

## Prêts pour la Saint-Valentin?

Acheter l'amour?

Pour l'amour de notre coeur &

L'amour expliqué par les neurosciences

Éditorial, page 3

Chroniques science,  
pages 11 et 13

## Parce que j'ai le droit de savoir!



«Votre partenaire actuel(le) aimerait se marier ou vous pensez tout simplement à cette décision que vous pourriez avoir à prendre dans le futur? Cette chronique vous permettra de démêler certaines implications légales du mariage pour que vous puissiez

prendre une décision éclairée le moment venu...»

Chronique droit de Nicolas Grandmaison, page 10

## Portrait du Mali



## La femme à l'honneur

«Le 9 et 10 mars prochain, afin de souligner la journée internationale de la femme, la troupe de théâtre Désinvolte présentera au Cabaret La Basoche une pièce de son cru : *Paroles de femmes...*»

Article de Mylène



Viens, Arts & Culture, page 7

«Depuis quelques semaines déjà, la crise malienne défraie la manchette quasi quotidiennement. Pourtant, chers lecteurs, peut-être que certains d'entre vous seront surpris d'apprendre que le conflit ne date pas d'hier, ni du mois passé, mais bien de l'an dernier. Un léger retour en arrière ne semble pas de refus...»

Article de Khady Konaté, Politique, page 5

# ÉDITORIAL

## Acheter l'amour?

Par Pénélope Langlais-Oligny

Qui n'associe pas la Saint-Valentin aux chocolats en forme de cœur, aux bonbons à la cannelle, aux chérubins, aux bouquets de fleurs et aux ours en peluche ? Or, en quoi ces insignifiantes friandises et ces désuets objets sont-ils censés représenter l'amour et l'amitié ? Bien sûr, ce sont les magasins autour de nous qui nous imposent ces « cadeaux » comme manière de célébrer le couple à la mi-février, et ce, depuis de



*Comment en sommes-nous venus à fêter des sentiments vrais, beaux et profonds d'une façon aussi superficielle et aussi peu originale ?*

nombreuses années. Adhérer à la convention sociale d'acheter ce que les centres d'achat nous proposent pour souligner la Saint-Valentin implique que nous

croions que d'offrir un objet matériel nullement personnalisé à la personne que l'on aime est la meilleure façon possible de prouver son amour. Il faut donc se rendre à l'évidence que nous donnons aux vendeurs un pouvoir qui vient altérer ou même définir nos valeurs. Nous parlons ici de la Saint-Valentin, mais cette réflexion s'applique tout autant à la fête des mères, à la fête des pères, à Noël et aux anniversaires de naissance. La consommation est devenue la meilleure façon de montrer à notre entourage qu'on les aime. Nous avons beau accuser les compagnies derrière les magasins, ne perdons pas de vue

que nous faisons partie d'une économie capitaliste, et que nous participions à la loi de l'offre et de la demande. En tant que consommateurs, nous avons opté pour cette « recette ». Pourquoi ? Par paresse ? Par manque d'imagination ? Par conformisme social ? Par peur d'être jugés ? Parce que les biens matériels sont de plus en plus valorisés ? Parce que c'est plus facile de dépenser que de fabriquer quelque chose soi-même ? Parce que nous sommes tellement habitués d'acheter ce qui nous manque pour être heureux que nous ne pensons même pas à faire l'effort de

réfléchir à la signification de ces achats ?

Il est primordial de se poser ces questions. C'est une démonstration très concrète l'importance que nous accordons aux sentiments d'amour et d'amitié, et du lien malsain que nous établissons entre les relations humaines et les biens matériels.

La médaille a pourtant toujours un envers. En effet, cet enjeu implique un point important : les fêtes commerciales permettent à des milliers de petites ou moyennes entreprises québécoises de survivre. Une étude démontre que les revenus générés par la fête de Noël représentent en moyenne le tiers des revenus annuels d'une

entreprise. Avec cela en tête, il devient important de comprendre que de changer la manière actuelle de célébrer nos fêtes équivaut plus ou moins à boycotter indirectement les entreprises qui permettent à notre économie locale de survivre.

C'est un enjeu qui suscite beaucoup de réflexion. Évidemment, il est difficile de changer les valeurs et les traditions d'une société. Il est aussi très important de réaliser l'importance que ces fêtes ont pour l'économie

locale. Il faut simplement être capable de prendre du recul par rapport aux conventions sociales et se demander si cette tradition correspond réellement à nos valeurs et au message que nous voulons communiquer à notre entourage en célébrant les dates marquantes du calendrier.

Sur ce, joyeuse Saint-Valentin malgré tout !

*Une simple boîte de chocolats à la rose peut sembler bien inoffensive et banale, mais derrière cet achat se cache un problème social.*

## VISEZ LE SOMMET

Grâce à des études en génie industriel à Polytechnique



### FUTURS INGÉNIEURS INDUSTRIELS : LE MONDE A BESOIN DE VOUS!

#### Vous souhaitez...

- améliorer l'efficacité et la productivité des entreprises, la sécurité des employés, les conditions de travail et la qualité des produits et services?
- conjuguer l'organisation du travail et le développement durable?
- piloter des changements tant techniques, qu'économiques et humains?

#### Avez-vous pensé à une carrière d'ingénieur industriel?

Consultez notre site Internet pour en savoir plus sur le programme de baccalauréat en génie industriel, les orientations offertes, le stage obligatoire de quatre mois et bien plus!

