

Le COLLECTIF

— former et informer —



Être femme: le combat d'une vie?

Page 03

Des programmes aux perspectives féministes
Page 5

Bonnie & Clyde : une production étudiante sous les projecteurs de l'UdeS
Page 9

Des athlètes transgenres bannies du haut niveau
Page 15



L'ÉQUPE

DIRECTION

Myriam Baulne
Direction générale

RÉDACTION

Josiane Demers
Rédactrice en chef

Amandine de Chanteloup
Cheffe de pupitre campus

Victor Dionne
Chef de pupitre société

Carolanne Boileau
Cheffe de pupitre culture

Sarah Gendreau Simoneau
Cheffe de pupitre sports et bien-être

Nicolas Dionne
Correspondant Vert & Or

Myriam Baulne
Révision linguistique

Virginie Paul
Micro-stagiaire

UNE

Pascal Bernardon
Photographie

TECHNIQUE

Béatrice Palin
Infographie

Béatrice Palin
Responsable Web et réseaux sociaux

Poste inactif
Distribution à Sherbrooke

Poste inactif
Distribution à Longueuil

COLLABORATEURS et COLLABORATRICES

Béatrice Palin

Karlen Monny

Laura Fequino

Léa Béliveau

Maude-Emmanuelle Hajjaj

Myriam Baulne

Virginie Paul

Yedidya Ebosiri

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 LE 25 JUILLET 2022

NOUS SOMMES À LA
RECHERCHE DE
COLLABORATRICES ET
COLLABORATEURS !

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

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

Écrivez à Redaction.lecollectif@USherbrooke.ca

Suivez-nous sur
les réseaux sociaux!



FACEBOOK



INSTAGRAM

Être femme: le combat d'une vie?

Éditorial

De la rédactrice EN CHEF

Mettons les choses en perspective. Je suis une femme blanche vivant au Canada, en Amérique du nord. Je suis privilégiée et je le sais. Toutefois, la récente invalidation du verdict *Roe c. Wade* aux États-Unis m'a happée violemment. Elle m'a confirmé qu'aux yeux de la société, à différents degrés, une femme vaut tout simplement moins qu'un homme. J'ai soudainement accepté et internalisé la triste idée que l'égalité des sexes était une utopie.

Tant qu'on avançait, ça allait. Cependant, ce que nous démontre cette décision chez nos voisins du sud, c'est que rien n'est acquis. Malgré le fait qu'au Canada, le système fonctionne différemment et qu'on semble mieux protégées légalement contre ce genre de recul, l'accessibilité à l'avortement demeure un enjeu important.

CONCRÈTEMENT, ÇA VEUT DIRE QUOI?

En septembre dernier, j'avais rédigé un [texte inspiré par la loi texane SB8](#), qui criminalisait l'avortement dans l'État du sud. Vraisemblablement, les Américains pro-vie n'avaient pas dit leur dernier mot...

Premièrement, qu'est-ce que le jugement *Roe c. Wade*, et que veut dire son invalidation? Il faut d'abord comprendre qu'aux États-Unis, les États sont souvent maîtres de leur législation à moins de pousser un recours jusqu'en Cour Suprême, instance fédérale formée de neuf juges qui se penchent sur la constitutionnalité des lois. En principe, ces juges doivent rester neutres et s'en tenir à l'analyse du cas, sans faire de partisanerie. L'expression clé ici : « en principe ».

Dans les faits, Donald Trump, ancien président de la *land of the free*, a pu nommer trois juges conservateurs lors de son mandat. La plus haute instance juridique du pays regroupe maintenant six juges conservateurs et trois juges progressistes. De toute évidence, cela risque d'entraîner des répercussions pour longtemps étant donné que les magistrats sont nommés à vie.

En 1973, une décision historique a été rendue dans une cause opposant Jane Roe (nom fictif pour protéger l'identité) et Henry Wade. La Cour a déterminé que les restrictions sur l'avortement dans les États étaient anticonstitutionnelles notamment en ce qui a trait au droit à la vie privée comme l'indique l'encyclopédie *Britannica*. Roe maintenait qu'une femme avait le droit de cesser une grossesse n'importe quand et pour n'importe quelle raison. La Cour lui a majoritairement donné raison, mais avant 24 semaines de grossesse, ce qui représente la viabilité du fœtus.

En invalidant l'arrêt *Roe c. Wade*, la Cour Suprême a remis la gestion de l'avortement entre les mains des États. Une femme peut donc être maîtresse de son corps, seulement dans les États progressistes. Dans les états conservateurs, l'avortement sera restreint, inaccessible ou criminalisé. Plusieurs entreprises comme Google et Amazon se sont engagées à payer les frais de déplacement pour les femmes qui doivent voyager en dehors de leur État de résidence pour se faire avorter légalement.

ET ICI?

Jusqu'en 1988, l'avortement était illégal au Canada. Ce n'est qu'en 1969 que le gouvernement de Pierre Elliot Trudeau modifie le Code criminel et permet aux médecins de pratiquer des avortements dans les hôpitaux si la grossesse menace la santé ou la vie de la femme, comme mentionné dans *The Canadian Encyclopedia*. En 1982, la Charte canadienne des droits et libertés est adoptée et annexée à la constitution.

En 1988, le cas du docteur Henry Morgentaler, qui pratique des avortements, est porté en Cour suprême et le jugement conclut « que la disposition du *Code criminel* sur l'avortement viole le droit d'une femme à "la vie, la liberté et la sécurité de sa personne" en vertu de l'article 7 de la Charte. »

Sachez donc, mesdames, qu'au Canada, l'avortement est légal tout au long de la grossesse. L'intervention est gratuite et couverte par les diverses assurances maladie provinciales aux pays.

De plus, comme relayé par le site Éducaloi, « En 2016, le Québec a adopté une loi pour créer des "zones d'accès sécuritaires" autour des établissements qui pratiquent des avortements. Les manifestations ne sont pas permises à moins de 50 mètres de ces établissements. » Cette législation a été adoptée pour s'assurer que les femmes ne soient pas victimes d'intimidation et de harcèlement de la part de manifestants pro-vie.

En mai dernier, le gouvernement libéral fédéral a exprimé la volonté de légiférer pour assurer que l'avortement demeure légal. Toutefois, cela ne serait pas nécessaire selon certains experts à cause de la Charte. Le vrai enjeu se trouve dans l'accessibilité. Plusieurs femmes en régions éloignées ou dans des provinces plus conservatrices ont de la difficulté à trouver des ressources. Le sous-financement et le manque de ressources sont davantage au cœur du débat que la légalité de la pratique.

POUR N'IMPORTE QUELLE RAISON

Il faut absolument cesser de « hiérarchiser » l'avortement. Certains États américains ou certains pays rendent possible la pratique seulement en cas d'inceste, de viol ou de menace pour la santé de la mère. C'est un début, mais ce n'est pas assez. L'argument de ne pas vouloir d'enfant devrait suffire! En classant les raisons par ordre d'importance, on stigmatise le choix des femmes et on les culpabilise. L'idée derrière le mouvement pro-choix, c'est que la femme puisse disposer de son corps comme elle l'entend, peu importe le contexte. Elle n'a donc pas à justifier le pourquoi du comment. De plus, être pro-choix ne veut pas dire de promouvoir l'avortement comme un moyen de contraception. Cela met tout simplement l'accent sur le choix personnel.

INÉGALES DANS TOUT?

Au-delà de l'avortement, les inégalités entre les genres persistent. Ici, nous sommes chanceuses, beaucoup de lois protègent les droits des femmes. Cependant, en 2021, Léger a mené un sondage auprès de 1250 Canadiennes de divers horizons. 73 % des répondantes croient qu'il y a encore beaucoup de chemin à faire pour atteindre l'égalité, notamment dans les sports et la politique. La fondation canadienne des femmes évalue à 0,89 \$ « ce que gagne en moyenne une femme travaillant à temps plein ou partiel au Canada pour chaque dollar gagné par un homme ». La réalité rattrape encore plus les femmes racisées, qui gagnent 59,3 % du salaire moyen d'un homme blanc.

Des statistiques comme ça, il y en a à l'infini. Difficile de ne pas se décourager. Finalement, la leçon, c'est que lorsqu'on naît femme, on est vouée à livrer de multiples combats tout au long de sa vie pour faire valoir nos droits. Devant ce constat, on se bat ou on s'écrase?

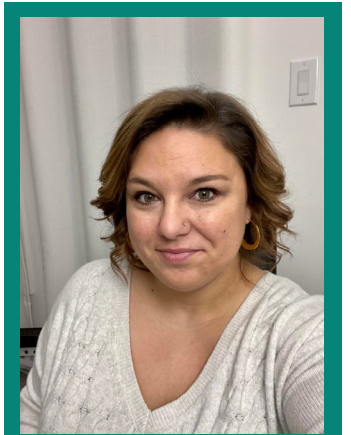
Moi je choisis de me battre!

Si vous avez besoin d'information concernant les modalités entourant l'avortement au Canada, [cliquez ici](#).

Si vous désirez vous informer sur vos droits de santé et vos droits sexuels et souhaitez parler de façon anonyme à une personne qualifiée, [cliquez ici](#).



Source: Pexels



**JOSIANE
DEMERS**

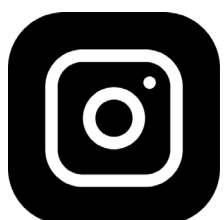
Redaction.Lecollectif@USherbrooke.ca



TAGUEZ-NOUS SUR VOS MEILLEURE PHOTO DE VACANCES ET COUREZ LA CHANCE DE REMPORTEZ UN PRIX! UN VOTE AURA LIEU À LA FIN DE L'ÉTÉ AFIN DE DÉTERMINER LES PHOTOS GAGNANTES.



journallecollectif



jelectif





Source: UdeS

Agora

Campus



AMANDINE
DE CHANTELOUP

Campus.Lecollectif@
USherbrooke.ca

Des programmes aux perspectives féministes

Dès l'automne 2022, deux nouveaux programmes sur les études féministes et des genres verront le jour à l'UdeS. Chapeautés par Stéphanie Lanthier, le certificat et le microprogramme seront ouverts aux étudiantes et étudiants du premier cycle intéressés à ouvrir leurs perspectives sur ces enjeux sociaux.

