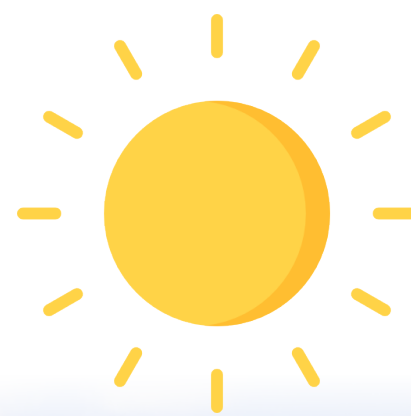




Le COLLECTIF

— former et informer —



Comment combiner soleil et étude

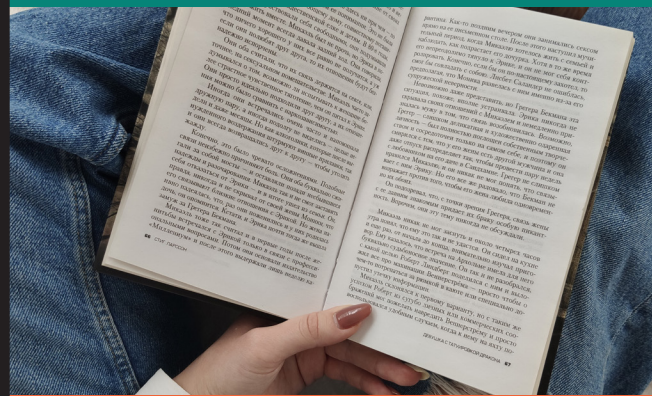
– Guide réussite pour ta session d'été

Page 4

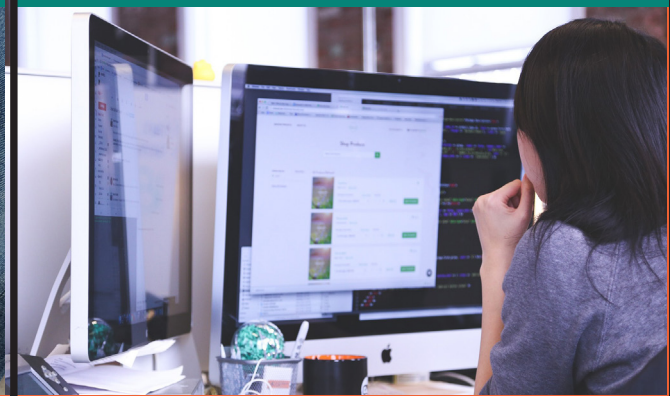
Dénonciations :
quelle place pour les victimes ?
Page 3



Qu'est-ce qu'on lit ce soir?
Page 6



La sédentarité,
un ennemi pour la santé
Page 11



L'ÉQUIPE

DIRECTION

Josiane Demers

Direction générale par intérim

RÉDACTION

Sarah Gendreau Simoneau

Co-rédactrice en chef

Carolanne Boileau

Co-rédactrice en chef

Léa Béliveau

Cheffe de pupitre campus

Emma Holgado

Cheffe de pupitre culture

Gabrielle Goyet

Cheffe de pupitre société

Émilie Oliver

Cheffe de pupitre sport et bien-être

Émile Martin

Correspondant Vert & Or

Hugo Lapointe Lemonde

Microstagiaire

Myriam Baulne

Révision linguistique

UNE

Simon RD

Photographie

TECHNIQUE

Béatrice Palin

Infographie

Béatrice Palin

réseaux sociaux et responsable Web

Poste inactif

Distribution à Sherbrooke

Poste inactif

Distribution à Longueuil

COLLABORATEURS et COLLABORATRICES

Alexandra Thibodeau

Béatrice Palin

Clara Prévosto

Jérémy Plamondon

Mike Owen Sebagenzi

Myriam Baulne

Sophie Boudreau

Nous reconnaissons que les locaux du *Collectif* sont situés sur le territoire ancestral non cédé de la Nation W8banaki, le Ndakina. K'wlipai8ba W8banakiak wdakiw8k (phonétique : kolépaionba wonbanakiak odakéwonk)



PROCHAINE ÉDITION LE 22 MAI 2023

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 Redaction.lecollectif@USherbrooke.ca

Suivez-nous sur
les réseaux sociaux!



FACEBOOK



INSTAGRAM

Éditorial

De la rédaction EN CHEF

Dénonciations : quelle place pour les victimes ?

L'histoire de Catherine Fournier est sur toutes les lèvres depuis deux semaines à la suite de sa sortie publique sur l'agression sexuelle dont elle a été victime en 2017. Des propos haineux et misogynes ont d'ailleurs déferlé sur les réseaux sociaux et même en ondes, lors d'émissions de radio de quelques chaînes au Québec. Encore en 2023, les victimes de violences à caractère sexuel (VACS) ne sont pas prises au sérieux par bon nombre de gens.

Catherine Fournier, mairesse de Longueuil, n'a eu d'autres choix que de faire une sortie publique, le 18 avril dernier, concernant l'agression dont elle a été victime. L'ordonnance de non-publication de l'identité de la victime de l'ex-député Harold Lebel n'a pas été respectée et son nom circulait depuis deux ans. Son identité devait d'ailleurs rester secrète pendant tout le processus judiciaire.

Déjà, il s'agit d'un manque de respect face à la victime que d'exposer, à la minute où l'agresseur est arrêté, son identité, qu'il s'agisse d'une personnalité publique ou non, sans son consentement. Mme Fournier s'est tournée vers un avocat au civil qui a envoyé une mise en demeure à l'ex-député péquiste et avocat, Stéphane Bédard, qui a violé l'ordonnance de la cour, lors d'une émission de télé.

Ce dernier a présenté une lettre d'excuses, mais a aussi accepté de donner 10 000 \$ aux Centres d'aides de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS) du Québec. Un geste certes honorable, mais ce qui y a mené prouve que du travail reste à faire avant d'obtenir un respect total pour les victimes.

PROPOS DÉPLACÉS

En plus du tourbillon que causait déjà cette histoire, des animateurs de radio ont tenu des propos controversés en ondes à propos de l'agression qu'a subie Catherine Fournier. Simon Tremblay, animateur à la station KYK à Saguenay, se demandait qu'est-ce que la mairesse, alors députée à l'Assemblée nationale, « faisait » dans la résidence de M. Lebel lors de l'agression.

« Ça se peut que je m'essaie », a-t-il lancé, insinuant que même si l'ex-députée n'avait pas donné son consentement, il aurait probablement posé les mêmes gestes que M. Lebel.

Ses propos s'ajoutent à ceux de Monika Bourgeois, animatrice à la station CFYX à Rimouski. « Elle a été prendre sa douche. En partant, prendre ta douche avant de te coucher... si ça ne te tente pas, tu t'organises pour ne pas sentir bon. »

Comme si une agression sexuelle était justifiée parce que la personne a pris sa douche. Elle sent bon, n'importe qui peut « s'essayer », c'est comme si elle donnait le go, comme si c'était un signe que tout lui tente. Mais où va le monde ?!

Plusieurs élus locaux ont alors annoncé vouloir boycotter la station jusqu'à ce que des correctifs s'imposent.

Les deux animateurs ont admis, le lendemain desdits propos énoncés, avoir dépassé les limites. Ils se sont publiquement excusés en ondes aux auditeurs et personnellement à Catherine Fournier. Cette dernière, ayant accepté les excuses, ne comprenait tout simplement pas comment des propos aussi déplacés pouvaient être tolérés en ondes. De telles paroles à l'endroit des victimes exposent encore une fois l'insensibilisation et le manque d'éducation face aux VACS.

Ce genre de propos s'inscrit dans la culture du viol, estime Geneviève Paquette, professeure au Département de psychoéducation de la Faculté d'éducation de l'Université de Sherbrooke. « La culture dans laquelle on baigne banalise les agressions sexuelles envers les femmes, les normalise, blâme et responsabilise les victimes au lieu des agresseurs. »

Elle ajoute que cette culture du viol envoie des messages aux femmes qu'elles sont à risque d'agression sexuelle et que si un jour elles sont victimes, ce sera de leur faute.

