

HIVER 2017 // 03



logo



bordure

best jeu de mots ever

# L'île lettrée

Le journal perdu et retrouvé  
du Cégep du Vieux-Montréal

utile

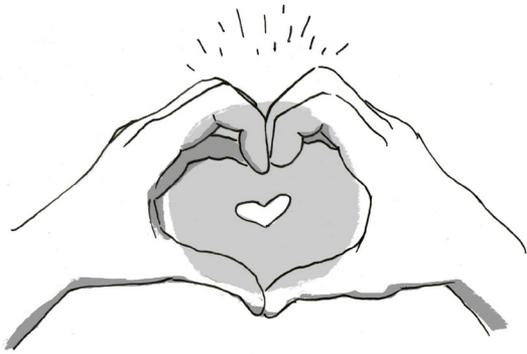
Slogan

## Sommaire

Page

Le leurre du juicing .....	#1
En français s.v.p. ....	65
Quand l'absurdité reflète la réalité .....	7,32
Il y a toujours une virgule avant un «mais» (mais il y a des exceptions) .....	-12 000

articles intéressants



## **QUELS SONT LES OBJECTIFS DE L'ÎLE LETTRÉE?**

1. Permettre à des étudiants du Cégep du Vieux-Montréal de s'exercer dans le milieu journalistique tout en formant un comité qui partage les mêmes ambitions.
2. Informer les étudiants de ce qui se passe au sein du Cégep dans tous les domaines possibles.
3. Rester un média par les étudiants, pour les étudiants et à l'image des étudiants.

*Bonne lecture et bon voyage!*

*~ Tout l'équipage de l'Île Lettrée*

# CREDS

*Mise en page*

Amanda Montmeny-Huot

*Illustrations*

Valérie Desjardins  
Charline Gosselin-Gratton

*Révision*

Roxanne Dufort  
Samuel Pelletier  
Florence Leblanc

*Comité du journal*

Sacha Alexandre  
Collard-Legeault  
Thomas Grenier  
Sacha Closson  
Federico Verdier Diaz

*Remerciements*

Charles Guilbert  
Sophie Brosseau



# Le leurre du juicing

---

EN FIN DE SESSION, J'AIME PRENDRE SOIN DE MOI-MÊME AFIN DE PRÉSERVER TOUTES MES FACULTÉS MENTALES. POUR MOI, CELA SIGNIFIAIT BOIRE DES JUS VERTS. SI TU SUIS LES TENDANCES DE SANTÉ, TU AS SÛREMENT DÉJÀ ENTENDU QUE CONSOMMER SES FRUITS ET SES LÉGUMES SOUS FORME LIQUIDE PERMET D'EN CONSOMMER EN PLUS GRANDE QUANTITÉ, FACILITE L'ABSORPTION DES NUTRIMENTS, DONNE UN COUP DE POUCE AU SYSTÈME IMMUNITAIRE EN PLUS DE DÉTOXIFIER LE FOIE, ENTRE AUTRES. HÉLAS, JE M'ÉTAIS FOURVOYÉE: TOUT CELA N'EST QUE TROMPERIE!

Lorsque l'on met nos aliments dans l'appareil à jus, on y perd les fibres. Pourtant, les fibres sont vachement importantes! Les fibres sont ce qui permet le transit intestinal. Les fibres participent aussi à provoquer le sentiment de satiété. Le corps humain est mieux équipé pour savoir qu'on est rassasié avec des aliments solides qu'avec des aliments liquides. De plus, les fibres permettent une absorption plus lente des sucres, en comparaison aux sucres libres.

Les nutriments sont des créatures délicates. Lorsque ton fruit passe dans l'extracteur à jus, ses nutriments entrent en contact avec l'oxygène, la chaleur ou la lumière, ce qui cause leur annihilation. Eh puis, tu n'as pas besoin d'une machine, ton système gastro-intestinal est conçu pour digérer et absorber ces nutriments. De ce fait, ce qu'il reste dans le jus, ce n'est que de l'eau et des sucres libres.

