



Le COLLECTIF

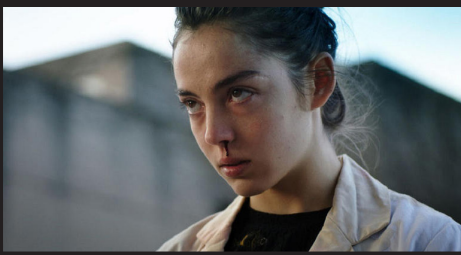
— former et informer —

Spécial Halloween

Une tradition riche en histoire
Page 3



Les génies de l'horreur moderne
Page 9



Pirates, diablasses, infirmières...
depuis quand est-ce sexy?
Page 10



Halloween santé SVP
Page 16



Page 5

Science et divination

FEUS PUPITRE QUÉBÉCOIS

DIRECTION

Myriam Baulne
Direction générale

RÉDACTION

Josiane Demers
Rédactrice en chef

Laurie Jeanne Beaudoin
Cheffe de pupitre campus

Victor Dionne
Chef de pupitre société

Hélène Bughin
Cheffe de pupitre culture

Sarah Gendreau Simoneau
Cheffe de pupitre sports

Myriam Baulne
Révision linguistique

UNE

Béatrice Palin
Photographie

TECHNIQUE

Béatrice Palin
Infographie

Poste inactif
Distribution à Sherbrooke

Poste inactif
Distribution à Longueuil

Myriam Baulne
Gestion des réseaux sociaux

Myriam Baulne
Responsable Web

COLLABORATEURS et COLLABORATRICES

Béatrice Palin

Karlen Monny

Camille Sévigny

Megan Morin Gendron

Élizabeth Cazeault

Myriam Baulne

Estelle Lamothe

Nicolas Dionne

Suivez-nous sur
les réseaux sociaux!



FACEBOOK



INSTAGRAM

Santé et aide à la personne

Des services accessibles et conçus pour soutenir
le bien-être de la communauté étudiante

INFORMEZ-VOUS

USherbrooke.ca/etudiants/sante-et-aide-a-la-personne

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 : kolépaïonba
wonbanakiak odakéwonk)



PROCHAINE ÉDITION :
8 NOVEMBRE 2021

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



Source: Pexels

Éditorial

De la rédactrice EN CHEF

Une tradition riche en histoire

Le 31 octobre nous rend souvent nostalgiques de nos plus belles soirées d'enfance et même de notre adolescence, alors que plusieurs d'entre nous déambulent dans les rues, à la recherche de LA maison où les meilleures friandises se trouvaient. Qui ne s'est pas assis avec ses amis et amies ou ses frères et sœurs après les récoltes pour donner lieu à un exercice sérieux de négociation afin d'échanger des bonbons et obtenir ses préférés? Au-delà des costumes, des sucreries et de l'esprit de fête, savons-nous vraiment pourquoi nous fêtons l'Halloween au Canada?



**JOSIANE
DEMERS**

Redaction.Lecollectif@USherbrooke.ca

Vraisemblablement, plusieurs versions expliquant la célébration de cette fête existent. Il est parfois difficile de s'y retrouver. Néanmoins, certaines théories sont plus plausibles que d'autres.

CE QUE L'ON DOIT AUX CELTES

La Presse rapporte que « selon John Mosley de l'Observatoire Griffith, à Los Angeles, chez les Celtes, les équinoxes et les solstices avaient lieu au milieu des saisons actuelles, alors que le début de chaque saison arrivait à des dates médianes. En réalité, ce qui importait était la division de l'année en deux parties : la lumière et la noirceur; comme si leur année ne comprenait que deux saisons. »

C'est basé sur la division des saisons que s'est créée la Samain, une fête religieuse celtique datant de plus de 2000 ans. C'est donc la réelle *origin story* de l'Halloween. Les Celtes croyaient qu'une nuit par année, la barrière entre les morts et les vivants devenait floue et certains esprits pouvaient revenir parmi les gens et les hanter. C'est de là que vient la tradition des costumes, alors que les citoyens s'attriquaient de toutes sortes de tenues d'épouvantes pour faire peur aux esprits et les éloigner. Aussi, ils croyaient que ces esprits pouvaient endommager leurs récoltes. C'est pourquoi, selon le site du *History Chanel*, la population faisait d'immenses feux de joie en brûlant des denrées et des animaux en guise de sacrifice afin d'amadouer les ancêtres. Cet évènement était célébré surtout en Irlande, au nord de la France et au Royaume-Uni.

Selon le département des études irlandaises de l'Université Concordia, « de 1816 à 1860, on estime que plus d'un million d'immigrants, dont 60 % étaient Irlandais, sont entrés au pays par les ports de Québec et de Montréal ». Il est donc probable que nous ayons puisé l'inspiration de cette tradition auprès de cette culture.

UNE TRANSFORMATION À TRAVERS LES SIÈCLES

Comme c'est le cas pour plusieurs phénomènes à travers l'histoire de notre pays, le métissage des cultures nous explique plusieurs de nos traditions. Ce mélange des origines s'est produit bien avant l'arrivée de l'immigration irlandaise.

En effet, à partir de l'an 43 et sur une période d'environ 400 ans, l'Empire romain a envahi la plupart des territoires celtiques. On dit que deux fêtes romaines se sont greffées à la Samain et l'on fait se métamorphoser. La Ferialia représentait la commémoration des morts et était célébrée vers la fin octobre. La Pomona, quant à elle, soulignait le jour de la déesse romaine des fruits et des arbres. C'est d'ailleurs de là que vient le jeu dans lequel on attrape des pommes dans l'eau avec les dents, les mains derrière le dos.

Toujours selon l'encyclopédie Britannica, bien qu'il soit difficile de le confirmer, c'est le pape Gregory III, dans les années 700, qui a désigné le 1^{er} novembre comme la journée de tous les saints et de tous les martyrs. Cela s'est également mélangé à la Samain. C'est par la suite que le Christianisme s'en est mêlé et que l'Église a déclaré, vers l'an 1000, que le 2 novembre deviendrait la Toussaint (*All Saints Day* en anglais), en l'honneur des morts.

Toutefois, un autre nom en ancien anglais était attribué à cette fête, soit *Alholowmesse*. C'est pourquoi, chez les celtiques, le nom de la Samain s'est transformé en *All-Hallows Eve* pour éventuellement devenir Halloween, le terme que l'on connaît maintenant.

TRICK OR TREAT

Pourquoi allons-nous de porte en porte récolter des friandises? Il s'agit d'une coutume qui nous provient des Anglo-saxons au Moyen âge. Pour faire honneur à leurs disparus, les gens plus riches célébraient la fête dans leurs chaumières en cuisinant des *Soul cakes* (gâteaux de l'âme). Les gens pauvres qui avaient peu de nourriture erraient donc de maison en maison afin de chanter des prières pour les familles en échange de ces gâteaux. C'est un peu plus tard dans l'histoire que les enfants ont commencé à sonner aux portes pour recevoir des fruits et des noix.

UNE FÊTE COMMERCIALE AVANT TOUT?

Aujourd'hui, nous sommes bien loin des origines de ce qu'était l'Halloween à l'époque de nos ancêtres. Malgré cela, certaines traditions comme le nom, les déguisements d'épouvante et la collecte de friandises ont survécu à l'épreuve du temps, mais il est impossible de passer sous le silence la commercialisation de cette célébration.

En 2014, l'Halloween devenait la deuxième fête commerciale la plus lucrative après Noël. Comme le stipule Statistique Canada, en octobre 2017, la vente de collations, de friandises et de biscuits s'élevait à 550,7 millions de dollars.

Cependant, tout comme dans le temps des fêtes, il s'agit là d'une belle excuse pour passer du temps entre amis où en famille. D'ailleurs, selon un sondage de l'*Observateur* mené aussi en 2017, c'est 85 % des jeunes familles qui s'adonnent aux coutumes de cette fête d'épouvante.

Vive les bonbons, les films d'horreur qui nous donnent la frousse et les excuses pour passer du temps avec les gens qu'on aime. Préparez vos costumes parce que l'Halloween est à nos portes!

ÉVÉNEMENTS À L'ÉGLISE

LUNDI 25 OCTOBRE
THAÏS



JEUDI 11 NOVEMBRE
RADIO RADIO



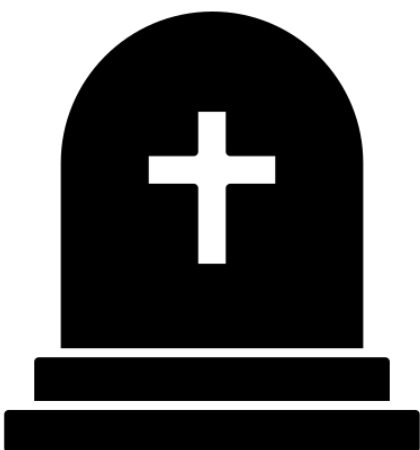
SAMEDI 23 OCTOBRE
UNE JOURNÉE POUR MOI
AVEC SONIA DUMONT ET
JOANNA LUPIEN



VENDREDI 5 NOVEMBRE
PONTEIX

LE **BEAM**
1606, RUE PRINCIPALE, ST-ADRIEN

BILLETTS EN VENTE LEPOINTDEVENTE.COM
BILLETTERIE INTÉGRÉE



@etreuni c'est comme

UN CÂLIN DE GROUPE EN 2019



Des insectes dans nos assiettes

Agora

Campus

L'image d'un scarabée, d'une chenille ou d'une sauterelle au bout de votre fourchette vous dégoute? Sachez toutefois que l'entomophagie (la consommation d'insectes par l'être humain) se faufile tranquillement dans l'alimentation des Québécois et Québécoises depuis quelques années. Ça vaut le coup d'y goûter, si ce n'est pas pour nous, mais pour la planète.

Les insectes peuvent être consommés dans leur entièreté ou plus fréquemment sous forme de poudre ou de farine. En effet, en tant qu'ingrédient, il est facile de les cacher dans des produits alimentaires transformés tels que des galettes de hamburgers, des pâtes ou des collations. La poudre de grillons est la plus populaire et surtout la plus accessible, souvent utilisée comme un substitut de la farine pour ajouter des protéines à une recette. Depuis quelques années déjà, on trouve de la farine de grillons dans des produits vendus en épicerie, principalement dans des barres protéinées. De plus en plus de grandes chaînes comme Le Choix du Président se joignent au mouvement et offrent le produit comme nouveauté.

