

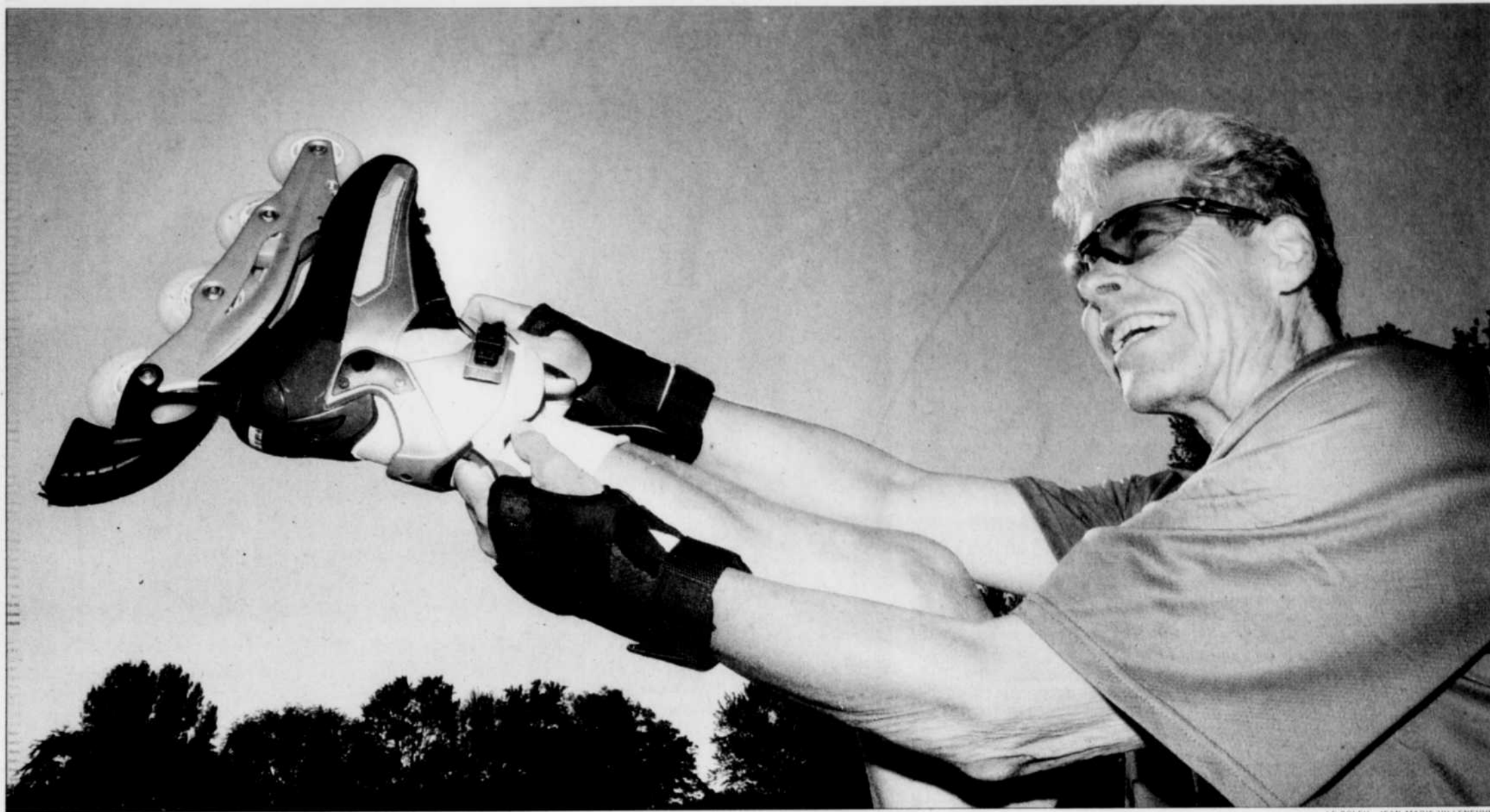
## ZOOM

ÉDITORIAL : L'ENTÊTEMENT DE PIERRE REID D 4

ALAIN DUBUC : UN VENT DE CHANGEMENT SOUFFLE SUR LA FÉDÉRATION D 4 ▶



## AMÉLIORER SA SANTÉ



De plus en plus d'experts croient que l'environnement a un rôle à jouer dans la propagation de l'obésité. En effet, si chaque individu fait le choix de pratiquer un sport ou d'être sédentaire, il n'en demeure pas moins que certains obstacles peuvent entraver l'activité physique, tandis que des infrastructures bien choisies peuvent y inciter — comme l'anneau des Plaines pour ce patineur, Paul Caron.

# Le poids de la vie moderne

La prévalence de l'obésité a grimpé de 10% depuis 2001

## AUJOURD'HUI

Demain  
Lundi

## LA SANTÉ PAR LE SPORT

Améliorer son alimentation  
Comment diminuer son stress

■ (LE SOLEIL) — Pendant que la moitié de la population mondiale crève de faim, l'autre moitié mange trop et mal. Dans certains pays, plus du quart de la population est obèse. C'est le cas aux États-Unis, en Allemagne, en Égypte, en Turquie. Au Québec, même si la situation est moins dramatique, avec un taux d'obésité qui atteint 14%, ce taux a augmenté de 10% depuis 2001.

Si l'obésité inquiète, c'est que son lien avec les maladies cardiovasculaires et le diabète ne font plus de doute : 50% des cas de diabète de type 2, 30% des cas d'hypertension et 25% des cas de cancer de l'endomètre et des embolies pulmonaires seraient attribuables à l'obésité.

Au Québec, l'obésité est reconnue comme un problème de santé publique depuis 2002 seulement. Après une décennie de lutte contre le tabagisme, le Québec s'organise maintenant pour lutter contre un autre fléau, l'obésité. La manière de stopper la prise de poids collective est pourtant facile : mieux s'alimenter et faire de l'activité physique.

« Mais modifier des habitudes de vie, ce n'est pas simple. On ne peut pas

juste dire "mangez-mieux et faites de l'exercice". Il faut d'abord modifier les normes sociales et transformer l'environnement », constate le directeur de la Santé publique du Québec, le Dr Alain Poirier.

La lutte contre l'obésité et la sédentarité s'avère plus complexe que celle contre le tabac.

Dans le cas du tabac, « l'ennemi » est facile à identifier : un seul produit, carrément nuisible, et une industrie franchement récalcitrante. Les gouvernements ont adopté des lois qui donnent des résultats. Les Québécois fumeurs sont passés de 29% à 21% entre 1994 et 2003. Même chez les adolescents, le tabagisme est en baisse, il est passé de 22% à 18% entre 2002 et 2003.



L'obésité augmente autant chez les adultes que chez les enfants, et cela, même dans les pays pauvres. Voilà la preuve que c'est notre mode de vie qui est en cause. Il faut cesser de blâmer les individus, constate Lyne Mongeau, une nutritionniste qui s'intéresse au problème de l'obésité depuis 20 ans.

Les gouvernements devront-ils aussi légiférer contre l'industrie alimentaire? C'est le cas en France, où les machines distributrices sont interdites dans les écoles, et les « messages sanitaires » obligatoires dans la publicité sur la malbouffe. Le Dr Poirier s'attend cependant à plus de collaboration de la part de l'industrie agro-alimentaire que de celle du tabac.

« On ne peut pas interdire des aliments comme on a interdit le tabac, parce que les aliments ne sont pas no-

cifs en eux-mêmes, comme c'est le cas de la cigarette. Manger un burger de temps en temps n'est pas problématique, c'est manger un gros frite à tous les jours qui l'est », croit le Dr Poirier.

### PROBLÈME INDIVIDUEL OU COLLECTIF ?

À la fois l'un et l'autre.

Bien sûr, c'est l'individu qui décide de marcher ou de prendre sa voiture, de manger un chips ou de croquer une pomme. Mais quand prendre le vélo

est trop dangereux, ou qu'il n'y a pas de fruits dans la machine distributrice, l'individu a-t-il vraiment le choix ?

Par contre, le problème est devenu collectif parce qu'il touche le tiers de la population : 31,7% des adultes québécois et 32,7% au Canada font de l'embonpoint.

Le problème de surpoids augmente avec l'âge. Entre 55 et 64 ans, ce sont 45% des hommes et 34,5% des femmes québécoises qui ont dépassé un poids normal.

La situation des enfants n'est pas rassurante non plus. Entre 1981 et 1996, l'excès de poids aurait triplé chez les enfants. Au Québec, 28% des enfants entre 7 et 13 ans vivent avec un surplus de poids.

« On ferait fausse route en s'adressant seulement aux individus. Le poids de la population a augmenté au fil des ans, et cela a à voir avec le mode de vie. L'environnement fait en sorte que chaque individu dépense moins d'énergie », constate Lyne Mongeau de l'Association pour la santé publique du Québec (ASAPQ). Portes automatiques, escaliers peu invitant, nourriture abondante riche, grasse et sucrée,

Voix QUÉBEC en D 2 ▶

Plus d'informations Page D 2 et D 3



651-7645

*C'est bon la vie!*

Des pains au levain (de campagne, bâtard...), des pains « poolish » (Olivia, parmesan et basilic, aux noix de Grenoble, de blé intégral...), des pains à la levure (le Moine, italien...), des focaccias, des croissants au beurre, des brioches suisses, de la tarte flambée alsacienne...



LES HALLES  
DE SAINTE-FOY  
Angle du Vallon et Quatre-Bourgeois

# AMÉLIORER SA SANTÉ

## QUÉBEC

Suite de la D 1

utilisation de la voiture. Lyne Mongeau montre du doigt la vie moderne. « Pas étonnant que dans le contexte actuel les gens prennent du poids. Nous avons un corps de chasseur-cueilleur, fait pour travailler dur et faire face à la famine de temps en temps. Mais le chasseur-cueilleur vit aujourd'hui dans un environnement automatisé, où la nourriture est abondante, riche en graisse et en sucre et où nous ne sommes pas obligés de bouger. Nous sommes gros collectivement, et le mode de vie moderne n'est pas bon pour nous », constate Lyne Mongeau.

À son avis, les autorités publiques sont responsables de modifier l'environnement pour permettre aux citoyens de prendre des décisions bonnes pour leur santé.

Cette vision du partage des responsabilités entre l'individu et les gouvernements pour lutter contre l'obésité est novatrice et fait son chemin.

Baisser les coûts du transport en commun? Restreindre les voitures dans certains endroits? Encourager les enfants à se rendre à pied ou en vélo à l'école? Rendre les escaliers des édifices publics plus attirants? Taxer les aliments camelotes? L'ASQP examine à la loupe la faisabilité de mesures précises. « Notre vision des environnements facilitants n'est pas toujours comprise, mais elle fait son chemin. D'ici un an, des mesures concrètes vont apparaître », prédit M<sup>me</sup> Mongeau.



Parmi les axes de recherche explorés dans la région figure le lien entre l'alimentation et les maladies chroniques telles que l'obésité et les maladies cardio-vasculaires et immunitaires.