*« Réflexion faite, les vertus miraculeuses que l'on prête aux jus ne sont que les produits d'une brillante technique de marketing. »*

Qu'est-ce qu'un sucre libre? C'est un sucre qui n'est plus dans son état d'origine naturel. D'ailleurs, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande d'en consommer moins de 50 g par jour. À titre d'exemple, 250 ml (une tasse) de jus d'orange contient 22 g de sucres libres. Avec une tasse, on atteint presque la moi-

tié de la limite des sucres libres que l'on peut consommer en une journée. Et les sucres libres, eux, sont omniprésents dans notre alimentation. Entre toi et moi, ce n'est pas à prendre à la légère lorsque l'on sait que la surconsommation de sucre peut mener à l'obésité, aux maladies cardiovasculaires et même au diabète.

*Boire du jus n'équivaut pas à manger un fruit ou un légume. Réflexion faite, les vertus miraculeuses que l'on prête aux jus ne sont que les produits d'une brillante technique de marketing.*

*L'alternative est de troquer ton jus pour un smoothie. Ainsi, les fibres et les nutriments sont conservés. Plus encore, je te recommande de boire de l'eau. Si l'eau ne suffit pas pour émousser ton palet, ajoute-s-y quelques tranches de citron, de concombre ou de melon d'eau. Voilà*



Sources:

Lavallée, B. (2 décembre 2016). Les jus de légumes et de fruits sont-ils bénéfiques pour la santé? Repéré le 14 avril 2017.

<https://nutritionnisteurbain.ca/actualite/les-jus-de-legumes-et-de-fruits-sont-ils-benefiques-pour-la-sante/>

Lavallée, B. (21 mai 2015). 5 questions-réponses sur les jus de fruits. Repéré le 14 avril 2017.

<https://nutritionnisteurbain.ca/actualite/5-questions-reponses-sur-les-jus-de-fruits/>

# En franglais s.v.p.

↑ mot-valise

---

LÉGALEMENT, LA VILLE DE MONTRÉAL, COMME LE RESTE DE LA PROVINCE DE QUÉBEC, EST FRANCOPHONE. IL SERAIT CÉPANDANT NAÏF DE DÉCLARER QUE, CULTURELLEMENT, NOUS VIVONS EN COMPLET UNILINGUISME. DE NOS QUATRE UNIVERSITÉS, DEUX SONT ANGLOPHONES ET LES DEUX AUTRES SONT FRANCOPHONES. IMPOSSIBLE DE SE PROMENER SUR L'ÎLE SANS ENTENDRE UN « BONJOUR, HI » DANS LES MAGASINS. CE N'EST PAS UN SECRET, ON EST ENTRE CHIENS ET LOUPS. EN TANT QU'HABITANT DU WEST ISLAND ET ÉTUDIANT DU VIEUX, PERMETTEZ-MOI DE VOUS RÉVÉLER CE QUE J'AI REMARQUÉ DES DEUX CÔTÉS DU CHAMP DE BATAILLE.

Pour les gens qui ne vivent qu'en français, leur plus grand contact avec la communauté anglophone provient de leur milieu de travail. Les clients anglos seraient plus difficiles que d'autres. Pourtant, chez eux, c'est les francos qui sont irritants. Surprise, surprise! Les clients, ça fait chier tout le temps. Facile de se rappeler de cette madame qui nous criait quelque chose en anglais quand on cherche à blâmer les anglophones pour quelque chose. En parlant de travail, parlons aussi de la langue qu'on y parle. Bien que la plupart des employeurs veulent des employés bilingues, les employés semblent ne parler qu'une seule

langue. J'entends souvent du monde dire que « s'ils me comprennent en anglais/français, pourquoi est-ce que je devrais changer de langue ? ». C'est juste une question de respect. Nous sommes tous plus confortables avec une langue qu'avec une autre et l'on veut être servis en cette langue. Peu importe si l'employé préfère parler l'anglais, il est payé pour parler la langue de celui qu'il sert, pas la sienne. Lorsque l'on offre un service, c'est à nous de faire l'effort, pas au client, puisque ce sont nous qui sommes payés. Bien entendu, ceci n'exuse pas les clients chiants, mais ça, on pourrait en écrire un tout autre article.