Le Réseau des centres d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC) a fait valoir que « peu importe l'habillement d'une personne, qu'elle ait choisi de se rendre chez l'agresseur de son plein gré et peu importe les attentes que ce dernier peut avoir, la responsabilité d'une agression sexuelle ne revient en aucun cas à la personne victime ». L'organisme rappelle aussi que, dans 80 à 85 % des cas, la victime fige au moment de l'événement plutôt que de fuir ou de combattre.

DERRIÈRE L'ÉCRAN

Concernant l'histoire en général, mais aussi les propos désobligeants en ondes, plusieurs commentaires sous des publications reflètent également le manque de délicatesse et d'empathie envers les victimes.

« On n'a plus le droit de rien dire », « que faisait-elle chez un homme si elle ne voulait pas de rapprochements ? », « il faut éviter de se mettre dans des situations à risque », tous des commentaires alimentant la culture du viol, lus sous des publications d'articles relatant la situation. Et pas seulement venant d'hommes. Des commentaires de femmes aussi.

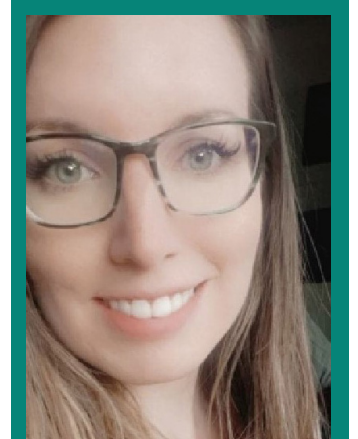
Ces gens diraient-ils la même chose s'ils étaient victimes eux aussi ? Si leur fille subissait le même sort que Mme Fournier ? Si des propos controversés concernant leur mère victime sortaient en ondes ? Les victimes sont mal comprises, pas écoutées, pas prises au sérieux.

RÉCUPÉRATION POLITIQUE ?

Plusieurs hommes politiques ont salué le courage dont a fait preuve Catherine Fournier et ont félicité le système de justice et la confiance que la société devrait lui accorder, ce qui a suscité un certain malaise chez une poignée de personnes. Ces soudains élans de solidarité, compte tenu de toutes les failles du système en matière de crimes à caractère sexuel, ont un effet invalidant pour les victimes. C'est comme une victimisation secondaire qui peut provoquer un sentiment de rejet et d'isolement.

La chercheuse postdoctorale, autrice et documentariste Léa Clermont-Dion, elle-même victime, trouve que certains politiques font preuve d'hypocrisie en démontrant leur solidarité publiquement, « alors que dans les dernières années, ils n'ont pas nécessairement offert leur aide ni leur soutien à Catherine Fournier, ainsi qu'aux victimes d'agression sexuelle ». C'est, selon plusieurs, une forme de récupération et d'instrumentalisation politiques de l'histoire de Catherine Fournier pour se donner bonne conscience.

Encore là, le système comporte des failles et si le système ne se répare pas, comment faire pour réparer les gens et les mentalités pour donner le respect aux victimes ?



**SARAH
GENDREAU
SIMONEAU**

Redaction.Lecollectif@
USherbrooke.ca



Source: Pixabay

Comment combiner soleil et étude

– Guide réussite pour ta session d'été

Agora

Campus



Crédit: Simon RD

**LÉA
BÉLIVEAU**

Campus.Lecollectif@
USherbrooke.ca

C'est le 1^{er} mai prochain que débutera la « fameuse » session d'été. Que tu aies pris une session d'été pour prendre de l'avance dans ton parcours, parce que tu es en régime coopératif ou, simplement, car tu as une session qui débute en mai prochain, ce guide est pour toi. Le journal tient à t'offrir des outils qui te permettront de combiner soleil et réussite.

L'été est connu comme la saison la plus difficile pour la concentration sur les études. En effet, entre passer la journée sur le bord de la plage ou une journée à la bibliothèque, le choix est facile. Par contre, ce n'est pas nécessairement la clé de la réussite.

À QUOI RESSEMBLE LE CAMPUS EN SOLSTICE D'ÉTÉ

Tout d'abord, nous sommes tous d'accord pour dire que l'Université de Sherbrooke (UdeS) se démarque par son campus principal. Le campus de Sherbrooke possède un emplacement géographique qui se distingue. Construits sur le pied du Mont-Bellevue, ses nombreux espaces verts rendent l'ambiance paisible. Il est possible, pour la communauté étudiante, de se rendre que dans le stationnement de la montagne sur la rue Dunant et ainsi se promener dans les sentiers avant un cours sur le campus.

En ce qui a trait aux installations, plusieurs tables à pique-nique et chaises sont à la disposition de la population universitaire. Il est donc possible de s'entourer de la nature du campus près d'une des fontaines d'eau ou d'un des bassins naturels implantés à quelques endroits. En plus des surprises que la nature offre à l'ambiance, des installations sportives extérieures sont aussi accessibles. Que ce soit pour pratiquer le soccer, le volleyball, le tennis ou le spikeball, il est possible pour les personnes étudiantes de rendre leurs journées moins ennuyeuses en pratiquant toutes sortes d'activités.

Même si la session d'été est connue pour une ambiance plus calme, il en reste que le campus offre des activités permettant de mettre de la vie. Les sessions d'été à l'UdeS sont souvent marquées par des horaires plus atypiques. En effet, nombreux sont les programmes qui offrent des « Écoles d'été ». Cette formule se fait par une semaine intensive sur un sujet en particulier, offrant ainsi 3 crédits. De plus, il est aussi possible, dans certains cheminements, de faire une session intensive sur plusieurs jours par semaine, mais qui se termine vers la fin juin. Ces deux formules sont ainsi idéales pour les personnes qui veulent aussi travailler durant les vacances question de se faire un peu d'argent pour la rentrée scolaire de septembre.

Pour d'autres, la session d'été se fait de mai à août et est tout aussi intense dans sa charge de travail. Plusieurs avantages découlent de ce parcours. D'un côté cela permet d'accélérer sa présence aux études pour accéder plus rapidement au marché du travail ou bien de pouvoir atteindre un cycle supérieur. D'un autre côté, avec

l'émergence des régimes coopératifs, il est normal d'avoir des sessions d'été, sachant que l'automne sera marqué par un stage.

ALLIER ÉTUDE ET SOLEIL

Peu importe quelle situation de la session d'été te colle à la peau, il n'y a pas de recette miracle. Ce serait mentir de dire qu'avoir des cours durant l'été est motivant. Le beau temps cogne à notre porte et les opportunités d'activités sociales ne font qu'augmenter. La clé de la réussite d'une session universitaire en été est l'organisation.

En ce qui a trait à la planification, il peut être intéressant de prendre son agenda et de vérifier ses plans de cours pour cibler quels sont les semaines de remises et d'examen afin de ne pas te prévoir de *Beach party* la veille. Par contre, cette méthode te permettra de prévoir plus facilement tes activités entre amis et tes voyages. Même si la météo n'est pas ce qu'il y a de plus fiable, il peut être intéressant de planifier des journées d'étude les jours de pluies et de mauvais temps. Cela te laissera donc plus de journées ensoleillées pour mieux profiter.

Avec les diverses installations que le campus de l'UdeS t'offre, tu peux donc trouver le meilleur endroit pour te concentrer lors d'un moment d'étude. Par ailleurs, ces installations peuvent aussi être une bonne source de pause par la pratique d'un sport ou par une petite randonnée dans le parc du Mont-Bellevue, question de changer d'air. L'activité physique permet de maintenir une bonne santé physique et mentale, un équilibre à ne pas négliger.

Finalement, afin d'éviter de passer la fin de ton été débordé à reprendre les 15 dernières semaines en une soirée pendant que tes amis sont sur une terrasse du centre-ville, être assidu dans tes cours et travaux est de mise. Si le temps en classe est proactif, il est parfois plus facile en fin de session de combiner soleil et réussite.

En somme, il n'y a pas de recette miracle et chaque personne étudiante est différente dans ses méthodes d'apprentissage. Nombreuses sont les manières de conjuguer l'école, le travail et les loisirs, il faut simplement trouver la sienne. Le site de l'UdeS offre aussi d'autres outils intéressants pour bien réussir une session au cœur du soleil et de la nature des mois d'été.

L'avenir de l'informatique quantique au AlgoLab de l'Institut quantique

Le laboratoire d'algorithmique quantique de l'Institut quantique (IQ) de l'Université de Sherbrooke (UdeS), aussi connu sous le nom d'AlgoLab, permet d'explorer le potentiel du calcul quantique dans plusieurs champs d'applications.