## 20 trucs pour une vie plus saine



### ► Dix conseils aux sédentaires

- 1 Chercher une activité physique qui va selon vos goûts: gymnastique en salle, marche, ski, natation, etc.
- 2 Tout compte quand on cherche à faire 30 minutes d'exercice par jour, même faire du vélo ou du ski avec ces enfants.
- 3 Essayer l'activité choisie pendant trois ou quatre semaines. C'est le temps nécessaire avant d'éprouver les bénéfices de l'activité physique.
- 4 Se donner le droit à l'erreur: si une activité ne vous plaît pas, une autre pourra faire l'affaire.
- 5 Stationner la voiture le plus loin possible dans le stationnement du centre commercial ou du lieu de travail est une façon de marcher et d'arriver à bouger 30 minutes par jour, au moins.
- 6 Utiliser l'escalier plutôt que l'ascenseur.
- 7 Faire le plus de déplacements actifs possible durant la journée: pour quoi ne pas aller chercher le petit à la garderie ou se rendre au dépanneur à pied plutôt qu'en auto?
- 8 Commencer par 15 minutes d'activité physique. Monter à 30 minutes: c'est le temps reconnu pour apporter des bénéfices. Une fois stabilisé, vous voudrez en faire plus.
- 9 Trouver un compagnon pour faire l'activité choisie.
- 10 La marche est certainement l'activité physique la plus simple, elle ne suscite aucune courbature. Une bonne paire de chaussures suffit. Les femmes préfèrent la marche, mais les hommes eux, vont préférer le jeu d'équipe.

### ► Dix changements environnementaux

- 1 Convertir les espaces publics non utilisés en parcs, aires de jeux, patinoires dans les quartiers résidentiels et près des lieux de travail.
- 2 Planifier un aménagement de quartier où magasins et restaurants sont accessibles à pied ou en vélo.
- 3 Augmenter la sécurité piétonnière autour des écoles pour inciter plus de jeunes à marcher. En 1971, 80% des enfants de sept et huit ans marchaient pour se rendre à l'école. En 1999, ce n'était plus le cas que pour 41% des enfants de cet âge.
- 4 Prévoir des supports à vélo pour les édifices municipaux et les lieux de récréation.
- 5 Accroître la concertation avec les milieux scolaires afin de maximiser l'utilisation des équipements sportifs existants.
- 6 Établir des mesures d'atténuation du trafic, limiter la vitesse permise, ajouter des feux d'arrêt ou réduire la largeur de certaines rues.
- 7 Augmenter le nombre d'heures d'activité physique dans le programme scolaire.
- 8 Adopter un concept d'urbanisation axé sur les déplacements à pied ou en vélo (intersections dégagées, signalisation et éclairage adéquats, rues piétonnières, etc.).
- 9 Rendre les cartes mensuelles pour l'autobus et le métro déductibles d'impôt.
- 10 Permettre la déduction fiscale des frais relatifs à l'activité physique.

### ► Êtes-vous à risque de maladies cardiaques?

Le tour de taille détermine si votre taux de graisse dans l'abdomen vous rend plus à risque de maladies cardiaques:

**Hommes:** 102 cm (40 pouces)\*  
**Femmes:** 88 cm (34,6 pouces)



\*Selon les études de Jean-Pierre Després, de la Chaire de recherche sur l'obésité de l'Université Laval qui indiquent que les hommes doivent se préoccuper de leur santé plus tôt, à partir d'un tour de taille de 90 cm (35,5 pouces).

INFOGRAPHIE LE SOLEIL

# Québec au cœur de la recherche sur l'obésité

(LE SOLEIL) — Il se fait à Québec plus de recherches sur l'obésité que n'importe où ailleurs au Québec et au Canada. Vingt-cinq chercheurs travaillent à temps plein sur le sujet, grâce à des subventions annuelles totalisant 7 millions de dollars. Ces chercheurs travaillent dans cinq centres de recherche différents.

Des découvertes importantes avec des retombées exceptionnelles ont été faites dans les laboratoires des centres de Québec.

Pour Denis Richard, titulaire de la Chaire de recherche sur l'obésité et directeur du Centre de recherche de l'hôpital Laval, les travaux de son collègue Jean-Pierre Després sur les complications dues à l'obésité abdominale ont été déterminants « et ont fait le plus avancer la recherche au monde », selon M. Richard.

Le centre le mieux connu, un des plus importants au monde et qui chapeaute la recherche en obésité qui se fait à Québec, est justement celui du D<sup>r</sup> Richard, la Chaire de recherche en obésité de l'Université Laval. Les recherches du centre visent à mieux comprendre la pathophysiologie de l'obésité par l'entremise de la recherche fondamentale et clinique. La Chai-

re accorde des bourses de formation à des étudiants post-gradués et donne des séminaires à des médecins et autres professionnels de la santé sur le problème de l'obésité.

Le centre de recherche de l'hôpital Laval a récemment ajouté l'axe de l'obésité à ceux déjà existants, en cardiologie et en pneumologie.

**La région regroupe 25 chercheurs drainant des subventions annuelles de 7 millions \$**

Puis, il y a l'INAF de l'Université Laval. À l'Institut sur les nutraceutiques et les aliments fonctionnels, les chercheurs s'intéressent aux effets de l'alimentation sur les maladies chroniques comme l'obésité, les maladies cardiovasculaires et immunitaires.

Au CHUL, des recherches du Centre de recherche des maladies lipidiques sont aussi associées à l'obésité à cause du lien entre les maladies lipidiques (hypertension, artériosclérose, dyslipidémie) et les maladies cardio-vasculaires, le diabète, la nutrition et l'obésité.

Enfin, le Centre de recherche sur la prévention de l'obésité, créé en mai dernier grâce à la Fondation Lucie et André Chagnon, s'intéresse à la recherche en prévention de l'obésité chez les enfants de 9 à 17 ans. Ce dernier joueur crée un certain remous dans la communauté scientifique, admet son directeur, Roch Boucher. « Les chercheurs sont habitués de choisir eux-mêmes les sujets de recherche. Dans notre cas, c'est nous qui choisissons, à la lumière des besoins des intervenants sur le terrain », constate M. Boucher. Le premier appel d'offres du CRPO, en collaboration avec la Fondation des maladies du cœur et des Instituts de recherche en santé du Canada vient tout juste d'être lancé. « On s'est installé à Québec à cause de la concentration de chercheurs en obésité », admet M. Boucher. Le CRPO est le seul centre axé sur la prévention de l'obésité chez les enfants.

Au Canada, le thème de l'obésité est privilégié par les IRSC, principaux organismes subventionnaires. En 1999-2000, 4,2 millions \$ étaient accordées à des recherches sur l'obésité; en 2003-2004, les subventions ont triplé, passant à 15,7 millions \$.

### ► Indice de masse corporelle (IMC)

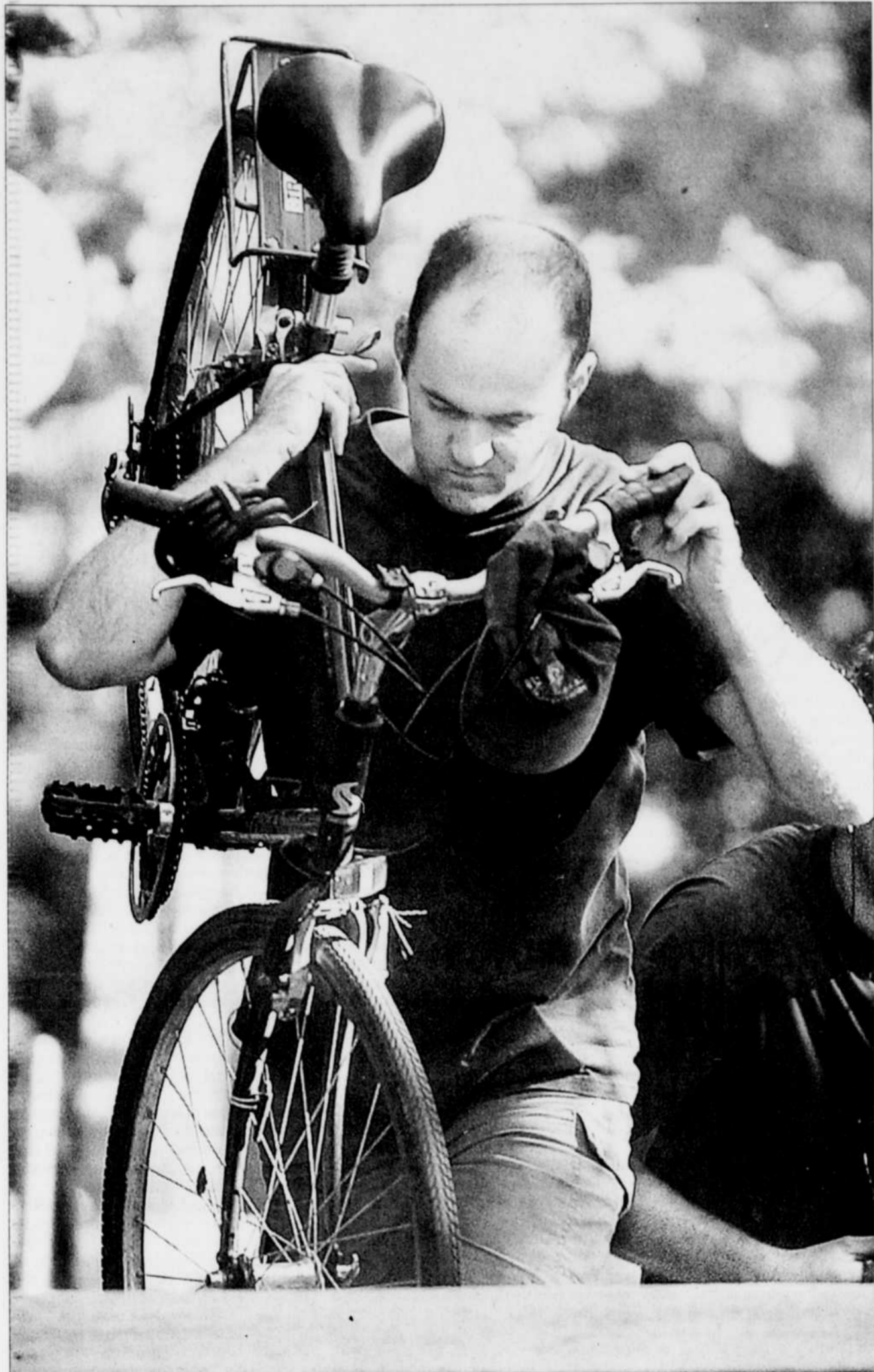
GRANDEUR (en pieds)	POIDS (en livres)																										Poids insuffisant: 18 et moins				
	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205	210	215	220	225		230	235	240	245
5'0"	20	21	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49
5'1"	19	20	21	22	23	24	25	26	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	
5'2"	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
5'3"	18	19	19	20	21	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	
5'4"	17	18	19	20	21	21	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	
5'5"	17	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	
5'6"	16	17	18	19	19	20	21	22	23	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	
5'7"	16	16	17	18	19	20	20	21	22	23	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	31	32	33	34	34	35	36	37	38	39	
5'8"	15	16	17	17	18	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	33	34	35	36	36	37	38
5'9"	15	16	16	17	18	18	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	29	30	31	32	32	33	34	35	35	36	37
5'10"	14	15	16	17	17	18	19	19	20	21	22	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	29	30	31	32	32	33	34	34	35	36
5'11"	14	15	15	16	17	17	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	29	29	30	31	31	32	33	33	34	35
6'0"	14	14	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	31	31	32	33	33	34
6'1"	13	14	15	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33
6'2"	13	13	14	15	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	31	32	33
6'3"	12	13	14	14	15	16	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	26	27	27	28	29	29	30	30	31	31
6'4"	12	13	13	14	15	15	16	16	17	18	18	19	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	26	27	27	28	29	29	30	30	31

\*Ce tableau s'applique aux hommes comme aux femmes, bien que les premiers soient en moyenne plus lourds que les secondes. Les recherches sur la masse corporelle, en effet, n'ont jusqu'à maintenant pas démontré qu'une deuxième échelle était nécessaire. En outre, la propension moins grande des femmes à accumuler des graisses dans l'abdomen les prémunit partiellement contre les risques de maladies cardiaques. Enfin, en raison de leur ossature généralement plus fine, les personnes d'origine asiatique sont considérées comme ayant un surpoids entre 23 et 26, obèses à partir de 26 et morbidement obèses au-dessus de 35.

