



## YÄ'ATA : la richesse des cultures autochtones

# Page 9



Ode aux luttes  
féministes  
Page 3

Le grand retour de la  
Bavière en Estrie  
Page 5

L'éléphant dans la pièce  
Page 13

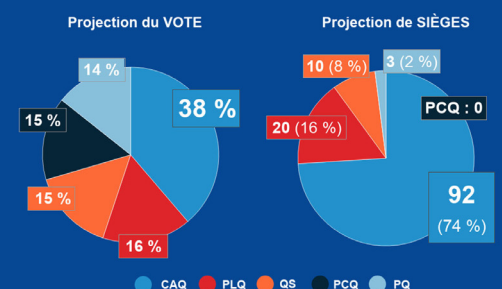


COLLECTIF 8 MARS | Journée internationale des droits des femmes 2021



### Un mode de scrutin brisé

Projections du vote et de sièges en fonction des sondages récents, Québec



Source : 9c125.com, à jour au 28 septembre 2022

# L'ÉQUIPE

## DIRECTION

**Myriam Baulne**  
Direction générale

## RÉDACTION

**Sarah Gendreau Simoneau**  
Co-rédactrice en chef

**Victor Dionne**  
Co-rédacteur en chef

**Gabrielle Goyet**  
Cheffe de pupitre campus

**Amandine de Chanteloup**  
Cheffe de pupitre culture

**Carolanne Boileau**  
Cheffe de pupitre société

**Bianca Lahaye**  
Cheffe de pupitre sport et bien-être

**Nicolas Dionne**  
Correspondant Vert & Or

**Myriam Baulne**  
Révision linguistique

## UNE

**Chantal Roy**  
Photographie

## TECHNIQUE

**Béatrice Palin**  
Infographie

**Rosianne Blanchard**  
Responsable Web et réseaux sociaux

**Poste inactif**  
Distribution à Sherbrooke

**Poste inactif**  
Distribution à Longueuil

## COLLABORATEURS et COLLABORATRICES

Alexandre Leclerc  
Alexandre Ménard  
Anaïs Dumais  
Antoine Poissant  
Béatrice Palin  
Charles Gauthier  
Charles Verret  
Ema Holgado  
Émilie Prévosto  
Gabrielle Laffleur  
Gabryelle Lalonde-Mercier  
Mathieu Gosselin  
Mathilde Robitaille-Lefebvre  
Myriam Baulne  
Naomi Jauvin  
Sara Yacoub  
Sonn Castonguay-Khounsombath  
Sophie Mottet  
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 : kolépaionba  
wonbanakiak odakéwonk)



## PROCHAINE ÉDITION LE 24 OCTOBRE 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](mailto:Redaction.lecollectif@USherbrooke.ca)

Suivez-nous sur  
les réseaux sociaux!



FACEBOOK



INSTAGRAM

# Ode aux luttes féministes

# Éditorial

De la rédaction EN CHEF

**Ou se demander pourquoi le féminisme a encore sa place au Québec en 2022. Plusieurs pensent, fortement à tort, que l'égalité entre les sexes est atteinte depuis quelque temps. Ouvrez grand vos yeux, les batailles sont loin d'être terminées.**

Les luttes féministes passées sont souvent oubliées et sous-estimées. Pourtant, l'actualité nous rappelle chaque jour que les efforts mis par les groupes féministes depuis la fin du 19<sup>e</sup> siècle ne doivent pas s'essouffler.

## LES FEMMES ET LA POLITIQUE

Le 3 octobre dernier, lors de la soirée électorale, le Québec a pu constater que plus de femmes que jamais ont été élues et siègeront à l'Assemblée nationale. Quelle que soit notre allégeance politique, ça fait du bien à l'âme de savoir que les femmes prennent de plus en plus de place dans la sphère politique ; le Québec en a besoin.

Ce sont 58 femmes cette année qui ont été élues contre 52 lors des élections provinciales de 2018. « Le nombre d'aspirantes parlementaires cette année avait dépassé tous les records précédents, alors que 49 % des candidatures pour les quatre principaux partis étaient des femmes », écrivait *La Presse* au lendemain des élections. Ce sont, au total et tous partis confondus, 343 femmes candidates parmi les 880 candidats.

Deux partis ont mené la tendance paritaire vers le haut en présentant plus de femmes que d'hommes à ces élections. Près de 70 candidates ont porté les couleurs de Québec solidaire lors de cette campagne, ce qui équivaut à 56 % des candidatures. Les femmes comptaient pour 55 % de la cohorte caquiste, qui présentait 69 candidates.

Malgré tout, pour la parité absolue, on repassera. La présence des femmes est à la hausse, certes, mais il est primordial de continuer à élever ce nombre pour qu'enfin, les femmes soient représentées à leur juste valeur dans les sphères du pouvoir.

Pour la petite histoire, ce n'est qu'en 1918 que les Canadiennes ont obtenu le droit de suffrage du gouvernement fédéral. Pour le provincial, toutes les provinces sauf le Québec ont donné le droit de vote aux femmes avant 1925. Seules les Québécoises sont privées de ce droit avant d'enfin l'obtenir, 15 ans plus tard, en 1940. Merci, Thérèse Casgrain de la Ligue des droits de la femme, et Idola Saint-Jean de l'Alliance canadienne pour le vote des femmes !

Aujourd'hui, seulement quatre pays dans le monde comptent 50 % ou plus de femmes dans les chambres basses ou uniques du parlement : le Rwanda avec 61 %, Cuba avec 53 %, la Bolivie avec 53 % également et les Émirats arabes unis avec 50 %. Allô la représentativité !

## OUI AUX MEILLEURES CONDITIONS DE TRAVAIL !

Dans la sphère du travail, c'est depuis presque 100 ans qu'au Québec, les femmes se mobilisent pour leurs droits. Dans les années 1930, ce sont les midinettes, ces ouvrières qui travaillent dans la confection des vêtements, qui ont commencé à militer en faisant la grève plusieurs fois.

Elles revendiquaient alors de meilleures conditions de travail, elles dénonçaient les semaines de plus de 70 heures, des salaires inférieurs à celui des hommes, le harcèlement sexuel des contremaîtres, l'absence de toilettes pour femmes, l'insalubrité des locaux et l'absence de congé de maternité, entre autres.

Dans les mêmes années, les féministes ont aussi dénoncé l'exploitation des institutrices, dont le travail était quasi bénévole. En effet, elles gagnaient entre 80 \$ et 150 \$ par année. C'est complètement aberrant sachant que, selon Statistique Canada, le salaire moyen des femmes dans les années 1930 était fixé à 5 000 \$ par année. Le premier syndicat des institutrices rurales a donc vu le jour en 1937, fondé par Laure Gaudreault, institutrice de la région de Charlevoix, pour militer contre l'exploitation.

Quant à la profession d'infirmière, ce n'était pas tellement mieux. Ce n'est qu'en 1963 qu'une première grève d'infirmières a eu lieu à l'hôpital Sainte-Justine. Selon l'historienne Denyse Baillargeon, « cette première grève marquante dans le réseau de la santé a soulevé à la fois le blâme et la sympathie parce qu'aux yeux du public, abandonner des enfants malades, ça ne se fait pas ». La population avait cependant aussi compris que, si des femmes en arrivaient là, c'est qu'il devait y avoir un problème quelque part.

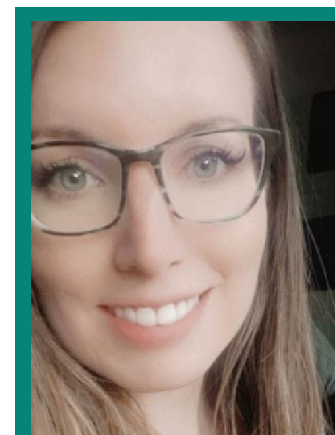
## ET L'ÉQUITÉ SALARIALE DANS TOUT ÇA ?

Ces professions sont, encore aujourd'hui, des domaines d'emploi traditionnellement féminins qui sont sous-rémunérés par rapport à des professions dites typiquement masculines. Une enseignante gagne souvent moins qu'une ingénieure ou qu'une comptable. Toutes ont pourtant fait le même nombre d'années d'études universitaires et sont tout aussi importantes dans leur domaine respectif.

Pour ce qui est de l'équité salariale, elle n'est pas du tout atteinte. Statistique Québec étalait, en 2021, que les écarts salariaux entre femmes et hommes de formation universitaire et égale étaient encore élevés. Les femmes gagnent, en moyenne, 2,83 \$ par heure de moins que leurs homologues masculins. Les femmes ont donc 93,7 % du salaire des hommes, à travail égal et à compétences égales.

Les écarts sont encore pires si nous comparons les professions des autres niveaux de compétence, donc les gens qui ne sont pas allés à l'université. Les femmes, dans ces domaines, gagnent entre 83,6 % et 90,4 % du salaire des hommes.

Alors, pourquoi parler encore de féminisme en 2022 ? La mobilisation a encore sa place dans le Québec, le Canada d'aujourd'hui. Toutes personnes se considérant de sexe masculin se doivent d'être nos alliés dans cette bataille qui ne cessera pas tant que nous n'aurons pas une société égalitaire. Tant que les conditions de travail des enseignantes, des infirmières et autres professions de ce type ne se seront pas considérablement améliorées. Tant que les femmes ne sont pas convenablement représentées dans les hautes sphères politiques. Et bien d'autres raisons qui mériteraient un texte elles aussi. Nous continuerons la bataille. Le féminisme n'est pas mort.



**SARAH  
GENDREAU  
SIMONEAU**

Redaction.Lecollectif@USherbrooke.ca





# HALLOWEEN



W E P G F K S L E R E I T E M I C J I W  
 A U T O M N E S O W A T R S D F W M I T  
 T X K L O D P M W J K F D O J O V B Ç Ç  
 S H V I Y E U O B I H R N R J G K I U G  
 O P T K N G Q M B U R M C C O Z Z P I Z  
 G O B L B U X Ç A L B Ç L I N I Y U V E  
 P J R E C I S X P O S Q U E L E T T E M  
 R H Ç Z X S T O A E P M G R R K P I X O  
 F O V H C E U W G Q T I I E I I I U G T  
 I I F D I M S Ç L E S I D N A I R F C N  
 E M W F T E Ç Q Q Y B P Z Q U F Q C D A  
 O D J I R N H D S I E O I L W B E B Ç F  
 C G E O O T B J N U M A Q Y O R A Ç C V  
 T L R V U T Y X R B R E B N C W B B H H  
 O Z T A I D I Y I A C Z B U J I F W A V  
 B V S M L Q S E I D I O E Ç A S O P U K  
 R I N P L X N G C A N I V L E N J F D E  
 E M O I E E N Q J S L U A E P A H C R X  
 D L M R R E K T R Z I B R D E F R Z O O  
 T C U E E N E F F R A Y A N T V B Q N H

ARAIGNEE  
 AUTOMNE  
 BALAI  
 BONBONS  
 CERCUEIL  
 CHAPEAU  
 CHAUDRON  
 CIMETIERE  
 CITROUILLE  
 DEGUISEMENT  
 EFFRAYANT  
 FANTOME  
 FRIANDISE  
 HIBOU  
 MONSTRE  
 OCTOBRE  
 PEUR  
 POTION  
 SORCIERE  
 SQUELETTE  
 VAMPIRE  
 ZOMBIE

© Créations CPL



**Une communauté  
forte et mobilisée**

SANTÉ ORGANISATIONNELLE

**RÉPONDEZ AU QUESTIONNAIRE AVANT LE 14 OCTOBRE**

# Le grand retour de la Bavière en Estrie

## Agora Campus



**GABRIELLE GOYET**

Campus.Lecollectif@USherbrooke.ca

**Lorsque les personnes étudiantes magasinent leur future université, plusieurs choisissent de s'établir à Sherbrooke en raison de la vie de campus. L'Oktoberfest Sherbrooke, ou « l'Okto » pour la gent initiée, est vraisemblablement l'événement étudiant le plus incontournable. Pour son 20<sup>e</sup> anniversaire, force est d'admettre que ce rassemblement traditionnel a fait son retour en puissance.**

En raison du contexte pandémique, l'Oktoberfest avait pris une pause forcée en 2020 et 2021. Les contraires sociosanitaires auraient permis un rassemblement de moindre envergure l'an dernier, mais il était clair pour le comité organisateur qu'il valait mieux mettre en veilleuse les activités. En effet, il était plus logique d'attendre d'être à pleine capacité pour le grand retour de l'Okto, qui coïncidait avec son 20<sup>e</sup> anniversaire.

Ce sont donc 24 personnes qui se sont activées à organiser cette édition bien spéciale pour 2022. Fidèle à la tradition, le comité organisateur (CO) était formé exclusivement de personnes étudiantes de l'Université de Sherbrooke, issues de facultés différentes. À cela se sont ajoutés environ 200 bénévoles, en tout et partout, qui se sont impliqués dès le mercredi précédant l'événement. Une expérience d'une telle envergure demande que beaucoup de gens mettent la main à la pâte. Le CO le sait bien, et c'est pourquoi il récompense financièrement les associations et initiatives étudiantes qui s'impliquent, et ce depuis plusieurs années déjà.

### MAIS C'EST QUOI, L'OKTO ?

L'Oktoberfest Sherbrooke, c'est une expérience bavaroise étudiante sans pareil. C'est également le plus gros *party* thématique universitaire au Canada : c'est une occasion pour la population étudiante de s'approprier la fête traditionnelle allemande de la bière. Entre les *OktoGames*, les combos choucroute-saucisse et la musique traditionnelle, même ceux n'ayant jamais mis le pied en Allemagne y sont transposés le temps d'une soirée. L'Okto, c'est surtout 7 000 personnes participantes et près de 20 000 litres de bière.

Lorsque questionnée sur la question, la vice-présidente aux communications parle de l'événement avec des étoiles dans les yeux : « L'Oktoberfest Sherbrooke, pour plusieurs personnes étudiantes, c'est un événement marquant dans leur parcours universitaire ». En effet, ce rassemblement légendaire, c'est aussi une occasion de créer des souvenirs, de rencontrer de nouvelles gens et de lier de nouvelles amitiés.

Cette 20<sup>e</sup> édition, plus que d'habitude, a fait ressortir la nostalgie des anciens : « Plusieurs personnes nous ont écrit pour nous dire qu'ils étaient là au 10<sup>e</sup> de l'Okto, et qu'ils revenaient à Sherbrooke cette année spécialement pour le 20<sup>e</sup> anniversaire », témoigne-t-elle. Cette veillée festive a réellement fait office de *conventum* pour certains.