DES NUTRIMENTS À NE PAS IGNORER

Parmi les 1900 espèces d'insectes comestibles dans le monde, le scarabée, la chenille, l'abeille, la guêpe, la fourmi, ainsi que la sauterelle, le criquet et le grillon sont les plus populaires. Malgré la réticence de certains et certaines à vouloir consommer un organisme vivant à l'allure repoussante, les insectes sont en fait très riches en protéines, en acides gras essentiels et en fer. Les grillons sont composés de 60 % à 80 % de protéines et ils contiennent plus de fer que le bœuf et autant de calcium que le lait. Assez frappant, n'est-ce pas? Vous ne pouvez pas refuser tant de bienfaits nutritionnels.

Ces nutriments sont nettement plus importants chez les personnes plus à risque d'avoir des réserves de fer diminuées : les femmes, les coureurs de longues distances ou sportifs d'endurance ainsi que les végétariens.

« Les **protéines** fournies par les grillons sont complètes puisqu'elles proviennent du règne animal. Comme vous le savez, ces dernières sont particulièrement importantes chez la personne active. De son côté, le **fer** est impliqué dans le transport de l'oxygène jusqu'aux cellules et donc, permet la production d'énergie dans les muscles. »

—Vanessa Daigle, nutritionniste et créatrice de contenu

DÉFIS POUR L'AVENIR

Selon le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation (MAPAQ), la production et la consommation d'insectes comestibles connaissent une effervescence en Amérique du Nord. Ces insectes représentent une nouvelle source de protéines. Néanmoins, au Québec, les producteurs sont plus rares. La demande du marché se fait sentir et c'est l'industrie de production qui tente de rattraper le pas.

La place des insectes comestibles dans notre système alimentaire n'est pas encore tout à fait établie et leur désirabilité auprès du grand public reste un défi à dépasser. Il faut voir ces produits comme des nouveautés qui pourraient remplacer à long terme les protéines animales. Il est notamment très difficile d'instaurer des changements dans l'alimentation d'une société qui possède déjà une culture et des préférences bien ancrées. Avec du temps et de l'ouverture, les insectes transgresseront peut-être ces clôtures. Tout comme autrefois, il n'était pas envisageable de transitionner vers une alimentation sans produits animaliers, maintenant, bien des gens ont choisi ce mode de vie.

Actuellement, le prix des sachets de poudre ou de farine d'insectes est encore très dispendieux, mais plus les produits seront vidés des tablettes et plus les prix seront intéressants. Déjà, l'arrivée de ce type de produits dans des épiceries grand public est un bel accomplissement.

L'attitude à adopter ici est plutôt de voir cette pratique comme une option supplémentaire pour réduire sa consommation de viande, une option à ajouter à sa liste d'épicerie pour diversifier le contenu de l'assiette.

UNE SOLUTION TRÈS ÉCOLOGIQUE

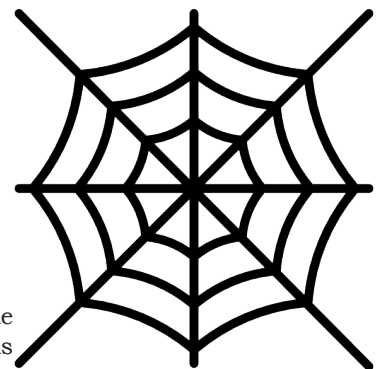
D'ici 2050, les ressources ne seront plus suffisantes pour nourrir une population en croissance constante. Pour éviter une pénurie de sol cultivable ou d'eau, L'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture met de l'avant la consommation d'insectes, et ce, depuis 2013.

Les aliments à base d'insectes sont en soi des solutions de rechange pour une alimentation plus végétalienne. Une solution qui s'inscrit donc par la même occasion dans une catégorie d'industrie « bonne pour l'environnement » ou plutôt « meilleure que l'élevage ». En effet, la production d'insectes engendre moins de répercussions environnementales par les faits suivants :

- La quantité d'eau nécessaire à la production d'un kilo de bœuf est d'environ 800 gallons d'eau contre 1 seul gallon pour la production d'un kilo de grillons.
- Ces derniers ont la qualité d'être 12 fois plus efficaces pour convertir la nourriture ingérée en protéine que le bœuf.
- Ils produisent très peu de gaz à effet de serre, et nécessitent peu d'espace et atteignent leur maturité au cours d'un cycle rapide de huit semaines.
- 80 % de l'insecte est comestible contre 40 % seulement pour le bœuf.

Il y a trois productions principales d'insectes au Canada : celle du ténébrion meunier, de la mouche soldat noire et du grillon. Dans la pièce où l'élevage est pratiqué, l'humidité et la chaleur doivent être contrôlées. Les insectes sont placés dans des bacs en plastique ou dans des sections de carton. Ils sont souvent nourris de résidus végétaux ou de restants de nourriture. C'est une chaîne de production complète et sans perte.

Dans une perspective où la dégradation de l'environnement réduit fortement les sources alimentaires mondiales accentuées par l'inflation démographique, les insectes représentent une solution très envisageable et réaliste. Bref, préparez-vous à l'idée que les insectes pourraient un jour faire partie de votre garde-manger. Pour les générations à venir, c'est une option qui mérite réflexion.

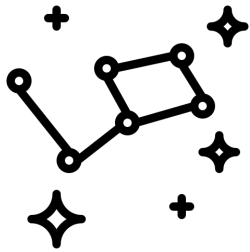


**LAURIE JEANNE
BEAUDOIN**

Campus.Lecollectif@
Usherbrooke.ca



Section Campus



Science et divination



Y a-t-il un fond de vérité derrière les horoscopes? Contrairement à la croyance populaire, l'astrologie dépasse de loin les bornes des prédictions hebdomadaires englobant tous les gens nés le même mois, ou à peu près. Les sciences que l'on connaît aujourd'hui ont un passé parfois assez magique...

Par Béatrice Palin



Crédit: Béatrice Palin

ASTROLOGIE OU ASTRONOMIE?

L'astrologie est bien plus que le simple signe du zodiaque. En fait, le signe du zodiaque, que monsieur et madame Tout-le-Monde connaissent et que l'horoscope utilise, est en fait uniquement le signe solaire, soit la position du Soleil à la naissance. Le zodiaque utilise toutes les planètes du système solaire, ainsi que quelques astéroïdes et points mathématiques théoriques. Une charte natale tenant compte de tous les astres est extrêmement complexe à élaborer et demande une formation poussée en astrologie. Le même principe s'applique à toute autre branche de l'astrologie utilisant les astres comme repère.

Les prédictions et observations faites à l'aide de l'astrologie ne sortent pas de nulle part. Les astrologues de jadis passaient leur vie avec les yeux dans l'espace à noter les positions des astres ainsi que les événements se déroulant sur Terre. À force d'observations et de statistiques, ceux-ci se sont mis à faire des liens de corrélation, un peu à la manière des scientifiques. On extrapolait ensuite les événements futurs à partir de ces observations. Les prédictions sont contestables selon les standards scientifiques d'aujourd'hui. Ce qui ne l'est pas, cependant, ce sont les millénaires d'observation des astres, de leur position par rapport au temps de l'année ainsi que leur comportement. Sans ces observations, nous n'aurions pas d'astronomie moderne.

Finalement, l'astrologie n'est qu'un mélange d'astronomie et de statistiques auquel on applique une corrélation. On extrapole à partir d'un cumulatif millénaire d'observations. On est loin du simple horoscope du dimanche. La seule chose qui sépare l'astrologie d'une science est le manque de causalité. Il ne faut pas oublier qu'on peut faire dire n'importe quoi à des statistiques sans contexte. Le même principe s'applique aux augures, soit l'attribution d'aspects divinatoires à des événements naturels (vol d'oiseaux, événements géologiques...) L'exemple le plus connu est sans aucun doute la fameuse marmotte qui voit ou non son ombre pour annoncer le printemps.

TAROT OU PSYCHOLOGIE?

Le tarot est souvent considéré comme la porte d'entrée de l'occulte. Il a une connotation négative pour plusieurs mouvements religieux modernes. Mais qu'est-ce que le tarot? Il s'agit d'un jeu de 78 cartes comportant des arcanes (cartes) mineures et majeures. Les 22 arcanes majeurs sont composés de 22 figures stéréotypées qui racontent une histoire de la carte, de 0, le fou, à 21, le monde. Pour les arcanes mineurs, elles sont les ancêtres des cartes à jouer modernes, sauf qu'à la place des symboles du cœur, du pique, du trèfle et du carreau, on a la coupe, l'épée, le pentacle et le bâton. Les cartes numérotées de 1 à 10 ainsi que les figures restent les mêmes. On ajoute simplement la contrepartie de valet, qui est le chevalier. Nous avons donc nos 78 cartes. Attardons-nous maintenant aux tirages.

Comment interprète-t-on les cartes? Les illustrations de celles-ci varient d'un artiste à un autre, mais le thème de base reste le même. On pose une question, choisit le nombre de cartes et leur disposition, on mélange les cartes et observe le résultat. Certains choisissent d'utiliser le guide qui vient avec chaque paquet de cartes. Ils lisent les significations accordées par l'artiste et font une phrase des mots devant eux. D'autres choisissent leur propre interprétation selon comment ils se sentent en s'inspirant des illustrations. Quel autre exercice utilise sensiblement le même procédé? Le test des taches d'encre. Les cartes ne sont en fait qu'un outil qu'on peut utiliser afin d'interpréter nos processus cognitifs. C'est pourquoi les tarots se découlent en autant de variations qu'il y a d'artistes qui les conçoivent. On peut tirer au tarot avec un simple paquet de cartes à jouer ou même avec des cartes du jeu *Cards Against Humanity*. L'important est l'interprétation que la personne fait du résultat du tirage. Dans la même veine, il existe en parallèle les cartes oracles, qui sont composées de figures suivant une thématique et qui ne suivent pas la séquence traditionnelle du tarot. Le principe reste le même.

Le tarot est un excellent outil de prise de décision lorsqu'on se tire soi-même, car il permet d'imager nos pensées et nous donne la chance de les démêler. Malgré ses origines ésotériques, depuis plusieurs dizaines d'années, le tarot est devenu une façon comme une autre d'extérioriser notre imaginaire et notre processus de réflexion. Il est même apparu un tarot spécialisé pour être utilisé dans le cadre d'une thérapie comportementale par un thérapeute.

MAGIE D'AUTREFOIS OU SCIENCE MODERNE?

Une bonne partie des sciences que l'on a aujourd'hui a des racines occultes. Ce qu'on ne comprenait pas relevait de la magie jusqu'à ce qu'on le comprenne assez. Un autre exemple intéressant est le lien entre l'alchimie et la métallurgie. On n'aurait pas les connaissances que l'on a aujourd'hui sur les alliages sans les expérimentations des alchimistes médiévaux. Si le sujet vous intéresse, la Faculté d'éducation de l'Université de Sherbrooke offre un cours ouvert à tous nommé SCI100 — Histoire des sciences naturelles et mathématiques. Le cours se donne à la session d'automne et permet d'acquérir un bagage culturel pour une meilleure compréhension du monde scientifique et de son histoire. Il s'agit d'un ajout intéressant à tout parcours étudiant!



