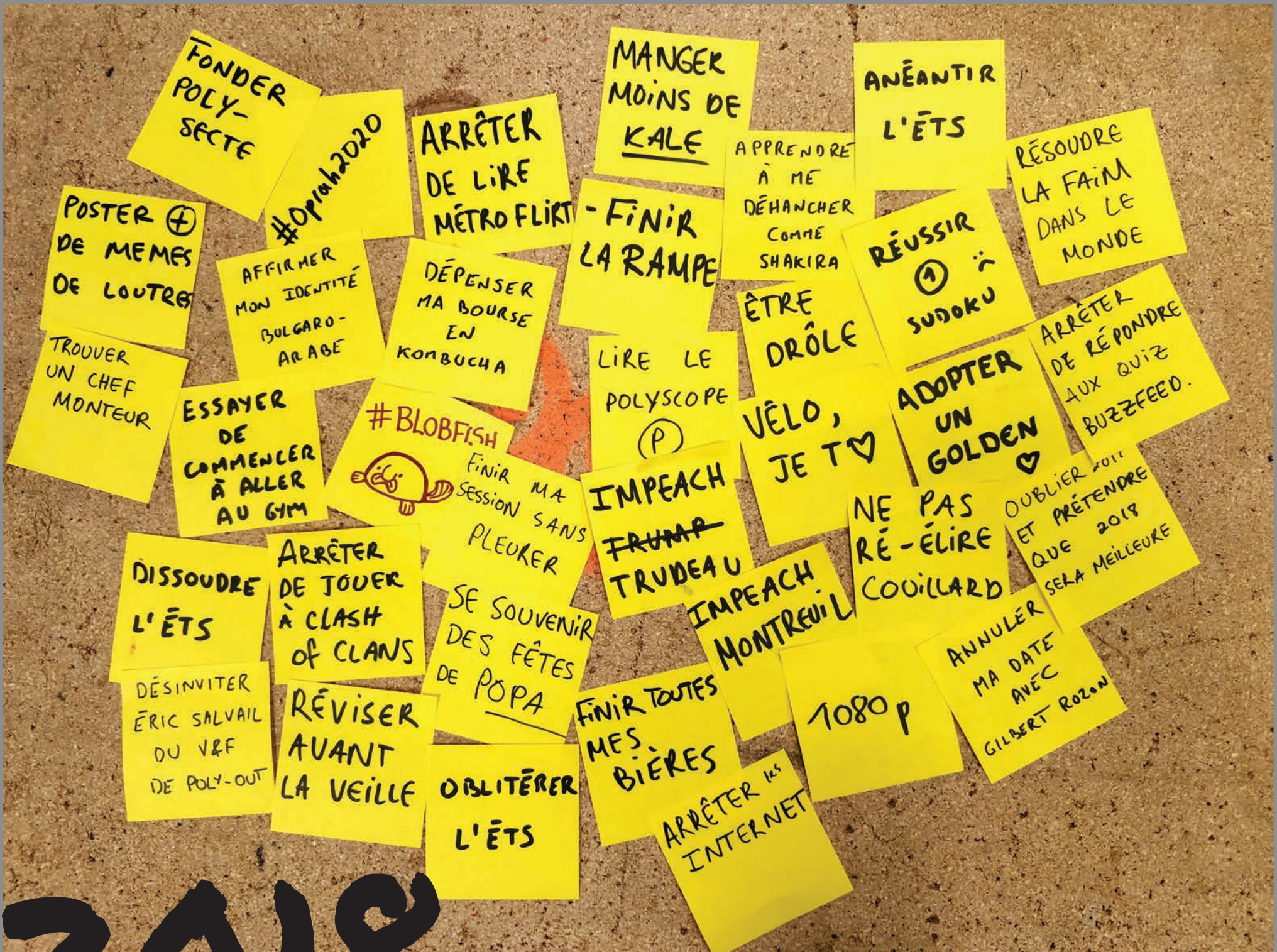




# LE POLYSCOPE

Le Polyscope : échoue ses résolutions depuis 1967 – Volume 51, numéro 8 – 19 janvier 2018



# 2018

## NOS « BONNES » RÉOLUTIONS

CHI-HUY  
CHIALE  
SUR POLY

P. 3

JUSTIN À  
BARCELONE

P. 4

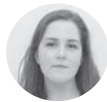
LAURENT  
RENCONTRE  
NAÄK

P. 5

HORTENSE AU  
THÉÂTRE

P. 6

# UNE PSEUDO-THÉORIE DES RÉOLUTIONS DU NOUVEL AN



par Anne Cameron  
rédactrice en chef  
anne.cameron@polymtl.ca

On achève la troisième semaine de janvier, et l'abandon des résolutions du nouvel an arrive à son apogée. Selon le journal très crédible *The Beaverton*, la majorité des Canadiens abandonneraient leurs résolutions au moment de la quatrième semaine de janvier. Si l'on suppose que l'abandon des résolutions respecte une distribution normale, on peut raisonnablement supposer que ce marqueur de temps correspond au deuxième écart-type de la moyenne, comprenant un peu plus de 95 % des abandons totaux. Clairement, c'est une tentative futile d'entreprendre une résolution du nouvel an. On le fait pourtant périodiquement, à chaque fois d'un espoir renouvelé et appuyé par un optimisme spontané — lui-même sans doute alimenté par l'état de béatitude mélangé à la culpabilité de l'excès des fêtes.