### HYMNE À LA BIÈRE

Cette année, en plus de la fanfare qui s'est animée au rythme des mélodies bavaroises, la foule a eu la chance d'assister à une prestation des *AGEG band*, des DJ Playmo et Saysana. Ce qui a volé l'attention, c'est toutefois la tête d'affiche de l'événement : Orloge Simard. Symbole de l'indécence et de l'irrévérence, ce groupe anticonformiste était attendu avec impatience. Dans son art choquant, la brigade saguenéenne a su faire vibrer la masse qui chantait en chœur les paroles d'*Hymne à la bière*.

Lorsque questionné sur ce qui a motivé le groupe à performer à l'Okto, Orloge Simard répond qu'ils ont embarqué dans l'aventure : « pour que les futurs

finissants et finissantes de l'Université de Sherbrooke forment une éventuelle société de dépravés qui promeut les plus hautes vertus du Chaumarisme. » Cette réponse témoigne clairement de leur excentricité.

### Repose en paix, Nuit des bocks

Si certains éléments de l'Okto sont demeurés inchangés malgré ces deux années de pandémies, d'autres ont changé du tout au tout. La Nuit des bocks, notamment, a brillé par son absence. Avant 2020, il était coutume que le lundi précédent l'Oktoberfest, entre 500 et 600 fêtards bien motivés de la Faculté de génie fassent une nuit blanche afin d'obtenir leur bock tant espéré. Durant cette longue nuit, activités et animation étaient au menu au plus grand plaisir des personnes qui y participaient.

« Les choses ont bien changé dans le milieu de l'événementiel depuis la dernière édition de 2019, dont en ce qui a trait au rapport à la technologie. Le Centre des Foires s'est muni de sa propre billetterie en ligne, qui sert pour tous les événements qui ont lieu à cet endroit. », explique la VP aux communications. Le CO n'a en effet pas pris cette décision à la légère, mais pour maintenir la capacité de 7 000 personnes, aucune autre salle en ville n'aurait pu convenir. « La mythique Nuit des bocks, ce fut autrefois un incontournable, mais malheureusement on n'avait pas le choix de travailler avec ces paramètres-là. La décision d'en faire l'arrêt a donc été facile ».

### D'AUTRES CHANGEMENTS STRUCTURANTS

Une nouveauté s'est ajoutée cette année, soit la création d'une équipe « événement responsable ». Cette initiative est née d'un souci d'être plus écologique dans l'organisation de l'événement, mais également plus responsable au niveau social. Cette équipe de quatre personnes est dédiée à cette réflexion.

« L'année prochaine, l'Okto risque de beaucoup changer. L'équipe événement responsable a de grandes ambitions en ce qui a trait aux dimensions sociales et environnementales de l'événement », explique la VP aux communications, qui a également la charge de ce sous-comité. Un sondage devrait par ailleurs suivre peu après l'édition 2022 pour recueillir les commentaires des personnes participantes à cet effet, pour bien cerner ce qu'il faut améliorer et prioriser. Ce sondage mènera à un plan d'action qui sera publié par la suite.

Pour concrétiser ce plan, cela demandera des personnes motivées pour s'impliquer dans le prochain CO de l'édition 2023. Après trois ans de contribution à l'Okto, la VP aux communications lance un appel pour trouver de nouvelles personnes motivées. Cette implication a été des plus formatrices pour elle : « C'est probablement la plus grosse implication que j'ai prise durant mes études. Ce projet a été tout aussi, si ce n'est pas plus, formateur que les apprentissages sur les bancs d'école pour moi. Contribuer à organiser l'Okto, ça m'a vraiment propulsée dans mes compétences ».

**PROST !**

## Section Campus

## Renverse les codes avec BÉRA

**Cette année, le programme *Renverse les codes avec BÉRA* est tout nouvellement offert à l'Université de Sherbrooke ! Ce programme de prévention de l'agression sexuelle s'adresse aux étudiantes de premier cycle universitaire de 17 à 24 ans. Issu de plus de 30 années de recherches et de militantisme féministe, il est implanté depuis plus de 10 ans partout à travers le monde.**

Par Sonn Castonguay-Khounsombath

Ce programme, qui adopte une approche d'*empowerment*, vise à déconstruire le blâme attribué aux femmes en envoyant un message clair : le « risque » est seulement présent lorsqu'il y a présence d'un homme se comportant de manière coercitive et chaque femme est la meilleure juge de ce qu'elle peut faire dans n'importe quelle situation donnée. Le programme ne dit pas aux femmes ce qu'elles doivent faire ou pas. BÉRA réfute le *victim-blaming* et tient les agresseurs pour seuls responsables de leurs gestes.

### POURQUOI CE PROGRAMME EST-IL NÉCESSAIRE ?

Une étudiante sur cinq va subir une tentative ou une agression sexuelle pendant ses études universitaires... Pendant qu'une étudiante sur deux ne se considère

pas comme à risque d'agression par une connaissance. *Renverse les codes avec BÉRA* est présentement le seul programme qui prévient efficacement des tentatives ou des agressions sexuelles. Chaque fois que treize étudiantes participent au programme, une tentative ou agression sexuelle est prévenue dans l'année. Les participantes ont aussi une meilleure confiance en elles, se blâment moins, ont une meilleure connaissance des stratégies de défense et sont plus enclines à les utiliser.

### À QUOI S'ATTENDRE ?

Le programme, animé par deux étudiantes sur le campus principal de l'Université de Sherbrooke, est d'une durée de 12 heures. Il se déroulera lors de quatre soirées sur quatre semaines, ou sur un week-end complet. Il est divisé en quatre unités :

**Évaluer :** déconstruire certains mythes entourant la violence sexuelle, et identifier les indices de risque dans les situations et le comportement des hommes qui ne sont pas clairement évidents.

**Reconnaître :** développer la capacité de reconnaître les émotions qui nous empêchent d'agir lorsque nous sommes confrontées à des situations de coercition.

**Agir :** développer des stratégies d'autodéfense verbales et physiques à utiliser auprès de personnes connues. Cet atelier est inclusif pour les femmes de toutes les capacités et niveaux de forme. Il fournit la préparation physique et émotionnelle, les connaissances et les compétences pour aider les femmes à défendre leurs droits sexuels.

**Relations et sexualité :** l'éducation à la sexualité émancipatrice axée sur les désirs sexuels des femmes et les alternatives aux rapports sexuels est essentielle à la capacité des femmes de rechercher le sexe qu'elles veulent et de rejeter et résister activement au sexe qu'elles ne veulent pas.

Si tu es intéressée aux ateliers BÉRA, clique sur ce lien pour nous laisser tes coordonnées et nous te contacterons prochainement avec plus de détails (dates, lieux, etc.) : <https://bit.ly/3UxDwH2>.

Des ateliers seront offerts à partir de la mi-octobre, et les places sont limitées, alors faites vite !

**Oppose-toi à la violence sexuelle**

REPRENDS TON POUVOIR AVEC BÉRA SANS RESTREINDRE TA LIBERTÉ

Composantes \$ pour étude en cours

RENVERSE LES CODES QUI PRÉTENDENT QUE LES FEMMES NE PEUVENT PAS SE DÉFENDRE.

Intéressée? Participe à l'atelier! Amène une amie! Pour en savoir plus : <https://bit.ly/3UxDwH2>

ATELIER GRATUIT

## Délie ta langue... et tente ta chance au concours !



Source: Délie ta langue

**Je dois avouer que le titre de cet article peut paraître « m'as-tu-vu ». Pourtant, loin de moi l'idée de m'enorgueillir ; c'est, en vérité, un appel au défi. Les inscriptions pour le concours d'art oratoire *Délie ta langue* sont maintenant ouvertes, et ce jusqu'au 14 novembre. Tu devrais y participer !**

Par Ema Holgado, finaliste pour le concours *Délie ta langue* 2021

Tu te demandes si ce concours est fait pour toi ? Tu es au bon endroit, je te raconte tout dans les détails !

### UNE EXPÉRIENCE HORS DE L'ORDINAIRE

En septembre dernier, j'ai envoyé ma candidature au concours depuis ma petite chambre d'étudiante en échange à Paris. Je devais faire, comme tu devras le faire à ton tour, une présentation orale de style

professionnel d'une durée de cinq minutes, mettant en valeur une expression française et faisant le lien avec un enjeu social. Je ne savais pas quoi attendre de cette candidature, mais qui ne tente rien n'a rien, n'est-ce pas ?

Quelques mois plus tard, je commençais mes formations sur l'éloquence avec certains des meilleurs professeurs en communication et rédaction de l'Université de Sherbrooke. Ensemble, nous avons décortiqué, travaillé

et retravaillé mon texte et mon éloquence pour que tout soit parfait le jour J. Jamais je n'ai été livrée à moi-même ; j'ai été accompagnée du premier jour jusqu'au jour de la finale, et l'on m'a même raccompagnée chez moi après !

Après ces trois mois de labeur, je me suis retrouvée dans l'Amphithéâtre à la Bibliothèque des Archives nationales du Québec, munie de mon expression « dis-moi qui tu hantes, je te dirai qui tu es » et du thème des violences ordinaires faites aux femmes. Les personnes participantes venaient de toute la province. Ce sont à ce jour les cinq minutes les plus stressantes, mais aussi les plus enrichissantes et amusantes de ma vie. Grâce à elles, j'ai pu avoir l'honneur de ramener à l'Université de Sherbrooke la seconde place du concours *Délie ta langue* !

### FAIRE MIEUX

La seconde place. C'est bien, mais... Il est possible de faire mieux. Je te mets donc au défi, toi, personne étudiante, de faire mieux et de ramener la première place à Sherbrooke. Tout ce qu'il te faut, c'est d'aimer les mots et les défis et d'avoir le courage de te lancer. Tu n'as rien à perdre et tout à y gagner. Maintenant que tu sais tout sur le concours, il est temps de délier ta langue... et de poser ta candidature !

Si ma mise au défi n'a pas suffi à te convaincre de tenter ta chance au concours, il se pourrait que les prix y parviennent : les finalistes du concours interne de l'UdeS recevront une bourse en argent et une série de formations sur l'éloquence pour se préparer à la finale. Puis, à l'issue de la grande finale interuniversitaire du concours, le 27 mars 2023, ils et elles pourront remporter jusqu'à 5 000 \$ et de nombreux prix.

Date limite : 14 novembre 2022

Pour s'inscrire : <https://delie-ta-langue.ca/comment-participer/>

Pour regarder ma prestation de l'année dernière : <https://www.youtube.com/watch?v=RsuSLovdfjE>

# Campus Durable : garnir son CV d'expériences stimulantes

On ne se le cachera pas, l'implication étudiante est un critère qui fait sortir du lot devant un potentiel employeur. Nombreuses sont les personnes étudiantes qui ont su se démarquer pour leur emploi de rêve en mentionnant les apprentissages et les projets qu'elles ont développés au sein d'un regroupement étudiant. Campus Durable ne fait pas exception : en plus de t'aider à bonifier ton CV, c'est aussi l'occasion de rencontrer des personnes étudiantes motivées et créatives, tout en collaborant sur des projets alliant la dimension environnementale, sociale et économique du développement durable à même le campus principal de l'Université de Sherbrooke.

Par Mathilde Robitaille-Lefebvre,  
coordonnatrice externe de Campus Durable

## UNE VISION POUR UN CAMPUS RESPONSABLE ET INNOVATEUR

Campus Durable a pour vision un campus où à la fois l'institution universitaire et la communauté étudiante travaillent conjointement vers un futur qui respecterait les trois piliers du développement durable. Ainsi, ce campus se développerait en conciliant la santé économique avec la justice sociale, ainsi que la protection de l'environnement et la lutte aux changements climatiques.

Souvent oubliées, les sphères environnementale et sociale du développement durable sont des parties intégrantes du développement durable, les trois dimensions étant interreliées au travers des divers enjeux de notre société. La vision de Campus Durable serait aussi un campus inclusif, ouvert, où tous les acteurs en développement durable auraient la chance de faire briller leurs valeurs et leur lutte.

## DES EXPÉRIENCES ÉCLECTIQUES

L'implication étudiante au sein de Campus Durable est particulièrement diversifiée. Les membres du conseil exécutif ont, entre autres, l'opportunité de participer à des rencontres de concertation entre l'administration et le corps professoral de l'Université de Sherbrooke afin de déterminer des stratégies de développement durable sur le campus. Le regroupement agit aussi afin de créer des collaborations entre les acteurs en développement durable de l'université. Plusieurs groupes étudiants en la matière existent et sont actifs sur le campus principal.

Campus Durable a pour objectif d'encourager les échanges multidisciplinaires et multiculturels sur des sujets en lien avec le développement durable, ainsi que de créer des projets et événements collaboratifs avec les regroupements étudiants en développement durable et les personnes étudiantes. Que ce soit une soirée festive pour tisser des liens, une table ronde sur l'alimentation durable, des ateliers collaboratifs ou un dîner des acteurs en développement durable pour discuter d'enjeux sociétaux, Campus Durable ne cesse d'innover avec de nouveaux projets chaque session.

Une autre dimension de l'implication dans ce regroupement est l'apport important dans la sensibilisation et l'éducation relative au développement durable. Par des capsules vidéo et des publications créatives sur les réseaux sociaux, Campus Durable a pour objectif de stimuler l'intérêt des personnes étudiantes vis-à-vis la compréhension des enjeux du développement durable et encourager la création d'initiatives qui permettent un tel développement.

Il travaille en collaboration avec d'autres regroupements étudiants visant le développement durable le campus principal de l'Université de Sherbrooke. Parmi ceux-ci, on retrouve le Jardin Collectif, Ruche Campus, le comité zéro déchet, l'équipe verte des résidences de l'Université de Sherbrooke, le comité Frigo Free Go de l'Université de Sherbrooke, le Groupe de Coopération internationale de l'Université de Sherbrooke, Ingénieurs sans frontières, l'Association végé de l'Université de Sherbrooke, la Coopérative de vélo La Déraïlle, le Club Plein Air Altitude, et bien plus !

Nous vous invitons à aller les suivre sur leurs pages Facebook et Instagram pour en apprendre plus sur leur mission et leurs projets !

## UN ÉVÈNEMENT D'ENVERGURE POUR LA SESSION D'AUTOMNE

Campus Durable vous dévoile en primeur que son comité exécutif organisera pour le retour de la relâche en novembre un 5@7 festif afin d'encourager les échanges entre les personnes étudiantes et les personnes qui s'impliquent, mais aussi avec les membres du personnel ! La soirée sera organisée en collaboration avec la FEUS et le REMDUS et combinera des activités dynamiques, une thématique unique et des prix de participation pour lesquels vous voulez assurément avoir une chance de gagner. De la nourriture et des breuvages seront fournis et ce sera le moment parfait pour rencontrer de nouvelles personnes tout en venant échanger avec les regroupements étudiants. Soyez à l'affût de la sortie de l'évènement sur nos pages Facebook et Instagram !