Crédit: Béatrice Palin

L'automne : saison des récoltes et de la cuisine réconfortante



Crédit: Elizabeth-Cazeault

L'automne, c'est les paysages colorés, les bonnes odeurs qui prennent d'assaut les cuisines et les chandails de laine. Cette saison signifie aussi le retour sur les bancs d'école pour plusieurs d'entre nous. C'est dommage que la saison des récoltes et de la cuisine réconfortante tombe en même temps que les remises des travaux scolaires, une période très chargée. Malgré un quotidien occupé, il ne faut pas négliger notre alimentation. Dans cet article, *Le Collectif* vous propose de renouer avec la cuisine automnale grâce à quelques idées de recettes et des astuces simples.

Par Elizabeth-Cazeault

Les recettes d'automne sont idéales parce qu'elles sont composées de fruits et de légumes locaux à bas prix. Parmi ceux-ci, on retrouve la classique citrouille. Elle est emblématique de l'Halloween qui arrive à grands pas. On la découpe en famille pour qu'elle ait un visage terrifiant, on la met sur nos balcons, mais on la mange rarement. Le gaspillage alimentaire bat son plein pendant le mois d'octobre : environ la moitié des citrouilles sont jetées après avoir servi de décoration. Pourtant, c'est une cucurbitacée très bonne au goût et très versatile. La citrouille se cuisine aussi bien en repas qu'en dessert.

CUISINER LA CITROUILLE

Parmi les recettes simples à faire, on retrouve bien sûr les graines de citrouille grillées au four! Il faut juste ajouter un filet d'huile d'olive, du sel, de la poudre de chili et un peu de cassonade (un ingrédient magique pour avoir une recette sucrée salée) et les mettre dans le four, simple comme tout. Pour la chair, on peut en faire une purée, idéale pour ajouter à des tartes ou des muffins. Aussi, les potages, qui d'ailleurs se conservent au congélateur toute l'année, sont de loin meilleurs lorsqu'on combine la citrouille avec des carottes, des patates douces et du poireau.

CUISINER À LA MIJOTEUSE

La citrouille se met très bien dans plusieurs recettes à la mijoteuse également. La mijoteuse, ce gros outil de cuisine qu'on se demande tout le temps si ça vaut la peine de le sortir de l'armoire pour faire notre recette. La mijoteuse est une alliée des semaines chargées : on peut facilement faire une grosse *batch* de bouffe et ça se cuisine tout seul, il faut juste couper les ingrédients. On peut faire, par exemple, un mijoté au bœuf ou au tofu avec des légumes racines, de la citrouille et un bon bouillon au vin rouge (celui qui n'est pas cher de l'épicerie).

Renouer avec une cuisine simple et saine, tout en se permettant de manger une bonne tarte aux pommes parce que c'est bon, c'est aussi ça, l'automne. Il y a plein d'autres fruits et légumes qu'on peut transformer pendant cette saison des récoltes : pomme, tomate, piment, chou, etc. Discutez-en avec les personnes autour de vous, l'une d'entre elles détient peut-être la meilleure recette automnale!

Horoscope

L'Halloween est à nos portes et les monstres sortent de leur cachette. En quelle créature mythologique serez-vous magiquement transformé le matin du 31 octobre?

Par Nostradabéa

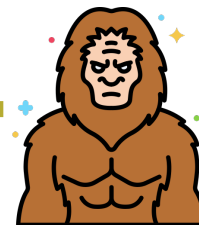
BÉLIER : 21 MARS — 20 AVRIL.

Le *Goatman*. Vous avez un pont. Il est à vous. Vous le protégez comme le démon que vous êtes.



TAUREAU : 21 AVRIL — 21 MAI

Le *Bigfoot*. Vous aimez vous isoler dans le fond du bois et vaquer à vos petites affaires, bien tranquille.



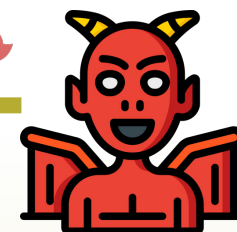
GÉMEAUX : 22 MAI — 21 JUIN

Le loup-garou. Vous êtes affaires le jour, *party* la nuit. On ne sait jamais quand l'animal va refaire surface.



CANCER : 22 JUIN — 22 JUILLET

Le *Jersey Devil*. Vous êtes un démon, mais un démon de banlieue. Vous faites peur quand on vous trouve.



LION : 23 JUILLET — 22 AOÛT

La sirène. Vous êtes toujours esthétique et à la mode. Vous êtes indémodable et intemporel.



VIERGE :

23 AOÛT — 22 SEPTEMBRE

Le wendigo. Vous étiez là avant tout le monde et vous défendez ce droit. Vous protégez ce qui est vôtre avec intelligence et sournoiserie.



BALANCE :

23 SEPTEMBRE — 22 OCTOBRE

Le *skinwalker*. Vous êtes un caméléon et changez de peau assez souvent. Comme votre cousin le wendigo, vous tendez à être stricte avec ce qui vous appartient.



SCORPION :

23 OCTOBRE — 22 NOVEMBRE

Le *mothman*. Vous êtes augure de catastrophe et vous plaisez dans ce rôle lugubre. Vous êtes célèbre et adorez ça.



SAGITTAIRE :

23 NOVEMBRE — 21 DÉCEMBRE

Les *shadow people*. Vous aimez observer les autres de votre coin, les étudier, et choisir votre moment pour intervenir. Vous êtes parfois amical, parfois directement agressif.



CAPRICORNE :

22 DÉCEMBRE — 20 JANVIER

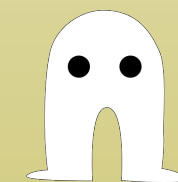
Le *jackalope*. Vous êtes adorable, inoffensif et amical. Vous êtes le favori des plus jeunes.



VERSEAU :

21 JANVIER — 19 FÉVRIER

Le *Fresno nightcrawler*. Vous êtes étrange, bizarre, et étrangement comique. On ne vous comprend pas, mais votre présence fait toujours sourire.



POISSONS :

20 FÉVRIER — 20 MARS

Memphré. Vous êtes mystérieux et aimez rester chez vous. On vous voit peu, mais quand vous sortez, vous attirez toute l'attention.

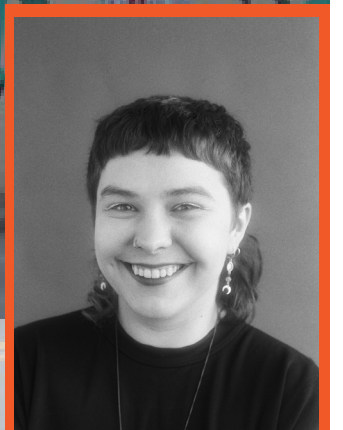


Coup d'œil à la murale de la Diversité

Agora
Culture



Vous l'avez peut-être aperçue lors d'une virée au centre-ville : la murale de la Diversité trône avec fierté sur le mur extérieur de l'organisme Estrie Aide depuis quelques semaines déjà. Guillaume Cabana et Boris Biberdzic, les artistes derrière cette œuvre, ont voulu réfléchir aux enjeux autour de la pandémie, notamment au niveau du racisme anti-asiatique. La murale érigée depuis le début du mois d'octobre se veut un dialogue sur la question de la représentation de la diversité, des valeurs sociales et de l'importance de l'art dans le paysage urbain.



**HÉLÈNE
BUGHIN**

Culture.Lecollectif@
USherbrooke.ca

Habités par un désir d'inscrire dans le paysage une murale urbaine ouvrant un dialogue, ils ont contacté l'organisme Estrie Aide. Avec l'aide de l'organisme Actions interculturelles, le projet d'envergure appelé murale de la Diversité et qui se veut aussi une manière de sensibiliser la population s'est déployé sur les 3000 pieds carrés de la façade du bâtiment rue Wellington. Les passants et passantes peuvent y voir des corps déconstruits, en situation d'entraide ou de support. Mains tendues, mouvements de danse et gestes de solidarité, le duo a voulu représenter concrètement ses valeurs sociales, surtout caractérisées par le vivre-ensemble, l'entraide et le sentiment de communauté.

FAIRE DE L'ART AVEC DES ENJEUX SOCIAUX

Plusieurs sorties médiatiques dans la dernière année constatent une augmentation considérable du racisme anti-asiatique. L'enjeu a même fait l'objet d'une manifestation en mars dernier. Si le phénomène existait déjà, le contexte de la pandémie l'a exacerbé. Guillaume Cabana explique que pour lui, il était primordial de poser une action qui allait à l'encontre de ce mouvement, en créant une murale qui encapsule autant son expérience personnelle que son désir d'établir des ponts entre les communautés. Pour lui, si chaque communauté est différente, chaque membre de cette communauté est tout aussi différent. La murale est en l'honneur de cette nuance qui rassemble.

« ON SE RESSEMBLE PLUS QU'ON PENSE »

En effet, l'artiste, aussi libraire à la librairie Appalaches, en partenariat avec le muraliste Boris Biberdzic avec qui il crée depuis une quinzaine d'années déjà, a voulu représenter la diversité... différemment. « Lorsqu'on voit des campagnes de promotion, c'est toujours un peu la

même représentation qui revient. Ce sont les mêmes codes qui sont utilisés. On a voulu aller ailleurs », souligne-t-il en décrivant les couleurs choisies. Il a préféré une palette avec un fort impact visuel pour les vêtements et a choisi une teinte de gris pour la peau des personnages. Il est parti du principe qu'il n'est pas nécessaire de représenter des codes réels, mais d'en réinventer, pour éviter un effort d'inclusion seulement symbolique. Des clin d'œil ont été laissés dans les motifs des vêtements, faisant souvent référence à certaines cultures, sans tomber dans le stéréotype.

ASSURER UNE PÉRENNITÉ DANS LE QUARTIER

La récupération fait aussi partie des valeurs que prône le collectif dont fait partie Guillaume Cabana. Pour cette raison, il est fier d'avoir pu apporter sa touche personnelle au paysage du centre-ville, sur le mur d'Estrie Aide, organisme reconnu pour sa revalorisation d'objets de seconde main. Aussi, il trouve important de poser de nouveaux lieux pour se rassembler. Ce qui l'a particulièrement marqué du processus, ce sont les deux semaines de réalisation. Les personnes qui passaient dans la rue n'hésitaient pas à lui envoyer la main, à lever le pouce en l'air ou à klaxonner pour montrer leur soutien. Il y a eu beaucoup de retours positifs dans le non verbal des gens, confie Guillaume. « Mon souvenir préféré, c'est cette dame qui est passée plusieurs fois... qui regardait l'évolution du projet. Sans rien dire, elle a simplement fait un pouce en l'air. C'est à ce moment-là que j'ai compris que le dialogue était ouvert ». Il espère que son œuvre rappelle ce genre de scènes de société, de moments humains entre individus.

