

Bière brassée sur place

4 à 7



517, rue Racine Est, Chicoutimi
418-545-7272
Près du Cégep et de l'Université

Improvisation
tous les mercredis

Internet sans fil sur place

PAVILLON
SPORTIF
de l'UQAC

Passez de la parole aux actes!
418 545-5050

sports.uqac.ca

UQAC
UNIVERSITÉ DU QUÉBEC
À CHICOUTIMI

N° 84 - le jeudi 29 novembre 2012 - 3000 exemplaires - gratuit

le Griffonier

Journal étudiant de l'UQAC



Plus de nouvelles
sur CEUC.ca

Le feu de foyer enflamme les discussions page 3



L'allaitement: un choix libre? page 2

Apple ou la sacro-sainte pomme de l'informatique page 10

publié par les Communications étudiantes universitaires de Chicoutimi (CEUC)



Laissez-vous transporter
Chicoutimi 418 698-8755
Jonquière 418 548-7350

SPÉCIAL FIN DE SEMAINE
3 JOURS À PARTIR DE 14.09 \$ + taxes
PAR JOUR



Personne ne rivalise
avec nos burgers. Personne.

rouge
burger_bar

460, rue Racine Est, Chicoutimi / 418 690.5029 - rougeburgerbar.ca

L'effet
Boomerang
COOPSCO
Parce que ça vous revient!

Vous cherchez un cadeau?
Visitez votre COOPSCO!



Joyeux temps des fêtes
à toute notre clientèle!

Magasin campus agréé

Allaitement : entre rêve et réalité

Les campagnes de sensibilisation sur l'allaitement battent leur plein et partout, à la télévision comme à la radio, on vante les vertus d'une alimentation naturelle pour bébé ainsi que les liens privilégiés que la tétée crée entre le poupon et sa maman. Qu'arrive-t-il, cependant, lorsque les choses ne se déroulent pas aussi bien que dans l'une de ces capsules publicitaires où l'allaitement est vendu comme un rêve?



Sabrina Veillette
Journaliste

Le tollé de Mahée

Cet automne, Mahée Paiement a soulevé toute une polémique en raison de la séance photo qu'elle a réalisée pour la campagne *Moi aussi j'allaite*. Les photos montraient la starlette québécoise en robe de soirée, bien coiffée et bien maquillée, en train d'allaiter. Cette publicité est-elle représentative de l'allaitement? Pour des milliers de femmes en colère, la réponse est simple : non. Pour elles, cette photographie est perçue comme une insulte. « Aucune femme n'allaitte habillée de cette façon », se révoltaient-elles sur les médias sociaux. À la suite de cette publicité douteuse, plusieurs spécialistes de la condition féminine ont fait des sorties remarquées dans les médias. Une chose semblait les inquiéter tout particulièrement. Parmi les points de vue exposés, l'un s'avère particulièrement intéressant : présenter une telle image hypersexualisée d'une mère allaitant son enfant ne fait qu'amplifier la pression ressentie par les femmes. Dans cette société où les femmes doivent exceller autant sur le plan professionnel que dans leur vie familiale et conjugale, voilà qu'on leur impose un nouveau critère de perfection : être glamour en tout temps, même lorsqu'elles allaitent.

Une tradition depuis toujours?

Pendant longtemps, l'allaitement a été l'une des seules façons de nourrir son enfant. Vu la lourdeur des tâches réservées aux femmes ayant des familles nombreuses, les enfants étaient cependant sevrés du sein maternel le plus rapidement possible. La popularisation du lait maternisé renversa, dans les années 1950, la tendance de l'allaitement et, dès 1970, il était bien vu de privilégier les préparations commerciales en ce qui a trait à l'alimentation de bébé. Bon nombre de médecins conseillaient d'ailleurs aux jeunes mères de nourrir leur poupon de cette façon, et ce, même avant d'avoir tenté l'allaitement. Truc de hippie, trop de travail pour rien, c'est alors l'allaitement qui était plutôt mal vu.

Allaiter : entre volonté et acharnement

La tendance s'est complètement renversée aujourd'hui et l'allaitement a de nouveau la cote. L'allaitement est même tellement populaire qu'il ne tient plus du choix personnel, mais bien de l'obligation pour certaines femmes. « On se sent obligées d'allaiter, dit K., maman depuis six mois. Après l'accouchement, la pression en ce qui a trait à l'allaitement est terrible ». Une pression qui est peut-être attribuable au retour en force de l'allaitement. « On le sent, affirme P., infirmière en périnatalité depuis 30 ans. D'un côté comme de l'autre, du côté des médecins et des jeunes familles, la tendance n'est plus la même. L'allaitement est davantage mis au premier plan par différentes publicités et par les médecins. Les mamans arrivent ici en ayant prévu d'allaiter ». Un rêve que plusieurs futures mamans caressent, mais qui tourne parfois au cauchemar, comme en témoigne A, qui a accouché de son premier enfant dans la nuit du vendredi au samedi. Après avoir révisé les principes et les différentes positions propices à l'allaitement, A. espérait allaiter son enfant comme elle l'avait prévu dans son plan de naissance. Cependant, le dimanche, son bébé a commencé à refuser

le sein. « Pour le forcer à prendre le sein, les infirmières l'ont déshabillé et ont utilisé des débarbouillettes d'eau froide pour le tenir éveillé pendant la tétée ». Cet acharnement envers l'allaitement a conduit le poupon à connaître différents ennuis de santé, des problèmes de fréquence cardiaque notamment, puisque ce dernier s'était épuisé à téter.

