

LABELLEVIE

Vie Sociale | Nourriture | Art | Voyage



0 123456 789012

SOMMAIRE

ÉDITION 01

04 L'ÉQUIPE

06 VIE SOCIALE

Le Triangle de l'Université

L'Impact de médias sociales sur les relations

10 NOURRITURE & SANTÉ

Pour les Amateurs de Desserts

Yoga et ses Effets sur notre Santé

13 VOYAGE

Une Visite à Athènes

Les Trésors Cachés

17 ART

Simple et Chic | Un Style 90s

20 COIN CRITIQUE

Le Monde de Dory

Tous les matins du monde

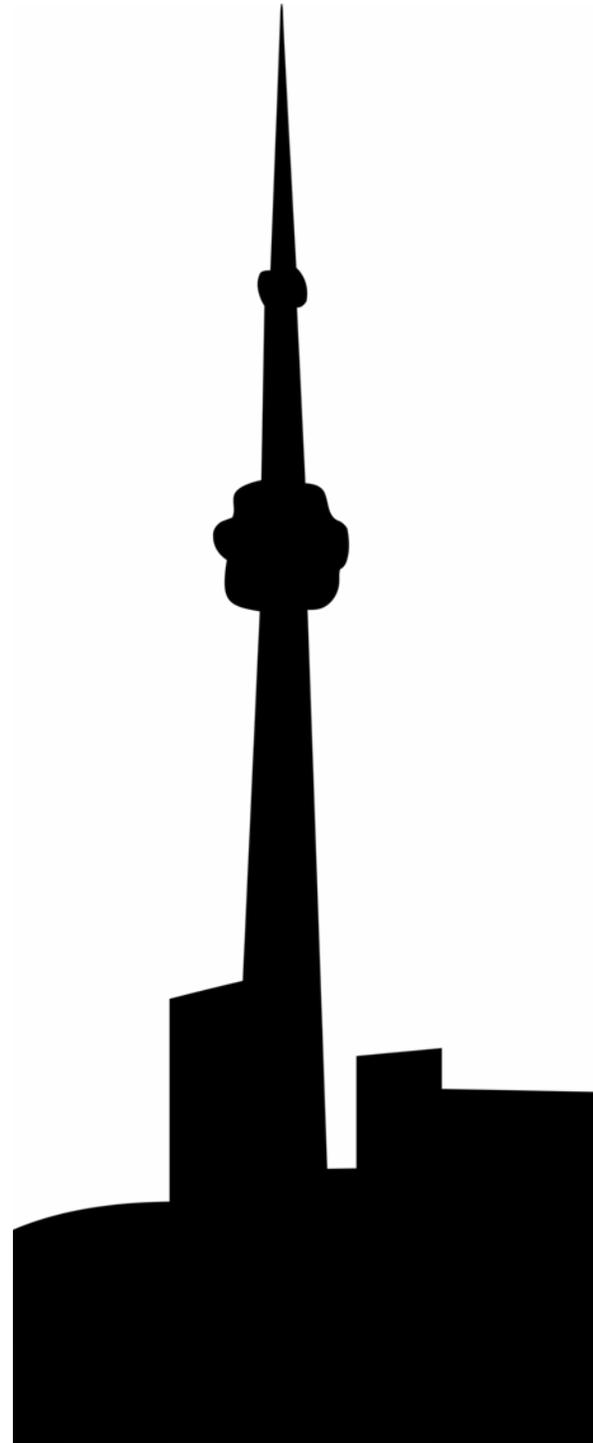
23 LES GRANDS DOSSIERS

Le Freshman 15

La Dépendance de la Restauration Rapide

Végétalien ou Végétarien

33 VIVRE LA VIE QU'ON RÊVE





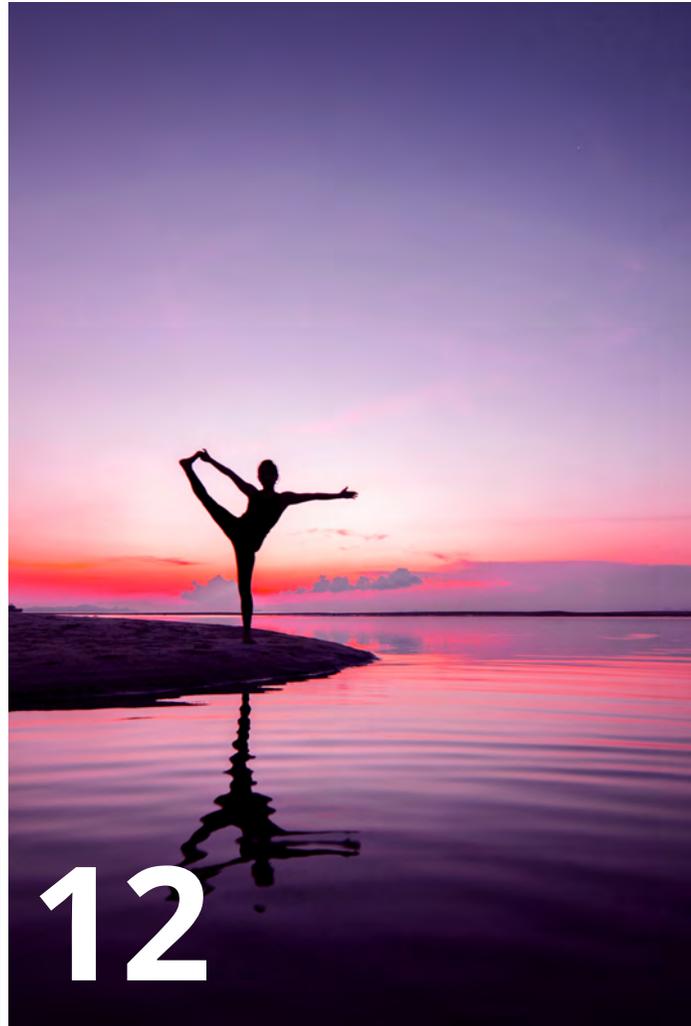
18



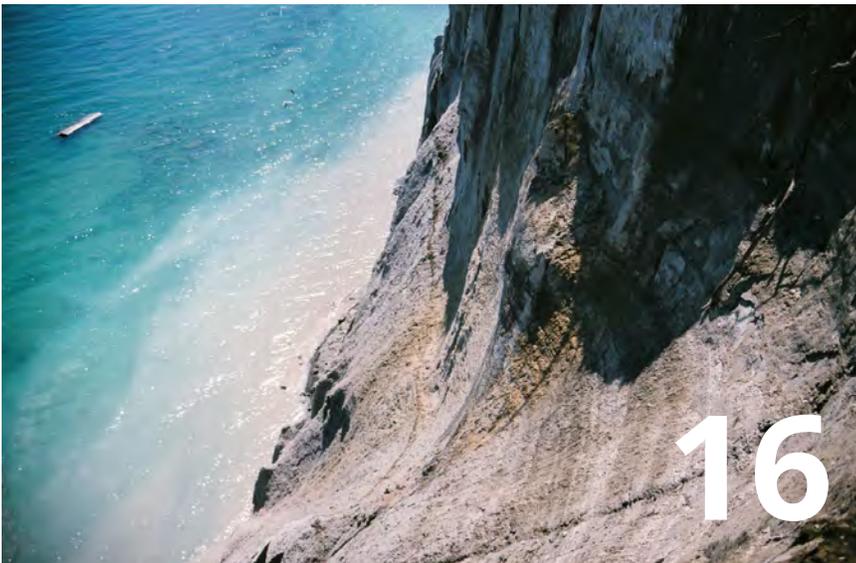
22



33



12



16

L'ÉQUIPE



Ergela Fezollari

*Rédactrice en
Chef*



Cecilia Mulvey

*Rédactrice en
Chef-Adjoint*



Katie Lien

*Directrice
Artistique*



Ryan Nunes

*Rédacteur
Textuel*



Nicole Luciani

*Rédactrice
Textuel-Adjoint*



Yeeun Koo

*Designeuse
Graphique*

L'UNIVERSITÉ
LA PLUS NOVATRICE
AU CANADA



L'UNIVERSITÉ DE WATERLOO

@UWATERLOO

200 UNIVERSITY AVE W
WATERLOO, ONTARIO
(519) 888-4567

SPONSORISÉ PAR