Ces deux nouveaux programmes, soit un certificat de 30 crédits et un microprogramme de 15 crédits, sont nés d'une mouvance contemporaine de la situation sociétale actuelle. Ce projet est également issu d'une intention dynamique de professeures et professeurs enseignant des thématiques liées au domaine. En effet, la plupart des cours de ces programmes existaient déjà, mais c'est seulement cet automne qu'ils seront unis au sein d'un même parcours.

UNE RENAISSANCE NÉCESSAIRE

De 1990 à 1994, l'historienne Micheline Dumont pilotait déjà un certificat en études sur les femmes à l'Université de Sherbrooke. Malheureusement, des coupes budgétaires et un manque d'inscriptions ont mené à un essoufflement du projet. Malgré tout, des conjonctures favorables semblent vouloir faire revivre ce programme. Entre le mouvement étudiant de 2012, l'élan de dénonciation autour du #MeToo et bien d'autres manifestations d'ébullition sociale autour du concept de genre et du féminisme, il devenait plus que pertinent d'éveiller de nouveau la communauté étudiante à ces enjeux dans un cadre scolaire.

Stéphanie Lanthier, responsable de ces nouveaux programmes en études féministes et des genres est consciente de cet éveil : « il y a une présence, un engouement, parce que cela touche les jeunes féministes, les personnes trans, mais aussi parce que ça touche les jeunes garçons. » Ainsi, ces programmes viennent répondre à un véritable besoin et participent à tout ce que l'on observe dans une société en pleine prise de conscience.

DES PROGRAMMES RICHES

Ces programmes ont une saveur diversifiée que peu peuvent se targuer d'avoir : ils sont interdisciplinaires. De ce fait, lorsque l'on consulte la liste de cours offerts, on constate aisément que bien des disciplines pertinentes viennent en enrichir le contenu : littérature, théologie, histoire, communication, philosophie, psychologie et politique. C'est cette diversité de disciplines qui fera la spécificité des programmes.

Parmi eux, les étudiantes et étudiants devront passer par deux cours obligatoires : FEM 110, *Introduction aux études féministes et des genres* et FEM 111, *enjeux actuels des féminismes et des genres*. Le certificat, quant à lui, voit s'ajouter un troisième cours obligatoire : FEM 112 *Projet supervisé*. Ce dernier est le cours qui, selon Stéphanie Lanthier, donnera une véritable couleur au certificat : « C'est une activité de type tutorial. Si une personne étudiante a envie de travailler un sujet en particulier, de faire une série balado ou autre, c'est ouvert à plusieurs possibilités. Il suffit de cibler avec un professeur ou une professeure une thématique féministe ou sur l'étude des genres. »

UNE OUVERTURE ESSENTIELLE

Ces programmes ont la caractéristique pertinente de pouvoir être réalisés à temps partiel. Ainsi, tant la communauté étudiante que les personnes déjà sur le marché du travail peuvent facilement y avoir accès : « On vise les personnes de l'université ou d'ailleurs, mais il y a aussi cette idée de formation continue. Donc, des personnes qui travaillent en milieu de garderie, qui travaillent en milieu scolaire, qui travaillent dans le communautaire, dans des groupes de femmes, peuvent parfaire leurs connaissances, aiguïser leur comportement et leur analyse. Ils pourront le faire à temps partiel, parce que les programmes le permettent. »

Il est donc aussi possible de s'inscrire à l'un de ces programmes en l'intégrant à un baccalauréat, tel que celui de philosophie, d'histoire, ou dans un baccalauréat multidisciplinaire. Stéphanie Lanthier mentionne également qu'il existe un microprogramme en études autochtones, et que le jumelage avec le microprogramme en études féministes pourrait donner un certificat multidisciplinaire. Pour toute personne interpellée par les enjeux liés aux peuples autochtones et les enjeux féministes et des genres, le tout peut très bien se marier !

Il est également important de mentionner que le programme est ouvert à toutes et à tous, peu importe le genre auquel les étudiants et étudiantes s'identifient. La lutte pour l'égalité est un combat universel.

L'ÉGALITÉ PASSE PAR L'ÉDUCATION

Comme les écrivaines et philosophes féministes Olympe de Gouges et Mary Wollstonecraft le clamaient, pour que les femmes existent à part entière en tant qu'individus, la démarche passe d'abord et avant tout par l'éducation. Ainsi, ces programmes vont servir de véritables outils face aux inégalités encore présentes dans la société.

« Cela permet un regard plus aiguïté face aux inégalités de genres, aux inégalités sociales. Cela permet de mieux articuler une pensée critique face à ce qu'on consomme, que ce soit dans les médias ou sur internet. Cela donne des outils d'analyse, mais aussi de transmission de connaissance et de socialisation. À partir du moment où l'on prend conscience des inégalités, où l'on prend conscience de la hiérarchisation qui peut exister entre les genres ou entre les personnes, on apprend à nommer ce qui est difficile à nommer. »

Les étudiants et étudiantes faisant partie de l'un de ces programmes seront ainsi plus outillés pour aider leur prochain à avoir des comportements moins stéréotypés et plus ouverts, à faire attention aux mots utilisés, qui sont souvent chargés d'une lourde valeur.

En soi, ces programmes vont permettre de sensibiliser la communauté à la violence faite aux femmes, à la discrimination qui leur est faite à elles ainsi qu'aux personnes trans. C'est par l'éducation que l'on contribue à une meilleure société. Sensibiliser les jeunes adultes, leur apprendre à constater la socialisation genrée peut déconstruire des normes et des comportements inconscients et ainsi œuvrer à un monde plus égalitaire.

Section Campus



Source: Pixabay

UN DÉFI MODERNE : GRANDIR À L'ÈRE DES MÉDIAS NUMÉRIQUES

Caroline Fitzpatrick, professeure à la Faculté d'éducation de l'Université de Sherbrooke, a récemment concentré ses recherches sur l'impact des médias numériques sur le développement des enfants. Cette nouvelle chaire de recherche s'inscrit dans la promotion du vivre-ensemble visée par l'UdeS.

Par Amandine de Chanteloup

De plus en plus omniprésents dans l'environnement de la jeunesse, les médias sociaux, et les écrans en général, sont on ne peut plus récents dans l'Histoire. Ainsi, il est devenu plus que pertinent d'observer les effets qu'ils peuvent avoir sur les enfants, tant au niveau de leur apprentissage qu'au niveau de leur capacité de socialisation. Intéressée par le sujet depuis plus de dix ans, la professeure Caroline Fitzpatrick, pour parvenir au bout de ses recherches, vient de se voir attribuer la Chaire de Recherche du Canada sur l'utilisation des médias numériques par les enfants et le vivre-ensemble : une vision écosystémique.

LES MOYENS UTILISÉS

La professeure et son équipe recherchent ainsi plusieurs choses. Ils veulent examiner les conséquences sur le développement des habitudes de l'utilisation de divers médias numériques par les enfants, examiner la contribution des habitudes des parents sur les plus jeunes, et déterminer le rôle de l'utilisation de ces médias dans un contexte scolaire. Les chercheurs, composés à la fois d'enseignants et de futurs chercheurs encore aux études, vont donc s'affairer à étudier les habitudes d'utilisations médiatiques des enfants tout en tenant compte du contenu et du contexte.

L'étude porte, entre autres, sur une cohorte composée initialement de 300 familles de la Nouvelle-Écosse qui répondent à un questionnaire en ligne en plus d'utiliser une application afin de surveiller l'utilisation des écrans. Les parents contribuent donc au projet en notant divers facteurs comme le temps de jeu de l'enfant à l'extérieur, le temps de sommeil de ce dernier, les contenus visionnés, etc. Les chercheurs ont d'ailleurs pu constater une hétérogénéité dans l'usage des écrans par des enfants qui font pourtant partie d'un groupe plutôt homogène. Pour la suite du projet, la professeure, grâce à un nouveau financement, va pouvoir effectuer un nouveau suivi en allant directement rendre visite aux familles.

DES IMPACTS À PRENDRE EN CONSIDÉRATION

Devant le regard de plus en plus inquiet que les parents portent sur l'utilisation des écrans de leurs enfants, la professeure a lancé ses recherches pour déterminer les effets tant négatifs que positifs. Plusieurs aspects de la vie des enfants peuvent être impactés de diverses manières : autant leur bien-être, que leur réussite scolaire et leur santé. L'un des résultats les plus criants est le fait qu'un trop grand nombre d'heures passées par un enfant qui s'attarde sur un écran peut entraîner des conséquences négatives. Ces dernières touchent autant les capacités cognitives des jeunes que leur bien-être social et physique. Il n'en demeure pas moins que dans certains contextes, l'utilisation des écrans peut être bénéfique pour le développement de l'enfant.

Une chose est certaine, le résultat des travaux portés sur l'impact des médias numériques sur les enfants permettra de donner des indices sur les meilleures façons de s'en servir dans une société toujours plus moderne où le numérique prend de plus en plus de place.

L'Université de Sherbrooke atteint la carboneutralité

Désirant se positionner comme leader dans la lutte aux changements climatiques depuis de nombreuses années, l'Université de Sherbrooke vient d'atteindre l'objectif de carboneutralité qu'elle s'était fixé pour 2030.

Par Nicolas Dionne

Près de 8 ans plus tôt que prévu, l'institution sherbrookoise accomplit ses objectifs, comme elle l'avait indiqué dans son [Plan de développement durable 2018-2022](#). La carboneutralité, qui signifie d'obtenir un bilan d'émission de gaz à effets de serre à zéro, est l'une des actions majeures pour limiter les réchauffements climatiques à 2 °C.

Pour arriver à cette réussite, l'UdeS a diminué de façon drastique son empreinte écologique : en 20 ans, ses émissions de GES sont passées de 16 373 tonnes de CO₂ par an à 5 864 tonnes de CO₂ pour la période 2020-2021. Ces chiffres constituent une diminution de 64 % en 20 ans. L'université arrive à cette baisse fulgurante, tout en maintenant une croissance sans égal. En effet, depuis 2002, le parc immobilier de l'UdeS s'est accru de 118 %, et son effectif étudiant a bondi de 66 %.