## DES FAITS INÉDITS SUR LE REGROUPEMENT

Fait inédit n° 1 : Vous ne le saviez sans doute pas, mais Campus Durable est un organisme à but non lucratif. Enregistré officiellement au Registre des entreprises du Québec, Campus Durable a ainsi l'objectif de la

#réalisation d'un objet social qui est de travailler pour un futur qui respecterait les trois piliers du développement durable, et cela sans viser le profit.

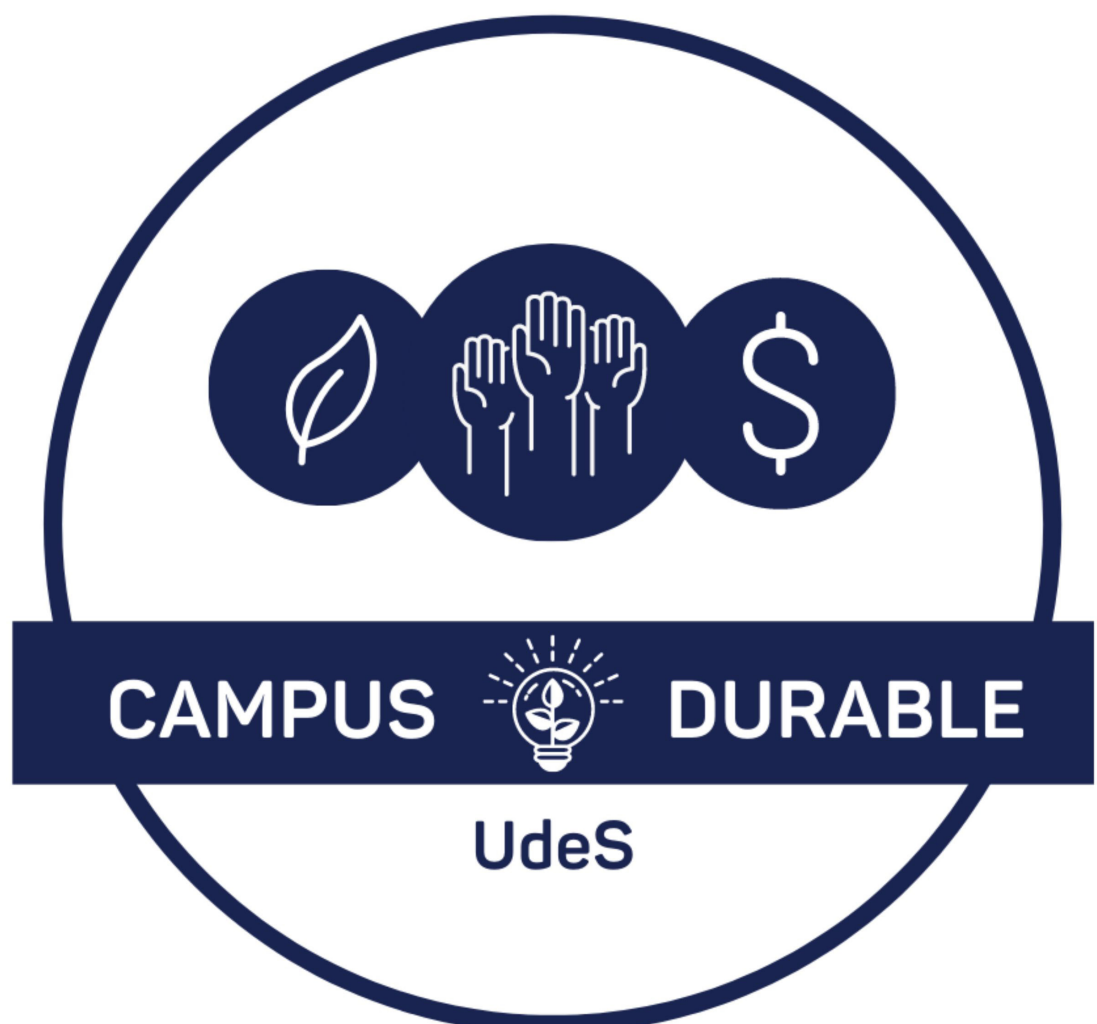
Fait inédit n° 2 : Campus Durable a eu la chance de participer au comité de réflexion pour le Chantier climatique de l'Université de Sherbrooke. Ce comité de réflexion a pour but la création du plan stratégique pour la lutte aux changements climatiques de l'Université de Sherbrooke.

Fait inédit n° 3 : L'implication étudiante, contrairement à la rumeur, est un espace d'entraide où chaque personne étudiante impliquée effectue le nombre d'heures qu'il peut selon sa charge de travail ! Si un des membres du conseil exécutif de Campus Durable a une semaine ayant un lot de travail plus important, un autre membre prendra la relève. Les projets et événements sont créés de façon collaborative avec un grand respect de la réalité universitaire de chacun par une grande écoute des besoins individuels et par une belle cohésion d'équipe.

Tu souhaites t'impliquer au sein de Campus Durable ou tu as envie de nous faire part de tes idées ou d'un projet ? Écris-nous sur notre page Facebook ou Instagram ! Il nous fera plaisir de te rencontrer pour discuter.

Abonne-toi à nos pages Facebook et Instagram afin de ne pas manquer notre contenu informatif divertissant et nos prochains événements !

Facebook : [Campus Durable UdeS](#)  
Instagram : [campus\\_durable\\_udes](#)  
Courriel : [campus.durable@usherbrooke.ca](mailto:campus.durable@usherbrooke.ca)



## Section Campus

## LES PROTÉINES ALTERNATIVES DÉBARQUENT SUR LE CAMPUS

En 2020, *The Good Food Institute* a débuté le mouvement étudiant *The Alt Protein Project*. La mission de ce mouvement : encourager l'innovation dans le domaine des protéines alternatives. Aujourd'hui, le projet compte 36 chapitres répartis dans 17 pays sur cinq continents. L'Université de Sherbrooke (UdeS) est l'une des 20 universités qui composent la cohorte 2022.

Par Antoine Poissant et Anaïs Dumais, personnes étudiantes en génie biotechnologique et co-présidences de *The Sherbrooke Alt Protein Project*

*The Good Food Institute* (GFI) a pour objectif de contrer les effets négatifs de l'agriculture animale. Cet institut a été fondé en 2016 par Bruce Freidrich avec l'aide de l'organisme *Mercy For Animals*. Depuis, ils œuvrent principalement à « paver le chemin vers un approvisionnement plus durable, plus sûr et plus juste » pour les protéines alimentaires. Que ce soit de mettre en contact des entreprises qui ont des problématiques similaires ou de regrouper la littérature scientifique pour faciliter la recherche, l'équipe travaille fort pour remplir cette mission.

### LES PROTÉINES ALTERNATIVES

La viande animale est au cœur de l'alimentation d'une grande partie de la population mondiale. Les protéines alternatives sont issues d'une industrie naissante qui a pour but de répliquer les textures et les saveurs des produits animaliers, sans passer par la viande d'élevage. Avec des compagnies comme *Impossible Foods* et *Beyond Meat*, les produits à base de plantes mènent le bal avec le plus d'options disponibles.

Deux techniques moins connues font toutefois leur apparition. Notamment, il est possible de cultiver des protéines animales dans des microorganismes. C'est ce que la compagnie *Perfect Day* a commencé à commercialiser en 2019 avec ses protéines laitières. Autrement, d'autres compagnies tentent de cultiver de la vraie viande animale à partir de cellules. Ces trois types de protéines sont au cœur des activités des groupes de l'*Alt Protein Project*.

### THE ALT PROTEIN PROJECT

Les chapitres de l'*Alt Protein Project* concentrent leurs activités sur la sensibilisation de leur communauté étudiante aux enjeux liés à la consommation de protéines animales. Sans encourager le mode de vie végétarien, les groupes visent plutôt la discussion sur les alternatives présentées plus haut. En créant une communauté, du matériel pédagogique, en encourageant la recherche et l'entrepreneuriat, les 36 équipes poussent des centaines de personnes étudiantes à se demander comment nourrir 10 milliards d'êtres humains de manière plus durable qu'avec nos méthodes actuelles.

### À L'UDES ?

Au cours des prochains mois, la petite équipe du chapitre de l'Université de Sherbrooke à l'intention d'organiser des activités de formation. Une première séance s'est tenue sur le campus principal le 4 octobre dernier afin de démystifier les protéines alternatives, exposer les enjeux liés à ce domaine émergent et de faire connaître l'initiative.

Comme le groupe est naissant, l'équipe vise une fondation forte avant de se lancer dans de plus gros projets. Toutes les disciplines peuvent apporter une expertise précieuse, c'est pourquoi le groupe se veut le plus multifaculaire et diversifié possible. Visitez la page Facebook pour en apprendre davantage ou pour vous joindre au mouvement. Facebook : [The Sherbrooke Alt Protein Project](https://www.facebook.com/TheSherbrookeAltProteinProject)



Le Comité féministe de l'AGED présente

## Féminismes et religions : l'égalité femme-homme comme assise critique

Une conférence de Pr Patrick Snyder

Mercredi 28 septembre, 11h45-12h45  
Centre judiciaire Jean-Melanson (A9-130)

## Quand féminisme et religion se rencontrent

La semaine dernière, le Comité féministe de l'Association générale étudiante de droit a accueilli professeur Patrick Snyder au sein de sa faculté. Ce dernier est professeur agrégé au Département d'histoire de l'Université de Sherbrooke et fait partie du Centre d'études du religieux contemporain. Il a eu l'amabilité d'accepter de donner une conférence dans le cadre de la semaine organisée par le Comité pour souligner le mois de l'Histoire des femmes.

Par Sara Yacoub

La conférence portait sur les critiques féministes des religions. Plus spécifiquement, Pr Snyder a abordé la réappropriation des textes sacrés par des courants féministes religieux afin d'y interpréter une égalité femme-homme au sein de la religion. De cette façon, les femmes sont en mesure de reprendre un certain niveau d'agentivité au niveau social et religieux.

Pr Snyder a commencé par présenter un bref exposé sur les religions majoritaires afin de permettre au public de comprendre la place qui est accordée aux femmes dans les différentes sociétés traditionnelles religieuses. Par la suite, il a abordé les mouvements religieux féministes, ayant émergé pour donner une agentivité aux femmes tout en respectant le contexte religieux. Cela a permis aux femmes d'exprimer leur foi et leur spiritualité sans pour autant succomber aux normes patriarcales. Ces courants subalternes ont permis de redéfinir la religion pour beaucoup de femmes et de valider les causes féministes tout en restant près de leur foi.

### LA POLÉMIQUE ENTOURANT LE PORT DU HIJAB

Un aspect particulièrement intéressant de la conférence était la mise au point par rapport au port du hijab par les femmes musulmanes. Ce sujet fait polémique dans le monde occidental depuis plusieurs années. Entre autres, beaucoup de féministes prétendent que ce signe religieux opprime les femmes, car elles se font imposer un code vestimentaire qui n'est pas réciproque par rapport aux hommes. Toutefois, ce type de discours est souvent véhiculé par des femmes blanches, qui n'ont jamais vécu la réalité des femmes musulmanes revêtant le hijab, menant à des stéréotypes dangereux sur ces dernières. Cela explique notamment la controverse entourant la *Loi sur la laïcité de l'État* au Québec, qui s'inscrit dans une longue histoire de débats religieux au sein du gouvernement québécois.

D'une autre part, l'imposition du port du voile dans certains pays a aussi été relevée. Par exemple, le cas de l'Iran, qui a procédé à des règles de modestie pour les femmes depuis la Révolution islamique en 1979, a aussi été examiné dans le cadre de la conférence. En effet, les femmes iraniennes protestent contre ces lois depuis qu'elles ont été adoptées, et cela a même mené à la mort de Mahsa Amini, une jeune femme kurde tuée aux suites de brutalité policière, le 16 septembre dernier.

Ces deux exemples abordés par le professeur Snyder démontrent que le problème n'est pas le voile en tant que tel, mais plutôt l'imposition de le porter ou de le retirer. En effet, ce n'est pas en enlevant le choix aux femmes de porter un signe religieux qu'on assure leur indépendance, car on leur enlève toute agentivité.

# YÄ'ATA :

## la richesse des cultures autochtones

# Agora

## Culture



Crédit: Chantal Roy

**À l'occasion de la Semaine nationale de vérité et de réconciliation, la galerie d'art Antoine-Sirois a mis en place un événement avec la collaboration du critique d'art et commissaire Guy Sioui Durand, issu de la communauté wendat. Cet événement artistique avait lieu sous un *shaputuan*, une tente de tradition autochtone, située sur le campus de l'Université de Sherbrooke.**

Ce que souhaite Guy Sioui Durand, c'est de « changer le monde par l'art, et l'art, par l'art autochtone », et ce, à l'aide de divers artistes. C'est donc sous ce mantra qu'a été organisé l'événement YÄ'ATA (terme qui met en valeur l'esprit sauvage et bienfaisant des tortues serpentes par le biais de l'art). Les activités qui s'y sont déroulées avaient pour objectif de faire rayonner les cultures autochtones à l'occasion de la Semaine de la vérité et de la réconciliation. La communauté étudiante ainsi que le personnel de l'université ont donc été conviés à ces célébrations, afin de contribuer aux efforts de rapprochements avec les cultures autochtones.

### UNE PROGRAMMATION RICHE EN SAVOIRS

Sous l'égide de l'esprit des tortues serpentes qui circulent à la fois dans le *niönwentsio* (territoire wendat), que dans le *nd8kina* (territoire waban-aki), M. Sioui Durand a accompagné le public, ainsi que ses artistes pour leur faire vivre à toutes et à tous une expérience basée sur le partage : art-action autochtone, spectacle de plein air, conte, harangue, etc.

Du mardi 27 au jeudi 29 septembre 2022, plusieurs spécialistes issus de divers domaines, communautés et cultures (tant autochtones qu'allochtones) sont venus partager leurs connaissances : des plantes médicinales et savoirs forestiers aux parois de la Terre-Mère en passant par la langue abénaquise.

Le 28 septembre, un festin fut partagé, basé sur le traditionnel don réciproque. Ce rituel venait annoncer un rassemblement protocolaire ayant pour but d'accueillir l'esprit de la tortue sous le son de divers tambours. La cérémonie fut conclue par un unique spectacle musical où s'entremêlaient poèmes et langue wendat.

Au coucher du soleil a été donnée une performance de Soleil Launière qui interprétait la création de ponts entre les mondes : la ville joint la nature, la lumière se mêle à l'ombre et la vie se réconcilie avec la mort.