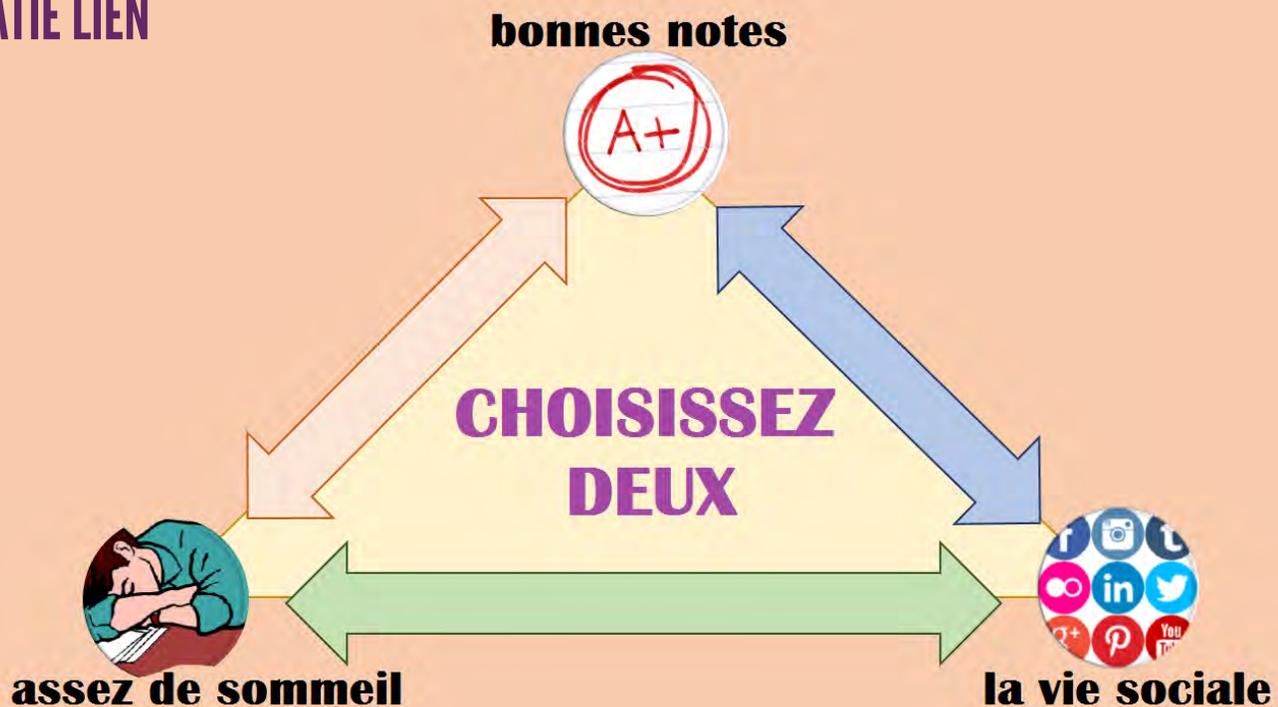




VIE SOCIALE

Le Triangle de l'Université

PAR KATIE LIEN



La plupart des étudiants ont vu cette image – le triangle de l'université. C'est comme une blague, que vous devez choisir seulement deux choix : une vie sociale, les bonnes notes, ou assez de sommeil. Est-ce que ça dépend sur la faculté? Pas nécessairement, c'est une mission pour chaque étudiant à l'université, en dépit de programme. Est-ce que c'est un rêve d'avoir tous cela? Ce n'est pas possible, si vous suivez quelques règles.

LES RÉGLES:

1. Apprenez comment diriger votre temps.

Si vous avez une tâche difficile, divisez-la en petits morceaux que vous pouvez faire chaque jour. Commencez tôt, en particulier si vous avez beaucoup de choses à compléter. Trouvez des façons comme un appli, un agenda ou calendrier qui vous aidera à organiser et à établir vos priorités.

2. Soyez capable de dire « non » aux amis.

Vous n'êtes pas obligé d'attendre chaque soirée ou invitation. C'est mieux de limiter les événements sociaux jusqu'à la fin des examens ou après avoir fini vos devoirs. Cela le rendra plus spécial et amusant grâce à l'expectation.