L'IMPORTANCE DE VALORISER L'ART LOCAL ET INCLUSIF

Si Sherbrooke est reconnue pour ses trompe-l'œil et ses murales historiques, pour Guillaume Cabana, inclure une murale issue de démarches personnelles ou artistiques ajoute une touche à l'imaginaire collectif d'une ville. L'œuvre s'inscrit dans une démarche artistique, mais résonne par la problématique qu'elle aborde. Pour l'avenir, le duo d'artistes compte réaliser une murale pour une école secondaire. Quelques projets les amèneront également au Mexique, cet hiver. Quoi qu'il en soit, le désir de s'inscrire dans la scène des murales sherbrookoises est bien présent. Ce désir s'inscrit dans une mouvance qu'on observe en ce moment, alors que le mouvement muraliste prend de l'ampleur. Tandis qu'à Montréal, le festival MURAL commence à se faire reconnaître à l'international, pour Guillaume, il serait judicieux que la Ville de Sherbrooke développe des politiques culturelles et des budgets conséquents permettant de proposer des murales issues de démarches personnelles.

Les artistes tiennent à remercier Agropol, une jeune entreprise sherbrookoise d'alimentation végétarienne, pour les avoir soutenus durant l'élaboration du projet. Ils remercient également le Sherwin-Williams pour les avoir fournis en matériaux. Ils saluent au passage Jacqueline Belleau, directrice régionale chez Actions interculturelles pour son implication, ainsi que les conseillères municipales pour leurs initiatives respectives : Dialogue+, qui a pour but de favoriser le dialogue interculturel, et Tags et graffitis. Guillaume Cabana précise que sans l'apport de partenaires, la murale n'aurait pas pu voir le jour dans toute son ampleur.

Un show de la rentrée enlevante qui nous rappelle la vie d'avant

C'est vendredi dernier qu'avait enfin lieu l'attendu spectacle de la rentrée de l'Université de Sherbrooke (UdeS). L'évènement gratuit était présenté et organisé par la FEUS et le REMDUS, en partenariat avec CFAK 88,3 FM et le journal *Le Collectif*. Les premières notes ont résonné autour de 18 h 30 avec l'arrivée sur la scène du rappeur Vendou, suivi des prestations de Sarahmée, Fouki et Koriass qui ont mis le feu au plancher de danse.

Par Josiane Demers

Plusieurs mesures avaient été mises en place afin de respecter les règles établies par la santé publique. Un nombre maximal de 2000 spectateurs et spectatrices pouvait être admis dans quatre sections distinctes de 500 personnes où il était possible pour les « bulles » de se tenir à un mètre de distance, sans masque requis. Des stations de vérifications des billets, des passeports vaccinaux et des cartes étudiantes étaient installées aux quatre entrées.

UN CRESCENDO MUSICAL

Alors que Vendou est entré sur la scène, les sections destinées aux personnes étudiantes étaient presque vides. Toutefois, l'artiste a su créer une ambiance qui a rapidement attiré les gens vers l'avant.

C'est sur la mélodie de son succès monstre *Fuego* que Sarahmée a d'abord foulé les planches. L'incontournable du rap québécois depuis 2020, a rapidement entraîné le public à danser. Deux talentueuses danseuses accompagnaient l'artiste sur scène, ce qui rendait la prestation encore plus dynamique. Lorsqu'elle a crié : « Vous êtes un public de malade, le plus sauté qu'on ait vu », les cris fusaient.

Vers 20 h 45, c'était au tour de Fouki et de Koriass de faire bouger la foule. Les deux rappeurs ont réalisé un album ensemble en mai 2020. Cela témoigne de leur complicité tangible. Le public semblait moins enthousiaste au début, probablement dû au froid, jusqu'à ce qu'un étudiant portant un foulard du Vert & Or monte sur la scène et offre une performance remarquable en rappant la fin d'une chanson au micro.

Lorsque Koriass a annoncé que c'était la fin du *show*, les applaudissements et les cris réclamant un rappel ont retenti. C'est après que ce dernier ait dit : « voir qu'on s'en irait comme ça », que la vraie ambiance de feu s'est installée.

Les personnes étudiantes ont eu droit à pas moins de six chansons de plus. C'est pendant le succès de Fouki Ciel que des feux d'artifice ont éclaté et que l'euphorie du moment s'est fait sentir. Pour les deux dernières chansons, le duo nous a offert les succès *5 à 7* et *Gayé*, question de terminer en beauté.

« C'est la première fois que je jouais à Sherbrooke et ce ne sera pas la dernière. Le public était incroyable, on est vraiment contents d'avoir pu jouer devant cette *crowd* », s'est exprimé Sarahmée lorsque questionnée sur son expérience de la soirée.

En l'absence de 5 à 8, les personnes étudiantes avaient un besoin viscéral de se défouler. Ils ont enfin pu danser, crier, chanter et sauter sur le rythme de la musique, comme dans leur vie d'avant.



Crédit: Josiane Demers

No Time To Die, un coup de rideau réussi

C'est le 8 octobre dernier que sortait en salle le tout dernier opus de la franchise James Bond, mettant en vedette l'acteur Daniel Craig dans le rôle-titre. Réalisée par Cary Joji Fukunaga et intitulée *Mourir peut attendre* (V.O. *No Time To Die*), cette conclusion de cinq films, étalés sur 15 ans, était attendue avec impatience, entre autres car sa sortie avait été repoussée à plusieurs reprises par divers facteurs, dont la pandémie.

Par Camille Sévigny



Crédit: Nicolas Dove

D'une durée de près de trois heures, ce dernier chapitre présente un amalgame étourdissant d'intrigues, une profusion de scènes d'action et plusieurs adieux. Le film débute avec une scène qui nous plonge dans le passé de Madeleine Swann (Léa Seydoux), et introduit le nouveau vilain de l'intrigue, Lyutsifer Safin (Rami Malek), une âme blessée en quête de vengeance.

CHAOS, EXPLOSIONS, RÈGLEMENTS DE COMPTES : UNE RECETTE INCHANGÉE

En pèlerinage en Italie sur la tombe de Vesper (Eva Green) et désireux de repartir à zéro, James Bond se retrouve pourchassé de nouveau par les sbires de l'organisation terroriste Spectre. Suspectant Madeleine de l'avoir vendu, Bond coupe les ponts et

s'exile de nouveau, cette fois en Jamaïque. Bien malgré lui, il se retrouve au beau milieu d'une course contre la montre entre le MI6 et la CIA pour retrouver une arme de destruction massive volée. Au terme d'un interminable marathon pour sa survie, Bond fait face une fois de plus à l'ultime opposant : la mort.

DES PERFORMANCES DIGNES DE CE NOM

En dépit de la suffocante succession d'événements, le film ne perd pas de sa qualité au niveau de l'excellent jeu des acteurs et actrices. Alors que la multitude de personnages secondaires aurait pu diluer leur pertinence, la plupart d'entre eux ont su insuffler cette profondeur caractéristique des derniers films. Mentionnons l'apparition spectaculaire d'Ana de Armas dans le rôle de Paloma, une recrue de la CIA; la brève, mais marquante scène finale de Blofeld (Christopher Waltz) ou encore l'efficacité surprenante du personnage de Valdo Obruchev (David Dencik). Par ailleurs, la plupart des personnages récurrents du MI6 (M, Moneypenny, etc.) déçoivent par leur jeu en surface. Quant au vilain de Malek, il ne se compare en rien aux inoubliables vilains des films précédents. Finalement, Craig et Seydoux nous offrent d'excellentes performances, leur chimie à son paroxysme.

UN VISUEL IMPRESSIONNANT ET UNE TRAME SONORE PLUS GRANDE QUE NATURE

Mention spéciale à la direction photo (Linus Sandgren) et au montage (Tom Cross et Elliot Graham) qui nous gardent en haleine jusqu'à la fin, deux éléments incontestablement essentiels au bon fonctionnement du film. De plus, on ne peut passer sous silence la trame sonore de l'inégalable compositeur Hans Zimmer, au ton juste à chaque scène, communiquant un amalgame d'émotions. Le film nous surprend en présentant plusieurs possibilités quant à l'avenir de la franchise, à voir si on désire saluer dignement le travail accompli par Daniel Craig au cours de la dernière décennie.

Les génies de l'horreur moderne

Chaque octobre, de nombreux noms familiers jaillissent d'entre les feuilles mortes et reviennent meubler notre vocabulaire : Wes Craven, George A. Romero, John Carpenter, Guillermo Del Toro, Stanley Kubrick... Les classiques de l'horreur demeureront à jamais des incontournables à visionner encore et encore, mais qu'en est-il des futurs classiques? Pour les amateurs d'horreur qui désirent s'éloigner des *slashers* des années 80, voici quelques noms à surveiller!

Par Myriam Baulne

MIKE FLANAGAN

Si Mike Flanagan se démarque dans le cinéma d'horreur depuis 2011 grâce aux succès *Oculus*, *Hush*, *Gerald's Game* et *Doctor Sleep*, c'est surtout au petit écran qu'il perce depuis quelque temps. En 2018, *The Haunting of Hill House* (*La dernière demeure des Hill*, au Québec), inspiré du roman *Maison hantée* de Shirley Jackson, prend Netflix d'assaut et enthousiasme les plus grands amateurs de sensations fortes. Il renouvèle son exploit en 2020, cette fois avec *The Haunting of Bly Manor*, qui apporte une touche de poésie à son style toujours particulier. Finalement, n'oublions pas *Midnight Mass*, sa nouvelle œuvre toute fraîche, qui nous porte à réfléchir sur la crédulité de l'Homme, son opportunisme et sa relation au divin. On ne se lasse pas de son sens du suspense et de l'étrange beauté de son travail, que vous pouvez visionner presque en totalité sur Netflix!