Les actions entreprises par l'Université de Sherbrooke sont multiples et diversifiées : l'achat de gaz naturel renouvelable (biogaz), l'installation d'un système de géothermie à l'École de musique et l'élimination complète de la vapeur en faveur de l'hydroélectricité pour le chauffage, une rénovation complète du pavillon de la vie étudiante et la modernisation du système de chauffage des résidences sur le campus principal sont des exemples concrets qui ont permis à l'université d'atteindre ses objectifs aussi rapidement.

Pour les émissions nettes de GES qui ne peuvent être réduites ou éliminées à la source, l'UdeS a adopté une démarche de compensation carbone. Pour l'année 2020-2021, 50 % des émissions sont compensées dans divers projets par l'achat de titres certifiés servant à financer des projets de réduction de GES ici et ailleurs dans le monde. Ces projets touchent notamment sur les domaines de la conservation et la protection des forêts, l'énergie éolienne et l'évitement des émissions de méthane provenant de déchets grâce au compostage.

Rappelons qu'en décembre dernier, l'UdeS est arrivée première au Canada en développement durable par le *IU GreenMetric World University Ranking*. Elle se trouve au troisième rang en Amérique du Nord et au 17^e échelon à travers le monde.

HOMMAGE À DAVID SUZUKI

Lors de la journée *L'UdeS, en vert et contre les changements* qui a eu lieu le 16 juin dernier, l'UdeS annonçait non seulement l'atteinte de son objectif de carboneutralité au grand public, mais présentait aussi ses engagements futurs pour continuer sur sa lancée. Cette conférence de presse présentée au campus de la santé était accompagnée d'une cérémonie honorifique au généticien et zoologiste canadien David Suzuki : le défenseur de la lutte aux changements climatiques s'est vu décerner le titre de doctorat honorifique. Il a par ailleurs présenté une conférence inspirante sur la perception de l'espèce humaine sur son environnement et les gestes individuels concrets à faire pour diminuer les changements climatiques.



Source: UdeS

Échanges interculturels à livre ouvert

Le 10 mai dernier avait lieu la toute première bibliothèque vivante sur le campus. Le but était simple : donner l'occasion aux personnes issues de l'immigration de partager sans frontière leur expérience et leur parcours, comme si elles étaient des livres ouverts.

Par Virginie Paul

Il suffit de piquer une jasette avec un étudiant international ou une étudiante internationale pour découvrir une réalité qui n'est pas la nôtre : parcours parsemé de hauts et de bas, des aventures, des embûches, etc. La bibliothèque vivante a permis des échanges interculturels dans un environnement propice à la discussion et de partage de récits sensibles.

DES LIVRES

Les « livres vivants » qu'étaient les personnes issues de la diversité culturelle participant à l'activité étaient autant des membres de la communauté étudiante et du personnel de l'UdeS que de la communauté hors campus. Parmi les livres humains participants, on pouvait compter sept volontaires qui se sont prêtés au jeu à cœur joie. Elizabeth de l'Argentine, Andres de la Colombie, Jean-Gabin du Burundi, Sahar de l'Afghanistan, Patrick de la République démocratique du Congo, Ogma du Togo et Valona de Madagascar ont tous et toutes des récits différents les uns des autres qu'ils et elles ont partagés aux « lecteurs » de la bibliothèque vivante. La parole et l'écoute étaient au rendez-vous.

DES LECTEURS

« Ces livres se livrent avec une grande humanité qu'il est reconfortant de ressentir, partage Fabrice Larue, lecteur et conseiller en développement professionnel au Service des stages et du développement professionnel. Cela permet de créer du lien, sur le moment, et d'envisager des projets ensemble par la suite, au profit de l'ensemble de la communauté de l'UdeS. »

L'activité de bibliothèque vivante était pour cette première édition ouverte uniquement aux membres du Réseau des personnes alliées de l'interculturel de l'UdeS. Ses membres figuraient donc à titre de « lecteurs » des livres vivants. Une centaine de membres du personnel

de l'université appartiennent au réseau. Ils et elles suivent des formations continuellement pour mieux faire rayonner la diversité culturelle des campus. Le Réseau est une initiative de USherbrooke International et provient du plan stratégique de l'UdeS.

« Le succès de cet événement auprès du réseau nous encourage à renouveler l'expérience et à élargir notre audience, afin de mobiliser l'ensemble de la communauté de l'UdeS dans la valorisation du dialogue et de l'inclusion, affirme la Professeure Christine Hudon, vice-rectrice aux études et aux relations internationales. Il faudra alors rester à l'affût en vue d'une possible prochaine édition de la bibliothèque vivante de l'UdeS, cette fois-ci, espérons-le, ouverte à l'entièreté de la communauté.



Source: UdeS

LES PROBIOTIQUES À LA RESCOUSSE?



Source: Facebook de Provid-LD

Et si les probiotiques pouvaient renforcer les défenses immunitaires des personnes atteintes de la COVID-19, réduire l'intensité des symptômes et diminuer la survenue de la COVID-19 de longue durée? C'est exactement ce que tente de découvrir l'équipe de recherche de l'étude clinique Provid-LD, une initiative autorisée par le comité d'éthique à la recherche du CIUSSS de l'Estrie-CHUS et de Santé Canada.

Par Myriam Baulne

L'étude Provid-LD est issue d'une collaboration entre l'Université de Sherbrooke et l'Université Laval et est pilotée par le Dr Jean-Charles Pasquier, clinicien-chercheur senior subventionné par le Fonds de recherche du Québec-Santé (FRQS). L'équipe réunit, entre autres, des chercheurs spécialisés dans le domaine des probiotiques, du microbiote, de l'immunologie, de la biologie cellulaire, ainsi que des médecins ayant des expertises en infectiologie, en pneumologie, en gastro-entérologie, en cardiologie et en radiologie.

LES PROBIOTIQUES, QU'EST-CE QUE C'EST?

Selon les hypothèses émises par les chercheurs de l'étude, les probiotiques pourraient exercer une influence sur les symptômes de la COVID-19 et permettraient de renforcer le système immunitaire. Nous avons tous déjà entendu parler des bienfaits des probiotiques, que ce soit dans un contexte médical ou bien dans la fameuse publicité télévisée des yogourts Activia (vous savez laquelle!), mais que sont précisément les probiotiques? Selon la définition de l'OMS, « les probiotiques sont des micro-organismes vivants qui, lorsqu'ils sont ingérés en quantité suffisante, exercent des effets positifs sur la santé, au-delà des effets nutritionnels traditionnels ». Les probiotiques agissent directement sur la flore intestinale et sont d'ailleurs de plus en plus intégrés aux tendances alimentaires qui promeuvent un mode de vie sain, comme les mets ou les breuvages fermentés (le nattō, le kimchi et le kombucha, par exemple), les dérivés du soja, le yogourt et le vinaigre de cidre.

« Grâce à l'étude Provid-LD, nous pourrions apporter une réponse différente à la pandémie, en intervenant directement sur le microbiote des personnes malades », explique le Dr Jean-Charles Pasquier. « Notre hypothèse de recherche est que si la personne, au moment de la maladie de la COVID, a un microbiote équilibré, elle aura moins souvent une forme grave, elle aura plus souvent une forme asymptomatique et elle aura moins souvent une COVID de longue durée. » Cette hypothèse est fondée sur l'observation que les personnes âgées, les personnes diabétiques et les personnes obèses, dont le microbiote est généralement déséquilibré, ont plus souvent des formes graves de la COVID-19.

UNE ÉTUDE CLINIQUE TOUJOURS EN COURS

L'étude Provid-LD a fièrement atteint, le 30 juin dernier, 75 % de son objectif de recrutement. Il ne reste que 163 personnes à recruter à l'étude clinique avant de pouvoir boucler la boucle et finalement produire des résultats. Avec l'augmentation des nouveaux cas de COVID-19 dans les dernières semaines, il est clair que nous ne sommes pas encore tirés d'affaire. Pourquoi ne pas en profiter pour faire avancer la recherche? L'étude recherche des participantes et participants âgés de plus de 18 ans qui ont un résultat de test COVID-19 positif depuis moins de 10 jours. La participation ne requiert aucun déplacement (la trousse vous est envoyée directement à la maison) et est rémunérée! Pour obtenir davantage d'informations, pour vous inscrire ou pour devenir une sentinelle de recrutement et référer des participants, visitez [le site web](#) ou [la page Facebook](#) de Provid-LD.

Un été en Estrie pour contrer l'ennui!

Agora

Culture



Source: Facebook Fête du lac des Nations



**CAROLANNE
BOILEAU**

Culture.Lecollectif@
USherbrooke.ca

La ville de Sherbrooke et la belle région de l'Estrie en général regorgent d'activités et de festivals de tout genre. Pour les jeunes ou les moins jeunes, tous peuvent assurément y trouver leur compte. Pour faciliter la recherche de plaisir, Le Collectif vous dresse aujourd'hui un portrait des événements à venir.

SHERBLUES & FOLK EN MET PLEIN LA VUE

Certainement un événement incontournable de l'été, Sherblues & Folk est de retour au centre-ville de Sherbrooke cette année. Avec une programmation aussi intéressante, les rues seront assurément remplies d'admirateurs de blues et de folks du 2 juillet au 9 juillet prochain. L'organisation derrière l'événement met la barre haute et réussit à offrir une programmation extrêmement diversifiée à sa clientèle.

En passant de Tash Sultana, succès de l'heure, à Québec Redneck Bluegrass Project, incontournable groupe québécois, il y en a pour tous les goûts. En plus d'offrir des performances d'artistes internationaux, il est intéressant de voir que le festival est tout de même amplement composé de nos artistes d'ici. C'est donc à partir du 2 juillet que le public pourra assister à plus d'une dizaine de spectacles musicaux, et cela, à faible coût.

En collaboration avec le festival depuis déjà plusieurs années, le Théâtre Granada offre également deux spectacles aux amateurs de blues et de folk. C'est le dimanche 3 juillet qu'était présenté Pink Martini sur les planches du Théâtre. Toutefois, il est toujours possible de voir en supplémentaire le guitariste Tommy Emmanuel qui sera présent, à son tour, le jeudi 7 juillet.

Pour les habitués du festival, une nouveauté fait son apparition. Pour la première fois cette année, Sherblues & Folk offre des passeports à ses festivaliers. Les personnes intéressées peuvent se procurer leur passeport au coût de 49 \$ directement sur le [site internet](#) du festival. Ce passeport donne accès aux 13 spectacles annoncés. Toutefois, des billets journaliers sont toujours disponibles pour ceux qui préfèrent vivre au jour le jour.