3. Mettez de côté un peu de temps pour vous-même.

Pendant vos études et votre vie sociale, donnez vous-même un peu de temps pour recharger et s'amuser. Faire une promenade, regarder un film, faire un petit somme ou lire un livre, n'importe quelle activité avec le seul but de se relaxer.

4. Pensez à la vue d'ensemble.

C'est important de prendre soin de vous-même et votre santé. Si vous manquez du sommeil, vous aurez du mal à se concentrer à l'école. Scientifiquement, avec assez de sommeil (presque 7-8 heures chaque nuit), votre système immunitaire va être plus fort en combattant la maladie.

Dans ce triangle, il y a seulement trois choix. Si seulement la vie était si simple! N'oubliez pas les autres choses comme : le travail, la nourriture, la famille, la vie amoureuse, l'apparence, la navette, l'hygiène et les factures. Si vous suivez ces règles, vous aurez une chance meilleure à être organisé et préparé pour la vie adulte.



« PENSEZ À LA
VUE
D'ENSEMBLE »

L'impact de Médias Sociaux sur les Relations

Par Cecilia Mulvey

C'est clair qu'aujourd'hui on vit dans un nouveau monde, un monde de technologie. C'est normal d'avoir des gens qui disent qu'ils détestent les médias sociaux, mais il y a toujours deux côtés à chaque histoire. Oui, c'est vrai qu'on peut dire que la technologie détruit les jeunes et de plus, que les jeunes ne savent pas comment posséder des vrais attributs sociales, mais, c'est aussi facile de voir beaucoup d'aspects positifs qu'on en profite grâce à cette technologie.

Premièrement, on peut parler à propos des familles, ou les amoureux qui sont loin l'un de l'autre. Aujourd'hui, grâce aux médias sociaux, on peut parler facilement avec des personnes qui se trouvent sur l'autre côté du monde. Les médias sociaux sont responsables de beaucoup de bien dans le monde; par exemple, c'est plus facile de réunir les familles après une séparation pour n'importe quelle raison. Tout de suite, après les désastres naturels, le monde est en courant des événements et c'est à travers les médias sociaux qu'on trouve les promotions qui facilitent la réunion des fonds pour aider les autres.

Dans l'article « L'impact des réseaux sociaux sur notre vie » par Henri Michaud, rédacteur Canal Vie, il y a beaucoup d'idées intéressantes; par exemple, il dit que les médias sociaux sont « Un remède à la solitude. Mal du siècle, la solitude mine le bien-être de nombreuses personnes. Or, les réseaux sociaux comblent une partie de ce vide relationnel et, parfois, freinent les pensées dépressives. » Néanmoins, c'est évident qu'il y a aussi beaucoup de choses négatives qui viennent avec les médias sociaux, mais il faut adopter une attitude positive envers eux.

On est dans une époque où on peut être plus sociales avec les gens loin de nous ou même à côté de nous. Alors, pensez au bien et vivez dans le moment parce que la vie est trop courte pour avoir peur de l'impact que les médias sociaux posent sur les relations.





NOURRITURE & SANTÉ

Pour les Amateurs de Desserts

Par Yezun Koo



Arctic Bites situé à Kensington Market à Toronto se spécialise dans la crème glacée roulée, inspirée de la Thaïlande. La crème glacée d'inspiration thaïlandaise offre de crème glacée roulée dans une variété de saveurs telles que la fraise, le café, la cannelle et le Taro. La crème, est versée sur des plaques froides qui atteignent une température de -20 degrés Celsius, est amincie et est ensuite enroulé. L'ensemble du processus est affichée pour que les clients puissent voir le processus de création de leur crème glacée roulée.

Uncle Tetsu est originaire du Japon et a fait son chemin à Toronto. Ils sont connus pour leurs gâteaux au fromage japonais qui goûtent différemment que celui des Américains. Il est moins sucré, le goût du fromage est plus subtile et la texture est plus comme un soufflé. En raison de sa popularité, ils fixent une limite d'un gâteau au fromage par personne, alors prenez quelques amis avec vous si vous voulez plus d'un.



Sweet Jesus est surtout connu pour leur créativité avec leur crème glacée molle qui est décorée avec plusieurs garnitures. Cependant, ils ont aussi un bar expresso. Si vous aimez prendre des photos de Instagram et d'afficher vos aventures, la crème glacée de Sweet Jesus est le modèle parfait pour vos photos! Les portions sont énormes; donc, si vous avez envie de sucre, il est l'endroit où vous devrez visiter.

YOGA et ses effets sur notre SANTÉ

Aujourd'hui on observe une fascination de la société occidentale avec le yoga. La question qui se pose est: qu'est-ce que le yoga offre qui le rend si attirant à presque 1.5 millions de Canadiens qui le pratiquent régulièrement?

Il est certain que notre vie est vraiment stressante. On est toujours pressé par les exigences d'une vie frénétique, par les exigences de la réussite dans notre carrière, dans notre vie familiale et sociale.

Le yoga, d'un autre côté, représente un mode de vie diamétralement opposé aux valeurs occidentales. Selon la philosophie de yoga, on doit tourner notre regard à l'intérieur, tandis que la préoccupation avec les choses à l'extérieur de nous et la réussite matérielle ne sont pas vénérées. De plus, on doit se trouver dans le moment avec notre corps et notre esprit. Le silence et la méditation font aussi parties intégrales de la pratique de yoga.

Plusieurs personnes constatent qu'en pratiquant le yoga, elles obtiennent des niveaux de stress plus basses et se trouvent plus en contrôle de leurs états sentimentaux.

En fait, des recherches viennent à attester ces trouvailles intuitives. Il a été prouvé que le yoga peut aider le système immunitaire; quand les personnes qui pratiquaient le yoga sont comparées à des personnes se trouvant simplement dans des conditions relaxantes (promenades dans la nature ou écoutant de la musique relaxante), les personnes qui pratiquaient le yoga manifestaient plus de changements dans leurs expressions des gènes

dans les cellules immunitaires circulant dans le système sanguin (Qu et al., 2013).

Aussi, des étudiants qui pratiquaient la respiration yoghique avaient des niveaux plus basses de stress mental et physique, comparés à des étudiants qui n'exerçaient pas le contrôle de leur respiration (Cappo & Holmes, 1984).