Cette performance porte le nom de *Meshtitau*, qui, comme le décrit la Galerie d'art Antoine-Sirois, s'inspire d'une profonde relation avec la nature : « S'inspirant de ce lien perdu avec les arbres coupés et nos aînés disparus trop vite, l'artiste multidisciplinaire pekuakamilnu originaire de Mashteuiatsh, Soleil Launière, crée *Meshtitau*, il a tout détruit, saccagé sur son passage en langue innue, une ode aux racines et à la guérison. Cette performance nous invite à réparer les liens brisés avec le territoire et les ancêtres. »

Le jeudi 29 septembre avait lieu au mont Bellevue le volet *Önonta*, qui signifie en langue wendat « la montagne ». Cette activité avait pour but de rendre l'art plus sauvage en profitant de la présence de l'environnement au cœur de la ville. M. Sioui Durand, influencé par les mythiques *yändia'wich* (des tortues métaphores de la Terre-Mère, ainsi que Petite Tortue), a rassemblé des artistes qui ont créé des chants, des contes, des rythmes, des sons, des photographies ainsi que toutes sortes de performances liées à *Önonta*.

Le même jour, des parcours en kayaks et canots ont été organisés sur le lac des Nations ainsi que sur la rivière Magog, toujours en harmonie avec l'esprit de la tortue serpentine.

Finalement, l'événement culminait avec la Grande marche organisée le vendredi 30 septembre, où toute la communauté a été conviée.

### LE POUVOIR DE L'ART

Cet événement est un important pas en avant dans la voie de la réconciliation avec les peuples autochtones. En effet, la mise en place d'une programmation lors de cette semaine thématique est une occasion en or pour stimuler la communauté universitaire et lui faire comprendre l'importance de décoloniser son regard sur les Premiers Peuples. En 2022, il est plus important que jamais de reconnaître et valoriser ces cultures afin de leur assurer un avenir plus juste.

L'Université de Sherbrooke accorde d'ailleurs une grande importance à la mise en valeur des réalités et des enjeux que vivent ces peuples. Elle souhaite contribuer à rendre la société plus équitable et respectueuse, et fait tout ce qui est en son pouvoir pour développer une relation de confiance et de réciprocité avec les communautés. Ainsi, par l'organisation et la contribution à un tel événement, elle œuvre à la reconnaissance et la mise en valeur des savoirs, autochtones, ici manifestés sous forme d'art.

Utiliser l'art pour créer ce pont entre plusieurs cultures est probablement l'une des meilleures techniques. En effet, en plus du fait que les cultures autochtones y soient particulièrement sensibles puisqu'elles l'incluent dans leur quotidien, l'art est un langage universel et varié. S'exprimant sous bien des formes, il vient toucher tout le monde et permet ainsi d'engager le dialogue.



**AMANDINE  
DE CHANTELOUP**

Culture.Lecollectif@  
USherbrooke.ca

## Section CULTURE

# Recommandations littéraires automnales

L'automne, c'est la nature en changement, le *comfort food* sur la cuisinière, l'air frais aux odeurs exceptionnelles de conifères et de feuillus, la cueillette de pommes au verger, les bons potages à la citrouille et les boissons chaudes aux épices saisonnières. Je ne sais pas pour vous, mais moi, ces quatre mois de l'année m'inspirent. Et quoi de mieux que des propositions littéraires à dévorer, blotti dans les couvertures ou assis à l'extérieur en captant les derniers rayons de soleil estivaux, pour agrémenter sa créativité intérieure.

Par Gabrielle Lafleur

Parmi mes dernières lectures, deux précisément sortaient du lot : *Au lac d'amour* et *Les Fourchettes* de Sarah-Maude Beaudesne. La fougue de cette artiste transparait dans son écriture légère et facile à lire. Dans ces œuvres, elle nous présente les sensations vives des jeunes adultes en quête de nouvelles découvertes.

## UNE AUTRICE AUX MULTIPLES TALENTS

Sarah-Maude Beaudesne débute sa carrière artistique par la mise en ligne de son blogue *Soft-sexu* en 2010. En poursuivant avec l'écriture de romans, dont son premier, *Cœur de slush*, qui l'a élevée dans le monde de la littérature jeunesse, Sarah-Maude se lance dans la rédaction de web-séries et d'émissions. En effet, elle est l'autrice de *L'Académie*, où l'on suit un groupe d'adolescents en quête d'aventures dans une école secondaire privée. En 2019, elle s'inspire de son blogue littéraire *Les Fourchettes* pour en écrire une web-série comptant 3 saisons. D'ailleurs, en septembre 2020, elle reprend ses idées pour les mettre sur papier. Cette femme aux mille et un talents vacille entre amour, jeunesse, sensualité, amitié et désir dans ses créations.

## AU LAC D'AMOUR

*Au lac d'amour* est le 9<sup>e</sup> roman de Sarah-Maude Beaudesne et son dernier paru en date d'aujourd'hui. Dans cette lecture légère, on suit l'été des 20 ans de Joséphine, une jeune femme pleine de désir en phase d'acceptation de soi. Elle retrouve ses 3 amis d'enfance qu'elle n'a pas vus depuis des années. Donc, elle réside sur ce domaine en bord de lac rempli de souvenirs tendres, d'odeurs fraîches et d'aventures excitantes. Questionnements nouveaux et tensions palpables sont au menu !

## LES FOURCHETTES

Le recueil *Les fourchettes* de Sarah-Maude Beaudesne rassemble les sujets centraux de la vingtaine d'une femme. Dans celui-ci, on parle majoritairement d'intimité, d'insécurité, de conflit, d'estime de soi, d'amour, de sexualité et de réseaux sociaux. L'autrice s'inspire de sa jeunesse pour en faire un semblant d'autobiographie dans laquelle plusieurs pourront se reconnaître. Sarah, le personnage principal, nous guide dans son parcours rocambolesque débordant de sincérité.

D'ailleurs, si vous tombez en amour avec l'art de Sarah-Maude Beaudesne autant que moi, je vous invite à visionner la web-série *Fourchette* disponible sur Ici Tou.tv.



Source: Facebook



Crédit: Andréanne Lupien

# Horoscope

Certains arbres revêtent leurs plus belles couleurs à l'arrivée de l'automne, alors que d'autres refusent de changer leurs bonnes habitudes. Voyons quel arbre vous êtes face à l'approche de l'hiver.

Par Nostradabéa

## BÉLIER : 21 MARS — 20 AVRIL.

L'aronie noire. Vous êtes un joli arbuste au feuillage rougeâtre, comme votre visage quand vous vous fâchez.

## TAUREAU : 21 AVRIL — 21 MAI

Le chêne. Vous allez pousser le plus longtemps possible avant de faire comme les autres. Vous êtes parmi les derniers feuillus à perdre vos feuilles.

## GÉMEAUX : 22 MAI — 21 JUIN

L'érable de Pennsylvanie. Vous essayez de vous fondre dans le décor québécois, mais on sait très bien que vous êtes un étranger. Vous essayez de faire comme les autres pour vous sentir inclus.

## CANCER : 22 JUIN — 22 JUILLET

Le saule. Vous êtes triste. Vous êtes donc un arbre à l'air triste.

## LION : 23 JUILLET — 22 AOÛT

L'épinette. On vous confond tout le temps avec votre cousin poisson. Néanmoins, vous êtes persévérant et résistant.

## VIERGE : 23 AOÛT — 22 SEPTEMBRE

Le ginkgo. Vous êtes si résistant au changement, que vous n'avez pas changé depuis l'époque des dinosaures. Néanmoins, l'automne, vous revêtez vos habits dorés et flamboyez de milles feux.

## BALANCE : 23 SEPTEMBRE — 22 OCTOBRE

Le cèdre. Vous êtes solides et utiles. Vous servez de barrière contre la stupidité de certains.

## SCORPION : 23 OCTOBRE — 22 NOVEMBRE

Le bouleau. Vous êtes partout et facile à identifier. Vous perdez vos charmes durant la saison froide, mais rayonnez de toutes vos couleurs durant l'automne.

## SAGITTAIRE : 23 NOVEMBRE — 21 DÉCEMBRE

Le houx. Vous êtes un petit arbuste bien apprécié des amoureux, plus avancé l'automne. On aime mieux vous voir après le 31 octobre par contre.

## CAPRICORNE : 22 DÉCEMBRE — 20 JANVIER

Le pommier. L'automne, c'est votre saison. Tout le monde veut vous voir. Vous êtes le centre d'attention, même si ce n'est pas votre préférence.

## VERSEAU : 21 JANVIER — 19 FÉVRIER

L'érable à sucre. Vous avez la dent sucrée, c'est certain. Vous êtes bien joli à l'automne, mais on vous oublie souvent jusqu'au printemps, ce qui ne vous déplaît pas du tout.

## POISSONS : 20 FÉVRIER — 20 MARS

Le sapin. Vous êtes spirituels et aimez donner une signification à votre environnement. Vous êtes donc un arbre sacré. Même si votre gloire arrive plus tard dans l'année, certains vous sortent toujours plus tôt à l'automne.

## Viking : le meilleur film québécois depuis des lunes

**CRITIQUE/Le réalisateur et monteur Stéphane Lafleur n'est peut-être pas le plus prolifique cinéaste québécois, mais il est définitivement l'une des voix les plus uniques et intéressantes du cinéma fleurdelisé. Avec son quatrième long métrage, il nous plonge dans un univers de science-fiction en huis clos qui lui permet d'aborder des thématiques qui lui sont chères, soit le vivre-ensemble et la question de l'identité.**

Par Alexandre Leclerc

### SIMULER UNE MISSION SPATIALE

Après qu'une mission de colonisation de Mars ait été mise sur pied, des problèmes au sein des membres de l'équipage surviennent. On décide alors de recruter des personnes aux personnalités similaires à celles des astronautes, et de simuler les conflits interpersonnels qui les affligent, afin de régler les problématiques actuelles et en prévenir d'éventuelles. David (Steve Laplante), professeur d'éducation physique au secondaire, est sélectionné avec quatre autres hommes et femmes pour le projet Viking, laissant derrière lui sa conjointe (Marie-Laurence Moreau) pour les deux prochaines années.

La science-fiction est étonnamment un terrain fertile pour explorer des thématiques foncièrement humaines. On dirait que le fait de s'éloigner — concrètement ou de façon simulée — de la Terre nous fait nous questionner sur notre place dans l'univers, et sur la singularité de notre espèce. C'est exactement ce que Viking tente d'accomplir. De prime abord, on pourrait croire que l'objectif du film est de créer une « expérience sociale » pour étudier scientifiquement la nature humaine. Et ce l'est, au moins au début. Mais le film surprend plusieurs fois dans son évolution en nous amenant davantage à nous questionner sur les notions d'identité et d'agentivité.

### VOULOIR SE SENTIR UTILE AU BIEN COMMUN EN S'OUBLIANT AU PASSAGE

Viking brouille en effet la ligne entre être soi-même ou quelqu'un d'autre, un peu à la manière dont l'ont fait (différemment, toutefois) *Black Swan* ou *Fight Club* auparavant. David, qui prend vraiment la mission à cœur, en vient à s'investir beaucoup trop dans son « personnage » de John, son homologue astronaute, d'autant plus que celui-ci, chaque matin, lui envoie ses états d'esprit. Les « simulateurs » doivent donc tenter de recréer les sentiments des personnes qu'ils et elles représentent, tout en restant eux-mêmes. Car, après tout, leur personnalité est similaire à celle des

astronautes, alors en théorie, il ne devrait pas y avoir trop d'écart entre leurs actions respectives. En théorie.

S'il y a une chose que l'on sait de la nature humaine, c'est qu'elle est imprévisible. Dans une situation donnée, deux personnes pourront agir de différentes façons, et ce, peu importe à quel point elles se ressemblent. Nous sommes des êtres de raison, qui agissent néanmoins de manière parfois irrationnelle. C'est ce que David apprend à ses dépens lorsqu'il recommande d'annoncer à John une difficile nouvelle familiale. Croyant que c'est la meilleure chose à faire, il cause l'effet inverse, qui amène John à plonger dans un état de psychose qui met en péril la mission.

On ne pourra probablement jamais saisir théoriquement la nature humaine comme on pourra le faire avec un théorème mathématique. Certaines expériences peuvent être menées en vase clos et donner des résultats concrets, d'autres non. Trop d'impondérables peuvent venir fausser les données. David, lorsqu'il éprouve lui aussi un épisode de psychose, en vient à vouloir se mutiler, comme son homologue. C'est signe qu'il perd de vue la réalité pour se plonger dans un monde fictif, ce qui est certes le but de l'expérience, mais qui signifie également qu'il repousse les limites des règles préétablies de la mission. C'est David qui est davantage mis de l'avant ici, mais les quatre autres font de même, ce qui crée en quelque sorte un sentiment de paranoïa qui rend particulièrement difficile le vivre-ensemble. Est-ce qu'on s'adresse au simulateur, ou plutôt à l'astronaute sur Mars ? On ne le sait jamais vraiment.

Cette imprévisibilité touche aussi la notion d'agentivité — le sentiment d'avoir du pouvoir ou du contrôle sur une situation. C'est le moteur principal de David, à qui l'on dit que s'il propose de bonnes recommandations, on pourrait l'inclure dans la prochaine mission martienne. Dès lors, il sent qu'il a de l'importance pour la présente mission, jouant en quelque sorte son avenir. Ce n'est qu'à la fin du film que cette agentivité est remise en question, dans une finale pas si surprenante, mais franchement efficace.

### UN TON PARTICULIER, MAIS BIENVENU

J'ai beaucoup parlé jusqu'à présent des thématiques abordées, mais le succès du film revient en grande partie à la distribution tout simplement parfaite. Laplante est excellent, tout comme Larissa Corriveau, qui interprète avec brio un Steven détaché. Les deux jouent avec beaucoup de nuances et contribuent à rendre ce brouillage entre la réalité et la fiction crédible. Du reste, Denis Houle ajoute une touche comique indéniable, tout comme Fabiola M. Aladin, stoïque à souhait.

D'ailleurs, je n'ai peut-être pas suffisamment mis de l'avant le fait que Viking est une comédie d'une intelligence incroyable. Il y a d'une part plusieurs situations qui sont drôles sans qu'on essaie nécessairement de pousser un gag, alors que, d'autre part, c'est le vocabulaire précis qui fera sourire. Les dialogues et émotions du personnage principal ne sont pas sans rappeler ceux de François Létourneau (*Série noire, C'est comme ça que je t'aime*) qui, chez moi, frappent dans le mille. Il y a également quelques blagues visuelles (le casque de la combinaison utilisé comme bol à pop-corn, le fameux tableau des équivalences) qui, sans être mises de l'avant, seront perceptibles et franchement bien intégrées à l'histoire.