JULIA DUCOURNAU

Cette réalisatrice et scénariste française a retenu l'attention des médias du monde entier et reçu de très nombreux prix pour son premier long-métrage paru en 2016, *Grave* (*Raw*, pour la version anglaise). Ce film tourné en Belgique offre une interprétation tordue des besoins viscéraux de l'Homme, de son animalité, de son rapport à la consommation et de ses valeurs morales. C'est un film qui ne manquera pas de vous faire froid dans le dos! Tout récemment, Julia Ducournau a présenté sa nouvelle œuvre, *Titane*, au Festival de Cannes et

a remporté la *Palme d'or*, faisant d'elle la deuxième femme au monde à recevoir cette récompense, 28 ans après Jane Campion. *Titane*, tout comme *Grave*, met en vedette la jeune actrice Garance Marillier et semble, jusqu'à maintenant, choquer positivement le public. Pour les intéressés, ce drame d'horreur intellectuel est toujours à l'affiche à La Maison Du Cinéma.

JORDAN PEELE

Surtout connu pour sa série de sketches humoristiques *Key & Peele* réalisée en collaboration avec Keegan-Michael Key, Jordan Peele se démarque à l'international en 2017 avec le long-métrage d'horreur *Get Out*, qu'il scénarise, produit et réalise et pour lequel il reçoit l'Oscar du meilleur scénario original. En 2019, il nous surprend de nouveau avec le film d'horreur fantaisiste *Us*, qui possède une imagerie très forte et une bande sonore incroyable. Finalement, Peele s'est de nouveau démarqué en 2020 avec la série *Lovecraft Country* et encore cette année en produisant le scénario pour le film *Candyman* de Nia DaCosta. Il ne fait aucun doute que ses talents pour la comédie et l'horreur sauront nous charmer de nouveau dans un avenir proche.

ARI ASTER

Ce réalisateur et scénariste d'origine new-yorkaise a récemment beaucoup fait parler de lui grâce à son premier long-métrage, *Héréditaire* (2018), qui a connu un immense succès commercial avec des recettes de

près de 80 millions de dollars, en comparaison à son budget de 10 millions de dollars. Le film d'horreur mettant en vedette Toni Collette est depuis largement cité et populaire. Toutefois, Ari Aster ne s'est pas arrêté là! En 2019, il a renouvelé l'exploit avec *Midsommar*, dans lequel un groupe d'amis se rend en Suède pour assister à un rare festival qui n'a lieu qu'une fois tous les 90 ans, pour finalement se retrouver prisonnier d'un culte païen. Aster récolte pour cette dernière œuvre une nomination pour le meilleur scénario à la 29^e cérémonie des *Gotham Independent Film Awards*, avant de fonder sa propre société de production, *Square Peg*, en collaboration avec le producteur Lars Knudsen. Deux succès sur deux, c'est un véritable coup de circuit pour Ari Aster, qui a définitivement la trempe d'un réalisateur à surveiller de près.

STEVEN KOSTANSKI

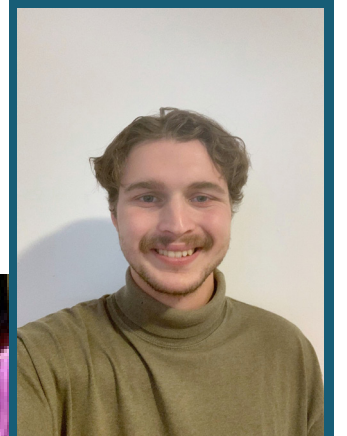
Bien qu'encore relativement peu connu dans le cinéma populaire, Steven Kostanski mérite sa place dans cette liste! Réalisateur et scénariste canadien, il œuvre plus particulièrement dans l'univers du film indépendant. Il a toutefois travaillé sur les plateaux de nombreux films d'horreur très populaires, notamment dans le domaine du maquillage, des prothèses d'effets spéciaux et de la pyrotechnie (*IT*, *Crimson Peak*, *Silent Hill : Revelation*, etc.). Il accumule les talents et les compétences dans le domaine du cinéma depuis 2006, mais c'est un peu plus tard qu'il se lance dans l'écriture de longs-métrages avec des titres bien connus des amateurs et amatrices de cinéma d'horreur indépendant, comme *Manborg* (2011) et *The Void* (2016) (*La malédiction de l'au-delà*, en français). En 2020, Kostanski donne naissance à une œuvre de science-fiction/horreur/comédie qui mérite définitivement une place dans votre liste de films à voir : *Psycho Goreman*, un récit dans lequel un monstre tueur extraterrestre se voit libéré de sa prison souterraine par deux jeunes enfants, qui découvrent ensuite que le joyau qui leur a permis d'ouvrir la porte permet également de contrôler l'entité... Vous cherchez un film qui saura vous amuser et vous horrifier à la fois? Ce film ne demande qu'à vous divertir, cette Halloween! D'autres œuvres de Steven Kostanski suivront peut-être la tendance dans les années à venir, qui sait?



Pirates, diabliesses, infirmières... depuis quand est-ce sexy?

Agora
Société

Vous êtes à la recherche d'un costume pour une soirée d'Halloween? Pas de problème! Vous pouvez vous déguiser en ange, en citrouille, en aviatrice ou en religieuse. Cela dit, si vous magasinez dans le neuf, il y a de bonnes chances que vous trouviez l'habit désiré, mais en version sexy.



**VICTOR
DIONNE**

Societe.Lecollectif@
USherbrooke.ca



Source: Abracadabra Superstore

La sexualisation des costumes d'Halloween est un phénomène particulier qui risque de se répéter pour quelques années encore. Maintenant, chaque déguisement féminin à sa version plus osée, qui en révèle davantage sur le physique de la personne qui le porte. Bien sûr, les individus sont maîtres de leur corps et peuvent s'habiller comme ils veulent. Mais pourquoi *Sherlock Holmes* devrait-il être vêtu tout d'un coup d'une jupe mi-cuisse, d'un énorme décolleté, de talons aiguilles et a de maquillage à n'en plus finir? Ce type de tenue de soirée ne fait que contribuer à l'hypersexualisation du corps de la femme.

L'HALLOWEEN, ÉVÈNEMENT CULTUREL À CARACTÈRE SEXUEL?

Selon le gouvernement du Québec, « l'hypersexualisation, ou la sexualisation de l'espace public, est le phénomène par lequel les médias donnent un caractère sexuel à un produit ou à un comportement qui n'a rien de sexuel. » En ce sens, l'hypersexualisation se manifeste autant dans les magazines, le cinéma et l'industrie de la mode. Pour ce faire, ces différents médiums vont banaliser la sexualité, se servant des stéréotypes sexuels et utilisant le corps féminin pour vendre un produit.

La vente de costumes pour la fête du 31 octobre contribue à son renforcement. L'industrie du déguisement pour adulte, qui s'inscrit évidemment dans celle de la mode, inculque (de manière consciente ou non consciente) l'idée que la femme est un objet sexuel. Les tenues festives plus révélatrices présentent en premier plan les « attributs » féminins, comme les fesses, les cuisses et les seins. Toujours conforme aux dires du gouvernement québécois, mettre l'accent inutilement sur ces parties du corps réduit la femme à l'objet. Elle n'est pas respectée pour la personne qu'elle est, mais pour son physique.

Ce type de sexualisation inutile valorise aussi certains stéréotypes génériques qui ne sont aucunement représentatifs des femmes en général. Avec des costumes à tendance lascive, on met de l'avant des normes socioculturelles spécifiques semblables à la physionomie d'un mannequin. La femme présentée en exemple sur l'emballage du déguisement est souvent blanche, mince, grande avec une « bonne » poitrine. Cette fausse représentation de ce qu'est une femme ne fait qu'ajouter aux différentes pressions vécues en lien avec les standards de beauté.

Une étude de 2014 réalisée par Erin Mayer pointe du doigt une autre particularité de la sexualisation des costumes d'Halloween. À l'aide de publications sur le site web communautaire *Reddit*, elle a découvert que les designers ont tendance à sexualiser le déguisement en fonction de l'âge, même s'il s'agit de la même thématique. À titre d'exemple, elle se sert du costume de Dorothee, l'héroïne du film mythique *Le magicien d'Oz*. La constatation est simple; plus les jeunes filles vieillissent, plus le costume devient *sexy*. Encore une fois, comme l'autrice le précise, il n'y a rien de mal à vouloir être *sexy* pour une fête d'Halloween. Toutefois, Dorothee n'a jamais porté qu'un haut et une jupe révélatrice. Cela ne fait que contribuer à sexualiser le corps de la femme.

LES STÉRÉOTYPES DE GENRE

La « genrification » des déguisements d'Halloween est aussi un autre problème. Une étude de 2016 réalisée par les universitaires Sharron J. Lennon, Zhiying Zheng et Aziz Fatnassi sur l'objectification et la sexualisation des costumes montre la tendance aux stéréotypes respectifs de genre chez les tenues des enfants le 31 octobre. En faisant référence à une autre étude de 2000, ils mentionnent que l'offre des costumes pour les jeunes garçons et pour les jeunes filles n'est pas du tout la même. Pour le garçon, on mise sur des déguisements

en lien avec des rôles professionnels, comme le policier ou le pompier. Tandis que pour la fille, ce sont des habits qui font référence à l'apparence ou aux relations avec des hommes, comme une princesse ou une mariée. Cette mouvance s'accorde avec la dichotomie du costume masculin et féminin, où le premier serait actif, et le deuxième passif. Il accentue la représentation du garçon comme la personnalité dominante et celle de la fille comme reculée. C'est réducteur pour le sexe féminin.

Encore une fois, stéréotyper les déguisements d'Halloween ne fait que fortifier des normes aucunement représentatives de ce que sont réellement la femme et l'homme. Comme mentionné plus haut, la jeune fille est réduite à son apparence physique par des habits d'Halloween axés sur la beauté et les relations, contrairement aux costumes de garçon, qui le représentent comme figure forte. Ceci étant dit, autant les déguisements des deux sexes font valoir un standard de beauté socioculturel. L'homme doit ainsi incarner la force physique, l'énergie et la domination, en plus d'avoir les épaules larges et les muscles imposants, comme le mentionne le gouvernement du Québec. Ce standard de beauté est commun chez tous les superhéros, une thématique récurrente pour les costumes de garçons.

Par contre, l'étude sur la masculinité des costumes pour homme de S.M. Alexander (2014) démontre que seulement 4 % des tenues d'Halloween pour homme sont sexualisées et démonstratives d'attributs associés à la masculinité. Chez la femme, c'est une autre histoire. Comme le souligne Mayer : « There is no *unsexy* or funny pumpkin Halloween costume available in mainstream stores. If you want that, you have to make it yourself. »

Donc, cette année, si vous ne voulez pas contribuer à ce système, l'idée du costume *DIY* est une bonne alternative. En plus, c'est meilleur pour l'environnement!

Luc Fortin, une troisième option pour Sherbrooke

Les élections municipales du 7 novembre prochain arrivent à grands pas. Au Collectif, nous avons décidé de faire le portrait des différents candidats qui se présentent dans la course à la mairie sherbrookoise. Le troisième aspirant, l'ancien ministre libéral Luc Fortin, a accepté de nous accorder une entrevue le 13 octobre dernier.