Il faut mentionner ici l'exemple touchant et inspirant de B. K. S. Iyengar, maître de pratique de yoga et la personne qui a rendu le yoga célèbre dans l'ouest. B. K. S. Iyengar était né un enfant faible, avec des bras et jambes maigres, un ventre protubérant et une grosse tête ; sa santé plus tard fut détériorée par des crises de malaria, de fièvre typhoïde et de tuberculose. Toutefois, à 16 ans, il a été initié au yoga par son beau-frère et sa santé a amélioré. En effet, il a eu une bonne santé après s'être adonné au yoga et il a vécu jusqu'à l'âge de 96 ans.

Enfin, ce que constitue le yoga unique est le fait qu'il combine l'aspect physique et spirituel en créant une unité. En fin de compte, on a un corps physique, mais aussi un esprit. Au-delà et indépendamment des croyances métaphysiques, le yoga semble avoir des effets positifs sur notre santé mentale et physique. Le fait que sa popularité augmente n'est pas simplement une coïncidence ou une mode éphémère, mais peut-être la preuve des effets positifs que le yoga peut avoir sur notre bien-être.



VOYAGE

Une Visite à Athènes

Par Ergela Fezollari

Ou pourquoi tout le monde doit visiter Athènes au moins une fois dans leur vie.

J'ai vécu dans plusieurs pays, plusieurs villes, néanmoins Athènes reste mon coup de cœur. Ce n'est pas une fascination absurde, mais plutôt bien justifiée.

De l'avion déjà, la ville d'Athènes vous impressionnera. Sous le ciel bleu et le soleil éclatant, ses édifices blancs vont vous stupéfier initialement, car aveuglés par la lumière grecque vous ne serez pas capable de les distinguer et vous allez plutôt les prendre pour des pierres vastes, abandonnées là de l'antiquité. Mais, petite à petite, comme les yeux s'accoutument à la vigueur de la lumière, vous réussirez à reconnaître en eux des édifices et quelques maisons. Et puis la mer, dont la couleur bleu plusieurs poètes ont chanté et qui a pris son nom de l'ancienne légende du roi Égée.

Peut-être que c'est en avril que vous irez à Athènes. Vous allez débarquer l'avion et l'air va être chaud et imprégné du parfum des jasmins. Vous allez embarquer le métro bâti récemment, ultramoderne et propre, et vous allez arriver chez votre ami qui vous attend.

Tout de suite, il faut aller voir le Parthénon, un de miracles du monde. Les mots sont insuffisants pour décrire l'émerveillement que quelqu'un éprouve en face du Parthénon. Puis, de l'autre côté du Parthénon ce trouve la colline où Socrate conversait avec ses élèves. Elle est couverts de sapins.

Athènes, où le théâtre est né, fait encore preuve de ce legs. Il y a presque 600 théâtres à Athènes. Vous pouvez trouver du théâtre classique au théâtre moderne, de petites groupes théâtrales aux groupes nombreux qui font de la danse théâtrale.

Il y a des cafés, ciblés à tous les goûts, parsemés dans la ville, qui gazouillent de conversation et de vie sociale.

Il y a de nombreux librairies et beaucoup d'éditions indépendantes qui ont leurs propres librairies.

Chaque soir, il y a des concerts et des activités culturelles et politiques.

De la nourriture spirituelle on passe de la nourriture pour le corps et la nourriture à Athènes est la plus savoureuse que vous pouvez y goûter. C'est le soleil et la terre qui donne du goût et des couleurs splendides aux légumes et fruits. D'ailleurs, vous pouvez les acheter frais aux marchés qui prennent place dans plusieurs quartiers de la ville chaque jour.

Les gens à Athènes sont généreux, chaleureux comme les gens du sud sont. Même si ça peut sembler comme un cliché, c'est une constatation presque unanime chez tous les visiteurs.

Les dernières années la Grèce a été touchée par la crise économique. Bien que la situation soit grave, les gens luttent encore avec beaucoup de courage et revendiquent leur droit à une vie de qualité.

LE CAMPING-CAR DES HIPSTERS

Vous êtes différent des autres, vous êtes plus cool, plus intéressant et plus important que vos amis. Vous ne pouvez pas rester dans un endroit pour toute la vie parce que vous avez l'ambition de voyager. Alors, il est impératif que vous achetiez un camping-car. Vous êtes jeunes, donc vous n'avez pas l'argent pour acheter un gros camper comme celui de vos grands-parents, non, vous devez acheter quelque chose de cool, mais à la fois pas trop chère. La solution est le Camping-Car des Hipsters®. C'est une fourgonnette transformée en un camping-car avec tout ce dont vous avez besoin pour prendre de belles photos et rendre jaloux tous vos amis. Chaque camper-van est unique alors vous n'avez pas à avoir peur de ressembler aux autres. Le Camping-Car des Hipsters® vous offre une vie de camping, de voyage, d'exploration, d'expérience, d'amusement, mais surtout un statut d'un vrai hipster, peut-être aussi un hippie si vous êtes chanceux. Avec les voyages en fourgonnette, tout le monde sait que vous allez tomber en panne au moins une fois, deux fois, trois fois, peut-être même dix fois, mais, ce n'est pas une expérience réelle sans les problèmes réels. Il faut paniquer, stresser, pleurer et vouloir tout abandonner pour faire un bon voyage de camper-van. Alors, pour une expérience réelle de la vie, pour être plus cool, plus mature et plus intéressant que les autres autour de vous, il faut acheter un Camping-Car des Hipsters®.



LES TRÉSORS CACHÉS

L'Édition de
L'Ontario

Par Yeeun Koo

1 TOBERMORY

est situé à la pointe nord de la Péninsule Bruce, à seulement trois heures au nord de Toronto. Les eaux claires vous permet de voir les nombreux naufrages qui ont coulé au fond de la baie. Vous pouvez également visiter l'Île Flowerpot et nager dans l'eau azurée. Un endroit familial !

2 LES FALAISES DE SCARBOROUGH

sont un escarpement dans le quartier Scarborough de la ville de Toronto. Formant une grande partie du secteur riverain de Toronto, il est situé au long du lac Ontario. Si vous aimez aller sur les randonnées avec une belle vue, vous devrez visiter les Falaises. Cependant, il y a encore beaucoup d'autres choses à faire dans la région telles que visiter la plage ou faire du vélo. N'oubliez pas de prendre beaucoup de photos.