## LE SECRET DE LA FIABILITÉ DE L'ÉCHEC

Selon Freud — connu surtout pour ses erreurs aujourd'hui, mais indéniablement considéré comme le

père de la psychologie moderne — un des objectifs fondamentaux des êtres humains est la réduction des tensions, et ces tensions seraient générées par l'anxiété. Il y aurait donc une contradiction intrinsèque à l'entreprise d'une résolution du nouvel an. Lorsque notre résolution est source d'anxiété — comme elle doit souvent l'être — on se retrouve donc dans une situation où l'on s'impose de l'anxiété, et nous devenons notre propre source de tension, intentionnellement. On aurait le pouvoir immédiat d'éliminer cette tension, et ce ne serait que par une maîtrise de soi exceptionnelle que l'on pourrait la maintenir, mais à grand risque, vu l'état de la santé mentale chez les professionnels de longue durée les plus dédiés.

## ET LES GENS QUI RÉUSSISSENT?

Il y a pourtant des rares succès, les gens qui accomplissent leurs résolutions. Comment échappent-ils à *Catch 22* qu'est la résolution du nouvel an? Il faut nécessairement de la discipline pour réussir à sacrifier les petites tentations pour le but plus

noble. Mais comment atteindre une telle discipline sans s'imposer de l'anxiété excessive, inutile et de toute façon qui vouera nos efforts à l'échec? Surtout, comment les professionnels en santé et heureux ont-ils atteint leurs objectifs?

## LA PSYCHOLOGIE DE RÉDUCTION D'ANXIÉTÉ

La méditation pleine conscience est beaucoup utilisée par les psychologues avec les clients atteints de dépression, afin d'éviter les rechutes et diminuer l'anxiété. Son utilisation est faite un peu à reculons, les yeux fermés. En général, on s'enthousiasme de la méditation avec beaucoup de prudence. C'est une pratique dont l'origine vient du bouddhisme, et on a pas mal de scepticisme face aux religions organisées au Québec et dans l'Occident. Pourtant les conséquences de la méditation ont longuement été étudiées par des groupes de chercheurs très crédibles.

Ces recherches sont menées généralement par le *Center for Healthy Minds*, de l'Université de Madison au Wisconsin, fondé par un expert mondial en psychologie, le Dr Richard J. Davidson — qui a fait son doc en psychologie à Harvard. Les chercheurs de ce centre ont publié des centaines d'articles scientifiques en neurologie, psychologie et même en méthodes de recherche pour ingénieurs.

Attardons-nous un peu aux essentiels de la méditation. Il y a plusieurs manières de méditer. On peut pratiquer la méditation seul ou en groupe, guidé ou non, avec support ou sans support. L'exemple le plus typique de méditation — souvent la première méthode enseignée — est une méditation seule, avec support. Ce premier support est la respiration, et le but d'une séance de méditation est d'arriver au silence dans la partie de ton cerveau qui génère sans cesse des bouts de phrases, des scénarios et des idées. Dans le bouddhisme, on décrit la pleine conscience comme étant l'acte de vivre pleinement dans le moment présent, et la méditation est une méthode prescrite pour l'atteindre. Les effets de réduction d'anxiété sont seulement une conséquence de ce but — vivre dans le moment présent. C'est réducteur, mais typique de notre part de célébrer le résultat plutôt que le processus — qui explique peut-être aussi la raison derrière l'échec des résolutions.

## NEUROLOGUE À L'AVC SIMILIMORTEL

Jill Bolte Taylor est une neuroanatomiste américaine qui en 1996 a fait

un AVC dans l'hémisphère gauche de son cerveau. Elle n'est pas du tout associée au *Centre For Healthy Minds*, mais l'expérience qu'elle dit avoir vécue dans le chaos de son AVC est étrangement semblable aux effets observés scientifiquement de la méditation bouddhiste.

Il y a plus de 20 ans, à l'époque cette experte de son domaine au rang mondial a eu l'improbable et incroyable opportunité d'avoir compris ce qu'il se passait au moment même de son AVC. Elle décrit l'expérience aujourd'hui comme l'on décrirait une matinée routinière normale, mais parsemée d'étrangetés extraordinaires. C'est en sortant de la douche, à quatre pattes sur le plancher (il faut comprendre qu'un caillot de la taille d'une balle de golf était en plein essor dans son hémisphère gauche) qu'elle a vécu ce qu'elle décrit comme la dissolution complète de son égo, de son soi-même.

Cette dissolution n'est pas très compréhensible sans les connaissances sur les fonctions des deux hémisphères du cerveau. Tel qu'elle le décrit dans son *TED Talk* ou son livre *My Stroke of Insight*, Jill nous vulgarise les différences entre celles-ci.

## L'ASYMÉTRIE DES HÉMISPHERES

L'hémisphère droit est le constructeur d'un moment précis dans le temps, via l'information sensorielle : il crée un canevas de ce que l'on sent, voit, touche et entend. L'auteur écrit que ce canevas est riche en sensations, en pensées, en émotions et souvent en réponses physiologiques. Ceci nous servirait à construire une impression immédiate de notre environnement et de notre relation à celui-ci — par exemple une réaction au danger immédiat avant sa compréhension.

Elle la compare à un processeur parallèle, et l'hémisphère gauche à un processeur sériel.

L'hémisphère gauche, lui, prend chacun des moments riches et complexes construits par l'hémisphère droit, puis il crée une ligne chronologique sur laquelle ces moments se succèdent. Cet hémisphère extrait les détails d'un moment, puis les compare aux détails pertinents des moments précédents de manière méthodique et linéaire. En organisant les moments d'une telle manière, il manifeste la notion de passé, présent et futur.

Jill nous explique que via les centres de langues présents dans l'hémisphère gauche, celui-ci « pense » en mots, contrastant avec notre hémisphère droit qui pense en images. L'hémisphère

gauche est donc la source de ce que Jill appelle, et ce que l'on reconnaît tout de suite, le « brain chatter », soit le croassement cérébral. C'est la voix dans ta tête qui te rappelle de ton devoir à remettre demain, et c'est l'hémisphère qui fait que tu priorises ce devoir devant celui à remettre la semaine prochaine.