Des propos qui dérangent

Des histoires comme celles de A., il y en a plusieurs. D'un côté, on souhaite privilégier l'enfant en lui offrant des options plus naturelles qui lui permettent d'établir un lien avec sa mère mais, de l'autre, on met une pression si immense sur les jeunes mamans que celles-ci abandonnent souvent l'allaitement, faute d'énergie ou par découragement. « Allaiter, ce n'est pas facile, confie D. C'est beaucoup plus difficile qu'on est tout d'abord portée à le croire. Plusieurs pépins que nous n'avons pas prévus peuvent survenir ». Il arrive que le problème principal ne concerne pas la difficulté de l'allaitement lui-même. La question épineuse, centrale, c'est bien souvent l'attitude négative qu'adoptent parfois les intervenants du milieu de la santé lorsqu'une jeune maman leur avoue ne plus se sentir en mesure de poursuivre l'allaitement. « On m'a dit que mon enfant serait moins intelligent, qu'il serait moins attaché à moi et que sa protection contre les virus s'en trouverait considérablement réduite si je ne le nourrissais pas au sein », raconte K. Il y a lieu de se questionner sur la véracité de tels propos et de se demander si ceux-ci sont vraiment appropriés dans des situations où les nouvelles mamans, fatiguées, sont souvent en proie à une culpabilité et à un sentiment d'échec lorsqu'elles se retrouvent incapables d'allaiter leur nourrisson.

Trouver sa solution

Bien sûr, bien du chemin reste à faire par rapport à l'allaitement. Des histoires selon lesquelles des femmes qui auraient tenté d'allaiter leur bébé dans un commerce se

seraient fait chasser de l'endroit circulent abondamment sur les médias sociaux et sur la Toile. Cependant, ce qu'il y a de plus tabou que l'allaitement, c'est parfois l'absence d'allaitement. « Quand je dis aux gens que je n'ai pas allaité mon enfant, ils me questionnent, dit K. C'est inévitable. Ils veulent savoir pourquoi et si j'ai dû arrêter d'allaiter parce que je n'étais pas capable de le faire. Ce sont des propos qui me blessent, qui me diminuent en tant que femme ». Des femmes sont incapables d'allaiter. Ce sont des choses qui arrivent. Ces

femmes-là, et plusieurs autres qui ont fait une croix sur l'allaitement par choix, refusent cependant de vivre cette pression en trouvant une solution plus efficace pour elles. Pour plusieurs, la solution parfaite passe d'abord et avant tout par le bien-être du bébé, bien sûr, mais aussi par celui de la maman : bon nombre de jeunes mamans semblent en effet avoir compris qu'une mère présente, heureuse et qui ne s'épuise pas à poursuivre un allaitement qui ne lui convient pas risque d'être plus satisfaite et plus à l'aise dans son nouveau rôle de parent.



http://www.dsp.santemontreal.qc.ca/media/dossiers_de_presse/campagne_moi_aussi_jallait.html

Cet automne, Mahée Paiement a soulevé toute une polémique en raison de la séance photo qu'elle a réalisée pour la campagne *Moi aussi j'allaite*.

Le chauffage au bois ne fait pas l'unanimité

Quoi de plus agréable que d'entendre le crépitement d'une bûche dans un foyer lors d'une froide journée d'hiver! Cependant, la décomposition de cette bûche dégage une quantité de particules et de gaz, ce qui suscite de nombreuses discussions sur son utilisation comme source d'énergie et de chaleur.



Robin Fortier
Journaliste

Le chauffage au bois, un cadeau de la nature, permet de réduire notre consommation de mazout, de gaz naturel et d'électricité. Mais l'utilisation de la forêt ne s'arrête pas là. Les industries utilisent déjà la biomasse forestière pour produire de la chaleur et de l'électricité de manière à réduire la facture énergétique globale tout en détournant des lieux d'enfouissement des tonnes de déchets. Sur le plan institutionnel, de grosses bouilloires peuvent brûler les résidus forestiers comme la fournaise géante de la communauté urbaine de Montréal, ce qui alimente des bâtiments comme les hôpitaux, les écoles et les stations de métro.

Cependant, la combustion du bois pollue l'atmosphère de manière semblable à celles d'autres carburants. Qui d'ailleurs ne remarque pas la présence de nuages à proximité du sol lors d'une froide journée hivernale ensoleillée en l'absence de vent? Il faut mentionner que l'accumulation des gaz et des poussières provenant de la combustion du bois est prise en souricière dans la masse d'air froid au niveau du sol lors de journées calmes et sans vent. Il suffit de penser aux épisodes de smog hivernal dans le sud-ouest du Québec en février 2005, par exemple. Le smog hivernal est composé de particules fines et la moitié des émissions proviennent du chauffage au bois. Les autres sources sont la combustion du pétrole des véhicules et le chauffage au mazout.

Des procédés de contrôle à l'échelle industrielle permettent aux entreprises le respect des normes tout en optimisant la chaleur produite dans la bouilloire. Bien que la production d'électricité de cette source ne soit pas considérée comme renouvelable aux yeux de notre gouvernement et fasse toujours l'objet de débats, le fait de brûler du bois est considéré comme étant carboneutre, l'arbre ayant absorbé le gaz carbonique toute sa vie le rejette naturellement dans l'atmosphère, un cycle naturel efficace et simple. On peut même ajouter que le fait de brûler le bois et d'émettre du gaz carbonique semble plus intéressant que la décomposition du bois en forêt, qui, lui, dégage un autre gaz 21 fois plus puissant pour réchauffer la Terre : le méthane.

Quelques simples précautions permettent d'optimiser le chauffage au bois dans votre foyer. Par exemple, l'arbre doit préférablement avoir été coupé en hiver pour éviter la présence de sève, une nuisance à la combustion. De plus, idéalement, le bois doit avoir séché avant l'utilisation. On peut observer de nombreuses craquelures sur un bois sec. Le bois franc provenant du bouleau et de l'érable est préférable à celui du sapin, de l'épinette ou du mélèze, ces derniers étant pleins de résine.