3 LES MILLE-ÎLES

est une destination populaire pour ceux qui cherchent des vacances en plein air. Situé au long de la frontière pacifique entre le Nord de l'État de New York (États-Unis) et le Sud de l'Ontario (Canada), les mille-îles est une région du littoral sans fin, de riches histoires, et de la culture unique. Il se compose de plus de 1800 îles et il a de belle architecture sur les nombreuses îles.



ART



Simple et Chic

La jupe en jean est flatteuse et féminine. Elle convient à tous les types corporels et est parfaite pour les journées décontractées et formelles. Elle peut facilement être couplée avec plusieurs styles de chemises, mais ce qui est vraiment en mode aujourd'hui, c'est la chemise qui dégage les épaules. Elle apporte de l'élégance à votre tenue et assure que vous paraissiez fabuleuse sans même essayer.

Un Style 90s

Le bomber est influencé par des uniformes de l'Air Force pour atterrir sur les épaules des amoureux de tendances contemporaines des plus aguerris. Il peut facilement être assorti avec un ras-du-cou et des jeans! Un accessoire de mode dont tous les gars et les filles ont besoin dans leur placard! Achetez-le vôtre à Zara.ca UrbanOutfitters.ca ou Forever21.ca

Par Yeeun Koo



Musée des beaux-arts de l'Ontario



317 Dundas St. W

TORONTO



COIN CRITIQUE

Disney · PIXAR

LE MONDE DE DORY

Par Ryan Nunes

CRITIQUE DE FILM

Andrew Stanton est un des meilleurs réalisateurs et écrivains au sujet de l'animation : La plupart de son travail est lié aux studios Pixar. Il est une personne aux talents variés : Il a réalisé (et écrit) *1001 pattes*, *Le Monde de Nemo* et *WALL-E*. De plus, il était scénariste de *Monstres et Cie* et de toute la franchise de *Toy Story*. Il a gagné deux Oscars pour *WALL-E* et *Le Monde de Nemo*. *Le Monde de Dory*, son nouveau film, a une chance de gagner un oscar selon moi.

Ce film est à l'affiche depuis quatre semaines et c'est un film qui a remporté un immense succès. En fait, *Le Monde de Dory* a surpassé le record pour le démarrage d'un film d'animation en remportant 136 millions de dollars aux États-Unis.

Ce film est semblable au son prédécesseur *Le Monde de Nemo*. Cette œuvre raconte l'histoire de Dory, un poisson amnésique, qui essaie de retrouver ses parents. Dory (Céline Monsarrat) est un chirurgien bleu qui était adoptée dans la famille de Marin (Franck Dubosc) et Nemo (Mathilde Seigner) qui sont des poissons-clowns. Après qu'elle ait été prise par des gens d'un aquarium, ses amis Nemo et Marin doivent la retrouver.

Ce film soutient l'intérêt du spectateur de la première à la dernière image. La cinématographie dans ce film est remarquable : C'est incroyable de voir la différence entre cette œuvre et *Le Monde de Nemo* qui est sorti en 2003. Les comédiens de doublage ont fait un bon travail de répliquer la comédie de la version anglaise avec Ellen Degeneres. Le personnage de Dory captive les spectateurs avec sa jovialité. C'est à voir absolument!

Tous les matins du monde

par Ergela Fezollari

Pascal Quignard
Tous les matins
du monde



Le livre *Tous les matins du monde* écrit par Pascal Quignard, a été publié aux Éditions Gallimard en 1991. D'ailleurs, le septième art nous a porté au grand écran une version cinématographique mémorable de l'oeuvre. Né en 1948 à Verneuil-sur-Avre, en France, essayiste, écrivain et musicien, Pascal Quignard a combiné sa passion pour la musique et la littérature dans ce roman court. Son écriture mélange de la fiction, de la poésie et de la philosophie pour créer un genre difficile à situer strictement dans un cadre littéraire spécifique.

Dans ce roman, l'auteur crée un univers fictif basé sur la vie de deux musiciens du 17^e siècle, Marin Marais et son maître Monsieur de Saint Colombe, dont on ne connaît que quelques faits.

Monsieur de Saint Colombe, musicien de la viole, se ferme en soi quand sa femme meurt. Il s'isole pour la plupart de la journée dans sa cabane, près de sa maison qui se trouve aux alentours de Paris, composant et jouant de la musique et pensant à sa femme qu'il aimait ardemment. Ses deux petites filles, Madeleine et Toinette, sont élevées par sa servante et elles sont assujetties à l'autorité stricte de leur père. Il leur enseigne la viole pour laquelle elles montrent une disposition à louer. Les années passent ainsi et les deux filles deviennent femmes. Un beau jour, un garçon du chœur, Marin Marais, frappe à leur porte. Il a été chassé du chœur, car sa voix s'est brisée. Toutefois, il est déterminé de devenir musicien. Monsieur de Saint Colombe l'accepte comme son élève, touché plutôt par l'histoire de Marais et pas son talent musical. Des sentiments et des conflits émergent, alors que les destins des personnages s'entremêlent.

La narration est faite dans un langage sans ornements, mais franc et vif. Tellement vif est le langage qu'on imagine : chaque paragraphe devant nous est comme un tableau et on écoute l'archet de la viole qui trace des chemins courts et intenses ou bien doux et fluides sur les cordes. En le lisant, on ressent l'épaisseur et le poids de la douleur amoureuse, la douleur intolérable du rejet et de la perte.

Ce livre constitue une réflexion sur le destin humain et la part que nos caractères jouent dans ce destin. Surtout, il est un hommage à deux musiciens et à leur consécration à la musique. Il fait tourner les pages et bien qu'on ne trouve pas de réponses à nos questions, on éprouve des sentiments profonds.



