

L'OCCUPÉ

VOL. 4 NO.1

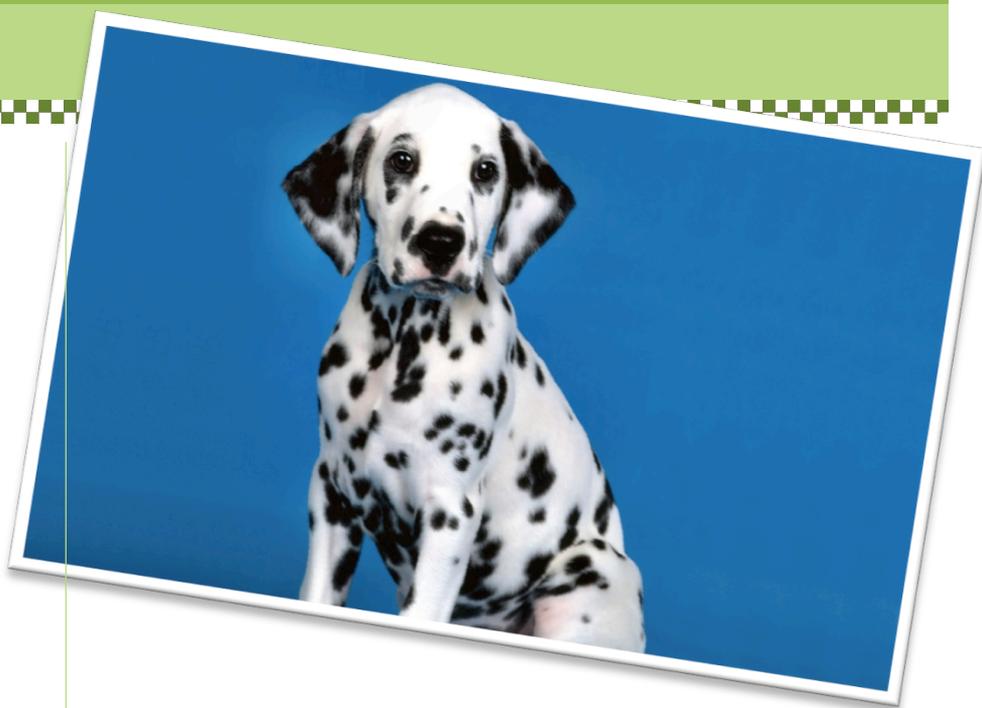
Bienvenue aux étudiants
de première année!

Dans ces pages...

Le ski nautique
adapté!

Qu'elle est la
différence entre un
employé et un
travailleur
autonome?

Nouveau à Trois-
Rivières... qu'est-ce
que je visite?



... et plus encore!

N'oubliez pas d'aller aimer la page
facebook de L'Occupé!

UN PROGRAMME FINANCIER À TOUT CASSER

Étudiants en ergothérapie, nous vous offrons un programme financier¹ avec des avantages dont vous n'avez même pas idée.

Passez nous voir et vous verrez :

5620, boul. Jean XXIII
819 378-4815

banquedelasante.ca



¹Le programme est offert aux étudiants à temps plein en sciences de la santé (audiologie, denturologie, ergothérapie, hygiène dentaire, technique d'orthèse visuelle, orthophonie, pharmacologie, physiothérapie, psychologie, pratique sage-femme et technologie médicale) et qui sont citoyens canadiens ou résidents permanents du Canada. Pour se prévaloir du programme, l'étudiant doit fournir une attestation d'études à temps plein.