Le festival Sherblues & Folk est donc un événement à ne pas manquer et reste un classique indéniable de la saison estivale sherbrookoise. Que vous soyez une personne habituée ou pas, Sherblues & Folk reste une occasion incroyable de profiter de l'été avec des amis ou même en famille! En effet, le festival s'adresse à une clientèle de tout âge et l'entrée est offerte gratuitement aux enfants de 7 ans et moins.

LA FÊTE DU LAC DES NATIONS EST DE RETOUR

Les Sherbrookoises et Sherbrookoises ainsi que leurs visiteurs seront ravis du retour de la Fête du Lac des Nations. Après une absence forcée par la pandémie mondiale, les retrouvailles sont certainement appréciées par plusieurs. Les festivaliers peuvent s'attendre à plus de 30 spectacles, touchant un vaste éventail musical. Amateurs de rock, de musique populaire ou d'artistes d'ici, l'équipe derrière la Fête du Lac des Nations a pensé à vous.

En plus des nombreux spectacles musicaux, l'événement est bien connu pour les spectacles d'animation qu'il offre aux familles et aux plus jeunes. Ces spectacles plus adaptés permettent à une clientèle de tout âge d'assister au festival. Les organisateurs encouragent même les familles à participer en offrant l'entrée gratuite aux enfants de 11 ans et moins. La Fête du Lac des Nations est donc une belle option pour les familles qui veulent profiter de l'été à faible coût.

Du 19 au 24 juillet prochains, c'est au parc Jacques-Cartier à Sherbrooke que les festivités ont lieu. Pour les enfants, une académie de pilotage avec Motos Thibault sera offerte le samedi après-midi tandis que d'autres pourront se déhancher à l'atelier de Zumba

Fitness en soirée. Pour les amoureux de la musique, ce qui est naturellement au cœur du festival, des artistes bien diversifiés seront présents. Au travers de la programmation se retrouvent notamment Fouki et Koriass, Laurence Jalbert, Salebarbes, Brigitte Boisjoli et bien d'autres. Pour bien terminer la soirée, des spectacles pyrotechniques permettent d'éblouir les festivaliers présents sur place.

Pour se procurer des billets, rien de plus simple, vous devez simplement vous rendre sur le [site web](#) de la Fête du Lac des Nations et sélectionner la journée désirée. La deuxième prévente en ligne a également lieu en ce moment, et ce, jusqu'au 18 juillet prochain. De cette façon, vous pouvez vous procurer un passeport pour les 6 journées au faible coût de 51,32 \$. Pour ceux qui ont manqué le bateau, des billets journaliers et passeports sont également en vente sur le site de la Fête du 19 au 24 juillet 2022.

UNE VIRÉE À NE PAS MANQUER

D'autres événements aussi trippants les uns que les autres seront présentés tout au long de l'été dans la belle ville de Sherbrooke. À la suite des deux années en confinement, il est maintenant temps de profiter de ce que la région a à offrir. Notamment, le Festival des rythmes d'Afrique présenté du 28 juillet au 9 août ou bien le Festival des traditions du Monde au mois d'août restent des classiques sherbrookoises.

Rassemblez une *gang* d'amis ou invitez vos parents en visite et allez vibrer au rythme de la musique. Restez également à l'affût de ce qui se trame dans les rues de Sherbrooke, car il n'y a nul besoin d'aller bien loin pour avoir du *fun*.

Bonnie & Clyde :

une production étudiante sous les projecteurs de l'UdeS

Les 15 et 16 juillet prochains, la troupe Broadway UdeS présentera sa 9^e comédie musicale : *Bonnie & Clyde*. Cette production étudiante promet de stimuler tous vos sens et de marquer votre imaginaire, à l'image du couple criminel qui a marqué l'histoire. La représentation du vendredi se tiendra à 19 h 30 et celle du samedi à 19 h, toutes les deux au Centre culturel de l'Université.

Par Laura Fequino

Tout en vivant une gamme d'émotions véhiculées par une variété de personnages des plus attachants aux plus détestables, l'auditoire vibrera aux rythmes entraînants et ressentis du *band* et des pas de danse. Ce spectacle est décrit comme suit sur le [site Internet du Centre culturel](#) :

« États-Unis, les années 1930. Deux prénoms sont sur toutes les lèvres : Bonnie & Clyde. Les criminels les plus recherchés du pays vous invitent à plonger dans leur univers. Un parcours de fugitifs enivrant parallèlement à une histoire d'amour passionnelle, le tout livré avec des chansons, des chorégraphies et des scènes à couper le souffle! »

LA MULTIDISCIPLINARITÉ ÉTUDIANTE À L'ŒUVRE

Théâtre, chant, musique, danse, décors, costumes et accessoires, éclairages, maquillages et coiffures, organisation, promotion et financement : la troupe et le comité organisateur se chargent de ces nombreux aspects qui s'inscrivent dans le monde des arts de la scène. Les étudiantes et étudiants qui forment la troupe proviennent de différents programmes et facultés du campus, mais partagent une passion commune. Près de 50 personnes s'impliquent hebdomadairement dans le projet depuis le mois d'octobre 2021. Caroline Paulin, coproductrice, a partagé son expérience :

« À la production, c'est l'énergie qui se dégage des membres de la troupe qui nous pousse à travailler davantage pour soutenir le projet. Même si nous sommes toutes et tous amateurs, le produit final est loin de l'être, lui! Ça, c'est grâce aux forces et à l'engagement de tous et toutes dans la réussite de notre spectacle. »

BONNIE ET CLYDE, UN DUO ICONIQUE DES ANNÉES 1930

Cette comédie musicale s'inspire de la vraie histoire de Bonnie Parker et Clyde Barrow. Tandis que Bonnie aspirait à devenir une *star* depuis son enfance, les frères Barrow avaient réussi à s'évader de prison et n'avaient rien à envier au *gangster* américain de renommée mondiale, Al Capone. Des délits de plus en plus rocambolesques ont permis à ces hors-la-loi de voler le cœur d'une part de la population américaine, avant d'aboutir à une fin tragique.

UN RETOUR EN FORCE POUR BROADWAY UDES

La première de *Bonnie & Clyde* devait avoir lieu en février 2022, mais la crise sanitaire du moment avait imposé le report du spectacle à juillet 2022. La plupart des membres originels du projet ont réaffirmé leur engagement et ont continué de pratiquer ensemble pour livrer le meilleur spectacle possible, même en plein été. « Broadway UdeS, c'est une famille! », soutient Caroline Paulin.

Les billets sont déjà disponibles en prévente auprès des artistes ou directement à la billetterie du site web de Broadway UdeS. Les étudiantes et étudiants ont d'ailleurs droit à un tarif réduit sur présentation de leur carte étudiante. *Place au théâtre!*



Crédit: Florence Denis



Source: Facebook Café Soko

Une nouvelle tradition, « f*ck la routine »

C'est mardi dernier que le Café *coworking* SOKO, en collaboration avec le restaurant El Tabernaco, offrait une soirée « *Bonjour Summer* ». Cette soirée avait pour but de saluer le début de la saison estivale et des terrasses.

Par Léa Béliveau

Dans cette thématique d'été, les gens étaient invités à porter leurs plus belles couleurs. Le concept était très simple; à l'achat d'un cocktail alcoolisé, ou non, du SOKO, la clientèle bénéficiait de la promotion de deux tacos pour 5 \$ parmi les choix suivants : chorizo, poulet ou végétarien. La soirée était également animée par un DJ invité.

CONNAISSEZ-VOUS BIEN CES DEUX INSTITUTIONS?

C'est lors de l'été 2020 que Mark et Vivi ont ouvert leur café *coworking*, le SOKO, sur la rue Alexandre au centre-ville de Sherbrooke. Celui-ci offre un espace de travail qui se démarque des nombreux cafés de la ville. En effet, ce dernier offre des locaux aménagés, sous réservation, afin de travailler en sous-groupe de manière plus tranquille. Pour les personnes intéressées, le processus de réservation sur la plateforme en ligne de leur [site web](#) est simple et rapide. Il est aussi intéressant d'aller y travailler autant avec la nouvelle mode du télétravail, pour des professeurs en correction, que pour des étudiants. Enfin, après une grosse journée d'étude, le SOKO offre, en plus de sa variété de cafés, des boissons alcoolisées.

Du côté du restaurant le El Tabernaco, celui-ci nous transporte dans une expérience gastronomique digne d'un voyage d'un soir au Mexique. Avec un menu qui offre un éventail de choix, le El Tabernaco remplit sa salle de clients prêts à vivre l'expérience culinaire remplie de saveur chaque soir. De plus, ses sélections de cocktails et de bière mexicaines savent gagner le cœur de leurs visiteurs. Situé, lui aussi, au centre-ville de Sherbrooke sur la rue Alexandre, ce resto offrant un voyage de saveurs en vaut le détour.

LE TACO TUESDAY ARRIVE À SHERBROOKE

Tel que la tradition le mentionne, le *taco Tuesday* est une tradition qui a émergé aux États-Unis vers la fin des années 1980. Le principe était que certains restaurants offraient des tacos en rabais le mardi afin d'attirer la clientèle dans un principe de « *happy hour* ». Cette tradition aurait débuté dans les États plus au nord, pour finalement émerger dans plusieurs autres endroits au pays. Ce principe de marketing pour attirer la clientèle les jours de semaines est devenu une tradition dans plusieurs institutions.

Avec les deux dernières années difficiles que les restaurateurs ont connues, ceux-ci misent sur les promotions afin de garantir une salle remplie chaque soir pour compenser les pertes de la pandémie. Avec la popularité de l'évènement « *Bonjour Summer* » de mardi dernier, le SOKO reproduira l'évènement du *taco Tuesday* chaque mardi de l'été. En effet, de 17 h à 21 h, les gens sont invités à venir déguster un délicieux cocktail et profiter de la promotion de 2 tacos pour 5 \$ accompagnés de l'ambiance d'un DJ. Que ce soit sur la terrasse où à l'intérieur, vous êtes invités à venir dire « f*ck la routine » et à festoyer au Café SOKO.