LES GRANDS DOSSIERS

LE FRESHMAN 15

KATIELIEN

Il est deux heures du matin et c'est la troisième nocturne dépensé au dessus des livres et devoirs quand votre ventre fait du bruit. Il est trop tard de manger au restaurant, mais vous avez besoin de nourriture pour recharger. Que faites-vous? Vous

« SI JE NE PEUX PAS LA VOIR, JE FAIS SEMBLANT QU'ELLE N'EXISTE PAS. »

allumez la bouilloire en versant les nouilles instantanées dans un bol à manger. Le « Freshman 15 » est



une expression pour expliquer le phénomène où les étudiants prennent du poids pendant leur première année à l'université. Pourquoi et comment est-ce que ce problème se produit? Il y a beaucoup de causes pour cette période dans la vie d'un étudiant, comme l'augmentation de la consommation d'alcool dans les résidences, le type de nourriture à la cafétéria, le stress, la

diminution d'exercice et le manque du sommeil. D'abord, je vais parler de l'augmentation de la consommation d'alcool dans les résidences universitaires. Même si la majorité des étudiants sont des mineurs, on trouve de l'alcool partout. Les surveillants de dortoir même encouragent cette conduite, en disant « si je ne peux pas la voir, je fais semblant qu'elle n'existe pas. »

Les gens qui n'habitent pas dans un dortoir peuvent ressentir le même type d'influence, la pression d'être accepté par leurs pairs. On ment quand on dit que la pression du groupe existe seulement dans les écoles secondaires. Ce type d'attitude peut contribuer au phénomène du « Freshman 15 ». La prochaine raison pour le phénomène « Freshman 15 » est le type de la nourriture qui est servi à la cafétéria. Si vous habitez aux résidences comme REV ou Village 1, vous êtes obligé d'acheter un plan de repas. Vous pouvez utiliser ce plan à la cafétéria ou sur les autres endroits sur campus comme Tim Hortons. Malheureusement, la

nourriture qui est offerte est plein de gras et glucides, la sorte qui est malsaine si vous en mangez beaucoup. Lorsque les élèves sont exposés aux restaurants du fast-food, ils préfèrent y manger. Le plan de repas était créé avec l'intention d'aider et d'encourager les gens à manger en bonne santé, mais peut être que cette idée a été abusé. Pendant ce temps, les étudiants qui ne l'achètent pas habitent à UWP ou à l'extérieur du campus et cuisinent leur propre nourriture. Les personnes qui déménagent pour suivre des cours à l'université auront de l'expérience de vivre toutes seules, sans famille. À cause de cette liberté des mauvaises habitudes alimentaires se

produisent. Ce n'est pas un secret que les étudiants se sentent stressés pendant leur première année à l'université. C'est très différent à l'école secondaire, particulièrement en ce qui concerne la quantité de travail, l'absence de la famille, le co-op ou le coût des cours. Non seulement les gens ont très envie des cochonneries, mais ils les mangent même s'ils n'ont pas faim. La nourriture devient un mode de contrôle dans leur vie au milieu de la montagne des devoirs et travaux. Comme on a mentionné, le stress peut aussi avoir un effet sur la santé des étudiants où ils n'aiment pas faire d'exercices physiques ou ne dorment pas.

Beaucoup d'élèves qui étaient actives pendant l'école secondaire ne jouent pas pendant l'université. Donc, il est nécessaire de visiter le gymnase ou faire d'exercice, non seulement pour la santé, mais aussi parce qu'une partie de vos frais de scolarité contribue au complexe. Est-ce que tout le monde deviendra une victime du « Freshman 15 »? Est-ce qu'il est inévitable? Bien sûr que non! Il y a

quelques règles que vous pouvez suivre pour éviter cette malédiction:

- ▶ N'oubliez pas le repas le plus important—le petit déjeuner
- ▶ Évitez de manger quand vous êtes stressé, pendant que vous étudiez ou regardez la télé
- ▶ Faites d'exercice, même en jouant Pokémon Go
- ▶ Limitez votre consommation d'alcool
- ▶ Faites le plein de la nourriture saine, comme des fruits ou légumes si vous avez faim tard dans la nuit
- ▶ Buvez beaucoup d'eau pour aider votre métabolisme
- ▶ Dormez

régulièrement (presque 7 à 8 heures chaque nuit)

- ▶ Surveillez vos portions de la nourriture
- ▶ Utilisez les ressources qui sont offertes par l'université (comme le gymnase)

Faites attention à ce que vous mangez et n'hésitez pas à parler à quelqu'un d'autre si vous avez de la difficulté d'adresser votre stress. Le « Freshman 15 » est évitable, si vous êtes dédié bien sûr! Les notes ne sont pas le seul numéro que vous devez surveiller!



La Dépendance de la Restauration Rapide

par Ryan Nunes

La restauration rapide : On sait que ce n'est pas bon pour nous, mais on ne peut s'empêcher d'aimer le fast-food. De temps en temps, ce n'est pas grave de manger ce type de nourriture, mais la personne moyenne mange trop de fast-food. Le taux d'obésité a triplé entre 1985 et 2001 et le fast-food est une grande cause.

Un grand problème est la disponibilité de ces restaurants. Il semble qu'il y ait un restaurant à chaque coin de rue avec de la nourriture qui est mauvaise pour votre santé. De plus, la liste des chaînes de fast-food à l'Amérique du Nord est sans fin et la commercialisation de fast-food séduit beaucoup parmi nous.

Vous pouvez aller n'importe où et vous allez trouver un McDonalds. Le prix de fast-food semble bon marché, mais ce n'est pas le cas. Vous voyez la valeur repas de McDonalds et vous pensez que vous économisez par acheter un hamburger, mais est-ce vrai? Est-ce que le fast-food vous permet d'économiser de l'argent?

Selon une étude, des repas pour une famille de quatre chez un restaurant comme McDonalds cout deux fois plus cher qu'un poulet rôti avec des pommes de terre. La restauration rapide est trop salée, trop grasse et trop cher comparé aux marchandises, mais c'est pratique pour beaucoup

de gens. Vous pouvez rester dans votre auto et ça prend seulement deux minutes pour obtenir votre repas. Une poêle prend plus de temps pour chauffer l'huile.

Le fast-food est si addictif parce qu'il contient beaucoup de sucre, de gras et de sel. Il contient aussi du glutamate monosodique (GSM), un additif alimentaire qui contient beaucoup de sel. Selon Santé Canada, GSM présente un danger pour le consommateur. Tu peux utiliser des ingrédients comme l'ail, le gingembre et des herbes pour ajouter de goût. La nourriture de la restauration rapide est pleine de calories, mais elle manque de substances nutritives.

Plusieurs chaînes de fast-food font des promotions avec des franchises de la NBA en offrant des réductions ou même de la nourriture gratuite. Par exemple, si les Raptors de Toronto marquent 100 points, tous les spectateurs recevront une part de pizza de Pizza Pizza. Les Raptors ne sont pas les seuls à le faire : Les équipes dans les villes de Cleveland, Milwaukee et Washington faisaient des promotions similaires pour les chaînes Taco Bell, George Webb, McDonalds, Chick-Fil-A et Papa John's.