Il y a pourtant quelque chose qui semble s'opposer à cette idée de l'amicalité entre les langues et c'est, bien entendu, la loi 101. J'aimerais spécifier, par contre, que cette loi peut bien avoir sa place dans l'opinion que j'ai énoncé sans y venir en contre. Étant une ville d'immigrants à culture bilingue, ce n'est pas étonnant qu'en arrivant ici d'un autre pays, les nouveaux montréalais se demandent s'ils devraient apprendre le français ou l'anglais. Puis, en voyant que la quasi-totalité du

Canada, ainsi que nos voisins américains au sud, parlent l'anglais, le choix devient facile à faire. Donc bien entendu, la loi 101 devient nécessaire pour protéger la langue française. Bien que cette loi en soit une bonne, je ne crois pas que le raisonnement qui la justifie ait sa place: ce n'est pas parce que le français est la langue du Québec, c'est parce que le français est une langue importante pour notre culture, tout comme l'anglais. Donc oui, selon moi, si l'anglais était en danger, il faudrait le protéger.

*Bien entendu, je doute grandement que dans cette situation il y ait de loi mise en place à cet effet, mais il le faudrait. Ce n'est pas une question légale, c'est une question culturelle.*



Florence Leblanc

# Quand l'absurdité reflète la réalité

---

L'HUMOUR ABSURDE GAGNE EN POPULARITÉ. ON LE REMARQUE PARTICU-  
LIÈREMENT CHEZ LES JEUNES: L'UTILISATION DU SARCASME À OUVRANCE EN  
EST UNE PREUVE ET LA CULTURE D'INTERNET EN EST UNE AUTRE.

Cet humour se distingue de plusieurs façons: il n'y a pas de structure ni de «build-up». Souvent, il n'y a même pas de punch. Quand les deux composantes principales d'une blague ne sont même pas présentes, qu'est-ce qui, donc, nous fait rire? Comment est-ce qu'une série d'événements incohérents ou la superposition d'un texte impertinent sur une image avec encore moins de pertinence peuvent-elles être hilarantes? Il doit bien y avoir une raison pourquoi cette vidéo, image ou blague absurde fonctionne. Pourquoi? Y a-t-il vraiment quelque chose à comprendre?

Il est complètement déstructuré et vide de sens. Ça déclenche chez toi une réaction. L'humour, comme beaucoup de choses, est très subjectif. Il y a donc une prédétermination biologique, psychologique ou sociale qui a fait en sorte que ce que tu as vu ou entendu résonne chez toi par rapport à l'humour.

À quoi ressemble notre réalité actuelle? Une catastrophe, me répondra-t-on. Notre monde a été bâti et est présentement contrôlé par une génération qui, apparemment, a des valeurs assez différentes de celles de beaucoup de jeunes.

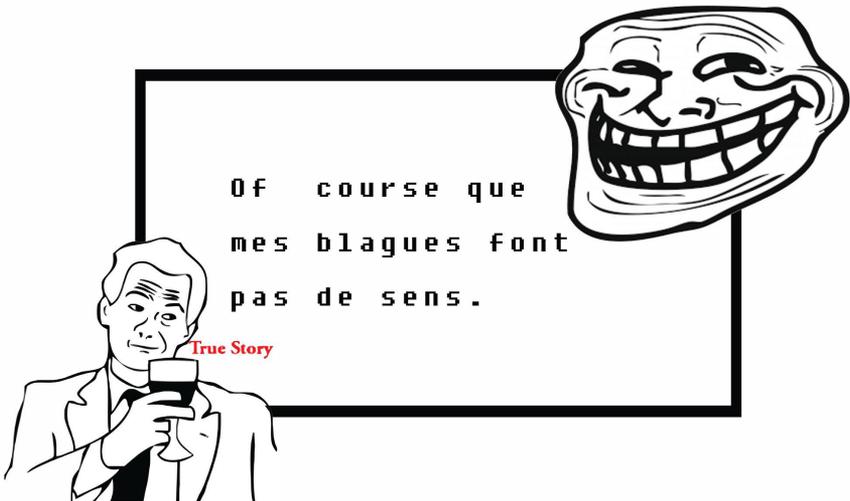
«À quoi ressemble notre réalité actuelle? Une catastrophe, me répondra-t-on.»

Cela peut être remarqué par des sondages, des résultats d'élections politiques ou simplement en discutant autour d'un souper de famille pendant le temps des fêtes. On vit dans un monde qui, il faut se le dire, est dominé par la peur et la haine. Des réflexes dont on essaie peu à peu de se débarrasser, en créant des mouvements poli-

tiques, en sensibilisant, en protestant.

En attendant, on tente de ne pas trop se décourager, malgré la croyance naissante que nos générations vivent peut-être dans deux mondes complètement différents. On vit une réalité bâtie sur leurs valeurs: des valeurs qui nous sont étrangères. L'aliénation est chronique.