[WWW.POLYMTL.CA/MAGI](http://WWW.POLYMTL.CA/MAGI)

[magi@polymtl.ca](mailto:magi@polymtl.ca)

[facebook.com/polymtl.ca](https://facebook.com/polymtl.ca)

baccalauréat  
**GÉNIE INDUSTRIEL**

POLYTECHNIQUE  
MONTRÉAL



LE GÉNIE  
EN PREMIÈRE CLASSE

# Mieux vaut tard que jamais

Par Maude Côté-Roy

Jamais une parcelle de notre actualité mondiale ne m'a autant ravie et enragée à la fois. Suis-je la seule à avoir été surprise en apprenant que le mariage gay n'était pas encore légal en France? Les Français réussissent beaucoup de choses : leurs vins, leur art, leur littérature... mais ils ont un vice caché. Afin de faire le point sur ce sujet et de vous faire part de ce que j'en pense, j'ai décidé de diviser ce texte en deux parties, soit : « J'aime » et « Je n'aime pas ».

Bonne lecture...

**J'aime :** Le 13 janvier 2013, j'apprends que le nouveau président français, François Hollande, tente de faire passer un projet de loi depuis le 8 novembre 2012 qui rendrait légal le mariage d'un couple de même sexe. En ce moment, les couples homosexuels français ont seulement droit à un Pacte civil de solidarité (PACS) qui prouve une certaine union mais qui ne vient pas avec tous les bénéfices du mariage.

**Je n'aime pas :** La même journée, le 13 janvier 2013, j'apprends aussi qu'une manifestation

monstre contre le mariage gay se déroule dans les rues de Paris et entraîne avec elle des gens de partout au pays. On estime le nombre de personnes à 350 000 tandis qu'une manifestation moyenne en faveur du mariage gay n'attire que 60 000 personnes.

**J'aime :** Au moins je mangeais mes céréales préférées en apprenant la nouvelle...

**Je n'aime pas :** Ce que les manifestants du 13 janvier revendiquent le plus : le droit à l'adoption pour un couple gay. Selon eux, la famille c'est sacré et est composée ainsi (selon le slogan de leurs pancartes) : un papa, une maman, y'a pas mieux pour un enfant...

**J'aime :** N'avez-vous jamais pensé à quel point un enfant ayant deux mamans ou deux papas est désiré? Ne le cachons pas, un couple de même sexe ne peut pas, anatomiquement parlant, avoir d'enfants. C'est pourquoi ils font des pieds et des

mains, en utilisant les autres moyens à leur disposition, afin de fonder une famille. Dans la majorité des cas, c'est une décision judicieuse et éclairée qui a été prise. Je n'ai pas besoin de vous dire que si un couple ne veut pas d'enfants, il n'entamera pas de démarches afin d'en avoir un! Sans compter les nombreuses analyses par lesquelles les couples adoptifs (hétéros ou homosexuels) doivent passer afin de prouver

qu'ils sont aptes à être parents. Bref, les couples homosexuels sont d'aussi bons candidats pour être parents que n'importe qui!

**Je n'aime pas :** Avoir à dire ceci, en 2013.

**J'aime :** Que depuis samedi le 2 février 2013, le projet de loi de François Hollande a été approuvé : 249 des 346 députés en chambre ont voté en faveur du mariage, peu importe l'orientation sexuelle. Je demeure optimiste quant à l'adoption pour les couples homosexuels.

**Je n'aime pas :** Que malgré ceci, une autre manifestation monstre contre cette cause est prévue pour



Le projet de loi de François Hollande visant la légalisation du mariage entre personnes de même sexe cause bien des controverses.

le 24 mars 2013. Mais, en gros...

**J'aime :** Que le futur de nos cousins homosexuels est maintenant porteur d'un peu plus d'espoir. Mieux vaut tard que jamais, comme on dit.

# POLITIQUE

## Portrait du Mali

Par Khady Konaté

Depuis quelques semaines déjà, la crise malienne défraie la manchette quasi quotidiennement. Pourtant, chers lecteurs, peut-être que certains d'entre vous seront surpris d'apprendre que le conflit ne date pas d'hier, ni du mois passé, mais bien de l'an dernier. Un léger retour en arrière semble nécessaire....

Vers la fin janvier 2012, les troubles commencent à se multiplier au Nord-Mali. Bien qu'importants, ils attirent peu l'attention, jusqu'à ce que les tensions s'enveniment. Le temps passe... Puis, le 22 mars dernier, jour glorieux pour certains étudiants, se révèle une journée sombre pour la population malienne, on apprend que le chef du

pays, Amadou Toumani Touré, et son gouvernement, ont été renversés par un coup d'État. Mais que s'est-il passé?

Il faut savoir que le Mali a toujours été tiraillé par un conflit

ethnique, qui a laissé le peuple Touareg dépourvu économiquement, et reclus socialement. D'ailleurs, le pays a souvent vécu des vagues de rébellions touarègues, depuis et même avant son indépendance, qui remonte au tout début des années 60. Ces mêmes Touaregs ont multiplié les demandes d'indépendance, pour en arriver aux armes en janvier dernier. Soit

**Il s'agit d'une grave crise humanitaire qui continue de s'enliser, sans que personne ne lève vraiment le petit doigt, pas même les Nations Unies. Pourquoi? Parce que les adversaires sont redoutables.**

### Activité d'Al Qaïda au Sahel

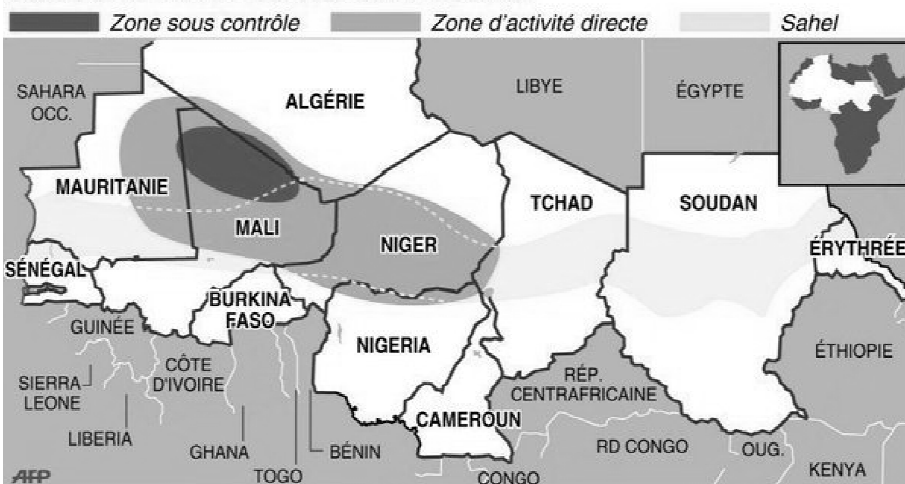


Photo : l'Express

dit en passant, ces armes leur viennent d'un de leur plus vieil allié, aujourd'hui tombé : Mouammar Kadhafi.