Par Hugo Lapointe Lemonde

L'informatique quantique est une discipline qui étudie les principes de la mécanique quantique. Le but principal de celui-ci est le développement d'ordinateurs capables de traiter des données trop complexes pour les ordinateurs classiques. Les ordinateurs quantiques utilisent des qubits, des unités de calcul quantique, qui peuvent exister dans plusieurs états simultanément, permettant ainsi de résoudre des problèmes complexes de manière beaucoup plus rapide que les ordinateurs classiques. Cela permet d'offrir de nouvelles possibilités pour des applications en cryptographie, en optimisation ou même dans l'apprentissage automatique.

LABORATOIRE D'ALGORITHMIQUE QUANTIQUE

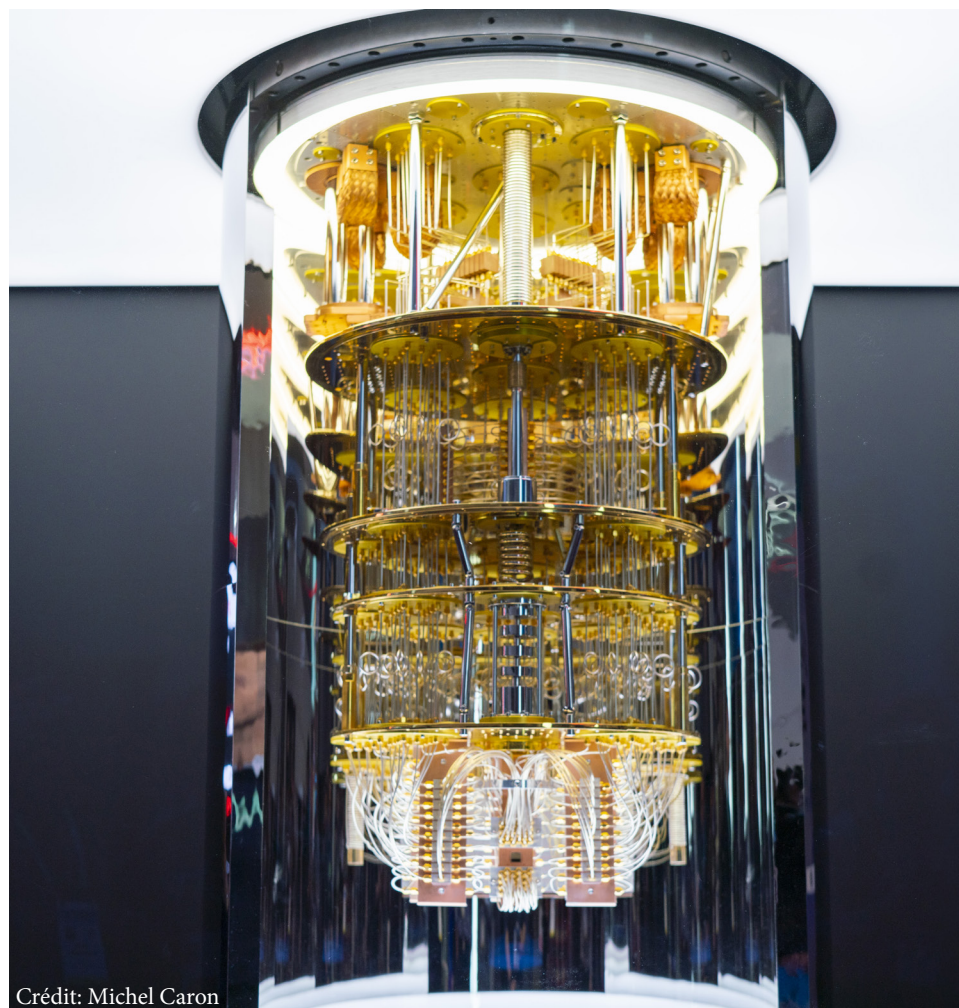
L'AlgoLab possède trois aspects propres à lui-même. Premièrement, comme il fait partie de la zone d'innovation économique en science quantique de Sherbrooke, le laboratoire bénéficie d'un accès privilégié aux systèmes informatiques quantiques les plus avancés du *IBM Quantum Network*. Grâce à cette collaboration, les utilisateurs peuvent exploiter les capacités de l'informatique quantique en exécutant leurs programmes. Les partenaires d'AlgoLab ont également la possibilité de bénéficier de l'expertise de l'équipe en programmation quantique afin d'optimiser leurs recherches en fonction des objectifs et des accords conclus.

Deuxièmement, le laboratoire donne accès à de l'expertise. Celle-ci est une dimension essentielle pour réussir dans le domaine de la science quantique. L'AlgoLab offre aux participants l'opportunité de rejoindre une communauté scientifique multidisciplinaire unique, tout en bénéficiant de l'expertise en quantique des membres de l'IQ. En outre, il s'agit également d'une occasion unique d'étendre son réseau professionnel grâce à une série d'événements en lien avec la science et la technologie quantique.

Troisièmement, le laboratoire offre des formations actualisées en quantique. Les partenaires qui collaborent avec l'AlgoLab ont la possibilité de participer à des groupes de travail et de partager leurs meilleures pratiques en matière quantique. En outre, ils peuvent bénéficier d'une formation unique en programmation quantique, en optimisation quantique et en apprentissage de machine quantique grâce aux ateliers spécialisés. Par exemple, l'équipe du laboratoire a déjà donné des formations à l'entreprise Conseillers en gestion et informatique, à Hydro-Québec, à l'École de la fonction publique du Canada et à KPMG, un réseau mondial de cabinets professionnels fournissant des services d'audit, de fiscalité et des services consultatifs.

QUELQUES MOTS DU DIRECTEUR EXÉCUTIF DE L'IQ

Lors d'une visite à l'IQ, j'ai eu la chance de discuter avec Christian Sarra-Bournet, le directeur exécutif de l'IQ. Durant notre discussion, nous avons abordé les ordinateurs quantiques. Il m'a expliqué que lorsque nous parlons de ce sujet, il faut surtout penser aux applications futures. Ces technologies vont prendre du temps à développer à leur plein potentiel, mais, une fois qu'elles seront développées, seule notre imagination peut déterminer toutes les applications qu'elles auront. De plus, il m'a fait comprendre qu'il n'y a pas seulement une façon de créer un ordinateur quantique, mais plusieurs.



Crédit: Michel Caron

DES PROJETS DE GÉNIE POUR FORMER LES INGÉNIEURS DE DEMAIN

Le projet qui a été proposé à la communauté étudiante de génie mécanique était unique en son genre et a grandement impressionné son auditoire. Le 17 avril, au complexe sportif de l'Université de Sherbrooke (UdeS), le tout premier concours de lançements de vaisseaux de tourisme spatial a eu lieu.

Par Clara Prévosto



Source: UdeS

À la Faculté de génie de l'UdeS, une partie importante de l'apprentissage se fait par des activités concrètes et des formations qui sont basées sur des enjeux actuels. Un bel exemple de ceci est la réalisation d'un projet de conception d'envergure auquel toutes les personnes étudiantes de génie doivent généralement se soumettre, et ce, parfois dès leur première année. Récemment, c'était au tour des futures personnes ingénieures mécaniques, robotiques, électroniques et informatiques de nous impressionner avec leur savoir-faire.

DÉFI SPATIAL

L'objectif de ce projet était de concevoir et construire un véhicule capable de transporter un œuf en toute sécurité jusqu'à une cible de 40 mètres de distance. Il fallait le réaliser en prenant en compte que le vaisseau allait être projeté par un lanceur à une vitesse nominale de 20 mètres par seconde avec un angle de 30 degrés. Pour compliquer le tout, il fallait en plus s'assurer que la cible passe dans un gabarit circulaire de 15 centimètres de diamètre. On ne s'imagine même pas les heures de calculs nécessaires à la réalisation d'un tel exploit !

La construction des prototypes s'est faite avec l'aide de l'impression 3D pour la surface externe des modules, et les équipes devaient aussi s'assurer que celle-ci possédait les propriétés aérodynamiques adéquates. L'œuf représentait la charge utile et siégeait dans la surface interne, dont le rôle était d'assurer la protection

de l'œuf et le maintien de son intégrité. L'état de l'œuf frais était évalué après chaque atterrissage. Un seul essai était accordé à chaque équipe pour qu'elles fassent leurs preuves et remporte la victoire.

