

Le COLLECTIF

— former et informer —

UN PREMIER SINGLE POUR VENDÔME

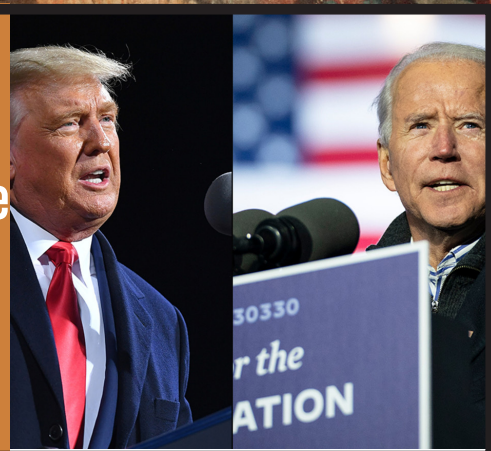
Page 9



Agence-école :
un milieu professionnel
étudiant enrichissant
Page 7



TRUMP VS BIDEN
l'Amérique à la croisée
des chemins
Page 3



LE PUPITRE ÉCRIT

DIRECTION

Martine Dallaire
Directrice générale

RÉDACTION

Mireille Vachon
Rédactrice en chef

Virginie Roy
Cheffe de pupitre campus

Simon RD
Chef de pupitre société

Myriam Baulne
Cheffe de pupitre culture

Josiane Demers
Cheffe de pupitre sports

Myriam Baulne
Correctrice

UNE

Louane Williams
Photographie

Béatrice Palin
Illustration

TECHNIQUE

Béatrice Palin
Infographie

Poste Vacant
Distribution à Sherbrooke

Jasmine Denoncourt
Distribution à Longueuil

Myriam Baulne et Virginie Roy
Gestion des réseaux sociaux

Béatrice Palin
Responsable Web

COLLABORATEURS et COLLABORATRICES

Alizé Cassivi

Béatrice Palin

Camille Sévigny

Émilie Pinard-Fontaine

Équipe de FAK On Bouge!

Francis Patenaude

Julie Beaulieu

Lina-Jeanne Grimard

Megan Morin-Gendron

Vanessa Exama

Véronik Lamoureux

Victoria Croteau

Yannick Poulin-Giroux
et Aude Poirier



PROCHAINE ÉDITION LE 23 NOVEMBRE

NOUS SOMMES À LA
RECHERCHE DE
COLLABORATRICES ET
COLLABORATEURS !

Pour parler à la communauté étudiante et
faire connaître vos projets étudiants.

Que vous soyez au bac ou à la maîtrise, en
comm ou en kin, *Le Collectif* vous veut!

Écrivez à Mireille.Vachon@USherbrooke.ca

Suivez-nous sur
les réseaux sociaux!



FACEBOOK



INSTAGRAM



Éditorial

DE LA RÉDACTRICE EN CHEF

Y a-t-il un moment idéal pour se plonger dans l'ambiance des Fêtes ?



MIREILLE VACHON

Mireille.Vachon@USherbrooke.ca

Tu es du genre à écouter des chansons de Noël en boucle dès le 1er novembre ou à mettre les décorations de Noël dès la première neige? À l'inverse, tu trouves que les gens qui le font sont beaucoup trop intenses et tu préfères t'y prendre à la dernière minute? Le Collectif s'est penché sur cette question existentielle et te fait découvrir les différentes habitudes de ses lecteurs pour se plonger dans l'ambiance des Fêtes.

Chaque année, notre collaboratrice Megan Morin-Gendron se plonge dans l'ambiance du temps des Fêtes dès le mois de novembre. «C'est une tradition familiale qui a toujours commencé assez tôt, car on aimait profiter de l'ambiance des Fêtes pendant plus d'un mois», indique celle qui a d'ailleurs décoré son sapin samedi dernier.

Notre chef de pupitre de la section société, Simon RD, abonde dans le même sens : selon lui, «écouter des chansons de Noël au mois de novembre, c'est la vie».

«Mes enfants trippent, mais ma blonde n'est pas capable, pas avant le mois de décembre», raconte-t-il.

«Il y a quelque chose qui donne un *boost* dans l'ambiance un peu grisonnante de novembre. C'est super bon pour le moral, et il y a comme une magie derrière les musiques de Noël», croit Simon, qui trouve que ça vient également chercher le sentiment d'enfance.

«Certains disent qu'on est toujours pressé d'arriver à l'événement d'après, mais moi, je ne vois pas ça comme ça, dit Simon. Justement, écouter de la musique de Noël au mois de novembre, c'est profiter du moment présent et vivre une longue aventure vers Noël.»

Émilie Pinard-Fontaine et sa famille attendent quant à eux toujours au mois de décembre pour préparer les Fêtes. «J'ai toujours eu un sapin naturel (même dans mon appartement au quatrième étage...), alors pour que celui-ci reste beau pour la période des Fêtes, on ne peut pas le faire avant la mi-décembre. J'aime l'odeur du sapin baumier, l'ambiance que cela apporte dans la maison», explique la collaboratrice du journal.

«Dès ma tendre enfance, le sapin était monté à la fête de ma mère, le 17 décembre, et les cadeaux en dessous

du sapin à partir du 21-22 décembre», partage Marc Vachon (mon papa). La tradition est d'ailleurs restée, car dans ma famille, on attend généralement à la mi-décembre pour monter le sapin, que l'on va toujours chercher sur la terre à bois à mon père.

Notre cheffe de pupitre de la section culture, Myriam Baulne, a longtemps eu une vision tout autre de la période des Fêtes, en travaillant pendant plusieurs années dans des commerces de détail de 9 h à 21 h, 5 jours sur 5, avec un CD de Noël sur *repeat* pendant trois mois.

«Il y a même une boutique où j'ai travaillé pendant deux ans qui faisait jouer l'album de Noël de Joël Legendre en boucle du 20 octobre au 15 janvier. Maintenant, quand j'entends les premières notes de "All I Want For Christmas is You" de Mariah Carey, j'ai un choc post-traumatique comme si j'avais fait la guerre au Vietnam», rigole-t-elle.

«Travailler dans les boutiques à Noël, surtout dans les centres commerciaux, ça te donne une vision horrible du temps des Fêtes et c'est traumatisant. C'est tellement une fête agressive! La musique, les cadeaux, le stress, les visites familiales, le trop-plein de bouffe, les lutins laids, les décorations en vente à la fin septembre, l'illusion d'abondance alors qu'on passe les trois mois qui suivent à s'en remettre. Ça ne fait pas longtemps que j'ai renoué avec Noël, et il a fallu que je prenne quelques années pour me remettre de mes jobs en vente», avoue Myriam, sur une note plus sérieuse.

Sur les réseaux sociaux, certains parlent également de «marathon de films de Noël», du fait qu'un «mois de décembre blanc, avec une belle neige, ça aide à l'ambiance» et que décorer, «ça rend heureux».

«Beaucoup de gens s'interdisent les décorations et l'ambiance des fêtes avant le 1er décembre ou même le 18-20 décembre. Mon opinion : t'as envie d'un sapin dans ton salon le 20 novembre, c'est ben correct, t'en n'as pas envie, ben correct aussi. Mais je remarque que pour beaucoup de monde, se plonger dans l'ambiance rend heureux, alors pourquoi ne pas prolonger ce bonheur?», soutient Marie-Sarah Hamel, qui fait partie de ma famille.

L'IMPORTANCE DE NOËL

«Quand on est jeune, Noël, ça représente les cadeaux et tout ça, mais plus on vieillit, plus c'est le fait de prendre un moment pour être ensemble et de dire merci aux gens qu'on aime qui devient important», exprime Megan, qui adore donner des cadeaux et faire plaisir à ses proches. Elle a d'ailleurs déjà fait une bonne partie de ses cadeaux de Noël!

«J'aime ça Noël, avec les gros soupers, le vin... cette année, ce sera peut-être différent, car les gens seront séparés. Ça va être moins magique», regrette Simon RD.

«Pour moi, Noël ramène de la lumière et de l'espoir en cette période plus sombre. C'est une période de festivité et d'amour pour prendre le temps de relaxer, de profiter de la vie, de savourer les choses simples», confie Émilie Pinard-Fontaine, qui va d'ailleurs dans un chalet en forêt à Noël pour prendre le temps «de déconnecter et de se ressourcer» avec sa famille.

Marie-Sarah Hamel indique pour sa part que la période du temps des Fêtes la rend heureuse. «Pas pour les cadeaux, mais plutôt pour le réconfort que ça m'apporte, mes doux souvenirs d'enfance, les réunions familiales...», précise-t-elle.

Pour plusieurs, la fête de Noël est synonyme de bonheur et d'amour, de rassemblement et de cadeaux. Pour ma part, c'est l'occasion de passer du temps avec ceux que j'aime, certes, mais aussi de boire du lait de poule et de manger de la bûche de Noël comme s'il n'y avait pas de lendemain. Haha.

Cette année, bien sûr, on ne vivra probablement pas le même temps des Fêtes qu'à l'habitude — pandémie oblige — mais je suis convaincue que la fête de Noël saura quand même opérer sa magie habituelle, et que la période des Fêtes apportera un baume sur le cœur en cette période d'incertitudes et de distanciation!



Services offerts aux parents aux études supérieures à l'UdeS

Être parents aux études représente un grand défi pour les conciliations famille-travail-études. Le REMDUS, la FEUS et l'Université de Sherbrooke sont conscients de cette réalité. C'est pourquoi des efforts ont été mis en œuvre afin que l'UdeS soit davantage inclusive et rende le parcours universitaire des parents aux études plus mémorable. Les parents-étudiants ont ainsi accès à une gamme de services et d'activités afin de répondre à leurs besoins.

Les parents aux études et leurs enfants ont accès à des **activités culturelles et sportives** organisées par le REMDUS. Que ce soit pour émerveiller vos enfants lors d'activités thématiques saisonnières, les initier au bricolage, à la lecture ou prendre un moment pour apprécier un film, plaisirs et bons moments seront au rendez-vous pour toute la famille! Le REMDUS organise également des **conférences académiques** pour les parents aux études afin d'explorer et d'échanger sur des thématiques associées aux conciliations famille-travail-études.

Vous avez des idées d'activités ou de conférences académiques pour les parents aux études et leurs enfants? Contactez la Responsable aux relations aux

parents aux études du REMDUS à communautes@remdus.qc.ca.

Les parents aux études peuvent également se procurer la carte rabais **La FameUSE**. En plus d'encourager les partenaires sherbrookoises, il est possible d'avoir accès à moindre coût à des activités enrichissantes, culturelles et sportives, en famille. Carte en vente au coût de 30 \$! 819-821-7968 | remdus@usherbrooke.ca

Pour en savoir plus : <https://www.remdus.qc.ca/fr/parents-aux-etudes/>

En quête des dernières nouvelles du **nouveau CPE** sur le campus principal? Nous en sommes à sélectionner son emplacement! Rappelons que le REMDUS a obtenu en février 2019 la réponse du ministère de la Famille pour l'obtention d'une subvention pour l'ouverture d'un CPE à horaire flexible et atypique avec priorité aux parents étudiants. En partenariat avec le CPE *Au Coeur des Mésanges*, le CPE sera construit d'ici 2022 et c'est jusqu'à 80 places qui seront ajoutées sur le campus principal de l'UdeS!

Créé en 2018 par la FEUS et le REMDUS, le **Regroupement des parents aux études (RPE)** rassemble tous les parents aux études de l'UdeS! Le groupe Facebook créé à cet effet permet de développer un réseau de parents et faciliter les échanges dans la communauté étudiante. Ce groupe est également l'occasion de se tenir informé.e des dernières nouvelles qui concernent les parents aux études à l'UdeS!

Pour rejoindre le groupe : <https://www.facebook.com/groups/455380694993327/>

De plus, le REMDUS a participé à la mise en place d'une **Politique relative aux parents aux études** en décembre 2019 en collaboration avec l'Université de Sherbrooke. Cette politique vise à mettre en place des conditions et un environnement propices à la réussite et à la diplomation des parents aux études. D'ailleurs, les parents aux études sont invités à déclarer de manière volontaire leur statut par l'entremise du portail étudiant afin que la personne responsable ait une meilleure compréhension de chaque situation. L'UdeS favorise ainsi leur réussite et les accompagne durant leur parcours universitaire.

Pour en savoir plus: <https://www.usherbrooke.ca/etudiants/soutien-a-la-reussite/etudiants-parents/>



UDES

MAÎTRISE EN ENVIRONNEMENT



SÉANCES D'INFORMATION

AUX PORTES OUVERTES

Samedi 14 novembre

À DISTANCE

Mardi 17 novembre ► 18 h 30

Pour ceux qui étudient, notamment en politique, administration, génie, biologie, géographie, chimie, écologie, géomatique, droit, éducation, communication.

Usherbrooke.ca/environnement/maitrise

 UNIVERSITÉ DE
SHERBROOKE

Le Climatoscope : vulgariser les changements climatiques

Le lancement du deuxième numéro du *Climatoscope* a eu lieu le 28 octobre dernier. Cette revue de vulgarisation scientifique souhaite contribuer à la lutte aux changements climatiques par le biais d'articles multidisciplinaires.

Avec ce projet, l'équipe «voulait permettre aux savoirs scientifiques de faire leur chemin vers les citoyens pour qu'ils puissent voir la multiplicité de problèmes, mais aussi avoir des zones d'espoir», explique la directrice du *Climatoscope*, Annie Chaloux.

Parue pour la première fois en septembre 2019, la revue a pour principale mission de vulgariser les connaissances scientifiques sur les changements climatiques, et ce, pour un public averti.

«C'est sûr que ce n'est pas une lecture qui va se faire rapidement sur le coin d'une table, déclare la directrice, mais sans être universitaire, un citoyen qui connaît un peu la réalité des changements climatiques ne va pas trouver sa lecture trop aride.»

Bien que les chercheurs en changements climatiques aient la volonté de transmettre leurs connaissances au plus grand nombre possible, le message peine à se rendre au grand public selon l'équipe du *Climatoscope*, notamment en raison du peu de publications en langue française.

«On a décidé de franchir le pas et de s'investir dans la production d'une revue annuelle francophone qui permet de broser un portrait des avancées scientifiques», ajoute la directrice du projet.

MULTIDISCIPLINARITÉ

Biologie, génie, géomatique, gestion, philosophie, politique et santé : le domaine d'étude des auteurs de cette deuxième parution démontre bien l'aspect multidisciplinaire du *Climatoscope*.

«Les changements climatiques touchent toute notre vie comme individu, comme citoyen, comme employé, comme organisation. On doit donc faire face à cet enjeu-là sous de multiples dimensions», soutient Annie Chaloux.

Elle a d'ailleurs été agréablement surprise de lire un article comme *Moins travailler pour moins polluer : la nature occupationnelle de la transition écologique*. «Comment ça se fait que des ergothérapeutes s'intéressent aux changements climatiques?», s'est-elle posée comme question à la lecture de l'article. «Leur texte est hyper intéressant et ça nous permet d'élargir notre vision.»