Or, le Mali, situé dans la bande sahéenne, est une cible parfaite pour les mouvements intégristes religieux comme Al-Qaïda. En effet, on assiste à travers le globe, et particulièrement en Afrique et au Moyen-Orient, à une montée du fanatisme religieux dans le monde musulman. Bien des spécialistes s'en inquiètent, mais cela

n'empêche pas pour autant les groupes terroristes d'aller de l'avant avec leurs agissements. Ainsi donc, des groupes tels qu'Al-Qaïda au Maghreb islamique (AQMI) et Ansar Dine ont facilement su faire leur place dans une zone déjà en conflit, parmi les Touaregs. Ajoutez à cela un gouvernement ébranlé, défait et qui peine à se relever, et vous obtenez un conflit qui prend des proportions considérables.

Bien entendu, les conséquences ont vite été ressenties pour les civils. Selon le Haut-Commissariat des réfugiés, pas moins de 176 000 habitants se sont déplacés à l'intérieur même du pays, tandis

que quelques 250 000 personnes se sont réfugiées dans les pays voisins. Le conflit, qui coïncide avec une grave crise alimentaire dans toute la région du Sahel, n'arrange en rien la situation. Bref, la situation est alarmante : il s'agit d'une grave crise humanitaire qui continue de s'enliser, sans que personne ne lève vraiment le petit doigt, pas même les Nations Unies. Pourquoi? Parce que les adversaires sont redoutables.

Rien n'a bougé jusqu'à ce que la France, il y a trois semaines, annonce qu'elle rendra au Mali la paix d'avant-guerre. Après quelques jours, François Hollande

et son armée frappent fort par une offensive contre les islamistes. Tranquillement, ils libèrent Tombouctou et Gao, des villes du Nord-Mali anciennement sous le contrôle des groupes islamistes, et il semble que ce ne soit que le début. Affirmant son leadership comme nouveau chef d'État français, Hollande est acclamé de tous, et accueilli en héros en terre malienne. Maintenant, on peut considérer un réel dialogue entre les belligérants. Espérons que le conflit cesse bientôt, sans que trop d'effusion de sang, et de vies gaspillées.

## Baccalauréat en études de l'environnement

Programme interdisciplinaire, qui prépare aux multiples défis du travail en environnement et développement durable

Ouvert aux personnes ayant un profil en sciences de la nature ou en sciences humaines

Passerelle possible à la maîtrise en environnement

Alternance études – stages rémunérés

Bourses d'admission

**Portes ouvertes à Sherbrooke**  
Samedi 9 février 2013

Centre universitaire de formation en environnement  
USherbrooke.ca/environnement  
f environnement.USherbrooke

*1<sup>er</sup> au Canada et 8<sup>e</sup> au monde au classement international des universités dans le domaine du développement durable, selon le Universitas Indonesia GreenMetric World University Ranking (IWUR).*

 UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE | Voir au futur



La caractérisation du milieu aquatique permet de mesurer l'impact des activités humaines sur l'environnement.

# ARTS & CULTURE

## La femme à l'honneur

Par Mylène Viens

Le 9 et 10 mars prochain, afin de souligner la journée internationale de la femme, la troupe de théâtre Désinvolte présentera au Cabaret La Basoche une pièce de son cru : *Paroles de femmes*.

Cette troupe de théâtre hors de l'ordinaire permet, depuis 1994, à tous les résidants de la région s'intéressant au théâtre de s'investir dans les différents volets d'une production (autant en tant qu'acteurs, chanteurs, responsables de la musique, des décors, des costumes et des maquillages). Existant depuis déjà 18 ans, la troupe Désinvolte n'a jamais perdu de sa fougue et repousse sans cesse les limites. Présentant tous les types de pièces, elle a autant mis en scène des pièces françaises comme *L'Avare* de Molière, *Le Petit Prince* de Saint-Exupéry, que des pièces québécoises comme *Il y avait un certain Guedeglu lorsque périt l'Atlantide* de Patrice Wiedman. Cette année, ne reculant devant rien, la troupe a décidé de créer sa propre pièce, composée de multiples sketches ayant comme sujet la femme d'hier, d'aujourd'hui et de demain.

Cette création collective a pris naissance en décembre dernier lors de simples exercices d'écriture. Les différents membres de la troupe s'exprimaient au sujet de la condition de la femme au fil du temps, et ces discussions ont suscité quelques débats. Après s'être divisés en petites équipes, ils ont tous participé à l'écriture d'un sketch dramatique ou comique ayant pour thème le couple, la sexualité, l'apparence, etc. « Le but est de voir ce qu'il s'est passé avant et -ce qu'on veut pour le futur », m'affirme la responsable du projet, Mme Stéphanie Boyer. La troupe, étant composée d'hommes et de femmes de tous âges et de toutes cultures, présentera les différentes facettes de la femme tout en portant parfois un œil critique sur celles-ci. Cette pièce hors du commun saura



La troupe de théâtre Désinvolte en pleine création du spectacle.

définitivement capter votre attention. Avec les différents sketches, ce spectacle vous fera passer par toute une gamme d'émotions et vous dirigera vers différentes pistes de réflexion. Cette petite équipe sans prétention saura vous toucher : « Ça va être authentique parce que ça va venir du cœur! », me confirme Mme Boyer.