Éditorial

Après quatre mois de vacances bien mérités, nous voici donc au commencement d'une nouvelle année scolaire. Bien que ce soit excitant de retrouver tous ses amis et sa liberté (pour ceux qui ont passé l'été chez leurs parents), on doit bien s'avouer qu'aucun début de session n'est comparable à notre toute première entrée à l'université. Je suis sûre que je vais me souvenir encore longtemps du stress et de la joie que j'éprouvais à l'idée de commencer ce nouveau défi! Et pour les plus vieux, même si l'eau a coulé sous les ponts depuis votre propre initiation, je ne crois pas me tromper en disant qu'elle ne vous semble pas si loin, tout de même. Comme le temps passe vite! Surtout en aussi bonne compagnie qu'à l'UQTR. Je voudrais donc dire aux nouveaux étudiants d'ergothérapie : félicitations! En espérant que vous aimiez ça (mais c'est presque certain). Donc, à tous, profitez bien de votre début de session et des bières pas chères de la Chasse-Galeries jusqu'à ce que vous commenciez à troquer les nuits blanches de fête pour des nuits blanches d'études!

Maude Desrosiers

Table des matières

- Éditorial et mot de la présidente (p.3)
- Qu'est-ce qu'un conseiller financier? (p.4)
- Employé ou travailleur autonome? (p5)
- Du ski nautique... adapté! (p.6)
- Intégrations 2013-2017 (p.8)
- Le sport et les études... compatibles? (p.10)
- Qu'est-ce qu'il y a à faire, à Trois-Rivières? (p.11)
- Détente (p.12)
- Coin recettes (p.15)

Un mot de la présidente

Bienvenue à tous et à toutes dans cette nouvelle année qui commence dans le fabuleux programme d'ergothérapie! Pour les nouveaux, j'espère que vous avez passé une rentrée haute en couleur et que vous avez bien intégré le campus et que vous ne vous êtes pas trop perdu! Je suis très heureuse de voir tous ces beaux nouveaux visages au sein de notre association, et je souhaite les revoir très souvent dans toutes les activités empreintes d'amour qui auront lieu tout au long de l'année scolaire! Je suis également heureuse de revoir tous les visages des anciens qui m'ont grandement manqué cet été! De nombreuses nouveautés font leur apparition cette année au sein de l'association, un nouveau local pour les étudiants d'ergothérapie (N'attendez pas plus longtemps et passez le voir!), un nouveau pavillon tout beau et accessible, l'apparition d'un objet distinctif pour les étudiants d'ergothérapie (La fameuse casquette orange), ainsi que de nombreuses surprises à venir pour vous tous! Je suis très fière de présider cette année quatre cohortes d'étudiants pleins de vie, de motivation et de projets. Vous avez prouvé l'an passé que vous aviez un sentiment d'appartenance très fort pour le programme d'ergothérapie de l'UQTR et ça a paru énormément au sein du campus de Trois-Rivières. Vous pouvez être fiers et fières de vous, tout comme je le suis actuellement. La nouvelle année est un nouveau départ, certes, mais également une continuité et une expansion de ce qui s'est fait l'an passé! Continuez de propager l'amour, de vanter notre si belle profession, et de parler de nous, car c'est ainsi que nous sommes en ergothérapie et ce n'est que le début! Bonne rentrée à tous et à toutes j'ai très hâte de vous revoir!



Roxanne Boisvert

Qu'est-ce qu'un conseiller financier?



Le rôle d'un conseiller financier

Par Maxime Laithier, Conseiller en Sécurité Financière

La plupart des étudiants universitaires entreront sur le marché du travail avec le sentiment du devoir accompli. Après de longues années d'études, c'est enfin le moment où la "vraie" vie commencera. Avec ces nouveaux défis, viendront de nouveaux projets de vie. Pour beaucoup de jeunes diplômés, l'achat d'une première résidence est un projet très populaire. Alors que pour d'autres, ce projet devra attendre car une autre réalité est présente, soit le remboursement des dettes étudiantes. Même si la société de consommation dans laquelle nous vivons ne favorise pas l'épargne, il faut mettre de l'argent de côté de façon assidue en raison de notre espérance de vie qui ne cesse d'augmenter.

Le rôle d'un conseiller financier est de guider les gens à travers les différentes étapes de leur vie en leur offrant des conseils de qualité adaptés à la situation de chacun. Tout au long de votre vie, vous utiliserez des produits financiers. Cependant, il est essentiel pour vous de bien connaître vos besoins et d'en savoir plus sur les différents produits et services financiers disponibles sur le marché afin de faire des choix judicieux.