C'est donc à quatre pattes sur le plancher que Jill observe un silence total dans les croassements habituels de son cerveau. Dans le vif d'une expérience souvent mortelle, à cet instant toute son attention s'est tournée vers son bras droit, qu'elle tenait devant son mur de salle de bain. En cet instant infini Jill n'arrive plus à distinguer son bras du mur derrière, mais captivée par la beauté de son propre corps, de l'énergie qui s'en émane, son émerveillement la paralyse.

Puis, un croassement. L'urgence de la situation se manifeste et Jill se précipite — autant qu'une personne qui passe périodiquement d'un état d'émerveillement du monde à un état d'urgence vitale peut se précipiter — pour appeler ses collègues du travail. Enfin, quand elle arrive finalement à composer le numéro qu'elle n'arrive même plus à lire, elle n'est plus capable de formuler les mots qui lui sauveraient la vie. Son collègue au bout du fil reconnaît rapidement qu'elle a besoin d'aide et il contacte les urgences à temps. Cet AVC aura coûté à Jill huit ans de sa vie, passés en réhabilitation. Mais il nous aura donné le seul témoignage de l'AVC d'un neurologue ayant pleinement récupéré.

Jill demande aux gens du public, à la toute fin de son *TED Talk*, de choisir quel hémisphère ils choisiraient d'entretenir et par quel hémisphère ils voudraient voir le monde.

En ce choix repose peut-être plus qu'une décision hippie new age de s'ouvrir les yeux sur la beauté du monde. En admettant d'abord que les deux hémisphères coexisteront toujours en symbiose, il contient peut-être la solution à notre problème de maîtrise de soi, l'échec si fiable de nos résolutions.

Peut-être qu'en utilisant notre système embarqué d'émerveillement, on peut se rappeler que nos résolutions sont importantes, non pas parce qu'on est nul si on échoue (même si on l'est peut-être bien). Elles sont importantes, car l'acte unique en vaut la peine et est source infinie de joie, de créativité et d'émerveillement

Peut-être enfin, pourrions-nous réussir nos résolutions.

## L'ÉQUIPE

### DIRECTION

**Directeur** Laurent Montreuil

**Trésorier** Chi-Huy Trinh

**Secrétaire** Justine Pepin

**VP interne** Louis Couillard, Justine Pepin

**VP externe** Anne Cameron

**VP archives** Justin Cano

**Webmestre** Yujia Ding

### RÉDACTION

**Rédacteur en chef** Anne Cameron

**Chef monteur** ????

**Cheffe de pupitre culture** Hortense Leclercq-Olhagaray

**Chef de pupitre vie étudiante** Charles Albaret

**Illustrateurs** Yujia Ding

**Couverture** Collectif

**Correcteurs** Justine Pepin, Paul Margheritta, Émilie Larivee, Daphné Lafleur, Charles Albaret

**Journalistes** Charles Albaret, Justin Cano, Yujia Ding, Audrey Muchembled, Ahmadou Mbacké Seye, Justine Pepin, et bientôt toi, les mardis à 17h45 au C-215.4!

### CONTACT

Case postale 6079  
Succursale « Centre-ville »  
Montréal (Québec), H3C 3A7

Tél : (514) 340-4711 #4645

direction@polyscope.qc.ca  
polyscope.qc.ca  
f/Polyscope t/Polyscope

### PUBLICITÉ

Accès Média

### IMPRESSION

Hebdo Litho inc.

### DÉPÔT LÉGAL

Bibliothèque et  
Archives nationales du Québec, 2016

### ARTICLES

article@polyscope.qc.ca

### CONTACT ÉTUDIANT

vieetudiante@polyscope.qc.ca

### TOMBÉE

lundi à 19h00

### RÉUNION

mardi à 17h45

Le Polyscope est un journal bimensuel publié à 3 000 exemplaires par l'Association des Étudiants de Polytechnique (AEP), un vendredi sur deux pendant l'année scolaire. Les auteurs ont l'entière responsabilité de leurs articles et n'engagent d'aucune façon l'équipe du Polyscope ou de l'AEP, sauf lorsque la signature en fait mention. Un des mandats du journal est de permettre à tous les membres de la communauté polytechnicienne de s'exprimer; les étudiants et le personnel sont donc invités à faire parvenir leurs textes au Polyscope à leur convenance. Le Polyscope se réserve le droit de modifier le titre des articles et d'amputer les textes longs en cas de force majeure. Nous laissons au lecteur la jugeote de déceler le sarcasme saupoudré sur nos pages. Le Polyscope est fier fondateur et membre de la Presse étudiante francophone.



# POLY CRIMINALISE LE TEMPS PARTIEL



par Chi-Huy Trinh  
chi-huy.trinh@polymtl.ca

**Pour certains étudiants du baccalauréat à la vie palpitante qui veulent avoir plus de temps pour leurs affaires personnelles, l'idée première est de diminuer leur charge d'études, ce qui pourrait entraîner une somme de crédits de cours en dessous du seuil de 12, c'est-à-dire le seuil de la charge d'études à temps plein. Voilà que, pour les étudiants de Polytechnique Montréal, c'est carrément mission impossible!**

Premièrement, si un étudiant songe à étudier à moins de 12 crédits de cours durant une session régulière (automne et hiver), il lui faut demander la permission (comme un enfant de l'école primaire pas en âge de la raison) au Registrariat. Comme s'il était immoral, non-éthique ou dangereux d'être à temps partiel occasionnellement. Franchement! Pour qui Poly se prend! En temps général, l'étudiant demandeur reçoit figurativement un doigt d'honneur du Registrariat comme réponse, sauf, sous toutes réserves, pour raison médicale ou d'emploi rémunéré.