Les deux représentations auront lieu à 20 h le 9 mars et à 14 h le 10 mars prochain au Cabaret La Basoche. Le coût d'entrée sera de 15 \$ pour les étudiants et les aînés, et de 20 \$ pour les adultes. Notez qu'une partie des fonds amassés seront remis au centre d'entraide *La Destiné*, un lieu d'accueil et de soutien offert à toutes les femmes de la communauté.

# Coup de cœur sur *Ulysse from Bagdad*

Par Khady Konaté

Il n'y a pas à dire, chers amis, il s'agit là d'un roman dont le titre évoque déjà une histoire grandiose.

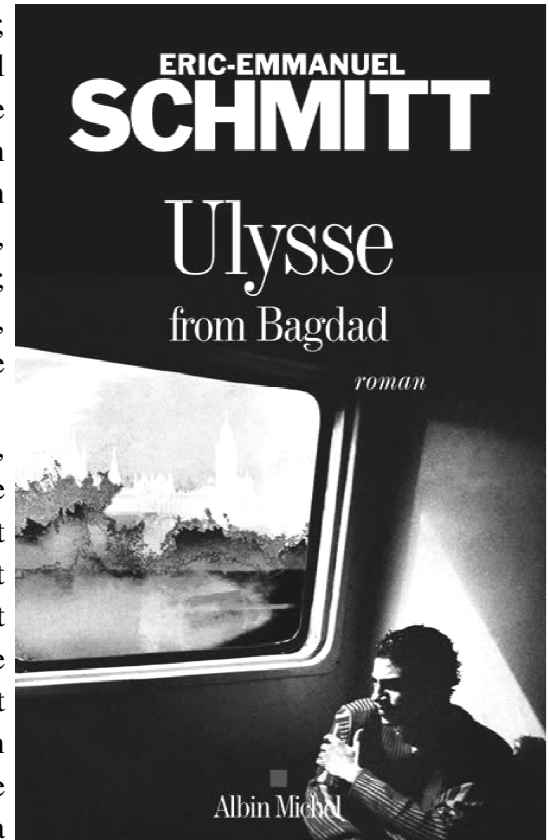
Paru en 2008, cet énième bouquin d'Eric-Emmanuel Schmitt- oui oui, celui-là même qui nous a offert un Adolf Hitler et un vingtième siècle totalement changés dans *La part de l'autre* (2001), en plus de maintes autres œuvres romanesques, théâtrales et cinématographiques -, s'inscrit une fois de plus dans la lignée des ouvrages saisissants que Schmitt a su faire naître.

L'histoire débute dans un contexte affreusement violent et répressif : l'Irak de Saddam Hussein. Nait alors Saad Saad, nom signifiant « Espoir Espoir » en arabe. Rapidement, tout fleurissant de jeunesse et d'espoir, il se lasse de la guerre et de la misère qui accable les siens, étant donné que l'Occident a placé à l'époque l'Irak sous embargo - embargo qui a d'ailleurs duré plus de dix ans. Voulant aider sa famille et quitter un pays duquel il a honte, il décide de partir en Angleterre. Saad découvre cependant que passé outre les frontières irakiennes, son

berceau d'illusions s'effondre; partout où son périple le mène, il doit faire face à la réalité d'être considéré comme un étranger, un clandestin. Allant de contrée en contrée, tel Ulysse dans l'Odyssée, il est apatride et le paye bien cher; il n'aura cesse d'être tourmenté, exploité et pourchassé jusqu'à ce qu'il atteigne sa terre promise.

Bouleversante et touchante, l'histoire, qui m'a laissée sur le qui-vive, est un véritable petit bijou littéraire, et a été savamment construite. Les mots de Schmitt sont, comme toujours, teintés de poésie et sonnent mûrement réfléchis. La forme est sans aucun doute réussie, mais le fond explore bien des avenues jusque là ignorées ou peu explorées dans les livres. En effet, Schmitt relève la question des frontières et de la clandestinité. Qu'en est-il de ces millions d'hommes (et de femmes) qui vivent dans l'anonymat, la peur et l'indifférence?

J'ai bien peur de ne pas pouvoir vous retracer, chers amis, la vie d'un clandestin. Cependant, même s'il s'agit d'un cliché parmi une centaine de photographies, *Ulysse from Bagdad* demeure une représentation poignante d'un



Le énième roman de Éric-Emmanuel Schmitt; *Ulysse from Bagdad*

monde inconnu, et qui me laisse, moi, jeune collégienne vivant bien tranquillement, au Québec, avec pleins d'interrogations et de remises en question sur notre vaste monde. Eh oui, ce roman m'a vraiment marquée... Voilà pourquoi je vous partage cette merveilleuse découverte, chers amis! Au plaisir de vous voir le nez planté dans cette œuvre!



# CHRONIQUES



## Bien manger... Sans se ruiner

# CUISINE

Par **Pascale Laveault-Allard**

Quand on est étudiant, manger ne se résume pas qu'à faire décongeler les plats de maman ou à suivre les instructions d'une boîte de macaronis au fromage. Mais quand on est aux études, le budget bouffe est généralement assez restreint.

Qu'à cela ne tienne, voici comment survivre aux études collégiales en mangeant bien, à petit prix.

**Premier conseil :** Surveillez les soldes. Pas besoin de collectionner les coupons rabais, mais modifiez votre alimentation en fonctions des spéciaux. Si vous en avez l'espace et les moyens, faites des provisions des produits que vous préférez quand ils sont en solde.

**Deuxième conseil :** Planifiez vos repas. Il coûte moins cher de faire soi-même son souper plutôt que de l'acheter, mais, quand le temps manque, on a souvent recours à des produits déjà tout faits. Préparez quelques plats d'avance pour les midis pressés.