C'est l'équipe « N » qui a finalement décoché cette victoire avec le module le plus léger parmi ceux qui ont atteint leur cible. Félicitations aux membres de l'équipe pour leur accomplissement, soit Catherine Marcoux, Adélie Groleau, Félix Choquette et Daniel Philippot.

PROJETS INGÉNIEUX

Il y avait aussi le projet de conception des personnes étudiantes en génie robotique qui valait le détour. La communauté s'est surpassée en construisant un robot articulé qui s'inspirait, dans certains cas, des éditions passées disponibles sur internet. Pour promouvoir le partage d'information et des compétences, les personnes présentes étaient elles aussi invitées à rendre leurs prototypes disponibles au grand public.

Pour ce qui est finalement de la communauté étudiante en génie électrique et en génie informatique, leur projet consistait en la fabrication d'applications contrôlées par télécommande. Plusieurs pièces étaient nécessaires à son bon fonctionnement qui ont toutes dû être construites, programmées, conceptualisées ou même imprimées.



Qu'est-ce qu'on lit ce soir ?

Agora

Culture

Les températures se réchauffent, les manteaux se rangent, les bibliothèques se vident de la session d'hiver : pas de doute, l'été est à nos portes ! Que vous soyez de ceux qui anticipent déjà leur session d'été, de ceux qui s'en vont travailler ou des chanceux qui préparent leurs voyages, il est enfin temps de laisser un peu de côté vos manuels scolaires pour vous plonger dans des histoires romanesques qui vous emmènent voyager en fonction de vos affinités : il y en a pour tous les goûts.



POUR CEUX QUI VEULENT RESTER AU QUÉBEC : LÀ OÙ JE ME TERRE, CAROLINE DAWSON

Quoi de mieux pour commencer l'été qu'un excellent roman de Caroline Dawson ? Cette autrice au tempérament pétillant et à la plume brillante et poétique vous emportera avec elle dans son enfance de réfugiée politique chilienne qui doit apprendre à évoluer dans un monde nouveau : le Québec. Sur un fond de sociologie sur la société et les quartiers populaires de Montréal, Caroline Dawson nous conte une histoire d'intégration, d'humour et surtout d'amour pour ce qui l'entoure. On apprend à connaître et apprécier un Montréal qui nous est souvent inconnu et on s'attache très vite à cette jeune fille qui apprend à évoluer dans ce monde. C'est un roman touchant, frais, doux, que l'on dévore sans pouvoir le lâcher et dont on aimerait qu'il ne se termine jamais.



POUR LES PLUS ROMANTIQUES : UN JOUR, DAVID NICHOLLS

Le début de l'été marque aussi la meilleure période pour lire des romans d'amour émouvants à vous en faire pleurer. C'est ce que vous propose David Nicholls dans son roman *Un jour*. Nous sommes en 1988, Emma et Dexter se rencontrent pour la première fois après avoir passé une nuit ensemble. Ils ne le savent pas encore, mais ils viennent de commencer la plus grande histoire de leur vie. Nous les suivons d'année en année sur plus de vingt ans lorsqu'ils se retrouvent, se perdent, se détestent, s'aiment, pour le jour de leur anniversaire de rencontre. *Un jour* est l'une des histoires d'amour les plus fortes et passionnées de la littérature moderne. Nous suivons nos personnages dans leur vie en nous y attachant chaque année un peu plus en espérant qu'ils puissent enfin se retrouver. C'est une histoire d'amour grandiose teintée du climat politique, social et culturel d'une Angleterre qui évolue. Un chef-d'œuvre qui vous fera pleurer toutes les larmes de votre corps. Sachez qu'un film du livre portant le même nom est aussi sorti en 2011 où Emma et Dexter sont incarnés par Anne Hathaway et Jim Sturgess respectivement. Un roman qu'il faut avoir lu au moins une fois dans sa vie !

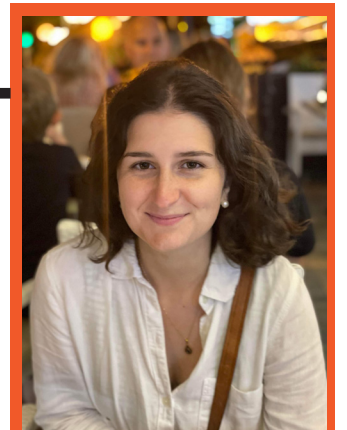
POUR LES ADEPTES DE POLITIQUE : EN MER, PAS DE TAXI, ROBERTO SAVIANO

Livre italien paru en 2019, il a tout d'abord été publié sous le romantique titre : « *In mare non esistono taxi* ». Son auteur n'est plus à présenter, il s'agit du grand journaliste d'investigation Roberto Saviano connu, entre autres, pour avoir dénoncé le milieu mafieux en Italie. Dans son dernier livre, l'auteur nous emmène en mer avec les migrants clandestins qui s'essayaient chaque jour à la traversée de la mer Méditerranée au péril de leur vie. Il le fait avec brio grâce à des mots simples et justes ainsi que des photos et des témoignages pour illustrer ces histoires. Chaque jour, s'échouent sur les plages d'Europe les corps d'enfants, de femmes et d'hommes qui meurent avant d'arriver sur le vieux continent. *En mer, pas de taxi* est un livre juste et nécessaire qui dénonce une situation banalisée en Occident. C'est un livre à lire absolument, que vous soyez amateur ou amatrice de sujets politiques ou non, pour comprendre l'envergure de ce qu'il se passe dans les eaux froides et agitées du monde.



POUR RIRE UN BON COUP : MARCHER SUR UN LEGO ET AUTRES RAISONS D'AIMER LA VIE, STÉPHANE DOMPIÈRE

Fidèle à son habitude, Stéphane Dompière nous signe ici le parfait roman d'été pour se détendre et rigoler. Il nous dresse la liste de toutes ces choses de la vie qui nous irritent tous profondément. Pour comprendre la grandeur humoristique de ce livre, il suffit d'en lire un extrait : « Quand je demande à un barista de me faire un latté bien chaud, c'est systématique, il me répondra la phrase qu'il a apprise dans son cours : « Je peux pas le faire trop chaud, il faut pas que le lait bouille. » [...] J'ai déjà osé demander pourquoi et le barista m'a répondu : « Ben là, parce que ça change le goût », juste avant de m'offrir de mettre de la crème fouettée, de la cannelle et des pépites de chocolat sur mon latté tiède. » Rien que pour des moments comme celui-ci, *Marcher sur un Lego et autres raisons d'aimer la vie* est le livre qu'il vous faut pour vous vider la tête et bien commencer l'été.



EMA
HOLGADO

Culture.Lecollectif@
USherbrooke.ca



POUR LES AMATEURS DE FRISSONS : CHUTE LIBRE, T.J. NEWMAN

La jeune romancière et ancienne hôtesse de l'air T. J. Newman nous signe par ce roman un polar explosif et plein de suspense. L'histoire est simple, à bord du vol à destination de New York se trouvent cent-quarante-quatre passagers. Alors que chacun vaque à ses occupations de début de vol, manger, rigoler, lire, un drame se joue dans le cockpit. La famille du pilote a été kidnappée juste avant le vol et, pour qu'elle soit relâchée, le pilote doit faire se cracher l'avion et tuer chacun des passagers sans exception. C'est un thriller haletant qui fera monter la pression et le suspense jusqu'à la dernière minute. Frissons et respiration saccadée garantis ! Un livre à lire avant ou pendant vos départs en vacances pour passer un excellent vol.

Farador : la nouvelle vague fantaisiste déferle au Québec

Edouard Tremblay, scénariste québécois, nous transporte dans son univers fantastique avec son film à succès, *Farador*, sorti au cinéma le 21 avril 2023. Le film est en fait une réadaptation du court métrage *La bataille de Farador* qui s'inscrit dans la série *Tom et ses chums* créée par Edouard Tremblay lui-même.