## POURQUOI UN TEL ARTICLE DANS LE RÉGLEMENT?

C'est peut-être un secret perdu, mais le gros bon sens me dit que ce n'est pas pour le bien des étudiants du bacc. qui aimeraient obtenir ce « privilège » polytechnicien d'étudier à temps partiel. Franchement, est-ce qu'empêcher, voire interdire d'étudier à temps partiel, même pour une seule session régulière, c'est agir pour leur propre bien?

Selon moi, ça profite plutôt à l'École. Évidemment, l'argent, l'argent, toujours l'argent! Plus un étudiant prend de crédits aux cours d'une session, plus l'École facture à l'étudiant les cours auxquels il est inscrit. En imposant un minimum

de crédits à tous ses étudiants, l'École est garantie à 99,9 % d'avoir un revenu minimal pour payer grassement quelques gens privilégiés régnant au haut de la pyramide hiérarchique et la recherche, et au plus bas niveau de la pyramide, les choses de moindre importance comme les services directs aux étudiants. Bref, c'est comme une entreprise privée.

Poly pourrait, comme les écoles privées au Québec, se vanter qu'elle est la meilleure École du fait qu'elle accueille les étudiants les plus investis dans leurs études (jusqu'à en devenir malade). Les étudiants à temps partiel seraient des rejets de la société polytechnicienne et cela montrerait que l'École a instauré une ségrégation intellectuelle et sociale. Ce qui ruinerait complètement l'intention d'accessibilité aux études supérieures... du moins en ingénierie. « [Ctrl][C] + [Ctrl][V] = 0, mais les étudiants à temps partiel, c'est dehors! » Le temps partiel, c'est pour les faibles! Voilà le message qu'envoie cette école d'ingénierie et ça me met en &\*%\$%?/\$"! La justice sociale n'existe pas à Poly au 21<sup>e</sup> siècle.

## POLY : « VAUT MIEUX GUÉRIR QUE PRÉVENIR »

Étudier n'est pas toujours (voir jamais pour certains) une partie de

plaisir. C'est un fait que les études peuvent causer le *burn-out* comme le ferait un travail rémunéré. Les études occupent carrément 100 % du mental des étudiants qu'il ne reste pas beaucoup de place pour écouter les manifestations de son corps qui crie « à l'aide! ». Le cas advenant qu'un étudiant soit capable de reconnaître ces symptômes et qu'il ait la perspicacité de planifier en conséquence des études à temps partiel (ne serait-ce que pour une seule session) de façon responsable pour sa propre santé physique et mentale, l'École Polytechnique ne récompense pas cette qualité **ingénieur** d'un futur **ingénieur**, qualité qui fait pourtant partie, par écrit, de l'une des douze qualités de l'ingénieur selon le BCAPG : Investigation! Au contraire, l'École le punit, le fouette, le gifle, le saigne, le poigne, le torture (le tout au sens figuré, bien sûr!) jusqu'à ce que le temps partiel ne subsiste plus dans son esprit puisqu'il serait déjà à l'hôpital où l'autorité médicale constate le décès de sa santé physique et mentale. Des athlètes de haut niveau sont mieux traités que des étudiants de Poly! Les autres étudiants universitaires du Québec sont mieux traités que ceux de Poly par leur propre institution d'enseignement! @#%\$?&\*

De plus, Dieu sait que c'est à cause de Polytechnique Montréal que la santé physique et mentale de plusieurs étudiants est mise inutilement à rude épreuve. Qui gagne à faire souffrir des étudiants, des jeunes, des gens de demain, l'avenir de la société? Qu'en tire l'École concrètement? Elle est contrôlée par une poignée d'êtres humains qui ont possiblement des envies vicieuses et égocentriques. Car des gens qui sont au contraire sensibles au sort de leurs prochains n'auraient jamais permis l'existence d'un règlement refusant le temps partiel aux étudiants qui le demandent simplement. Enfin, la société en tire quoi, d'abîmer de jeunes cerveaux? Rien! Quand l'avenir de la société est malade, la société elle-même est aussi malade (d'incompétence, de manque de vision d'avenir, d'incapacité de s'affranchir et de s'accomplir, puisqu'elle doit soigner ses blessures du passé, ses maladies d'abord). Peut-être est-ce à cause de ce genre de gens malmenant gratuitement les citoyens du futur qu'on a un Tunnel de la rampe qui n'est pas fini à ce jour...

Quand un étudiant doit aller voir le médecin pour obtenir le papier qu'il enverra au Registrariat, n'est-ce pas un peu trop tard pour prévenir? Trop tard pour éviter d'endommager sa clientèle, voire

abîmer ses produits pour l'industrie qui a besoin de travailleurs.

## UN RETARD SUR L'HUMANITÉ?

Comme école de sciences, Poly devrait refléter le gros bon sens scientifique du 21<sup>e</sup> siècle. Mais non! Bien qu'elle soit à jour dans les sciences appliquées, la poignée d'ingénieurs influents qui la contrôlent semble gravement ignorante des états d'âme des étudiants du 21<sup>e</sup> siècle et sur les sciences humaines.

Même si **le génie est en première classe** à Poly, l'absence de compréhension de ce qui n'est pas en génie est aussi en première classe. Donc, le génie en première classe, mais **l'humanité en dernière classe**.

Le souhait est que l'article 6.2.2 du *Règlement des études du baccalauréat en ingénierie* fiche la paix aux étudiants voulant prendre une session à temps partiel.

## LE DROIT AU TEMPS PARTIEL EN FACULTÉ D'INGÉNIERIE?

ÉTS	✓
U. Laval	✓
U. Sherbrooke	N/D
U. McGill	✓
U. Concordia	N/D
Poly	X

À :

Sujet :

MESSAGE ENVOYÉ

Bonjour,

Depuis l'Automne 2014 (trimestre où commençaient mes études à Polytechnique), je sais que l'École a un règlement stipulant l'interdiction d'étudier à temps partiel au baccalauréat, à moins de le justifier par une attestation médicale ou une lettre d'employeur ou sinon, que le trimestre précédant l'obtention du diplôme le requiert. Toutefois, les protagonistes de ce règlement semblent ne pas comprendre que les étudiants ne sont pas des objets ni des robots, et qu'ils ont une vie, l'une plus tumultueuse que celle de leurs pairs.