En fait, beaucoup de liens ont été fait entre la restauration rapide et les drogues comme cocaïne en termes de la dépendance. Notre cerveau a une méthode de trouver la satisfaction en utilisant

des neurotransmetteurs comme la dopamine. Quand on mange de la glace ou un hamburger, on reçoit beaucoup plus de dopamine par rapport aux légumes.

La restauration rapide affecte le cerveau humain de façon similaire aux drogues. Quand le cerveau reconnaît que le niveau de dopamine est élevé, il enlève des récepteurs. Vous devez manger plus de cette nourriture d'atteindre le même niveau de dopamine et si vous n'atteignez pas le même niveau de dopamine, vous vous sentirez déprimé. Le plus que vous complétez ce cycle, le plus fort la dépendance devient. Le premier pas est le plus difficile. Vous devez admettre que vous avez un problème. Vous devez apprendre comment contrôler les

envies de nourritures pour vivre « une belle vie » par créer un plan. Sinon, ça peut s'emballer et détruire votre vie.

Malheureusement, il n'y a pas une solution facile pour arrêter ce comportement. Peut-être vos amis peuvent vous aider : c'est plus facile de pétrir quand vous avez quelqu'un d'autre.

Quelques nutritionnistes pensent que la meilleure solution est de diminuer graduellement la quantité de fast-food, mais des autres pensent qu'on devrait « être en manque ». De plus, essayer de réduire la consommation des acides gras trans : Les acides gras élève le taux de cholestérol et de triglycérides.

C'est assez important d'éliminer la consommation de sucre et de sel. Je trouve qu'il existe quelques casse-croûtes qui provoquent des envies de nourritures. Je vais suggérer quelque chose d'autre.

- Gardez des casse-croûtes qui sont sains
- Ne sautez pas de repas
- Essayez d'éliminer le soda parce qu'un soda contient beaucoup de sucre : buvez de l'eau à la place
- Gardez une trace de calories que vous consommez chaque jour
- Lisez les cartes quand vous achetez de fast-food et essayez de choisir quelque chose avec moins de sel et de sucre

La leçon à apprendre est que les personnes ne peuvent pas dîner chez une chaîne de fast-food, puis continuer comme d'habitude. Vous grossirez plus avec le fast-food qui contient un nombre grand de calories à cause des acides gras. La dépendance de la restauration rapide augmente le risque d'obésité, du diabète et de la maladie cardio-vasculaire. Donc, si vous mangez trop de fast-food, essayez de manger d'une manière plus saine en utilisant mes conseils.



Végétalien ou Végétarien?

Par Nicole Luciani

Pourquoi devenir végétarien ? Et une question beaucoup plus demandée, pourquoi devenir végétalien ? Je ne suis ni végétarien, ni végétalien. Mais dans un monde qui est de plus en plus attentif à la nourriture qu'il consomme, c'est commun de connaître au moins une personne qui est soit végétarien, soit végétalien, pour le meilleur et pour le pire. Il y a plusieurs raisons de devenir végétarien ou végétalien : les raisons éthiques, les raisons de santé ou même seulement la préférence en goût. Ce n'est pas une surprise que les animaux qui sont utilisés pour notre viande et les autres produits sont souvent mal traités. Beaucoup de gens ne veulent pas que leur nourriture vienne d'une méthode cruelle. La différence entre les végétariens et les végétaliens est que les produits que les végétariens évitent sont faits aux dépens de la vie d'animal, tandis que les autres produits des animaux sont faits d'un animal vivant. Cependant, il y a plusieurs recherches dans l'industrie des produits des animaux qui disent que peu importe les produits, les

animaux sont rarement bien traités, n'importe lesquels. Des fois, ce n'est pas vraiment un choix du tout pour les gens de devenir végétarien ou végétalien. Quelquefois, les personnes ont des allergies et dans mon expérience, je connais plusieurs personnes avec des allergies ou des sensibilités aux œufs ou aux produits laitiers, et aussi les personnes qui ont des problèmes avec la viande rouge. Même si vous n'avez pas d'allergies, c'est important de faire attention aux choses comme le cholestérol, par exemple, et de les consommer avec modération. Finalement, des fois c'est seulement une préférence. Comme tout type de nourriture, chaque saveur n'est pas attrayante pour tout le monde. À mon avis, je trouve que même si j'aime beaucoup la viande, je ne l'aime pas toujours, dépendamment des saveurs spécifiques et de la méthode avec laquelle elle a été cuite. Même les produits des animaux sont souvent des goûts acquis, alors ce n'est pas difficile de comprendre pourquoi tout le monde ne les aime pas.

La différence entre la décision d'être végétarien ou végétalien a aussi plusieurs facteurs. Ceux qui choisissent de devenir complètement végétaliens souvent pensent qu'ils sont plus éthiques en leurs décisions. L'empreinte du monde est moindre pour les végétaliens que les végétariens et c'est dit que pour éliminer les produits des animaux pour un seul jour, vous pouvez sauver plus d'eau que si vous ne vous étiez pas lavés durant six mois, selon le documentaire *Cowspiracy* sur Netflix qui expose une analyse commerciale de l'industrie de la viande. Souvent la discussion sur les deux, végétariens et les végétaliens, est comment ils vont gagner les substances nutritives et la protéine, au moins assez pour maintenir une vie saine. Avec les végétariens, ils peuvent trouver beaucoup de leurs protéines et substances nutritives qui ne sont pas trouvées dans les légumes mais dans les produits des animaux, comme aux œufs, par exemple. Mais pour les végétaliens, ils peuvent les trouver dans les autres choses, comme les noix. Il y a toujours l'occasion de maintenir la bonne santé et obtenir les protéines suffisantes si les personnes font la bonne recherche et consultent les médecins avant de changer de régimes. Aussi, les coûts

sont généralement moins chers pour un végétarien parce que la nourriture spécifique pour les végétaliens est très chère si vous voulez les pièces de remplacement. C'est souvent dit qu'être végétalien est très cher et alors c'est seulement une tendance pour les riches, mais ce n'est pas vrai. Si vous échangez la nourriture chère des carnivores, comme la viande par exemple et la remplacer par la nourriture végétalienne, ce n'est pas vraiment différent. Il y a aussi des facteurs sociaux qui affectent les décisions de changer le régime. C'est difficile d'être hôte chez les autres avec un régime spécifique. Alors, c'est beaucoup plus facile d'être un hôte végétarien comme il y a plusieurs options de choisir et manger quand quelqu'un d'autre fait la cuisine. Par contre, parce que c'est une vie difficile des fois, surtout au début, il y a une communauté de soutien et les gens qui deviennent végétariens ou végétaliens trouvent souvent les autres qui sont pareils qu'eux. Alors, c'est vraiment une décision personnelle pour chacun. Même avec beaucoup de raisons ici, c'est différent pour tout le monde et même si vous n'êtes pas d'accord avec toutes les décisions d'un autre, la chose la plus importante et que chaque personne est en bonne santé.