Par Mike Owen Sebagenzi et Sophie Boudreau

Le film traite d'un groupe d'amis, Charles, Guillaume, Louis et Paul (joués respectivement par Eric K. Boulianne, Lucien Ratio, Benoit Drouin-Germain et Marc-Antoine Marceau), qui tente de maintenir une campagne de *Donjons & Dragons* malgré les difficultés de la vraie vie. Le groupe est confronté à certaines tensions à la suite de l'arrivée de la sœur de Charles, Kim (jouée par Catherine Brunet), qui apporte un point de vue différent à son frère sur le jeu. C'est en abordant les problèmes du monde fantaisiste que nos héros réussissent à s'épanouir et à se pencher sur les problèmes du monde réel.

Lors de l'avant-première, nous avons pu nous entretenir avec Edouard Tremblay et les comédiens pour mieux comprendre leur travail et leur perspective.

Le tournage s'est « bien passé et ça été assez rapide », dit l'équipe. Les scènes ont été tournées sur 25 jours en raison de la période pandémique et du budget restreint. D'ailleurs, une partie du tournage s'est faite en France pour avoir accès à des châteaux médiévaux. Charles nous explique que ce contexte était favorable au tournage puisqu'il était facile d'avoir accès à des épéistes professionnels et autres spécialistes du monde médiéval. Cependant, ce qui a vraiment été bénéfique selon lui, c'est d'être entre amis « qui s'entendent vraiment bien ».

Edouard souligne que le format du long métrage nécessitait d'aller plus loin que la caricature de « gars

dans le sous-sol » et de stéréotype du fan de jeux de rôle que l'on observe dans la minisérie *Tom et ses chums*. D'ailleurs, Benoit et Lucien, qui incarnent Louis et Guillaume, expliquent qu'à travers le film, on explore comment le jeu de rôle est un moyen d'éviter les difficultés de la vie courante pour les gars. On peut également voir que Paul se distancie du groupe une fois qu'il décide d'aller habiter avec sa blonde. « Il faut les comprendre », dit Benoit. Dans le monde du jeu, ils sont puissants, compétents, des héros, ce qui est tout l'inverse de la réalité. On est invités à faire preuve d'empathie pour eux.

QUELLE EST LA PLACE DE KIM DANS LE FILM ?

Il était important pour l'équipe d'éviter que Kim devienne une germaine en opposition simpliste avec la « gang de boys ». Catherine raconte d'ailleurs que le film passe le test de Bechdel. Ce dernier consiste à confirmer que deux personnages féminins entretiennent une conversation à propos d'un sujet autre qu'un homme.

Finalement, *Farador* s'inscrit dans la popularisation des jeux de rôle avec une touche réaliste et québécoise. Le film s'assure de garder une empathie et un amour pour la communauté qu'elle présente avec une légèreté rafraîchissante.



Horoscope

Qui dit fin de session d'hiver, dit fin des études pour plusieurs. Votre signe astrologique peut vous diriger quant à la profession que vous devez avoir, maintenant que vous avez votre diplôme en main. Voyons voir si vous avez fait les bonnes études, selon votre signe du zodiaque.

Par Nostradabéa

BÉLIER : 21 MARS – 20 AVRIL

Vous avez de l'énergie à revendre et envie de vous maintenir en forme. C'est pourquoi vous décidez de devenir entraîneur personnel.

TAUREAU : 21 AVRIL – 21 MAI

Tout le monde vous demande toujours votre avis quand vient le temps de choisir ou et quoi manger. C'est pourquoi le rôle de critique culinaire vous convient parfaitement. Être payé pour manger, le rêve, quoi !

GÉMEAUX : 22 MAI – 21 JUIN

Vous étiez à l'université surtout pour votre implication dans les équipes sportives. C'est pourquoi, qu'importe votre diplôme, vous devenez athlètes professionnels. Avec un peu de chance, on vous verra aux prochains Jeux olympiques.

CANCER : 22 JUIN – 22 JUILLET

Vous avez de la créativité à revendre et envie de concevoir des choses qui apporteront de la joie au plus de gens possible. C'est pourquoi vous bâtissez un portfolio décent afin de devenir, avec un peu de chance, un designer de jeux vidéos.

LION : 23 JUILLET – 22 AOÛT

Vous avez déjà des centaines d'abonnés sur Instagram et un compte Tik Tok en plein essor. Vous continuez donc sur cette voie dans l'espoir de devenir la prochaine vedette des réseaux sociaux.

VIERGE : 23 AOÛT – 22 SEPTEMBRE

Vous avez toujours eu envie de modeler les futures générations et c'est votre chance ! Une pénurie d'enseignants frappe la province. Joignez les rangs de l'école québécoise et formez les citoyens de demain.

BALANCE : 23 SEPTEMBRE – 22 OCTOBRE

Vous voulez partager vos passions, mais sans avoir à côtoyer qui que ce soit. Le meilleur des deux mondes est une chaîne YouTube, bien sûr ! Avec un peu d'huile de coude, vous serrez peut-être le prochain influenceur à la mode.

SCORPION : 23 OCTOBRE – 22 NOVEMBRE

Vous passez déjà vos journées à défendre la veuve et l'orphelin sur Facebook, pourquoi ne pas en faire carrière ? Devenez avocat. Vous serrez au moins payé grassement pour le faire.

SAGITTAIRE : 23 NOVEMBRE – 21 DÉCEMBRE

Vous avez un besoin de contrôle viscéral et le pouvoir vous monte facilement à la tête. Vous êtes les parfaits candidats pour la profession policière ! Vous pourrez vous aussi défendre la population du mieux que le système vous le permet.

CAPRICORNE : 22 DÉCEMBRE – 20 JANVIER

Après toutes ces années de dur labeur, vous pouvez finalement obtenir le titre que vous (ou vos parents) convoitez : docteur. Docteur en quoi ? Cela importe peu.

VERSEAU : 21 JANVIER – 19 FÉVRIER

Vous avez l'œil pour l'image parfaite et vous aviez une business de photographie en parallèle à vos études. Vous choisissez donc la voix du cœur et plongez tête première dans la photographie professionnelle. Votre diplôme est un bon plan B, après tout.

POISSONS : 20 FÉVRIER – 20 MARS

Vos études terminées, vous réalisez que ce que vous avez préféré de l'expérience était la rédaction de travaux longs. Vous décidez donc de le faire professionnellement et devenez un*e auteur*trice.

Inspirée par The Minds Journal

Le conflit ne se tarit pas à Khartoum

Agora Société



Le samedi 15 avril 2023, en pleine période de ramadan, s'est produite une tentative de coup d'État au Soudan. Depuis, des affrontements armés surgissent partout dans le pays, ayant causé à ce jour plus de deux cents morts civiles. Alors que les tensions sont toujours vives, plusieurs acteurs internationaux appellent à un cessez-le-feu.

Des explosions se font entendre partout au pays depuis, alors que les deux groupes impliqués nourrissent les hostilités à même les rues de la capitale. Les explosions sont fréquentes, tandis que la population se cloître à l'abri. Ce n'est malheureusement pas la première spirale de violence à laquelle est confronté le pays, considérant qu'il s'agit du 3^e coup d'État au Soudan depuis 2019.

LE COUP DU COUP (DU COUP)

En 2021, le Soudan a connu un autre putsch. L'armée soudanaise avait pris possession du pouvoir, alors qu'elle avait mené une opération militaire contre le gouvernement de transition, lui-même instauré après un coup d'État en 2019. Le nouvel affrontement prend en partie source dans ces deux événements précédents, sachant que la transition vers un gouvernement civil ne s'est pas faite aussi rapidement que prévu.

L'actuel conflit oppose deux groupes armés, menés par deux généraux de guerre. D'une part, le chef des forces armées soudanaises (SAF), Abdel Fattah al-Burhan, tente de maintenir sa junte au pouvoir. D'autre part, Mohamed Hamdan Dagalo, aussi connu sous le nom de Hemetti, guide les forces paramilitaires de soutien rapide (RSF) qui tentent de renverser la junte, sous des principes de « liberté, justice et démocratie ».

Pourtant, l'historique entre ces deux hommes ne date pas d'hier : déjà en 2003, ils avaient tous deux joué un rôle important dans la lutte anti-insurrectionnelle contre les rebelles du Darfour, dans le cadre de la guerre civile. Des années plus tard, ayant bâti leur réputation respective dans le monde militaire, les deux généraux ont fait force commune pour renverser le président el-Béchar en 2019. S'ils étaient auparavant frères d'armes, leurs positions semblent désormais irréconciliables.