Après plusieurs années dans le domaine financier, j'ai développé une approche de coaching qui me permet de bâtir une relation de confiance avec mes clients et de les aider à d'atteindre leurs objectifs financiers et même de les surpasser. Il est important de connaître et de comprendre les différents enjeux afin de bien s'établir dans la vie. De plus, il est primordial d'épargner en vue de la réalisation de nos objectifs sans oublier une planification adéquate de la retraite même si celle-ci peut nous paraître lointaine. Le conseiller financier devient donc un partenaire important à votre réussite!

Pour en savoir plus, je vous invite à venir me questionner lors de ma conférence qui se tiendra en 2014 à L'UQTR.

Employé ou... travailleur autonome?



www.seresspro.com

5568 rue Bélanger, Montréal (Québec) H1T 1G3

Être employé ou travailleur autonome?

Lorsque vous sortez de l'université ou que vous travaillez durant vos études deux statuts d'emploi s'offrent à vous : être travailleur autonome (TA) ou être salarié.

Mais connaissez-vous la différence entre ces deux statuts?

Un travailleur peut être considéré comme un *salarié* ou comme un *travailleur autonome* selon le type de relation qui le lie avec l'employeur. Ainsi dans une relation employeur-employé l'employeur effectuera [les retenues à la source](#) et versera des cotisations. Dans le cas d'un travailleur autonome (TA) l'employeur ne fera aucune retenue à la source lors de la paie et cette tâche reviendra au travailleur autonome. Lorsque vous êtes employé l'employeur prévoit à votre contrat un pourcentage de vacances que vous cumulez à chaque paye qui peut varier selon le contrat et l'entente prévue entre les parties. L'employeur devra également payer des fériés durant l'année dont 8 fériés obligatoires. Certaines règles peuvent s'appliquer selon l'emploi, le nombre d'heures travaillées par semaine et la durée de l'emploi. Ces règles se trouvent sur le site des normes du travail au <http://www.cnt.gouv.qc.ca/>

Quelles sont les retenues à la source pour l'employé?

Tout d'abord l'employeur et l'employé cotisent à l'Assurance-emploi (AE) et au Régime québécois d'assurance parentale (RQAP) selon un pourcentage défini. Également, via sa paie l'employeur perçoit pour l'employé un montant afin de payer ses impôts provincial et fédéral selon un pourcentage en fonction de son salaire annuel.

Le pourcentage de vacances

Le pourcentage que vous pouvez cumuler varie selon votre contrat de travail et se calcule en fonction de l'année de référence qui, habituellement, se situe *du 1^{er} mai au 30 avril*. Dans votre première année, en fonction de l'année de référence et du mois auquel vous **débutez** votre emploi vous cumulez 1 jour de vacances **par mois complet** de travail fait dans la compagnie. Par la suite les normes demandent de verser 4% de vacances pour les 5 ans et moins de service continue et 6% de vacances à partir de la cinquième année de travail continue. Certains emplois offriront plus que ce minimum.

Exemple :

2% de vacances : 5 jours de vacances (1 semaine)

4% de vacances : 10 jours de vacances (2 semaines)

Lorsque vous êtes travailleur autonome, l'employeur ne cumule **pas de pourcentage de vacances** pour vous, il ne cotise pas à la CSST pour vous, ni à l'assurance-Emploi, ni au Régime québécois d'assurance parentale et cette tâche reviendra à l'employé. Un travailleur autonome devra également prévoir différents moments dans l'année pour payer ses impôts.

Bref, le travailleur sera considéré comme un « salarié » lorsqu'il exécute ses fonctions sous le contrôle de l'employeur. On parle aussi de « subordination juridique ».

Les questions suivantes vous permettront de déterminer quel est le degré de contrôle exercé par l'employeur sur vous.

- Qui est responsable de la planification du travail à exécuter ?
- Qui détermine la rémunération et la fréquence de celle-ci ?
- Qui détermine quelles sont les méthodes de travail ?
- Qui assigne et supervise les tâches et fonctions ?
- Qui décide de l'horaire de travail ?
- Qui décide si le travailleur peut ou non se faire remplacer, et par qui ?
- Qui fixe les échéanciers ?