Le développement du volet communication environnementale se fait à vitesse grand V depuis quelques années, comme démontré dans [le texte de Charles-Antoine Millette et Pénélope Daignault](#), et ravit la professeure Chaloux. «C'est intéressant de voir que tant du côté science sociale que science plus dure, il y a un intérêt marqué pour ces questions-là», note-t-elle.

Les auteurs qui signent la vingtaine de textes de la revue

proviennent d'un peu partout à travers la francophonie, ajoutant au décloisonnement des disciplines. Cette diversité de provenance permet, entre autres, de présenter des réalités différentes et même d'en faire des comparaisons, selon la directrice.

Bien qu'une équipe de professeurs de l'Université de Sherbrooke soit à l'origine du projet, *Le Climatoscope* ne souhaite pas qu'être associé à l'UdeS. «C'est plutôt une revue qui a comme objectif d'aller chercher les meilleures expertises sur les changements climatiques dans la francophonie», spécifie Annie Chaloux.

Et cette expertise, l'équipe de la revue la recherche également en dehors du champ professoral ou de chercheurs puisque la communauté étudiante est aussi invitée à soumettre des textes. «Ça permet d'aller chercher de nouveaux savoirs auxquels les professeurs n'ont pas nécessairement pensé».

PROCESSUS DE SÉLECTION

Dès le mois de janvier, l'appel de soumission de textes est ouvert à tous. Les personnes intéressées proposent un paragraphe expliquant l'article qu'elles aimeraient voir apparaître dans le prochain numéro.

«Le comité scientifique cherche ensuite les textes les plus variés sur le plan du contenu et ceux le plus d'actualité», explique Annie Chaloux. Si une thématique est acceptée

de prime abord par le comité du *Climatoscope*, des évaluateurs externes et indépendants s'occupent de la sélection finale. «Parfois, ils demandent des modifications importantes et l'auteur n'a pas nécessairement le temps de les effectuer», poursuit la directrice et membre du comité scientifique.

La pandémie a bien sûr bouleversé un peu les cartes : certains textes ont dû être retirés parce que les chercheurs étaient aussi pris avec la pandémie, donc plus le temps de produire un article. «Même si l'appel de textes était terminé, on a réajusté pour assurer une certaine constance», dit Annie Chaloux. La revue a aussi connu certains délais, provoquant le report de la publication de fin septembre à fin octobre.

Le fil conducteur de ce deuxième numéro? Les bouleversements. Comme l'exprime l'équipe dans l'introduction de la revue, «[a]nnée 2020, année remplie de bouleversements. Bouleversements climatiques, bouleversements sanitaires, bouleversements économiques. Certainement, il y aura un avant et un après 2020.»

«La pandémie est venue ajouter une couche de plus, mais elle n'a pas transformé le fond de ce qui était dans le deuxième numéro, remarque la directrice Chaloux. Avant la pandémie, on était dans un *momentum* au niveau de la crise climatique.»

Les bouleversements rattachés aux impacts des changements climatiques commencent à avoir un réel écho sur les citoyens, selon Annie Chaloux. «La pandémie a pris tout le monde de court, mais là, le temps a fait son œuvre et les gens sont prêts à remettre l'épaulé à la roue.»

Elle considère que la crainte du transport collectif, par exemple, est l'un des grands enjeux mis de l'avant au cours de la pandémie. «C'est quand même anormal que l'on soit toujours en sardine dans les transports collectifs, avec ou sans pandémie, confie-t-elle. Si l'on veut que les gens choisissent ce type de transport et que l'on arrête l'étalement urbain et l'accroissement du parc automobile, il faut aussi se questionner sur le confort et la sécurité du modèle actuel.»

Les deux numéros du *Climatoscope* sont disponibles gratuitement en ligne. «Beaucoup d'étudiants s'intéressent aux questions environnementales, et maintenant, ils ont accès à une brochette de chercheurs qui s'intéressent à ces questions-là. S'ils réfléchissent à faire des études supérieures, ils ont une panoplie de thématiques qui peuvent être développées, une quantité de chercheurs qu'ils pourraient aller rencontrer», conclut Annie Chaloux.



VIRGINIE ROY

Virginie.Roy7@USherbrooke.ca



SECTION CAMPUS

LE BANDANA DE GÉNIE, PLUS QU'UN SIMPLE FOULARD

Chaque année, ce sont quelques centaines de futurs ingénieurs qui participent à l'une des cérémonies les plus importantes de la Faculté de génie de l'Université de Sherbrooke (UdeS) : le Rituel d'engagement. Cet événement annuel, qui se déroule au début du mois de septembre, souligne l'arrivée de la nouvelle promotion d'étudiants de la faculté et marque la remise du bandana Vert et Or.

Par Victoria Croteau

Crédit: Kanatakhsus Meunier



Le Rituel d'engagement a été créé par un comité d'étudiants et de professeurs il y a quelques années déjà et est inspiré du comité des porteurs, un ordre d'ingénieurs vétérans disparu en 1954. Cet ordre avait pour mission de protéger et d'assurer le développement de la société en transmettant des connaissances philosophiques, techniques et éthiques en lien avec le domaine de l'ingénierie.

Chaque membre du comité des porteurs mettait des objets symboliques, dont un foulard bicolore duquel est inspiré le bandana de génie. Vert pour la fraternité et or pour l'excellence, le bandana représente le serment que prêtent les nouveaux étudiants au début de leurs études en génie à Sherbrooke.

Le bandana porte la devise de l'UdeS, *Veritatem in charitate*, la vérité dans la charité, ainsi que la devise des porteurs, *Simul Triumphamus*, le succès par la fraternité. Il incarne les six valeurs fondamentales de la faculté de génie, soit l'entraide, le respect, la fierté, l'intégrité, l'engagement et la rigueur.

En prêtant serment au bandana, les futurs ingénieurs de l'Université de Sherbrooke s'engagent à respecter ces engagements et à honorer la coopération et l'excellence du foulard bicolore. Malgré la pandémie actuelle, les 425 futurs ingénieurs de la 66e promotion ont assisté au Rituel le 15 septembre dernier, en conformité avec les règles sociosanitaires du gouvernement québécois.

Au cours de leurs études, les futurs ingénieurs peuvent recueillir différents écussons pour garnir leur bandana de souvenirs marquants de leur passage à l'UdeS, comme l'Oktoberfest ou les Jeux de Génie. L'écusson le plus convoité est assurément le grand S d'or de l'Université de Sherbrooke, représentant l'implication de l'étudiant au sein de sa faculté.

Ce symbole intemporel de la Faculté de génie de l'UdeS représente une tradition tout entière qui se doit d'être protégée et célébrée. Il va donc de soi que le bandana est porté avec une grande fierté par ses détenteurs, certains allant même jusqu'à dire qu'il ne faut surtout pas le laver pour que le foulard reste imprégné de tous les souvenirs que se font ses porteurs pendant leurs études universitaires.

Souvenirs qui se font nombreux pour plusieurs et qui représentent un bandana bien souillé ou bien célébré, c'est à vous de voir!

Le chemin ardu de la maternité en science

Lorsque l'on brosse le portrait de la communauté scientifique, on remarque inévitablement un déséquilibre entre les hommes et les femmes. Bien que les contributions et les avancées technologiques de ces dernières soient nombreuses, les femmes sont encore sous-représentées dans les secteurs des sciences pures et de l'ingénierie.

Par Julie Beaulieu

Dans la dernière décennie, on remarque une plus grande ouverture et une diminution des stéréotypes sexuels en sciences. Il n'y a plus de discrimination sur les travaux effectués et présentés par une femme et la même rigueur scientifique s'applique à tous et à toutes sans exception. Toutefois, une inégalité subsiste : la maternité.

CARRIÈRE ET MÈRE : EST-CE QUE CELA RIME VRAIMENT ?

Concilier famille et emploi est probablement la première inquiétude que chaque femme désirant une famille ressent lorsqu'elle entreprend des études en sciences. Il existe une véritable compétition lors des études supérieures, surtout lorsqu'une étudiante aspire à devenir chercheuse ou professeure universitaire.

Le nombre de postes étant très limité, les candidates doivent se démarquer par de nombreuses publications d'articles scientifiques, l'obtention de bourses, les contributions diverses et les collaborations. Les travaux se doivent d'être effectués de façon régulière et d'être de standard élevé. Il s'agit de critères qui, malheureusement, ne sont pas compatibles avec la maternité. Les femmes font donc face à un choix difficile : leur carrière ou la maternité.

Pour les mères scientifiques — et courageuses — qui ne veulent pas faire de compromis, les difficultés ne s'arrêtent pas à l'obtention d'un emploi futur, mais également à l'obtention même de leur diplôme. Avoir des enfants en recherche académique est, en effet, encore marginal et les programmes ne sont pas adaptés à ces situations.

Par exemple, il y a peu, ou pas, d'installations familiales comme une salle d'allaitement ou de tables à langer dans les facultés. Afin de ne pas trop retarder leurs études, les femmes ne profitent pas d'un congé de maternité complet et doivent recourir à des garderies en très bas âge.

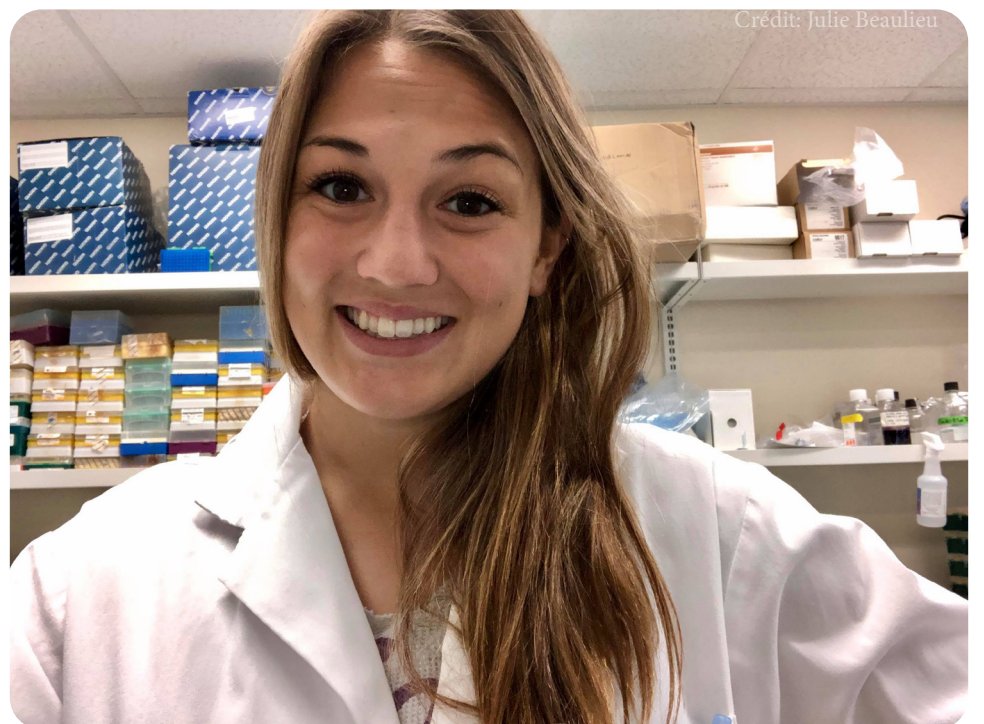
Il ne faut pas oublier que les études supérieures se font sous la supervision de chercheurs et que la plupart craignent les départs et les retards occasionnés par la parentalité. Plusieurs chercheurs n'ont d'ailleurs pas d'enfants ou ont une conjointe avec un emploi plus flexible leur permettant une meilleure conciliation travail-famille.

MEILLEURE REPRÉSENTATION : PASSONS À L'ACTION!

Il y a de l'espoir puisque tout récemment, la Faculté des sciences de l'Université de Sherbrooke a créé la Bourse Maternité en sciences. D'une valeur de 5000 \$, ce fonds permettra aux nouvelles mères de prendre un congé de 18 semaines au cours de leur maternité.

L'obtention de la Bourse permet, entre autres, d'expliquer et de combler le vide sur le curriculum vitae de la candidate, en plus de lui apporter un soutien financier. Pour la Faculté, «chaque femme qui abandonne la science est un peu de savoir envolé.»

Il faut continuer d'innover afin d'améliorer la représentation des femmes dans la communauté scientifique. Des initiatives comme *Les filles et les sciences* permettent réellement d'attirer et de déclencher un intérêt, dès le secondaire, pour les programmes en sciences pures et en ingénierie.



Crédit: Julie Beaulieu

Julie Beaulieu est étudiante à la maîtrise en microbiologie

EN RAFALE SUR VOS CAMPUS

Par Virginie Roy



QUESTIONNAIRE SUR LA SANTÉ ORGANISATIONNELLE DE L'UDES

L'Université invite la communauté universitaire à remplir le questionnaire de santé organisationnelle d'ici le **16 novembre 2020**. La participation de tous est volontaire, anonyme et confidentielle. Les réponses permettront de déterminer et de mettre en place des mesures pour favoriser une communauté universitaire en santé. D'une durée de 20 minutes, le sondage est accessible [en ligne](#).

CONCOURS INTERUNIVERSITAIRES DE PHOTOGRAPHIE ET DE BANDE DESSINÉE

Depuis le 5 octobre, tous les étudiants et étudiantes des universités québécoises, qu'ils soient au 1^{er}, 2^e ou 3^e cycle, à temps complet ou à temps partiel, sont invités à participer au 35^e concours de photographie et au 12^e concours de bande dessinée du Réseau interuniversitaire pour la vie étudiante. Sous le thème de la démesure, les deux concours sont ouverts jusqu'au **3 mars 2021**. Trois grands prix d'une valeur de 1100 \$ seront remis aux gagnants et quatre mentions spéciales, accompagnées d'un prix de 100 \$ chacune, seront aussi décernées. Pour plus de détails, visitez le [interuniversitaire.ca](#).

PORTES OUVERTES VIRTUELLES

En raison de la pandémie, les Journées Portes ouvertes de l'UdeS passent en mode virtuel. Le **14 novembre, dès 9 h**, assistez à des séances d'information portant sur les programmes d'études, visitez virtuellement les facultés, posez vos questions en direct et renseignez-vous sur les différents services universitaires. [L'inscription est obligatoire](#) et donne la chance de remporter des prix aux couleurs de l'UdeS.

EXPRIME-TOI POUR LA SANTÉ!