D'abord, je suis un adulte, majeur et vacciné, doté de raison. Je suis certainement le meilleur juge pour juger que je traverse actuellement une mauvaise passe et que la charge de travail doit être diminuée pour ne pas empirer ma situation et nuire à ma santé mentale et physique. De plus, je juge que cette mauvaise passe n'est pas assez grave pour tout abandonner et pas assez bonne pour étudier à temps plein. À moins d'être déclaré inapte au sens de la loi (le Code civil du Québec), je suis logiquement en autorité de décider en temps et lieu de ce qui est bien et de ce qui n'est pas bien pour moi, et je suis logiquement l'autorité à qui se référer en ce qui me concerne.

Conséquemment, est-ce qu'il faut absolument que j'aie un billet médical et médicaliser une chose banale de la vie (comme vivre de la peine, un deuil, avoir le fisc qui vous coure après, être victime d'un crime, entreprendre des démarches pour se défendre au Tribunal...) pour que le Registrariat veuille m'accorder le «privilège» d'étudier à temps partiel et d'avoir plus de temps, au fil des jours, pour me ressourcer? Cela va de toute évidence causer inutilement un engorgement supplémentaire au système de santé dans la région de Montréal et causer une dépense superflue des fonds publics à mon médecin. De plus, cela va me faire perdre du temps pour une chose qui n'est pas une maladie.

SVP, ne me parlez pas de lettre d'employeur, je ne suis pas employé.

À part un billet médical et une lettre d'employeur, avez-vous une solution raisonnable à me proposer pour que j'aie le «privilège» d'étudier à temps partiel et d'avoir plus de temps, au fil des jours, pour me ressourcer, tout en progressant dans mes études?

Sinon, n'hésitez pas à adresser mon courriel aux personnes défenseurs et gardiennes des Règlements régissant le fonctionnement du Registrariat pour qu'ils ne soient pas surpris si je dépose une plainte à l'Ombudsman... [NDLA ou une poursuite judiciaire]

Merci.

**DEUX SEMAINES PLUS TARD...**

Ma boîte de réception (0 nouveau message)



# JUST'UNE CHRONIQUE : SACRÉE BARCELONE !



par **Justin Cano**  
justin.cano@polymtl.ca

**Tourisme : Loin des tumultes politiques de la crise catalane, laissez-vous donc conduire au cœur d'une des plus anciennes cités du vieux continent...**

Descendant la célèbre Rambla, avenue centrale de Barcelone, je remarquais une bizarrerie architecturale sur une façade. En effet, au coin d'une maison se trouvait un dragon d'inspiration chinoise, alors que la construction était typiquement espagnole. Non sans m'interroger sur les effets de la Molson locale, l'Estrella Damm, sur mon organisme délicat d'étudiant ayant subi ses finaux, je trouvais la chose cocasse, mais plaisante.

## DES BONNES RAISONS POUR VOIR LA FOLLE ARCHITECTURE

Et évidemment, sachez que des édifices croches il y en a pléthore dans cette cité. Comme le montrent les illustrations dans cet article, beaucoup pensent que les cépages du Tarragona, gorgés du soleil espagnol, ont des effets néfastes sur leur vision. Mais c'est sans connaître le plus illustre des catalans, Antoni Gaudí, architecte plus que talentueux et dont Barcelone est extrêmement fière. Ainsi, cet homme, né en 1852, est principalement connu pour le plus illustre de ses projets, la Sagrada Família.

Pour résumer l'édifice en quelques mots, il s'agit d'une basilique d'inspiration moderniste, avec une architecture plus que révolutionnaire pour l'époque, le chantier ayant commencé en 1882. Cette dernière ne sera finie, selon les projections, qu'en... 2022! En effet, Gaudí est mort en 1926, renversé par un tramway dans la ville qu'il affectionnait tant, et nul n'avait son prestige et son génie pour continuer les plans. Certes, il savait que son chantier allait durer, il aimait bien répéter que « son client (Dieu) n'était pas pressé », mais sa disparition a mis un frein au chantier.

De surcroît, en 1936, l'Espagne

fut victime d'une guerre civile qui allait ravager son territoire pendant près de trois ans. Deux camps s'affrontèrent, d'une part les « rebelles » menés par le général et futur dictateur Francisco Franco (1892-1975), conservateurs, cléricaux et d'obédience nationaliste; d'autre part le camp loyal à la fragile seconde république espagnole, composées de forces plutôt de gauche et hostiles au clergé. Hélas pour le projet, Barcelone allait devenir rapidement la capitale provisoire de la République, Madrid étant assiégée, et ainsi subir des destructions dues à l'avancée du camp nationaliste. L'atelier de Gaudí, avec ses précieux plans fut ravagé ainsi qu'une partie de la cathédrale.

## SACRÉE BÂTISSE!

Il fallut donc que l'ouverture au tourisme de l'Espagne dans les années 1970 fasse son œuvre : en effet, chaque personne visitant le chantier contribue à son financement. D'ailleurs, que peut-on y voir aujourd'hui? Extérieurement, on peut déjà contempler des tours on ne peut plus singulières, elles se dressent de manière monolithique devant vous, loin d'une cathédrale gothique classique, paraissant étonnamment aériennes nonobstant les quantités fulgurantes de ciment qu'elles eurent englouties. En s'approchant, on remarque que le Génie, non content d'avoir dessiné une enveloppe sortie d'un roman de Jules Verne, l'a en plus abondamment décorée de couleurs et de fresques représentant des tableaux sacrés.