Section CULTURE

33e édition des Francos de Montréal : forte en musique et en émotion

Des artistes pop aux artistes country et des chansonniers aux rappers, la 33^e édition des Francos de Montréal a su plaire à tous. Du 10 au 18 juin derniers, les Francos, un festival de musique francophone auparavant nommé les Francofolies, mettaient en vedette plus de 150 artistes provenant de partout à travers la francophonie. Ce festival a pour but de promouvoir les chansons en français, et ce, à travers tous les genres de musique.

Par Maude-Emmanuelle Hajjaj

Cette année, c'est près d'un million de visiteurs qui faisaient partie des festivités en assistant aux spectacles extérieurs gratuits et offerts à tous, ainsi qu'à ceux en salle qui nécessitent des billets. Ce festival de la chanson francophone attire plusieurs milliers de touristes, ce qui permet à la ville de Montréal ainsi qu'à nos artistes québécois de rayonner internationalement et de faire connaître leur talent.

DES MOMENTS TOUCHANTS

En plus de la dizaine de soirées en spectacle présentées par les Francos dans le Quartier des spectacles de Montréal, cette édition des Francos est notamment marquée par le spectacle offert en hommage à Karim Ouellet. Le chanteur décédé plus tôt cette année lègue au Québec, ainsi qu'à toute la francophonie, des chansons marquantes, pleines de sens et d'émotions. *Karim et le loup*, *La mer à boire*, *L'amour*, ces chansons seront toujours dans les cœurs des Québécois.

Plusieurs artistes qui ont eu la chance de côtoyer Karim au cours de sa vie lui ont fait leur dernier au revoir lors des Francos. C'est entre autres Ariane Moffat, Claude Bégin, Claudia Bouvette et la sœur de Karim, Sarahmée, qui menaient ce temps de recueillement et de célébration en interprétant à leur façon les chansons de Karim Ouellet.

ENCOURAGER LA JEUNESSE D'ICI

Afin d'encourager la création de contenu musical chez les jeunes artistes, les Francos présentent chaque année le tant attendu Prix Félix Leclerc et ce, depuis maintenant 26 ans. Cette récompense est constituée de 15000 \$ en bourse, soit 2500 \$ de la SOCAN, 2500 \$ du Groupe Éditorial Musinfo, 10000 \$ remis par Cogeco Media, ainsi que d'une invitation à participer aux Francofolies de La Rochelle 2022. Ce prix est présenté afin de promouvoir le contenu musical francophone, tout en propulsant les lauréats du prix dans leur carrière d'artistes grâce à des opportunités hors du commun.

Lors des Francos 2021, c'est la rappeuse montréalaise Calamine qui s'était vu attribuer les grands honneurs. Cette année, c'est Thierry Larose qui est nommé comme grand gagnant du Prix Félix Leclerc. Grâce à son premier album *Cantalou* et sa chanson *Les amants de Pompéi*, il a fait valoir son talent et il en sort gagnant!

Grâce au succès de cette édition, les Francos de Montréal seront effectivement de retour pour une 34^e édition en juin prochain au Quartier des spectacles Montréal! La ville de Montréal et les artistes québécois peuvent ainsi continuer de rayonner grâce à ce festival qui est, depuis quelques années, d'envergure internationale.



Source: Facebook des Francos de Montréal



Un voyage dans le temps culinaire

Depuis le 28 mai, un nouveau restaurant d'inspiration *diner* fait pignon sur la rue King Ouest, soit le **Vintage 5080**. Un extérieur turquoise vibrant le rend difficile à manquer et un coup d'œil par la fenêtre nous propulse immédiatement dans le passé.

Par Béatrice Palin

Marie-Claude Matte et son mari Bernard Beaulieu n'en sont pas à leur premier projet entrepreneurial. Il s'agit, toutefois, de leur premier restaurant. C'est la pandémie qui a poussé Marie-Claude à aller suivre une formation en restauration, comme l'explique la femme d'affaires lors d'une entrevue avec *La Tribune*.

LA THÉMATIQUE

Le décor de l'établissement mêle les décennies de 50 à 80, d'où le nom Vintage 5080. En entrant, on a l'impression de mettre les pieds dans un traditionnel *diner* américain des années 50 : tables en inox, banquettes en cuir et motif quadrillé. À cela s'ajoute une boule disco et d'impressionnantes murales. Un mur arbore également un motif circulaire aux couleurs caractéristiques des années 80. C'est cependant le mur opposé qui fait tourner les têtes : une fresque illustrant une horloge en spirale avec des personnages de chaque décennie. Même les salles de bain ont chacune une époque distinctive (années 50 et 80, respectivement). Un jukebox fonctionnel et une boule disco rendent l'ambiance festive et chaleureuse.

LE MENU

Le souci du détail ne s'arrête pas au décor. Derrière chaque plat sur le menu se cachent une anecdote de famille et un nom qui la reflète. Les items sont ceux d'un classique *diner* : burger, frites, hot-dog, lait frappé, etc. Toutefois, il était important pour les propriétaires de garder le tout local. Les recettes sont donc adaptées pour représenter la cuisine d'ici, comme plusieurs recettes sont celles de membres de leur famille. Entretenir une relation avec les producteurs et entreprises locaux est aussi primordial pour le duo. Tous les éléments du menu sont constitués en majorité de produits régionaux ou québécois. La différence se goûte à la première bouchée.

L'EXPÉRIENCE

Une soirée n'est pas assez. Le chaleureux accueil des propriétaires, les prix abordables et l'immense menu m'ont convaincu d'y retourner à coup sûr. Le

concept de *fast-food* de luxe n'est pas nouveau, mais le Vintage 5080 se démarque par l'originalité de son concept et les fondations familiales de l'entreprise. Sortez la laque à cheveux, vos souliers vernis et vos robes *pinup* et voyagez dans le passé le temps d'un repas en bonne compagnie. Un arrêt à ne pas manquer.



Crédit: GD Photographie

Un sommet du G7 chargé en Allemagne

Agora
Société



Source: OTAN

VICTOR
DIONNE

Societe.Lecollectif@
USherbrooke.ca

Du 26 au 28 juin 2022, sept des plus grandes puissances économiques mondiales se sont réunies à Krün, en Allemagne, pour échanger sur la situation mondiale et y répondre avec coordination. Les chefs d'État de la France, de l'Italie, du Royaume-Uni, de l'Allemagne, du Japon, des États-Unis et du Canada avaient des sujets importants à traiter. Dans un contexte de crises multiples, où la Guerre en Ukraine, les menaces envers la sécurité alimentaire et énergétique ainsi que l'urgence climatique sont des bombes à retardement, les dirigeants étaient dans l'obligation d'intervenir.

Le premier ministre du Canada, Justin Trudeau, a décidé d'insister principalement sur la menace croissante de la famine, accentuée par l'invasion de la Russie en Ukraine. La ministre des Affaires étrangères, Mélanie Joly, a quant à elle affirmé qu'Ottawa était dans un « mode écoute » des dirigeants des petits pays, à la suite de la réunion des chefs d'États et de gouvernement du Commonwealth, qui avait lieu au Rwanda quelques jours avant le sommet du G7 2022.

600 MILLIARDS EN AIDE

Dès la première journée, les dirigeants des sept États se sont engagés à financer des projets d'infrastructures dans les pays en développement. Le président américain Joe Biden a mentionné que les États-Unis allaient débloquer 200 milliards de dollars provenant de subventions, de fonds fédéraux et d'investissements privés. Les entrepreneurs du programme précisent que le but de ce financement est de soutenir les projets qui visent à lutter contre les changements climatiques, à l'amélioration de la santé mondiale, à l'équité entre les sexes et à l'ajout d'infrastructures numériques. L'Europe va aussi contribuer en subventionnant 300 milliards d'euros sur cinq ans. Au total, 600 milliards de dollars sont prévus à ces fins.

D'après les Américains, le programme permettrait de contrer les ambitions chinoises et leur projet de nouvelle route de la soie. Selon eux, les investissements de la Chine dans les pays en développement n'ont pas conduit à des bénéfices concrets pour ces derniers.

Le Japon, l'Italie et le Canada aideront également ces différents pays, mais en suivant leur propre modèle. Les membres du G7 ont déclaré que « l'Afrique subsaharienne sera sans aucun doute une priorité. » *Radio-Canada* rapportait que l'Amérique centrale, l'Asie du Sud-Est et l'Asie centrale sont aussi des régions convoitées, d'après les dires d'un haut responsable de l'exécutif américain.

UN « CLUB CLIMAT »

Porté par la présidence de cette année, l'Allemagne, un « club climat » a été proposé le 28 juin. Cette nouvelle instance serait ouverte à tous les pays qui décident d'y participer. « Nous invitons nos partenaires, notamment les principaux émetteurs, les membres du G20 et d'autres économies en développement et émergentes, à intensifier les discussions et les consultations avec nous », est-il écrit dans la déclaration commune des pays présents au sommet.

Le but principal du club est d'affermir et d'accroître la coopération entre les États en matière de réchauffement climatique. Les différents pays réunis accepteraient des règles communes, évitant les désavantages concurrentiels. Concrètement, il tenterait notamment d'y élaborer des normes de tarifications du carbone ou des réglementations uniformes à l'égard de l'hydrogène vert. Pour l'instant, l'implantation d'une tarification carbone n'est pas dans les plans du Japon et des États-Unis. Toutefois, l'initiative pourrait amener du changement.

Toujours selon la déclaration, les membres « partageront de meilleures pratiques » pour réduire leurs émissions de CO₂. Olaf Scholz, chancelier allemand, a soutenu qu'il aimerait que ce club ne se limite pas qu'aux pays du G7. « Il y a des points de vue différents sur les mesures telles que la tarification (du carbone) », a-t-il expliqué aux médias.

LA GUERRE EN UKRAINE

Les pays membres du G7 ont réitéré leur soutien à l'Ukraine, alors que la guerre ne prend pas de repos. « Nous continuerons à fournir un soutien financier, humanitaire, militaire et diplomatique et nous resterons aux côtés de l'Ukraine aussi longtemps que nécessaire », ont fait part les puissances économiques dans un communiqué commun le 27 juin. Ce conflit, qui dure depuis le 24 février, était au cœur des discussions entre Justin Trudeau et ses homologues, tant au sommet d'Allemagne que lors de la réunion des chefs d'État et de gouvernement des pays du Commonwealth. Il en a profité pour annoncer une nouvelle aide financière de 350 millions de dollars pour du soutien humanitaire en Ukraine et de nouvelles sanctions.