INFOGRAPHIE LE SOLEIL

## AMÉLIORER SA SANTÉ

# Modifier un environnement « obésigène »



L'amélioration des pistes cyclables pour favoriser le transport au travail à vélo, la bonification de la nourriture dans les arénas sont des projets sur lesquels travaille la Ville de Québec. C'est d'ailleurs un signe que les temps changent, puisque les municipalités se préoccupaient peu de santé il y a quelques années.

## L'obésité risque de causer des problèmes de santé chez un étudiant sur cinq au collégial

■ (LE SOLEIL) — Vingt-et-un pour cent des étudiants de cégep sont à risque d'avoir des problèmes de santé parce que leur IMC (indice de masse corporelle) et leur tour de taille sont trop élevés.

C'est la constatation faite par Luc Chiasson, un enseignant-chercheur du Cégep de Lévis-Lauzon. L'enseignant en activité physique compile les mesures anthropométriques et les tests de condition physique de ses étudiants depuis 1999.

Seulement 8% des filles et 3% des garçons du Cégep de Lévis-Lauzon dépassent la mesure à risque de 88 cm pour les filles et de 105 cm pour les garçons. Mais lorsque M. Chiasson couple ces mesures avec les individus ayant une IMC supérieure à 25, (18% des filles et 20% des garçons), 21% des étudiants ont un risque « accru, élevé ou très élevé », d'avoir des problèmes de santé.

« Que deviendront ces étudiants dans cinq ans? Rendus au cégep, rares sont ceux qui maigrissent, la plupart ont plutôt tendance à prendre du poids », dit Luc Chiasson.

Le professeur-chercheur s'inquiète et constate qu'on fait trop peu pour prévenir la prise de poids. Prendre du poids est facile, en perdre est beaucoup plus difficile.



Dans sa nouvelle recherche sur la condition physique des étudiants du Cégep de Lévis-Lauzon, Luc Chiasson a posé des questions sur le tabagisme et la consommation d'alcool. Dix-sept pour cent des jeunes fument la cigarette et 90% consomment de l'alcool, certains quasiment chaque jour (7%) et d'autres (9%) moins d'une fois par mois.

« Je trouve qu'on met trop l'accent sur l'obésité et pas assez sur comment ne pas engraisser. Une livre de gras, c'est 3500 calories, cela représente 10 morceaux de gâteau. On peut engraisser d'une livre en une journée. Mais perdre une livre de gras, c'est l'enfer! »

Travailler « assez fort » sur l'escaladeur du gymnase durant 30 minutes occasionne une dépense de 300 calories. Alors pour en brûler 3500... « C'est pas mal moins compliqué de ne pas manger les 10 gâteaux », remarque Luc Chiasson, pragmatique.

Chaque année, les 655 étudiants inscrits à la deuxième session obligatoire d'activité physique du Cégep sont mesurés, pesés, et leurs capacités physiques calculées. Les tests, standardisés, sont les mêmes pour tous d'année en année.

En 1999, M. Chiasson a comparé ses données avec celles obtenues en 1981 par Santé Canada lors d'une vaste enquête sur la condition physique des Canadiens. Les chiffres étaient stupéfiants: les étudiants les plus en forme en 1999 se seraient classés au 50<sup>e</sup> rang en 1981.

■ (LE SOLEIL) — « Faites de l'exercice, c'est bon pour la santé! Allez, bougez, jouez dehors, même en hiver! » Les Québécois se font rebattre les oreilles depuis des lunes. Le message est-il entendu? Même si la pratique de l'activité physique s'améliore au Québec, elle demeure sous la moyenne canadienne. Pourquoi?

Il faut modifier l'environnement, répond Diane Lemay, coordonnatrice nationale de Kino-Québec. « Autant, il y a quatre ans, on mettait la faute sur l'individu qui ne faisait pas d'exercice, autant maintenant le lobby est de plus en plus fort pour modifier l'environnement obésigène, afin de faciliter la pratique de l'activité physique », constate Diane Lemay.

**Obésigène.** Le mot est nouveau. Il fait référence à tout ce qui contribue à faire augmenter le poids: la malbouffe dans les machines distributrices, les boulevards qui empêchent de faire du vélo, les ascenseurs qui prennent toute la place au détriment des escaliers, etc.

La lutte contre l'obésité et la sédentarité, rendue inévitable à cause des conséquences sur la santé des individus (maladies cardiaques et diabète) et des coûts pour le système de santé, se transforme en lutte pour une meilleure qualité de vie.

« Le mode de vie nord américain rend la conciliation travail-famille plus difficile qu'il y a 20 ans. Mais on ne peut pas arrêter le progrès. Les politiques publiques doivent valoriser la qualité de vie familiale et favoriser l'activité physique », poursuit M<sup>me</sup> Lemay.

À problème devenu collectif, solution collective, qui passe forcément par les institutions publiques: gouvernements, commissions scolaires, santé publique.

C'est dans cet esprit que Montréal, Sherbrooke, Laval et Québec se donnent une politique en matière de sport et de plein air. M<sup>me</sup> Lemay s'en réjouit. C'est le signe d'une prise de conscience de la part des gouvernements locaux.

« L'arrimage entre la direction de la santé publique de Québec est plus sentie cette année. Avant, chacun faisait des choses de son côté. Nous sommes plus sensibilisés. Notre partenariat est plus serré », constate Paul-André Lavigne, directeur des loisirs, des sports et de la vie communautaire de la Ville de Québec.

Ainsi, c'est ensemble que la Ville et la Direction de la santé publique de Québec travaillent à mettre sur pied le programme 0-5-30, une approche intégrée pour améliorer les habitudes de vie des citoyens: zéro cigarette, cinq fruits et légumes, 30 minutes d'exercice, chaque jour.

« Le message 0-5-30 est juste, simple et prouvé scientifiquement. C'est une approche parapluie qui fait appel à la Ville, aux médecins, aux écoles », explique Michel Beauchemin, le concepteur du programme à la direction de la santé publique de Québec.

« Mais pour que l'individu cesse de fumer, s'alimente mieux et fasse de l'activité physique, il faut faciliter le

transport alternatif (marche ou bicyclette), prévoir des aires sans fumée. Personne non plus ne devrait être prisonnier des restaurants fast food. Pour cela, il faut transformer l'environnement. »

Les suggestions de Michel Beauchemin tombent dans le mille. Paul-André Lavigne, de la Ville de Québec, a justement les mêmes ambitions.

« Nous voulons favoriser le transport actif. Et pourquoi les parents ne pourraient-ils pas faire du patinage ou de la natation en même temps que leurs enfants prennent des cours? » L'amélioration des pistes cyclables pour favoriser le transport au travail en vélo, la bonification de la nourriture dans les arénas sont aussi dans la mire de la Ville.

« Je ne rêve pas d'enlever les frites et les hot-dogs, mais d'offrir aussi de la nourriture saine. C'est banal, et ça ne coûte rien. Et nous n'y avons pas pensé jusqu'à maintenant », dit M. Lavigne.

Qu'une ville cherche à améliorer la santé des citoyens, voilà chose nouvelle. « Il y a beaucoup de boulot à faire. Mais la Ville et la Direction de la santé publique de Québec travaillent dans la même direction. Jamais on n'aurait envisagé cela il y a 10 ans. C'est très bon signe », conclut M. Lavigne.



Les grands boulevards, les autoroutes, les trottoirs mal éclairés sont des exemples de barrières environnementales qui empêchent l'activité physique, dit Diane Lemay, coordonnatrice nationale de Kino-Québec.

### ► Quelques faits sur l'obésité

- Quelles sont les causes de l'obésité?
  - Première cause: manger plus de calories qu'on en dépense.
  - Deuxième cause: les facteurs génétiques. Ils expliquent qu'à nourriture semblable, les uns engraisent plus que les autres.
  - D'autres causes, plus surprenantes sont à l'étude: la pollution, le manque de certains minéraux dans l'organisme, le manque de sommeil, le stress et même le travail mental.
- Entre 2001 et 2003, la prévalence de l'obésité est passée de 12,6% à 13,9% au Québec, selon Statistique Canada. Une hausse de 10% en deux ans seulement. En 1987, l'obésité touchait 9% des 15 ans et plus au Québec.
- En 1998-99, 37% des enfants canadiens faisaient de l'embonpoint et 18% étaient obèses, selon Statistique Canada.
- Les hommes sont plus susceptibles que les femmes de développer des problèmes de santé liés à leur poids (diabète de type 2, problèmes cardiaques) parce que le gras chez les hommes est localisé à l'abdomen, la masse graisseuse se trouvant ainsi mêlée aux viscères.
- Plus d'hommes que de femmes (32% contre 24%) ont un problème d'excès de poids.
- Les recherches scientifiques démontrent clairement que l'obésité augmente les risques de maladies cardiaques, de diabète, d'ostéoporose, de cancer du côlon, du sein et de l'endomètre.

# ÉDITORIAL

Président et Éditeur ANDRÉ PROVENCHER  
 Rédacteur en chef YVES BELLEFLEUR  
 Directeur de l'éditorial PIERRE-PAUL NOREAU  
 Directeur de l'information FRANÇOIS BOURQUE

## À l'ordre!



Brigitte Breton

BBreton@lesoleil.com

Alors que des lacunes sont signalées dans la formation des maîtres, que de jeunes enseignants décrochent parce qu'ils se retrouvent avec les tâches les plus difficiles et qu'une pénurie guette des matières et des régions, le ministre de l'Éducation et les syndicats d'enseignants ne trouvent rien de mieux à faire que de se chamailler sur la pertinence de créer un ordre professionnel. C'est désolant. Où est donc l'intérêt des élèves?