Par Victor Dionne

Au lendemain du débat organisé par la FEUS et le REMDUS, il nous a présenté les différents aspects de sa campagne, en plus de nous expliquer pourquoi il a finalement décidé de se présenter contre le maire sortant Steve Lussier et la cheffe de Sherbrooke Citoyen, Évelyne Beaudin.

UNE DÉCISION IMPORTANTE

Après avoir soutenu à plusieurs reprises qu'il n'allait pas se présenter pour le poste de futur maire de Sherbrooke, M. Fortin a finalement annoncé, le 14 septembre dernier, sa candidature. Outre sa passion pour la politique et les services publics, l'ancien député provincial soutient qu'il est « important qu'il y ait une troisième option » dans cette campagne électorale. Le désistement de son ami Vincent Boutin au début septembre, auquel il donnait son appui, avait « alimenté une réflexion » chez lui. Ce départ a été un élément important dans la reconsidération de sa décision.

La question de la famille était aussi un facteur capital à considérer pour se lancer dans la joute. Comme il explique : « C'est vraiment une richesse d'avoir l'appui de sa famille, parce que c'est quand même difficile pour elle, il y a des compromis à faire. » Pour le candidat, l'accompagnement de sa famille dans l'aventure municipale était un argument « de taille » pour l'aider dans sa décision finale.

LES PROJETS MAJEURS

La campagne de M. Fortin est très axée sur la qualité de vie à Sherbrooke. Dans ses mots : « En matière de service, il faut vraiment se démarquer parce que les autres villes mettent beaucoup d'énergie là-dedans. » Ce qu'il entend par là, c'est qu'il veut en offrir davantage en matière de culture, de sport, d'éducation, de sécurité, d'emplois, de transports en commun et de logement. De plus, il mentionne qu'il « faut se donner l'objectif d'avoir une plus grande rétention des étudiants universitaires » pour continuer à faire fleurir la ville.

S'il est élu, son premier cheval de bataille sera la situation *Bitfarms*. Il précise que : « la première demande de rencontre, le premier téléphone [qu'il a] à faire est à Benoit Charrette (ministre de l'Environnement) pour exposer la situation et pour lui demander une rencontre avec la population ».

En guise de mot de la fin, l'ex-ministre souligne que : « la relation entre la ville et l'Université est quelque chose de fondamental » et qu'il faut « raffermir les liens » avec de nouveaux projets et des partenariats. En faisant

référence à l'axe principal de sa campagne, il souhaite agir en cette matière pour des enjeux qui touchent la population étudiante, comme les logements et le transport en commun.



Crédit: Victor Dionne

Crise migratoire : une expulsion inévitable?



Crédit: Sara Prestianni

Après l'assassinat de leur président Jovenel Moïse et un tremblement de terre en juillet et en août dernier, les Haïtiens sont à nouveau mis à l'épreuve. La population est au cœur d'une crise migratoire importante.

Par Karlen Monny

Ayant fui en Amérique latine à la suite du tremblement de terre en 2010, la population haïtienne a migré dernièrement vers le Mexique et les États-Unis, où elle a subi une expulsion massive.

UNE SITUATION HORS DE CONTRÔLE AUX FRONTIÈRES

Selon le porte-parole de la police de Cocales, un signalement d'une remorque abandonnée a été la source d'une découverte quelque peu inimaginable. Au total, 126 migrants, dont près de 100 Haïtiens, ont été retrouvés, sans papier, dans le sud du Guatemala. Cette découverte n'est qu'un exemple parmi tant d'autres des conditions dans lesquelles les migrants haïtiens tentaient de traverser les frontières.

Ils s'étaient rassemblés le long de la frontière américano-mexicaine. D'un côté, des camps de fortune ont été installés à Acuna, où les Mexicains apportaient des provisions aux arrivants. De l'autre côté, à Del Rio, environ 30 000 migrants ont été accueillis par des gardes frontaliers à cheval munis de lassos. Le but des migrants était simple; attendre de se faire arrêter pour entamer les démarches d'autorisation auprès du gouvernement. Cependant, selon les journalistes de l'AFP, les derniers migrants qui campaient à Acuna se sont retirés. Les camionnettes les ont amenés dans des centres d'hébergement.

Selon l'Organisation internationale pour les migrations (OIM), plus de 7 500 migrants ont été expulsés en moins de trois semaines par les États-Unis. L'opposition républicaine accuse le président Biden d'avoir provoqué une « crise migratoire » en assouplissant les mesures de son prédécesseur, Donald Trump. L'utilisation du *Title 42* par le président suscite aussi la controverse.

LA LOI TITLE 42

Cette loi repose sur le principe de fermer les frontières américaines à tous les demandeurs d'asile. Une seule catégorie de personnes peut réellement entrer aux États-Unis : celles qui traversent les frontières du Mexique ou du Canada. Elle est principalement composée de migrants arrivant sans visa.

La *US Customs and Border Protection* (CBP) doit enquêter sur le dossier de chaque personne arrivant aux États-Unis pour s'assurer de ne pas expulser ceux qui ont besoin de protection. Ce processus n'est pas appliqué dans la majorité des cas selon l'organisation *Human Rights Watch*. Résultat : la majorité des migrants sont soit expulsés dans leur pays d'origine ou au Mexique. Des Noirs, des Autochtones et des Latinos sont déportés tandis que des milliers d'autres voyageurs sont capables de traverser la frontière sans problème.

Quatre autres États prévoient également l'application de cette loi; le Mexique, Cuba, les îles Turques et Caïques ainsi que les Bahamas, ce qui augmente l'impossibilité des migrants d'accéder à un meilleur mode de vie.

Dans ce cas, où tous ces Haïtiens pourront-ils aller?

Le milieu universitaire, théâtre des dominations politiques



Source: Elastic Computer Farm

À l'aube de plusieurs élections, la question relative aux stratégies d'influence est plus que jamais d'actualité. Bien que d'apparence implicite au travers de l'usage du *soft power*, les méthodes de persuasion n'en sont pas pour autant moins conséquentes. Le milieu universitaire n'y échappe pas.

Par Estelle Lamotte

Parce qu'il est fondamental, en tant que citoyen averti, d'être conscient des différents biais de l'enseignement et de la portée politique de l'éducation, *Le Collectif* souhaite mettre en lumière quelques exemples des différentes formes de dominations traversant le domaine de l'enseignement.

LES BIAIS DE L'ENSEIGNEMENT UNIVERSITAIRE

« Dans mes recherches, j'ai analysé 50 plans de cours d'Introduction aux relations internationales donnés lors des cinq dernières années dans des Universités nord-américaines, et ce que j'y ai trouvé dénote des biais importants quant à la passation du savoir. Seulement quatre plans de cours (8 %) faisaient allusion aux colonisations, aux décolonisations ou à l'esclavage, alors que 23 (46 %) mentionnaient les guerres mondiales et 27 (54 %), l'épisode de la Guerre froide » déclare Maika Sondarjee, professeure de l'Université de Toronto, dans l'édition d'automne 2021 de la revue *Lettres québécoises*.

La question de l'ethnocentrisme, relative aux contenus de cours enseignés, se positionne au cœur des débats depuis l'émergence des *post colonial studies*, apparues principalement après les années 2000. Ce phénomène, participant de fait à l'invisibilisation des territoires autrefois dominés, revêt une domination aujourd'hui tournée vers une violence davantage silencieuse, mais dont les conséquences demeurent tout aussi prégnantes.

LES UNIVERSITÉS PUBLIQUES SOUS CONTRÔLE

La question de l'influence chinoise dans les universités, bien que tacite, révèle la campagne d'ingérence étrangère menée par la République Populaire de Chine (RPC). À l'aune de ses interventions et pressions politiques réalisées sur les campus du pays — et ce, avec la présence des Instituts Confucius — le pays asiatique semble vouloir agrandir les horizons d'une stratégie visant l'intégralité du réseau éducatif.

Tout d'abord, la Chine, par le biais de l'Institut Hanban, finance d'une part les Instituts Confucius. Par l'exercice d'un contrôle sur le contenu intégral des cours qui y sont dispensés, elle exerce notamment sa domination sur le curriculum. À titre illustratif, les cours sont tenus de ne pas aborder les questions dites « sensibles », à l'image de l'autonomie du Tibet ou bien de la condition des Ouïgours au Xinjiang, comme le mentionne l'Encyclopédie d'Histoire numérique de l'Europe.

C'est ensuite au sein de l'Université de Toronto, lors des élections pour la présidence de l'association étudiante, qu'est apparue de façon plus nette encore cette volonté exacerbée de la part du gouvernement chinois de maintenir une pression. Le cas de cette étudiante canadienne d'origine tibétaine, Chami Lhamo, illustre de manière saillante cette violence exercée à l'encontre des personnalités vues comme

« dangereuses » à l'égard du régime. Cette jeune femme a été élue dernière à la présidence de l'association étudiante de son université. Cette incompréhension révèle la réalisation d'une campagne agressive menée par des milliers d'étudiants chinois, sur les réseaux sociaux.

Le cas chinois n'est en réalité pas isolé. Alors que les élections hongroises approchent, Viktor Orban, premier ministre de la Hongrie, n'a qu'un unique objectif : demeurer au pouvoir. En plaçant les universités du pays sous la coupe d'organismes en lien étroit avec le pouvoir, ce dernier dépeint le portrait d'une politique de contrôle, inspirée par le modèle chinois. L'objectif? Ancrer l'identité conservatrice du régime sur le long terme, et cela, quelle que soit l'issue de prochaines législatives, à l'instar des stratégies utilisées par Vladimir Poutine. À elle seule, la fondation Mathias Corvinus Collegium, gérée par le Fidesz — parti conservateur hongrois —, dirige désormais l'université d'économie de Budapest, et ce, avec un budget supérieur à celui de l'ensemble supérieur en Hongrie. Miklos Ligeti, membre de l'ONG Transparency International, juge qu'« une part importante de la richesse nationale » demeurera « à jamais sous le contrôle de personnes fidèles aux détenteurs actuels du pouvoir », rapporte le journal *LaCroix* dans un article d'avril dernier.

