OCTOBRE 2026

Journal Sacré-Coeur

Dans ce numéro

- Le 31 octobre autour du monde
- L'Halloween et la pollution
- Une croustade aux pommes en classe
- Des projets d'art
- La zone jeux
- Le coin de la mode
- Une recette de pouding chômeur dans une tasse
- Une bande dessinée
- Des suggestions d'activités automnales à faire en famille



Dans vos oreilles



Léokim, un passionné de jeux de rôles et de "grandeur nature" te fait découvrir cet univers en discutant avec un invité-expert dans son balado intitulé "Curieux de G.N."



Illustration de Manoé M.

Journal Sacré-Coeur

Le 31 octobre autour du monde

par Amandine T.-F.

Octobre 2026

L'Irlande : Le berceau historique

L'Halloween vient directement de l'Irlande avec la fête celte de Samain, vieille de 2500 ans. Elle avait pour but de célébrer la fin des récoltes et le lien entre le monde des vivants et celui des morts. Encore célébrée tous les ans, l'Irlande du Nord accueille chaque année l'un des plus grands festivals d'Europe, avec des défilés spectaculaires, des costumes élaborés et des feux d'artifice. Avant l'arrivée des citrouilles en Amérique, les Irlandais sculptaient des visages grimaçants dans des navets et des pommes de terre. L'origine du nom « Halloween » vient de la contraction de l'anglais All Hallows' Eve, qui signifie « veille de la Toussaint », célébrée le premier novembre. Les Irlandais ont ensuite emmené leur tradition en Amérique lorsqu'une grande partie des habitants a immigré en Nouvelle-France.

Le jour des morts au Mexique : une célébration éclatante

La célébration d'Halloween se transforme au Mexique, avec le « jour des morts », qui est célébré sur deux jours, le premier et le deux novembre. Le premier jour est dédié aux angélitos, les enfants décédés, tandis que le second honore toutes les âmes. Contrairement à l'Halloween où l'on se focalise sur les monstres et la peur, le Dia De Muertos est une fête nationale festive dédiée au retour temporaire des morts. Le jour des morts est d'origine autochtone et se célèbre dans plusieurs autres pays de l'Amérique latine, pas seulement au Mexique. Par ailleurs, les villes d'Ottawa et de Gatineau ont proclamé le deux novembre comme le jour des morts.

Gai Jatra : La fête de la vache au Népal

Elle ressemble à l'Halloween, mais la fête de la vache a une tout autre signification. En effet, cette fête souligne les morts décédés dans l'année. Pendant les festivités, les enfants se déguisent en vache, car on croit que la vache guide les esprits des morts. L'origine de Gai Jatra remonte au XVIe siècle, lorsque le roi de Katmandou organise un défilé en l'honneur de son fils décédé. La reine fut en deuil très longtemps et le roi a cherché des moyens de lui redonner le sourire. Cet événement a amené les villageois à créer un festival annuel où ils peuvent exprimer leur chagrin tout en célébrant la vie de ceux qui ont disparu cette année.



Illustration de Jules F.-T.

Journal Sacré-Coeur

Halloween et la pollution

par Francisco P.S.P.

Octobre 2026

Souvent, on néglige l'impact environnemental de cette fête énergivore et qualifiée comme une « catastrophe environnementale ». Venez découvrir pourquoi l'Halloween contribue autant au réchauffement climatique et quoi faire pour y remédier.

Les citrouilles mal consommées

Chaque année, près de 100 000 tonnes de citrouilles sont produites au Canada, et près de 60 000 d'entre elles finissent au dépotoir. Dans ce bilan polluant s'ajoutent 60 000 tonnes de courges qui, comme les citrouilles, sont jetées sans ménagement dans des sites d'enfouissement*. C'est très mauvais pour l'environnement, car en se décomposant, elles produisent du méthane, un gaz à effet de serre (GES) très puissant qui contribue énormément au réchauffement climatique. Il est impératif de trouver une manière de réutiliser ces citrouilles, car chaque année, cela équivaut à 2 500 tonnes de méthane libérées dans l'atmosphère. C'est énorme!