Cette semaine, Pierre Reid a rejeté dès son dépôt la suggestion du Conseil supérieur de l'éducation voulant qu'une commission indépendante se penche sur le projet d'un ordre professionnel pour les enseignants du primaire et du secondaire. Le ministre préfère bêtement suivre le plan de son parti, qui a promis la création d'un tel ordre.

On peut certes douter de la consultation, mais plus de 90 % des enseignants ont rejeté l'idée d'un ordre professionnel lorsque interrogés par leurs syndicats cet hiver. Elle n'avait pas non plus été retenue lors des États généraux sur l'éducation en 1996.

Qui plus est, l'Office des professions n'a pas vu, en 2002, la pertinence d'en créer un pour les enseignants. Selon lui, la Loi sur l'instruction publique, les programmes du ministère de l'Éducation et les conventions collectives baissent déjà plus que certains ordres professionnels, leur formation et leur travail.

Tant l'Office que la Commission des États généraux relevaient cependant des failles dans le système actuel. Plutôt que de les combler, M. Reid préfère suivre son plan, même si, pour ce faire, il braque une bonne partie de ses partenaires. Pourquoi un tel entêtement alors que les défis sont grands dans le réseau scolaire et qu'on voit mal comment un ordre professionnel pourrait contribuer à les relever?

La création d'un ordre ne permettra pas par magie d'améliorer la formation des maîtres pour qu'elle tienne compte davantage de la diversité des milieux sociaux et des situations familiales. L'intégration des jeunes enseignants ne deviendra pas plus facile avec son existence. Il n'y a qu'à regarder du côté des infirmières pour s'en convaincre. L'Ordre des infirmières et des infirmiers du Québec n'empêche pas que les recrues se retrouvent avec les postes les moins attrayants. Il n'a pas non plus immunisé le réseau de la santé contre une pénurie d'infirmières. La valorisation d'une profession ne passe pas non plus uniquement par l'existence d'un ordre professionnel. Cessons donc d'y voir toutes les vertus et regardons donc ce qui peut être réalisé dans le cadre actuel.

Le climat de confrontation entretenu par le ministre Reid et les représentants syndicaux ne mène nulle part. Poursuivre la querelle devant une commission indépendante n'aidra en rien si chaque partie veille à ses intérêts politiques et corporatistes, plutôt qu'à l'intérêt de milliers d'écoliers.

## L'humeur du moment



Jean-Marc Salvat

JMSalvat@lesoleil.com

Parmi les clichés répétés *ad nauseam* ces derniers temps, il y a cette idée selon laquelle les élections complémentaires de lundi constituent un « test » significatif pour le gouvernement Charest. Comme si l'expérience du passé et les faits n'avaient pas maintes fois démontré qu'il n'y a pas de lien entre ces rendez-vous électoraux et des élections générales! Tous les tests sont importants, certes. Les résultats des quatre partielles auront des conséquences pour tous les partis, c'est certain. Mais, de grâce, évitons d'en exagérer la portée.

Lundi, bien des regards seront tournés vers les circonscriptions de Vanier, Gouin, Laurier-Dorion et Nelligan. Pour l'instant, aucun observateur ne serait renversé si l'ADQ arrachait Vanier. De la même manière, personne ne serait surpris que le PQ conserve Gouin et que le PLQ rafle encore une fois Laurier-Dorion et Nelligan.

*A contrario*, il est vrai qu'il y aurait quelque chose d'affolant pour le PLQ de perdre Laurier-Dorion ou Nelligan. Une défaite dans l'un de ces bastions entraînerait quelques discussions à l'interne... Il est vrai aussi que, pour le PQ, mordre la poussière dans Gouin serait tout un camouflet. L'onde de choc se ferait sentir jusque dans la course au leadership. Pour l'ADQ, ce qui serait terrible serait de ne pas remporter Vanier, même si cette circonscription était dans l'orbite des libéraux jusqu'à la démission de Marc Bellemare. Vanier est un territoire porteur pour le parti de Mario Dumont, qui a fait de la cause de CHOI un puissant cheval de bataille et qui mise sur sa collaboration avec la Fondation Scorpion pour marquer des points.

De là, cependant, à croire que les victoires et les défaites des uns et des autres annonceraient quoi que ce soit pour les prochaines élections générales, il y a un pas que personne ne devrait franchir. Surtout pas les responsables politiques. Pourquoi? Tout simplement parce que les électeurs ne votent pas de la même manière aux partielles qu'aux générales. Les enjeux ne sont pas les mêmes.

Pour s'en convaincre, on peut puiser dans n'importe quelle période de notre vie politique contemporaine. Rappelons-nous les 11 magistrales gifles encaissées par le PQ entre 1978 et 1980. Elles n'ont pas empêché les péquistes de remporter les législatives de 1981. Ou, plus près de nous, les quatre gains enregistrés par l'ADQ aux dépens du PQ et du PLQ en 2002 — une période où Jean Charest semblait presque disqualifié pour les élections générales qui se préparaient. Et pourtant...

Les rendez-vous de lundi sont suffisamment importants en soi pour qu'on n'ait pas besoin de chercher à y lire le futur comme dans une boule de cristal. Ces scrutins livreront l'humeur du moment de quatre groupes d'électeurs bien distincts. C'est déjà pas mal.

L'ALGER ENTERRE LE PROJET "PLACE DE FRANCE"...

BON, BON... ÇA NOUS FAIT UN CERCUEIL EN OR MASSIF, 32 CAMIONS DE FLEURS, UNE CÉRÉMONIE POUR 1 500 INVITÉS, L'ORCHESTRE SYMPHONIQUE, UNE MESSE MISE EN SCÈNE PAR ROBERT LEPAGE... ETC., ETC. ÇA VA VOUS CÔTER 52 MILLIONS \$!!!



## CHRONIQUE

# Un vent de changement

Il s'est passé quelque chose de très important cette semaine à Ottawa. Et c'est moins la nature de l'entente signée par les premiers ministres que l'esprit nouveau qui l'a permise. Il y a un vent de changement, une dynamique différente, assez prometteuse pour qu'on puisse y voir les germes d'une vision nouvelle du Canada capable de transformer le fédéralisme.

En soi, l'entente à laquelle on est arrivés de peine et de misère Paul Martin et ses homologues provinciaux est une bonne entente: les fonds additionnels qu'Ottawa versera aux provinces permettront à celles-ci de desserrer l'étau financier qui les étrangle, et la reconnaissance du principe de l'asymétrie permet au Québec d'affirmer sa différence. C'est déjà beaucoup.

Mais cela ne permet néanmoins pas de sombrer dans l'hyperbole. Cette entente ne résout pas les problèmes de fond du réseau de santé, elle ne révolutionne pas le fédéralisme et ne marque certainement pas une victoire « historique » pour le Québec qui modifierait radicalement ses rapports avec le Canada.

Mais ce qui est plus fondamental, c'est le potentiel de changement qu'annonce l'entente sur la santé. Il repose sur la conjonction, pour la première fois, de trois ingrédients essentiels à un processus de transformation: un Québec fort, capable d'exercer un leadership, un gouvernement fédéral ouvert aux réformes, mais surtout, et c'est ce qui est nouveau et prometteur, l'émergence d'une culture commune des provinces.

Il est clair que, dans le dénouement heureux de ces discussions, le premier ministre Jean Charest a joué un rôle fondamen-

tal, grâce à sa fermeté, son énergie et sa maîtrise parfaite de ce dossier. M. Charest a très bien défendu les intérêts du Québec, mais il a fait beaucoup plus, en exerçant un leadership auprès des autres provinces, en leur proposant une vision du Canada et en leur faisant accepter l'asymétrie, ce que ses prédécesseurs ne pouvaient évidemment pas faire. Cette présence forte du Québec est essentielle si l'on veut poursuivre le processus de transformation.

Mais tout cela n'aurait rien donné s'il n'y avait pas eu, à Ottawa, une volonté politique de favoriser le changement. On a dit souvent, depuis quelques jours, que Paul Martin était, dans cette rencontre, en situation de faiblesse, parce qu'il dirige un gouvernement minoritaire et parce qu'il était piégé par ses promesses électorales ambitieuses. C'est vrai. Et cela

lui a peut-être coûté quelques milliards. Mais sur le fond, la rencontre de cette semaine a été voulue par M. Martin, c'est lui qui a choisi ce terrain miné, sachant qu'en promettant un débat sur la santé, il ouvrait la porte à un mouvement de revendication des provinces. C'est lui qui a choisi la voie du dialogue, plus propice à l'expression des points de vue provinciaux. Et c'est aussi lui qui a appuyé le principe de l'asymétrie, pas par calcul, mais parce que cela correspond à sa vision plus ouverte du Canada.

En prenant ces risques, M. Martin n'a pas fait preuve de faiblesse, il a plutôt manifesté un grand courage politique. Il s'est affranchi de ce que l'on pourrait appeler le fédéralisme testiculaire, où la force d'un leader fédéral se mesure à sa capacité de mettre les provinces au pas. Le chemin qu'a choisi M. Martin est semé

d'embûches, mais il est réformateur. Et c'est l'essence du leadership.

Mais sans la cohésion des provinces, rien de cela n'aurait été possible. Il existe maintenant une telle chose qu'une culture provinciale. Depuis des années, on pouvait noter que les provinces plus fortes exprimaient un désir d'affirmation, prônaient le droit à la différence et rejoignaient ainsi en partie les aspirations québécoises. C'est le cas de la Colombie-Britannique, de l'Alberta, du Nouveau-Brunswick et de l'Ontario. Ce sont ces pressions régionalistes qui ont commencé à se cimenter, en partie grâce à la création du Conseil de la fédération, une initiative du gouvernement Charest.

Cela va plus loin que les éphémères fronts communs des provinces dont la seule base était la dénonciation d'Ottawa. Signe des temps, les petites provinces, qui d'habitude désertent le front commun lorsque la tension monte pour se ranger derrière Ottawa, se sont cette fois-ci rangées derrière les quatre grosses provinces qui ont négocié en leur nom.

Cette semaine, les provinces ont défendu des valeurs communes, développé un langage commun et, surtout, contre-proposé des modèles de fonctionnement du fédéralisme qui reposent plus sur le dialogue et les initiatives provinciales que sur l'autorité fédérale. À terme, cette dynamique encourage la différence, la souplesse et la décentralisation.

Tout cela est évidemment encore à l'état embryonnaire. Les négociations de cette semaine étaient peu édifiantes, on a senti un manque de cohésion sur ces changements du côté fédéral et une immaturité dans les demandes financières des provinces. C'est encore une petite brise, mais pour la première fois depuis Meech, on sent le début d'un vent de changement.