De plus, une alimentation externe en oxygène adéquate réduit les risques de réduction interne d'air dans la résidence tout en procurant un maximum de chaleur, une augmentation d'efficacité et un minimum de perte de chaleur vers l'atmosphère. En augmentant l'apport d'air, le bois brûle rapidement et génère beaucoup de particules qui sont dégagées dans un fort courant gazeux externe. Une combustion lente avec une entrée d'air minimale est préférable. Les nouveaux procédés des centrales au charbon américaines permettent la combustion sans aucun apport d'oxygène. C'est un procédé unique basé sur la chaleur pour réduire au maximum les émissions (gaz carbonique et monoxyde de carbone) en provenance des centrales génératrices d'électricité au charbon. Les gaz acides générés par ce type d'usine sont lavés avant leur rejet dans l'atmosphère.

En bref, les utilisations du bois sont nombreuses et variées. Le chauffage au bois est

une option intéressante en raison de l'omniprésence de nos forêts. De simples précautions

permettent de profiter au maximum de son usage tout en réduisant les nuisances.



De simples précautions permettent d'optimiser le chauffage au bois dans votre foyer.

100% QUÉBÉCOIS



Nous vous offrons en exclusivité provinciale le boeuf *Qualité Bouchard*, il est mûri 21 jours dans notre salle de découpe régionale. Nous sommes les seuls au Saguenay-Lac-St-Jean à garantir un boeuf qui provient d'un élevage 100% québécois. Recherchez le logo *Qualité Bouchard* dans l'un de nos trois magasins.



31, Jacques-Cartier Ouest
Chicoutimi, 418 543-3387
info@marchecentreville.com



2120, Roussel
Chicoutimi-nord, 418 543-9113
provigocarolinebouchard@videotron.ca



3043, boul. St-Jean-Baptiste
Chicoutimi, 418 549-2367



555, boulevard de l'Université
Chicoutimi (Québec) G7H 2B1
Local P0-3100, Casier #25

Téléphone : (418) 545-5011

poste 2011

Télécopieur : (418) 545-5336

Courriel : journal_griffonnier@uqac.ca

Rédactrice en chef : Nancy Desgagné

Graphiste : Annie Jean-Lavoie

Publicité : Henri Girard

Montage de la une : Annie Jean-Lavoie

Correction : Nancy Desgagné
Mélissa Jane Gauthier

Journalistes : Frédéric Beaudry-Grenier
Mathieu Bisson
Justines Bourdages
Ann-Claude Bouchard
Robin Fortier
Sarah Gaudreault
Laurence Gauthier
Jean-Daniel Genest
Mélissa Jane Gauthier
Monica Jean
Sebastian Kluth
Stéphane Roy
Hervé Stecq
Félix Tremblay
Sabrina Veillette

Illustratrice : Laurie Girard

Caricaturiste : Émilie Bellemare

Impression : Imprimerie
le Progrès du Saguenay

Tirage : 3000 exemplaires

Les propos contenus dans chaque article n'engagent que leurs auteurs.

- Dépôt légal -

Bibliothèque Nationale du Québec
Bibliothèque Nationale du Canada
Le Griffonnier est publié par les
Communications étudiantes uni-
versitaires de Chicoutimi (CEUC).

CEUC

Communications étudiantes
universitaires de Chicoutimi

Prochaine parution :
Le jeudi 31 janvier 2013

Tombée des textes :
Le vendredi 18 janvier 2013, 17 h

Tombée publicitaire :
Le mardi 22 janvier 2013, 17 h

Le paradoxe des mouvements souverainistes européens

Alors qu'au Québec le débat sur la souveraineté s'est dilué dans un affrontement idéologique entre la droite et la gauche, en Europe il renaît dans un contexte de crises économiques, politiques et sociales.

Hervé Stecq
Journaliste

Le regain des mouvements souverainistes européens, aussi qualifiés de régionalistes, s'est accéléré dernièrement. L'année 2012 peut être, sans nul doute, désignée l'année du souverainisme en Europe. D'aucuns l'expliquent par les récentes crises, puisque ces nouveaux indépendantistes émanent des régions les plus riches d'Europe. Au Royaume-Uni, l'Écosse, regonflée par sa manne pétrolière, devrait se prononcer sur son sort lors d'un référendum promis pour 2014. En Espagne, plus d'un million et demi de personnes ont défilé dans les rues de Barcelone le 11 septembre dernier pour réclamer l'indépendance de la Catalogne. Celle-ci est actuellement la région produisant le plus de richesses en Espagne, soit 20 % du PIB du pays. Il ne s'agit que de quelques exemples tant les régions marquées par des mouvements souverainistes abondent en Europe : la Corse en France, le Pays Basque en Espagne, la Flandre en Belgique, la Padanie en Italie, etc. Même la petite Venise veut se séparer de l'Italie; plus de 80 % de sa population serait favorable à l'idée selon un récent sondage.

Le régionalisme est devenu une réalité lors de la constitution d'États-nations à partir du 15^e siècle, notamment pour des raisons politiques ou économiques. L'Espagne est née de la reconquête contre les Maures (population musulmane ayant occupé l'Espagne de 732 à 1492) tandis que l'Allemagne s'est construite sur les fondements d'une zone de libre-échange. Aussi, les enti-

tés linguistiques et territoriales ne seront plus que des unités administratives inféodées à un État centralisé. Dans certains pays, la France en l'occurrence, l'assimilation fut telle que les langues régionales se sont éteintes.

Les mouvements souverainistes européens réclament entre autres un pouvoir politique et économique autonome et la reconnaissance de leurs particularismes culturels et linguistiques, tout en montrant des signes de volonté de rattachement à l'Union Européenne (UE). Artur Mas, président de l'Assemblée catalane (Generalitat), apparaît à chacune de ses conférences de presse flanqué à la fois d'un drapeau catalan et d'un drapeau européen. Quant à lui, le premier ministre écossais, Alex Salmond, rappelle qu'en cas de séparation l'Écosse adhérerait automatiquement à l'UE.