TENTATIVE DE PRISE DU POUVOIR

Les affrontements ont éclaté le 15 avril à la suite d'attaques lancées contre certains sites gouvernementaux clés par les FSR. Ce groupe, principalement composé d'ex-miliciens de la guerre du Darfour, tente ainsi de revendiquer des lieux importants afin d'asseoir son pouvoir.

Parmi les sites visés, on trouve le palais présidentiel, le siège de la télévision d'État, l'aéroport international de la capitale et la résidence officielle du chef de l'armée. En réquisitionnant ces lieux, les FSR pourraient s'imposer comme nouvelle force dominante. Toutefois, les forces armées soudanaises, menées par al-Burhan, bien qu'initialement surprises par les attaques, y ont rapidement répondu. Les tirs sont échangés entre les deux groupes depuis, sans trace d'éventuelle accalmie.

Les rues sont désertées par les civils et très peu de commerces essentiels sont encore ouverts. On craint que les épiceries écoulent rapidement leurs inventaires si elles ne sont pas ravitaillées dans les prochains jours. Pour rajouter à la situation, les groupes armés empêchent les organisations non gouvernementales d'intervenir et d'aider la population.

Comme rapporté par *France 24*, Alyona Synenko, porte-parole régionale du Comité international de la Croix-Rouge en Afrique, mentionne l'incapacité à évacuer les blessés et à apporter des premiers soins. Un cessez-le-feu de 24 heures aurait dû prendre place le mardi 18 avril après de nombreuses réclamations d'ONG pour pallier la situation, mais il n'aurait pas été respecté par les deux parties.

LA COMMUNAUTÉ INTERNATIONALE APPELLE AU CALME

La journée même où les hostilités ont été lancées, l'Union africaine (UA) a fortement encouragé le Soudan à s'engager dans une trêve le temps d'entreprendre des discussions pour trouver une solution consensuelle. D'autres gros joueurs sur la scène internationale, tels que les États-Unis et le Royaume-Uni, ont également appelé à une « cessation immédiate » des violences.

La Ligue arabe, regroupement dont le Soudan est membre, a tenu une réunion d'urgence au Caire deux jours plus tard pour aborder la situation. Alors que l'organisation milite clairement pour un retour au calme dans le pays, l'ambassadeur soudanais à la Ligue arabe, Alsadik Omar Abdullah, a dit vouloir éviter toute ingérence étrangère.

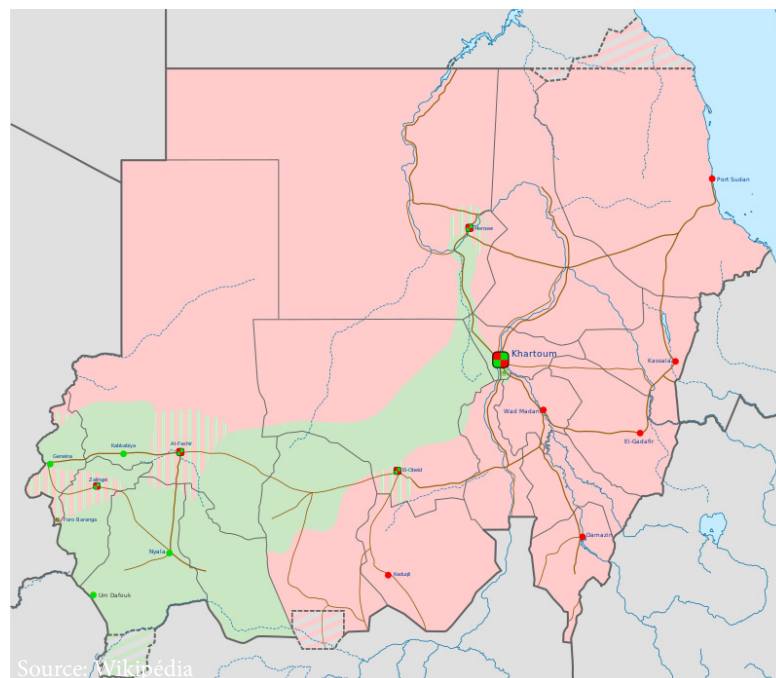
« Ce qui se passe au Soudan est une question interne, mais tous les efforts sont nécessaires de la part des pays arabes frères afin de calmer la situation dans le pays. Nous demandons aux participants de cette réunion de confirmer ce point et de recommander que le règlement du conflit soit laissé aux Soudanais, loin de toute ingérence internationale », explique-t-il tel que rapporté par *AfricaNews*.

UN NOUVEAU TERRAIN D'INFLUENCE PAR PROCURATION ?

Les FSR et Dagalo sont pointés du doigt par plusieurs en raison des forts liens entretenus avec l'Arabie Saoudite et la Russie. En effet, le groupe de mercenaires russes Wagner est présent au Soudan depuis 2017, où il offre depuis de la formation de haut niveau aux FSR de Dagalo. À cela s'ajoutent des dons en ressources, des campagnes de désinformations en ligne et du renseignement militaire.

En contrepartie, la Russie obtient des retombées considérables : le FSR contrôlant la région du Darfour, le groupe paramilitaire aurait offert plusieurs mines d'or à la Russie. Selon CNN, ces ressources clés auraient servi à financer en partie l'invasion russe en Ukraine, phénomène décrié par les États-Unis. Ce partenariat s'ajoute à une entente signée en 2018 pour la construction d'une raffinerie de pétrole russe en territoire soudanais, qui contribuerait à renforcer son influence dans la région.

En contrepartie, plusieurs médias locaux nient toujours l'implication de Wagner au Soudan. C'est le cas d'*ActuCameroon*, qui a republié le 18 avril dernier un communiqué de Wagner, réfutant toute implication russe dans la région. La désinformation est également massive ailleurs au Sahel, alors que la junte militaire malienne désavoue toujours l'implication russe sur son territoire.



Carte de la situation au Soudan en date du 20 avril 2023
Sont en vert les territoires contrôlés par les FSR de « Hemetti » Dagalo
Sont en rose les territoires contrôlés par les forces armées soudanaises de al-Burhan



GABRIELLE GOYET

Societe.Lecollectif@
USherbrooke.ca

L'oiseau bleu sans CBC/Radio-Canada

Le 17 avril 2023, la maison mère CBC/Radio-Canada a pris la décision de suspendre l'activité de tous ses comptes sur le réseau social de microblogage Twitter. Cette annonce survient à la suite de la décision du géant des réseaux sociaux d'apposer l'étiquette « média financé par le gouvernement » sur le compte de la CBC, un libellé vivement dénoncé par la société d'État canadienne.

Par **Jérémy Plamondon**

Cette décision de Twitter est en réponse à un communiqué du chef du Parti conservateur du Canada Pierre Poilievre, le 11 avril, qui demandait que les différentes variantes des comptes de la CBC sur Twitter soient étiquetées de cette mention. Ce dernier s'est d'ailleurs réjoui de la nouvelle, réagissant la journée même en écrivant en anglais que « les gens savent maintenant que CBC fait de la propagande de Trudeau, pas des nouvelles ».

Plusieurs opposants politiques n'ont pas tardé à répliquer à ces déclarations. Notamment, le premier ministre Justin Trudeau qui a accusé le chef de l'opposition officielle de s'allier au milliardaire Elon Musk (propriétaire de Twitter) afin de s'attaquer à une institution importante pour les personnes canadiennes.

UNE ÉTIQUETTE LOURDE DE SENS

Un élément central de cette polémique est la définition qui est donnée par Twitter d'un « média financé par le gouvernement ». En effet, selon l'oiseau bleu, « les médias financés par des gouvernements sont des médias dont les financements proviennent en partie ou en totalité d'un gouvernement, et dont le contenu éditorial est susceptible d'être influencé à des degrés divers par ce gouvernement ».

Cette définition, selon plusieurs intervenants, n'est pas appropriée pour CBC/Radio-Canada, puisque la Loi sur la radiodiffusion de 1991 stipule que « la Société jouit, dans la réalisation de sa mission et l'exercice de ses pouvoirs, de la liberté d'expression et de l'indépendance en matière de journalisme, de création et de programmation ». La journaliste de Radio-Canada, Luce Julien, a d'ailleurs exprimé que cette étiquette

contrevenait aux principes fondamentaux des Normes et pratiques journalistiques (NPJ) que sont l'exactitude et l'impartialité.