L'événement *Exprime-toi pour la santé* allie les arts et les sciences dans un spectacle qui abordera le lien étroit entre la santé physique, psychologique et sociale, et ce, à l'aide de divers moyens d'expression artistique et scientifique. Neurosciences Sherbrooke, l'artiste Steve Saint-Pierre, le Slam du Tremplin et l'axe Santé des populations du CRCHUS vous présenteront le **11 novembre, à 19 h**, au Théâtre Granada, les cocréations artistes/patients, une plateforme d'expression pluridisciplinaire pour raconter l'histoire de ceux et celles qui vivent avec ou ont vécu avec un trouble de santé physique et/ou psychologique. Pour vous procurer une paire de billets, rendez-vous au [theatregranada.com/exprime-toi-pour-la-sante](#)

ATELIER : PRÉVENTION DU SUICIDE

Vous souhaitez devenir sentinelle pour la prévention du suicide, faire votre part pour contrer ce phénomène, reconnaître les personnes à risque, savoir comment agir avec ces personnes et les diriger vers les ressources appropriées? Assistez à une formation le **11 novembre, de 13 h à 20 h**, en compagnie de Jose Mendoza et Marianne Denault, internes en psychologie. [Inscrivez-vous en ligne](#).

SPECTACLES AUX CENTRE CULTUREL

Le Centre culturel de l'UdeS a adapté ses salles pour permettre au public d'assister à des spectacles qui respectent les mesures sociosanitaires du gouvernement québécois. Profitez même de prix spéciaux sur certains spectacles! Parmi eux, **Natasha Kanapé** offre une première tournée poésie et chanson *Nui Pimuten — Je veux marcher*, le **10 novembre, à 20 h**, à la Petite salle, au coût de 15 \$. Le **21 novembre, à 20 h**, Arnaud Soly présentera *Stand-up*, son premier *one-man-show*, au coût de 17,25 \$ pour les étudiants de l'UdeS. Pour seulement 10 \$, assistez à UN DISCOURS! UN DISCOURS! — Alys Robi, un spectacle quelque part entre la leçon d'histoire et la performance théâtrale, présenté à la Petite salle le **24 novembre, à 20 h**.

AGENCE-ÉCOLE : UN MILIEU PROFESSIONNEL ÉTUDIANT ENRICHISSANT

Le lancement officiel de l'agence-école de l'Université de Sherbrooke s'est déroulé le 5 octobre dernier, aux abords de la Faculté des lettres et sciences humaines. Celle-ci est composée de 12 étudiantes et étudiants inscrits au baccalauréat en communication appliquée ainsi qu'au deuxième cycle.

Par Lina-Jeanne Grimard

Les membres de l'agence accomplissent divers mandats au fil de la session. La rédaction, la production visuelle, la consultation, la planification, la publicité, la communication numérique et les relations publiques sont quelques-uns des services offerts par l'organisation. C'est l'occasion rêvée pour la communauté étudiante de mettre en pratique les apprentissages scolaires. L'équipe bénéficie d'expériences professionnelles concrètes puisque de réels clients, qui ont des besoins et des objectifs précis, sollicitent les services de l'agence.

«Le travail à l'agence-école permet de baigner dans le monde professionnel», mentionne Marc D. David, professeur à l'Université et responsable du cheminement en communication marketing. «Ce n'est pas parce que vous êtes étudiants que vous n'êtes pas capables d'être adultes et responsables.» En tant que jeunes professionnels en devenir, les membres étudiants sont en effet en mesure d'accomplir des tâches propres au marché du travail.

Peut-être vous souvenez-vous de l'ouverture du nouveau centre Desjardins 360d au Campus principal de l'Université? Un total de 125 personnes avait pris part à cette activité. L'inauguration du 360d, en collaboration avec la fabrique de beignes Ça beigne, fut une réussite étudiante de l'agence-école.

Mentionnons que Marc D. David et Annie Godbout, tous deux coordonnateurs de l'agence, ont des parcours bien singuliers dans le domaine de la communication. Leurs savoirs professionnels acquis dans le cadre de leur travail en agence au cours de leur vie pavent la voie des apprentis communicateurs.



Crédit: Lina-JeanneGrimard

Il est d'ailleurs important pour madame Godbout de donner des méthodes de travail fidèles aux exigences véritables des agences en place. L'aide de ces deux guides est incommensurable. Grâce à ce parcours, les étudiantes et étudiants auront acquis des connaissances nouvelles et de l'expérience dans le milieu diversifié de la communication.

Le travail collaboratif et l'entraide sont les composantes clés de l'agence : tous gagnent à coopérer les uns avec les autres. Une facilité à répondre aux questions d'un collègue ou à assister celui-ci dans l'accomplissement d'une tâche nouvelle est remarquable au sein de l'équipe, en dépit des circonstances actuelles.

Un peu plus d'une dizaine de projets sont au programme cet automne. En collaboration avec des entreprises estrieuses et québécoises, l'équipe étudiante procède à la planification stratégique, aux études de cas ainsi qu'à la photographie et au montage vidéo. Certains d'entre eux peuvent travailler sur plusieurs projets tandis que d'autres s'attardent à un seul. Tout dépend de la durée du mandat ou de l'ampleur de celui-ci.

Besoin de créer une publicité pour votre entreprise ou d'améliorer le référencement de votre site Internet? Faites-leur signe. Ils sont là pour vous.

Il est possible de leur écrire l'adresse courriel agence-com@usherbrooke.ca et ils discuteront avec plaisir des possibilités qui s'offrent à vous!

SECTION CAMPUS

Soirées Réseautage du Département de Biologie

Les 3, 4 et 5 novembre derniers se sont tenues les Soirées Réseautage du Département de Biologie à la Faculté des sciences. Une grande variété de chercheurs étaient amenés à présenter leurs travaux devant de petits groupes d'étudiants intéressés. Voici un aperçu de ce à quoi ont eu droit les spectateurs.

Par Béatrice Palin

Plusieurs experts de différentes universités du Québec, comme l'Université de Sherbrooke évidemment, mais aussi l'Université Laval et l'Université de Montréal, étaient présents.

LES EXPERTS DE L'UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE

Jean-Philippe Côté

Jean-Philippe Côté participe au projet de recherche portant sur la résistance grandissante aux antibiotiques chez les bactéries. Les nouvelles classes d'antibiotiques commencent à manquer et il faudra bientôt trouver une alternative. C'est pourquoi le Département de Biologie s'intéresse à la physiologie et à la pathogénèse des bactéries.

Le but est d'identifier les gènes essentiels au développement d'infections et à les utiliser comme cible pour de nouveaux traitements. Le chercheur s'intéresse tout particulièrement à l'interaction interbactérienne entre les bactéries pathogènes et celles du microbiote.

Caroline Cloutier

Caroline Cloutier est coordonnatrice du programme en écologie appliquée. Elle a présenté en primeur le nouveau programme à la maîtrise qui remplacera la maîtrise de professionnalisation en écologie appliquée. Le programme de type cours portera sur le développement d'expertise en conservation des milieux naturels, l'utilisation durable des ressources et la gestion de projets.

Nicolas Gévry

Le chercheur a présenté ses travaux portant sur les récepteurs nucléaires du génome humain. La génétique est un domaine en plein essor grâce aux nouveaux outils disponibles. Le rôle des récepteurs nucléaires dans le développement de maladies les rend intéressants dans le domaine de l'endocrinologie. Mieux les comprendre permettrait d'ouvrir la porte à de nouveaux traitements pour le cancer du sein et l'infertilité.

En plus des trois précédents conférenciers, plusieurs autres présentations ont eu lieu au cours de ces Soirées Réseautage.

Les autres chercheurs de l'Université de Sherbrooke présents étaient Richard Blouin, Jean-Philippe Brosseau, Mark Vellend, Peter Moffett, Victor Steimle, Sébastien Rodrigue, Benoît Laurent, Guillaume Blanchet et Simon Labbé.

Yannick Doyon, Richard Kinkead, Patrick Provost, Line Lapointe, David Gosselin, Abid Oueslati, Jacques P. Tremblay, Mathieu Morissette, Clémence Belleannée et Josep Rodès-Cabau ont représenté l'Université Laval, alors que Mélanie Dieudé et Benoît Barbeau étaient sur place au nom de l'Université de Montréal.

Pour finir, étaient aussi présents Christian Roy, d'Environnement Canada, Mamadou Lamine Fall, d'Agriculture et Agroalimentaire Canada, Myrna Khuon, de l'Institut de recherches cliniques de Montréal, et Louis-Patrick Haraoui, microbiologiste-infectiologue à l'Hôpital Charles-Le Moyne, situé en Montérégie.

Notons que les mini-conférences, d'une durée de 30 minutes, avaient lieu dans des locaux de classe du bâtiment D3 de la Faculté des sciences, ce qui limitait largement l'audience, qui ne dépassait pas 10 personnes.



Source: Pexels

FAK 88.3 FM

PALMARES

2 AU 6 NOVEMBRE 2020

- 1 LE COULEUR
SILENZIO
LE COULEUR
- 2 LAURENCE-ANNE
ACCIDENT
ACCIDENT
- 3 COMMENT DEBORD
CHALET
COMMENT DEBORD
- 4 LUCILL
ET JE COURS
BUNNY
- 5 LAF
AUSTIN
SOIN ENTREPRISE
- 6 HIBOU HIBOU
BULLDOZER (FEAT. RÉMI CYR)
TOUT LE MONDE S'EN FOUT
- 7 RICK ET LES BONS MOMENTS
PARKÉ SU'L'FLAT
RICK ET LES BONS MOMENTS
- 8 PLANTS AND ANIMALS
HOUSE ON FIRE
THE JUNGLE
- 9 RACCOON
OSÉE
LE SET UP
- 10 RENARD BLANC
FEU SACRÉ
COMBUSTION

Un premier single pour Vendôme

Agora

CULTURE



Credit: Louane Williams

MYRIAM
BAULNE

Myriam.Baulne@USherbrooke.ca

Le groupe Vendôme annonce la sortie de son tout premier single, *L'idéal du matin*, le 6 novembre 2020, de même qu'un nouvel EP en vue pour le printemps 2021. La formation musicale « toute étoile » originaire de Montréal nous parle de ses débuts un peu inusités et de ce qui s'en vient pour elle. *Le Collectif* s'est entretenu avec Marc-Antoine Beaudoin, guitariste et chanteur du groupe.

UN DÉBUT SPONTANÉ ET COMIQUE

C'est au Festival international de la chanson de Granby (FICG) en 2017 que tout a commencé pour Vendôme. C'est là que Marc-Antoine Beaudoin (*Déséquilibre*), Tom Chicoine (*Lady Mama*) et Cédrik St-Onge (*Si j'étais à des années lumières*), ont fait connaissance, tous trois s'étant démarqués lors du concours. «Vendôme, en fait, ce qui est cool, c'est que c'était au départ un peu une joke», confie Marc-Antoine. «On a parti ça comme ça, et Bruno (St-Laurent, *92 11 16*) est arrivé un peu après. Ce n'était pas trop sérieux, on savait juste qu'on aimerait faire de la musique ensemble, et même si nos styles sont différents, on se complète bien.» Marc-Antoine décrit d'ailleurs son style comme étant plus pop et accessible, un peu plus près de celui de Cédrik, tandis que Bruno fait plus dans le cinématographique et l'instrumental et que Tom s'aventure plutôt côté country.

Après le FICG, les gars se sont mis à passer du temps ensemble et ont développé une belle amitié. Un soir, dans l'appartement de Marc-Antoine tout près de la station Vendôme, ils ont composé une chanson. Spontanément, comme ça. «Certains jouent au bingo, nous on a simplement commencé à jouer et on a composé une chanson», dit Marc-Antoine en riant. «C'est juste arrivé comme ça. On a fait ça pour le fun, et on a vu que ça sonnait bien. C'était très naturel.»

UN TERRAIN DE JEU

Les quatre membres du groupe sont des artistes accomplis et possèdent chacun leur projet musical solo. Pour eux, Vendôme est une occasion de sortir de leur zone de confort, d'expérimenter et de s'amuser. «Je pense que ce qui est cool avec le band, c'est qu'on se permet vraiment de faire ce qu'on veut, on est dans la liberté. Vendôme est un terrain de jeu et les chansons qu'on crée, c'est complètement à part. C'est un bon mélange», explique Marc-Antoine. Le groupe leur permet de sortir de leurs compositions habituelles sans dénaturer le style pour lequel ils sont connus et aimés individuellement, et ça, c'est ce qu'on appelle un projet gagnant! Cela confère à Vendôme un ton très authentique aux couleurs indie, rock et alternatif qui gagne à être découvert.

«On s'est déjà fait comparer à Malajube, musicalement. On écoute beaucoup de rock alternatif, de groupes comme King Gizzard & The Lizard Wizard, de la musique anglo», partage Marc-Antoine. Cependant, il exprime que le groupe se trouve tout particulièrement inspiré par la musique de Radiohead et par le mélange des styles de tous les membres du groupe.

UNE ÈRE PARTICULIÈRE, UN AIR PARTICULIER

Tout comme le reste de la scène culturelle, Vendôme doit s'adapter aux mesures mises en place dans le cadre de la pandémie de COVID-19 et trouver de nouvelles façons de se faire connaître. «C'est plus compliqué avec la COVID, surtout que nous, on sort nos premières affaires *ever* en ce moment, c'est difficile de faire sa place, c'est difficile d'innover», se désole Marc-Antoine. En ce moment, le groupe priorise sa présence sur le Web, puisqu'il est difficile de donner des spectacles.

Malgré tout, le groupe se dit excité à l'idée de sortir son tout premier single. «On lance ça pour le plaisir, on espère que le plus de gens soient rejoints.» *L'idéal du matin*, ça parle du moment où tu te réveilles après une soirée bien remplie, aux côtés des gens qui te font du bien. «C'était un lendemain de party où on avait dormi chez Cédrik, j'étais avec ma blonde. Ces trente secondes-là où tu es bien, où tu te réveilles près de la personne que tu aimes, c'est magique», se remémore Marc-Antoine. «On essaie de se réinventer, de réinventer la chanson d'amour. Et Cédrik, c'est vraiment un bon réalisateur.» Le groupe compte également sortir un clip pour aller avec le single.

UNE LEÇON DE VIE

Ce que Vendôme aimerait qu'on retienne de sa musique, c'est qu'il est important de ne pas trop se prendre au sérieux, de se laisser aller et d'être spontané. La vie est courte et il faut savoir attraper les belles choses au vol. «C'est très quêtaine, mais c'est vrai quand même!» rigole Marc-Antoine. Tout comme le groupe, la vie est un terrain de jeu. Il ne faut pas avoir peur de forger des connexions et d'expérimenter!

Ne manquez pas d'écouter *L'idéal du matin*, le tout premier single de Vendôme qui est sorti le 6 novembre 2020, disponible sur toutes les plateformes. La chanson, réalisée, enregistrée et mixée par Bruno St-Laurent et Cédrik St-Onge, qui était d'ailleurs en nomination à l'ADISQ pour arrangement musical de l'année, ne manquera pas de vous toucher et de vous faire sourire!