Cela peut sembler paradoxal lorsque l'UE est dans les faits un organe ayant soustrait

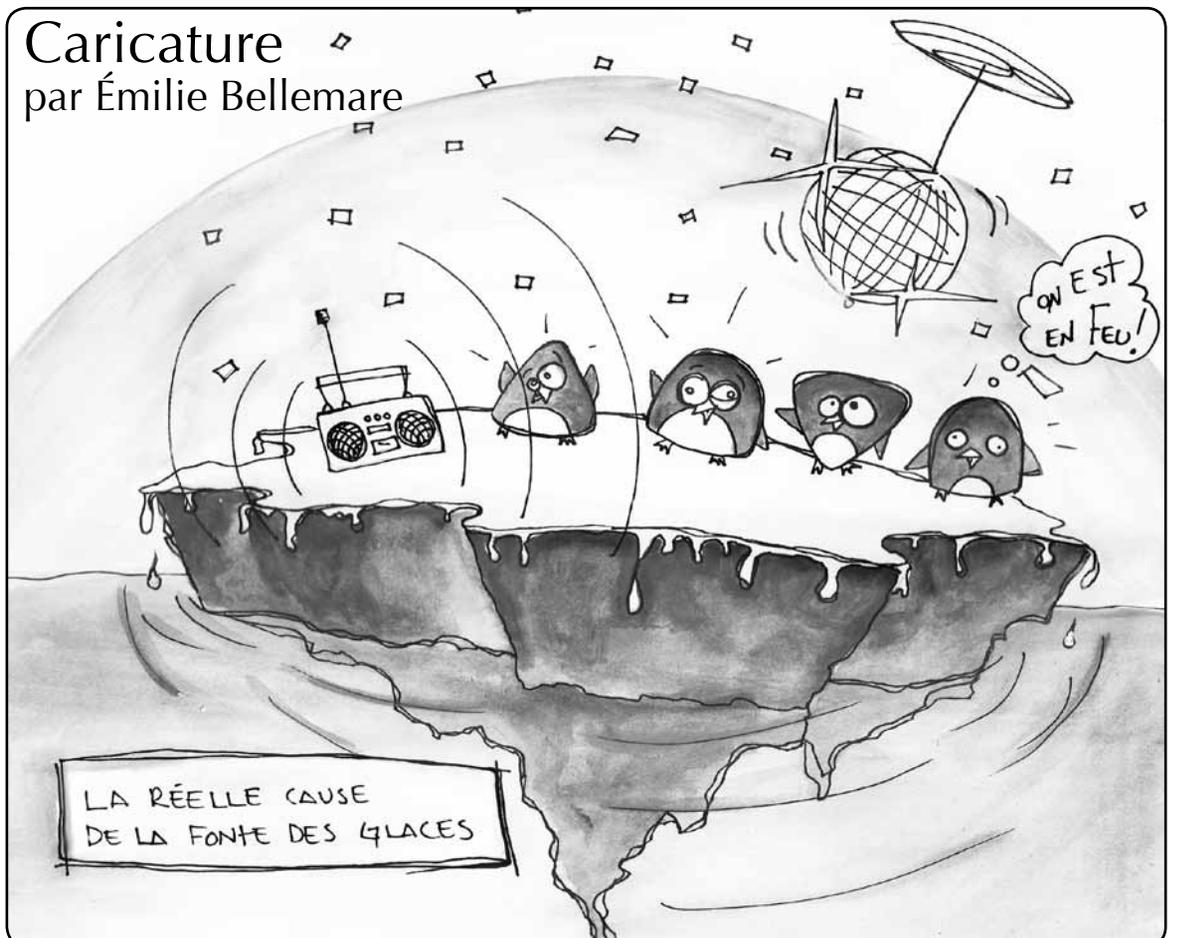
à plusieurs de ses états membres leur souveraineté. La création de la monnaie unique et l'abaissement des frontières sont deux exemples patents. « Que nous reste-t-il comme moyen concret d'action sur notre destinée, dès lors que nous ne pouvons plus réguler les conditions de nos échanges commerciaux, les mouvements des personnes entrant sur notre sol, notre masse monétaire, notre niveau d'inflation, les taux de change de notre monnaie et notre budget? », s'interroge Pierre-Henri d'Argenson, haut fonctionnaire français, dans une tribune publiée sur Atlantico.fr le 8 novembre 2012 et intitulée « La France, un pays sous tutelle dans une Europe en échec ».

D'une part, l'euro a représenté une perte de souveraineté économique. Auparavant, chaque pays pouvait gérer sa politique monétaire selon sa santé économique. Les dévaluations permettaient de regagner une compétitivité, de rééquilibrer la balance

commerciale et de renflouer les caisses publiques, ce que ne peuvent plus faire la Grèce, l'Italie, l'Espagne ou le Portugal. D'autre part, les états membres de l'UE, ayant adhéré à l'espace Schengen, n'ont plus le contrôle de leurs flux migratoires. Entrent dans un pays et en sortent ceux qui en ont eu l'autorisation des instances européennes. En outre, de nombreuses lois votées par les parlements nationaux sont des applications de réglementations de la commission de Bruxelles, l'organe central de l'UE dont les membres sont nommés. M. Mahé, sénateur français, estime que cette proportion peut atteindre 60 %, voire 100 % pour les politiques agricoles.

La souveraineté des pays en devenir est-elle significative sans remise en cause de l'UE? Autre question qui se posera aux souverainistes du monde entier : peut-on se considérer comme souverain sans monnaie nationale ni contrôle de ses frontières?