En réunion avec les chefs d'État du G7, le président ukrainien Volodymyr Zelensky a demandé une position ferme de la part des puissances, notamment en renforçant les sanctions envers Moscou. Par ailleurs, il a souligné leur appui dans le conflit : « merci pour l'aide, concernant la défense et les finances, offerte à notre pays dans sa lutte contre l'invasion russe. »

Dans le communiqué final du sommet, les dirigeants présents mentionnaient qu'ils vont travailler pour que la Russie n'exploite pas sa position de producteur énergétique devant des pays plus vulnérables. Ainsi, ils ont décidé de prévoir un prix plafond pour les exportations du pétrole russe, limitant les revenus possibles pour le pays. Le Canada examine la possibilité de développer de nouvelles infrastructures, permettant aux territoires dépendants des énergies fossiles russes de s'en éloigner éventuellement. D'après les informations de *La Presse*, aucun compromis n'est à prévoir concernant les objectifs en matière de réchauffement climatique.

L'affaire Boisclair



Source: Tingey injury law firm

Avec deux chefs d'accusation d'agression sexuelle, André Boisclair, autrefois chef du Parti québécois, plaide coupable. Les victimes racontent leur sombre récit, l'accusé semble crispé. La peine d'emprisonnement est fort probable : les délits commis par l'ex-politicien, attendu de pied ferme au palais de justice de Montréal le 18 juillet prochain, lui coûteraient deux années derrière les barreaux. Tantôt la Couronne, tantôt la défense, le prix à payer fait l'unanimité.

Par Yedidya Ebosiri

« Ce sont des infractions graves et importantes qui doivent être punies à la hauteur de leur gravité », déclare le procureur de la Couronne. Pour M^e Jérôme Laflamme, les procédures criminelles doivent impérativement aboutir au centre de détention afin de renforcer « le message approprié de dénonciation et de dissuasion », comme mentionné au *Devoir*.

UN PREMIER DOSSIER

En janvier 2014, M. Boisclair est l'instigateur d'un viol collectif. Cette journée-là, la victime d'une vingtaine d'années se rend au domicile de l'accusé après quelques échanges via les médias sociaux. Celui-ci obtient son consentement quant à certains

gestes de nature sexuelle à l'exception du sexe anal. Malgré son refus, l'ex-chef péquiste — ayant antérieurement consommé des stupéfiants — ordonne à une tierce personne de pénétrer le jeune homme qui est alors saisi par deux autres individus. Le plaignant résiste, l'accusé lui maintient le torse : une pénétration est tentée par un des complices de M. Boisclair pendant que la victime se débat.

Si la tentative s'est avérée infructueuse, la victime se dit profondément troublée par ce traumatisme. Devant le juge Labelle, le jeune homme peine à sécher ses larmes : « J'ai eu des plans pour m'enlever la vie, » se plaint-il, d'après les informations du *Devoir*. Entre les crises de panique et les épisodes dépressifs, il peine à garder un emploi après avoir abandonné son cursus scolaire. Pour fuir son calvaire, il s'est récemment tourné vers les substances illicites.

LA RÉCIDIVE

Moins d'un an après cet événement, André Boisclair est à nouveau l'auteur de violences sexuelles à l'égard d'un autre homme. Âgé de 23 ans, ce dernier rencontre le récidiviste sur une application de rencontre. Il accepte l'invitation de M. Boisclair à se rendre chez lui. Sur les lieux, la conversation va bon train jusqu'à ce que l'accusé ignore à trois reprises les « arrête » répétés par la victime lorsque les attouchements sont commis.

« Je suis marqué à vie, » constate-t-elle lors de l'audience. De toute évidence, la honte, mais aussi la peur sont les mots que l'homme emploie pour décrire son expérience. En outre, il rejette désormais les relations intimes puisque le contact avec autrui est difficile.

BRUYANT SILENCE

L'avocat de la défense, M^e Massicotte, rappelle avec insistance que l'accusé est depuis suivi par un psychiatre spécialisé en toxicomanie et a remis aux victimes « des lettres d'excuses ». Il souligne aussi que son client a épargné aux victimes l'anxiété d'un second témoignage en reconnaissant sa responsabilité.

L'accusé, lui, demeure silencieux durant l'audience. « Il est d'avis que le geste qu'il pose [en plaçant coupable] parle mieux qu'il ne saurait le faire, » dit M^e Massicotte.

Le visage de la Fast Fashion dans nos sociétés

Avec le développement de nos technologies, l'émergence de notre société capitaliste encline à la création constante des besoins et la routine qui ne cesse de faire passer les journées beaucoup trop vite, un nouveau phénomène de la mode prend place dans les habitudes de consommation de nos populations. En effet, on parle ici de la « Fast Fashion », la mode rapide. Ce nouveau fléau fait fureur auprès des consommateurs en offrant des vêtements tendance, à faible coût et avec une rapidité de livraison alléchante.

Par Léa Béliveau

Toujours à l'affût des dernières tendances, la *Fast Fashion* offre des centaines de nouvelles collections par an et le nombre de consommateurs ne fait qu'augmenter. Cette mode à petit prix possède-t-elle un coût sociétal plus grand?

L'INDUSTRIE DU TEXTILE ET SON IMPACT SUR L'ENVIRONNEMENT

D'une part, il faut comprendre que qui dit vêtement à faible prix dit coût de production réduit. Ce type d'industrie utilise des textiles de base qualité qui sont très dommageables pour l'environnement, autant pour l'atmosphère que pour les cours d'eau avoisinant les usines de fabrication.

D'autre part, avec les centaines de nouvelles collections qu'offre la *Fast Fashion* annuellement, les consommateurs sont tentés de changer de garde-robe rapidement. En ce sens, des milliers de vêtements par an sont jetés et peu portés. Avoir le dernier item à la mode impose une empreinte nuisible importante, que ce soit par la production ou la surconsommation que cela apporte.

LES IMPACTS SOCIAUX DE VOULOIR ÊTRE « À LA MODE »

Les grandes compagnies de la *Fast Fashion* sont réputées pour se développer dans les régions du monde qui sont moins développées. Émergeant dans un contexte de maximisation des profits, les industries sont à la recherche de main-d'œuvre très abordable. De ce fait, ces industries se centralisent dans les régions plus touchées par l'exploitation en offrant des conditions de

travail médiocres. Dans certaines régions du monde, on peut même y voir des enfants ou bien des prisonniers ouïghours fabriquer ces vêtements de la mode prêt-à-porter dans des conditions inhumaines.

Avec la folie de cette nouvelle tendance de consommation, plusieurs enjeux doivent être pris en compte. Les dommages importants associés à l'environnement ainsi qu'à l'exploitation humaine qu'apporte la production de ces vêtements doivent être pris au sérieux. Même si ces nombreuses collections sont de plus en plus accessibles, des mesures doivent être prises afin de protéger l'environnement ainsi que les populations exploitées.

ENCORE DE L'ESPOIR POUR LES GÉNÉRATIONS FUTURES?

Avec les nombreux mouvements planétaires pour contrer le réchauffement climatique et les injustices sociales que l'on voit émerger, un vent d'espoir de consommation responsable de nos sociétés est à l'horizon. Par contre, la responsabilité ne tient pas seulement des consommateurs, elle doit aussi venir des dirigeants.



Crédit: Hannah Morgan

Un été à la maison

Depuis maintenant quelques mois, une énorme crise des passeports fait rage au Québec. Des longues files d'attente et des heures au téléphone avec Passeport Canada afin de pouvoir partir en vacances ont fait partie de la vie quotidienne d'un grand nombre de Québécois et de Québécoises, prêts à tout pour profiter de leur congé à l'étranger.

Par Karlen Monny

LES ORIGINES DE LA CRISE

D'où vient cette longue attente afin d'obtenir son passeport ? Selon *La Presse*, un décret gouvernemental publié le 26 mai 2021 confirme que Passeport Canada a limité la délivrance de documents pendant plus de 15 mois. Le décret stipule que « depuis le 18 mars 2020, pour appuyer les efforts de confinement et protéger le personnel, le Programme de passeport a réduit les opérations de traitement des demandes au Canada pour ne traiter que les raisons justifiant un voyage urgent ».

Francis Côté, directeur général de l'agence Voyages Objectif Terre, note que cette crise était complètement prévisible et aurait pu être anticipée. Le gouvernement fédéral a avoué qu'il a été pris de court par le nombre important de demandes de passeports en réponse à la levée des restrictions et surtout à l'approche des vacances estivales, en précisant que beaucoup de personnes ne possédant pas de passeport ont fait la demande ces derniers mois, ce qui a retardé les traitements de tous les passeports.

LES EFFETS ET IMPACTS SUR LA POPULATION

Beaucoup de Québécois ont vu leurs vacances filer entre leurs doigts. C'est le cas de Christine Tina Paliotti qui a pris un rendez-vous le 17 mars dernier en vue d'un voyage le 23 juin avec sa fille en Thaïlande. En échangeant avec Émilie Bilodeau de *La Presse*, Mme Paliotti raconte qu'elle était censée recevoir son passeport aux alentours du 3 mai; mais n'ayant aucune nouvelle du document de voyage vers la mi-mai, elle a multiplié les démarches afin de sauver ses vacances en Thaïlande. Résultats ? Des heures à composer le numéro de la ligne d'assistance de Passeport Canada, des demandes de transferts et des interminables queues devant le bureau. Le jour de son départ, en fin d'après-midi, Mme Paliotti a reçu un appel pour lui demander la date de son départ; il était déjà trop tard, sa fille avait payé 5000 \$ pour le voyage qu'elle n'a pas fait.

Des personnes québécoises ont également tenté le tout pour le tout et ont décidé de camper devant les bureaux afin d'obtenir un coupon donnant un rendez-vous. D'autres envisageaient également d'aller au Nouveau-Brunswick afin d'obtenir leur passeport.