Pour voir le clip et écouter le nouveau single, [cliquez ici!](#)

POUR SUIVRE VENDÔME SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX :

[Bandcamp](#)/[Facebook](#)/[Instagram](#)

La question des fleurs, une foisonnante collaboration

Le 1er novembre fut jour de première pour *La question des fleurs* au Centre culturel de l'Université de Sherbrooke. Créé en temps de pandémie, ce spectacle de l'agence Mickaël Spinnhirny réunit quatre chorégraphes et un couple de danseurs afin d'explorer le contact humain et le toucher en ces temps troublés.

Par Émilie Pinard-Fontaine

Freinés dans leurs élans artistiques, quatre chorégraphes du Québec et de la France ont uni leurs forces et leurs talents artistiques pour créer une œuvre collective à distance. La fusion et la confrontation de leurs univers ont donné *La question des fleurs*, une représentation tout en simplicité et en fluidité interprétée par le couple composé de Daphnée Laurendeau et de Danny Morissette. Ce spectacle, poussé par le désir de retrouver le public après plus de 250 représentations annulées, a été créé en un temps record. Alors que la création en danse s'échelonne normalement sur deux ans, *La question des fleurs* a vu le jour en mai dernier.

INSPIRATION PANDÉMIQUE

Sans vouloir aborder de plein fouet la pandémie actuelle, les chorégraphes se sont laissés inspirer par des thématiques qui sont intrinsèquement liées : le toucher, le contact humain, la distance et même le souffle. En effet, les relations sociales contraintes par la distanciation physique et le souffle, par les masques et l'appréhension

de contracter le virus par les voies respiratoires, sont au cœur de cette exploration corporelle.

ÉLOGE DE LA SIMPLICITÉ

Sobriété. C'est le premier mot qui m'effleure lorsque l'éclairage se lève sur les danseurs. Le silence les enrobe alors qu'ils s'observent et que leurs corps se répondent. Les premières notes instrumentales du compositeur Laurier Rajotte se font entendre peu après, toutes en douceur afin de laisser place à l'exploration du souffle qui caractérise cette première partie chorégraphiée par Ismaël Mouaraki. C'est l'éveil, les partenaires s'appivoisent dans cette section plus classique, pourtant chorégraphiée par un interprète de danse urbaine.

Les danseurs entraînent ensuite l'auditoire dans l'univers plus romantique de Christophe Garcia, dont l'approche de la danse est fortement liée à la musique. La fluidité et la complémentarité du duo sont à leur apogée dans cette portion très sensuelle du spectacle, fabuleusement accompagné du piano et des cordes.

Vient ensuite la poésie de Dominique Porte, qui repousse les limites de l'expression grâce à la musique des corps. Les accessoires, plante, fleur et eau, apparaissent dans cet univers où l'improvisation est de mise. En effet, Danny Laurendeau accepte le risque de chute lorsqu'il asperge la scène tout en courant autour de sa partenaire. L'imprévisibilité fait partie du jeu et l'interprète se rattrape si bien que les spectateurs ne peuvent que se demander si c'était chorégraphié... ou pas.

Le tout se conclut avec l'énergie créatrice brute, rigoureuse et viscérale d'Andrea Peña, présente lors de la

représentation. Cette créatrice multidisciplinaire pousse l'exploration en reliant les danseurs par un ensemble de corde et de harnais. Les partenaires se tirent l'un et l'autre avant de s'équilibrer dans un jeu de poids et contrepoids qui met en évidence leur interdépendance.

LES DANSEURS, CE FIL CONDUCTEUR

C'est un grand défi autant pour les créateurs que pour les artistes de chorégrapheur et d'interpréter quatre univers différents, un phénomène rare dans le milieu de la danse. Ce qui lie l'ensemble, ce sont les danseurs eux-mêmes qui contribuent à tisser le fil entre les chorégraphies. En participant au processus de création de chacun des artistes de manière intensive, ils se sont plongés dans chacun des univers afin d'unir le tout de façon harmonieuse et parfois même imperceptible.



Source: Centre Culturel

Les jeunes au cœur du centre-ville



Crédit: Jean-Sébastien Dutil

Le Tremplin 16-30 et l'équipe de la série documentaire *Mon Centro* ont lancé le 28 octobre dernier la campagne de sociofinancement « *Mon Centro, une communauté vivante* ». Celle-ci permettra aux jeunes de 16 à 30 ans de revitaliser leur milieu tout en se réappropriant le centre-ville de Sherbrooke grâce à des « laboratoires vivants », qui se dérouleront aux quatre coins du Centro.

Par Mireille Vachon

Les réalisateurs de la série *Mon Centro*, Jean-François Vachon et Jean-Sébastien Dutil, ont approché l'organisme le Tremplin pour distribuer leur série de six épisodes, car ils voulaient « offrir les profits pour dynamiser le centre-ville en cette période difficile ».

« Nous sommes particulièrement concernés par l'intégration des jeunes, et le projet nous permettra de mettre à profit leur créativité et de leur donner un pouvoir d'agir dans le développement du Centro », explique Francis Poulin, directeur du Tremplin 16-30, par voie de communiqué.

« On a vraiment comme préoccupation d'offrir le plus d'opportunités possible aux gens de s'impliquer

dans l'idéation, les discussions et le design de notre centre-ville. On voit aller le développement du Centro, et les jeunes ne sont pas nécessairement toujours représentés dans ce développement-là, alors c'est une belle occasion de construire là-dessus », indique M. Poulin en entrevue téléphonique.

Chaque participant sera jumelé avec un artiste de la région dans le cadre de sept « laboratoires vivants », c'est-à-dire des espaces d'échange et de cocréation, qui débiteront dès la fin de 2020 et se poursuivront jusqu'à l'automne 2021.

Qu'est-ce qu'un laboratoire vivant, plus précisément? « C'est de travailler en mixité, de rassembler toutes sortes d'intelligence pour que chacun puisse contribuer à trouver des solutions et à améliorer son milieu de vie », explique Milène Richer, chargée de projets, dans une vidéo promotionnelle.

« Ce n'est pas le Tremplin qui définira les moyens d'action et les thématiques abordées à l'avance, précise Francis Poulin, mais bien les labos eux-mêmes qui vont s'activer une fois en action. »

SOUTENIR LE PROJET

L'objectif de la campagne, qui se déroule sur la plateforme La Ruche, est d'amasser 10 000 \$ auprès de la population. Si cet objectif est atteint, le montant sera doublé par le Fonds Mille et UN pour la jeunesse, et le

Fond Alvéole de Commerce Sherbrooke offrira quant à lui 2750 \$.

Le fonctionnement est très simple : plusieurs contreparties, comme les six épisodes de la série *Mon Centro*, une conférence-atelier en ligne donnée par Manu Militari, des chèques-cadeaux des commerçants locaux, un t-shirt avec le logo de la série et bien plus, seront remises en échange de contributions monétaires.

L'engouement pour le projet se fait déjà sentir dans la collectivité : une vingtaine de commerçants ont appuyé le projet jusqu'à maintenant en offrant des chèques-cadeaux, et la Ville de Sherbrooke a déjà accordé une subvention pour trois des laboratoires qui auront lieu dans le quartier Well Sud.

« On veut démontrer qu'on peut être un levier dans le développement communautaire, et on va tenter de créer des espaces de mixité où pas mal tout le monde va se retrouver dans notre humanisme », termine Francis Poulin, qui invite également les gens à être généreux envers le projet.

Pour contribuer à la campagne, c'est par ici : laruchequebec.com/mon-centro.



Crédit: Jean-Sébastien Dutil

UN FILM QUI N'A RIEN DE VIDE

Les films d'horreur ne sont que rarement bien reçus par le public général. Quelle n'est pas ma surprise lorsque je vois une note de 6,1 sur IMDB pour une nouveauté d'horreur récemment arrivée en salle, *The Empty Man*. Véritable accro de films d'épouvante que je suis, je mets mon manteau, mon masque, j'attrape ma colocataire et je file à La Maison du Cinéma.

Par Béatrice Palin

LA LÉGENDE URBAINE

Le concept de la légende urbaine est utilisé en long et en large dans le domaine de l'horreur. La grande majorité des gens connaissent *Bloody Mary*, *le Candy Man*, ou *Baby blue* sous une forme ou une autre. Tout est dans le rituel. Une ambiance sombre, des outils précis et une formule à prononcer en sont les principaux éléments. Je croyais en avoir vu toutes les variations possibles à l'écran, mais le réalisateur David Prior m'a convaincue du contraire.

Il nous présente une nouvelle recette : un pont après le coucher du Soleil, une bouteille, et la pensée du Empty-man. Le film comporte aussi d'autres éléments provenant d'une multitude de mythologies autour du globe. Cela m'effraie souvent, car il n'est pas rare que des producteurs utilisent des éléments mythologiques sans prendre le temps de faire la moindre recherche ou n'utilisent que des éléments universellement connus. L'adepte du surnaturel que je suis est agréablement surprise de l'effort des producteurs de *The Empty Man* et de leurs décisions créatives.

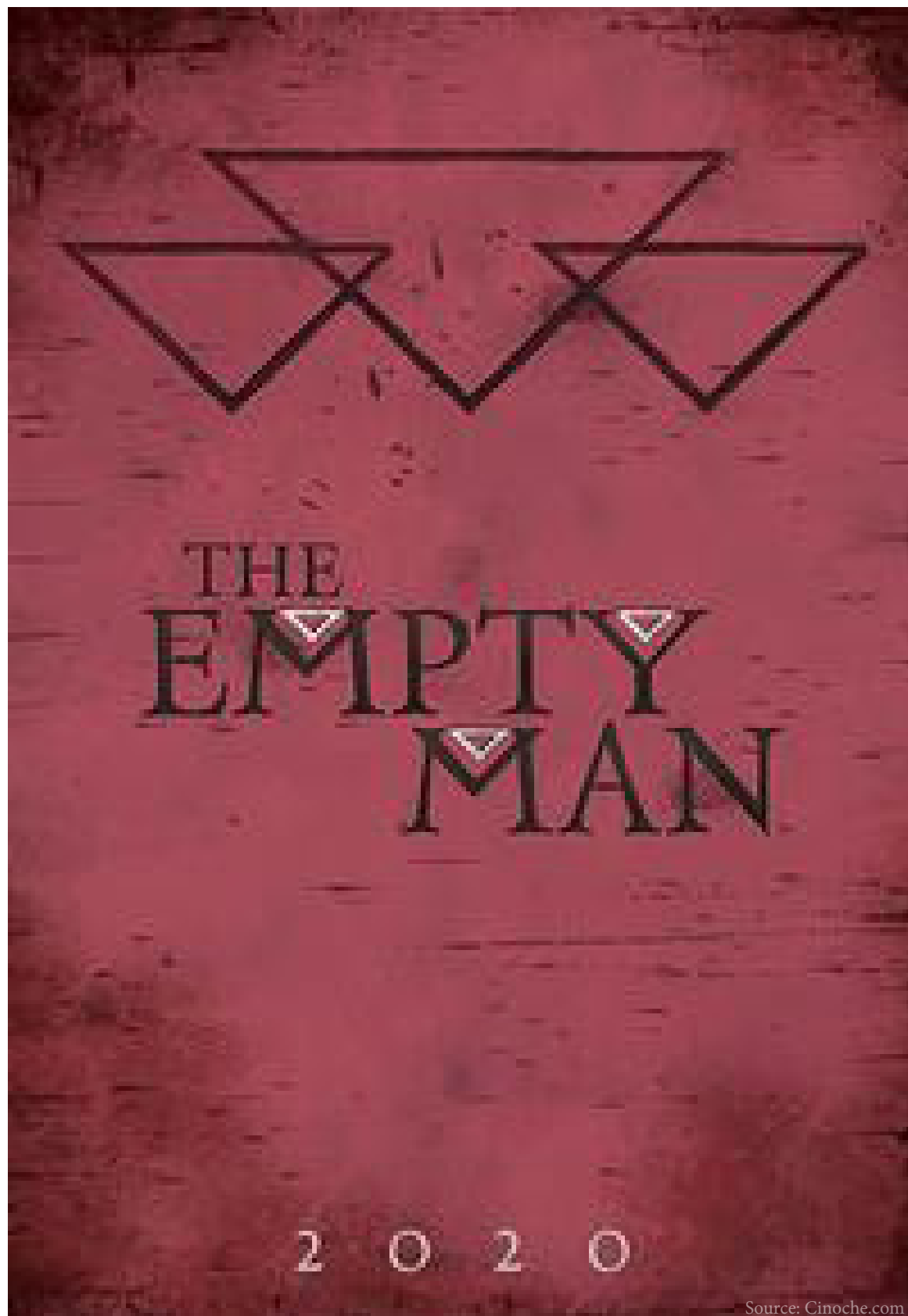
LE RANDONNEUR, LE POLICIER ET LA DISPARUE

Le film débute en grand avec une introduction d'une durée d'une vingtaine de minutes, contrairement au 5-ish minutes habituelles. L'introduction est un court-métrage en soi et je l'apprécie presque autant par lui-même que le film dans son tout. Le lien entre l'intro et le reste du film semble flou au départ, mais il devient clair assez rapidement pour l'observateur aguerri. L'atmosphère est poignante et inquiétante et je suis déjà sur le bout de ma chaise. Outre la thématique de légende urbaine, le film est centré sur un ex-policier : James Lasombra. La fille de son amie disparaît soudainement dans des circonstances étranges, mais la police locale l'attribue à une simple fugue. James prend les choses en main et mène son enquête.

D'autres jeunes disparaissent par la suite dans les mêmes circonstances. Nous suivons donc James dans sa quête de la vérité. Sans vouloir entrer dans les divulgâcheurs, l'histoire joue avec nos peurs et notre conception de la réalité. Elle va bien au-delà du simple suspense policier et plonge la tête première dans le fantastique, tout en gardant les pieds sur Terre. Elle nous fait douter de ce qu'on voit, juste assez. Ce sont des montagnes russes dans lesquelles vous ne regretterez pas être embarqué.



Crédit: Iltze Kitshoff



SON ET IMAGE

Même avec un scénario en béton armé, un film n'est rien sans une cinématographie solide et une bonne bande sonore. Ce sont ces éléments qui nous font oublier tout ce qui se passe à l'extérieur et nous entraînent dans l'univers du récit. Ce film possède ces éléments essentiels et bien plus. La bande sonore rappelle celle de *Silent Hill* par ses rythmes et sa sonorité, ce qui s'avère un énorme compliment. La musique se fond complètement avec ce qui se déroule à l'écran et nous plonge dans un univers sombre, qui nous pousse à regarder régulièrement derrière notre épaule. Christopher Young et Brian Williams, deux grands habitués de la musique d'horreur, composent encore une fois une bande sonore digne de mention.

La cinématographie, quant à elle, n'est pas moins que magnifique. Chaque détail est réfléchi et rien n'est laissé au hasard. Les prises de vue sont époustouflantes et transportent le spectateur aisément tout au long du récit. Les effets spéciaux sont tout aussi réussis. Ils sont pour la grande majorité subtils et bien exécutés. Beaucoup sont laissés à l'imaginaire du spectateur, ce que j'adore. Les effets pratiques sont ce qui marque le plus. La créature de la caverne de l'introduction m'est restée à l'esprit pendant plusieurs jours et est encore accompagnée d'un sentiment d'inconfort et d'inquiétude. Elle hantera mes cauchemars pendant un bon bout de temps.