Viking est un petit bijou comme il s'en fait peu au Québec. Thématiquement et visuellement intéressant, le long métrage possède toutes les qualités d'un grand film, sa plus grande étant celle de nous faire parler de lui (pour les bonnes raisons) à la sortie du visionnement. J'ai mentionné à mes collègues comment j'aurais terminé le film si j'avais été le réalisateur, comment cela aurait davantage conforté mon analyse du sort de David. Peu de films — américains ou autres — m'ont donné de quoi réfléchir de la sorte. Si je n'ai pas, en ce moment, assez de recul pour constater à quel point j'y repense dans les jours et semaines suivant sa sortie, je n'ai aucun doute sur le fait qu'il soit le meilleur film québécois de l'année, sinon des dernières années.



## Section CULTURE



## La pénurie de main-d'œuvre sous une perspective historique

**La pénurie de main-d'œuvre semble ne laisser personne indifférent au Québec. En réalité, ce problème affecte le monde entier. Non seulement la pénurie de main-d'œuvre pouvait sembler inévitable pour certains, elle était avant tout extrêmement prévisible. De nombreux éléments globaux et systémiques permettent d'expliquer cette dynamique socio-économique.**

Par Mathieu Gosselin,  
conseiller en emploi au Carrefour jeunesse-emploi de Sherbrooke

À Sherbrooke, plus spécifiquement, qu'en est-il ? Quels sont les facteurs qui sont particuliers à cette région, et comment la pénurie de main-d'œuvre y est-elle vécue par rapport à la vie métropolitaine de Montréal, aux régions agricoles qui l'entourent ainsi qu'ailleurs dans le Québec, voire le Canada et l'Amérique du Nord ? Voici les enjeux majeurs de la pénurie de main-d'œuvre, expliqués avec la réalité de la ville la plus peuplée de l'Estrie.

### L'ENJEU DÉMOGRAPHIQUE

Définitivement, le plus gros débat entourant la pénurie de main-d'œuvre se trouve dans la population elle-même, et ce, partout où la pénurie se fait ressentir. En effet, selon Statistique Canada, la combinaison entre l'augmentation du taux de population vieillissante et la diminution constante du taux de natalité depuis la fin des années 1950 a créé ce que l'on pourrait appeler un gouffre démographique en matière de quantité de main-d'œuvre disponible.

L'immigration est un autre enjeu très impactant dans la pénurie de main-d'œuvre, et la récente dynamique politique accentue celui-ci. En effet, la politique de la CAQ visant à réduire le nombre d'immigrants entrant les frontières québécoises met un frein à un bassin important de travailleurs potentiels qui devient donc moins accessible. À Sherbrooke, l'enjeu démographique semble être moins affecté. Ceci étant dit, la population vieillissante ne semble pas freiner la croissance de la population estrienne d'ici 2041 selon l'Institut de la statistique du Québec, qui estime que la population va croître de 17 % d'ici 2041.

Tout compte fait, pour Sherbrooke, le vieillissement de la population ne semble pas être le seul enjeu majeur de la pénurie, car, toujours selon l'Institut de la statistique du Québec, 58,6 % de la population sherbrookoise a entre 20 et 64 ans, et 20,4 % de la population active se trouve en dessous de 20 ans. Il y a donc autre chose qui vient peser dans la balance de la pénurie de main-d'œuvre, et un phénomène depuis plusieurs années aux États-Unis vient nécessairement jouer sur cet enjeu.

### LA PERTE DE CONFIANCE

La crise du travail vécue actuellement remonte à loin dans l'histoire. Il serait inutile d'en parler et de trouver des causes et solutions concrètes sans comprendre le contexte qui la précède. La culture de l'économie moderne repose essentiellement sur l'exploitation des travailleurs pour assurer la production de biens et de services pour la population. Ce modèle couvre la période de l'histoire économique que l'on appelle les Trentes Glorieuses, qui se basait essentiellement sur l'après-guerre et la

construction d'un monde reposant sur l'économie mondiale. C'était essentiellement un modèle de coopération et d'échange international de ressources.

Or, depuis le milieu des années 70, ce modèle économique a montré d'importantes failles. Il a été remplacé par un modèle économique davantage axé sur la dette plutôt que sur le PIB de la population. Les États plus vulnérables étaient donc sujets à des crises économiques majeures et la spéculation boursière dans le financement de l'économie avait prédominance.

Tout ce contexte a donc créé une dynamique où le travail a majoritairement été influencé par les investissements provenant des actionnaires plutôt que par la réelle valeur du travail. C'est ce qui a enlevé davantage de pouvoir économique aux travailleurs, créant ainsi les esquisses de la crise sociale du travail actuelle. Par le fait même, l'intérêt grandissant pour une meilleure redistribution des richesses et des statuts sociaux s'est fait sentir.

En se penchant sur les métiers associés cette fois aux services essentiels, comme l'éducation et les services de santé, on peut aussi constater, presque partout en Occident, que le système public est de plus en plus négligé par de multiples réformes. Celles-ci mettent principalement l'accent sur l'administration et la gestion des services plutôt que sur les enjeux techniques associés à ceux-ci.

Cette tendance a également pour effet de retarder la considération des professionnels en donnant davantage de pouvoirs aux cadres de l'administration publique, et donc, la valeur du travail, elle aussi, se voit remise en question.

Au Québec, cette dynamique n'est pas épargnée, avec les réformes allant progressivement dans ce sens depuis les années 1990. Le fait que les services publics perdent en qualité et que le taux d'imposition est parmi les plus élevés au Canada contribue également sur cette perte de confiance de la population dans la culture du travail au sens large.

Qui plus est, tout récemment, la pandémie et les technologies de l'information ont donné un énorme coup au marché du travail en apportant deux réalités à la population travaillante. D'un côté, la possibilité d'avoir du temps pour se réinventer et par le fait même pouvoir revendiquer des changements structurels dans le marché du travail. D'un autre côté, le télétravail, qui a été demandé par énormément de travailleurs lassés du modèle classique du travail. Ainsi, de nos jours, ce sont les gens qui travaillent qui bénéficient davantage de pouvoirs étant donné la rareté de la main-d'œuvre.

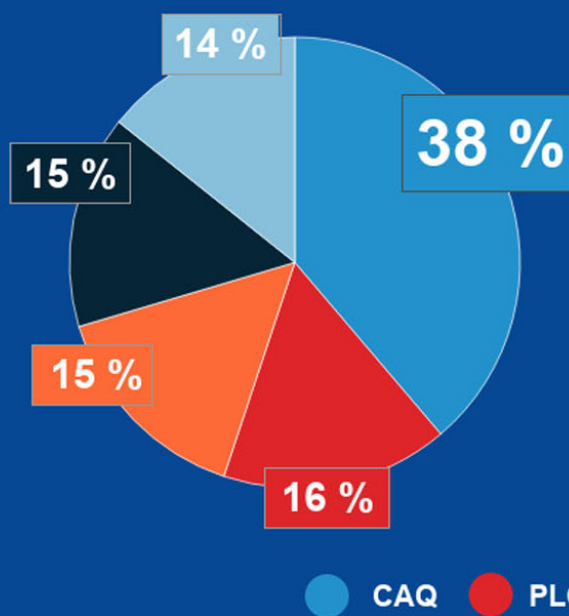
# L'éléphant dans la pièce

Agora  
Société

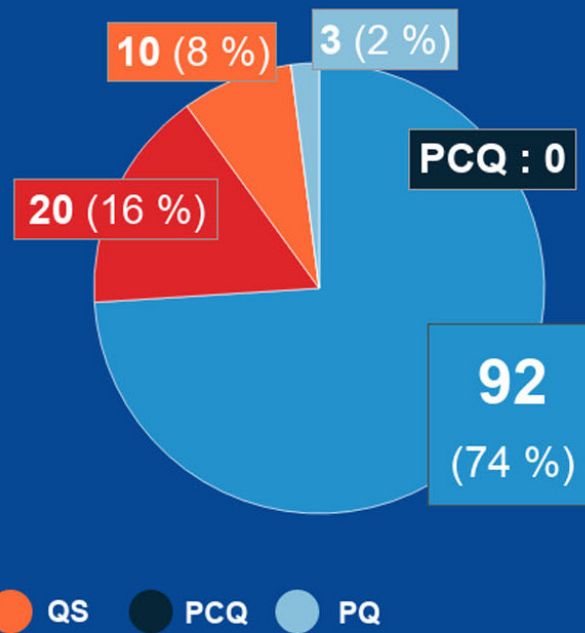
## Un mode de scrutin brisé

Projections du vote et de sièges en fonction des sondages récents, Québec

Projection du VOTE



Projection de SIÈGES



● CAQ ● PLQ ● QS ● PCQ ● PQ

Source : [Qc125.com](http://Qc125.com), à jour au 28 septembre 2022

Source: Policy options



**CAROLANNE  
BOILEAU**

[Societe.Lecollectif@USherbrooke.ca](mailto:Societe.Lecollectif@USherbrooke.ca)

**Après plusieurs semaines de campagne électorale, les Québécoises et Québécois ont finalement nommé leur nouveau gouvernement. Outre les résultats, un enjeu continue de faire parler de lui depuis le 3 octobre : la possibilité d'une réforme du mode de scrutin.**

Sans grande surprise, c'est un gouvernement caquiste qui fait son entrée à l'Assemblée nationale pour un deuxième mandat consécutif. La soirée électorale à peine enclenchée, les électeurs et électrices connaissaient le verdict quelques minutes plus tard ; la CAQ est élue à la majorité.

### LES RÉSULTATS EN BREF

Le dépouillement des bulletins de vote est maintenant terminé et la CAQ est parvenue à faire élire 90 personnes députées. Avec 40,98 % des voix, les caquistes récoltent 72 % des sièges de l'Assemblée nationale. Du côté de l'opposition officielle, le Parti libéral a 14,37 % des votes, leur donnant 21 sièges. Quant à Québec solidaire et au Parti québécois, ils accèdent respectivement à 11 et 3 sièges, malgré une récolte d'environ 15 % des voix chacun. Malheureusement pour lui, le Parti conservateur du Québec n'a obtenu aucun siège au sein de la législature québécoise, bien qu'il ait reçu 12 % des votes.

Du côté de la circonscription de Sherbrooke, où la CAQ et Québec Solidaire se livraient un chaud duel, c'est finalement Mme Christine Labrie qui a remporté le siège. La députée sortante a pu profiter d'un fort appui de la part de la communauté étudiante. Cela lui a probablement permis d'obtenir un deuxième mandat. Mme Labrie a obtenu 41,9 % des voix, devant les 35,25 % pour Caroline St-Hilaire. Ce siège était surveillé de près tout au long de l'élection. Après avoir envoyé une candidate vedette, la CAQ a finalement perdu son pari.

Au-delà de la vague caquiste, cette élection a tristement permis de mettre en lumière une faille importante au sein de notre système démocratique. Les chiffres parlent d'eux-mêmes, sans même devoir calculer le pourcentage de distorsion. Il est évident que quelque chose cloche. Le nombre de sièges accordé aux différents partis ne reflète pas le véritable choix de la population québécoise.

Comme plusieurs l'ont mentionné dans les derniers jours (et dernières années), le scrutin majoritaire uninominal à un tour ne fonctionne tout simplement pas.

### SE DÉFAIRE D'UN SYSTÈME

Pour mieux comprendre la situation, une définition du système en place est pertinente. Le scrutin majoritaire uninominal à un tour est le système utilisé en politique canadienne et québécoise. Premièrement, chacun des partis présente une personne candidate par circonscription. Les citoyens et citoyennes de la circonscription en question se rendent ensuite aux urnes et votent pour leur personne candidate favorite. À la suite du vote, la personne élue est tout simplement celle qui obtient le plus de voix au sein de sa circonscription. Cependant, et le problème est bien là, les votes récoltés par les autres personnes candidates n'ayant pas obtenu la majorité ne sont pas pris en compte. Le principe du *first-past-the-post* fait en sorte que ces votes ne sont pas comptabilisés et ne sont donc pas représentés au sein de l'Assemblée législative.

Pour plusieurs personnes, ce système est jugé antidémocratique, car une vaste partie de la population se retrouve ignorée. Si vous n'avez pas voté avec la majorité, vous allez être tout de même représenté par la personne favorite. Que vous vous reconnaissiez en elle ou non n'a aucune importance. Au vu de ce constat, plusieurs questions se posent.

Tout d'abord, il est important d'établir qu'aucun mode de scrutin n'est parfait. Ils ne sont pas non plus adaptés à chacune des réalités politiques, si c'était le cas, la discussion n'aurait pas lieu et ce mode de scrutin serait déjà en place. Toutefois, le système utilisé au Québec est défaillant depuis des décennies. Plusieurs partis politiques se sont portés garants de son changement, mais aucun gouvernement n'a réellement déclenché de réforme. Le premier ministre, M. Legault, avait

promis une réforme du mode de scrutin au cours de son premier mandat. Force est de constater que cette promesse électorale est tombée aux oubliettes. Aucun parti n'a envie de se défaire d'un système qui l'avantage indéniablement.

### LE DROIT D'ÊTRE REPRÉSENTÉ

La raison pour laquelle la revendication d'une réforme du mode de scrutin est au cœur des discussions politiques est la suivante : la distorsion. L'élection provinciale de 2022 a démontré sans aucun doute que certains partis ont été avantagés par le scrutin et d'autres désavantagés. Malgré un pourcentage de vote s'élevant à 40,98 %, le parti de François Legault n'était visiblement pas le favori de plus de la moitié de la population. Pourtant, le premier ministre peut maintenant profiter du fait que son parti possède pratiquement le  $\frac{3}{4}$  des sièges de l'Assemblée nationale. Avec 72 % des sièges, la CAQ ne rencontrera aucune difficulté à agir comme elle le souhaite.

Comme le chef du Parti Québécois l'a mentionné lors de son discours de victoire, le pourcentage de vote doit se refléter dans le pourcentage de sièges obtenu. Il est inconcevable qu'un parti ayant récolté 12,91 % des voix n'obtienne aucun siège à Québec comme c'est le cas du Parti conservateur du Québec. C'est un groupe d'électeurs et d'électrices qui a le droit d'être représenté dans le salon bleu et qui est affecté par la distorsion électorale. Dans le même ordre d'idée, si le système électoral était proportionnel, le Parti libéral ne formerait pas l'opposition officielle. Elle serait formée par Québec Solidaire. Un changement de système aurait un effet important sur nos institutions politiques ; la dynamique serait totalement différente.

Cette élection a tristement mis sous les projecteurs une faille importante au sein de nos institutions. Il va falloir remettre les choses en perspective pour soigner notre démocratie.