LES DISPOSITIONS PRISES PAR LE GOUVERNEMENT

Afin de contrer cette crise qui empiète sur la vie des individus, le premier ministre Justin Trudeau a annoncé un nouveau groupe de travail composé de 13 ministres, soit le tiers de son cabinet, pour s'intéresser au problème. Il y a également des employés d'Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada qui « aident maintenant directement à traiter les passeports ».

Une nouvelle organisation a été mise en place sur les lieux afin de gérer l'attente des clients. Toujours d'après *La Presse*, la directrice générale de Service Canada au Québec confirme que des équipes procèdent désormais au triage des personnes qui patientent en file. Il y a maintenant une queue pour les départs dans moins de 12 h, dans moins de 48 h, dans plus de 48 h, pour un rendez-vous en ligne ou pour récupérer un passeport imprimé. Les demandes des personnes qui partent dans moins de 12 h sont traitées et imprimées sur place, tandis que les demandes de ceux qui partent dans 24 h à 48 h sont transférées à Gatineau afin d'être imprimées et retransférées à Montréal dans la nuit pour qu'elles soient distribuées.

Le Parti conservateur du Canada (PCC), le Bloc québécois (BQ) et le Nouveau Parti démocratique du Canada (NPD) ont tous soulevé des doutes concernant ce nouveau groupe. Selon les informations de *La Presse*, Alexis Brunelle-Duceppe qualifie ce groupe de « petit party » qui sert aux ministres à « montrer qu'ils travaillent ». Le néo-démocrate Alexandre Boulerice, lui, a souligné que ce sont des fonctionnaires qu'il faut embaucher et qu'il faut former. Toutefois, d'après Luc Berthold, le chef adjoint conservateur, la solution réside dans le rappel au travail en présentiel de l'ensemble de la fonction publique pour éviter les engorgements comme dans le cas des passeports. Cette dernière remarque est une des solutions envisagées, reconnaît le ministre des Relations Couronne-Autochtone Marc Miller. D'autres solutions sont envisagées comme des « investissements accrus » et l'informatisation des services encore sur papier.

Est-ce que cette crise sera la goutte d'eau afin de faire revenir tous les travailleurs en présentiel ? Il semblerait que cette idée soit sérieusement prise en considération. Il est néanmoins important de se poser la question si un retour au bureau serait bénéfique au vu de la montée des cas de COVID-19. Depuis la levée des restrictions, le nombre de cas semblait stagner, mais une septième vague serait en cours, ce qui pourrait jouer en défaveur du retour en présentiel des personnes au travail.

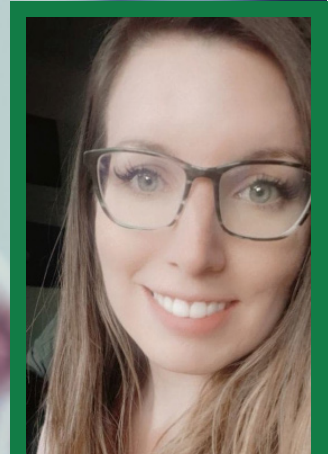


La science au service du sport d'élite

Agora
Sports
et Bien-être



Source: Getty Images



SARAH
GENDREAU SIMONEAU

Sports.Lecollectif@
USherbrooke.ca

L'analyse de données, les statistiques et la science en général sont indispensables dans plusieurs domaines et le monde sportif n'y échappe pas pour comprendre ce qui peut régir les performances et l'amélioration des athlètes.

Le directeur des sciences du sport à l'Institut national du sport du Québec, François Bieuzen, estime que si les statistiques avancées n'étaient pas utilisées, les athlètes se priveraient d'un moyen de performer. « C'est une aide à la performance, au même titre que le fait de bien s'équiper ou d'avoir des préparateurs physiques et des préparateurs de performance mentale. »

UTILITÉS MULTIPLES

La science et les statistiques servent surtout, dans le sport d'élite, à calculer la charge d'entraînement d'un athlète ou les risques de blessures dans un court laps de temps, et passent par toutes sortes de domaines et d'utilisations.

Denis Rancourt, professeur en génie mécanique à la Faculté de génie de l'Université de Sherbrooke (UdeS), s'intéresse à la biomécanique du mouvement dans les sports de haut niveau. Ses collègues et lui ont commencé avec les équipes paralympiques canadiennes en ski alpin et en ski de fond, puis l'équipe paralympique de fauteuils roulants en athlétisme, pour perfectionner leurs équipements et accessoires adaptés.

« Notre but, c'était d'optimiser la configuration et le positionnement pour améliorer la performance des athlètes », explique le professeur. Ensuite, ils se sont mis à analyser la course à pied pour faire de la modélisation biomécanique et comprendre comment améliorer la performance.

Une fois les modèles dynamiques biomécaniques de l'humain mis sur pied, ils dépendent de plusieurs paramètres du sport telles les inerties et les masses des segments corporels des athlètes. « C'est à partir des modèles qu'on va aller voir les statistiques et qu'on

pourra valider si les modèles se tiennent, donc si ce que le modèle nous apprend semble représenter la réalité grâce aux statistiques », explique M. Rancourt.

Prédire la performance des athlètes avec la recherche et les statistiques? Peut-être pas encore, mais selon le professeur Denis Rancourt, c'est probablement ce qui s'en vient.

« Ça serait bien d'avoir un modèle qui va pouvoir prédire le bénéfice ou pas d'ajouter un ou deux kilogrammes à un athlète de course du 100 m, par exemple. D'un autre côté, ça peut être intéressant, avec des modèles prédictifs qui incluraient comment les jeunes vont grandir, de prédire leurs performances à long terme également. »

« On aimerait beaucoup pouvoir prédire la performance, souhaite M. Bieuzen, pas tant pour sélectionner que pour évaluer ce qu'on fait et pour savoir si on est sur la bonne trajectoire. »

L'HUMAIN AU CŒUR DES RECHERCHES

Les statistiques avancées ne servent pas à prendre des décisions à la place des entraîneurs, des membres de l'équipe soutenant ou de l'athlète. Il s'agit d'avoir une vision plus objective, selon François Bieuzen, parce que le cerveau retient certains événements et est très sélectif pour plusieurs choses. « Ça aide donc à prendre de meilleures décisions, ça ne déshumanise en rien le travail fait par les entraîneurs. » L'humain reste celui qui prend ces statistiques, qui les interprète et qui utilise son jugement.

« Le sport, c'est de plus en plus multifactoriel, donc c'est assez difficile de voir clair, estime quant à lui Denis Rancourt. Pour la haute performance, c'est sûr qu'il y a des principes de base à respecter dans chacun des sports. Les coaches sont tout à fait aptes à identifier ces problématiques-là. Par contre, ce sont des variables qui sont interreliées, donc ça peut être assez difficile de comprendre comment améliorer sa performance autrement que par du volume, des essais-erreurs, etc. » En d'autres mots, la science et les statistiques avancées servent là où l'humain a ses limites.

DES DONNÉES DE PLUS EN PLUS EFFICACES

Depuis plusieurs années maintenant, les données et statistiques récoltées dans les sports sont utilisées et compilées. Cependant, elles sont plus nombreuses qu'avant et récoltées plus rapidement. Denis Rancourt explique qu'elles « sont plus accessibles et c'est plus facile de passer des bases de données pour analyser les statistiques recueillies ».

M. Bieuzen, pour appuyer cet argument, estime que la grosse nouveauté dans le domaine est l'intelligence artificielle. C'est ce qui permet de récolter davantage de données et de les compiler de façon beaucoup plus efficace. « Maintenant, on a des ordinateurs puissants qui nous permettent d'aller beaucoup plus rapidement pour faire des calculs et pour gérer de gros volumes de données. »

Cependant, les fédérations canadiennes n'utilisent pas toutes les statistiques avancées de la même façon. Il est très coûteux de recueillir et de classer les données, selon Radio-Canada Sports. Il faut aussi des humains et beaucoup de temps pour analyser le tout.

Les athlètes doivent remplir des questionnaires, passer des tests physiques et compiler les résultats, ce qui en fait une opération complexe et ardue. Les chiffres doivent être assez nombreux aussi pour pouvoir tirer les bonnes conclusions.

Le directeur des sciences du sport explique que ça prend plusieurs années avant de pouvoir vraiment utiliser les données. « Avec le patinage de vitesse, ça nous a pris quatre ans afin d'avoir des données en lesquelles nous avons confiance et dont nous savons qu'elles aident réellement à prendre des décisions. Avant, c'était trop fluctuant, ce n'était pas assez solide. »

M. Bieuzen espère qu'éventuellement, ils pourront prédire les blessures de plus de deux jours et prédire les performances des athlètes dans le temps.

Des athlètes transgenres bannies du haut niveau

Des restrictions dans des compétitions sportives féminines pour des athlètes transgenres remettent sur la table le débat et, surtout, le combat des athlètes LGBTQ2+ dans le monde sportif.

Par Sarah Gendreau Simoneau

Trois fédérations, en quelques jours seulement, ont répondu à l'appel du Comité international olympique (CIO). Ce dernier avait demandé, en novembre dernier aux instances sportives, d'établir ses propres critères pour l'inclusion des personnes transgenres et intersexes pour pouvoir compétitionner dans les sports de haut niveau. C'est l'Union cycliste internationale (UCI), selon l'Agence France-Presse, qui s'est exprimée la première. Elle a doublé la « période de transition » pendant laquelle les femmes transgenres doivent présenter un taux de testostérone « bas avant de s'aligner dans la catégorie correspondant à leur nouvelle identité de genre ».

La Fédération internationale de natation (FINA) a emboîté le pas, quelques jours après, en donnant l'accès de ses catégories féminines « aux nageuses devenues femmes avant la puberté ». Cette solution exclut presque tous les athlètes transgenres parce que leur transition est normalement plus tardive.

La FINA envisage même une catégorie ouverte qui s'ajouterait aux épreuves féminines et masculines tous sports confondus. C'est que la Fédération est secouée depuis quelques mois par les polémiques concernant l'Américaine Lia Thomas, qui a été la première nageuse transgenre à remporter un titre universitaire.

Dans la foulée, l'International Rugby League a aussi « provisoirement banni les joueuses transgenres des matchs internationaux féminins de rugby tant que n'aura pas été établie une politique d'inclusion complète ».