Même au bout d'un quart d'heure, on découvre encore des détails encore inédits à nos yeux. En rentrant dans la nef de la basilique, on se retrouve absorbé par la luminosité du lieu, tamisée et colorée par d'innombrables



© Justin Cano

vitraux des plus fins orfèvres catalans. Loin, là encore, des lugubres cathédrales européennes, propices à l'intrigue dans les romans d'un certain monsieur Brown. L'édifice aérien, consacré en 2010, comporte un intérieur massif, mais aérien, un décor épuré, mais foisonnant. Il s'agit en somme d'un bel oxymore architectural qui ne laisse indifférente que la cohorte de sculptures en son sein.

## QUELQUES BONNES RÉOLUTIONS...

Alors si un jour l'envie vous vient de visiter la capitale catalane, passez donc voir cet édifice majestueux ainsi que ses autres frères et sœurs : le Palau Güell, la Casa Batlló, la Casa Milà, la Casa Vicens et j'en passe... Ainsi, le soir, vous



© Justin Cano

pourrez vous remémorer ce que vous avez vu, en rationalisant le tout à l'aide d'un verre de sangria dans un des nombreux bars à tapas de la ville. Enfin, d'un air

songeur vous vous interrogerez dans le froid torride espagnol : « aurais-je rêvé »? Telle est la question.



© Justin Cano

**DONNEURS DE SPERME  
RECHERCHÉS**  
pour aider les personnes infertiles

**Hommes entre 18 et 39 ans**  
**De toutes nationalités**  
**En bonne santé**  
**Confidentialité assurée**

**Carte d'assurance maladie du Québec**

Pour plus  
d'informations,  
appelez au  
**(514) 345-8535**  
poste 2237

**PROCREA**  
Centre de Cryoconservation

# TABARNAÄK!



En visite chez Naäk. © Olivier Martel Savoie



par **Laurent Montreuil**  
directeur

laurent.montreuil@polymtl.ca  
direction@polyscope.qc.ca

Récemment, j'ai eu la chance de rencontrer les membres d'une start-up montréalaise du nom de Naäk, une compagnie de barres énergétiques se spécialisant dans les produits à base de farine de grillon. Il faut avouer que l'idée d'ingérer des insectes n'est pas particulièrement glamour au premier abord, mais ma rencontre avec eux m'a permis de mettre les choses en perspective, et c'est dans cet esprit que je vous les présente.

## LES DÉBUTS

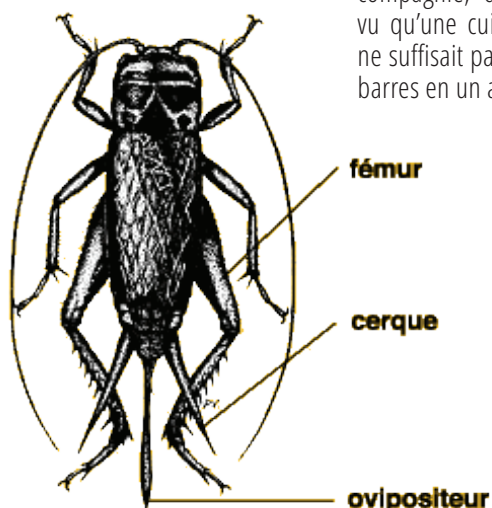
Naäk est né en 2016 de l'idée de trois triathlètes, ayant comme motivation de créer une barre performante et responsable. Initialement destinées à un public sportif, les barres alors faites maison étaient vendues dans des événements pour promouvoir la marque et sensibiliser la clientèle à la cause. Quelques mois plus tard, une campagne de sociofinancement a permis l'ajout d'une clientèle plus variée et l'arrivée des barres en magasin et en ligne. Après un passage à l'émission Dans l'œil du dragon, la compagnie a même été en rupture de stock pendant trois semaines!

Depuis, les ventes ont évolué pour se situer à environ 50 % en ligne et 50 % en magasin. Parmi les plus grands clients, on compte les universités, et tout particulièrement le HEC!

## POURQUOI JE MANGERAIS DES GRILLONS?

En fait, selon l'ONU, 50 % de nos besoins en protéines seront comblés par les insectes en 2050, donc aussi bien s'y mettre tôt! Spécifiquement, le grillon est très riche en protéines, qui composent environ 66 % de son corps. C'est plus que la majorité des insectes, et en poudre, ça devient un peu moins étrange qu'entier! Pour un même volume, le grillon contient deux fois plus de protéines que le bœuf, et demande 12 fois moins d'alimentation tout en causant 100 fois moins de gaz à effet de serre... CQFD comme on dit.

Bon, et d'un autre côté, la saveur compte aussi pour beaucoup! Présentement, la compagnie produit trois saveurs, soient choco-banane, choco-orange et la plus récente, coco-macadam. Les barres sont d'ailleurs faites à St-Jean-sur-Richelieu, et non plus chez les fondateurs de la compagnie, qui ont rapidement vu qu'une cuisinière domestique ne suffisait pas à produire 55 000 barres en un an.



## OK, MAIS C'EST CHER TOUT ÇA!

Effectivement, ce n'est pas le produit le plus abordable; à 4 \$ la barre, difficile pour le moment pour Naäk de rivaliser sur le plan du prix avec les barres à base de protéines lactières ou végétales. Malgré tout, la popularisation des produits à base d'insectes et l'ouverture de plus de fermes de grillons au Québec auront tendance à faire baisser le prix dans les prochaines années. Leur poudre de grillons vient actuellement

de fermes ontariennes, puisque celle des fermes québécoises est encore trop dispendieuse.

## DES PLANS POUR L'AVENIR?

Percer le marché américain, et atteindre une clientèle plus grand public. Malgré qu'ils se confrontent alors aux autres compagnies de barres énergétiques, à base d'insectes ou non, il semble important pour Naäk d'effectuer cette avancée avant que le marché soit trop saturé.