## Section Société

# L'extrême droite accède au pouvoir en Italie

**Le 25 septembre dernier, lors des élections législatives en Italie, le parti post-fasciste Fratelli d'Italia a remporté près d'un quart des voix (22 %), devenant ainsi la première formation politique du pays.**

Par Alexandre Ménard

La coalition, dirigée par Fratelli d'Italia et sa présidente Giorgia Meloni en collaboration avec les partis de droite de Matteo Salvini et Silvio Berlusconi, devrait obtenir la majorité absolue au Parlement italien.

## QUI EST GIORGIA MELONI ?

Nous en savons très peu sur la potentielle prochaine Première ministre de l'Italie et la première dirigeante de l'extrême droite depuis la Deuxième Guerre mondiale. Sa carrière politique débute en 2006, avec son élection à la Chambre des députés à titre de membre du parti de droite Alleanza Nazionale. En 2008, âgée seulement de 31 ans, elle devient ministre de la Jeunesse dans le gouvernement du controversé Silvio Berlusconi, position qu'elle tiendra jusqu'en 2011, année à laquelle Berlusconi est contraint de quitter le pouvoir.

Elle est réélue en 2013 à la Chambre des députés avant de quitter en 2014 pour se concentrer sur son nouveau parti fondé en 2012, Fratelli d'Italia. En 2018, elle s'allie avec Matteo Salvini et Silvio Berlusconi, en vue des élections, selon un article de l'*Institut de recherche et d'informations socioéconomiques (IRIS)*. Elle parvient à être réélue, mais elle est écartée du gouvernement. En 2020, elle a également pris la présidence du parti européen des conservateurs et réformistes, groupe ouvertement eurosceptique.

Les journalistes de l'*IRIS* rapportent que malgré un effort ces dernières années pour se distancer de ses

positions controversées dans le passé, comme celle du Grand remplacement ou bien l'héritage de Mussolini le qualifiant à l'époque de « bon politicien », Meloni reste très conservatrice notamment sur le plan sociétal et migratoire. En effet, elle est opposée au droit à l'avortement et à l'adoption par les couples homosexuels mettant plutôt les valeurs chrétiennes au cœur de son programme.

## QUEL IMPACT SUR LE MONDE AURA L'ARRIVÉE DE GIORGIA MELONI ?

L'élection de Giorgia Meloni va très certainement ajouter en tension à Bruxelles et Rome notamment en ce qui concerne les politiques migratoires et économiques. Comme le mentionne Frederico Santopinto, directeur de recherche à l'*IRIS* « Si les fondements de la politique étrangère et européenne de l'Italie devaient être respectés, la manière dont l'Italie agirait et se comporterait vis-à-

vis ses alliés, et notamment dans le cadre de l'Union, pourrait, elle, changer. » Il ajoute que « le gouvernement Meloni sera certainement plus tiède et moins volontaire (... dans la meilleure des hypothèses) sur les dossiers européens ».

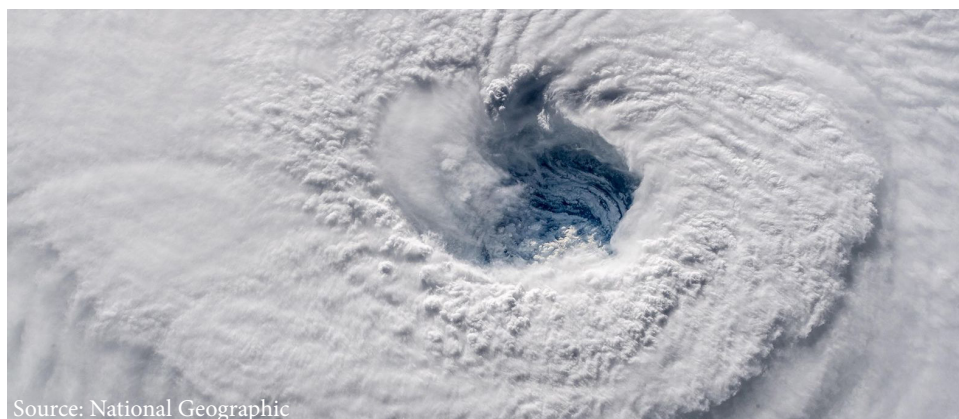
Questionné sur la position de Giorgia Meloni sur la guerre en Ukraine, Frederico Santopinto mentionne que « Meloni a affiché une position clairement antirusse et elle a soutenu l'envoi d'armes à l'Ukraine. Sa posture est donc en phase avec celle de l'OTAN et de l'Union européenne, même si l'on peut craindre qu'elle puisse s'expliquer en partie également par des sympathies pour l'extrême droite ukrainienne. »

Néanmoins, il sera très intéressant de suivre au courant des prochains mois l'impact qu'aura l'arrivée de Giorgia Meloni en Italie tant sur le plan interne qu'au niveau international.



Source: REUTERS

## La colère de Fiona



Source: National Geographic

**Née le 14 septembre, Fiona s'éteint formellement une dizaine de jours plus tard. Malgré sa courte vie, l'impact saisissant du cyclone est tristement mémorable.**

Par Yedidya Ebosiri

D'une violence spectaculaire, l'ouragan fait de nombreuses personnes sinistrées. La facture est particulièrement salée, des foyers sont brisés. Si son passage suscite la fascination des uns, le cyclone Fiona engendre l'infortune des autres.

Parmi ces derniers, les habitantes et habitants de la Guadeloupe et de Porto Rico sont à plaindre. La fureur de la tempête est à l'origine des pluies diluviennes qui ont meurtri ces régions. Au milieu des inondations, les toits de logements sont arrachés et les glissements de terrain surabondent. Les villes portoricaines, elles, sont plongées dans la noirceur lors d'une panne de courant généralisée. Il en va de même pour la République dominicaine, qui n'avait pas connu de catastrophe similaire depuis l'ouragan Jeanne en 2004. Bien que le degré du cataclysme y soit quelque peu atténué, les Bermudes ne sont pas épargnées par la tournée de Fiona.

### Ô CANADA

Au Canada atlantique, les vestiges du passage du cyclone s'étalent à perte de vue. Au grand désarroi de la population de la Nouvelle-Écosse et de l'Île-du-Prince-Édouard, l'état d'urgence est annoncé : les rafales entraînent un manque d'électricité pour la quasi-totalité des deux territoires. Près d'une semaine après l'arrivée de Fiona, plus de 21 000 foyers néo-écossais sont actuellement privés de courant. Au Nouveau-Brunswick, les désastres causés par la tempête post-tropicale sont similaires aux autres provinces maritimes ; il en va de même pour Terre-Neuve-et-Labrador.

La population québécoise des Îles-de-la-Madeleine est également victime des ravages causés par l'ouragan Fiona. Les arbres tombés parsèment les rues et les personnes sinistrées bouleversées constatent l'ampleur des dégâts avec stupéfaction. Au-delà des quelque 300 millions de dollars en pertes matérielles, la venue de Fiona aura coûté des vies.

### CONTRE VENTS ET MARRÉES

De nombreuses actions sont entreprises pour épauler les personnes touchées par la catastrophe. Dans le cas du Canada, l'État collabore activement avec la Croix-Rouge canadienne pour récolter les dons à l'intention des collectivités concernées. La Croix-Rouge, elle, est connue pour sa vaste gamme de services d'urgence, dont le don de nourriture et le logement provisoire.

Contre vents et marées, des entreprises privées et des employés de la ville mettent, eux aussi, la main à la pâte pour nettoyer les quartiers. À Cap-Breton, des membres des Forces armées canadiennes aident à déplacer les nombreux arbres détruits par les vents. Ils se mobilisent également pour s'assurer du bien-être des habitants isolés par le blocage de leur rue.

D'un autre côté, les gouvernements des provinces de l'Atlantique mettent des fonds à la disposition des citoyens, mais aussi des petites entreprises et des organismes à but non lucratif. Pour les nombreux propriétaires dont la police d'assurance n'inclut pas les inondations, ces programmes d'aide financière pallient les coûts provoqués par l'ouragan. De son côté, Revenu Québec exempte les Madelinots des pénalités en cas de retard de déclaration fiscale.

# Inflation monstre au Liban

**Depuis octobre 2019, le Liban est frappé de plein fouet par une crise économique dévastatrice. Au mois d'août 2022, ses habitants et habitantes faisaient face à un taux d'inflation à trois chiffres pour un 25<sup>e</sup> mois consécutif selon *The National*.**

Par Charles Verret

Les comptes en banque des personnes libanaises sont soit inaccessibles, soit accessibles, mais évalués à une fraction de leur valeur d'origine. Cette dévaluation donne lieu à des braquages de banques lors desquels les personnes impliquées tentent simplement d'avoir accès à leurs liquidités. En septembre 2022, les banques à l'échelle du pays sont déclarées fermées jusqu'à nouvel ordre, une ouverture des succursales étant jugée trop dangereuse pour les employés.

## DES CRISES DÉVASTATRICES

Selon la *Central Administration of Statistics* du Liban, le taux d'inflation moyen en 2020 était de 84,9 % alors que celui de 2021 était de 154,8 %. De plus, cet indicateur a augmenté de 7,55 % entre juillet et août 2022. La situation actuelle de l'économie au Liban est liée à de multiples causes. Le gouvernement a commencé à accumuler des dettes après la guerre civile de 1975 à 1990, dépendant de capitaux provenant d'autres pays ou de membres de la communauté libanaise à l'étranger qui envoyaient de l'argent dans leur pays d'origine.

Le mois d'octobre 2019 marque ensuite le début d'une suite de crises, qui ébranleront l'économie libanaise, lorsque des soulèvements populaires exigent des changements politiques drastiques et immédiats. Le 9 mars 2020, pour la première fois de son histoire, le Liban est entré en défaut de paiement sur un prêt étranger : une euro-obligation de 1,2 milliard de dollars. Étant déjà au bord de la crise économique, le gouvernement du Liban était forcé de « choisir entre honorer ses dettes ou

fournir les services de base à sa population », rapporte le journal *The Economist*. Quelques semaines plus tard, la pandémie de la COVID-19 a plongé le monde dans l'incertitude et a eu un impact économique important sur les populations du Moyen-Orient.

Il ne faut pas non plus oublier l'explosion du port de Beyrouth, le 4 août 2020, lorsqu'une charge équivalente à 550-580 tonnes de TNT a causé des dégâts matériels estimés entre 2,9 et 3,5 milliards de dollars. Au total, 207 décès, plus de 6 500 blessés et plus de 300 000 déplacés ont été comptés. Ce port était la pierre angulaire de l'économie libanaise, puisque 60 % des importations du pays y passaient. L'explosion a également causé la perte de plus de 15 000 tonnes de grain, laissant les réserves de nourriture du pays dangereusement basses.

La crise économique libanaise touche particulièrement les petites entreprises et leurs propriétaires dans plusieurs secteurs économiques différents. Par exemple, le coût important des semences handicape les agriculteurs et agricultrices, alors que les petites entreprises de construction voient leur clientèle chuter et le prix de leurs matériaux augmenter rapidement. Malgré tout, le secteur financier est le plus durement touché, avec des pertes estimées par le gouvernement libanais à environ 70 milliards de dollars. Selon le vice-premier ministre du pays, en mars 2022, ce déficit pourrait grimper de trois milliards supplémentaires sans une intervention gouvernementale. Cette dernière n'a toujours pas eu lieu.

## COUP DUR POUR LE PEUPLE LIBANAIS

Les conséquences sociales de la crise sur la population libanaise sont nombreuses. Dans le cadre d'une étude menée par le Lebanese Center for Policy Studies (LCPS), 55 % des jeunes personnes libanaises interrogées n'avaient aucune confiance en les capacités d'un nouveau gouvernement à régler la crise, alors que 69,4 % voulaient émigrer de manière permanente pour des raisons politico-économiques ou strictement économiques. Or, selon le LCPS, le Liban ne « peut pas se permettre » de perdre cette génération.

La crise laisse au moins la moitié de la population libanaise sous le seuil de la pauvreté et les réserves de nourriture du pays laissent présager de l'insécurité alimentaire. L'insatisfaction de la population et son manque de confiance envers le gouvernement sont aussi des conséquences majeures de la crise économique qui auront un impact à long terme sur les institutions politiques du pays.

Le gouvernement libanais n'a toujours pas réussi à mettre en place une solution à cette crise et il s'est fait critiquer par des experts pour ne pas avoir adopté de loi de contrôle du capital ni de plan de redressement financier pour tenter de sortir le pays de la misère économique. D'ailleurs, le Fonds Monétaire International déplore la lenteur de ce dernier à adopter des réformes jugées « cruciales » pour une bonne reprise économique, mais confirme qu'il continue de travailler avec le gouvernement libanais pour les faire progresser. Bien que ces réformes tardent à arriver, les résultats des élections du 15 mai 2022 laissent souffler un vent d'espoir, alors que 13 personnes candidates indépendantes (sur un parlement de 128 membres) en faveur de tels changements ont été élues.



# Les défis économiques face à la crise climatique

**Vaut mieux prévenir que guérir est le message que lance le dernier rapport de l'Institut climatique du Canada concernant l'adaptation aux changements climatiques.**

Par Sophie Mottet



Les solutions que propose l'Institut concernent principalement une réduction des gaz à effet de serre (GES), ainsi que des mesures d'adaptation proactives. Il n'est plus question de seulement trouver des solutions pour ralentir la crise climatique, mais aussi d'investir pour faire face aux éventuelles catastrophes naturelles.

Le 27 septembre 2022, l'Institut climatique du Canada sortait un rapport appelé : *Limiter les dégâts : réduire les coûts des impacts climatiques pour le Canada*. Tiré de la série intitulée *Coûts des changements climatiques*, ce rapport conclut le dossier après de nombreuses années de recherche sur les coûts du climat changeant au Canada. Il s'agit d'une analyse de 14 scénarios climatiques différents, passant de modérés à élevés et démontrant les coûts et bénéfices directs de chaque scénario.

## MIEUX INVESTIR POUR L'AVENIR

Le rapport évalue les répercussions qu'aura l'accélération de la crise climatique sur la population humaine et sur l'économie. Il est suggéré que des atténuations possibles, comme une diminution des émissions de GES permettant de futures économies, soient mises en place. Effectivement, si l'argent n'est pas investi dès maintenant pour s'adapter et se préparer aux conséquences, la facture adressée à la population canadienne sera plus dispendieuse à la suite des ravages climatiques.

Selon le rapport de l'Institut climatique du Canada : « chaque dollar investi aujourd'hui rapportera 15 \$ dans un scénario d'émissions modérées. » Cette adaptation proactive viserait à protéger la santé, la sécurité et le bien-être de la population canadienne.