Les bonbons suremballés

Presque 99 % des emballages de bonbons (pas 100 % grâce aux Smarties) sont non recyclables. Leur composition plastique-aluminium les rend inacceptables dans les filières de recyclage. Ils finissent donc incinérés ou enfouis. Le plastique des emballages est un dérivé du pétrole, donc les incinérer revient à brûler de l'énergie fossile**, ce qui envoie beaucoup de dioxyde de carbone dans l'atmosphère. En plus, cette méthode rejette des gaz toxiques que je ne nommerai pas, car leur nom prendrait toute la page. Il faut juste retenir qu'ils sont toxiques. Dans les sites d'enfouissement, ils se décomposent pendant très longtemps. Ils deviennent des microplastiques, des mini-morceaux de plastique qui polluent l'air, la terre et les océans. Parfois, on en mange même sans le savoir!

Les costumes adeptes de la fast fashion

Près de 85 % des costumes sont enfouis comme les bonbons. Ils peuvent aussi finir incinérés. Les conséquences de ces actes sont comparables à celles des bonbons : dioxyde de carbone, gaz toxiques, microplastiques... mais on s'entend que les déguisements sont beaucoup plus grands que les bonbons... donc le problème aussi est plus grand!
Mais que faire alors? Non, le monde n'est pas pourri! Toi, tu peux changer les choses.

1. Bouffe tes citrouilles! On trouve d'excellentes recettes sur internet. Tu peux même faire sécher les graines, ça donne une collation super bonne et nutritive!
2. Opte pour des bonbons locaux et écoresponsables! Comme Canju et Squish à donner aux enfants.
3. Pour les costumes, il y a plusieurs options : a) réutiliser ceux que tu as déjà;
   b) les fabriquer toi-même;
   c) aller à une friperie : certaines en ont usagés en stock.

Ensemble, contribuons à un avenir plus vert!

Journal Sacré-Coeur

Une croustade aux pommes en classe

par Clémence M.



En octobre, je suis allée dans la classe de 3e année de Mme Sandrine et j'ai noté leur recette et leur fonctionnement pour faire de la croustade pour 34 élèves en 1 heure de classe. Voici l'activité comme dans la tête d'une élève :



La recette de Mme Sandrine

- 1 pomme pelée et coupée
- 3 cuillères à thé de cassonade
- 2 cuillères à soupe de flocons d'avoine
- 1 cuillère à soupe de farine
- 1 cuillère à soupe de beurre salé
- un peu de cannelle (au goût)

1re étape

Tu t'occupes silencieusement à ta place et, quand ta professeure appelle ton numéro, tu te diriges vers la première station.



2e étape

Tu commences la première étape. Commence à couper ta pomme. Si tu as de la difficulté, Mme Sandrine va t'aider. Puis, tu peux te diriger vers la deuxième table.



3e étape

Tu ajoutes, sur le dessus de la pomme, 2 cuillères à soupe de flocons d'avoine, 1 cuillère à soupe de cassonade, 1 cuillère à soupe de farine et un peu de cannelle (au goût).





4e étape

Mets ton bol dans le cabaret qui se situe au bout de la table. Un élève avec son parent iront au micro-ondes avec le cabaret et ils vont réchauffer ta croustade pendant 1 min 30.



5e étape

Quand ta croustade est prête, tu peux la manger. Attention de ne pas te brûler!
Bon appétit!!!

Merci aux mamans bénévoles qui ont fait la vaisselle.

projets d'art

par Helen S.

Bonjour, je suis Helen. Je vais te présenter les projets d'art des élèves de Sacré-Coeur.

Corridors





Service de garde



La première photo est un petit parc.





Les deux autres sont des faces avec des paires de lunettes qui racontent leur été.

1re année

oh! Des belles pommes!

Ceux-là sont des coloriages et un bricolage.











Ces photos sont des pommiers magiques.

2e année





Dans ces photos, chaque quart de fleur est fait par un élève différent.

3e année



collage de feuilles





une vraie photo d'école ratée



Zone de jeux

par Amandine T.-F.