TWITTER RESTE IMPASSIBLE

Malgré l'opposition à ce genre d'identification, Twitter et son propriétaire Elon Musk ne semblent pas être ouverts à en discuter avec les médias affectés, dont la NPR aux États-Unis et la BBC au Royaume-Uni. En effet, en réponse aux questions de plusieurs médias par rapport à la situation, le réseau social a seulement répondu avec un message généré automatiquement, contenant un vulgaire emoji de fèces.

De plus, face à cette levée de boucliers, Elon Musk a changé le libellé de CBC pour « financé par le gouvernement à 69 % », en réaction au média qui stipulait, selon lui, être financé à moins de 70 % par le gouvernement. Une réponse qui, selon le diffuseur, manque de sérieux.



ENFIN UN VERDICT POUR LE TROISIÈME LIEN ?

Le 18 avril 2023, le gouvernement du Québec a annoncé qu'il abandonnait l'idée d'un tunnel autoroutier entre Québec et Lévis. Le troisième lien promis par la Coalition avenir Québec (CAQ) se concentrera sur le transport collectif. Il s'agit de la troisième mouture proposée en moins d'une décennie pour ce projet controversé.

Par **Hugo Lapointe Lemonde**

L'idée d'un lien entre la ville de Québec et de Lévis remonte aux années 1960, le sujet ayant été abordé lors d'un entretien à l'émission *Aujourd'hui*, animée par le journaliste Jean Ducharme. Durant l'émission, les personnes invitées se sont entendues pour dire qu'un lien entre les deux villes est nécessaire pour améliorer la fluidité de la circulation. L'idée est toutefois tombée en dormance par la suite pour plusieurs années.

CHRONOLOGIE MODERNE DU TROISIÈME LIEN

Cependant, la phase sérieuse du projet a réellement débuté en 2014, alors que les membres de la Chambre de commerce de Lévis ont relancé l'idée d'un tunnel sous-fluvial dans l'est de Québec et de Lévis. En 2016, les conclusions d'une étude commandée par le ministère des Transports révèlent que le tunnel coûterait environ 4 milliards \$. La même année, le maire de Québec, Régis Labeaume, commence à évoquer la nécessité d'un troisième lien.

En 2017, la CAQ commence à établir son intention par rapport à ce lien. Il demande formellement au gouvernement Couillard de prioriser le projet. Lors de sa préparation pour les élections, se tenant le 1er octobre 2018, la CAQ promet le début de la construction du troisième lien durant son premier mandat.

En août de la même année, le gouvernement libéral de Couillard affirme que la construction du troisième

lien ne commencera pas avant 2026. La ministre libérale déléguée aux Transports, Véronique Tremblay, explique que le gouvernement doit préparer une étude pour analyser les cinq emplacements potentiels d'un troisième lien.

L'année suivant la victoire de la CAQ aux élections, le ministre des Transports du Québec, François Bonnardel, confirme que le troisième lien sera un tunnel sous l'île d'Orléans. Cependant, en 2020, le gouvernement de Legault change l'emplacement du lien. Celui-ci partira maintenant à la hauteur de la rue Monseigneur-Bourget sur la Rive-Sud, pour atteindre Saint-Roch à Québec. En 2021, le troisième lien est dévoilé comme un tunnel

sur deux étages de 8,3 km et l'année d'après comme deux tubes de 12 à 15 mètres de diamètre chacun.

LA CONCLUSION ?

Selon un article de Radio-Canada, la ministre des Transports et de la Mobilité durable, Geneviève Guilbault, a révélé que les études sur le troisième lien ne révèlent pas de bonne justification pour la construction d'un tunnel autoroutier. Alors, le gouvernement de Legault a décidé que le tunnel sera réservé uniquement pour le transport en commun. Toujours selon Radio-Canada, les gains en temps pour le transport collectif, de 71 % comparés à 37 % pour les automobilistes, auraient motivé cette décision.

De plus, un projet de transport collectif permettra possiblement d'avoir accès à du financement du fédéral plus facilement. Ottawa a effectivement mentionné ne plus vouloir financer la création de nouvelles routes, mais posséder un budget encore disponible pour le développement de transports en commun.



Source: Pexels

Le Québec en mouvement pour le 2 mai

Agora
Sport
et Bien-être



Source: Pixabay

La Journée nationale du sport et de l'activité physique est célébrée chaque année au Québec le 2 mai. « L'effervescence de l'éveil printanier » est, selon le gouvernement québécois, l'occasion idéale pour rappeler à tous « à quel point il est agréable d'être actif physiquement et de maintenir ce mode de vie toute l'année. »

**ÉMILIE
OLIVER**

Sport.Lecollectif@
USherbrooke.ca

Petits et grands seront donc appelés à bouger et à s'informer sur les bienfaits du sport et de l'activité physique lors de cette journée festive, prise en charge par bon nombre d'organismes luttant contre la sédentarité.

L'HISTORIQUE MENANT À L'INAUGURATION DE LA JOURNÉE

Cette journée vise à encourager les gens à être plus actifs physiquement et à adopter un mode de vie sain. Les origines de l'événement national remontent aux années 1960, lorsque les médecins et les chercheurs commencent à s'intéresser aux effets de l'inactivité physique sur la santé. Dès lors, plusieurs constats émergent : les populations, en réponse à la réduction des heures consacrées au travail, se sédentarisent de plus en plus. Les semaines de travail de 60 heures réparties sur 6 jours laissent place au loisir, alors que la norme actuelle des semaines de 37 à 40 heures, étalées sur 5 jours, s'installe. L'arrivée des technologies du divertissement, telles que le téléviseur et la radio, constitue d'ailleurs un vecteur d'accélération de la sédentarisation des populations.

Au cours des années 1970, les autorités de santé publique commencent à promouvoir l'activité physique pour prévenir les maladies chroniques, notamment l'obésité, le diabète et les maladies cardiovasculaires. Cependant, il a fallu attendre les années 1990 pour que l'importance de l'activité physique soit pleinement reconnue. C'est à cette époque que la Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE) commence à promouvoir l'activité physique comme un moyen de prévenir les maladies chroniques et de mettre de l'avant la santé globale.

En 1999, le gouvernement du Québec met sur pied une politique intitulée « Pour un Québec en santé », qui vise à encourager les Québécois à adopter un mode de vie plus sain. Dans cette dernière, le gouvernement mentionne que « le système de santé et de services sociaux remplit les fonctions suivantes : la prévention, la guérison, le traitement, l'aide, la compensation, le soutien, et la favorisation de la réadaptation et de l'intégration sociale. » Cette politique propose 19 objectifs afin de réduire les problèmes de santé des Québécoises et des Québécois. Elle encourage également la création de nombreuses initiatives visant à promouvoir l'activité physique, notamment la Journée nationale du sport et de l'activité physique. (JNSAP)

La première Journée nationale du sport et de l'activité physique est célébrée en 2000 et est depuis un événement annuel ayant lieu le 2 mai. Cette journée est célébrée à travers le Québec, avec des événements organisés dans les écoles, les parcs, les centres communautaires et d'autres endroits publics. La population québécoise peut participer gratuitement à une multitude d'activités physiques en groupe, telles que des cours de remise en forme, des séances de yoga, des événements sportifs et d'autres activités d'initiation aux sports, en passant par les plus établis, tout en ne mettant pas de côté les sports émergents.

LES INSTANCES MONDIALES SONNENT L'ALARME ET POUSSENT LES NATIONS À EMBOITER LE PAS

En 2002, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) met en évidence les effets néfastes de la sédentarité sur la santé, qui doublerait notamment le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète, d'obésité et de cancer, et qui augmenterait les risques de déclin cognitif et de démence. Les deux tiers de la population des pays développés, y compris les enfants, présentent les symptômes d'un mode de vie sédentaire, ce qui est considéré comme préoccupant. L'OMS estime que seulement un quart des jeunes de moins de 15 ans pratiquent au moins une heure d'exercice physique par jour. Cette tendance croissante de la sédentarité dans nos sociétés conduit à environ 3,2 millions de décès chaque année dus au manque d'exercice, selon l'OMS, à l'époque.