Alain Dubuc

ADubuc@lesoleil.com  
 Collaboration spéciale

## CARREFOUR DES LECTEURS

### Le lock-out? On s'en fiche!

Je travaille dans un restaurant et je puis vous dire que le public se fiche pas mal de ce qui se passe dans les sports en général. Pensez-vous que le possible lock-out dans la LNH ou une grève dans tout autre sport empêche les gens de dormir? Et le supposé sous-financement pour les athlètes canadiens aux Jeux olympiques! On ne me fera pas pleurer. Je n'ai pas écouté les jeux d'Athènes et ne suis pas le seul. Je suis tanné d'entendre les commentateurs se plaindre que le gouvernement ne consacre pas assez d'argent dans le sport, que notre pays n'a obtenu que quelques médailles. Si un plus petit pays a fait mieux que nous, tant mieux pour lui. Au lieu de dire que tel athlète a fini en cinquième place et d'en faire tout un plat, pourquoi ne pas le féliciter d'être le cinquième meilleur au monde! Que l'on remette le plaisir dans le sport au lieu de toujours vouloir être les meilleurs: j'aime mieux voir un athlète finir cinquième, sans drogues, que de le savoir bourré de stéroïdes. Le lock-out dans la LNH avec ses millionnaires? Qu'ils continuent de se disputer comme des enfants: je n'ai pas de temps à perdre. J'ai mon quart de travail à faire et des comptes à payer.

Guy Roussel  
 Saint-Nicolas

### Couper la poire en deux

Les 18 milliards \$ consentis par Ottawa feront-ils la différence? La grand-messe fédéral-provinciale a au moins évité l'échec qui aurait pu être fatal à Paul Martin. J'aurais pu prédire le dénouement: couper la poire en deux est toujours la façon honorable de se sortir d'un cul-de-sac politique car 18 milliards \$ séparent l'offre et la demande, alors quelle autre option avait Ottawa que de doubler la mise de neuf milliards \$? Il y a eu changement d'attitude à Ottawa: l'ère post-Chrétien nous donne des perspectives d'avenir meilleures et l'impression que le gouvernement fédéral est à l'écoute pour la première fois depuis 11 ans. En termes de santé, le virage que devront prendre les provinces est de 180 degrés; imaginez sortir la santé des hôpitaux pour aller vers la population, des services dits extramurales, des infirmières en minifourgonnette équipée qui vont soigner les patients allités dans leur résidence. Seulement sur un tableau, les syndicats et leurs conventions collectives résisteront-ils aux changements requis? Mais « que voulez-vous », le Québec est une province pas comme les autres.

Serge Landry  
 Gatineau

### Une étoile pour Charest

Enfin, la conférence fédérale-provinciale sur la santé vient de se terminer. Tout au

long de ces journées harassantes, M. Jean Charest s'est comporté, disons-le franchement, en chef d'État pour obtenir des ententes satisfaisantes, et à ce titre, je ne serais pas surpris que les Québécois le jugent autrement et peut-être l'apprécieront-ils sous un angle nouveau. Notre premier ministre s'est comporté aussi en excellent négociateur et j'ajouterais qu'il ne s'est jamais déguisé en « braillard » ou en « quêteux »: il connaissait parfaitement ses dossiers, ses priorités et ses engagements envers ses électeurs. Ajoutons que M. Charest a su habilement convaincre ses homologues de faire preuve de solidarité.

Gilles Pelletier  
 Québec

### Écrivez-nous!

Vous voulez réagir à une question d'actualité, exposer votre point de vue, commenter un débat public, faire part d'une réflexion ou témoigner d'une expérience personnelle? Écrivez-nous à: [opinion@lesoleil.com](mailto:opinion@lesoleil.com)

Adresse postale:  
 Carrefour des lecteurs,  
 Journal LE SOLEIL,  
 410, boulevard Charest Est, C.P. 1547,  
 Succ. Terminus, Québec, G1K 7J6  
 Ces missives devront être courtes et accompagnées du nom, de l'adresse et du numéro de téléphone de leur signataire. Nous nous réservons le droit de réviser et d'abréger ces lettres au besoin.

# OPINIONS

## HABITUDES DE SANTÉ

# Pourquoi est-il si difficile de changer nos comportements?

Gaston Godin, Ph.D.

L'auteur est professeur titulaire de la Chaire de recherche du Canada sur les comportements et la santé à l'Université Laval

Qui n'a jamais tenté de modifier un comportement ou cherché à abandonner une mauvaise habitude? Qui, une fois l'an, n'a pas pris une résolution visant à améliorer sa santé? Et surtout, combien ont réussi?

On peut affirmer sans crainte qu'il y a eu plus d'appelés que d'élus! La modification d'un comportement est une opération complexe, parsemée d'embûches.

Premier piège: la croyance tenace qui veut que l'information soit un passeport direct vers le changement. Chez les professionnels de la santé, la plupart des acteurs sont convaincus que si les gens étaient informés des risques qu'ils prennent et des conséquences qui en résultent, ils modifieraient leurs comportements problématiques. Erreur. L'information est certes un élément important, mais, c'est insuffisant pour passer à l'action. Pensez à tous ces fumeurs qui connaissent bien les méfaits de cette habitude. Ils savent que fumer cause le cancer du poumon. Et pourtant, ils continuent!

En fait, la majorité des modifications à nos mauvaises habitudes sont faites pour des motifs qui souvent n'ont rien à voir avec la santé. Pourquoi veut-on perdre du poids? Le désir de bien paraître, d'améliorer notre image corporelle et de pouvoir enfiler un vêtement qui nous met en valeur sont souvent les véritables arguments derrière notre intérêt soudain pour une meilleure alimentation et notre nouvel engouement pour la pratique d'activités physiques.

La malbouffe, la cigarette ou l'inactivité physique sont en fait des comportements sociaux avant d'être des habitudes néfastes. Ce sont les données statistiques de causes de maladies et de mortalité qui font que ces comportements sont qualifiés de «comportements de santé».

Mais pourquoi donc est-il si difficile de changer nos comportements? De manière générale, on reconnaît deux sources importantes: des motivations chancelantes et un environnement défavorable. Entre ces deux facteurs, le balancier oscille. Certains pointent le doigt sur notre environnement physique et social pour expliquer nos dérè-



La malbouffe, la cigarette ou l'inactivité physique sont en fait des comportements sociaux avant d'être des habitudes néfastes.

glements. Le discours actuel sur les causes de l'épidémie d'obésité nous offre un bel exemple de cette tendance. À en croire ces promoteurs, ce n'est pas nous qui sommes responsables de notre état, mais le «système». Nous mangeons mal à cause de McDonald's et autres fast-food. Nos enfants sont obèses à cause des distributrices de boissons gazeuses dans les écoles. Nous sommes sédentaires à cause du développement irréflecté de notre en-

vironnement bâti: manque de trottoirs, développement abusif du réseau routier, etc. Un peu simpliste! Nous, nous n'avons rien à nous reprocher. Nous sommes des «victimes du système». Il revient à nos gouvernements et aux organismes de santé publique de contrôler ces «pollueurs» de notre environnement physique, économique et social par des règlements et des lois appropriés.

Il faudrait être naïf pour croire que cette recette miracle nous forcera inconsciemment à adopter de bons comportements. On peut en douter... Même dans un environnement favorable, l'absence de motivation a des effets néfastes. La motivation est en effet un élément incontournable pour modifier une mauvaise habitude. Nous sommes tributaires non seulement de l'environnement dans lequel nous évoluons, mais également des choix que nous faisons.

Alors, comment changer un comportement? Nous proposons une approche en plusieurs étapes.

### APPROCHE STRATÉGIQUE

Avant tout, ceux et celles qui voudraient changer une habitude devraient répondre sérieusement à trois questions. Que m'apportera ce changement? Mon entourage est-il favorable? Est-ce que j'en suis capable?

Examinons de plus près la nature de ces interrogations. La première concerne notre attitude à l'égard de l'adoption de ce nouveau comporte-

ment. On doit considérer dans la réponse non seulement les avantages d'adopter cette nouvelle habitude, mais également les désavantages qui y sont associés. Par exemple, cesser de fumer me fera économiser de l'argent, mais me privera d'un moyen de relaxation.

En somme, quelles sont les conséquences positives et négatives de modifier son comportement. S'il y a plus d'éléments négatifs que positifs, nous pouvons penser que l'attitude n'est pas favorable au changement.

Notre entourage est un autre facteur déterminant. Quelles sont les attentes des personnes qui nous sont chères? Qu'en pensent notre conjoint(e), nos parents, nos enfants et nos ami(e)s? Il se peut, par exemple, que notre désir de changer certaines habitudes alimentaires soit confronté à la résistance des personnes avec qui nous vivons. Ignorer cet aspect serait donc une grave erreur, puisqu'il détermine en partie l'issue de notre processus de changement.

### Cela s'explique par des motivations chancelantes et un environnement inadéquat

## LES 10 ANS DU CODE CIVIL DU QUÉBEC

# Une réussite dont s'inspirent d'autres États

Sylvette Guillemard et Sylvio Normand  
Les auteurs sont professeurs à la Faculté de droit de l'Université Laval

À l'occasion du 10<sup>e</sup> anniversaire du Code civil du Québec, un colloque se tiendra les 19, 20 et 21 septembre prochain à la Faculté de droit de l'Université Laval. Le Code civil des Français célèbre pour sa part son bicentenaire.

En décembre 1991, l'Assemblée nationale du Québec votait le projet de loi qui institue un nouveau code civil. Son entrée en vigueur fut toutefois repoussée au 1<sup>er</sup> janvier 1994.

Le processus qui a conduit à la rédaction d'un nouveau code fut long et complexe. Les travaux commencèrent en 1955, alors que le législateur estimait nécessaire de rajeunir l'expression du droit civil, dans le Code civil du Bas-Canada, en vigueur depuis 1866.

Après des débuts modestes, la responsabilité de cette recodification fut finalement confiée à l'Office de révision du Code civil, dirigé par le professeur Paul-André Crépeau. En 1977, au terme de ses travaux, l'Office soumit un rapport qui comprenait un projet de code, accompagné de commentaires explicatifs. Le gouvernement différa son adoption. Des consultations furent menées, le projet de code fut révisé et soumis, par tranches, à l'Assemblée nationale.

L'adoption du Code est un événement remarquable, puisque le Québec constitue un des seuls États occidentaux à avoir réussi à compléter, avec succès, un tel exercice.

Le Code civil n'est pas une loi ordinaire. Il régit les relations entre les personnes et les rapports qu'elles ont à l'égard des biens. Dans l'ordre juridique québécois, le Code occupe une place centrale puisqu'il établit le «droit commun». Cette précision, formulée dans la disposition préliminaire

du Code, montre, ainsi que l'a précisé la Cour suprême, «l'intention bien arrêtée du législateur de donner la plus grande portée possible au champ opérationnel du Code civil».

Par les règles juridiques qu'il exprime, le Code présente une certaine image de la société québécoise et de ses valeurs, ainsi que le mentionnait le ministre Gil Rémillard à l'époque de son adoption: «Un code civil reflète la vision qu'une société a d'elle-même et ce qu'elle veut être. Il rejoint la vie de tous les individus, de leur naissance à leur décès. Il est la trame sur laquelle se construit le tissu social.»