The Empty Man est certainement un film à voir pour les amateurs de films d'épouvante. Si vous ne l'êtes pas déjà, ce film pourrait vous convertir. Un excellent mélange de suspense psychologique, de fantastique et d'enquêtes policières.

Le repos d'un Scotsman

Le 31 octobre dernier nous quittait, à l'âge vénérable de 90 ans, sir Thomas Sean Connery. Mieux connu comme étant le premier interprète de la franchise Bond dans le film *James Bond 007 contre Docteur No* (1962), dont la réplique culte « Bond, James Bond » résonne encore aujourd'hui dans ses films plus récents, Connery se démarque par sa nonchalance charmante et son magnétisme naturel.

Par Camille Sévigny

Né à Fountainbridge, un quartier industriel d'Édimbourg, la capitale écossaise, le 25 août 1930, il grandit au sein d'une famille irlando-écossaise modeste. Il a aussi un frère, Neil, plus jeune que lui de huit ans. Sa mère est lessiveuse et son père, aux prises avec des problèmes de jeu et de boisson, est camionneur.

N'ayant jamais aimé l'école, le jeune Sean abandonne ses études à l'âge de 13 ans pour travailler comme laitier et soutenir sa famille en situation précaire. À 17 ans, celui qu'on surnommait « Tommy » ou « Big Tam » s'engage dans la Marine britannique, qu'il quitte pour soucis de santé mineurs quelques années plus tard.

À son retour en terre natale, le jeune homme enchaîne alors une variété de *jobs* éclectiques tels que briquetier, polisseur de cercueils et modèle d'art à l'Institut local. Même s'il « ne le faisait que pour les filles », cet emploi temporaire pousse ses amis à soumettre sa candidature pour le concours Mr Universe de 1953.

Il fait ainsi ses premiers pas dans le domaine du culturisme. Frondeur, il se présente au concours comme « Mr Scotland », il faut dire que, mesurant 6 pieds 2 pouces, et étant de forte stature, il en impose. Pourtant, son assurance lui remporte la troisième place de sa catégorie, et lui permet de se faire remarquer par un directeur de distribution, présent aux épreuves, qui lui offre un rôle dans une comédie musicale. Plus tard, Connery se décrit dans ce contexte comme n'ayant aucun talent ni pour la danse ni pour le chant, mais que se tenir sur une scène et y faire le beau, ça, il savait le faire.



Source: Vanity Fair

Ainsi, ayant toujours eu une fascination pour les histoires fantastiques et les films, le jeune homme entame sa carrière artistique au théâtre, puis au cinéma.

Outre son rôle du célèbre espion britannique, qu'il reprit dans six films au total, la carrière cinématographique de Sean Connery est aussi synonyme de polyvalence et d'excellence. De son rôle-titre dans *Pas de printemps pour Marnie* (1964), réalisé par Alfred Hitchcock, celui dans *L'Homme qui voulut être roi* (1975), un autre dans *Le Nom de la rose* (1986), celui de Henry Jones, père, dans *Indiana Jones et La Dernière Croisade* (1989), et plusieurs autres, on peut dire qu'elle fût aussi prolifique.

Il mérite d'ailleurs un *Oscar* et un *Golden Globe* du meilleur acteur dans un second rôle pour sa performance dans *Les Incorruptibles* (1987) et le *British Academy Film Award* du meilleur acteur pour son rôle dans *Le Nom de la rose* (1986). *L'American Film Institute* lui décerne aussi un *Lifetime Achievement Award* en 2006 pour l'ensemble de sa carrière. De plus, l'Écossais est sacré commandeur des Arts et des Lettres en France et chevalier de la Légion d'honneur.

D'abord acteur, Connery produit aussi quelques films tels que *Medicine Man* (1992), réalisé par John McTiernan et *Entrapment* (1999), du réalisateur Jon Amiel.

Tout au long de sa vie, le natif d'Écosse affichait bien fièrement ses origines et ses convictions politiques nationalistes, il arborait d'ailleurs un tatouage lisant « Scotland Forever » (« l'Écosse pour toujours »). En dépit de positions politiques opposées, il reçoit en l'an 2000 le titre de chevalier de Sa Majesté la reine Elizabeth II, et y choque la société britannique en portant pour l'occasion le kilt traditionnel écossais.

Malgré son statut de célébrité à l'échelle mondiale, il demeure réservé concernant sa vie personnelle, quelque peu rocambolesque. Il se marie à deux reprises, et un fils, Jason, naît de sa première union. Il n'entretient pas de relation très chaleureuse avec celui-ci, bien que ce dernier ait suivi ses traces dans le monde cinématographique.

Après avoir annoncé sa retraite en 2010, M. Connery passe sa dernière décennie à l'écart de la vie publique, à sa résidence aux Bahamas, et y meurt de causes naturelles auprès de sa femme.

De ses rôles à l'écran à son personnage public, il est certain que Sean Connery a marqué les esprits et l'imaginaire. Son interprétation du célèbre James Bond engendra grandement le succès continu que connaît le personnage encore aujourd'hui.

En outre, son talent et son charisme artistiques lui confèrent unanimement le statut de légende du cinéma.

VULGARISATION EN IMAGES

Le Pharmacien est maintenant une figure de proue en matière de vulgarisation scientifique. Il est la preuve vivante qu'on n'a pas besoin d'un diplôme en arts visuels pour transmettre un message par le dessin. L'important est de savoir comment formuler son idée et de la transposer dans son médium. À l'Université de Sherbrooke, nous avons notre propre version du Pharmacien en la personne de Benoît Leblanc, cocréateur du cours EDF919 — Communication scientifique par la bande dessinée.

Par Béatrice Palin

Olivier Robin et Benoît Leblanc sont les cerveaux derrière ce projet et tous deux enseignants du cours. Ce cours offert aux étudiants du doctorat et postdoctorat de l'Université de Sherbrooke ont affiché complet dès ses deux premières sessions à l'hiver et à l'été 2020. Toutes les facultés y ont participé sauf une. Un défi à battre pour les sessions d'hiver et d'été 2021.

EDF919

Le cours offert au 3^e cycle est de 1 crédit. Son but est simple : « Développer des compétences générales en vulgarisation scientifique, en utilisant la bande dessinée comme outil de diffusion. » (<https://www.usherbrooke.ca/>). Les étudiants participant au cours sont amenés à faire ressortir les éléments importants de leurs travaux de recherche et de les diffuser au public sous forme de bandes dessinées. Le cours n'est pas exclusif aux programmes de sciences. De la recherche est effectuée dans tous les domaines, que ce soit en éducation, en ingénierie ou en gestion, toutes les facultés y sont les bienvenues.

EXPOSITION

Les travaux des étudiants qui ont suivi le cours l'été dernier sont en exposition dans plusieurs bibliothèques sur les campus de l'Université de Sherbrooke. Plusieurs m'ont arraché un éclat de rire, ce qui est assez gênant dans une bibliothèque. N'hésitez pas à aller leur jeter un coup d'œil, vous ne serez pas déçu. Les doctorants ont du talent.



Michel Caron



VINGT-CINQ ANS APRÈS LE RÉFÉRENDUM, QUE POUVONS-NOUS RETENIR DU PROJET D'INDÉPENDANCE ?



Depuis le 30 octobre dernier, vingt-cinq ans se sont déjà écoulés depuis le dernier référendum qui aurait pu placer le Québec dans la liste des peuples souverains du monde. La belle Province est passée à quelques minimes décimales, soit 50,58 % pour le non et 49,42 % pour le oui, de réaliser le rêve d'un Québec libre. Vingt-cinq ans plus tard, où en sommes-nous avec la question référendaire ?

**SIMON
RD**

Simon.Ratte-Dignard@
USherbrooke.ca

Durant la soirée du 30 octobre 1995, la population du Québec et celle du Canada en entier (ou presque) étaient rivées devant leurs écrans, afin de connaître le résultat qui aurait pu changer la face du Québec à tout jamais. Le Québec allait-il devenir un pays? Le mouvement indépendantiste souhaitait plus que jamais pouvoir ouvrir la bouteille de champagne après cette soirée historique.

LA SOUVERAINETÉ QUÉBÉCOISE, UN DÉBAT POLARISÉ

En regardant le documentaire *Prise 2/Take Two*, disponible sur le site de l'ONF, le constat est frappant de voir à quel point le Québec était indéniablement divisé sur les enjeux que représentaient un État francophone souverain. De surcroît, peut-être par incompréhension, beaucoup de citoyens issus d'un autre milieu culturel ne croyaient pas au projet, pire encore, voyaient cette séparation comme une menace et comme un nationalisme radical. Le Québec allait crouler, ce serait féroce et sans appel. Le jour du vote, on disait que beaucoup avaient fait leurs valises, prêt à «émigrer» vers l'ouest, l'autre côté de la frontière de l'Ontario.

L'idée de ne pas avoir été assez inclusif aura peut-être coûté cher au mouvement indépendantiste. Sans doute que la rhétorique raciale fut une manière malhabile de mener à terme l'indépendance et l'une des composantes polarisatrices d'un projet aussi énorme qu'eût été celui de la souveraineté québécoise. À travers le documentaire, on voit des individus issus d'autres origines, souvent anglophones, refuser le terme de peuple/nation distincte pour les Québécois.

En revanche, on voit des anglophones essayer de comprendre l'idée de ce projet, de débattre comme tout bon citoyen vivant dans un système démocratique et de libre pensée. Les fédéralistes et le gouvernement libéral de Jean Chrétien, par la courtoisie et la propagande, aimaient faire la cour aux Québécois et aux néo-Québécois en évoquant : Un Québec fort dans un Canada uni. Le projet indépendantiste prônait plutôt un Québec fort établissant des relations commerciales fortes avec le Canada. Il faut noter que la propagande s'est exercée dans les deux camps (à la guerre comme à la guerre).

PREMIER RÉFÉRENDUM DE 80

Au premier référendum de 1980, le gouvernement de René Lévesque et le camp du OUI avaient essayé une première défaite. M. Lévesque avait alors calmé le jeu avec cette célèbre phrase : «Si je vous ai bien compris, vous êtes en train de me dire : à la prochaine fois». La suite des années 80 fut-elle façonnée par une désillusion, celle d'un rêve de souveraineté fichu et reporté? On pourrait suggérer que le Québec se cherchait et que toute cette ambiance se ressentait aussi dans le cinéma québécois et même dans la musique. Comme l'œuvre musicale de *Starmania* qui, à travers ses pièces, présentait un Québec à la recherche de soi : «Les blues du business man».

En 1994, à la victoire du Parti québécois, voilà qu'un nouveau leader refait vivre le rêve d'un Québec libre et d'une nation reconnue avec Jacques Parizeau. Des politiques et des tactiques vicieuses fédéralistes ravivèrent le désir nationaliste : l'échec de l'accord du lac Meech et le rejet du projet pancanadien de Charlottetown.

LE CHANGEMENT

À la suite du référendum de 95, les partis fédéralistes ont certes appris à faire plaisir aux Québécois, enfin à prendre des décisions très politiques. Le changement, probablement le plus significatif, sera la reconnaissance de la nation québécoise par le gouvernement d'Harper en 2006, sous la motion sur la nation québécoise. Encore là, un sondage effectué par la firme Léger montrait que les Canadiens étaient très divisés sur cette question. En effet, 48 % étaient en accord et 47 % étaient en désaccord...

En revanche, 78 % des francophones au Québec étaient en accord et seulement 38 % des anglophones au Québec le reconnaissent. La question québécoise et d'un peuple distinct semble effectivement être une question linguistique... De *French Frog* à *Speak White*, les Québécois devront toujours se battre pour préserver leur langue. Or, à la fin de la journée, la reconnaissance d'une nation ne devrait-elle pas passer par l'indépendance?

UN PROJET QUI AURAIT DÛ INCLURE LES AUTOCHTONES

Le projet d'indépendance avait été accepté par le Bloc Québécois, l'Action démocratique du Québec et, bien sûr, une bonne partie des Québécois. Mais avions-nous, encore une fois, oublié quelqu'un? En effet, nous avons oublié d'inclure les Premières Nations dans le projet, elles qui se sont fortement opposées à ce projet de diviser des territoires sur leurs propres territoires. On peut suggérer que le peuple québécois, dénonciateur du colonialisme britannique, avait lui-même agi en Grand Boss blanc. Une grave erreur.

Pourtant, Jacques Parizeau aurait pu aborder, par exemple, la question de la Loi sur les Indiens, une loi fédérale, qui aurait pu rallier les Autochtones au projet pour un Québec libre, mais surtout pour les peuples libres du colonialisme et toutes ces lois servant un but d'assimilation. On apprend du passé et la nouvelle génération pourrait peut-être transformer ce projet en quelque chose de plus moderne.

AUJOURD'HUI, UNE NOUVELLE GÉNÉRATION

Plus les années ont passé, plus les nouvelles générations ont établi un lien fort entre communautés multiculturelles et Québécois «de souche». Les idéologies et les valeurs changent. Un nouveau mouvement souverainiste plus moderne pourrait devenir quelque chose comme un projet unique où nous y sommes tous inclus, dans le débat et sans rhétorique raciale et discriminatoire. Ne parlons plus de cette utilisation du mot multiculturel, un terme très stratégique pour les fédéralistes. Parlons d'un projet inclusif, vert et de liberté. D'ailleurs, en visionnant la capsule réalisée par RAD de Radio-Canada *Ces jeunes qui rêvent d'un 3e référendum*, on rencontre une nouvelle génération qui pourrait mener à terme cette question référendaire, avec des valeurs modernes.

Ce n'est pas en créant des inégalités raciales et en tassant les Nations que le Québec deviendra un pays, mais en incluant tous et toutes. Ce projet ne devrait pas polariser la population, mais bien au contraire, rallier tout le monde, un Québec fort dans une Amérique alliée. Toutefois, il reste la question linguistique, cette aversion que certaines personnes ont pour un français dominant reste un enjeu... Toutefois, tout porte à croire qu'avec un projet rassembleur, c'est toujours possible de rêver. Une chose à la fois, «la liberté n'est pas une marque de yogourt».

TRUMP VS BIDEN

L'AMÉRIQUE À LA CROISÉE DES CHEMINS

Tout comme la présidence hors de l'ordinaire de Donald Trump, le mardi 3 novembre 2020 restera probablement longtemps marqué dans l'imaginaire collectif américain. Dans un contexte d'incertitude généralisée marquée par la COVID-19 et ses conséquences économiques, l'incapacité de déterminer un vainqueur à la fin de la soirée électorale contribuera probablement à faire de cette élection un réel moment d'anthologie.