**Troisième conseil :** Moins de viande. Privilégiez les protéines

végétales ou les œufs. Les lentilles et les légumineuses sont particulièrement économiques. Celles vendues en sacs plutôt qu'en boîte sont encore moins cher, mais il faut prévoir la veille de les faire tremper (rappelez-vous le conseil n°2!).

**Quatrième conseil :** Cuisiner en groupe. En plus d'être très plaisant, cuisiner en groupe vous permet de réduire les coûts des aliments, puisqu'achetés en grande quantité. Vous découvrirez de nouvelles recettes et élargirez vos horizons culinaires. Si vos amis n'embarquent pas dans le projet, allez plutôt dans une cuisine communautaire et faites de nouvelles connaissances. Il y a la maison communautaire Daniel-Johnson, le Dépanneur Sylvestre, la Soupe Populaire de Hull, la Mie de l'entraide... et certainement plus.

**Cinquième conseil :** Les épices. On se restreint trop souvent au sel et au poivre pour assaisonner les plats. Osez! Séchées, elles sont peu coûteuses et se gardent indéfiniment. Cela ajoute du WOW à vos plats les plus simples. Allez-y : basilic, coriandre, curry, paprika, chili, gingembre, Tabasco... Fait intéressant : les plats piquants stimulent davantage la satiété et diminuent la sensation de faim.

**Sixième conseil :** Suivez les saisons. En plus d'être écologiques, les aliments de

saison, généralement locaux, sont moins chers que les aliments importés. Vous pouvez même faire votre propre potager sur le perron de votre 4 ½! Les fines herbes, tomates, piments, laitues nécessitent peu d'espace et de connaissances horticoles.

**Septième conseil :** Récupérez. Gardez les parures des légumes (feuilles, pelure...) ou des viandes et faites en un bouillon pour les soupes ou pour cuire le riz. Le pain sec et les céréales rendues trop molles s'ajoutent dans les recettes de muffins. Les fruits trop murs font de merveilleux smoothies... Laissez aller votre imagination

**Huitième (et dernier!) conseil :** En cas d'urgence, les banques alimentaires. Si votre budget est très serré, n'ayez pas honte de recourir à ces services. Il y a aussi la nouvelle mode, le «dumpster diving», c'est-à-dire la récupération d'aliments dans les bennes à ordures des supermarchés pour se nourrir. En prenant contact avec les commerçants, on peut intercepter les aliments invendables, mais parfaitement comestibles avant qu'ils n'atteignent la poubelle.



Les épices relèvent la saveur des plats à peu de frais

## DROIT

## Parce que j'ai le droit de savoir!

Par Nicolas  
Grandmaison

Pour vous mettre en contexte, Lola était la conjointe de fait d'un milliardaire, Éric. Lors de leur

décision d'opter pour l'un plutôt que l'autre pourrait grandement affecter votre vie et devra être prise dans un avenir possiblement rapproché.



Le couple et ses répercussions sur notre état financier

Votre partenaire actuel(le) aimerait se marier ou vous pensez tout simplement à cette décision que vous pourriez avoir à prendre dans l'avenir? Cette chronique vous permettra de démêler certaines implications légales du mariage pour que vous puissiez prendre une décision éclairée le moment venu.

Vous avez probablement tous entendu parler de la cause Éric c. Lola, qui sont des noms fictifs d'une cause en matière de droit de la famille (les noms des personnes impliquées ne sont jamais diffusés dans ce type de procès). Qu'implique la décision de la Cour suprême du Canada dans cette cause?

rupture, Lola désirait obtenir, entre autres, une pension alimentaire pour elle-même d'un montant de 56 000\$ par mois ainsi que le partage du patrimoine familial. La Cour lui a refusé ces demandes. Si elle les avait acceptées, près de 1,4 million de Québécois qui vivent présentement en union libre (Recensement 2011 Statistique Canada) auraient été à ce jour assujettis à de nouvelles règles en matière d'union libre faisant en sorte que ces personnes auraient été considérées comme mariées au regard de la loi. J'en connais quelques-uns qui auraient été plutôt surpris! Voyons maintenant quelques différences entre l'union de fait et le mariage, puisque la

signé. Ce contrat peut être rédigé par un notaire et permettra aux conjoints de bénéficier de certaines protections comprises dans le mariage, comme le partage du patrimoine familial. Autrement, les biens appartenant à chacun des conjoints sont gardés par le propriétaire de ceux-ci. Pour ce qui est des conjoints mariés, que ce soit de façon religieuse ou civile, les mêmes règles s'appliquent. Le partage des biens suivants se fait selon le principe que chacun doit avoir une part équivalente de la valeur du patrimoine familial :

- *toutes les résidences à l'usage de la famille (immeubles en*

*copropriété [condos], chalets, logements et autres);*

- *les meubles à l'usage de la famille et qui garnissent ces résidences;*
- *les véhicules utilisés pour les déplacements de la famille;*
- *les droits accumulés durant le mariage ou l'union civile dans un régime de retraite;*
- *les gains inscrits durant le mariage ou l'union civile conformément à la [Loi sur le régime de rentes du Québec](#) ou à des programmes équivalents*

[Source : Ministère de la Justice du Québec,

<http://www.justice.gouv.qc.ca/francais/publications/generale/patrimoine.htm>]

Que les conjoints soient mariés ou en union de fait, une pension alimentaire pour les enfants pourra être demandée et l'un des

conjointes pourrait avoir à verser celle-ci à son ex, selon les revenus de chacun par exemple. En effet, les responsabilités civiles d'«entretien» qu'ont les parents envers leurs enfants resteront toujours les mêmes, même si le père, par exemple, n'a pas la garde de ses enfants. Dans le cas de Lola, qui avait eu trois enfants avec Éric, cette pension était de plus de 34 000\$ par mois, et ce sans compter plusieurs autres frais (nounou, chauffeur, frais de scolarité, et j'en passe). Pour ce qui est des gens mariés, une demande de pension alimentaire peut-être demandée pour un conjoint, ce qui n'est pas possible dans une union libre. C'est d'ailleurs ce droit que tentait d'obtenir Lola dans la cause citée

précédemment.