Caricature par Émilie Bellemare



CEUC

Communications étudiantes
universitaires de Chicoutimi

remercie ses partenaires

UQAC
Université du Québec
à Chicoutimi

REGROUPEMENT
ACTION JEUNESSE 02

CLD DE SAGUENAY
Centre local de développement

Emploi Québec
Saguenay-Lac-Saint-Jean

MAGE UQAC
Mouvement des Associations Générales Étudiantes
de l'Université du Québec à Chicoutimi

Desjardins

CEE-UQAC

SC&S

Vers la résilience locale

Un panel-conférence organisé le 23 octobre par l'Éco-kartier du centre-ville de Chicoutimi et intitulé « Vers l'indépendance pétrolière : enjeux et alternatives pour une ville durable » a permis à une vingtaine de citoyens de s'informer par rapport à la crise pétrolière qui se profile et de réfléchir à des solutions concrètes de résilience locale. Qu'est-ce que la résilience locale? C'est simplement la capacité, pour une collectivité, d'absorber les contrecoups d'un système en crise et de se prendre en main.

Mathieu Bisson Collaboration spéciale

Patrick Déry, président du Groupe de recherches écologiques de La Baie (GREB), Pierre Gilbert, vice-président du GREB, et Kyle Strutt, coordonnateur au Centre alternatif de déplacement urbain de Saguenay (CADUS), ont pris part à l'activité.

M. Déry a d'abord présenté le portrait international de la production et de la consommation d'énergie. De 1970 à 2000, on a observé une hausse draconienne de la consommation d'énergie, proportionnellement à la croissance démographique (+30 % environ) et au coût des services, de l'alimentation et des « outputs » industriels. Parallèlement, la quantité de ressources non renouvelables, qui représente 87 % de l'énergie totale consommée, continue de décliner. Le pétrole demeure la plus importante ressource consommée, malgré une baisse de 13,2 % entre 1973 et 2009, suivi du charbon, du gaz naturel, des biocarburants, du nucléaire, de l'hydroélectricité, du solaire et de l'éolien. Au niveau provincial, 39,3 % de la consom-

mation énergétique est attribuable au pétrole, par rapport à 38,5 % pour l'hydroélectricité, ce qui fait du Québec une province dépendante énergétiquement.

À la lumière des données présentées, tout porte à croire que nous et notre civilisation construite sur l'or noir faisons face à un « pic pétrolier », c'est-à-dire la quantité maximum de pétrole produite. Celui-ci est même peut-être déjà atteint depuis quelques années selon certains chiffres. Cependant, même avec l'adoption d'un plan énergétique durable solide, « la combinaison de toutes les filières renouvelables ne peut compenser pour la perte du pétrole », affirme M. Déry. Ainsi, non seulement devrions-nous augmenter significativement la production d'énergie renouvelable, mais impérativement économiser l'énergie consommée, car « la technologie à elle seule ne suffira pas à changer nos habitudes de consommation ». Le conférencier a fait valoir différentes solutions possibles dont celles du plan collectif, de s'impliquer « politiquement » et de participer au mouvement de « ville en transition », dont plus de 265 initiatives existaient déjà en 2009, soit trois ans après son apparition en Angleterre. Sur le plan personnel, le conférencier propose différentes actions concrètes au quotidien, à commencer par développer des compétences et des savoir-faire qui favoriseraient la résilience locale. L'Éco-hameau de La Baie en offre de nombreux exemples.

Pierre Gilbert a enchaîné avec la question des énergies renouvelables. Selon lui, une importance accrue doit être donnée à la biomasse, c'est-à-dire la masse des matières organiques

pouvant servir de combustibles. Celle-ci pourrait et devrait même devenir, dans l'objectif d'une indépendance pétrolière d'ici 2030, la deuxième plus importante source d'énergie produite au Québec après l'hydroélectricité. Viendraient ensuite le gaz naturel, l'éolien, la géothermie, le solaire et le charbon. Le Québec pourrait effectivement davantage profiter des biocarburants, selon M. Gilbert. Il soutient que le bois-énergie offre un rendement énergétique, que c'est une ressource disponible et mobilisable d'ici 20 ans, que certaines technologies telles que le foyer de masse permettent d'optimiser cette ressource, qu'il est économique et abondant, que sa combustion est « carbone-neutre » et qu'il offre un grand potentiel de retombées socioéconomiques et une certaine « sécurité civile » en matière de type d'énergie et de stabilité socioéconomique.

Kyle Strutt, du CADUS, a quant à lui voulu démontrer la nécessité de trouver des solutions sur le plan du transport durable et adapté. « Un tiers des émissions de gaz à effet de serre du Québec sont liées au transport routier », a-t-il annoncé, en ajoutant que 80 % de la population saguenéenne se déplace en voiture solo pour se rendre au travail. La dépendance du Québec au pétrole est donc en grande partie due à une utilisation excessive de la voiture. La problématique du transport soulève par ailleurs des enjeux économiques, environnementaux et de santé publique importants.

Selon le coordonnateur du CADUS, puisque « le développement durable implique un changement structurel du système sociétal et que le transport durable est l'un des



Photo : Mathieu Bisson

Pierre Gilbert, vice-président du Groupe de recherches écologiques de La Baie, a parlé des énergies renouvelables.

éléments les plus structurants dans notre société », le transport durable apparaît comme une composante incontournable du développement durable. Le CADUS a ainsi développé un plan de mobilité durable avec la consultation de partenaires issus des secteurs de la santé, de l'éducation, de l'économie et du communautaire. Ce plan est basé sur le principe d'intermodalité avec l'écomobilité, c'est-à-dire « un système saguenéen d'écomobilité qui permet à tous les citoyens de toutes conditions de se déplacer de façon sécuritaire, efficace et confortable à l'aide d'un grand choix de moyens intégrés dans des réseaux fluides qui accordent la priorité aux modes de déplacement les moins dommageables pour l'écologie et l'être humain et les plus favorables

au resserrement du tissu social. » M. Strutt a enfin présenté une « grille intermodale » incluant les moyens de locomotion possibles (marche, vélo, covoiturage, taxi-bus, microbus, autobus normal, service rapide de bus, autobus à haut niveau de service, train, métro) selon l'échelle des villes. Il a pu démontrer que Saguenay pourrait et aurait avantage à adopter ce plan, qui a d'ailleurs été déposé à la Ville au printemps dernier.