LE RÔLE DE L'ÉCOLE DANS LA LÉGITIMATION DE LA COLONISATION FRANÇAISE

L'émergence des *post colonial studies*, à l'aube des années 2000, figure comme un tournant dans la prise en compte progressive du rôle de l'École dans la légitimation du processus colonisateur. Lors de la construction de la Troisième République, faisant suite à la défaite prussienne de 1870, l'École est vue comme le socle vecteur des idéaux républicains. C'est ainsi que l'étude des manuels scolaires prouve la manière dont les avantages liés à la colonisation française sur les territoires sont exacerbés. Les apports économiques et sociétaux étant mis en valeur, il était alors commun de penser la colonisation comme une vertu à l'égard des peuples colonisés. Ainsi, à l'intérêt économique des différentes nations conquérantes va s'associer l'idée de mission civilisatrice des populations jugées inférieures : les États européens voient la colonisation comme un moyen d'accroître leur puissance. Un instrument de propagande, sans aucun doute. Les valeurs républicaines sur les couvertures de manuel sont la plupart du temps présentées de telle façon à ce que la Marianne soit au centre du document, habillée d'une cape rouge et d'une armure romaine, tenant un rameau d'olivier représentant la paix ainsi qu'une couronne de laurier symbolisant son triomphe.

L'ensemble de ces réalités montrent la volonté prégnante de la part des pouvoirs politiques d'influencer le domaine de l'éducation. Qu'il s'agisse d'une situation d'ingérence dans le cas chinois ou bien d'une politique menée à l'échelle propre d'un état pour la Hongrie, ces exemples contestent les fondements même de l'acte éducatif, et par extension, de l'enseignement.

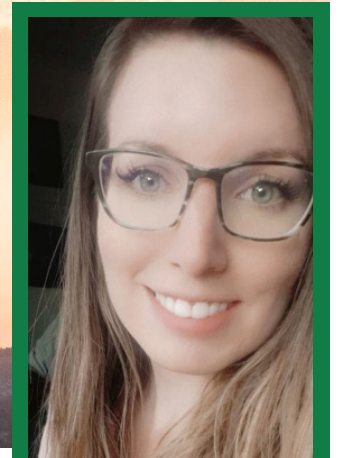
Terrifiants, les sports extrêmes?

Agora
Sports
et Bien-être



Source: Pixabay

L'adrénaline est cette hormone de stress sécrétée par l'organisme en cas de fortes émotions ou de danger. Certains la fuient, d'autres la recherchent constamment. À l'origine des décisions téméraires, cette hormone permet aux plus intrépides de se lancer dans le vide, littéralement, dans des situations toutes plus effrayantes... ou excitantes les unes que les autres.



**SARAH
GENDREAU SIMONEAU**

Sports.Lecollectif@
USherbrooke.ca

Des montées d'adrénaline, tout le monde en a, à différents degrés. C'est lors d'émotions intenses ou de situations de danger que les glandes surrénales, situées au-dessus de chacun des reins, sécrètent dans le sang cette célèbre hormone. Elle joue le rôle de neurotransmetteur et permet le passage des informations d'une cellule nerveuse à une autre rapidement.

Plusieurs activités et sports à risque déclenchent des montées d'adrénaline, si bien que les gens pratiquant ces sports deviennent vite accros et veulent prendre de plus en plus de risques pour reproduire la même sensation dans leur corps et leur cerveau. Il y a cependant quelques effets néfastes au fait de générer trop d'adrénaline comme un épuisement de l'organisme, des maladies cardiaques, des dépressions ou encore des maladies de défense immunitaire, selon le Gouvernement du Québec.

Les amateurs de ce genre de sensations dans les sports extrêmes cherchent toujours les effets, quitte à développer une accoutumance et à se mettre en situation de manque, où ils ressentent épuisement, irritabilité et agitation.

COURSE PRESTIGIEUSE, MAIS DANGEREUSE

Un qui n'est pas au bout de sa quête d'adrénaline, c'est Mathieu Blanchard, ultramarathonien déterminé et habitué aux courses en montagnes. Il a récemment participé au Marathon des sables, dans le désert du Sahara. Habituellement tenue en avril, l'épreuve qui compte cinq étapes s'étalant sur 226,5 kilomètres, en autosuffisance alimentaire, s'est exceptionnellement déroulée en octobre cette année à cause de la pandémie. Qu'y a-t-il d'extrême dans un marathon? Selon lui, les organisateurs ne s'attendaient pas à ces conditions hors de l'ordinaire, surtout au niveau des températures : « Habituellement, en avril, les températures sont de 30 à 35 degrés Celsius dans le désert. Mais là, on a des températures de 55 degrés Celsius! C'était un four, on cuisait totalement. Il y a eu beaucoup de coups de chaleur, de déshydratation, de personnes mises sous perfusions. Ça a été terrible. Je ne m'attendais pas à ça », explique à Radio-Canada Sports celui qui a terminé 3e dans deux des cinq courses dans ces conditions extrêmes.

Comme si ce n'était pas assez extrême comme ça, un virus s'est invité parmi les participants à la course. Mathieu en a été atteint au moment où il devait courir la plus grosse étape de l'épreuve. Il a quand même réussi à terminer cinquième au terme de ces cinq étapes de course, ce qui est exceptionnel.

Courir dans un désert, pendant plusieurs jours, à 55 degrés Celsius, c'est ce qu'on appelle se mettre en danger et vivre des émotions fortes. Mathieu Blanchard n'a toutefois pas été découragé par cette course puisqu'il en a déjà quelques autres de prévues pour le reste de l'année.

SENSATIONS FORTES ET CHAIR DE POULE

Pour les plus téméraires, il existe plusieurs sports extrêmes tous plus excitants les uns que les autres. En voici quelques-uns, question de vous faire peur ou de vous donner le goût d'essayer.

PARACHUTE

Tout d'abord, le classique parachute. Plusieurs endroits au Québec offrent cette activité. Si voler est quelque chose qui vous intéresse, sachez que c'est très accessible. Lors de la chute libre, donc le moment où vous vous élancez dans le vide, avec un professionnel, bien entendu, vous ne ressentez pas la vitesse, car le vent vous pousse. Votre corps ne pèse plus rien et plusieurs disent avoir la sensation de flotter sur un matelas d'air dans le ciel. C'est lorsque le parachute s'ouvre que vous pouvez apprécier le paysage et ce que vous êtes en train de vivre.

HIGHLINE

Ensuite, pour les amateurs de slackline, il y a le *highline*. C'est lorsque la sangle sur laquelle vous mettez les pieds est suspendue en hauteur, souvent entre deux montagnes. En dessous se trouve un canyon ou un gros précipice. Plusieurs autres types de slackline existent, comme la *waterline*, au-dessus de l'eau, ou la *trickline*, laquelle se pratique davantage sur une sangle de deux pouces et qui consiste à faire des figures en sautant. Ce sport extrême est relativement sécuritaire puisque les athlètes sont toujours attachés avec un harnais. Rassurant?

ALPINISME

L'hiver s'en vient, pourquoi ne pas vous intéresser un peu à l'alpinisme? Aujourd'hui, l'alpinisme consiste en l'ascension de sommets ou de terrains rocheux, enneigés ou glacés. Cette pratique est exigeante physiquement, car, en hiver, les risques d'avalanches ou de chutes sont élevés. Depuis le début des années 2000, il y a de plus en plus d'alpinistes dits athlètes puisqu'ils sont capables de performer physiquement. Par exemple, il y a des sportifs qui vont faire des ascensions de vitesse ou encore faire plusieurs étapes en une seule journée.

RAFTING

Si vous êtes adeptes de sports aquatiques, essayez le rafting. Ce n'est pas dangereux si les règles sont suivies et si tout le monde s'en tient à ça, donc ce sport est assez accessible à tous. Toutefois, c'est un sport de groupe; tous doivent y mettre du sien. Les plans d'eau sont souvent accidentés avec des vagues violentes et nécessitent des manœuvres en communion pour une navigation réussie. Au Québec, plusieurs régions offrent de superbes endroits pour dévaler des rivières.

SURF

Un autre sport aquatique extrême est le surf. Bien qu'au Québec, il n'est pas possible de s'adonner à cette activité, il est toujours fascinant de voir ces athlètes en action. Le surf consiste à être debout sur une planche et glisser sur des vagues en mer. Les amateurs de ce sport recherchent les plus grosses vagues à attaquer. Plusieurs risques sont associés au surf comme par exemple, la vie marine, les courants et le contact contre le fond marin. Il existe plusieurs compétitions dans le monde pour les athlètes de surf, par contre, plusieurs grands noms de cette discipline se sont fait connaître pour leurs exploits même s'ils n'ont pas exploré le circuit professionnel.

Un retour au jeu réussi pour les équipes de volleyball du Vert & Or

L'attente en a valu la peine : le Vert & Or féminin et masculin en volleyball a remporté ses matchs d'ouverture le 17 octobre dernier. Le Rouge et Or de l'Université Laval était de passage au Centre sportif Yvon Lamarche, rempli pour l'occasion, présentant un programme double satisfaisant après autant de temps loin du parquet.

Il y a 18 mois, le tout dernier match de volleyball du Vert & Or avant la pandémie était présenté. Pour cause, tous les billets en vente se sont volatilisés à vue d'œil pour ce rendez-vous chargé en ce début de saison attendu de tous.

Les joueurs et les joueuses, qui, pour la plupart, n'avaient jamais joué dans les rangs universitaires, ont commencé avec brio leur saison respective. Les filles ont remporté leur match 3-0 (25-14, 25-12, 25-18) au chapitre des manches remportées. Les gars ont gagné de leur côté au compte de 3-1 (25-18, 23-25, 25-19, 25-18).

ENTRÉE EN MATIÈRE CONVAINCANTE POUR L'ÉQUIPE FÉMININE

L'équipe d'Annie Martin est composée d'énormément de recrues pour la saison 2021-2022. À cause de la pandémie, deux cohortes de recrutement n'avaient encore jamais disputé un match universitaire. Le nombre de recrues s'élève à 11 et seulement deux joueuses en sont à plus de trois années d'admissibilité sur le circuit du Réseau du sport étudiant du Québec (RSEQ).

Pour cette joute contre le Rouge et Or, la passeuse Emma Bergeron a grandement contribué à la victoire. La vétérane a récolté pas moins de 25 passes en plus de neuf récupérations. L'apport de Catherine Lavigne est également à souligner avec ses 10 attaques réussies, et ses 12,5 points.



Crédit: Yves Longpré

La présence défensive de la libéro Danae Vaillancourt à son premier match universitaire fut tout aussi impressionnante, tout comme le travail de sa collègue Maude Fréchette et ses 12,5 points et ses neuf récupérations.

VICTOIRE SOLIDE DE L'ÉQUIPE MASCULINE

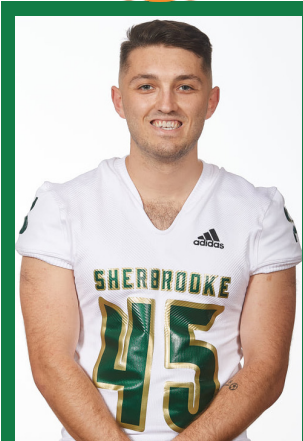
Tout comme l'équipe féminine, l'équipe masculine de volleyball est composée de beaucoup de joueurs sans expérience universitaire. Sur les 11 joueurs en

uniforme lors du match d'ouverture, seulement quatre étaient là lors de la saison 2019-2020.