Pour conclure, même si nous sommes étudiants au Cégep, il est donc important de penser à votre futur état matrimonial, surtout si vous êtes présentement en couple, puisque cela pourra avoir des répercussions énormes sur votre vie et vos finances futures.

Pour ma prochaine chronique, vous pouvez m'envoyer via MIO toute question que vous avez sur la sécurité routière et il me fera plaisir d'y répondre.

Bonne Saint-Valentin à tous!

P.S. Pour en apprendre plus sur ces sujets, je vous invite à consulter les sites *Éducaloi* et celui de l'émission *Le droit de savoir*.

# SCIENCE

## L'Amour (expliqué par les neurosciences)

**Fériel Rahmani**  
Ah, l'Amour! Quel doux sentiment qui anime les cœurs et embrase les êtres. Mis à l'honneur le 14 février de chaque année, il est universel, intemporel et parfois incompréhensible.

Des gondoles de Venise, aux films romantiques, de quoi est fait le fondement de cet «Amour»? Les neurosciences auraient-elles la réponse à cette question?

Quoi de mieux pour décrire la réaction physiologique du corps à l'amour que d'évoquer le classique coup de foudre qui chamboule les cœurs? Lors de la rencontre en question, le système nerveux végétatif, inconscient et plutôt

primitif, réagit en affichant plusieurs symptômes : des signes physiques (rougeur, transpiration, chair de poule, dilatation de la pupille), physiologiques (accélération de la fréquence cardiaque, bouffées de chaleur) et comportementaux (troubles de l'élocution, hyperactivité). S'en suit une réaction du système limbique, qui fait la particularité des sentiments. Le système limbique, considéré comme le

cerveau «émotionnel», compte plusieurs zones et structures cérébrales telles que le cortex cingulaire et l'amygdale. C'est dans ces structures que sont libérées la dopamine, la noradrénaline et la sérotonine, des neuromédiateurs qui nous permettent d'associer une valeur affective (plaisir ou souffrance) à une situation. Finalement, le cortex préfrontal, grâce à la mémoire de travail, analyse les informations collectées par le système limbique, tout en adaptant notre perception à la réalité. Nous pouvons alors décider de la conduite à tenir dans la situation présente ; on parle alors de réponses comportementales raisonnées. Fait intéressant, il semblerait, selon les images cérébrales obtenues par les chercheurs A. Bartels et S. Zeki, que les aires du cerveau impliquées dans les émotions négatives, comme le cortex préfrontal latéral, ou celles sollicitées par le jugement critique, telles le cortex préfrontal médian, soient partiellement désactivées en amour. En d'autres mots, il se pourrait bien qu'il soit vrai que, l'amour rende aveugle.

Par contre, comme le fait remarquer Jean-Didier Vincent, neurobiologiste et directeur de l'Institut fédératif de neurobiologie Alfred Fessard du CNRS, célèbre Centre National de Recherche Scientifique de France, une émotion à elle-seule ne peut suffire à déclencher et à maintenir un état

amoureux. C'est ici qu'intervient le circuit de la récompense. Il s'agit d'un mécanisme qui pousse le vivant à chercher une récompense positive, «qui se traduit souvent par un empressement à obtenir un objet», comme l'explique Emiliana Borrelli, directrice de recherche Inserm à l'Institut de génétique et biologie moléculaire et cellulaire de Strasbourg. Dans le cas d'une relation amoureuse, la dopamine est sécrétée pour nous pousser à tout faire pour obtenir la récompense qu'est le plaisir d'être avec sa douce moitié. C'est pourquoi des études ont montré que de la dopamine était libérée lorsqu'une personne regarde une photographie de son partenaire, et c'est aussi pourquoi, lorsque l'autre nous manque, une souffrance liée à la frustration apparaît. Dans le même ordre d'idée, la dévastation de la rupture s'inscrit dans l'impossibilité d'assouvir sa dépendance à l'autre, et ses symptômes (désespoir, colère, irritabilité, etc.) sont conséquents à l'arrêt de la synthèse de dopamine. Ce serait simplifier le sentiment amoureux si nous nous en arrêtons là. Ce comportement complexe fait aussi appel au processus de l'attachement, ainsi qu'à un caractère relatif à chaque individu, selon le vécu. L'attachement envers une



Photo :Fotolia virinaflora

personne particulière est un phénomène que les neurobiologistes attribuent à deux hormones stockées dans l'hypophyse, soit la vasopressine et l'ocytocine, qui sont aussi d'ailleurs des hormones antistress. Ces deux peptides entrent en jeu dans la reconnaissance de l'autre, et, selon le neurobiologiste Bernard Sablonnière, l'ocytocine renforce la confiance en l'autre et décuple le sentiment d'empathie. Elles permettent de tisser des liens amoureux qui survivent au temps qui passe.

Il ne s'agit que d'une fenêtre ouverte sur l'infinie complexité du cerveau humain, et la question se pose s'il sera jamais possible de démystifier entièrement notre comportement. Peut-être, qu'en effet, *le cœur a ses raisons que la raison ne peut connaître.*

# SCIENCE

## Pour l'amour de notre cœur

Par  
Djamila Saad

Si la Saint-Valentin est consacrée à une personne spéciale, c'est aussi la fête du cœur, un des muscles les plus importants du corps humain et dont on ne prend souvent pas très soin. Comment garder un système cardio-vasculaire en santé malgré la quantité de chocolat que l'on consomme tous les 14 février? C'est à vous de voir en répondant à ce questionnaire sur la santé cardio-vasculaire.