Si la réponse à la majorité de ces questions est « l'employeur », la balance penchera alors vers une relation employeur/salarié et non travailleur autonome. Assumer un statut qui ne serait pas le bon peut amener des conséquences monétaires et juridiques. Faites attention!

Bref, avant d'accepter un statut ou un autre, nous vous suggérons de vous informer adéquatement auprès des sites gouvernementaux et sur des sites Internet tels que Revenu-Québec.

L'équipe SERESPRO

1 877 251-0060



Camp Massawippi

Du ski nautique... adapté!

Il n'y a rien d'impossible au Camp Massawippi. Peu importe notre handicap, on nous y offre une expérience des plus inoubliables : faire du ski nautique. Curieux? Lisez bien...

Je vous écris aujourd'hui, non pas pour vous vendre quelque chose ou pour vous dire de venir à un party! C'est plutôt pour vous parler de quelque chose qui a fait partie de ma vie pendant quatre belles années et sans lequel je n'aurais peut-être jamais découvert ma passion pour l'ergothérapie. Tout a commencé en secondaire cinq, quand j'ai fait une petite crise existentielle en me rendant compte que la vraie vie s'approchait plus vite que je ne le pensais et que je n'avais encore aucune idée de ce que j'allais faire de ma vie.

J'ai alors décidé d'essayer quelque chose de complètement nouveau, me sortir le plus loin possible de ma zone de confort. En cherchant un job d'été, je suis tombée sur le Camp Massawippi. Ce camp est un camp de vacances fondé par le centre Mackay à Montréal (un centre de réadaptation et une école pour enfants handicapés) qui permet à

des enfants et à des adultes jusqu'à 40 ans de pouvoir vivre des vacances et de pouvoir s'amuser pendant quelques semaines sur le bord d'un lac, en plein milieu du bois, au fin fond d'un petit village qui s'appelle Ayer's Cliff. Pour beaucoup, c'est la première fois qu'ils partent sans leurs parents, et pour la plupart, c'est la première fois qu'ils font des activités autre qu'à la maison et à l'école. Dès mon entrevue, je suis tombée en amour avec le camp, et après mon premier été, je ne pouvais faire autrement qu'y retourner année après année pendant 4

ans. Je pourrais vous parler du camp pendant plusieurs pages, et ça me ferait vraiment plaisir de vous en parler de vive voix, mais je vais me concentrer dans cet article pour vous parler de la chose qui rend le Camp Massawippi aussi unique et aussi incroyable.

En fait, le Camp Massawippi offre un programme de ski nautique adapté, permettant à n'importe qui de faire du ski nautique. Qu'ils aient une petite déficience motrice ou qu'ils soient paralysés de leur corps entier, qu'ils soient aveugles ou qu'ils aient des spasmes musculaires, le programme permet à n'importe qui de vivre une expérience inoubliable, qu'ils n'auraient jamais pensé pouvoir faire.

Pour vous expliquer un peu comment ça fonctionne : la personne s'assoit sur une grande planche avec deux petits skis stabilisateurs sur le côté (comme les petites roues sur un vélo), et se fait tirer sur l'eau en tenant, ou



Suite

non, la poignée (qu'on peut aussi fixer sur la planche). De chaque côté de la personne se trouve un sauveteur qui est là pour l'aider à sortir de l'eau, sécuriser et rassurer la personne une fois sur l'eau, le tenir en cas de grosses vagues et l'aider à nager jusqu'à la plage. Le programme est aussi fait de façon à s'adapter aux besoins et capacités de chaque personne. Si la personne a une bonne force aux membres supérieurs et une bonne stabilité du tronc, on peut lui enlever les skis stabilisateurs, lui faire tenir la poignée et lui enseigner à sortir de la vague en faisant des slaloms. Si la

personne n'a aucun tonus du haut du corps, on peut lui donner un siège avec un dossier. Si la personne est amputée des jambes, on avance le siège sur la planche pour avancer le centre de gravité. Et les possibilités sont infinies. Depuis trois ans, j'ai vu la vie de personnes changer et des rêves se réaliser. Des personnes ne pensant jamais faire du sport de leur vie suite à un accident m'ont pleuré dans les bras et des adultes déprimés m'ont sourit avec des étincelles dans les yeux. J'espère que vous comprenez qu'il n'y a

rien qu'on ne peut pas faire.