D'autre part, la start-up prévoit introduire de nouvelles saveurs et probablement des boissons énergétiques dans l'année 2018... le tout à base de grillons, bien sûr!

Bref, les produits Naäk sont déjà disponibles à Poly et partout sur le campus UdeM, n'hésitez pas à y goûter, vous risquez de vous exclamer la même chose que plusieurs avant vous : c'est bon ta barre Naäk!

## PAS BESOIN D'ÊTRE MISS PARFAITE POUR ÊTRE RÉCOMPENSÉE...

LES PROGRAMMES DE RECONNAISSANCE SOULIGNENT L'ENGAGEMENT DANS LA VIE ÉTUDIANTE, LE DÉPASSEMENT ACADÉMIQUE, CULTUREL OU SPORTIF, ET PLUS ENCORE!  
**FAIS RECONNAÎTRE TON IMPLICATION!**



## PROGRAMMES DE RECONNAISSANCE

### Profil de Vinci offert aux finissants seulement

- > Moyenne cumulative > 3.0
- > Réalisations personnelles techniques ET non techniques
- > Bourse de 2 000 \$

### Action-Poly offert aux étudiants et finissants\*

- > Engagement et contribution active à la vie étudiante de Polytechnique
- > Leadership démontré
- > Différents niveaux d'implication : bronze, argent, or et platine\*

\* Vérifiez les conditions d'admission en ligne.

Des la 2<sup>e</sup> année d'études!

### Profil international offert aux finissants seulement

- > Expérience à l'international (stage ou échange)
- > Maîtrise du français et de l'anglais ainsi que la connaissance d'une 3<sup>e</sup> langue



POLYTECHNIQUE  
MONTREAL  
LE GENIE  
EN PREMIÈRE CLASSE

DATE LIMITE POUR POSTULER : 27 JANVIER  
Plus de détails : [POLYMTL.CA/RECONNAISSANCE](http://POLYMTL.CA/RECONNAISSANCE)

# LE THÉÂTRE DUCEPPE ACCOUCHE D'ENFANT INSIGNIFIANT!



par **Hortense Leclercq-Olhagaray**  
hortense.leclercq-olhagaray@hec.ca

**Dernière création en date de Michel Tremblay, cette pièce représente une adaptation de son plus récent roman : Conversations avec un enfant curieux. Tout comme son metteur en scène, Michel Poirier, il n'en est pas à son premier succès sur la scène du théâtre Duceppe. Alors que l'écrivain signe là sa douzième pièce présentée sur les planches du fameux théâtre de la Place-des-arts, son metteur en scène a déjà brillé la saison dernière, avec la présentation de Faits pour s'aimer de l'auteur Joseph Bologna (1934-2017).**

Michel Tremblay nous fait voyager dans le Montréal des années 1950. Utilisant comme trame principale, sa propre enfance, il nous fait déambuler dans les rues de la ville, au rythme des rencontres ayant marqué son jeune âge et des conversations avec ses proches, qui l'ont vu grandir. Durant près de deux heures, Michel nous emmène, au gré des questionnements qui fourmillent dans sa tête juvénile et des discussions qu'il entreprend avec des adultes incapables de lui fournir des réponses à la hauteur de ses attentes. Avec ses interrogations

aussi simples qu'existentielles, comme le sont souvent celles des enfants, il mêle une grande candeur à une détermination farouche de comprendre la vie qui s'anime autour de lui. À travers sa curiosité pour la littérature, le cinéma, la vie... et les poupées à découper, ce petit bout d'homme, interprété par le comédien Henri Chassé, nous refait découvrir notre ville. L'ambiance et la chaleur de ses rues qui n'ont pas encore connues la Révolution tranquille et ses habitants qui forment autour du petit Michel un village-cocon, digne pouponnière d'une future plume

qui marquera les esprits par ses impressionnantes contributions littéraires et théâtrales.

À l'affiche depuis le 13 décembre, cette production réunit sur scène Henri Chassé, Gwendoline Côté, Isabelle Drainville, Michelle Labonté, Sylvain Marcel, Danielle Proulx et Guylaine Tremblay. La pièce reste en représentation jusqu'au 3 février ce qui ne laisse malheureusement déjà plus beaucoup de temps pour en profiter, mais rien n'est perdu, les artistes ne chôment pas, et un nombre conséquent de représentations est prévu dans ce laps de temps!

La critique semble saluer la mise en scène minutieuse de Michel Poirier, autant que la plume de Michel Tremblay et l'interprétation des comédiens qui a su bouleverser ses spectateurs. Si vous cherchez une idée de sortie, c'est un pari qui sera certainement réussi, et ce, sans prendre trop de risques.



© Caroline Laberge



© Caroline Laberge

## PAAD VRAI OU FAUX?

PRÉVENTION DES ABUS D'ALCOOL ET DE DROGUES

**AVEC L'ALCOOL,  
IL N'Y A PAS D'OVERDOSE.**

### FAUX

L'OVERDOSE D'ALCOOL EXISTE. L'ABSORPTION D'UNE FORTE DOSE D'ALCOOL PEUT PROVOQUER DES COMAS ÉTHYLIQUES, QUI NÉCESSITENT UNE HOSPITALISATION IMMÉDIATE. LA PERSONNE RISQUE LA MORT PAR ARRÊT RESPIRATOIRE.