## SE PRÉPARER AU PIRE

Afin de limiter les potentiels coûts liés à l'accélération de la crise climatique, le Canada doit se doter d'une politique visant une réduction et une adaptation à cette crise. Sans l'implantation de mesures rigoureuses, la croissance économique du Canada sera ralentie. Des pertes d'emplois, une diminution des exportations, ainsi qu'une élévation des dépenses publiques en résulteront.

Les gouvernements n'auront guère le choix d'augmenter les taxes dans le but de maintenir les services offerts à la population en plus d'avoir à déboursier pour réparer les infrastructures à la suite du passage des catastrophes naturelles. Parallèlement, les ménages seront affectés par la hausse du coût de la vie combinée à une diminution d'emploi. Bien que tous et toutes soient affectés, les répercussions du ralentissement de la croissance économique se feront encore plus sentir dans les ménages à faible revenu.

L'ouragan Fiona démontre clairement que le Canada a du retard concernant la préparation aux catastrophes naturelles ainsi que la résilience climatique. De son côté, le Royaume-Uni a une stratégie nationale de résilience aux changements climatiques depuis 2008 et celle-ci est renouvelée chaque année. En 2022, le Canada n'a pas encore publié sa toute première stratégie.

L'heure de la crise climatique résonne depuis des années partout dans le monde. Les gouvernances canadiennes ne peuvent plus se boucher les oreilles au détriment de l'avenir de leur population. Il est le temps d'agir et tous les outils sont à leur disposition.

**PRO BONO**

## Démystifier la profession de notaire

**Quand on demande aux gens leur avis sur la profession de notaire, plusieurs croient que c'est un emploi très routinier. Il est coutume de penser que les notaires s'occupent exclusivement de la rédaction de testaments ou bien de l'immobilier. Toutefois, détrompez-vous, puisque leur expertise est beaucoup plus large que l'on pense.**

Par Émilie Prévosto et Naomi Jauvin, étudiantes en droit et bénévoles pour Étudiants-es Pro Bono Canada

Les notaires peuvent travailler dans une panoplie de domaines et ils sont essentiels durant diverses étapes de nos vies, en passant par le mariage, le testament ainsi que la succession, mais aussi dans le cadre professionnel, par exemple lors du démarrage d'une entreprise ou lors de l'achat ou la vente d'actions.

### NOTAIRE ET AVOCAT : LES DIFFÉRENCES FONDAMENTALES

Les avocats et les notaires sont tous les deux des juristes ayant obtenu un baccalauréat en droit. Par la suite, les avocats poursuivent leur cheminement au Barreau du Québec, alors que les notaires font la maîtrise en droit notarial. Tandis que les avocats sont constamment représentés comme des professionnels dans le cœur de l'action des conflits, les notaires sont seulement impliqués dans des situations non contentieuses, dans lesquelles les gens s'entendent. Selon la Chambre des notaires du Québec, les notaires sont des officiers publics, signifiant qu'ils détiennent certains pouvoirs conférés par l'État, rédigent des actes authentiques et ont l'obligation de représenter toutes les personnes de façon impartiale et neutre.

### UNE PROFESSION POLYVALENTE

Bien sûr, les notaires occupent différents rôles selon leur domaine de prédilection. Toutefois, comme stipulé par Éducaloi, ils ont pour tâche principale de conseiller leurs clients. Ils apportent différentes perspectives et soulèvent des pistes de solution afin de prévenir l'apparition de conflits. Selon la Chambre des notaires du Québec, ils sont aussi sollicités lors de l'utilisation de modes alternatifs de résolution de conflits qui nécessitent une tierce personne impartiale, comme la conciliation, la médiation et l'arbitrage.

La Chambre des notaires du Québec présente divers champs d'expertise sortant des domaines traditionnels s'offrant aux notaires. Par exemple, des notaires peuvent exercer en droit commercial, en droit des personnes, en droit municipal, en droit de l'immigration et plus encore.

### DANS LA PEAU D'UNE NOTAIRE À SON COMPTE

Dans le podcast *Les Éconos*, Me Stéphanie Bourassa décrit sa journée typique en tant que notaire et entrepreneure, étant propriétaire de sa propre étude notariale. Avec plusieurs employés à superviser, elle détient un rôle de leader et s'assure de rencontrer son équipe tous les matins afin de discuter des dossiers plus complexes. Évidemment, les notaires ont plusieurs tâches administratives, telles que la gestion de courriels, les réunions, etc. Chaque notaire se spécialise dans un domaine, mais pour sa part, Me Bourassa est passionné par le droit immobilier et le droit des affaires, l'amenant souvent à faire des transactions avec des clients internationaux, se déplacer d'urgence pour faire signer des testaments, négocier des contrats d'entreprise et plus encore ! Les notaires ne sont donc pas des personnes isolées qui ne font que remplir des formulaires, mais bien des professionnels qui font face à des dossiers variant d'une journée à l'autre.

*Le contenu créé par les étudiant-es bénévoles ne contient aucun conseil juridique. Il a été préparé avec l'aide d'étudiant-es en droit bénévoles d'Étudiant-es pro bono du Canada (EPBC), section Université de Sherbrooke. Les étudiant-es d'EPBC ne sont pas avocat-es ni notaires et n'ont pas l'autorisation de fournir des conseils juridiques. Le contenu créé ne présente qu'un exposé général de certaines questions juridiques et connexes. Si vous avez besoin de conseils juridiques, veuillez consulter un-e avocat-e, un-e notaire.*

# Agora

## Sport et Bien-être

Source: Canvas

# Quand le stress devient un allié

Il n'est pas rare, dans un contexte scolaire ou même universitaire, que le stress soit considéré comme une réaction excessive à proscrire ou à fuir. Bien souvent qu'autrement, le stress est même démonisé. C'est dans cette optique de compréhension que Sonia Lupien, fondatrice et directrice scientifique du Centre d'Études sur le stress humain, a écrit le livre *Par Amour du Stress*. Sous une plume humoristique, elle vient démystifier le visage caché du stress.



**BIANCA  
LAHAYE**

Sports.Lecollectif@  
USherbrooke.ca

## QUE SE CACHE-T-IL DERRIÈRE LE STRESS ?

Dre Lupien a effectué une recherche participative avec son équipe et s'est rendue dans un centre d'achat afin de poser quelques questions aux personnes présentes. L'équipe a sondé 100 individus en leur demandant s'ils savaient ce qu'était le stress. Des 100, 99 personnes ont répondu qu'elles connaissaient bien le processus de stress. La deuxième question portait sur la définition du stress. La plupart ont affirmé que le stress signifiait une « pression de temps ». La troisième question consistait à savoir quel groupe est susceptible d'être le plus stressé entre les personnes âgées, les enfants ou les adultes. Tout le monde a répondu les adultes.

Dans cette définition du stress comme étant « la pression du temps », il est normal que l'on pense automatiquement que les adultes en sont la cible. Cependant, les études ont démontré que le cerveau des personnes âgées ainsi que celui des enfants sont les plus touchés par le stress en raison de la tranquille dégénérescence du cerveau de troisième âge ainsi que du développement de celui des plus jeunes. Il est à noter qu'il a été prouvé que le stress accélère la vieillesse du cerveau ou ralentit le développement de certaines parties du cerveau.

## L'ESSENCE MÊME DU STRESS

Selon la science, ce n'est pas la sensation subjective au stress qui puise sa source dans les désordres mentaux, mais plutôt des déséquilibres d'ordre physique qui sont liés à la production d'hormones de stress déclenchée par une situation qui semble menaçante.

Ces réactions d'ordre chimique nous poussent, en cas de danger imminent, à nous mettre en action et c'est ce qui nous a permis de survivre aux mammouths de la préhistoire. Cela dit, la recherche a aussi prouvé que les hormones provoquées par la vue d'un danger peuvent affecter les régions cérébrales du cerveau qui jouent

un rôle essentiel dans l'apprentissage, la mémoire et le contrôle des émotions. C'est dans ces situations que le stress peut amener des problèmes sous-jacents tels que l'anxiété, la dépression et l'épuisement.

## LES FACTEURS CINÉ

L'une des plus grandes avancées scientifiques réside dans l'acronyme **CINÉ** qui définit le moment où une réaction biologique de stress peut se produire. À tous les coups, si une situation contient l'une des lettres ou plusieurs des lettres du mot **CINÉ**, une réaction de stress s'engendra. Le **C** signifie **contrôle faible** qui se résume à lorsque nous n'avons pas le sentiment d'avoir le contrôle sur une situation. Le **I** pour **imprévisibilité** : nous sommes dans une situation imprévue. **N** pour **nouveauté**, lorsqu'il est question d'une nouvelle situation. Puis, **É** pour **Égo** menacé, dans cette situation la personnalité est remise en question ainsi que les habiletés acquises.

## STRESS, ANGOISSE OU ANXIÉTÉ ?

Il est important ici de bien définir le **stress**, l'**angoisse** et l'**anxiété**. Ces processus possèdent un tronc commun, mais se distinguent du fait de leur source ainsi que de leurs effets. Le **stress** est une réponse biologique à une situation qui semble menaçante que ce soit physique ou psychologique. L'**anxiété** est l'anticipation d'une menace future réelle et vient avec une sensation de tension musculaire ou d'un état de vigilance accrue. Par ailleurs, l'**angoisse** est une réaction face à un potentiel danger ou à sa conséquence accompagnée d'une réponse physique d'oppression ou de constriction.

## L'IMPORTANCE DE BOUGER

Il est bien précisé au début du livre de Dre Lupien que l'un des trucs les plus efficaces pour cesser une réponse de stress est de bouger. Elle conseille également de se

lever une quinzaine de minutes et de faire l'une des activités suivantes : un jogging, du vélo stationnaire, une marche, monter ou descendre les escaliers de la maison, mettre des écouteurs et faire une danse rythmée sur la chanson *I will survive* suivie de trois autres chansons coup de cœur. Dans l'épisode du balado *Sans filtre* de PH Cantin et Doum Plante : *Sonia Lupien sur les effets du stress*, l'autrice mentionne de perdre l'énergie mobilisée « parce que si tu ne perds pas l'énergie que tu as mobilisée à cause du stress, c'est dans ton cerveau qu'elle va aller jouer et après ça, ben tu te demandes pourquoi tu es fatigué, etc. Pis, les gens dans le temps du mammouth, ils la perdaient l'énergie mobilisée, ils tuaient la bête ou ils partaient à courir si elle était trop grosse ».

## DÉMYSTIFIER LA NORME

Autrefois, les chercheurs croyaient que la norme résidait dans le peu d'épisodes dépressifs ou troubles mentaux que peut vivre un individu. Alors que, depuis peu, il est démontré que près de 20 % de la population souffrira d'un épisode dépressif à un jour ou l'autre de sa vie. De plus, il est à mentionner que les différents troubles s'avèrent souvent à n'être que passagers et qu'il est tout à fait normal de se sentir dans un tunnel noir au moins une fois dans sa vie, tout comme il en a été question pour Dre Lupien, il y a quelques années.

## LE STRESS NÉCESSAIRE

Comme mentionné dans le livre *Par Amour du Stress*, il est impossible d'éliminer complètement les stressés du quotidien. Il faut donc apprendre sagement à vivre avec. À noter que selon Sonia Lupien « le stress est une arme dont il faut connaître le maniement pour en retirer les avantages ».

## Section Sport et Bien-être

# À l'aube d'une saison remplie d'ambition

**Les attentes sont élevées pour l'équipe masculine de volleyball du Vert & Or. Après une saison historique sur la scène québécoise et canadienne l'an passé, les Sherbrookoïses ont des objectifs bien précis. Ces objectifs viennent avec les grandes équipes qui performant bien sur le parquet.**

Les résultats parlent d'eux-mêmes : un premier Championnat provincial depuis la saison 1996-1997 et un premier podium au Championnat canadien depuis 1974-1975. La saison 2021-2022 de la troupe de Mohammed El Fethi Abed a marqué l'imaginaire du Vert & Or. Pour Zachary Hollands, attaquant de deuxième année, il faut voir grand.

« Avec la saison de l'an dernier, nos objectifs sont quelque peu différents. On veut bien évidemment remporter les provinciaux, mais on veut surtout *challenge* les grosses puissances canadiennes. Une médaille au Championnat canadien fait partie de nos objectifs et c'est non négociable. »

## SHOWCASE PRÉSAISONS

En préparation à la prochaine saison, les volleyeurs ont eu la chance d'affronter trois bons programmes universitaires canadiens lors d'un périple en Alberta à la mi-septembre : l'Université de Calgary, l'Université Mount Royal et l'Université d'Alberta (l'équipe hôte). À noter que Calgary a terminé quatrième du Championnat canadien l'an dernier après que Sherbrooke ait remporté contre eux le match de la médaille de bronze, alors que l'Alberta est championne canadienne en titre.

« Aller loin pour jouer contre trois des meilleures équipes au Canada, ça soude une équipe. C'est vraiment des bonnes équipes et le fait de jouer avant la saison contre ce type d'équipe nous permet d'être plus prêts pour la suite de la saison », exprime Hollands.

Pour compléter leur calendrier préparatoire, l'Université de Sherbrooke (UdeS) va se mesurer à deux équipes de l'Ontario, l'Université McMaster, l'Université Queen's, ainsi que leurs rivaux les Carabins de l'Université de Montréal (UdeM) en direct du Centre d'éducation physique et des sports de l'Université de Montréal.

## UNE RECETTE INCHANGÉE

On pourrait penser que l'équipe, après une saison comme celle qu'elle vient de réaliser, pourrait être tentée à appréhender la prochaine campagne d'une façon différente. C'est toutefois le contraire. Les joueurs sont coordonnés et préparés comme si l'an dernier n'avait rien changé du tout. C'est une situation qui ne déplaît pas à Hollands.

« Fethi met beaucoup l'accent sur la préparation physique en début de saison, on est habitué et on comprend la logique. On court beaucoup afin de fatiguer le corps le plus possible. La saison est tellement longue en volleyball que c'est la fatigue qui fait la différence. »

Tout comme l'équipe féminine du Vert & Or, Hollands et ses coéquipiers vont s'envoler pour un voyage sportif conjoint avec les Carabins lors des vacances des fêtes. Ces derniers vont atterrir en Tunisie pour y affronter des équipes professionnelles locales. « Ça va être une autre belle occasion de voir du très haut calibre de volley. Juste à temps pour lancer notre deuxième moitié de saison », se réjouit Hollands.

Le Centre sportif Yvon-Lamarche sera l'hôte des matchs d'ouverture des deux équipes de l'UdeS le 8 octobre prochain, alors que les Carabins de l'UdeM seront en visite.