Par Francis Patenaude

UNE COURSE PARTICULIÈRE AUX ENJEUX POLARISANTS

Alors que cette campagne électorale se différencie des précédentes pour de multiples raisons, il est d'abord nécessaire et intéressant de faire allusion aux conséquences de la COVID-19 sur le processus électoral. En effet, plusieurs analystes politiques sont d'avis que celle-ci aura eu un double impact sur la course. D'une part, plusieurs avancent que la gestion erratique de la pandémie par le président Trump aura motivé plusieurs électeurs à se prévaloir de leur droit de vote. Alors que les États-Unis font très mauvaise figure dans leur gestion de la pandémie sur la scène mondiale, nombreux sont les Américains qui déplorent l'attitude cavalière du président à cet égard.

D'autre part, il est intéressant de constater comment les candidats ont ajusté leur campagne en fonction de cette nouvelle réalité. Alors que le candidat démocrate Joe Biden a fortement réduit ses déplacements en plus de revoir à la baisse l'ampleur de ses activités partisanes sur le terrain, le président Trump a quant à lui poursuivi ses rallyes autour des États-Unis en ajustant au minimum sa stratégie. La campagne de Joe Biden aura ainsi fortement été axée sur l'utilisation de plateformes numériques, alors que celle de Donald Trump aura grandement misé sur les rassemblements populaires.

UNE ÉLECTION POLARISANTE, COMME À L'HABITUDE

Il n'est pas rare de voir la population américaine faire preuve d'une grande polarisation lors de la tenue

d'élections marquantes. D'ailleurs, les confrontations entre partisans des camps républicains et démocrates ont semblé encore plus visibles qu'à l'habitude, notamment en raison de la place de plus en plus importante accordée aux médias sociaux dans le processus électoral.

Ayant tiré des leçons de l'élection présidentielle de 2016, les électeurs et les politiciens américains ont toutefois été appelés à redoubler de prudence pour tenter de minimiser les effets de l'ingérence étrangère dans le processus électoral. À ce sujet, il est intéressant de constater l'apparition et le perfectionnement de différentes plateformes et outils mis en place par certains groupes médiatiques pour tenter de réduire au maximum la désinformation, un réel fléau pour le déroulement juste du processus électoral. À titre d'exemple, on peut penser au *New York Times* qui, tout au long de la campagne, a rendu disponibles des analyses sur la véracité des propos avancés par les candidats. Ultimement, l'ingérence étrangère semble avoir été moins significative qu'en 2016, alors que plusieurs avaient expliqué la victoire par une faible marge de Donald Trump notamment par la désinformation médiatique et l'influence étrangère.

LE FINANCEMENT : PIERRE ANGULAIRE DE LA COURSE

Comme à l'habitude, le contexte de course électorale aura permis la levée de sommes immenses pour chacun des candidats. D'ailleurs, les efforts de la campagne démocrate semblent avoir réellement porté fruit, alors que Joe Biden a fracassé le précédent record de financement atteint en 2016 par la campagne de Barack Obama. Selon le *Washington Post*, la campagne du candidat démocrate a donc sollicité la participation de plus 5,9 millions de donateurs qui ont contribué pour plus de 950 millions de \$ US. Du côté de la campagne de Donald Trump, ce sont 3,7 millions de donateurs qui ont permis d'amasser environ 610 millions de \$ US. Au total, c'est donc plus 300 millions \$ et 2,2 millions de donateurs qui séparent le financement des deux candidats.

À ce sujet, il est intéressant d'observer la différence dans la forme du financement qu'ont reçu les deux candidats, que certains expliquent par le succès de la plateforme numérique des démocrates *ActBlue*. Alors que les républicains tentaient notamment de gagner cette course au financement grâce à des donations moins nombreuses, mais plus élevées, la performance du candidat démocrate a été nettement plus prolifique, profitant notamment de la triste mort de la juge Ruth

Bader Ginsburg, qui aura permis d'amasser plus de 45 millions \$ US par le biais de la plateforme *Actblue* durant les 24 h suivant sa mort.

LE CANADA RETIENT SON SOUFFLE

En terminant, il est intéressant d'observer rapidement les impacts de cette élection sur le Canada. Depuis l'entrée en fonction du Président Trump en 2016, l'absence de complémentarité entre les deux pays nord-américains pèse lourd sur la crédibilité et l'influence du Canada. Habituellement proche de son allié américain dans une multitude de dossiers à l'internationale, le Canada semblait manquer un allié important pour accorder du poids à son programme politique depuis quatre ans. D'ailleurs, la renégociation de l'ALENA, le conflit entourant la détention de Meng Wanzhou et l'imposition de tarifs sur différents produits canadiens illustrent bien le casse-tête politique que doivent gérer les responsables politiques canadiens. D'ailleurs, plusieurs ont été surpris de voir Donald Trump étendre son protectionnisme économique jusqu'à son plus proche allié. La suite de l'élection est donc très attendue au Canada.

UNE CAMPAGNE VICTIME DE SON SUCCÈS

Ultimement, cette élection présidentielle laissera probablement sa marque comme un moment de réappropriation de la démocratie par les électeurs américains. En 2016, le taux de participation à l'élection mettant en vedette Donald Trump et Hillary Clinton s'était élevé à environ 56 %, une faible marque qui aura tout de même permis le mandat fortement controversé du président Trump.

Cette fois-ci, un nombre record d'Américains semblent s'être mobilisés, et ce, notamment en se prévalant de leur droit de vote par anticipation. Estimé à environ 100 millions de bulletins, le vote par anticipation brise lui aussi un record et place la barre haute pour le taux de participation total. D'ailleurs, l'énorme quantité de votes par anticipation faite par la poste, estimée à 60 millions, complexifie grandement la tâche de déterminer sans équivoque le gagnant de la course présidentielle, une des raisons qui expliquent l'impossibilité de nommer le gagnant le soir du 3 novembre. Alors que Trump demandait déjà le recomptage de certains États au lendemain de la course et qu'il doute depuis des mois de la légitimité du processus électoral, rien ne semble certain pour la suite.



Le TDAH au féminin : un univers méconnu

SECTION SOCIÉTÉ

Trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité, impulsivité et trouble de l'opposition (TDAH/IO) : si le TDAH était une pizza, ce serait une all-dressed avec les petits bacon bits ajoutés sur le dessus pour se gâter. Elles sont plusieurs à recevoir ce diagnostic à l'âge de 30 ans après s'être précipitées chez le médecin, complètement épuisées et au bord de l'hystérie. Elles qui pensaient rentrer chez elles avec une prescription de prise de sang afin que l'on découvre la maladie rare dont elles sont atteintes, elles repartent plutôt avec une pile épaisse de questionnaires et de grilles contenant une tonne d'affirmations blessantes à faire coter par leur famille : « Tiens des propos inappropriés », « Contrarie souvent les autres délibérément ». Un peu, beaucoup, passionnément ou à la FOLIE ?

Par Véronik Lamoureux

Elles veulent être scientifiques. Ou peut-être humoristes. Avoir une maison. Et des enfants... à temps partiel? Mais voyager dans une Westfalia tout en ayant un gros salaire. Être directrices générales de roulettes? Ou encore astronautes...! Zappeuses professionnelles et agréées, leur activité mentale ressemble à une évacuation surprise dans un centre commercial un 24 décembre. Quand la cohérence est aussi rare dans sa vie qu'un choix santé chez PFK, comment utiliser son plein potentiel?

MAIS QUI SONT DONC CES FEMMES TDAH DONT ON NE PARLE QUE TROP PEU ?

C'est précisément ce que Sari Solden (psychothérapeute) et Michelle Frank (psychologue) essaient d'élucider dans le tout premier livre consacré aux femmes atteintes de TDAH *Le TDAH au féminin : célébrez vos forces et dépassez vos limites*. « Historiquement, le TDAH décrivait le comportement ingérable des garçons hyperactifs. [...] De fait, les femmes atteintes de TDAH vivaient comme des réfugiées. [...] Trop différentes pour être mesurées à l'aune de la société, mais pas assez pour qu'une explication neurologique puisse les soulager, les femmes atteintes de TDAH ont dû attribuer leur différence à leurs pires craintes. Rejetées et incomprises, beaucoup ont intériorisé les critiques les plus sévères. »

Si le nom du trouble laisse d'abord entendre un trouble de l'attention, les auteures préfèrent le catégoriser plutôt comme un trouble profond de l'estime de soi. Hors du cadre de la normalité, les femmes diagnostiquées en viennent à croire qu'elles ne font pas partie du « type apprécié » par la société et souffrent inévitablement de cet état des faits.

LE MYTHE DE L'ÉCUREUIL

Quand on parle de TDAH, l'association la plus fréquemment entendue met en scène un rongeur affectueusement nommé « écureuil » en Amérique du Nord et une incapacité accrue à se concentrer en sa présence. Or, sous cette « amusante » théorie qui ne représente en réalité que la pointe de l'iceberg se cache une myriade de réalités inconnues de la plupart des gens : « Le TDAH n'est pas nécessairement un déficit de l'attention à proprement parler, mais plutôt un problème de régulation de divers aspects de la cognition, des émotions et du comportement. ». Le « moulin à parole », la « folle », l'« hystérique », la « malaisante » ou le « lapin Energizer » dans votre entourage est sans doute l'une de ces femmes souffrant de ces réalités.

Demander à une femme atteinte de TDAH de se gérer, c'est un peu comme demander à un patient atteint de diabète de prendre en main son pancréas une bonne fois pour toutes! Ça ne fait pas de sens, mais comme il s'agit de neurotransmetteurs, les gens pensent à tort qu'il est plus facile de « se forcer un peu » et d'entrer dans un cadre prédéfini.

LA CRÉATION D'UN FAUX SOI

« Un mécanisme d'adaptation trop répandu s'offre ainsi à celles qui ont une faible estime d'elles-mêmes : la construction d'un faux soi [...] qui imite les neurotypiques et leur permet de passer pour « normales ». Même si le mécanisme peut paraître une solution viable à première vue, Solden et Frank mettent les lecteurs en garde : ce genre de travestissement de sa personne comporte un prix émotionnel, et un gros : « Plutôt que de demander de l'aide, elles redoutent de voir apparaître l'inévitable fissure, la faille dans la façade qui exposera leur supercherie. » Douceur, diplomatie, bonne humeur, patience... toutes des qualités qui composent les attentes de la société envers le modèle féminin « normal » et auxquelles les femmes atteintes de TDAH ne peuvent s'identifier.

Marie Kondo, l'auteure du célèbre livre *La magie du rangement*, serait fière de notre société : depuis plusieurs décennies, on a commencé à apposer des étiquettes sur les gens afin de pouvoir ultimement les classer pour l'ordre public, car comme l'auteure le dit :

« Comme les humains, les vêtements se détendent mieux en compagnie de congénères qui leur ressemblent. Par conséquent, en les classant par catégories, vous les aidez à se sentir plus à l'aise et en sécurité. »

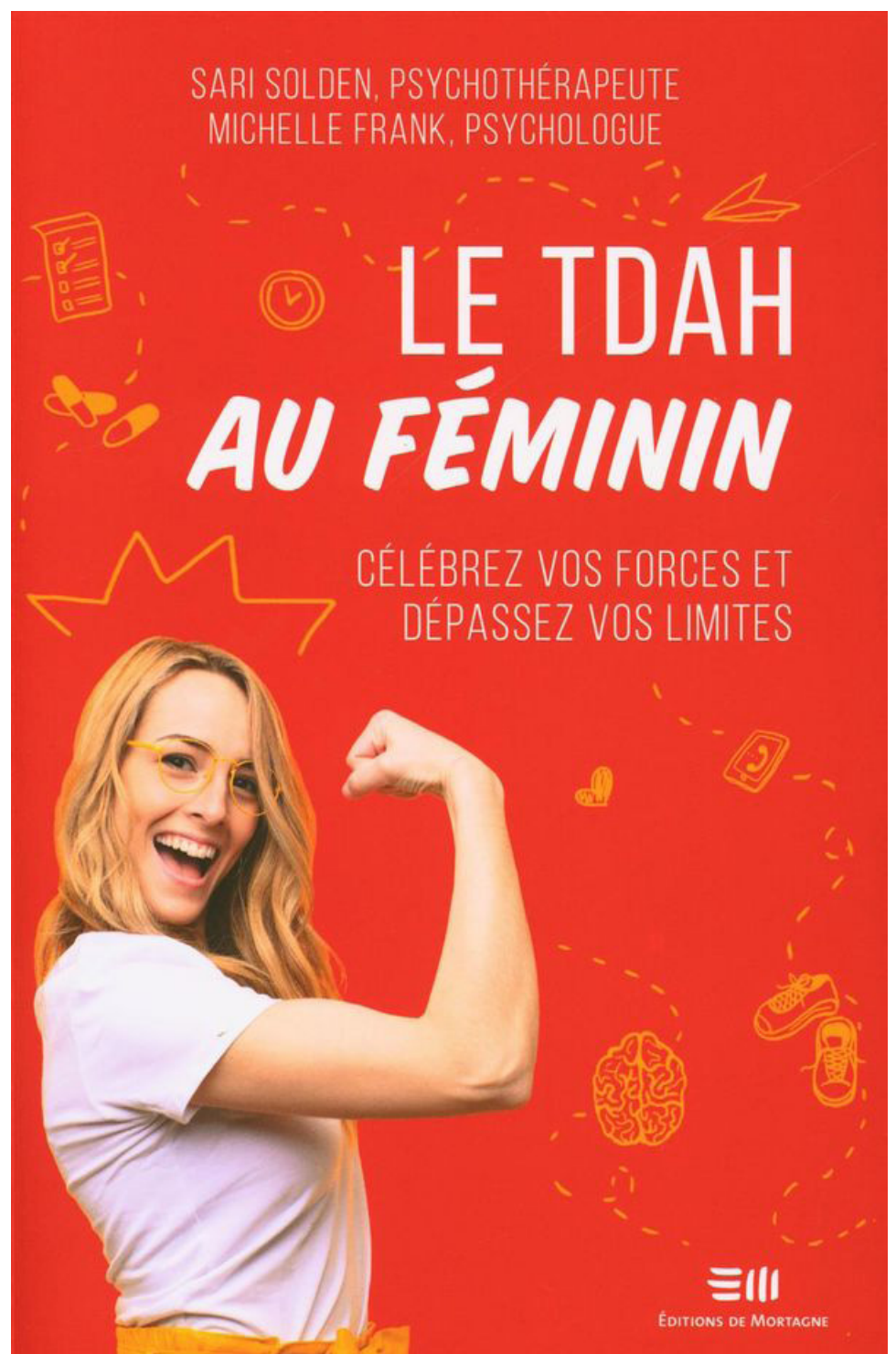
Dans la citation précédente, le « les » représente les neurotypiques. Comment se classer pour aider les neurotypiques à se sentir plus à l'aise et en sécurité en notre présence? Telle est la question! Allez hop les femmes TDAH, dans le tiroir des choses qu'on ne sait pas trop comment plier : entre les cuissards de vélo, les draps contours et les kits de sado/maso avec un corset. Quoi qu'il en soit, le combat est le même pour tous les individus qui sortent de la norme : accepter d'être cette chaussette marginale qui pendouille à l'extérieur du tiroir ou même cette chaussette qui bloque le mécanisme et empêche le tiroir de fermer correctement.