Le panel-conférence s'est terminé par une discussion ouverte avec les participants, lesquels projettent de démarrer un groupement d'initiatives en transition. Pour plus d'informations sur ce groupe ou pour y participer, contactez l'Éco-kartier par courriel (eco.kartier@gmail.com) ou visitez sa page Facebook.



Photo : Courtoisie

PUBLI-REPORTAGE

Desjardins remet 2100 \$ en bourses à des étudiants du Centre d'études collégiales en Charlevoix

Ce sont plus de 2000 dollars en bourses qui ont été remis, au cours des dernières semaines, à des étudiants du Centre d'études collégiales en Charlevoix. Un total de 6 bourses ont été attribuées lors d'un tirage. Les gagnants sont (de gauche à droite) : Diego Pinochet (300\$), Louis-Pascal Morel Thériault (200\$), Anne-Gabrielle Lavoie (400\$), Marc Duchesnes (500\$), Frédéricque Harvey (600\$) et Mme Hélène Painchaud (100\$) (absente de la photo). Ils entourent Mélissa Lévesques, conseillère à la Caisse de La Malbaie, et Julie Dubé, représentante jeunesse chez Desjardins. Félicitations à vous tous! Pour tout connaître sur nos services destinés aux étudiants, visitez le www.desjardins.com/etudiants.

Les étudiants en art s'inspirent de l'illusion

À compter du 28 novembre 2012, La Galerie L'Œuvre de l'Autre, avec la collaboration de l'artiste et professeur en art Marcel Marois, présente *Illusion apparente*, l'exposition collective des étudiants à la maîtrise en art de l'Université du Québec à Chicoutimi.

Cette invitation sera l'occasion pour le public de découvrir les préoccupations actuelles de 16 étudiants chercheurs en art par le biais d'œuvres interdisciplinaires telles l'art numérique, l'installation, le théâtre, et la vidéo.

Ces étudiants ont développé un projet personnel inspiré du thème *Illusion apparente*, un sujet vaste, à l'imaginaire et aux possibilités infinies et indéfinies.

Deux publications ont été éditées par la Galerie : *Produits de Beauté* de Charles-David Maltais, texte de Julie Gagné et *L'Œuvre de l'Autre chez l'Œuvre de l'Autre*, un collectif d'étudiants de la maîtrise en arts dirigé par Constanza Camelo-Suarez. L'exposition se poursuivra jusqu'au 12 décembre 2012. (Justine Bourdages)

Nouvelle rédactrice en chef



Un retour aux sources pour Félícia

Félícia Pivin se passionne pour les communications orales et écrites. Elle revient aux études, après cinq ans d'absence à l'UQAC, pour approfondir ses connaissances à la maîtrise en linguistique. Lorsqu'elle a vu dans le Griffonnier que celui-ci cherchait une personne pour remplacer la rédactrice en chef, elle s'est sentie interpellée par ce rôle. « Étant donné mon expérience en journalisme et en communication, je pourrai poursuivre le travail. J'ai hâte de rencontrer les journalistes et le reste de l'équipe de CEUC! » Faisant partie de l'équipe initiale du Griffonnier en 2002, ce sera donc un heureux retour aux sources.

Concours entrepreneuriaux



CEE-UQAC

Centre d'entrepreneuriat et d'essaimage
Université du Québec à Chicoutimi

Le Centre d'entrepreneuriat et d'essaimage de l'Université du Québec à Chicoutimi vous propose :

3 CONCOURS

Concours Idée d'affaires

Date limite : 25 janvier 2013

Catégorie universitaire :

1^{er} prix : 750 \$

2^e prix : 250 \$

Catégorie collégiale : 250 \$

Concours Création et démarrage d'entreprise

Date limite : 22 mars 2013

Prix universitaires :

1^{er} prix : 5 000 \$

2^e prix : 2 000 \$

3^e prix : 1 000 \$

Concours québécois en entrepreneuriat

Date limite : 18 mars 2013

Catégories universitaires :

Bourses de 500 \$ à 3 000 \$

www.concours-entrepreneur.org

Pour des informations supplémentaires ou pour vous procurer les dépliants d'information :

Les gagnants des éditions précédentes!

545-5011 poste 4653
cee_activites@uqac.ca

www.uqac.ca/cee-uqac

Le CEE-UQAC, un fidèle allié de vos idées!

Comment nous choisir un emploi qui nous convient bien?

Il arrive souvent que nous doutions de notre choix de carrière avant d'entamer un nouveau programme ou même lorsque diplômés. Quelle est la première étape pour amorcer ce questionnement? Il s'agit de bien nous connaître. En effet, nous ne sommes pas faits pour un seul métier, mais pour plusieurs puisque certains requièrent les mêmes aptitudes, traits de personnalité, etc. La méthode Gardner peut constituer une piste de réflexion puisqu'elle consiste à évaluer le (ou les deux) type(s) d'intelligence prédominant(s).

Sarah Gaudreault
Journaliste

Tout d'abord, il existe huit types d'intelligence. Le premier se nomme « spatial »; il concerne les images mentales, la troisième dimension. La personne (visuelle pure) va donc éprouver de la facilité à se situer dans l'espace, à percevoir les relations entre les objets, etc. Voici des professions qui exigent cette faculté: architecte, urbaniste, graphiste, etc.