Le Code constitue un élément de singularité de la société québécoise puisque la *common law* est le système juridique qui prévaut dans les autres provinces canadiennes et aux États-Unis, à l'exception de la Louisiane.

Le nouveau Code ne rompt pas avec le précédent, il s'inscrit plutôt dans sa continuité. Cependant, il introduit une nouvelle formulation du droit civil et il innove à plusieurs égards. Le Code reconnaît la prééminence de la personne en droit civil. L'orientation privilégiée par le nouveau Code est illustrée à merveille par l'attention qu'il porte à l'expression des droits de la personnalité (droit à la vie, à l'inviolabilité et à l'intégrité de la personne, au respect de son nom, de sa réputation et de sa vie privée).

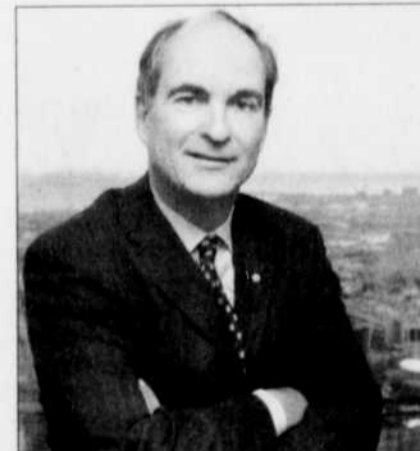
La recodification permet de moderniser le droit des biens en actualisant sa présentation pour une société désormais urbaine. Par ailleurs, le Code innove en conférant des assises plus solides à la copropriété indivise et à la fiducie. En droit des obligations, le législateur veille à parvenir à une justice contractuelle mieux équilibrée. Des

contrats voient leur portée réduite (le contrat d'adhésion) et l'usage de clauses, jugées exorbitantes, est interdit (la clause de datation en paiement à titre de garantie). Des matières comme le droit international privé, presque ignorées par l'ancien Code, reçoivent désormais un développement conséquent avec l'importance qu'elles occupent dans l'ordre juridique.

La réception du nouveau Code n'allait pas de soi. La communauté juridique, habituée d'utiliser le Code civil du Bas-Canada, n'accueillit pas ce changement avec grand enthousiasme. Ce Code ne faisait pas l'unanimité. Toutefois, les cours organisés par le Barreau et la Chambre des notaires et dispensés à l'ensemble des avocats et notaires contribuèrent à atténuer les craintes manifestées.

Par ailleurs, d'autres ordres professionnels, dont la pratique exigeait une certaine connaissance du droit civil, offrirent eux aussi à leurs membres une formation adaptée à leurs besoins. Cette préparation des différents acteurs et les publications d'ouvrages spécialisés contribuèrent à faciliter la réception du Code et à assurer une transition harmonieuse d'un code à l'autre.

L'arrivée du nouveau Code n'a pas intéressé que la communauté juridique. Plusieurs personnes, groupes ou sociétés ont dû analyser la conformité de leurs pratiques avec la lettre de la loi. Les syndicats des copropriétés divisées ont ainsi revu leur déclaration de copropriété afin de lui donner la présentation tripartite prévue au Code, soit l'acte constitutif de copropriété, le règlement de l'immeuble et l'état descriptif des fractions. Pour leur part, les institutions financières ont examiné leurs contrats-types afin de



Gil Rémillard était ministre à l'époque de l'adoption du nouveau Code.

les réécrire en tenant compte des nouvelles exigences de la loi.

### PLACE À L'INTERPRÉTATION

Au lendemain de son entrée en vigueur, un code est confronté à des situations que ses rédacteurs n'avaient pas nécessairement à l'esprit ou encore à des réalités pour lesquelles la loi est muette. Il n'y a qu'à penser, par exemple, aux technologies de l'information. Les tribunaux, de par les pouvoirs qui leur sont accordés, peuvent certes interpréter les dispositions du Code et en étendre le champ d'application. Cet exercice est d'autant plus aisé que le Code est rédigé dans un style qui lui permet de s'adapter à diverses situations. Cette plasticité découle, en partie, du vocabulaire utilisé par le législateur. En effet, en recourant à des expressions dont le contenu n'est pas arrêté, mais présente un caractère flou ou imprécis, comme les notions de «préjudice sérieux» (art. 1420 C.c.Q.), de «personne raisonnable» (art. 1436 C.c.Q.) et d'«intérêt général» (art. 982 C.c.Q.), ou encore en utilisant des qualificatifs tels «raisonna-

ble» (art. 1857 C.c.Q.), «déraisonnable» (art. 7 C.c.Q.), «excessive» (art. 1406 C.c.Q.), légitime (2261 C.c.Q.), sérieux (1863 C.c.Q.) ou «justes» (1927 C.c.Q.), il accorde aux tribunaux un large pouvoir d'appréciation et d'intervention.

L'adaptation par voie d'interprétation s'avère parfois insuffisante et il devient nécessaire au législateur d'intervenir expressément afin de modifier le Code en lui apportant des amendements. Depuis son entrée en vigueur, 24 lois ont ainsi permis de modifier le nouveau Code. L'importance de ces modifications est certes variable. Certaines concernent la forme du Code, alors que d'autres sont plus fondamentales. La loi qui a fourni un cadre juridique aux technologies de l'information de même que celle qui a institué l'union civile appartiennent à cette dernière catégorie.

### BIEN SE PRÉPARER

La deuxième chose, c'est de formuler un plan d'action. On pourrait y insérer la date, le jour et l'heure où l'on adoptera le nouveau comportement. Puis, l'on s'y fixerait des objectifs réalistes, y établissant les différentes étapes que l'on devra successivement compléter. Plus le plan sera clairement formulé, meilleures seront nos chances de passer sérieusement à l'action.

Il est de plus recommandé de former un réseau de soutien, d'en parler avec notre entourage, histoire de rendre publique notre décision. Une erreur courante consiste justement à tenter le tout pour le tout en cachette, loin des regards de ceux qui pourraient pourtant nous offrir une aide inestimable. Et de l'aide, il y en a! Pourquoi ne pas demander l'assistance d'un professionnel, si l'on en sent la nécessité?

Modifier un comportement n'a rien d'une tâche facile et le succès n'arrive pas sans efforts. Pour chacun d'entre nous, il y aura des échecs. Et ce sont ces mêmes échecs qui, loin de nous décourager, devront nous apprendre de nouvelles stratégies de changements. Seuls les charlatans proposent des recettes miracle. Et qui sait, la prochaine fois sera peut-être la bonne...

### @ QU'EN PENSEZ-VOUS?

Êtes-vous prêts à changer vos habitudes pour vivre en meilleure santé?

ÉCRIVEZ-NOUS À : [opinion@lesoleil.com](mailto:opinion@lesoleil.com) en inscrivant votre adresse et votre numéro de téléphone.

# L'Université Laval

au cœur de votre quotidien



## Réflexion, création et recherche

Pour sa troisième édition, l'École internationale d'été de Percé a donné sept formations intensives entre mai et août

par Yvon Larose

«Ce cours a littéralement changé ma vie et ma vision du design. J'ai vraiment l'impression que je pourrai faire avancer notre profession.» Ce commentaire éloquent vient de la designer graphique Julie Girard, jeune diplômée du baccalauréat en design graphique de l'Université Laval. Début août, elle participait, avec dix-sept autres personnes, à la classe de maître en design graphique donnée par Ruedi Baur, designer suisse de renommée internationale, à l'École internationale d'été de Percé de l'Université Laval. Durant cette formation créditée de deuxième cycle, les participants, la plupart de jeunes diplômés de Laval et de l'UQAM, avaient comme tâche de créer une identité visuelle pour un projet fictif. L'Université réseau de Percé, constituée de 18 instituts de recherche. «La technologie était omniprésente dans ce cours», rappelle Sylvie Pouliot, professeure et directrice sortante du programme de baccalauréat en design graphique à l'École des arts visuels de

l'Université Laval et coorganisatrice de la classe de maître. «Les participants ont travaillé directement à l'ordinateur. Ils ont fait beaucoup de traitement d'images et intégré différents matériaux. Ils ont appris une approche différente de l'identité visuelle.»

### Une expérience unique

Pour une troisième année consécutive, l'École internationale d'été de Percé a offert des formations intensives à la villa Frederick-James. La programmation s'est déroulée de la mi-mai à la fin août, avec une pause de quinze jours fin juin. Elle comprenait sept cours en arts plastiques, en design graphique, en architecture, en aménagement et en philosophie.

Début juillet, l'artiste québécois René Derouin, récipiendaire du Prix Paul-Émile-Borduas en 1999, a animé un atelier d'une durée d'une semaine intitulé: «Espace mural/observation du territoire». Huit personnes actives dans le milieu de l'art étaient inscrites à cette formation non créditée ouverte au public. Chaque jour, elles passaient environ deux heures à l'extérieur à



Dans la classe de maître en design graphique donnée par Ruedi Baur, les participants ont travaillé directement à l'ordinateur et appris une approche différente de l'identité visuelle.

explorer le territoire environnant pour découvrir des motifs dans la flore locale, motifs dont elles dessinaient, en noir et blanc, les structures. En atelier, elles polycopiaient ces motifs tout en jouant avec les dimensions. Après, elles construisaient leur murale. «Ce fut une belle réussite et je suis très content du résultat, indique René Derouin. Je voulais leur apprendre ce qu'ils n'avaient jamais fait. Je leur ai enseigné ma recherche à moi. C'est exactement où j'en suis rendu dans mon travail.

Mes élèves devaient aussi penser à intégrer leur œuvre à un lieu spécifique pour qu'on ait un art du lieu.»

Dans les deux dernières semaines d'août, Jean-Marc Narbonne, professeur à la Faculté de philosophie, a donné une classe de maître sur l'esthétique intitulée «Du beau, de Platon à nos jours». Sur dix participants, cinq provenaient de l'Université Laval. La plupart étaient soit professeurs de cégep ou d'université, soit étudiants aux cycles supérieurs. «Ce fut

un séjour merveilleux, souligne Jean-Marc Narbonne. Tous se sont laissés inspirer par la beauté des lieux. Il y avait une synergie entre le thème et l'endroit. Sur le plan de la pédagogie, les participants ont apprécié la proximité avec le professeur. Les étudiants ont aussi aimé étudier avec des gens plus âgés qu'eux. Globalement, ils ont eu l'impression de faire un bond de géant. Depuis mon retour, des dizaines d'étudiants de ma Faculté m'ont dit vouloir aller à Percé l'an prochain.»