*L'humour est un mécanisme d'adaptation commun. On préfère rire de nos problèmes que d'en pleurer. L'absurde, dans son incohérence et son absence de fondements, nous rappelle notre réalité. On rit alors de ce monde dont l'essence nous échappe.*



(POUÉSIE)

## Il y a toujours une virgule avant un «mais» (mais il y a des exceptions)

---

À ces gens que je croise parallèles, j'ai la tendance de ne pas leur dire ma pensée, mais à l'envers. Je n'ai jamais attendu le retour de ligne pour changer de paragraphe, avec une belle majuscule baleine, et je ne me suis jamais sauvée grâce à une ponctuation de sauvetage (même si c'est à ça que ça sert). Je fais les mots savamment avec mon gros bon sens et.

De l'avoir commencé, mais c'est plus facile de ne pas terminer quelque chose avant (j'ai l'impression).

Parce qu'on ne saura jamais ce qui se serait passé si les si aimaient les raies. On connaît les histoires écrites sans dysfonction; on ne connaît pas les dysfonctions écrites sous forme d'histoires. Et si j'aurais la chance de refaire les erreurs desquelles on apprend les leçons de la vie qui ne s'apprennent pas autrement, j'ai raté l'occasion de dire oui plus d'une fois...

J'ai levé la tête

Le vent a passé comme une versification discrète

Je pensais que c'était toi dans le métro, tantôt

(,)Mais ce n'était pas toi

C'était quelqu'un qui te ressemblait

(,)Mais ce n'était pas toi

Alors ça ne sert à rien que je te dise que j'avais vu quelqu'un

qui te ressemblais dans le métro pis que c'était pas toi.

À la place, je te dis que j'ai pensé à toi et tu trouves ça

bizarre...

J'aurais dû te dire que j'ai vu quelqu'un pis que c'était pas

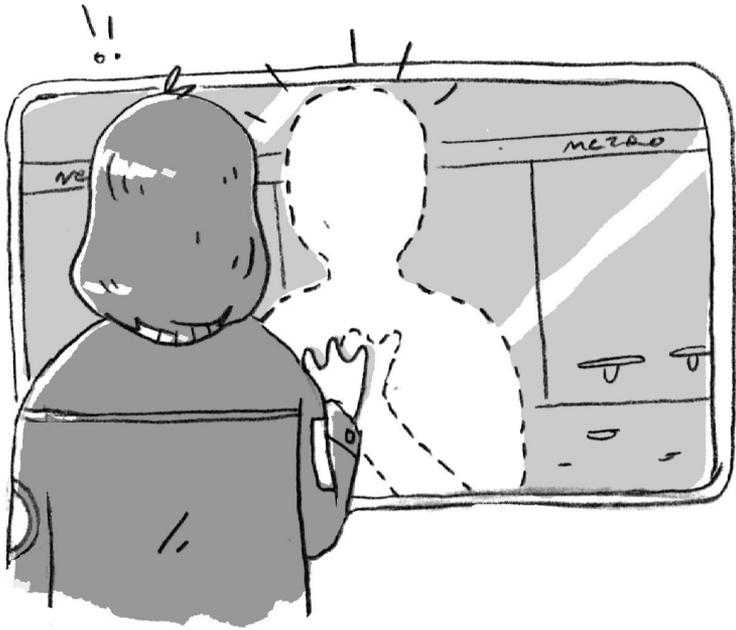
toi, mais l'histoire n'aurait pas été complète. Faque la fois

d'après, je t'ai rien dit.

Pis là tu me dis

C'est bizarre, on s'parle pus...

*Amandala*



HELP



♪ DING ♪  
♪ DING ♪  
♪ DING ♪

" UNE PANNE DE  
COURANT CAUSE UN  
ARRÊT DE SERVICE  
SUR LA LIGNE  
ORANGE ... "



"...D'AUTRES  
MESSAGES  
SUIVront."

-VAL-

:) (:

**Salut?  
T'es perdu?**

**LE JOURNAL ÉTUDIANT  
TECHERCHEPARTOUT!**

**Tu veux écrire sur le sport, l'art, la  
politique, ton chat ou ta marque de  
shampooing pref?**

**ALORS TROUVES-NOUS!**

**Local 3.06 i**

**EMAIL [lilettreecvm@gmail.com](mailto:lilettreecvm@gmail.com)**



**L'Île  
lettrée**