Si les chiffres de 2002 peuvent sembler alarmants, ceux de 2022, au retour d'une pandémie mondiale, annoncent une augmentation encore plus poussée du phénomène. L'Institution nationale de santé publique du Québec (INSPQ) présente dans un rapport datant d'août 2022 que plus des 76 % des Québécois n'atteignent pas 150 minutes d'activité physique par semaine, se classant donc dans la catégorie « peu actif » ou même « sédentaire ». Lorsque les chiffres sont divisés par catégorie d'âge, on remarque que le taux de sédentarité est demeuré élevé avec au moins 73 % de sédentarité au sein des 25-44 ans. D'ailleurs, l'activité physique diminue avec l'âge, jusqu'à atteindre seulement 19 % d'actifs chez les 70 ans et plus.

Le Québec, ayant adopté la journée en 2013, s'avère être une nation pionnière dans la lutte pour de saines habitudes. En comparatif, il a fallu attendre jusqu'en 2013 pour que l'Assemblée générale des Nations Unies dédie une journée complète à la cause. Le 6 avril de chaque année s'intitule donc, depuis 10 ans, la journée internationale du sport pour le développement de la paix. Cette dernière porte d'ailleurs un sens rassembleur et pacificateur, puisqu'elle est destinée à « célébrer la contribution du sport et de l'activité physique à l'éducation, au développement humain, à l'adoption de modes de vie sains et à l'édification d'un monde pacifique ».

SE TOURNER VERS LES ORGANISMES POUR BOUGER

Plusieurs organisations participent à la journée nationale du sport et de l'activité physique. Parmi celles-ci les citoyens de toutes les villes du Québec peuvent se tourner vers les unités régionales de loisir et de sport, les fédérations sportives, le réseau plein air Québec, le réseau du sport étudiant du Québec (RSEQ), le réseau FADOQ, la SÉPAQ, et plusieurs autres. Plusieurs événements, initiations et activités sont prévus pour sensibiliser les petits et les grands à l'importance d'un mode de vie sain.

Mettre la table pour une belle saison de football

À l'arrivée des températures estivales, l'équipe de football du Vert & Or est fin prête pour entamer son camp d'entraînement printanier. Après s'être rigoureusement entraînée cet hiver, la troupe de Mathieu Lecompte met les bouchées doubles dans le but de dominer le circuit universitaire québécois pour la saison 2023.

Des dires de l'entraîneur en chef, l'hiver a été très chargé pour le Vert & Or avec le départ de deux entraîneurs offensifs. Pour venir en renfort, l'organisation s'est assurée d'engager de fortes têtes de football en Maxime Gauthier et Dominic Picard. Avec ces apports offensifs, l'entraîneur-chef se dit impatient de voir ses joueurs performer dans ce nouveau système.

POURSUIVRE SUR SA BELLE LANCÉE

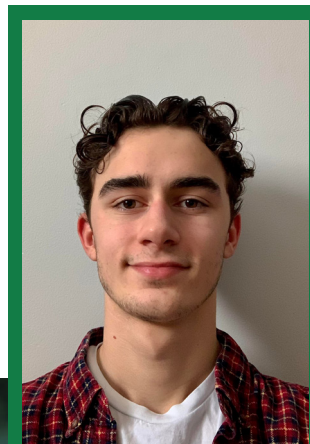
Lors de la saison précédente, les porte-couleurs du Vert & Or ont fait face à beaucoup d'adversité. Comme de fait, l'équipe d'entraîneurs a dû faire appel à ses quarts-arrière-réservistes afin de terminer la saison. Malgré cela, celle-ci aura su défaire les carabins de l'Université de Montréal pour la première fois depuis 2019. Comme le mentionne Mathieu Lecompte, ç'a été une saison « parsemée d'adversité, mais nos joueurs ont répondu à l'appel et on est sorti avec une belle fiche et de bons résultats ». L'équipe tentera de poursuivre sur ce bel état d'esprit et faire bon usage de cette détermination.

Quant à la saison 2023, la mentalité est la même, aucune excuse ne sera acceptée. L'objectif est de continuer à progresser comme l'a si bien fait l'équipe lors des dernières années. Certes, l'équipe est en bonne position de le faire par sa profondeur, sa plus grande quantité de joueurs ainsi que son talent au sein de l'effectif.

RECRUTER POUR MIEUX PERFORMER

La formation se donne également les moyens de progresser par son excellent recrutement. En effet, Mathieu Lecompte se dit bien satisfait des ajouts qui se sont faits au cours de la saison morte. Selon lui, c'est en continuant d'améliorer la qualité des individus prenant la direction du Vert & Or que la progression continuera à se faire. Par-dessus tout, outre les habiletés athlétiques, ce sont des joueurs qui cadrent dans la philosophie de l'équipe qui ont été choisis. Les individus sélectionnés sont passés à travers un processus de recrutement qui prend en compte autant leurs qualités footballistiques que leurs performances académiques.

Pour les trois saisons précédentes, le Vert & Or a ajouté une victoire supplémentaire à sa fiche. Tous les éléments semblent pointer vers une continuation de cette tendance. La communauté étudiante de l'Université de Sherbrooke aura sans doute énormément de plaisir à suivre les prouesses de son équipe à l'automne 2023.



ÉMILE MARTIN
Correspondant Vert & Or



Crédit: Michel Caron

La sédentarité, un ennemi pour la santé



Il est reconnu de tous que l'activité physique fait partie d'un mode de vie sain et qu'elle joue un rôle essentiel pour la santé. Toutefois, il n'y a pas que l'activité physique qu'il faut pratiquer pour prendre soin de sa santé.

Par Alexandra Thibodeau

LA SÉDENTARITÉ, C'EST QUOI ?

La sédentarité se définit par le fait d'être dans une position assise ou allongée pendant laquelle la dépense énergétique est faible. Au quotidien, plusieurs comportements adoptés par la majorité sont sédentaires, que ce soit écouter la télévision, en passant par les nombreuses heures à être assis au travail, sans oublier les déplacements qui ne sont pas actifs, tels que se déplacer en voiture.

LE PHÉNOMÈNE *THE ACTIVE COUCH POTATO*

Une personne pratiquant 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée par semaine est considérée comme active puisqu'elle atteint les recommandations en matière d'activité physique. Toutefois, dans le cadre de son travail, cette même personne peut passer 8 heures assise devant l'ordinateur. Cette période prolongée passée en position sédentaire entraîne des risques pour la santé, et ce, malgré les effets protecteurs de l'activité physique. Effectivement, la sédentarité augmente le risque de problèmes de santé, comme les maladies cardiovasculaires, le diabète et le cancer, en plus d'augmenter le risque de mortalité. En d'autres termes, il ne suffit pas d'atteindre les recommandations émises par les institutions de santé publiques pour s'extirper de la sédentarité.

LES RECOMMANDATIONS

Les directives canadiennes en matière de mouvement limitent théoriquement les adultes à un maximum de 8 heures de sédentarité par jour. Ces recommandations incluent de limiter le temps passé devant un écran, à l'extérieur du travail ou de l'école, à 3 heures et d'interrompre aussi souvent que possible les longues périodes en position assise.

COMMENT FAIRE CONCRÈTEMENT POUR LIMITER LA SÉDENTARITÉ ?

Les pauses actives sont un moyen à mettre de l'avant pour contrer les effets néfastes de la sédentarité. Les pauses actives sont simples : il suffit de se lever et de bouger. Une marche ou des étirements d'une dizaine de minutes sont suffisants pour enrayer le phénomène. Quelques habitudes peuvent être adoptées pour favoriser les pauses actives lors de la routine. Parmi celles-ci on compte le fait d'aller à la toilette le plus loin possible pour avoir l'occasion de marcher, de faire un détour par les escaliers pour aller se chercher un café, ou encore d'aller voir un collègue à son bureau au lieu de lui écrire un courriel. Prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur en plus de stationner la voiture un peu plus loin sont également des éléments à intégrer à une routine saine.

Pour adopter ces nouveaux comportements, il suffit de commencer par des actions réalistes selon notre contexte. D'ailleurs, chaque action faite au quotidien, aussi petite soit-elle, peut entraîner des bienfaits sur la santé.