**NICOLAS DIONNE**  
Correspondant Vert & Or



Crédit: Zachary Hollands

## Une saison où tous les espoirs sont permis

**C'est avec un groupe bien équilibré que l'équipe féminine du Vert & Or entreprend ses derniers préparatifs en vue de la prochaine saison. Les derniers matchs préparatoires qui ont eu lieu les 7 et 8 octobre derniers au Stade Yvon-Lamarche de l'Université de Sherbrooke (UdeS) serviront de tests finaux pour l'équipe championne de la saison régulière en 2021-2022.**

Au moment d'écrire ces lignes, la troupe d'Annie Martin et d'Annie Lévesque se prépare pour une formule *showcase* qui regroupe les équipes de l'Université de Montréal, de l'Université du Manitoba et l'UdeS. Ces matchs permettent au groupe d'entraîneurs de voir à l'œuvre l'ensemble de l'effectif avant le début de la saison régulière, alors que chaque équipe croquera le fer l'une contre l'autre à deux reprises. Ces matchs sont les derniers de leur calendrier préparatoire après un tournoi sous la même formule à l'Université du Québec à Montréal la fin de semaine du 23 septembre dernier.

## DES OBJECTIFS ÉLEVÉS

Avec une saison au premier échelon du Réseau du sport étudiant et une défaite en finale du championnat provincial l'an dernier, le Vert & Or peut encore une fois connaître une excellente saison et aspirer aux grands honneurs. Les représentantes de l'UdeS tenteront de participer au Championnat canadien comme championnes provinciales pour la première fois depuis la saison 2004-2005.

De l'alignement lors de la dernière campagne, seulement la co-capitaine Maude Fréchette, élue sur la deuxième équipe d'étoiles du Réseau des sports étudiants du Québec (RSEQ), a complété toutes ses années d'éligibilité. Malgré la perte d'une joueuse solide sur le terrain, c'est un groupe plus expérimenté et plus mature que nous verrons sur le parquet à Sherbrooke.

« On a le même noyau de joueuses que l'an passé. Je crois qu'on peut aller loin au courant de la saison. Notre profondeur et notre expérience de l'an passé nous donnent confiance pour la suite », exprime Jael-Esther Talfort, attaquante de deuxième année, qui a cumulé 89 attaques réussies lors de sa saison recrue.

« On a l'objectif de gagner les provinciaux et d'atteindre le Top 3 au Canada. Ça peut paraître ambitieux, mais si on garde une belle éthique de travail en tout temps, on peut croire en nos chances. »

## UN VOYAGE À CUBA LORS DE LA PÉRIODE DES FÊTES

Au courant du congé de Noël, les athlètes sherbrookoïses s'envoleront vers Cuba où elles se mesureront à l'équipe jeune du pays pour parfaire leur jeu et vivre une expérience à l'international. Ce périple va permettre à l'équipe de se souder et de hausser leur jeu pour la suite de la saison, selon Jael.

« Non seulement pour l'expérience en équipe, mais aussi pour connaître un niveau de jeu différent, c'est vraiment agréable qu'on puisse vivre cette expérience. »

L'équipe féminine du Vert & Or va entamer sa saison le 16 octobre prochain à 13 h alors que les joueuses des Carabins de l'Université de Montréal seront les visiteuses dans le cadre d'un programme double mettant en vedette l'équipe masculine sherbrookoïse à la suite de ce match.

Source: Canvas



## Idées de recettes automnales simples et à moindre coût

Recettes automnales riment souvent avec recettes réconfortantes et chaudes, évidemment pas des salades. Réaliser ces recettes peut parfois être extrêmement chronophage, mais aussi très dispendieux lorsque celles-ci demandent beaucoup d'ingrédients. Voici des idées de recettes enveloppantes, chaudes et antistress pour tes journées d'automne préférées qui ne ruineront ni ton estime de soi ni ton portefeuille.

Par Gabryelle Lalonde-Bercier

### SOUPE DE LENTILLES CORAIL AU CURRY ET COCO :

Cette délicieuse recette protéinée te coûtera environ 4 \$ à faire si tu as déjà de l'huile, des épices de base ainsi que du sel et du poivre dans ta cuisine. Elle est simple comme tout et ne nécessite que quatre étapes. Elle sera prête à servir après seulement 40 minutes, dont 10 minutes de préparation et 30 minutes de cuisson pour six personnes.

#### INGRÉDIENTS :

- 300 g de lentilles corail (1,34 \$ chez Maxi pour le PC Menu Bleu)
- 400 ml de pulpe de tomate (0,99 \$ chez Maxi pour le Sans Nom)
- 40 ml de lait de coco (0,42 \$ chez Maxi pour le Thai Kitchen)
- 1 oignon (0,94 \$ chez Maxi)
- 1 cuiller à soupe d'huile
- 1 cuiller à café de curry
- 1 cuiller à soupe de coriandre
- Sel, poivre

#### PRÉPARATION :

1. Pelez et émincez l'oignon. Le faire revenir à feu doux avec un filet d'huile dans une cocotte.
2. Lorsque les morceaux d'oignons sont dorés, ajoutez le curry en poudre. Mélangez avant d'ajouter le lait de coco, la pulpe de tomates ainsi que les lentilles corail. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Laissez mijoter pendant une vingtaine de minutes.
3. Mixez la soupe. Si nécessaire, rectifiez l'assaisonnement.
4. Parsemer de feuilles de coriandre et servir.

### QUÉSADILLAS AUX POIVRONS ET CHAMPIGNONS

Cette recette coûtera une faible somme de 6 \$ en tenant compte que votre cuisine contient déjà de l'huile ainsi que des épices mexicaines. Cette recette pour quatre personnes est idéale pour la communauté étudiante ou pour les journées pressées parce que le tout sera prêt en seulement 10 minutes. De plus, peu d'instruments de cuisine sont nécessaires.

#### INGRÉDIENTS :

- 1 cuiller à café d'huile végétale
- Un oignon (0,97 \$ au Maxi)
- Un poivron (0,30 \$ au Maxi)
- 200 g de champignons (0,87 \$ au Maxi)
- 2 cuillers à soupe d'épices mexicaines
- 4 tortillas de blé ou de maïs (0,99 \$ au Maxi)
- 100 g de fromage râpé végétalien (2,35 \$ au Maxi)

#### PRÉPARATION :

1. Émincez l'oignon, le poivron et les champignons.
2. Dans une poêle huilée, faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide puis ajouter le poivron. Faire revenir cinq minutes à feu moyen.
3. Ajoutez les champignons et les épices mexicaines. Faire mijoter à feu moyen et couvrir pendant 15 minutes. Faire cuire cinq minutes à feu élevé et sans couvercle pour faire réduire la sauce.
4. Dans une autre poêle, placer une tortilla, le fromage végétal ainsi que la garniture puis recouvrir d'une autre tortilla. Faire dorer cinq minutes de chaque côté à feu moyen.

**BONNE DÉGUSTATION !**

## PIMP TON RAMEN : SOUPE TOM KHA AUX RAMENS ET AU PORC

Par le magazine 5 ingrédients/15 minutes

DONNE 4 PORTIONS  
PRÉPARATION : 15 minutes  
TEMPS DE CUISSON : 9 minutes

#### INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Par portion:

calories 469;  
protéines 24 g;  
matières grasses 14 g;  
glucides 47 g;  
fibres 5 g;  
fer 4 mg;  
calcium 54 mg;  
sodium 1 499 mg

#### INGRÉDIENTS:

- 300 g (2/3 de lb) de filet de porc coupé en minces lanières
- 2 boîtes de soupe Tom Kha Haiku de 398 ml chacune
- 150 g (1/3 de lb) de haricots verts
- 2 paquets de ramens de 85 g chacun
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de lime
- 1 carotte coupée en juliennes
- 1/2 piment thaï rouge émincé (facultatif)

#### ÉTAPES:

1. Dans une casserole, chauffer un peu d'huile de sésame (non grillé) à feu moyen. Faire dorer quelques lanières de porc à la fois de 3 à 4 minutes.
2. Ajouter la soupe Tom Kha dans la casserole. Porter à ébullition.
3. Ajouter les haricots verts, la carotte et les ramens. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 minutes en remuant de temps en temps.
4. Au moment de servir, ajouter le jus de lime et, si désiré, le piment thaï.



Source: Magazine 5/15

# Jumeler épouvante et course à pied, une source de sensations fortes !



**Cette année, quelques courses automnales sont offertes dans la région et aux alentours afin de satisfaire les personnes coureuses ou marcheuses qui désirent vivre une expérience de groupe mémorable. Quelles meilleures conditions pour courir que sous les feuilles colorées et l'air frais d'octobre ?**

Par Myriam Baulne

Ce n'est pas un secret, la course à pied est un exercice physique complet qui apporte de nombreux bienfaits pour la santé. Qu'il s'agisse de prévenir les maladies cardiovasculaires, de réduire la tension artérielle ou de tout simplement brûler des calories, la course n'est pas en reste. Certaines courses thématiques offrent même un cocktail explosif d'épouvante et de cardio entre amis, deux ingrédients parfaits pour une expérience marquante et amusante !

## LA COURSE ZOMBIE APOCALYPSE DE RAWDON

Les amateurs de sensations fortes ont intérêt à suivre la [page Facebook de ZombieApocalypse](#), organisateurs des courses thématiques les plus effrayantes au Québec (il s'agit de la même équipe qui s'occupe également des fameuses courses Candy Run). Il est toujours temps de vous inscrire à la dernière course Zombie Apocalypse de l'année qui se tiendra à Rawdon, à la Terre des Bisons, le 15 octobre 2022. L'événement prévoit un parcours à obstacles effrayants de 5 km, des zombies à perte de

vue, des effets de son et de lumières impressionnants et une médaille unique ! Ce sont près de 10 000 personnes qui ont participé à la course du 17 septembre dernier, qui avait lieu au Village québécois d'antan de Drummondville ; une réussite phénoménale ! De plus, l'événement affiche les photos haute résolution sur son site web après chaque course, un souvenir gratuit et bienvenu. Pour vous inscrire, [c'est ici!](#)

## COURIR POUR LA JEUNESSE À JONQUIÈRE

Si vous vous trouvez plutôt dans les environs de Jonquière le 15 octobre 2022, la Course des zombies du mont Fortin pourrait vous intéresser ! Celle-ci réunit de nombreuses personnes coureuses et bénévoles chaque année pour un parcours effrayant de 2 km organisé par la Fondation pour l'enfance et la jeunesse. Cette année, c'est un rendez-vous pour une course conviviale et amicale mélangeant épreuves, épouvante et cardio pour le bonheur (et l'horreur ?) de tous et toutes. Pour vous inscrire, [c'est ici!](#)

## LA COURSE D'HALLOWEEN DE VAL-D'OR

Si par chance vous comptez visiter les environs de Val-d'Or pendant votre semaine de lecture, il est possible que vous vous trouviez au bon endroit au bon moment pour [participer à la Course à pied en Sentiers de Val-d'Or](#), aussi nommée la Course d'Halloween ! Il s'agit d'une course en sentier de type cross-country qui s'adresse aux jeunes tout comme aux personnes coureuses débutantes. L'événement propose des courses de 1 km (pour les plus jeunes), 3 km, 5 km et 10 km, ainsi qu'un parcours de 3 km pour les marcheuses et les marcheurs. Le twist ? Les personnes participantes doivent être... costumées ! Chaque année, entre 150 et 300 personnes participent dans l'optique de promouvoir les saines habitudes de vie, et d'avoir du plaisir en famille et entre amis ! Cette année, l'événement se tiendra le 29 octobre pour une 12<sup>e</sup> édition.



# Vélo à Sherbrooke : individuellement collectif

**Septembre nous a laissés avec de nombreuses premières du côté du cyclisme en ville. Voyons ces activités où nous sommes tous et toutes, individuellement, un collectif.**

Par Charles Gauthier, membre bénévole de la Coopérative de vélo La Déraïlle

## SEPTEMBRE 2022 : TOURNANT DANS LA MOBILITÉ ACTIVE ?

Septembre aura été très marquant en ce qui concerne la mobilité active ou le vélo-navettage.

Si les séries de Fêtes du Vélo ont été perturbées par la pandémie mondiale, c'est une foule réduite qui est venue au parc Jacques-Cartier pour célébrer. Une vingtaine de kiosques ont servi les vélo-navetteurs et ludo-cyclistes en tout genre, malgré la pluie.

La 5e Fête du Vélo a définitivement été marquante. La première Cycloviva sherbrookoise a été mise en œuvre par une armée de bénévoles. Avec la grande collaboration de plusieurs conseillers et conseillères et de nombreux services municipaux, la rue King Ouest, de la rue Belvédère au boulevard Jacques-Cartier, accueillait tous les gens voulant pratiquer des activités mobilisant leurs deux jambes. Plusieurs y ont pédalé, certains même y ont dansé !

Une réussite d'organisation, mais les trombes d'eau et une température automnale ont gelé la participation à cette première Cycloviva. Le plus grand danger à la participation citoyenne nombreuse, c'est de tenir ces deux activités en même temps.

## PASSERELLE DU PONT JOFFRE : REPOUSSOIR À LA MOBILITÉ ACTIVE ?

Le pont Joffre, c'est le meilleur lien entre l'ouest et l'est de Sherbrooke. Il évite de descendre au niveau de la rivière Saint-François pour remonter de l'autre côté, une fois la traversée effectuée. Au pied de la rivière jusqu'au tablier du pont, c'est plus d'une

vingtaine de pieds en hauteur évitée au navetteur. C'est le même avantage qu'offrent les pistes vélos unidirectionnelles du pont Jacques-Cartier. Elles se raccordent à chaque extrémité du pont aux réseaux cyclables de chacun des quartiers rejoints.

Toutefois, la passerelle du pont Joffre n'est pas dédiée au vélo-navettage. Vers l'est, après la traversée du pont Joffre, les vélos sont abandonnés à contresens sur le trottoir, du mauvais côté de la circulation. Quant au sens de la circulation, les utilisateurs-vélos sont livrés sans indications pour la grande traversée du centre-ville. Seuls les cyclistes avertis s'y retrouvent.

## PROCHAIN VÉLO EN LIBRE-SERVICE (VLS) À SHERBROOKE

La meilleure nouvelle en septembre pour tout vélo-navetteur, c'est la venue prochaine du premier service de VLS, adopté par les membres du conseil municipal de Sherbrooke. Si 2021 avait été le lancement d'un rêve, 2023 sera la mise en œuvre du premier « Vélo en libre-service ». À surveiller : les coûts, et la distribution des stations-vélos.

Il faudra en reparler et préparer tous les usagers de la route à ce nouveau mode de déplacement individuel/collectif, car le vélo-navetteur utilise peu d'espace quand il circule sur la voie publique.