Que vous fassiez partie de ces femmes atteintes d'un TDAH qui se retiennent à deux mains d'exister pleinement ou que vous soyez un proche qui pense que le TDAH c'est juste être dans la lune plus souvent que la moyenne, ce livre est un outil indispensable à votre vie. Comme c'est le cas pour nombre de sujets sociaux, la différence effraie et la peur pousse l'être humain à devenir parfois méprisant, castrant et intolérant. *Le livre Le TDAH au féminin : célébrez vos forces et dépassez vos limites* est un véritable hymne à la résilience pour toutes ces femmes qui ne savent pas par quel bout prendre leur « différence ».

Parce que tout comme les femmes en surplus de poids sont tannées de rentrer le ventre pour plaire à la masse, les femmes atteintes d'un TDAH sont tannées de retenir leur souffle pour être acceptées par les autres.

Livre (citations)

SOLDEN S. FRANK M. *Le TDAH au féminin : célébrez vos forces et dépassez vos limites*. Éditions De Mortagne. Canada. 2020.



Dominique Anglade : emblème d'un Québec en évolution ?

Le 11 mai 2020, la députée de Saint-Henri-Sainte-Anne, Dominique Anglade, devient la chef du Parti libéral du Québec (PLQ). Suite au désistement de Monsieur Cusson à la course à la direction du PLQ, Madame Anglade devient dès lors l'actuelle chef de l'opposition. Elle représente donc la première femme à diriger le parti ayant 151 ans d'existence et la première femme noire à la tête d'un parti politique dans la province. Le premier ministre François Legault a notamment félicité son ancienne collègue sur Twitter en mentionnant qu'il avait bien hâte de débattre avec elle.

Par Vanessa Exama

BREF PORTRAIT

Née à Montréal de parents haïtiens, Dominique Anglade est titulaire d'un baccalauréat en génie industriel de l'École Polytechnique de Montréal et d'une maîtrise en administration des affaires (MBA) de HEC Montréal. Elle commence son parcours professionnel en 1996 chez Procter & Gamble en tant qu'ingénieure. Âgée de 24 ans, soit deux ans plus tard, elle devient chef d'un département d'opérations, dirigeant ainsi plus de cent employés. Elle continue de se démarquer tout au long de sa carrière auprès des diverses entreprises où elle travaille, pour finalement faire partie des braves femmes qui se lancent dans le monde de la politique. De 2012 à 2013, elle rejoint les rangs de la Coalition avenir Québec (CAQ), puis se rallie au Parti libéral du Québec en 2015. C'est ainsi qu'elle est élue députée de la circonscription Saint-Henri-Sainte-Anne, puis nommée vice-première ministre et ministre de l'Économie. Cheffe de l'opposition, Madame Anglade a reçu plus de 25 distinctions, prix et bourses. En 2017, le Prix de la diversité culturelle lui a ainsi été remis par Actions interculturelles, un organisme sherbrookoïse visant le vivre-ensemble et favorisant les échanges interculturels.

PLUS DE FEMMES EN POLITIQUE AU QUÉBEC

Alors que les Québécoises ont obtenu leur droit de vote et de candidature plus tard que celles des autres provinces canadiennes, aujourd'hui le Québec est un exemple en matière de parité parmi le Canada, détenant le plus haut taux de femmes élues, soit 44 % aujourd'hui. C'est le 25 avril 1940 que les femmes possèdent le droit de vote ainsi que le droit de se porter candidates aux élections. Ce n'est que 21 années plus tard, en 1961, que l'Assemblée nationale accueille sa première députée. Malgré l'augmentation du taux des femmes en politique, la représentation de ces dernières nécessite encore une nette amélioration. Le Conseil du statut de la femme explique les obstacles à l'implication des femmes sur la scène politique « par la socialisation qui diffère dès le plus jeune âge entre filles et garçons, par le partage inégal du travail domestique et familial, par le manque de ressources financières des femmes ou encore par la culture des partis et des institutions politiques qui ne mettent pas toujours en place les mesures nécessaires pour augmenter le nombre de femmes dans leurs rangs ».

Certaines personnes dans la province ont laissé savoir leur appui à l'adoption d'une loi qui obligerait les partis politiques au Québec à présenter au moins 50 % de femmes aux élections.



Source: Twitter de Dominique Anglade

Esther Lapointe, la directrice générale du Groupe Femmes, Politique et Démocratie, un organisme à but non lucratif qui milite pour une plus grande participation des femmes à la vie politique, estime que ce type de loi est nécessaire, d'autant plus que les formations politiques québécoises sont financées par les fonds publics.

MINORITÉS VISIBLES, MOINS VISIBLES

Certes, nier l'évolution de l'implication politique des minorités ethnoculturelles au Québec ne donnerait pas un portrait juste de la situation dans la province. D'un point de vue historique, la belle province a fait plusieurs avancées. En 1976, le premier député noir de l'histoire du Québec a été élu. Jean Alfred, candidat péquiste d'origine haïtienne, représentait la circonscription de Papineau, en Outaouais. En 2007, le Québec est témoin de la première personne noire ayant accédé à la position de ministre, Yolande James, ministre de l'Immigration. Puis, s'ajoute Maka Kotto, ministre de la Culture en 2012, suivi de Dominique Anglade en 2016.

Malgré les événements témoignant d'un Québec progressiste, les chiffres actuels semblent révéler une réalité autre. Lors de la dernière élection provinciale, le 14 août 2018, bien que la proportion de la population des minorités visibles au Québec soit de

13 %, la moyenne pour les quatre partis représentés à l'Assemblée nationale est de 7 %. Les deux partis politiques dénombant le plus de candidats issus de minorités visibles sont Québec solidaire, avec 10 %, et la Coalition Avenir Québec, avec 9 %. Le Parti québécois et le Parti libéral du Québec, qui se sont partagé le pouvoir depuis 50 ans, affichent un taux respectif de 6 % et 5 %.

Le ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration (MIFI) souligne que les obstacles culturels, historiques et structurels et institutionnels peuvent expliquer la sous-représentation des minorités ethnoculturelles en politique. Quoique le Québec ait évolué sur plusieurs aspects, certains préjugés demeurent un frein à une plus grande participation des membres des communautés culturelles.

Ainsi, il pourrait être bénéfique de s'inspirer des mesures pour atteindre l'égalité homme-femme, que cela soit par le biais de la sensibilisation et de création de politiques. En appliquant ces solutions, rêver d'un Québec leader sur la scène nationale en ce qui concerne la parité, mais également la représentation des personnes issues des communautés culturelles sur le plan politique, ne serait pas fou.

HOROSCOPE

La variété de types de cafés disponible sur le pouce a explosé depuis quelques années, encouragée par les bannières comme Starbucks, McDonald, Tim Hortons, etc. Jetons un coup d'œil à votre breuvage de choix selon votre signe astrologique...

Par Nostradabéa

BÉLIER : 21 MARS – 20 AVRIL

Un triple espresso noir. Vous n'avez pas le temps de niaiser. Vous l'avalez d'une traite et continuez votre 3^e nuit blanche en ligne.

TAUREAU : 21 AVRIL – 21 MAI

Un *Mochaccino* au caramel avec deux pompes de sirop de chocolat, de la crème fouettée et des *sprinkles*. Votre café (si on peut l'appeler ainsi) est votre petit plaisir de la journée. Vous vous gâtez sans retenue.

GÉMEAUX : 22 MAI – 21 JUIN

Un allongé. Vous n'êtes pas certain si vous voulez un espresso ou un café régulier, vous optez donc pour un mélange des deux. Vous y ajoutez même un nuage de lait quand vous vous sentez d'humeur frivole.

CANCER : 22 JUIN – 22 JUILLET

Un *chai latté*. Vous n'avez pas une très bonne relation avec la caféine, mais vous voulez tout de même avoir l'impression d'être inclus dans la bande. Vous choisissez donc ce qui se rapproche le plus d'un *latté*, sans le café.

LION : 23 JUILLET – 22 AOÛT

Un café noir. Vous voulez vous donner un air pompeux et dominant en commandant un café noir comme votre âme. En réalité, chaque gorgée vous fait grimacer et vous rêvez du café des Taureaux.

VIERGE : 23 AOÛT – 22 SEPTEMBRE

Un simple café deux crèmes deux sucres. Vous n'aimez pas l'extravagance. Vous commandez toujours le même *double-double* au même Tim Hortons. Vous n'avez même plus besoin de dire votre commande, elle vous attend déjà tous les matins à 8 h au service à l'auto.

BALANCE : 23 SEPTEMBRE – 22 OCTOBRE

Un café infusé à froid en fût avec mousse. Vous le préférez froid, mais voulez tout de même l'effet moussieux et aérien du lait vapeur. Heureusement pour vous, Starbucks a trouvé la solution à votre dilemme. Un café froid naturellement sucré avec une mousse dense vous émerveille les papilles.

SCORPION : 23 OCTOBRE – 22 NOVEMBRE

Un café noir. Contrairement au Lion, vous le prenez de cette façon parce que vous êtes un connaisseur. Vous goûtez les différentes notes et êtes précis dans votre choix de grains et de mouture. Vous ne prenez un café pour emporter que dans les cafés spécialisés et les microtorréfacteurs. On vous déteste.



SAGITTAIRE : 23 NOVEMBRE – 21 DÉCEMBRE

Vous prenez le café saisonnier du moment. Vous ne prenez que très rarement deux fois la même chose. Vous aimez découvrir les nouvelles concoctions et vous vous laissez tenter par le *latté* à la menthe, le Mocha salé au miel, etc. Vous faites la joie des baristas quand vous leur demandez de vous servir leur breuvage préféré.

CAPRICORNE : 22 DÉCEMBRE – 20 JANVIER

Le *dirty chai*. Vous n'aimez tout simplement pas le goût du café, mais voulez tout de même le *boost* d'énergie qui vient avec la caféine. Rien de mieux qu'un thé au lait à la cannelle avec une discrète dose d'espresso pour vous donner le sourire.

VERSEAU : 21 JANVIER – 19 FÉVRIER

Le mélange étrange viral sur *Tik Tok*. Adeptes des réseaux sociaux que vous êtes, vous ne ratez pas une occasion de goûter au nouveau breuvage à la mode. Les yeux des baristas affichent des points d'interrogation quand vous commandez un *latté licorne en bikini*. Vous devez constamment fouiller dans vos vidéos favorites pour en retrouver la recette.

POISSONS : 20 FÉVRIER – 20 MARS

Un *mushroom latté*. Oui, vous avez bien lu. Vous buvez un mélange de champignons en poudre, allongé de lait vapeur. Le seul endroit vendant cette concoction est un petit café végétalien *new age* dont l'emplacement est connu seulement des habitués. Le breuvage n'est même pas affiché au menu régulier.

ARRIÈRE COURSES

TA COLLECTION DE SHOWS

Arrière cours c'est TA série de spectacles gratuits ou à petits prix sur le campus de l'UdeS!



arrierecoursudes.ca

@arrierecours

Arrière cours



À VENIR:



KNLO

Judi 19 novembre, 21 h

La Petite Boîte Noire



COMPLET

SECTION SPORTS ET BIEN-ÊTRE

FAK ON

BOUGE!

FAK On Bouge! a pour mission d'améliorer la qualité de vie des étudiants et étudiantes ainsi que des membres du personnel de l'Université de Sherbrooke (UdeS). Que vous soyez déjà actif ou non, notre souhait est de vous guider vers l'adoption d'un mode de vie actif et de créer un environnement favorable aux saines habitudes de vie. Grâce à ce mouvement collectif, nous voulons vous inspirer à intégrer l'activité physique dans votre quotidien. Notre équipe est composée de 15 finissants au baccalauréat en kinésiologie qui œuvrent à la mise en place de ce projet. Engagés et motivés, nous vous avons créé une programmation très spéciale pour le reste de la session d'automne!

Par l'équipe de FAK On bouge!

Des articles informatifs sur des sujets variés seront publiés dans le journal *Le Collectif* ainsi que sur notre page Facebook. Vous pourrez développer vos connaissances sur l'activité physique et les saines habitudes de vie grâce aux différents thèmes abordés. Pour vous donner un avant-goût, voici quelques sujets qui seront abordés : l'hydratation et l'activité physique, quoi manger avant/pendant/après l'activité physique, la différence entre l'inactivité physique et la sédentarité, etc.

ENTRAÎNEMENTS EN LIGNE

Trois séances d'activité physique en ligne, sur la plateforme Zoom, seront offertes durant la session d'automne. Chaque cours d'une durée de 30 minutes sera sur l'heure du dîner pour pouvoir facilement s'intégrer à vos horaires chargés.

Essentiels : Le premier entraînement visera les mouvements essentiels à connaître pour une pratique d'activité physique sécuritaire. Il aura lieu le **mercredi 11 novembre à 12 h**.

Tabata : Le deuxième entraînement sera composé d'intervalles intenses et rapides, où le dépassement de soi sera au rendez-vous. Il aura lieu le **mercredi 18 novembre à 12 h**.

Yoga : Le troisième entraînement sera un cours de yoga pour vous aider à gérer votre stress, tout en améliorant votre force et votre équilibre. Il aura lieu le **mercredi 2 décembre à 12 h**.

CONFÉRENCE

Nous aurons aussi une conférence donnée par le grand Pierre Lavoie. Cet athlète engagé a accepté de venir nous parler d'un sujet qui l'anime : les saines habitudes de vie. Sa conférence, via la plateforme Teams, aura comme objectif de nous faire prendre conscience de l'importance d'adopter un mode de vie sain. La conférence s'adresse à la communauté étudiante et au personnel de l'UdeS. À mettre à votre calendrier, le **jeudi 26 novembre de 12 h à 13 h!**

L'ensemble de nos activités seront offertes GRATUITEMENT. Nous ferons tirer plusieurs prix à chacun de nos événements grâce à nos généreux commanditaires, dont l'AGEKEP, Enjoyyoga, KOOL Appareil, la Coop et le Centre sportif de l'UdeS, la laiterie de Coaticook, le Club nautique de Sherbrooke, Hibbie Creations et plusieurs autres. Toutes les raisons sont bonnes pour participer!

Ensemble, créons un mouvement où l'activité physique et les saines habitudes de vie sont au cœur de notre communauté. Active ton SherbyLifeStyle et viens bouger avec nous tout au long de la session d'automne!

Pour ne rien manquer, suivez-nous sur notre [page Facebook](#).