Trouvez ces mots :

- squelette
- citrouille
- bonbon
- sorcière
- balai
- monstre
- fantôme
- chat
- octobre
- lanterne
- sort
- hante
- peur
- frisson
- terreur
- araignée

T	I	K	S	E	R	T	S	N	O	M	O	R	O	Z
N	O	S	S	I	R	F	T	F	M	K	G	X	Y	E
L	Q	T	R	O	S	H	C	Q	T	Z	H	L	L	T
W	W	R	T	E	L	A	N	T	E	R	N	E	C	N
R	C	C	E	M	S	C	G	I	B	E	W	U	I	A
U	W	U	R	O	L	H	Q	A	B	R	Y	M	T	H
E	Z	W	R	T	T	A	L	L	Q	E	U	J	R	D
P	L	O	E	N	N	T	Q	A	U	I	Z	E	O	F
C	U	Z	U	A	M	F	M	B	A	C	N	L	U	I
C	H	Q	R	F	P	W	F	J	V	R	O	C	I	Z
E	E	T	T	E	L	E	U	Q	S	O	B	Y	L	X
A	R	A	I	G	N	E	E	I	E	S	N	Z	L	S
Y	Y	L	S	J	L	L	C	I	F	G	O	B	E	X
D	G	U	O	M	H	V	F	H	P	Q	B	N	G	C
Z	L	Y	N	W	T	F	B	E	R	B	O	T	C	O

Sudoku #1

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

Sudoku #2

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

LE COIN DE LA MODE

par Éléonore F.

MEILLEURS DÉGUISEMENTS DE L'ANNÉE 2025





LES PERSONNAGES DE K-POP DEMON HUNTERS : UN FILM À TRÈS TRÈS GRAND SUCCÈS SUR NETFLIX. DES MILLIERS DE PERSONNES VOULAIENT SE DÉGUISER EN RUMI, ZOEY OU MIRA.





LABUBU : UN PETIT MONSTRE TOUTOU PORTE-CLÉS AU SOURIRE UN PEU FLIPPANT ET UNE TRÈS BONNE IDÉE DE COSTUME À 2 MÊMÊ SI ÇA SE FAIT TOUT SEUL.





ELPHABA ET GLINDA : DEPUIS LA SORTIE DE CE FILM MUSICAL, LES DÉGUISEMENTS DE GLINDA, ELPHABA ET DOROTHÉE, SI VOUS ÊTES 3, SONT POPULAIRES POUR DES MILLIERS DE TRIO D'AMIES.

"DIY" DE DÉGUISEMENT QU'ON PEUT FAIRE À LA MAISON

IL TE FAUDRA ...

ÉTAPE 1



PLACE UN LOGO DE MINION EN PAPIER SUR UNE TUQUE JAUNE



ÉTAPE 2

PRENDS UN CHANDAIL JAUNE ET UNE SALOPETTE



ÉTAPE 3

FABRIQUE LES LUNETTES EN SUIVANT LES ÉTAPES





IL TE FAUDRA ...

POUR TRICKY



ÉTAPE 1

PRENDS UN CHANDAIL BANC

PRENDS UN MINI SHORT ROUGE, UN PANTALON LARGE ET UNE CEINTURE

ÉTAPE 2



POUR LES ACCESSOIRES, IL TE FAUDRA UNE TUQUE ROUGE , DE LA PEINTURE EN AÉROSOL, DES LUNETTE NOIRES ET DES SOULIERS BLANCS



ÉTAPE 3

POUR JAKE



PRENDS UN CHANDAIL ROUGE, METS UN COTON OUATÉ À "ZIP" ET AJOUTE UNE VESTE EN JEAN SANS MANCHES

ÉTAPE 2

PRENDS UNE CASQUETTE ROUGE ET BLANC. INPRIME LE LOGO DE "SUBWAY SURFERS"



POUR LES ACCESSOIRES, IL TE FAUDRA DE LA PEINTURE EN AÉROSOL ET DES SOULIERS BLANCS



ÉTAPE 3

TEMPS DE PRÉPARATION
5 MINUTES

TEMPS DE CUISSON
1 MINUTE

PORTION
1 PORTION

Ingredients

- 30g (3c. a soupe) de farine tout usage, non blanchie
- 15ml (1c. à soupe) de cassonade
- 1ml (¼c. à thé) de poudre à pâte
- 15ml (1c. à soupe) de beurre ramoli
- 30ml (2c. à soupe) de lait
- 45ml (3c. à soupe) de sirop d'érable
- 15ml (1c. à soupe) d'eau

La recette préférée de

POUDING CHÔMEUR DANS UNE TASSE

par Léna S.P.



Dans une tasse à café d'environ 375 ml, environ 1 ½ tasse, allant au micro-onde, mélanger la farine, la cassonade, la poudre à pâte et le beurre avec une fourchette jusqu'à ce que le beurre forme des petit pois. Ajouter le lait jusqu'à ce que la pâte soit homogène.