Le deuxième s'appelle « musical ». L'individu 100 % auditif aura la capacité de reproduire des tonalités, des

timbres et des rythmes exacts. Il recherche les schémas musicaux et en comprend la structure. Il étudie plus facilement lorsque la leçon est musicale ou rythmée. Les métiers de parolier et d'animateur par exemple lui plairont.

Le troisième concerne « l'interpersonnel ». Il sera très facile pour ce genre de personnes (sociables) d'entrer en contact avec les gens. Ces personnes vont s'intéresser au communautaire, aimeront le travail en coopération et auront un autre point de vue. Les fonctions d'infirmière, de vendeur et de médiateur pourraient leur convenir.

Le quatrième genre est « kinesthésique ». Il concerne l'aptitude à maîtriser les mouvements de son corps. Ce sont des personnes avec de grandes habiletés manuelles. Ces personnes auront tendance à ne pas lire les consignes et à agir immédiatement. Elles apprendront par le biais de leurs sensations corporelles. Le lien corps et esprit sera fort. Voici des emplois qui correspondent à ce type d'intelligence: danseur, entraîneur, massothérapeute, etc.

Le cinquième se nomme « naturaliste ». L'individu aura

comme aptitude de distinguer l'organisation du vivant, c'est-à-dire qu'il éprouvera un lien fort envers la nature, les animaux et les phénomènes naturels. Fait à noter: cette intelligence a servi (et sert) à l'homme pour survivre. Parmi les emplois qui conviennent à ce genre de personnes, on retrouve biologiste, vétérinaire, météorologue, etc.

Le sixième a pour nom « intrapersonnel ». La personne accédera avec aisance à ses propres sentiments et reconnaîtra ses émotions. Cela signifie qu'elle connaît ses propres forces et faiblesses. Elle préférera travailler en solitaire et apprendre à apprendre. Ses pensées et ses raisonnements seront articulés. Les professions de psychologue, de théologien et de planificateur satisferont ceux qui possèdent ce type d'intelligence.

Le septième type est « logico-mathématique ». Ce type de personnes possède une sensibilité aux modèles logiques ou numériques, est apte à les différencier et à soutenir de longs raisonnements. Elles seront à l'aise avec l'abstrait, les symboles et les signes mathématiques. La comptabilité, l'informatique et les sciences seront des avenues intéressantes pour elles.

Le huitième s'appelle « linguistique ». Ces gens sont sensibles aux sons, aux structures, à la signification et aux fonctions des mots et du langage. Dotés d'une bonne mémoire, ils ont de la facilité à s'exprimer et comprennent bien les consignes. Ils aiment parler, écrire et expliquer. Les bibliothécaires, les écrivains et les avocats font partie de cette catégorie.

Innés, ces types d'intelligence?

Nous naissons avec certains types d'intelligence, mais nous pouvons également en développer d'autres selon nos expériences vécues, que ce soit au niveau des loisirs, du travail ou de nos relations interpersonnelles. Ainsi, nous pouvons toujours nous améliorer.

Ensemble

Frédéric Beaudry-Grenier

(Moi)

Toi qui m'écoutes d'un silence méditatif
Crois-moi sur parole quand je te dis haut et fort
Que mon dégoût est à la porte de mon sang-froid
Aujourd'hui, je veux laisser mes armes sur le sol

(Étranger)

*(Ce sentiment mauvais ne doit pas te nuire
Puisqu'il y a encore du bon sur cette Terre
Poursuivons le combat, même sous la pluie
Car la démocratie n'est pas oubliée)*

(Moi)

Mon utopie est désormais dans un vieux placard
Car les ouailles du Dictateur la poussent au loin
Mais moi, je ne veux pas crouler tout seul dans un coin
Car ma honte d'être humain me mord jusqu'au sang

(Étranger)

*(N'éteins pas tes yeux sur la beauté du monde
Va plutôt vers ces mélodies généreuses
Elles te mèneront à l'aube de l'enfance
Afin de retrouver le sens de la Vie)*

(Moi)

Je ferai donc un dernier geste dans ce combat
Seulement si la Terre entière marche à mes côtés
Ensemble, calmons ce bain de violence inhumain
Puisque la brutalité n'est pas une fin en soi

(Étranger)

*(N'aie crainte, l'Homme ne peut que comprendre
Que la haine n'égale pas le dialogue
À l'aube, nous ferons preuve d'humanisme
Pour raviver la chandelle de nos rêves)*

(Moi)

Tu me dis que nous pouvons exister autrement
Que cette vieille mentalité d'un autre jour
Doit sortir de sa bulle qui lui sert de cocon
Bref, qu'il est temps de montrer notre humanité

(Étranger)

*(Ensemble, soyons un peuple solidaire
Sortons dans les rues, crions d'une voix vive
La vraie démocratie n'est pas utopique
Puisqu'elle revient de droit aux gens du peuple)*

(Moi)

Aujourd'hui, les mots ne sont plus d'actualité
Or, si nous cherchons à forger un monde nouveau
Soyons liés à l'utopie de nos idéaux
C'est seulement là que nous atteindrons notre but

(Étranger)

*(Demain annonce une nouvelle espérance
Car la Marche se poursuit au clair de lune
Ensemble, comptons nos pas jusqu'à l'aube blanche
Puisque nous sommes si près, si près de nos rêves...)*



La méthode Gardner évalue le (ou les deux) type(s) d'intelligence prédominant(s) chez chaque personne. Cette méthode peut être utile dans la recherche d'emplois qui nous correspondent.

Ce que l'étiquette du produit ne nous dit pas

Les gens font de plus en plus attention à leur alimentation. Même si on regarde bien les ingrédients, certains peuvent nous causer des maux de tête par leur complexité. Voici donc un résumé de certaines composantes néfastes qui pourraient se faufiler dans vos menus et collations.