La natation au secours de la noyade

Le gouvernement a décrété le 28 septembre dernier l'arrêt des pratiques sportives organisées en zone rouge. Pourtant, apprendre à nager est un élément clé pour éviter la noyade : le manque de supervision sur les abords des plans d'eau ainsi que le manque d'habiletés en natation sont des causes de la noyade.

Par Alizé Cassivi

Le nombre de noyades a d'ailleurs augmenté cette année, a constaté la Société de sauvetage du Québec. Au total, 88 noyades non officielles ont été recensées en 2020, comparativement à 56 en 2019.

Cet été, au Québec, les périodes de canicule combinées aux restrictions de la COVID-19 ont mené plusieurs baigneurs à se rafraîchir dans des endroits peu surveillés. La capacité maximale des piscines publiques étant de 50 personnes, plusieurs individus, se voyant refuser l'entrée, ont décidé d'aller ailleurs.

LE CONCEPT DE RÉSISTANCE

Pour apprendre à nager le crawl, il faut d'abord comprendre le concept de la résistance de l'eau. La résistance est la force que l'eau exerce sur un corps immergé. Ainsi, lorsqu'un nageur effectue un mouvement dans l'eau, une force est créée. Il existe deux types de résistance : passive ou active. La « passive » freine le nageur. Lorsque ce dernier arrive à transférer la force de l'eau pour se propulser vers l'avant, il crée une résistance active. Autrement dit, la natation est un sport de glisse. Pour avancer, il ne faut pas fracasser l'eau et y exercer une force inutile, il faut savoir doser celle-ci pour se faufiler au travers de l'eau.

LA TECHNIQUE

La natation est aussi un sport très technique. Pour apprendre à nager, il faut retenir plusieurs concepts importants concernant la position du corps, des jambes et des bras.

D'abord, la position du corps doit être à l'horizontale pour éviter de créer de la résistance. La tête guide la position du corps. Il faut donc s'assurer que celle-ci reste bien droite lorsque vient le temps de nager. Ensuite, afin de maintenir la posture bien droite, il importe de contracter les abdominaux.

Pour ce qui est des jambes, ces dernières doivent être détendues. Les poussées doivent se faire plus fort vers le bas que vers le haut où les jambes doivent être relâchées pour revenir pousser en force vers le bas. De plus, le « kick » doit s'effectuer de façon simultanée avec le bras opposé, qui s'allonge vers l'avant.

Finalement, pour ce qui est des bras, la main doit rentrer en premier dans l'eau. Elle doit exercer une petite pression sur l'eau avec le reste du bras tendu. Une fois cette pression faite, il faut ramener la force exercée sous soi. Ainsi, il faut plier le coude et pousser vers l'arrière. Une fois ce mécanisme réalisé, le bras doit être ramené hors de l'eau pendant que l'autre bras exerce sous l'eau le mouvement expliqué plus haut.

LA NATATION, UNE PRATIQUE COMPÉTITIVE ET RÉCRÉATIVE

La natation est un sport qualifié de complet puisqu'il sollicite presque tous les muscles du corps. Dans le monde de la natation, on reconnaît quatre styles de nages : le papillon, le dos, la brasse et le crawl. Le crawl est le style de nage le plus connu, il est aussi appelé le style libre.

Au Québec, la Fédération de natation du Québec (FNQ) compte plus de 110 clubs de natation. C'est donc près de 20000 nageurs qui pratiquent le sport de façon compétitive ou récréative.



Source: Arena Canada

Sport et végétalisme :

cinq mythes persistants



Au-delà de l'aspect éthique, l'alimentation végétalienne fait objet de nombreux débats dans le monde de la santé. Le milieu du sport et de l'activité physique n'y fait pas exception, et beaucoup de désinformation y circule. Le présent article vise à aborder certains des mythes les plus récurrents et à apporter au lecteur une nouvelle perspective face au végétalisme dans le monde du sport.

Par Yannick Poulin-Giroux et Aude Poirier

Crédit: Simon RD

MYTHE #1 : ON NE PEUT PAS ÊTRE À LA FOIS UN BON ATHLÈTE ET VÉGÉTALIEN

Pour plusieurs, pratiquer un sport de haut niveau et être végétalien ne semble pas compatible. Cette idée reçue provient principalement du fait que les athlètes ont des besoins nutritionnels particuliers, lesquels ne pourraient être satisfaits par une alimentation végétale. Or, de nombreux sportifs ont déjà démenti ce mythe, notamment Venus William (tennis), Lewis Hamilton (Formule-1), Colin Kaepernick (Football), Scott Jurek (ultramarathon) et bien d'autres.

On pourrait être tenté de croire que ces athlètes sont des exceptions. Après tout, la grande majorité des sportifs professionnels ont une alimentation omnivore; mais est-ce nécessaire à leurs performances? La littérature scientifique tend à démontrer que non. Encore au mois d'août 2020, une étude publiée dans l'*European Journal Of Clinical Nutrition* démontrait l'absence de différence de la force musculaire et de la composition physique entre des sportifs végétaliens et omnivores [Boutros & Landry-Duval, 2020].

MYTHE #2 : LES CARENCES EN PROTÉINES

Avant d'adresser ce mythe, il convient de rappeler le consensus de la plus grande organisation mondiale des professionnels de la nutrition au sujet de l'alimentation végétalienne : « Les diètes végétariennes et végétaliennes adéquatement planifiées sont saines, adéquates en matière nutritionnelle et peuvent potentiellement contribuer à la prévention et au traitement de certaines maladies. Ces diètes sont appropriées pour tous les stades de la vie (...) et pour les athlètes ». [Academy of Nutrition and Dietetics, 2016]

Sachant que cette diète peut s'adapter à tous, même aux athlètes, nous pouvons adresser le sujet plus spécifique des protéines. Plusieurs personnes sont marquées par une association psychologique que la viande est nécessaire à l'obtention de protéines. Cela est évidemment faux, il existe beaucoup d'autres sources importantes de protéines comme les légumineuses, le tofu, les graines, les noix et certains légumes. Rompre cette association trompeuse est essentiel, car elle induit un faux sentiment de dépendance envers la viande.

Rappelons aussi que la population générale consomme déjà trop de protéines [World Resource Institute, 2016]. Une diète végétalienne planifiée et équilibrée peut aisément couvrir les besoins nutritionnels de tout athlète, en apportant aussi une richesse de macronutriments souvent moins présents chez les omnivores [O'Neill, 2010].

MYTHE #3 : LES VÉGÉTALIENS DOIVENT PRENDRE BEAUCOUP DE SUPPLÉMENTS

Dans la même lignée que le mythe précédent, on retrouve souvent l'idée que les végétaliens ont besoin de prendre beaucoup de suppléments alimentaires pour éviter les carences. Cette idée tire partiellement ses racines du fait qu'il est fortement recommandé aux végétaliens, mais non aux omnivores, d'utiliser des compléments de vitamines B12 [Greger, 2014].

Cela peut donner l'impression que les humains ont besoin de viande pour avoir une alimentation complète, ce qui n'est toutefois pas le cas. La vitamine B12 contenue dans la viande vient principalement de suppléments ajoutés dans la nourriture fournie au bétail. Ce sont plus de 90 % des suppléments de B12 vendus dans le monde qui sont destinés à l'élevage [Rooke, 2013]. Les végétaliens, eux, prennent directement le supplément. À l'exception de cette vitamine, tous les autres nutriments peuvent être obtenus avec une diète végétale.

Mythe #4 : Les végétaliens ont peu de choix alimentaires De toute l'histoire de l'humanité, il n'a jamais été aussi simple et agréable d'être végétalien. Les supermarchés offrent une diversité alimentaire hallucinante et les imitations végétales de produits animaux facilitent grandement la transition. Les choix ne se résument pas qu'à du tofu et de la salade. Végétaliser ses repas apporte aussi un rapport nouveau à son alimentation. Cela amène à explorer différents types de cuisines proposant déjà des options végétaliennes : indienne du sud, mexicaine, méditerranéenne, éthiopienne, coréenne, etc. La diversité alimentaire dont jouissent les végétaliens apporte un réel plaisir et une santé générale accrue. Les performances des sportifs ne peuvent qu'en bénéficier!

MYTHE #5 : ON PERD BEAUCOUP EN ADOPTANT UNE ALIMENTATION VÉGÉTALE

Finalement, le mythe le plus dissuasif d'entre tous : concevoir le végétalisme comme une perte. Beaucoup de personnes sont intéressées par une alimentation végétalienne, mais ne peuvent se faire à l'idée de modifier l'alimentation qu'ils ont toujours connue. Cette anticipation est tout à fait normale et il est indéniable que ce changement peut temporairement déstabiliser. Toutefois, il vaut mieux se concentrer sur tout ce qu'on acquiert! Devenir végétalien, c'est d'abord et avant tout gagner :

- Un nouveau rapport à la nourriture
- Une conscience éthique plus légère
- Une alimentation plus écoresponsable [Sabaté, 2014] [EAT-Lancet Commission, 2019]
- Une meilleure santé cardiovasculaire [Caldwell, 2014] et générale [Craig, 2009]
- Des économies d'argent

Toutes les raisons sont bonnes de végétaliser son alimentation. Il suffit de prendre son courage à deux mains et de faire le premier pas, car finalement nous en sortons tous gagnants.

Bien que plusieurs idées préconçues puissent ternir l'image collective du végétalisme, il ne faut pas perdre de vue l'essentiel : le mode de vie végétalien permet de préserver la santé planétaire, de sauver des vies animales en plus d'être bénéfique pour la santé.

Comme mentionné plus haut, une alimentation végétalienne variée n'entraîne ni carence, ni diminution des performances sportives, à condition bien sûr que l'on prenne soin de s'informer avant de faire le pas. Selon *La Presse*, 7,1 % des Canadiens se considèrent végétariens et 2,3 % végétaliens, et ces chiffres ne cessent de monter d'année en année. Qu'à cela ne tienne : ce sera armés de leurs boissons de soya et de leurs noix de Grenoble que ces derniers prouveront qu'être actif est compatible avec le végétalisme!

SECTION SPORTS ET BIEN-ÊTRE



L'ÉQUIPE NATIONALE DE PATINAGE DE VITESSE ACCUEILLE LA RELÈVE SHERBROOKOISE

Malgré les contraintes liées à la pandémie, les athlètes de tous les niveaux ont réussi à garder la tête hors de l'eau et à évoluer. C'est le cas pour deux Sherbrookoises qui se sont vus propulsés dans l'équipe nationale de développement de patinage de vitesse.

Par Megan Morin-Gendron

C'est une belle suite pour les deux jeunes, Ann-Sophie Bachand et Félix Roussel, de suivre les pas de Kim Boutin et de Jordan Pierre-Gilles dans cette aventure de patinage de vitesse à courte piste. Malgré les moments plus difficiles, celui-ci en est un bien heureux et rempli d'espoir pour ces deux jeunes de la relève. Comme l'a confié Ann-Sophie Bachand en entrevue avec *La Tribune*, «après les mauvaises semaines vécues dernièrement, ça fait du bien d'obtenir une bonne nouvelle comme ça!»

Il ne faut pas oublier que la pandémie a mis fin aux compétitions et matchs de tous les sports pendant un certain temps, et ce, encore présentement. «En mars dernier, j'étais à Calgary pour ma compétition qui devait classer les patineurs pour l'équipe nationale, mais la veille, nous avons su que la compétition était annulée à cause de la COVID. Nous sommes donc revenus au Québec», explique Félix Roussel. Effectivement, leur dernière compétition remonte à décembre 2019. Par conséquent, c'est cette compétition-là qui a permis aux deux jeunes de se classer dans l'équipe.

Ce sont les quatre premiers patineurs d'âge junior, autant chez les femmes que chez les hommes, qui étaient retenus. Anne-Sophie Bachand a terminé la compétition au septième rang, mais s'est tout de même vu offrir une place puisque des patineuses ont été classées chez les seniors. «L'équipe est composée de six gars et six filles et présentement, je suis la plus jeune», mentionne Anne-Sophie. Félix Roussel a quant à lui terminé au sixième rang, mais comme les quatre premiers faisaient déjà partie de l'équipe, il a pu intégrer l'équipe à son tour.

UN ENTRAÎNEMENT EN ZONE ROUGE

Puisque Montréal et ses environs sont en zone rouge, plusieurs entraînements ont été annulés et plusieurs arénas fermés pour respecter les règles sanitaires. Il va sans dire que cela n'a pas rendu la tâche facile pour les jeunes patineurs sherbrookoises. «En ce moment, nos entraînements se font semi en groupe et semi en solo. Individuellement,

on fait des heures de vélo chez nous et nos entraînements de groupes sont de la musculation, des sauts, tout ce qui est entraînement dynamique».

Malgré la zone rouge, l'Institut national du sport du Québec (INS) permet aux athlètes de venir s'entraîner en groupe. Toutefois, les séances de groupe doivent être hors classe, puisque cette section n'est pas ouverte pour le moment. C'est certain que pouvoir avancer avec son équipe, même si c'est par les exercices, ça encourage le mental et le corps à continuer.

COMBINER LE SPORT ET LES ÉTUDES

Souvent, combiner ses études avec un emploi étudiant peut amener son lot de tracas. Par contre, combiner sa passion du sport professionnel et ses études est un défi encore plus grand, puisque les deux athlètes doivent s'entraîner deux fois par jour et environ six jours par semaine. Ann-Sophie fait présentement son secondaire cinq à l'école secondaire De Mortagne à Boucherville, et c'est un nouveau défi pour elle. Pour lui permettre de consolider étude et sport, l'école et elle ont dû trouver une façon de bien fonctionner, ce qui n'a pas été difficile. «Ce n'est pas le premier athlète que l'école reçoit, donc elle a déjà un protocole établi, ce qui n'a pas été trop compliqué», explique la patineuse de vitesse.

De son côté, Félix termine présentement son cégep au Collège de Maisonneuve en science de la santé et aimerait bien aller à l'université en santé. En raison de la pandémie, tous ses cours se font à distance, ce qui lui permet une plus grande flexibilité pour intégrer son horaire sportif avec celui de ces travaux et cours scolaires.

«C'est plus facile que tout soit à distance et ça me permet de bien planifier mon horaire», soutient Félix. Le jeune patineur a aussi l'intention de suivre ses études au niveau universitaire. «C'est évident que j'aimerais pouvoir entrer à l'université dans un domaine en lien avec la santé et le sport, mais je ne sais pas combien de cours je vais pouvoir faire avec les entraînements. J'ai beaucoup d'intérêt pour ça! C'est certain qu'il me faut une université ouverte aux horaires un peu flexibles», explique le patineur.

Même si la pandémie fait rage, l'espoir de ces deux Sherbrookoises peut rendre la ville de Sherbrooke fière. C'est un honneur de pouvoir encourager la relève sportive et de voir la passion qui remplit les yeux des athlètes. «À ce niveau-là, tout le monde rêve de faire les Olympiques. C'est l'un des plus gros accomplissements que tu peux avoir!», indique Félix Roussel.