Dans un petit bol, mélanger le sirop d'érable et l'eau. Verser sur la pâte dans la tasse. Déposer la tasse sur une assiette, au cas où ça déborde durant la cuisson. Cuire au micro-onde 1 minute. Selon la puissance du micro-onde, poursuivre la cuisson de 15 à 20 secondes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte propre. Laisser tiédir 5 minutes.

BLAGUES DE SQUELETTES

par Raphaël L.



Activités en famille

par Léon B.



Soirée des FLEURIMONSTRES

Vous vous ennuyez après une grosse journée? Et vous voulez aller quelque part? Allez à la soirée des Fleurimonstres.





Le 31 octobre 2026

Parcs
Parcs

Préparez-vous pour une soirée ensorcelante à l'occasion de la Tournée des Fleuri-monstres !
🎃 Le 31 octobre, toute la population est invitée à plonger dans un univers fantastique, peuplé de créatures farfelues et d'activités envoûtantes. Petites et grandes personnes, venez vivre une expérience magique où l'imaginaire prend vie et où le mystère vous attend à chaque détour.

Un événement festif, familial et monstrueusement amusant à ne pas manquer !

Entrée gratuite et ouverte à tous et à toutes!



En savoir plus
loisirsetviecommunautaire@sherbrooke.ca



JEUNESSE MUSICALE
LE BAL D'HALLOWEN



ENVIE DE PROFITER DE L'HALLOWEEN EN BEAUTÉ? ALLER AU BAL D'OCTOBRE EST L'ACTIVITÉ LA PLUS DIVERTISSANTE EN VILLE!



LE 25 OCTOBRE 2026 À 10 h

De la danse ou un sortilège?

Le Bal de l'Halloween est une expérience participative où trois artistes, deux musiciens et une danseuse, invitent tout le monde à danser au rythme entre autres du reel des citrouilles! Conte, musique et danse font partie de ce bal où on fabrique des aurores boréales, où on hurle à la lune, et où on parle de peur et de transformation. Un bal stupéfiant dans lequel animaux fantastiques, sorcières guérisseuses et créatures ensorcelées invitent les enfants à danser sur les grands classiques musicaux traditionnels d'Halloween.

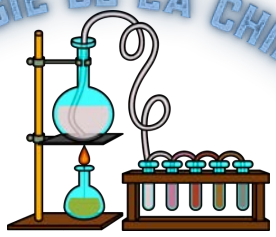


Plus d'informations

Coordonnées

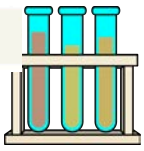
Centre culturel de l'Université de Sherbrooke
2500, boulevard de l'Université
Sherbrooke (Québec) J1K 2R1
819-820-1000

LA MAGIE DE LA CHIMIE



YANNICK BERGERON

LE 1ER NOVEMBRE 2026 À 15 h



Découvrez

DES ACTIVITÉS SCIENTIFIQUES TROP AMUSANTES AVEC YANNICK BERGERON. UN SPECTACLE QUI VOUS EN METTRA PLEIN LA VUE (EN VILLE)!



Coordonnées

Centre culturel de l'Université de Sherbrooke
2500, boulevard de l'Université
Sherbrooke (Québec) J1K 2R1
819-820-1000

foire aux DÉBROUILLARDS

Vous cherchez une activité à faire en famille? La foire des Débrouillards est la meilleure idée à faire pour cette journée. On peut retrouver plein d'activités scientifiques et magiques.

Foire des Débrouillards

de Jacques-Cartier

Le 14 novembre 2026 de 10 h à 15 h, le samedi

Technoscience Horizon Sud
Parc Jacques-Cartier, promenade du Lac-des-Nations

Toutes les suggestoins d'activités ont été trouvées au:
https://www.sherbrooke.ca/fr/culture-sports-et-loisirs/calendrier-des-activites

OCTOBRE 2026

Journal Sacré-Coeur

Collaborateurs

Amandine T.-F.

Francisco P. S. P.

Clémence M.

Léokim S.

Éléonore F.

Jules F.-T.

Manoé M.

Léon B.

Léna S. P.

Raphaël L.

Helen S.

Sous la supervision de Mme Cynthia

Commentaires ou suggestions

Vous avez des commentaires? Des idées? Vous aimeriez écrire dans le prochain numéro de Noël? Remplissez le formulaire en balayant le code QR suivant. Nous sommes curieux de connaître votre opinion. Nous vous contacterons en novembre si votre proposition est retenue!