[HTTP://WWW.VILLEROUBAIX.FR/FILEADMIN/USER\\_UPLOAD/2.PRATIQUE/7.SANTE/QUIZ\\_VRAI\\_FAUX\\_\\_LES\\_JD%C3%A9ES\\_RE%C3%A7UES.DOC](http://www.villeroubaix.fr/fileadmin/user_upload/2.PRATIQUE/7.SANTE/QUIZ_VRAI_FAUX__LES_JD%C3%A9ES_RE%C3%A7UES.DOC)

LA COMMISSION PAAD A POUR BUT DE RESPONSABILISER LES ÉTUDIANTS DE POLYTECHNIQUE AUX ABUS D'ALCOOL ET DE CONSOMMATION DE DROGUE NON-INTENTIONNELLE. ET CE PAR DES APPROCHES ÉDUCATIVES ET INTERACTIVES.

[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/COMMISSIONPAAD?FREF=TS](https://www.facebook.com/COMMISSIONPAAD?FREF=TS)

UNE FORMATION  
EN ÉOLIEN OFFERTE  
À DISTANCE.

UNE AUTRE FAÇON  
D'INNOVER.

Programme court de 2<sup>e</sup> cycle  
en énergie éolienne offert  
à distance

- Programme de perfectionnement offert à temps complet (un trimestre) ou à temps partiel.
- Formation ouverte aux diplômés d'un baccalauréat en sciences ou en génie.
- Cours offerts en ligne et projet d'application pouvant être réalisé en partenariat avec une entreprise ou un centre de recherche et de transfert technologique.

**UQAR**

Université du Québec  
à Rimouski

[www.uqar.ca/programmes/0546](http://www.uqar.ca/programmes/0546)

# À L'AGENDA

## SEMAINE 3

**22 JAN....** **Jam 1** PolyJam, 17h-20h, Rotonde

**23 JAN....** **Polytique Éthylique** PolyDébat, 18h-21h, Rotonde

**24 JAN....** **Évènement photo LinkedIn** Polyphoto, 8h30-16h, Atrium  
**5@7** Mac n'Cheemique CEGCh, Rotonde

**25 JAN....** **V&F** CEGGéo & CEGMines, 17h-21h, Galerie Rolland

**26 JAN....** **Pub** 16h-21h, Rotonde



## SEMAINE 4 SEMAINE MÉCA-AÉRO

**29 JAN....** **Séance Impro** Allo-Poly, 19h-22h, Rotonde

**30 JAN....** **Polyhabs** 18h-23h, Rotonde

**31 JAN....** **Journée carrière** CEGM & CEGA, 9h-16h, Atrium  
**5@7** CEGE, Rotonde **Projection de film** PolyTV, 18h-21h, Amphi-Bell

**1 FEVR....** **Vin & Tapas** CEGM & CEGA, 17h-21h, Atrium

**2 FEVR....** **Pub & Lip-Sync battle** 16h-21h, Cafeteria

## SUDOKUS

			5			4	3	
8	5			4				6
4		2		3			5	7
			7				6	
		7		1		9		
	6				3			
3	4			7		6		9
7				9			1	4
	9	1			5			

		4						
9			6		7	3	1	
3	7		5					8
7		8	4					
		6	9		3	8		
					1	4		7
4					5		2	6
	9	2	7		6			3
						7		



**Dr Jeffrey H. Tenser,**

B.Sc., D.D.S.

Chirurgien dentiste



CONTACTEZ NOUS

5885 Côte des Neiges, suite 509

Montréal, Québec H3S 2T2

514 737-9367

www.drjeffreytenser.com

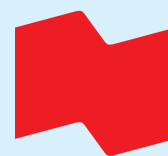
info@drjeffreytenser.com



ASEQ acceptée.

Nous complétons  
la couverture  
de l'ASEQ

Cadeau pour tout  
nouveau client.

**BANQUE  
NATIONALE**Réalisons vos idées<sup>MC</sup>

# Soyez prêt pour la rentrée!

Économisez  
jusqu'à  
**480 \$\***  
annuellement

Adhérez au forfait  
exclusif pour les  
étudiants en génie.

Pour plus d'information, présente-toi à la succursale  
Banque Nationale de Côte-des-Neiges située  
au 5335, Côte-des-Neiges (coin Lacombe)  
Montréal, H3T 1Y4.

[bnc.ca/étudiant-genie](http://bnc.ca/étudiant-genie)

\* Sous réserve d'approbation de crédit de la Banque Nationale. Le forfait constitue un avantage conféré aux détenteurs d'une carte de crédit Platine de la Banque Nationale. L'économie annuelle potentielle de 483 \$ est une illustration de ce qui peut être obtenu par un détenteur du forfait. Elle est basée sur le profil type d'un détenteur du forfait qui détient ce qui suit: un programme bancaire équivalent au programme ClicÉtudes<sup>MD</sup> (le ClicÉtudes est disponible pour les étudiants à temps plein de niveau postsecondaire âgés de 18 à 24 ans inclusivement, d'autres forfaits et programmes bancaires sont aussi disponibles); et un Fonds de roulement étudiant (marge de crédit) autorisé par la Banque à être détenu avec caution avec un solde annuel courant de 30 000 \$. L'économie a été calculée de la manière suivante: absence de frais mensuels liés aux transactions incluses dans le programme ClicÉtudes (économie annuelle de 33 \$), plus un rabais annuel de 1,50% sur le taux du Fonds de roulement (économie annuelle de 450 \$). Ces rabais représentent la différence entre ce que pourrait avoir un client ne faisant pas partie du forfait, et un client qui en fait partie. Certaines conditions d'admissibilité s'appliquent, pour plus de détails, visitez [bnc.ca/etudiant-genie](http://bnc.ca/etudiant-genie). Il se peut que l'économie potentielle ne représente pas l'économie nette que vous obtiendrez, puisqu'elle varie selon votre situation financière. <sup>MC</sup> RÉALISONS VOS IDÉES est une marque de commerce de la Banque Nationale du Canada. <sup>MD</sup> CLICÉTUDES est une marque déposée de la Banque Nationale du Canada. © 2017 BANQUE NATIONALE DU CANADA. Tous droits réservés.

