examen à venir.

Le bilan de tous ces événements... Une soirée Portes ouvertes qui s'est déroulée rondement grâce à l'implication de toute l'équipe école ainsi qu'au travail remarquable de l'équipe de bénévoles composée d'élèves et de parents. Nous avons accueilli entre 1 000 et 1 200 personnes, entre 18 h 00 et 21 h 00 le mercredi 18 septembre dernier. Un gros bravo et un gros merci !!!

Ensuite, le samedi 28 septembre, 358 élèves étaient inscrits à la première séance d'examen et environ 400 sont attendus le samedi 19 octobre. Les réponses seront envoyées dans la semaine du 21 octobre pour ensuite pouvoir procéder à l'inscription de notre cohorte 2014 - 2015. Encore beaucoup de pain sur la planche, mais l'expérience de notre équipe fait en sorte que le tout se déroule comme prévu. Le temps file !!!!

Finalement, voici quelques dates importantes :

- Les jeudi et vendredi, 24 et 25 octobre prochain, vos jeunes seront en évaluation le matin et en demi-journée pédagogique l'après-midi.
- Le vendredi 25 octobre représente la fin de la première étape

Voilà pour l'instant et au plaisir d'échanger avec vous dans un avenir rapproché.

Bonne lecture et bonne année scolaire !

# CONFÉRENCE

## Conférence: L'accompagnement des élèves par les parents durant le secondaire

### Informations générales

Date : 26 octobre 2013

Lieu : École Jeanne-Mance, 4240 Bordeaux

Clientèle: Parents

Intervenant: Denis Carignan, formateur agréé

### Description

- Accueil à partir de 8 h 30
- Conférence : de 9 h

Comment agir avec nos bébés qui soudainement deviennent des adolescents? Avant on savait, maintenant on hésite. Cette conférence vous propose, avec humour, des pistes d'actions simples pour faciliter la traversée du secondaire tout en favorisant la réussite en général et des garçons en particulier. L'importance du rôle du père dans les études sera aussi abordée.

Organisateur : Comité central des parents de la CSDM

### Coût

gratuit



Auditorium de l'école École Jeanne-Mance  
4240 Rue de Bordeaux  
Montréal, QC H2H 2P3  
Canada  
Samedi 26 octobre 2013 de 08:30 à 12:00  
(HAE)

# À DÉCOUVRIR SUR YOUTUBE

Suli Breaks, un jeune poète anglais dans la vingtaine fait du « spoken word ». Prenez quelques minutes pour découvrir ses vidéos virales sur Youtube:

*Parents Are the Hardest People to Please*



et aussi

*Why I Hate School But Love Education*



## ONT PARTICIPÉ À CE NUMÉRO

Chantal Archambault

Carole Henry

Marie-Pierre Barathon

Laurie McLaughlin

Louisa Cordoba

Gilles St-Louis