Si tu es intéressé par le Camp Massawippi, que tu veux passer un été tellement trippant, gratifiant, enrichissant sur le bord d'un lac dans un des plus beaux coins du Québec, et qu'en même temps tu veux aider à changer des vies? Viens me parler, ça va me faire plaisir de te renseigner!

Emilie de Lange



Intégration 2013-2017

Malgré la pluie, on peut dire que l'intégration des nouveaux étudiants en ergothérapie fut un succès! Myriam Gauthier nous rappelle cette belle journée, ou vous fait découvrir ce que vous avez manqué si vous n'étiez pas présents!

Cette année, il a été très difficile pour les organisateurs de compter les nouveaux petits chiots (toutes des femelles!), car il y en avait beaucoup! 1, 2, 3, 4, ..., 58, 59, 60, ..., 98, 99, 100, 101! En direction du Camp du Lac Vert, ils en ont même oublié une à l'Université. C'était une journée TRÈS froide et il pleuvait des cordes! La première journée, nous nous sommes déguisées en monsieur Monopoly et nous portions des lunettes avec des blocs LEGO collés sur la monture. Comme ça nous étions certaines de ne pas se faire repérer par Cruella! Avec notre barre de chocolat à la main (achetée à 6h02 du matin..), notre reçu d'essence de 0,76\$, notre 10g de Skittles sûrs, notre carte de pokémon et notre sauce aux cerises du St-Hubert, nous étions prêtes à affronter l'initiation. Dans

l'autobus, des petits jeux pour nous mettre à l'aise nous attendaient. Au lieu de jouer à la balle (comme de vrais bons petits chiots), nous nous sommes passées une banane de bouches en bouches! Bien assoiffées d'avoir chanté dans l'autobus, nous nous sommes hydratées en buvant de l'eau pleine de houblon dès notre arrivée ;) (et tout au long de la soirée!) Nous nous sommes présentées une à une avec le

jeu classique du papier de toilette (on en a appris beaucoup sur les chiots qui ont eu peur de manquer de papier ;)). S'en est suivi le rituel du nom (certaines jappaient réellement!), les courses à relais, les mimes de positions (pas besoin d'en dire plus ;)) et le fameux jeu du ballon chasseur. Deux mots: PERCHAUDES et DÉGUEULASSE! L'après-midi s'est terminée par un



Suite

bon bain de ketchup-moutarde-mayonnaise et farine! Mais Cruella n'a pas été si cruelle, nous avons pu prendre une bonne douche CHAUDE (finalement!) et nous avons eu droit à un souper hot-dog. Le mâle alpha de notre cohorte s'est même pointé dans la journée! La soirée s'est terminée par le dévoilement des fausses initiées (nous ne l'avions pas vu venir! même si l'une d'elle était présente aux portes ouvertes... Bravo aux comédiennes!), par de la danse, du limbo et un petit feu à l'extérieur (miracle malgré la pluie!). Le réveil le lendemain, au chant des casseroles, fut pénible pour certaines. Mais pas le temps de niaiser! Une rencontre avec les futurs professeurs nous attendait à l'UQTR (une rencontre très très très longue.. j'ai dit très?). Nous étions plus que contentes cette journée-là de pouvoir enfin montrer notre beau pelage blanc et nos tâches noires! La blague du jour (pas vraiment drôle après 20 fois.): «Êtes-vous vraiment 101?» NON! Nous sommes 1 futur (et oui!) et 35 futures ergothérapeutes, fier et fières de faire partie de la belle famille d'ergothérapie de l'UQTR :) Merci beaucoup pour toutes les activités organisées tout au long de la semaine: une soirée karaoké à la Chasse-Galerie (avec des défis! Un tampon dans le nez ça vous dit quelque chose?!), une tournée des appartements et un souper des cohortes au Vincenzo (se terminant par une tournée des bars plus que pas chère!) Merci! Merci! Merci!