**Question 1 :**  
Dans la liste ci-dessous, quelle habitude de vie ne cause pas une maladie du cœur ?

Un niveau de stress élevé, une consommation excessive d'alcool, la cigarette

En fait, selon la *Fondation des Maladies du Cœur*, ce sont tous des facteurs de risque. Le lien entre le stress et les troubles cardiaques est encore nébuleux, mais il semblerait, toujours selon la même fondation, que les personnes ayant subi beaucoup de stress sont nombreuses à souffrir d'athérosclérose. Cette maladie se manifeste par le rétrécissement des artères, ce qui alourdit la tâche du cœur de pomper le sang. Quand à l'alcool, une étude en Finlande a démontré que les grands buveurs, c'est-à-dire ceux qui prennent de quatre à six consommations à la fois, ont 1,85 fois plus de chances de subir un arrêt cardiovasculaire (AVC). Pour ce qui est de la cigarette, la D<sup>re</sup> Stella Daskalopoulo a démontré qu'une seule cigarette, lorsqu'elle est fumée par un jeune de 18 à 30 ans,

rend les artères jusqu'à 25% plus dures, ce qui fatigue le cœur. (Source :

<http://www.fmcoeur.qc.ca>)

**Question 2 :** Dans cette liste d'ingrédients, quelle source de gras est la seule qui n'est pas nuisible pour le cœur ?

*Huile de palme, margarine hydrogénée, huile de canola, substances laitières modifiées*

C'est bien sûr l'huile de canola. La margarine hydrogénée et les substances laitières modifiées sont des graisses transformées chimiquement pour devenir plus denses en hydrogène. C'est-à-dire qu'on brise des liaisons doubles ou triples entre des atomes de carbone pour y insérer des atomes d'hydrogène, comme les étudiants en chimie organique l'auront compris. C'est ce qu'on appelle les gras trans. Lorsqu'on ingère ces molécules de graisse, le système digestif a plus de difficulté à les briser en petits morceaux, et elles finissent par se déposer ainsi sur les parois de nos artères, ce qui rend le sang plus difficile à pomper. Ça fatigue alors le cœur. C'est donc la pire source de graisse, et selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), notre consommation quotidienne de ce type de gras ne doit pas dépasser 1% de tout ce qu'on avale en une journée. Quant à l'huile de



Notre alimentation a des répercussions importantes sur notre santé cardiaque

Photo : lesentiersdusavoir.fr

palme, de palmiste ou de coprah, c'est une huile végétale qui n'a pas subi ce processus d'hydrogénation, mais qui reste tout de même une source importante de graisses saturées et de cholestérol. Attention, on ne parle pas ici du bon cholestérol, qui nettoie les artères et qui est communément appelé le cholestérol HDL, mais du mauvais, le LDL, qui bouche les artères lorsqu'il y est consommé en trop grandes quantités. (Source : [www.doctoroz.com](http://www.doctoroz.com))

**Question 3 : Quel pourcentage d'huile de palme contient le Nutella?**

23%. Les «56 noisettes grillées, une tasse de lait écrémé et un soupçon de délicieux cacao» vantés dans les publicités ne constituent en fait que 22% du pot, le reste étant du sucre. Selon le magazine québécois *Protégez-Vous*, le beurre de noisettes est donc préférable au Nutella, et pas seulement pour notre cœur. (Source: Anne-Marie Roy, nutritionniste, *Protégez-vous*, décembre 2010.)

**Question 4 : Entre le poisson et le poulet, quelle est la viande la plus bénéfique pour le cœur ?**

Le saumon, le thon et le maquereau sont riches en oméga-3, des huiles aux multiples avantages, qui peuvent entre autres réduire l'inflammation qui cause les maladies du cœur. L'*American Heart Association* conseille ainsi

de consommer au moins deux portions de poisson par semaine. Selon une étude parue dans le journal *Circulation*, les protéines des noix, du poisson, des volailles et des produits laitiers diminuent les risques de souffrir d'une maladie du cœur, les noix étant plus bénéfiques que le poisson, qui est préférable à la volaille, qui elle-même est moins nocive que les produits laitiers. Les viandes rouges, nécessaires pour leur apport en fer, sont cependant à consommer avec modération.

(Sources : [www.doctoroz.com](http://www.doctoroz.com) et [www.passeport-sante.net](http://www.passeport-sante.net))

**Question 5 : Vrai ou faux ? L'activité physique, c'est utile pour avoir un poids santé, mais ça n'a aucun effet sur le cœur puisque ça ne réduit pas le mauvais cholestérol.**

En fait, les bienfaits de l'activité physique continuent à être démontrés aujourd'hui. Pour le cœur, il est vrai qu'elle n'aide pas à éliminer le mauvais cholestérol, mais elle permet d'augmenter la circulation sanguine, de stimuler le système cardio-vasculaire et de rendre ainsi le cœur plus fort. Les avantages de l'activité physique dépassent largement la perte de poids et la santé cardiaque, et consistent aussi à augmenter le

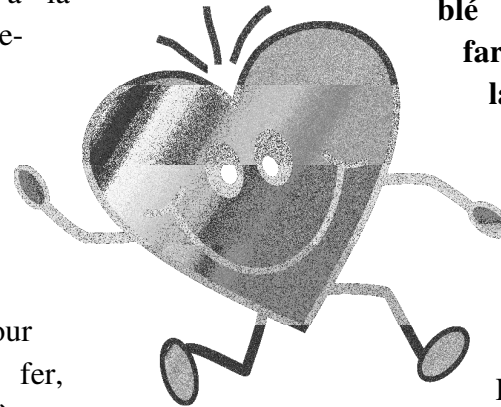
niveau de concentration à l'école, à améliorer la qualité du sommeil, réguler le métabolisme et le sentiment d'appétit et même à produire des hormones qui améliorent notre humeur générale. (Source : Joël Desrosiers, enseignant d'éducation physique.)