### MÉDECINE FAMILIALE

## On veut augmenter le nombre de stagiaires en Gaspésie

Afin de souligner le 20<sup>e</sup> anniversaire de la première unité de médecine familiale en dehors d'un centre universitaire, le Centre de médecine de l'Université Laval et l'Unité de médecine familiale (UMF) du Centre de santé et de services sociaux de la Côte-de-Gaspé réitérent leur volonté d'augmenter le

nombre de stagiaires en Gaspésie. «Cette annonce confirme le rôle essentiel que joue l'UMF dans la formation de nouveaux médecins. Au fil des ans, l'UMF a accueilli plusieurs centaines de résidents et d'externes en médecine et actuellement une quinzaine d'entre eux pratiquent toujours dans la région», souligne le directeur de l'UMF, Martin Lamarre. L'Unité de

médecine familiale joue un rôle important auprès de la population de la région de Gaspé. Avec près de 9 700 visites annuellement, l'UMF offre actuellement une vaste gamme de soins de première ligne au Centre de santé et de services sociaux de la Côte-de-Gaspé. Ces soins, ou services, sont accessibles en téléphonant au 368-6663. De plus, pour les gens dont le dossier est actif à l'UMF, la clinique sans rendez-vous est ouverte le lundi, le mercredi et le vendredi de 13 h à 15 h 30.

Pour le doyen de la Faculté de médecine, Pierre J. Durand, il s'agit d'un engagement ferme de la Faculté de médecine envers la population. La Faculté de médecine de l'Université Laval occupe le premier rang parmi les 16 facultés de médecine du Canada en formant 18,6 % des médecins ruraux du pays. Entre 40 % et 46 % des finissants de la Faculté vont travailler en régions rurales, alors que la moyenne pour les universités canadiennes est de 16 %.

Il y a vingt ans, l'Université Laval annonçait sa volonté d'amorcer la formation des nouveaux médecins en région. Pour la Faculté de médecine comme pour la direction du programme de médecine familiale, cette option n'a cessé de prendre de l'importance depuis la création de l'UMF de Gaspé par Michel Desjardins, en 1984. Dans ce contexte, et à l'occasion de ce 20<sup>e</sup> anniversaire, la direction de la Faculté de médecine retourne à Gaspé afin de souligner, d'une part, l'enrichissement du programme de médecine familiale pour la formation des médecins à Gaspé et, d'autre part, ce partenariat qui devrait contribuer à l'installation de ses diplômés en Gaspésie.

## Nouveau programme de certification universitaire en gestion internationale



L'Université a procédé, le 15 septembre, au lancement officiel de son nouveau programme de certification universitaire en gestion internationale. À compter de cet automne, la Direction générale de la formation continue (DGFC) de l'Université Laval offre en effet, à Québec et à Montréal, ce programme innovateur qui est le fruit d'un partenariat entre la Chaire Stephen-Jarislowsky en gestion des affaires internationales, le Forum for International

entre autres: *Entrepreneuriat mondial; environnement international et négociation multiculturelle; Veille stratégique et utilisation des TI en commerce international; Stratégies de pénétration des marchés étrangers et distribution; Aspects juridiques des transactions internationales; Plan stratégique de marketing international; Gestion financière des exportations; Gestion logistique et processus d'exportation; Approvisionnement international; Gestion de projets internationaux; Plan d'internationalisation de l'entreprise.*

La réussite des dix formations mène à la certification universitaire en gestion internationale de l'Université Laval et au diplôme en commerce international du FITT. Le programme prépare également à l'obtention du titre de professionnel accrédité en commerce international (P.A.C.I.) lorsque le candidat aura à son actif au moins une année d'expérience en commerce international. Au Canada, le P.A.C.I. est l'unique reconnaissance professionnelle que peuvent obtenir les professionnels du commerce international.

Le programme s'adresse aux gestionnaires possédant au moins deux années d'expérience. Aucun diplôme n'est exigé. La formation sera offerte à Québec du 8 octobre au 4 juin et à Montréal du 15 octobre au 18 juin. Les frais de participation sont de 6 800 \$, incluant les manuels de cours et les cas pratiques, les pauses-café, le repas du midi et l'attestation de réussite du programme. Les PME sont admissibles à une aide financière de 2 500 \$ du ministère du Développement économique et régional et de la Recherche. Le nombre de participants étant limité, les personnes intéressées doivent s'inscrire sans tarder. Information et inscription: [www.fsa.ulaval.ca/certificationqi](http://www.fsa.ulaval.ca/certificationqi).



PHOTO MARC ROBITAILLE

## UNE UNIVERSITÉ PARTENAIRE

En une décennie, le nombre de crédits-étudiants en formation continue a sextuplé

par Yvon Larose

«Les crédits-étudiants générés par les activités de formation continue à l'Université Laval sont passés d'environ 15 000 en 1992-1993, à près de 100 000 en 2003-2004, indique Pierre Dionne, directeur général de la Direction générale de la formation continue (DGFC). À l'heure actuelle, la formation continue dessert l'équivalent de plus de 3 000 étudiants à temps plein, soit l'équivalent d'une faculté de bonne taille. Si la tendance se maintient, l'Université pourrait avoir plus que doublé, d'ici cinq ou six ans, le nombre de ses étudiants équivalents temps plein dans de telles activités.»

En dix ans, la DGFC a connu un développement remarquable, notamment au chapitre des activités de deuxième cycle. «À la fin des années 1990, l'ancien recteur François Tavenas nous

avait demandé de faire un effort particulier pour augmenter l'offre de cours au deuxième cycle, rappelle Pierre Dionne. En 2003-2004, nous avons eu à ce niveau une augmentation de plus de 46 % des crédits-étudiants.»

### Des modes de formation adaptés

L'Université Laval offre divers modes de formation continue adaptés à la réalité de la clientèle. La formation à distance par Internet comprend une vingtaine de programmes et près de 300 cours. La formation hors campus, donnée en classe, propose des programmes dans une cinquantaine de localités du Québec. L'Université, qui a déjà acquis une solide expertise dans la formation des cadres, donne des formations sur mesure en entreprise. Sur le campus, l'offre de formation continue comprend plus de 125 programmes et 1 000 cours. Mentionnons également un vaste choix de sessions intensives adaptées au

marché du travail et offertes en ligne, en région ou sur le campus. Quatre facultés donnent une bonne partie des cours, soit Sciences de l'administration, Médecine, Sciences et Génie, et Sciences sociales. La formation continue, c'est aussi l'Université du troisième âge de Québec. Avec plus de 6 600 inscriptions, l'UTAQ a enregistré, en 2003-2004, un nouveau sommet en vingt ans d'existence.

En enseignement à distance, Pierre Dionne souligne que la popularité de la formation en présentiel est loin de diminuer. Elle connaît même une croissance qu'il qualifie de phénoménale. «Notre clientèle sera de plus en plus composée d'adultes sur le marché du travail, dit-il. Aujourd'hui, les gens continuent à se perfectionner. Ce phénomène nous a fait basculer dans une perspective de formation «toute la vie durant». Nos formations s'adaptent à l'horaire de la clientèle. Et nous sommes partout en province. L'Université Laval, par la DGFC et les Facultés, est devenue un partenaire important tant pour le secteur privé que le secteur public ou le secteur parapublic. Notre ouverture et notre capacité à répondre aux besoins, c'est ce qui fait notre succès.»



Nicole Lacasse, directrice du nouveau programme de la DGFC: «Les entreprises recherchent des gestionnaires ouverts sur le monde et sur les autres cultures.»

Trade Training (FITT) et la DGFC. Il permettra aux personnes, aux entreprises et aux organisations québécoises d'acquies des compétences pratiques en gestion internationale et des habiletés stratégiques qui les aideront à augmenter leur compétitivité à l'échelle mondiale.

Le curriculum comporte dix cours, normalement donnés à raison de deux jours (vendredi et samedi) toutes les qua-

# campus express

## 24 HEURES DES SCIENCES HUMAINES



La troisième édition des «24 heures des sciences humaines» se tiendra au pavillon Charles-De Koninck du samedi 16 octobre à 11 h au dimanche 17 octobre à 11 h. Cet événement unique en son genre est destiné aux élèves du niveau collégial intéressés à des études universitaires en sciences humaines, mais qui sont incités quant à leur choix de programme. Il part du principe que les jeunes aiment les activités qui posent des défis intellectuels. Ce «24 heures» vise également à montrer la compétence de Laval en sciences humaines et à en donner une image dynamique. Quinze professeurs de droit, de lettres, de philosophie, de sciences de l'éducation, de sciences sociales et de théologie et sciences religieuses donneront chacun un cours universitaire d'une durée de 50 minutes. Les participants, quant à eux, devront être présents et actifs en classe, de corps et d'esprit, tout au long des 24 heures. Ils feront des activités synthèses et seront évalués. En deux ans, une centaine d'élèves de partout au Québec ont relevé ce défi. «Religion extrême: La Passion du Christ, de Mel Gibson» (Théologie et Sciences religieuses), «Atelier de création littéraire» (Lettres) et «La fessée» (Droit) sont quelques exemples des cours offerts. Au terme de l'activité, le recteur Michel Pigeon remettra des attestations de participation. Le nombre de places est limité. Date limite d'inscription: 8 octobre. Pour plus d'information: Jean-François Poirier au 656-2131, poste 4060 ou 1877 785-2825 (sans frais). Pour inscription: [www.ulaval.ca/24h\\_scienceshumaines/](http://www.ulaval.ca/24h_scienceshumaines/).

## CHAMANISME, RÊVE ET CULTURES



Le Laboratoire de recherches anthropologiques présente le symposium «Chamanisme, rêve et cultures» le mercredi 22 septembre, de 13 h 30 à 16 h, au local 3A du pavillon Charles-De Koninck. Les conférenciers seront Jean-Jacques Chalifoux, professeur au Département d'anthropologie de l'Université de Lausanne. L'événement sera commenté par Sylvie Poirier, professeure au Département d'anthropologie de l'Université Laval. Fait religieux, onirique et thérapeutique, rituel de possession, associé ou non au travestissement et au chevauchement des frontières entre les genres, le chamanisme suscite un intérêt tant auprès du grand public que chez les peuples autochtones qui tentent de réinventer une tradition sinon des rites de divination. Si la logique chamanique a souvent été perçue comme un espace instable entre le monde des représentations et celui de la pratique, c'est qu'elle a de sérieuses implications sur le statut du savoir anthropologique. Ilario Rossi livrera une réflexion épistémologique et ethnographique sur l'ancrage textuel et contextuel de nos objets de connaissance. Pour lui, la conception prescriptive du rêve chez les Hichol de la Sierra Madre dévoile qu'il est un «opérateur de sens» qui, «loin de réduire l'altérité, nous oblige à questionner nos propres savoirs». Jean-Jacques Chalifoux a porté une grande attention au chamanisme et aux rites de couvade chez les Galibi de Guyane, mais aussi sur les états altérés de conscience. Il propose de comparer le chamanisme avec d'autres principes qui régulent la société, d'articuler l'idiome chamanique et l'idiome sexuel sans fonder cela sur une métonymie, mais sur une métaphore globale instituante de la culture.