Avec plein d'amour,

Les nouveaux futurs ergos 2013-2017 (je ne sais plus si je dois utiliser le masculin ou le féminin..) ou si vous le voulez: vos petits chiots préférés !



Le sport et les études... compatibles?

Maintenant que la routine scolaire est recommencée, on jongle avec le travail, l'école, les amis... et nous, là-dedans? On oublie bien souvent de prendre soin de notre corps. Ariann Bellerose nous donne des raisons et des conseils pour intégrer le sport dans notre routine de vie!

Cela fait deux semaines que l'école est recommencée : il est maintenant temps de planifier et d'organiser notre horaire. Pourquoi est-ce si important de bien planifier nos activités ? Afin de bien intégrer l'équation selon moi indispensable à l'équilibre de vie étudiante: activité physique-réseau social-emploi-étude!

Malheureusement, l'activité physique est plus souvent qu'autrement négligée alors qu'elle devrait être priorisée puisqu'elle amène une multitude d'avantages et de répercussions positives. Nous sommes des êtres humains avec des besoins physiologiques avant d'être étudiants, et ces besoins sont grandement comblés par une pratique d'activités physiques régulière. Mon but premier est de vous présenter ses avantages, les façons de l'intégrer à sa plage horaire ainsi que les différentes possibilités qui

s'offrent à vous.

Dans un premier temps, faire partie intégrante d'une équipe sportive ou d'un cours de groupe permet de rencontrer de nouvelles personnes (voire même trouver l'amour de sa vie !) et même de développer un sentiment d'appartenance. Même lorsqu'on fréquente la salle d'entraînement en solo, il est agréable comme sentiment que de reconnaître les mêmes visages des gens qui y sont, que ce soit les entraîneurs ou les clients. De plus, l'exercice permet d'améliorer sa santé autant sur le plan mental que physique. D'ailleurs, les études ont prouvé et continuent de prouver que de bouger sur une base régulière apporte une meilleure concentration (allô les bonnes notes !), une meilleure gestion de temps, une bonne forme physique et, par le fait même, une augmentation significative

de l'estime de soi. Le sentiment de fierté se développe facilement après une bonne séance ou tout simplement lorsqu'on remarque nos progrès (car oui, il y a des progrès). De plus, elle prévient maladies et dépressions (ah! ces dépressions qui sont un peu trop fréquentes...). En ajout à ceci, lorsque l'activité physique est intégrée à notre vie étudiante, il en va de soi qu'elle le sera aussi dans notre vie future, ce qui constitue un net avantage.

Dans un deuxième temps, il y a un éventail de trucs à connaître pour faciliter la combinaison entraînement-étude. Il faut d'abord élaborer un horaire en fixant des périodes attribuées à l'exercice sans en déroger. Il sera alors plus facile de considérer ce temps précieux, au même titre qu'un cours de notre programme d'études. Il est également important que le



Saviez-vous que...

Une minute de fou rire équivaut à quarante-cinq minutes de relaxation?

Il est recommandé de rire environ dix minutes par jour?

Le cerveau relâche de la dopamine quand on rit?



Tiens, une belle citation pour vous...

«J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé»

-Voltaire

Suite

type d'activité choisi corresponde à notre personnalité et nos intérêts afin de rester motivé et rigoureux dans notre entraînement. Par exemple, si tu es une personne peu compétitive ou qui aime être entourée, tu opteras pour un cours de groupe. Si tu es quelqu'un qui a besoin de défis, tu aimeras les entraînements intenses, davantage structurés et précis. Il n'est pas non plus nécessaire d'être athlétique de nature ni même de se croire dans un régime militaire pour se dépasser: il suffit de bouger ! Il n'y a pas de compétition avec les autres, seulement avec nous-mêmes. D'ailleurs, la motivation est le facteur le plus déterminant qui nous propulse vers l'accomplissement de soi. C'est pour cette raison qu'il faut se fixer des objectifs personnels réalistes, sans quoi il n'y a aura pas de but à pratiquer une activité physique et donc, augmenter les chances de ne plus en faire. Finalement, la bonne alimentation et le sommeil sont deux variables importantes pour donner un meilleur rendement.