L'apport offensif des anciens du Cégep de Sherbrooke Yoan David (12 attaques, 17 points), Zacharie Hollands (16 attaques, 19,5 points) et Jonathan Portelance (39 passes, 10 récupérations) auront permis une victoire cruciale contre leurs rivaux de Québec.

Sur le plan défensif, les 19,5 blocs réalisés par l'unité sherbrookoise furent un élément important dans la victoire de la troupe de Mohamed El Fethi Abed. Sept joueurs ont également contribué aux récupérations défensives. Une contribution d'équipe qui fut payante au bout de la ligne.

Après un premier match émotif compte tenu du long temps sans jouer, l'équipe féminine était sur la route, le vendredi 22 octobre dernier. Elles se sont mesurées aux Redbirds de l'Université McGill. De son côté, l'équipe masculine sera en congé pour deux semaines alors qu'elle recevra les Carabins de l'Université de Montréal le vendredi 5 novembre 2021.



NICOLAS DIONNE
Correspondant Vert & Or

Le Rouge et Or prend sa revanche de manière convaincante sur le Vert & Or

Le 16 octobre dernier avait lieu le deuxième affrontement de la saison entre le Vert & Or et le Rouge et Or au Stade Telus à Québec. Malgré sa victoire sensationnelle sur son terrain naturel plus tôt dans la saison, le Vert & Or n'a pu reproduire la magie de ce match en terrain hostile. Il a perdu par la marque de 45 à 2 en cet avant-dernier match de la saison régulière.

Par Nicolas Dionne

Arrivant avec la volonté de réussir à remporter un autre match contre Laval — ce qui n'avait jamais été fait auparavant — la troupe de Mathieu Lecompte était attendue de pied ferme par une équipe gonflée à bloc afin de venger sa défaite passée.

Commençant la rencontre sans son receveur de passe élite, Charles Giroux, l'attaque n'a jamais eu la chance de se mettre en marche. Le Vert & Or n'a complété que huit premiers essais et 161 verges totales lors de ce match.

Avec la perte d'Anthony Robichaud au poste de quart-arrière ainsi que de William Marchand comme receveur de passe en plein match, les Sherbrookoïses se sont fait arrêter de façon convaincante par le Rouge et Or qui a réalisé cinq sacks du quart, neuf plaqués pour pertes et deux interceptions.

Du côté défensif, bien que les interceptions de Justin Valiquette-Dion et de Tommy Roadley-Trohatos sont à souligner, la défensive n'a pas pu empêcher les multiples progressions offensives du Rouge et Or. Au total, 502 verges cumulées, dont 312 verges au sol sont réparties en attaque pour les receveurs. Ces derniers ont réalisé pas moins de six touchés dans cette joute.

DERNIER SPRINT DE LA SAISON RÉGULIÈRE

Étant quatrième au classement du Réseau du sport étudiant du Québec (RSEQ), le Vert & Or possède, pour le moment, la dernière place donnant accès aux séries d'après-saison. Cumulant une fiche de deux victoires et cinq défaites, le Vert & Or profitera d'une semaine de congé qui tombe à point, selon Tommy Roadley-Trohatos.

« Le *bye week* tombe bien. On en profitera pour revenir en santé pour le dernier match de la saison. C'est certain qu'on voudra se venger de notre défaite à Concordia en

début d'année », explique le meneur au chapitre des interceptions dans le RSEQ, lui qui en cumule trois.

« C'est certain que la défaite à Québec est dure à avaler, mais on ne peut résumer notre équipe qu'à un seul match. Notre équipe est jeune et talentueuse et on pense déjà au prochain match. Le travail n'est pas terminé, et ce, malgré qu'on soit assurés d'une place en *playoffs* ou non. »

Le Vert & Or peut en effet se qualifier pour les séries éliminatoires en fin de semaine, même sans jouer. Si les Redbirds de l'Université McGill perdent leur match contre les Stingers de l'Université Concordia le 23 octobre, le Vert & Or s'assure la quatrième place, nonobstant le résultat de son dernier match à son calendrier. Ces derniers croiseront le fer contre les Stingers à domicile le 26 octobre à 13 h.



Crédit: Yan Doublet

Section SPORTS et bien-être

Halloween santé SVP



Source: Pixabay

Halloween rime bien sûr avec peur, déguisements et créatures monstrueuses, mais ça rime également avec bonbons et sucreries en grosse quantité. Et si cette année, l'Halloween se fêtait de façon plus santé sans enlever ce plaisir de la chasse aux bonbons aux enfants?

Par Sarah Gendreau Simoneau

C'est assurément une des fêtes les plus attendues de l'année où sorcières, vampires et zombies déambulent dans les rues à la recherche de quelque chose de sucré à se mettre sous la dent. Pour les adultes, souvent il y a les fêtes costumées, mais le sucre n'est pas en reste, même s'ils sont plus vieux!

EFFETS NÉFASTES DE CE QUE CONTIENT UN BONBON

Ce n'est pas un secret pour personne, le sucre blanc n'est pas bon pour la santé. Il est même toxique pour le système nerveux. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), il crée une dépendance aussi élevée que certaines drogues dures et entraîne une surstimulation du système nerveux central.

Le système immunitaire est aussi touché par le sucre blanc qui entraîne une suppression de celui-ci. Souvent, il provoque aussi des dommages à la fonction hépatique, donc attaque le foie. Des études menées par des chercheurs de l'Université de Harvard ont démontré que le sucre peut être aussi néfaste que l'alcool.

Dans les bonbons, chocolats et sucreries achetées et distribuées le soir de l'Halloween se retrouve souvent de l'huile de palme. Cette huile crée non seulement des dommages au niveau environnemental, mais à la santé des humains aussi. Elle attaque le système cardiovasculaire et les préservatifs alimentaires, quant à eux peuvent, à la longue, être cancérigènes et neurotoxiques.

Pas très rassurant tout ça. Probablement que ça n'empêchera personne de manger des sucreries de temps en temps. Cependant, tout est dans la modération.

QUELQUES TRUCS

Si vous prévoyez manger un peu de bonbons lors d'une fête spéciale, mangez tout d'abord un bon repas assez complet et équilibré. Vous serez moins tenté de piger trop souvent dans le plat de chocolats une fois le ventre bien plein.

Si vous recevez des amis pour un party d'Halloween, remplacez les traditionnelles croustilles par des graines de citrouille grillées; elles sont bien moins grasses, remplies de bienfaits et tellement bonnes!

Cachez les friandises dans un endroit qui n'est pas à la vue de tous. De cette façon, ni vous, ni personne avec qui vous habitez n'aura envie d'engloutir la boîte ou le sac en un après-midi.

À l'épicerie, souvent, il y a des gâteaux et des *cupcakes* décorés spécialement pour l'Halloween. N'en achetez pas. Ils sont bourrés d'additifs et de sucres pour les préserver plus longtemps. Prenez la peine de faire vos propres desserts d'Halloween où vous savez exactement ce qui se retrouve dans votre recette. En plus, il y a tellement de bonnes idées de substitution pour diminuer le gras et le sucre quand il s'agit de recettes maison, pourquoi ne pas prendre le temps de les faire? Vous ne vous sentirez que mieux après!

Quidditch : fiction ou réalité?



Source: Unsplash

Qui n'a jamais rêvé de jouer au quidditch? Ce jeu sur balais volants duquel le très populaire sorcier Harry Potter en était un prodige? Bien qu'il soit sorti tout droit de l'imagination de l'autrice de cette saga fantastique, il existe une version « pour moldus », donc au sol, pour le commun des mortels voulant essayer de s'immerger dans un sport hors du commun.

Par Sarah Gendreau Simoneau

C'est en 2005, au Vermont, s'inspirant fortement de l'univers magique de Poudlard et des Éclairs de feu, que le premier commissaire du quidditch, Alexander Manshel, établit les règlements de ce nouveau sport spécial. Aujourd'hui, le quidditch est pratiqué un peu partout dans le monde, du Canada au Mexique, allant du Royaume-Uni à l'Inde, au Brésil et à la France.

DES RÈGLEMENTS POURTANT PAS SORCIERS

Ce qui est particulier, c'est que c'est comme si c'était un vrai match de quidditch volant; chaque participant doit courir avec son balai entre les jambes. Il y a deux équipes mixtes (allô, le sport inclusif!) de sept personnes qui s'affrontent sur un terrain ovale. Trois anneaux de tailles différentes sont disposés de chaque côté du terrain et servent à inscrire les points.

Comme dans l'univers magique, il y a un gardien, trois poursuiveurs, deux batteurs et un attrapeur qui doit, tout comme Harry, attraper le vif d'or. Celui-ci vaut 30 points et sa capture met fin au match, information identique aux livres. Cependant, comme le monde n'est pas empreint de sorcellerie, le vif d'or ne vole pas. Le stratagème est beaucoup moins glamour, mais il s'agit d'une balle de tennis placée dans un bas et accrochée dans le dos d'un joueur neutre qui se déplace sans balai.

UN SPORT EN CROISSANCE

En 2009, l'Association internationale de quidditch (IQA) a vu le jour. Aujourd'hui, c'est plus de 40 pays qui en sont membres. En 2019, il y avait plus de 630 joueurs au Canada. Plusieurs équipes sont associées à des universités, tandis que d'autres sont des équipes communautaires. En 2012, il n'y avait que cinq équipes qui participaient à la Coupe du monde qui est présentée tous les deux ans. En 2018, ce sont 29 équipes qui se sont affrontées. La popularité de ce sport extraordinaire est grandissante partout dans le monde.

Le quidditch comprend bon nombre d'éléments provenant d'autres sports. Le ballon doit être contrôlé et les joueurs doivent faire des passes et tenter de marquer des points, tout comme au handball. Les joueurs peuvent plaquer d'autres joueurs et tenter de leur arracher le ballon des mains, comme au rugby. Les ballons fusent de partout pour tenter d'atteindre les joueurs et les mettre hors-jeu, comme au ballon-chasseur. Il y a même des éléments du flag football quant au fait de devoir retirer le vif d'or attaché derrière un joueur.

Autre aspect intéressant, c'est un sport hyper inclusif. Les femmes et les hommes se côtoient dans la même équipe et des athlètes ainsi que des non-athlètes peuvent participer. Le quidditch découle peut-être d'une fiction, mais il est dans l'air du temps et mérite d'être connu.