## DANSE FOLKLORIQUE

Vous voulez connaître ou faire connaître la danse folklorique d'ailleurs? Le Groupe Inkindi vous propose d'assister à sa journée Portes ouvertes, aujourd'hui samedi de 14 h 30 à 17 h. Ce rendez-vous avec le rythme se tiendra au local 0195 du pavillon Agathe-Lacerte. Le Groupe Inkindi est spécialisé en danse folklorique rwandaise mais souhaite diversifier son répertoire avec des danses et des traditions d'autres pays. Le Groupe est aussi ouvert à toutes les personnes qui ont le goût de bouger et qui aime le folklore. En

kinyarwanda, la langue parlée au Rwanda, le mot inkindi désigne un habit porté par les danseurs et fait de deux bandes d'étoffe ou de perles se croisant au niveau du ventre et du dos. Ainsi, Inkindi symbolise l'élégance, la beauté et la fierté. Pour les danseurs du groupe, c'est également le sens de la danse folklorique. Information: [inkindi\\_qc@yahoo.ca](mailto:inkindi_qc@yahoo.ca)



## LÀ OÙ TOUT COMMENCE

La 16<sup>e</sup> édition du Carrefour de l'emploi de l'Université Laval aura lieu le jeudi 30 septembre, de 9 h à 18 h, au stade couvert du PEPS. Il se déroulera sur le thème: «Les meilleurs emplois, les plus grandes entreprises, là où tout com-



Le Carrefour de l'emploi est l'une des plus importantes journées carrières universitaires au Canada.

mence». Une soixantaine d'employeurs seront présents afin d'offrir des stages et des emplois aux étudiants et aux finissants de l'Université. Le Carrefour de l'emploi permettra à tout près de 4 000 étudiants d'entrer en contact direct avec des employeurs, de créer des liens et de s'informer sur les tendances actuelles du marché et sur les perspectives d'emploi. En plus d'être une journée de recrutement et de rencontre, le Carrefour de l'emploi est une journée d'information pendant laquelle seront prononcées plusieurs conférences. L'événement est organisé en collaboration avec le Service de placement de l'Université Laval et l'Association internationale des étudiants en sciences économiques et commerciales (AIESEC). Renseignements: [www.spla.ulaval.ca/carrefour](http://www.spla.ulaval.ca/carrefour).

## SECONDE ÉDITION DU LAB-ORATOIRE PUBLIC DE L'ÉLIÉS



Le Lab-oratoire public de l'ÉLIÉS se tiendra les 13 et 14 octobre dans le mail central de Place Laurier.

Pour une deuxième année consécutive, l'Association des étudiantes et étudiants de Laval inscrits aux études supérieures (ÉLIÉS) présentera son Lab-oratoire public les 13 et 14 octobre, dans le mail central de Place Laurier. Ces journées de valorisation des étudiants-chercheurs ont pour but de vulgariser et de promouvoir la recherche réalisée par les étudiantes et étudiants des cycles supérieurs de l'Université. Par cette activité, l'ÉLIÉS veut faire connaître la qualité des recherches qui se font à l'Université Laval aux étudiants du premier cycle, des cégeps de la région de Québec et des élèves du secondaire afin de les inciter à poursuivre des études supérieures.

Cette initiative de l'ÉLIÉS vise également à faire connaître aux citoyennes et citoyens et aux jeunes de la région de Québec les avantages de l'enseignement supérieur et, particulièrement, les retombées et l'utilité de la recherche pour la société québécoise. Ce grand rassemblement sera également une vitrine pour les principaux pôles de recherches effectuées dans divers domaines du savoir couverts à l'Université Laval, et ce, grâce aux travaux des étudiants-chercheurs qui travaillent dans les différents centres, groupes et unités de recherche.

L'événement se déroulera sous forme de concours, et plusieurs prix d'une valeur totale de 8 800 \$, incluant un prix du public de 1 000 \$, récompenseront les meilleures présentations. Les stands où les étudiants interagiront avec le public seront ouverts de 10 h à 17 h.

# Pièces à conviction

Des textes forts et une programmation d'automne variée pour la troupe de théâtre Les Treize

Mardi dernier, la troupe Les Treize dévoilait sa programmation en compagnie du président d'honneur de la 56<sup>e</sup> saison, François Létourneau, auteur, comédien et ancien membre des Treize. La saison 2004, dont le thème retenu est «13 pièces à convictions», présente un répertoire d'une grande richesse qui sera monté et joué par des membres remplis de ferveur et d'enthousiasme. Un avant-goût des pièces à venir? *Ti-Coq* de Gratien Gélinas en novembre, *La cerisaie* d'Anton Tchekov et *Les mains d'Edwige au moment de la naissance* de Wajdi Mouawad en décembre.

Pour l'heure, octobre réserve deux pièces aux mordus de théâtre. Celle qui ouvre la saison, *Atteintes à sa vie*, est une œuvre contemporaine de l'auteur britannique Martin Crimp. Au moyen de l'absurde, cette pièce traite de l'anonymat des individus à l'intérieur d'une société organisée. L'œuvre est mise en scène par Fabien Cloutier. Les représentations auront lieu du 7 au 10 octobre à l'amphithéâtre Hydro-Québec du pavillon Alphonse-Desjardins. La deuxième production, *Deux hommes contre-temps*, présente les pièces de deux auteurs contemporains dont les textes ont été adaptés. *L'homme à l'affût* de Julio Cortázar et *Enfin la fin* de Peter Turrini plongeront les spectateurs dans des univers dramatiques puissants et bouleversants. Jérôme Brun-Picard et Tommy Bélanger assurent la mise en scène de ce programme double présenté au Théâtre de poche du pavillon



Le Conseil d'administration de la troupe Les Treize: Mireille Soucy, responsable des communications internes, Marc Philippe Parent, président, Carolyne Nadeau, secrétaire, François Létourneau, comédien et président d'honneur de la saison, Stéphanie Morceau, trésorière, et Annie Gignac, responsable des communications externes.

Maurice-Pollack, du 15 au 17 octobre et du 20 au 24 octobre.

Toutes les représentations commenceront à 20 h. Les billets sont en vente, au coût de 10 \$, à l'Animation socioculturelle située au local 2344 au pavillon Alphonse-Desjardins. On peut égale-

ment se procurer des billets sur le réseau Billetech (taxes et services en sus) au numéro 643-8131 ou encore par Internet au [www.billetech.com](http://www.billetech.com). À la porte, les soirs des représentations, le coût d'entrée sera de 12 \$. Information: 656-2765.

## «MON STYLE, MON GENRE»

Les préadolescentes ont-elles encore le choix d'être elles-mêmes?

par Renée Larochelle

En ces temps où posséder un style est un *must*, les magazines pour préadolescentes véhiculent un double message. D'une part on incite des filles à peine sorties de l'enfance à se définir par un *look* spécifique et, d'autre part, on leur dit quoi porter pour obtenir ce même *look*. En somme, être soi-même devient une mode en soi qu'il faut suivre si on veut continuer à ressembler à tout le monde.

Tel est l'un des constats qui se dégagent d'une étude réalisée par Pierrette Bouchard, professeure à la Faculté des sciences de l'éducation. La recherche a été menée auprès de 15 filles âgées de 9 à 12 ans de la région de Québec, abonnées ou consommatrices de magazines pour filles, en l'occurrence *Cool!* et *Filles d'aujourd'hui*. Pour les fins de cette étude dont les résultats sont partiels, ces *tweens* dans la fleur de l'âge étaient invitées à commenter le contenu de deux numéros parus en 2003. Si certaines se montrent critiques face au contenu («C'est sûr que ce qu'il y a là dedans, c'est pas l'idéal (...) Les choses qu'y t'apprennent dans ces revues, c'est comment être à la mode, comment te faire un *chum*»), la majorité croit dur comme fer ne rien sacrifier à leur personnalité dans cette course folle au *look*, qu'il soit classique, funky, techno, friperie, *rave*, *fashion timide* ou *corporate sportive*. Et pourtant...

«Promouvoir l'identité personnelle tout en vendant la conformité sociale constitue un paradoxe gagnant pour l'industrie de la mode», souligne Pierrette Bouchard. C'est une stratégie de marketing très habile. En fait, l'industrie propose une très grande variété de vêtements parmi lesquels les filles croient choisir celui qui exprimeront le mieux leur personnalité. Un exemple? «Tu tripes sur le style hip-hop? Voici des vêtements *cool* qui te donneront un *look* bien à toi. À adopter sur-le-champ!» «De prime abord, lorsqu'on écoute les filles parler de leurs choix de *look*, on pourrait croire qu'il s'agit d'une forme d'émancipation vis-à-vis des tendances de la mode, note Pierrette Bouchard. Pourtant, on se rend vite compte que ce discours est puisé à même les magazines qui présentent une panoplie de *looks* à adopter, tout en définissant eux-mêmes la personnalité associée au *look* en question.»

À ce moment crucial de leur vie où elles sont en pleine recherche de leur identité, les préadolescentes apprennent ainsi à se définir par l'image qu'elles projettent. Sans compter que cette variété de *looks* présente un dénominateur commun: dénudant le corps à souhait, les vêtements qui s'étaient dans les pages des magazines sont toujours *sexy*, quel que soit le genre proposé, et toujours rehaussés par une quantité impressionnante d'accessoires: bijoux, lunettes, *strings*, maquillage, etc.



Après la femme-enfant, l'enfant-femme: faisons-nous vieillir nos filles trop vite?

Les petites femmes *sexy* d'aujourd'hui ne sont-elles pas les consommatrices de demain?

Si elle admet que la promotion de l'industrie de la mode et de la consommation par de toutes jeunes filles dans les magazines n'est pas un phénomène nouveau, Pierrette Bouchard affirme que la nouveauté réside dans le fait que les filles qu'on y trouve sont de plus en plus jeunes. «On assiste à un mouvement d'infantilisation et de sexualisation précoce, explique la chercheuse. Avant, c'était la femme-enfant qui était exhibée. Maintenant, c'est en quelque sorte l'enfant-femme. Tout cela n'est qu'un leurre. Réalisons-nous que nous faisons vieillir nos enfants trop vite? Les gains d'autonomie réalisés grâce au féminisme sont-ils menacés par les stéréotypes inculqués à la génération montante?»

## ARTS VISUELS

### Le goût des autres



Une œuvre de Marie-Eve Vignola

Deux étudiantes en arts plastiques présentent «Social Tea» du 20 septembre au 1<sup>er</sup> octobre à la Salle d'exposition du pavillon Alphonse-Desjardins. À cette occasion, Annie Lévesque et Marie-Eve Vignola exposent leurs toutes dernières créations avec une bonne dose d'humour et d'originalité. Ces deux artistes, bien que possédant



Une œuvre d'Annie Lévesque (détail)

Basée sur une gestuelle instinctive, sa peinture suscite l'éveil des sens, exprime une sensibilité du corps et à l'essence qui nous habite. De son côté, la peinture de Marie-Eve Vignola peut se traduire comme un casse-tête coloré qui relève de l'œuvre humoristique. Elle débanalise son quotidien et les gens qui l'entourent pour produire des créations destinées à amuser et à faire rire le spectateur. Prenant plaisir à s'associer pour l'occasion, les deux artistes invitent le public à se joindre à elles et à l'éventail de personnages fictifs qui les accompagnent dans cette ambiance «Social Tea». Les heures d'ouverture de la salle sont de 9 h à 17 h du lundi au vendredi.