Finalement, à Trois-Rivières et plus précisément à l'UQTR, il y a un tas d'opportunités qui s'offrent à vous afin de combler tous les genres! Le CAPS en est un bon et qui est

accessible à tous en termes de coût. On y trouve de multiples cours de groupe offerts (power yoga, zumba, cardio militaire, aquaforme, step, cardio-vélo, tonus extrême, yoga athlétique et gymforme), une piste de course, des sports intra-muraux, une piscine olympique, une salle de musculation ainsi que des locations de terrains de badminton. Près de l'université, il y a aussi une très jolie piste cyclable permettant de parcourir des kilomètres à vélos, en patins à roues alignées, à la course et même en ski de fond l'hiver ! Le centre multi-plus offre aussi une panoplie de cours de groupe ou encore des activités si jamais celles du CAPS ne vous comblent pas ou ne concordent pas avec vos horaires.

Avec tous les bénéfices qu'elle apporte et les possibilités de la pratiquer, il n'y a plus de raison de négliger l'activité physique et surtout pas question de "je n'ai pas le temps". Elle devrait faire partie de notre vie et rappelez-vous que le temps n'est pas quelque chose qu'on a, mais quelque chose qu'on prend. ☺

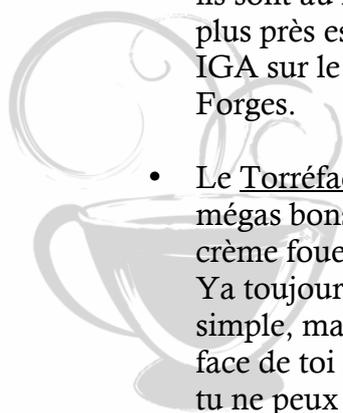
Qu'est-ce qu'il y a à faire, à Trois-Rivières?

Et voilà. Les études nous amènent loin de chez nous! Disparu, le petit café où on allait se reposer! Le resto où on allait manger toutes les fins de semaine est maintenant trop loin. Mais, ne désespérez pas!

Catherine Marchand, une trifluvienne accomplie, a quelques options à vous proposer pour apaiser votre douleur...

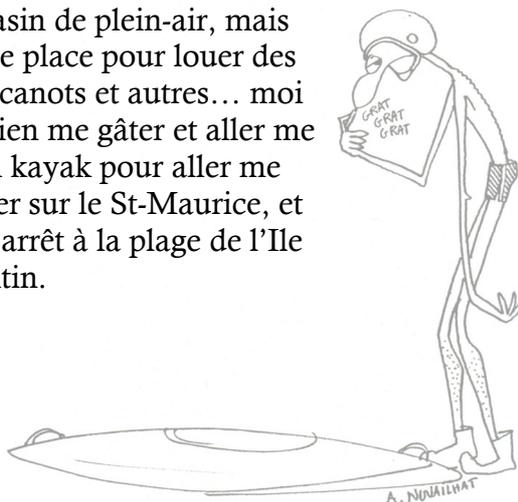
Les cafés

- Le fameux Café Morgan... Il y en a plusieurs à Trois-Rivières, ils sont au nombre de huit! Le plus près est situé en face du IGA sur le boulevard des Forges.
- Le Torréfacteur. Ils font des mégas bons café! (Par exemple crème fouettée et pirouline). Ya toujours un p'tit café simple, mais tu as le menu en face de toi avec des photos... tu ne peux pas résister!



Loisirs et Plein-Air

- Maykan Aventures. Il se situe sur le boul. des Chenaux près de la rivière St-Maurice, presque sous le pont de l'autoroute 40. C'est un magasin de plein-air, mais aussi une place pour louer des kayaks, canots et autres... moi j'aime bien me gêter et aller louer un kayak pour aller me promener sur le St-Maurice, et faire un arrêt à la plage de l'Île St-Quentin.