DITES NON

Vivre la vie qu'on rêve

Ergela Fezollari

Pour moi, une belle vie, signifie me réveiller chaque matin avec désir et amour pour la vie. Une belle vie, signifie avoir hâte de goûter à la saveur de chaque jour avec tous mes sens.

J'aspire aimer chaque jour avec ses solitudes, ses tristesses et ses petites félicités, car chaque jour est unique et ne va jamais retourner. Par ailleurs, je lutte incessamment contre Madame la lassitude, le manque du courage et Madame la peur. Mais, je suis déterminée de lutter pour atteindre mes buts, pour vivre une vie pleine et accomplie, une vie près de tout ce que je considère précieux. Près des amis et des personnes que j'aime et j'estime. De plus, pouvoir faire un travail créatif, qui peut m'inspirer, rendrait ma vie énormément heureuse et donnerait un but à chaque instant. Enfin, le niveau individuel à part, une belle vie pour moi signifie aussi, lutter pour éradiquer les injustices sociales.

Ryan Nunes

Je pense que ce sujet est très subjectif : Ce qui rend ma vie plus belle sera différent pour vous. D'abord, on doit définir une « belle vie » pour nous-même. Puis, on doit trouver des façons d'atteindre nos buts et on doit essayer d'éliminer ce qu'on pense est inutile. J'ai beaucoup d'amis et beaucoup de soutien de ma famille; par conséquent, je pense que ma vie est belle. J'aimerais être dans une équipe universitaire : Quand j'étais à l'école secondaire, j'ai joué au basket-ball, au golf et au football. Le niveau dans les sports universitaires est plus haut qu'à l'école secondaire. Ma meilleure chance est au golf et mon programme est de pratiquer chaque jour en août pour que je sois prêt pour l'épreuve de sélection en septembre.

Cecilia Mulvey

Pour vivre la vie qu'on rêve, il faut être équilibré dans la vie. C'est impossible d'avoir une vie complètement parfaite comme dans les rêves. Alors, il faut accepter premièrement que la vie est belle, même si c'est difficile parfois. Par ailleurs, c'est aussi important d'avoir un rêve pour la vie. Sans les rêves, ou les buts, la vie ne peut pas accomplir la vie. Tout le monde sur cette terre est différent, mais c'est important de trouver les autres personnes, qui ne sont pas nécessairement pareils à toi, mais qui sont bien dans votre compagnie, pour vivre la vie qu'on rêve. Une vie des rêves n'est aussi rien sans les autres personnes pour la partager. Compte tenu de ce qui précède, il faut trouver l'équilibre dans la vie, il faut avoir les rêves et les buts et il faut avoir des amis autour de toi, tout ça pour vivre la vie qu'on rêve.

Vivre la vie qu'on rêve

Yeeun Koo

Je vis pour l'aventure. Je vis pour la sensation dans ma vie, comme le saut d'un battement de cœur en descendant des montagnes russes. Faire un tatouage, faire de la plongée falaise, faire du saut à l'élastique et de voyager à travers le monde sont quelques choses sur ma liste des choses à faire avant de mourir. Je suis heureuse de dire que la moitié de cette liste est presque terminée! La vie est courte et elle est destinée à vivre pour réaliser nos rêves! Il semble que mes options sont limitées comme étudiante, mais en fait, elle ouvre plus de portes pour moi. Puisque je suis jeune, je mérite de vivre jeune et libre. Le bonheur est la clé pour vivre la vie dont je rêve.

Katie Lien

La vie dont je rêve est pleine d'amis, de la nourriture goûteuse et du voyage. J'aime apprendre comment les cultures du monde ont été fondées, en mangeant la nourriture culturelle avec mes amis. Je peux expliquer plus comment la famille est importante pour tous, comme la mère qui a donné naissance à vous, ou le père qui joue au baseball avec vous pendant l'été dans le jardin. Malheureusement, je voudrais dire que ce n'était pas la vérité pour chacun. Je me suis rendue compte après vingt ans que la famille n'est pas seulement basée sur sang, mais plutôt l'amitié et la confiance. Je n'ai jamais eu le sentiment d'être aimée ou entretenue. J'ai eu toujours le sentiment que j'étais une inconnue, même parfois j'avais pensé que je suis adoptée. Comme une personne qui n'est pas très proche avec leur famille, j'ai appris que la plus importante chose de la vie est le pouvoir d'un meilleur ami. D'avoir quelqu'un que vous pouvez adorer, parler à de n'importe quoi, d'être rassuré que cette personne va rester à votre côté pendant le temps difficile et partager la vie ensemble. La partie la plus belle, est quand vous êtes changé pour toujours grâce à cette personne et vous êtes devenu meilleur. Je voudrais accomplir deux choses pendant ma vie, quoique courte ou longue. La première chose est d'avoir ce type d'influence positive sur quelqu'un, de rendre leur vie plus heureuse que jamais vu. L'autre chose est de donner ma propres enfants l'amour et la tendresse que je n'ai jamais reçues.

Nicole Luciani

Pour moi, la vie que je rêve est d'une vie de voyage; une vie d'exploration et de découverte. Pour moi, je ne voudrais rien de plus qu'avoir les expériences de la culture, de la nourriture, de la langue et de l'hospitalité des autres pais du monde. Je crois, vraiment, que beaucoup de problèmes au monde peut être résolu si plus de personnes ont eu de la chance et l'occasion de voir les expériences, les différences, mais aussi, les similarités de tous. Je rêve d'un jour dont je peux me réveiller chaque matin et je me réjouis à un nouvel endroit à explorer.