**Question 6 : Entre une farine de blé enrichie et une farine de blé entier, laquelle ne devrait pas figurer dans la liste d'ingrédients d'un pain bon pour la santé ?**

Évidemment, c'est

la farine de blé enrichie, parce qu'elle a été transformée et ne contient donc plus de fibres solubles, qui diminuent le taux de mauvais cholestérol dans le sang. Donc, un pain multi-grain fait à base de cette farine ne vaut pas plus qu'un pain blanc. Il faut rechercher les pains à grains entiers, qui contiennent le plus de fibres possible. (Source : [radio-canada.ca/emissions/lesdocteurs](http://radio-canada.ca/emissions/lesdocteurs))

Alors, maintenant que nous en connaissons plus sur le sujet, cette Saint-Valentin et pour toutes celles qui viendront après, prenons soin de notre cœur ! Surtout que, selon la Fondation des Maladies du Cœur, deux des trois principales causes de décès au Canada sont liées aux maladies cardiaques.



# ≡≡≡ VIE ÉTUDIANTE ≡≡≡

## Tu aimes l'art au Québec?

Par Maude Côté-Roy

Hey toi, le jeune! Garde l'œil ouvert lorsque tu trottes l'âme légère dans les couloirs de notre Cégep, puisque tu pourrais très bien tomber sur un de nos nombreux babillards. En soi, un babillard n'est pas si palpitant mais si tu remarques une affiche t'invitant à une conférence portant sur toutes les formes d'art au Québec, là, le babillard devient mental! Tu n'es pas encore convaincu? Lis les scénarios suivants et tu verras que ce sont des événements à ne pas manquer...

1) Qui sait, peut-être que ton professeur préféré sera celui qui donnera la dite conférence et remarquera ta présence dans l'audience. Il se dit que c'est gentil de ta part d'avoir fait cet effort et sera moins sévère dans la correction de ton examen de fin de session!

2) Qui sait, peut-être que la personne à tes côtés sera ton âme-sœur? Plus tard, vous pourrez dire que c'est dans une conférence super cool que vous vous êtes rencontrés et encouragerez vos enfants à assister à de telles activités issues d'une initiative du corps étudiant de l'école!

3) Qui sait, peut-être qu'un des conférenciers deviendra super duper célèbre. Si c'est le cas, tu pourras dire que tu l'as déjà vu de près. En plus, si c'est ton professeur, tu auras déjà son autographe (dans ses corrections), tu pourras le vendre sur eBay pour

au moins 20 000\$... du coup, tu seras riche!

4) Qui sait, peut-être que pendant la conférence, un membre du public effectuera un triple salto arrière en éternuant. Tu seras juste assez rapide pour dégainer ton cellulaire et capturer cet événement spectaculaire sur vidéo. Tu le posteras sur Internet dans les minutes qui suivent et deviendras une « Youtube Sensation »!

Je n'en dis pas plus, tu n'as qu'à assister à ces conférences qui élargiront tes connaissances en matière de culture québécoise. J'espère t'y voir!



Arret Art par Adam Michiels

# Crise et injustices : l'économie selon Omar Aktouf

Par Djamila Saad

« Le marché n'existe pas ». C'est par cette phrase que la conférence d'Omar Aktouf a débuté, le 4 février dernier au campus Gabrielle-Roy du Cégep de l'Outaouais. Omar Aktouf, c'est un professeur de HEC Montréal et un conférencier encensé, autant en Europe qu'en Afrique du nord et



Le professeur et conférencier Omar Aktouf

qu'au Québec, mais c'est surtout un altermondialiste aux arguments convaincants.

C'est avec une touche d'humour que l'invité a expliqué que la naissance de l'argent entraînait la naissance de l'excès. Avant la monnaie, l'humain ne pouvait s'imaginer collectionner un bien à l'infini. Cette absence de limite a entraîné le désir de faire de l'argent simplement pour faire de l'argent, comme l'a indiqué le conférencier en citant Aristote. L'argent n'est plus un moyen, mais une fin. Ce qui est ironique, puisque selon ses recherches, après un certain point, plus notre PNB augmente, plus notre qualité de vie diminue. Après avoir expliqué comment les banquiers ont entraîné la crise de 2008, M. Aktouf a relevé une autre ironie, selon laquelle ces hommes d'affaires, qui ont longtemps refusé l'implication de l'État dans l'économie, ont été eux-mêmes

sauvés par cet État lors de la crise. Aujourd'hui, bien qu'ils ont tiré profit de l'argent offert par l'État et donc par les contribuables américains, ces banquiers touchent un salaire encore plus élevé qu'avant 2008... « c'est du vol ! » a reproché l'invité. Après avoir démontré plusieurs autres injustices, M. Aktouf nous conseille de nous renseigner sur ce qui se trame dans les coulisses politiques et économiques, et pas en écoutant ce qu'il surnomme affectivement « Radio-cadenas ».

150 personnes se sont entassées pour l'écouter, et certains sont restés debout durant deux heures. C'est dire à quel point il a été apprécié. Pour celles et ceux qui l'ont manqué, d'autres conférences, elles aussi organisées par l'AGÉÉCO, sont à venir.

## À propos de

### Éditrice-en-chef

Pénélope Langlais-Oligny

### Co-éditeurs

Arthur Van Havre et

Laurie Angers

### Mise en page

Pascale Laveault-Allard

### Correctrice-en-chef

Fériel Rahmani

### Superviseure

Céline Cléroux

### Révision

Ariane Desmeules

Thomas Vauterin

Philippe Simard

### Section chroniques

Lauréanne Dussault-

Desrochers

### Section culturelle

Mylène Viens

### Section vie étudiante

Maude Côté-Roy

### Section politique

Sophie Deschenes-Poulin

Dépôt légal :

Bibliothèque nationale du Québec

ISSN 0225-3569