Les restaurants

- Angéline, un resto italien au centre-ville. L'ambiance et le décor nous transportent! On dirait une ruelle d'Italie...
- Panetier: tout est bon. Leur pain est fait maison évidemment, il faut aller acheter un pain là-bas! (ou tout autre pâtisserie comme des croissants ☺). Ça vaut le détour! Il est près de l'hôpital St-Joseph au centre-ville.
- Planète poutine, l'endroit par excellence pour une poutine! C'est parfait pour une fringale de fin de soirée puisque c'est ouvert jusqu'au ptite heure du matin. Ils font des poutines de toute sorte ex : côte levé, pâte chinois etc.



Culture

- Le Musé de la Culture Populaire, situé sur la rue Laviolette. Reliée à lui, il y a la vieille prison où on peut faire une visite guidée!



Coin détente!

Devinettes

1. Je commence par un «e», et je finis par un «e». Je ne contiens qu'une seule lettre, qui suis-je?
2. Qu'est-ce qui est noir, qui vole et qui a un petit point qui brille?
3. Je mets mes dents entre tes dents. Qui suis-je?
4. Je peux voyager jour et nuit sans jamais quitter mon lit. Qu'il fasse chaud ou qu'il fasse froid, je vais toujours à la mer. Quand je suis de diamants, on me porte autour du cou. Qui suis-je ?

Réponses à la fin de la page suivante!

Des films Québécois à voir!

Pas de description des films! Juste les titres de 10 œuvres cinématographiques québécoises de 2013, dont on a peu ou pas entendu parler. Allez voir les bandes annonces et découvrez (ou redécouvrez) le talent du Québec!

1. Louis Cyr
2. La légende de Sarilah
3. Hot Dog
4. Sarah préfère la course
5. Lac mystère
6. Roche Papier Ciseaux
7. 1^{er} amour
8. Rouge sang
9. Catimini
10. La cicatrice

Sudoku

				2				6
			5	8				
6	2	8	1			9		
	7						6	
	9		7		1		3	
	8						5	
		4			8	5	9	7
				5	9			
2				3				1

				6				8
4					5		1	6
6		8	4	1				7
	9		8		3	6	7	
	8	2	1		6		9	
8				7	4	2		9
5	4		2					1
2				5				

Coin recettes

Ingredients

1 pound ground turkey

1/4 cup minced onion

3 tablespoons chopped fresh parsley

2 tablespoons Worcestershire sauce

2 tablespoons minced green bell peppers

1 tablespoon soy sauce

1 tablespoon water

1 tablespoons fresh grated ginger

salt and pepper

2 cloves garlic crushed

Preparation

- Combine all ingredients in a large mixing bowl
- Mix all ingredients together (it works best if you squeeze them together with your hands)
- Divide it into three equal patties, each about three quarters of an inch thick (3/4 de pouce, ou environ 2 cm)
- Lightly spray a nonstick coating to your frypan
- Cook, over medium-high heat, each side for about five minutes or until entirely cooked through

Vous avez vraiiiiement faim. Mais vous ne pouvez pas commander ENCORE de la pizza! Ariann Bellerose nous présente donc cette recette simple mais santé (qui goûte bon en plus!), que je vous laisse en anglais, puisqu'en ergo toutes nos lectures le sont! Vous voulez vous faire une salade avec ça, mais vous n'avez plus de vinaigrette? Pas de panique, on vous en a mis une recette...



Vinaigrette de base

Ingredients

½ tasse d'huile

¼ de tasse de jus de citron (ou de vinaigre balsamique pour les riches)

1 c. à soupe de Dijon

1 c. à thé de fines herbes

1 c. à thé de miel

Sel et poivre au goût

Préparation : Mélangez et servez!

Réponses des devinettes :

1. Une enveloppe

2. Une mouche avec une dent en or

3. Une fourchette

4. La rivière

Merci à tous nos commanditaires!



Association Générale des Étudiants
de l'UQTR