LES POSITIONS SCIENTIFIQUES

Le CIO a renoncé à proposer des directives uniformes, ce qu'il faisait depuis 2004. Le Comité exigeait alors, à l'époque, une opération de réassignation sexuelle au moins deux ans avant la demande de l'athlète — critère levé en 2011 — et une thérapie hormonale vérifiable pendant une durée suffisamment longue pour minimiser les avantages compétitifs liés au genre.

Le débat a aussi été stimulé par le combat médiatique et judiciaire de certaines athlètes intersexes, dont la championne sud-africaine Caster Semenya, qui a obligé les instances à affiner leurs réglementations et dévoiler leurs sources scientifiques, toujours selon l'Agence France-Presse.

Maintenant, il faut à la fois estimer l'impact sur la masse musculaire et l'endurance d'une testostérone élevée, ainsi que le temps pendant lequel ces effets perdurent, mais aussi « respecter la santé, le droit à la vie privée et l'objectif d'inclusivité du sport d'élite », expliquait le CIO en novembre dernier.

D'après les informations recueillies par l'Agence France-Presse, l'organisation olympique n'a pas indiqué si elle envisageait une troisième catégorie aux Jeux olympiques. Elle laisse donc chaque instance « déterminer le seuil à partir duquel un avantage peut devenir disproportionné, et développer les mécanismes nécessaires pour compenser ».



Source: Unsplash

Une autre promotion dans la NFL pour Catherine Raïche



NICOLAS DIONNE
Correspondant Vert & Or

Possédant déjà une feuille de route impressionnante, Catherine Raïche ne cesse de briser les barrières du football, elle qui a été nommée adjointe au directeur général et vice-présidente aux opérations football chez les Browns de Cleveland.

La diplômée au premier et au deuxième cycle à la Faculté de droit de l'Université de Sherbrooke devient ainsi la femme à occuper le poste le plus haut au sein des opérations football d'un club de la NFL. En plus d'aider le directeur général dans ses différentes fonctions, elle gèrera conjointement les opérations quotidiennes des Browns avec le personnel-entraîneur et contribuera aux décisions stratégiques relatives à l'alignement de l'équipe et opérations football, selon le *Journal de Québec*.

La détentrice d'une maîtrise en fiscalité, qui ne cache pas son rêve de devenir un jour directrice générale d'une équipe de la NFL, devient la deuxième femme de l'histoire de la ligue à occuper un poste de directrice générale. Susan Tose Spencer, en 1983, également avec les Eagles, est la première.

Catherine remplace, chez les Browns, Kwesi Adofo-Mensah, étant donné que ce dernier est le nouveau directeur général chez le Vikings du Minnesota. Mme Raïche a fait partie des personnes potentielles pour occuper le poste, puisqu'elle a participé au processus d'entrevue.

DE MONTRÉAL À TORONTO ET TAMPA BAY, EN PASSANT PAR PHILADELPHIE

Après avoir pratiqué le métier d'avocate pendant trois ans, Catherine a été embauchée comme stagiaire chez les Alouettes de Montréal en 2015 avant de grimper les échelons de l'organisation jusqu'à occuper le poste de coordonnatrice de l'administration du football en 2016. Elle est devenue directrice générale adjointe du club en 2017, d'après Radio-Canada Sports.

La Montréalaise d'origine a été directrice de l'administration football des Argonauts de Toronto en 2018 et directrice des opérations football des Vipers de Tampa Bay dans la XFL avant de se joindre aux Eagles de Philadelphie. Comme premier emploi au sein de la NFL, elle a occupé les postes de coordonnatrice aux opérations football de 2019 à 2021 et vice-présidente aux opérations football en 2021.

La nouvelle adjointe au directeur général arrive à Cleveland dans une situation plus ou moins rose. Les Browns ont acquis les services du quart-arrière étoile des Texans de Houston, Deshaun Watson, et ce, bien qu'il n'ait joué aucun match en 2021. Ce dernier faisait également face à 24 poursuites civiles pour agressions sexuelles et comportement inapproprié auprès de masseuses à Houston. Bien que 22 des 24 poursuites soient réglées au moment d'écrire ces lignes, la NFL devrait annoncer très prochainement si Watson sera suspendu à l'approche de la prochaine saison.



Source: Pixabay

Les bienfaits du jardinage

Que vous habitiez en appartement ou en maison, que vous ayez accès à un terrain ou à un balcon, vous pouvez jardiner! Saviez-vous que le jardinage a des effets thérapeutiques sur le corps et l'esprit? Comment le jardinage peut-il être bon pour la santé?

Par Virginie Paul

Car oui, il existe plusieurs bienfaits du jardinage. La réduction du coût de son panier d'épicerie, la diminution de son empreinte écologique, mais aussi l'augmentation d'un sentiment de bien-être.

HORTITHÉRAPIE

Les premières traces du recours au jardinage thérapeutique remontent à plusieurs siècles, soit dans l'Égypte antique, où l'on recommandait aux gens souffrant de maladies mentales de se balader dans des jardins.

C'est dans la deuxième moitié du 20^e siècle que l'hortithérapie est née. Dans les années 1970 et 1980, plusieurs expériences ont eu lieu sur des patients en Amérique du Nord et en Europe. L'hortithérapie, comme ce mot-valise entre *horticulture* et *thérapie* l'indique, est une technique thérapeutique visant à augmenter le bien-être des personnes par l'intermédiaire de l'horticulture. Prendre soin des plantes, semer, se mettre les mains dans la terre, être en contact avec la nature, récolter, sentir les fleurs, toucher des feuilles, tous ces éléments ne sont que des bienfaits sur soi.

UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

L'hortithérapie a souvent été utilisée à travers des traitements médicaux pour soigner l'anxiété et la dépression. Lorsque le jardinage devient synonyme de méditation pleine conscience, il aide assurément avec la gestion du stress et peut rapidement, pour certaines personnes, faire fuir les idées anxieuses. Rien de mieux pour l'estime de soi que de récolter des légumes qu'on a plantés à partir d'une simple graine et entretenus tout au long de l'été sans avoir baissé les bras.

Bien sûr, aller jouer dehors est bon pour la santé. Baigner dans les rayons du soleil et faire le plein de vitamine D. Trimbaler des poches de terre d'un coin de terrain à un autre (ne pas oublier de forcer avec les jambes et non avec le dos!). Faire un squat pour semer ou récolter. Lever un arrosoir rempli d'eau. Ça n'a l'air de rien pour l'instant, mais au bout d'une journée de jardinage, d'un mois à entretenir son carré de terre et d'une saison à avoir le pouce vert, tous les efforts finissent par paraître sur sa forme physique, et ce, sans compter le contact de la peau avec les organismes vivants dans la terre qui est bon pour le système immunitaire. On récolte ce que l'on sème, comme on dit!

L'été vient de commencer, il n'est pas trop tard pour se mettre au boulot et sortir les pelles et l'engrais. Les bienfaits du jardinage ne sont pas instantanés, mais à la longue, vous remarquerez des effets positifs.



Source: Unsplash

Horoscope

L'été vient avec son lot de festivals et d'événements. On y trouve une variété de personnages et stéréotypes. Voyons lequel vous êtes, selon votre signe astrologique.

Par Nostradabéa

BÉLIER : 21 MARS — 20 AVRIL.

Vous composez la majorité des participants des *mosh pits*. Peu vous importe l'artiste, vous n'êtes pas satisfait si vous finissez le week-end sans au moins un œil au beurre noir.

TAUREAU : 21 AVRIL — 21 MAI

Vous sélectionnez vos festivités en fonction des *foodtrucks* qui y seront. Vous devez de tous les essayer, tel un collectionneur.

GÉMEAUX : 22 MAI — 21 JUIN

Vous n'êtes pas admirateur de festival, mais vous adorez le profit. Vous achetez des billets pour les événements les plus courus et les revendez à profit à l'entrée.

CANCER : 22 JUIN — 22 JUILLET

On vous trouve facilement comme vous criez le plus fort et arborez des affiches de demande en mariage. Vous êtes les *superfans*.

LION : 23 JUILLET — 22 AOÛT

Vous transformez tous les événements où vous allez en *Coachella*. Vous avez les tenues les plus flamboyantes et ramassez le plus de trucs gratuits que vous pouvez.

VIERGE : 23 AOÛT — 22 SEPTEMBRE

Vous préférez participer activement aux événements de la manière la plus productive et la moins chère que possible. C'est pourquoi vous échangez des billets gratuits pour du nettoyage bénévole le lendemain.

BALANCE : 23 SEPTEMBRE — 22 OCTOBRE

Vous ne devez manquer aucun événement. Si cela implique de ne pas dormir plus de deux heures par nuit pendant 3 mois, aucun problème. Vous devez avoir tous les bracelets de festival de la saison.

SCORPION : 23 OCTOBRE — 22 NOVEMBRE

Vous êtes les festivaliers les moins appréciés des Vierges. On doit vous forcer à quitter les lieux une fois le soleil levé. Vous voulez profiter le plus possible de l'événement et rentabiliser votre billet, comme vous n'avez pas les moyens d'aller à plus qu'un.

SAGITTAIRE : 23 NOVEMBRE — 21 DÉCEMBRE

Vous vous présentez à l'événement avec les vêtements sur votre dos et votre bracelet d'entrée. Vous trouvez toujours le moyen de vous greffer à un groupe pour profiter de ses subsistances. Vous êtes les parasites des festivals.

CAPRICORNE : 22 DÉCEMBRE — 20 JANVIER

Vous êtes le parent de votre groupe. Vous avez tout ce dont vous pourriez avoir besoin dans n'importe quelle situation. On vous retrouve souvent avec quatre ou cinq Sagittaires, adoptés en début de fin de semaine.

VERSEAU : 21 JANVIER — 19 FÉVRIER

Vous aimez mettre un sourire sur le visage des gens, qu'importe où vous allez. C'est pourquoi vous trimbaliez votre trousse de peinture pour le corps et offrez gratuitement des œuvres cutanées aux jeunes et grands enfants présents.

POISSONS : 20 FÉVRIER — 20 MARS

Vous êtes les festivaliers dont l'internet aime rire. Vous vous promenez avec votre Hulahoop lumineux, votre soutien-gorge en coquillages, et tentez d'échanger des *kandis* avec tout le monde. Si ce type se prête bien aux festivals EDM, le Festival western de Saint-Tite est un peu moins la *vibe*.