Monica Jean
Journaliste

Organismes génétiquement modifiés

Si c'était mauvais pour nous, les fabricants nous le diraient, non? Pas forcément. Il est vrai que plusieurs études se contredisent : certaines prouvent la toxicité des OGM et d'autres montrent qu'ils sont sans danger. Cette divergence d'opinion peut s'expliquer par le fait que les gouvernements occidentaux financent peu de recherches sur les OGM. La grande majorité de ces études proviennent des compagnies qui produisent les OGM. On doute donc de l'authenticité des résultats. C'est pourquoi l'intérêt envers les recherches indépendantes augmente.

Le récent scandale en Europe du maïs génétiquement modifié de Monsanto crée des inquiétudes quant à ce que nous trouvons dans nos assiettes. Au Canada, les produits OGM n'ont pas l'obligation d'être identifiés sur les étiquettes. Il est difficile de faire le tri entre ce qui est bon et mauvais pour notre santé. Les produits biologiques peuvent être une solution, mais leur coût n'est pas accessible à tous.

Les additifs alimentaires dangereux

La notion de temps joue pour beaucoup dans la qualité

de notre alimentation. Alors que les chaînes de restauration rapide se propagent au Canada et en France, on oublie souvent qu'il y a un prix à payer pour toute cette rapidité. Des colorants alimentaires jusqu'aux additifs de conservation, la liste est longue. Au Canada, plus de 500 additifs alimentaires sont permis, bon nombre étant considérés comme néfastes pour la santé. Afin de berner le consommateur, on glisse souvent dans la liste des ingrédients des synonymes scientifiques des additifs. Devenus méconnaissables aux yeux du consommateur, celui-ci ne les remarque pas. Il y a plusieurs groupes d'additifs. Il y a les antioxydants et les agents de conservation, puis il y a les édulcorants artificiels et enfin les colorants. En voici quelques exemples.

Les antioxydants et les agents de conservation

Commençons par le BHA (hydroxyanisole butylé) et BHT (butylhydroxytoluène). Ces sont des antioxydants qui préviennent le rancissement des gras et des huiles. On peut les retrouver dans les céréales, la gomme à mâcher, l'huile végétale, les croustilles, les produits chocolatés, les produits de boulangerie et les sauces. Le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC) les classe comme probablement cancérigènes. Ensuite, nommons le nitrite de sodium (ou le nitrate de sodium) qui est un agent de conservation. On le retrouve dans le bacon, le jambon et les hot dogs par exemple. En présence de certaines conditions (acidité, chaleur, protéines), le nitrite de sodium peut former des nitrosamines dont certaines sont cancérigènes. Puis, il y a les huiles végétales partiellement hydrogénées. Elles permettent de prolonger la durée

de conservation des produits alimentaires. La méthode permettant d'obtenir une huile végétale partiellement hydrogénée mène à la formation de gras trans. Enfin, il y a le gallate de propyle qui est un conservateur antioxydant qui prévient le rancissement des gras et des huiles. Le CIRC le classe comme probablement cancérigène.

Les édulcorants artificiels

En premier, il y a l'acésulfame de potassium (ou acésulfame K) qui est un édulcorant artificiel environ 200 fois plus sucré que le sucre. On le trouve dans les produits de boulangerie et pâtisserie, la gomme à mâcher, les desserts à la gélatine, les boissons gazeuses et les boissons pour sportifs. Il se dégrade en acétoacétamide qui, à hautes doses, affecte les thyroïdes et peut provoquer le cancer selon des études faites sur des chiens, des lapins et des rats. En deuxième, il y a le très populaire aspartame. C'est un édulcorant artificiel qui est présent dans une foule d'aliments de régime, tels que les boissons gazeuses, les boissons substitués de repas, les desserts surgelés hypocaloriques et la gomme à mâcher. Ce produit a créé une controverse. L'Autorité européenne de sécurité des aliments a déclaré qu'il était sans danger. Une étude de l'institut italien Ramazzini a démontré que l'aspartame à haute dose entraînait une augmentation significative des cancers du foie et du pumon chez les souris. En 2009, une étude danoise sur 60 000 femmes enceintes a démontré que la consommation de boissons avec édulcorants a augmenté le taux de naissances prématurées. Dangereux ou pas? Difficile de savoir pour le moment.

Les colorants artificiels

Ceux-ci sont très souvent utilisés pour donner des couleurs éclatantes et vives aux produits alimentaires. Par exemple, notons les friandises pour enfants et les produits de pâtisserie colorés. Tout d'abord, mentionnons le rouge allura AC et la tartrazine (colorant jaune) qui, en association avec les benzoates (E210-E215), seraient impliqués dans un grand nombre de cas du syndrome d'hyperactivité chez les enfants. Le jaune soleil FCF et l'érythro-

sine (colorant rouge) augmentent également le syndrome d'hyperactivité chez les enfants et ils sont suspectés de produire des effets cancérigènes. Puis, il y a l'amarante (colorant rouge) qui a été banni comme additif alimentaire en 1976 aux États-Unis par la Food and Drugs Administration (FDA), car il est suspecté d'être cancérigène. Enfin, il y a le vert solide FCF qui est interdit dans l'Union européenne en raison de ses effets cancérigènes et mutagènes selon des études sur les animaux.



LA JEUNESSE NOUS
TIENT À CŒUR AU
SAGUENAY-LAC-
SAINT-JEAN!

desjardins.com/etudiant

 **Desjardins**

Coopérer pour créer l'avenir

Un Nobel à l'UQAC

Le 8 novembre, l'UQAC a accueilli Francisco (Chiko) Whitaker, récipiendaire du Prix Nobel alternatif 2006, cofondateur du premier Forum social mondial à Porto Alegre en 2001 et auteur du livre *Changer le monde*. C'est lors des Journées québécoises de la solidarité internationale (JQSI) que le Brésilien octogénaire a offert sa conférence intitulée « Les citoyens architectes d'une économie solidaire – sommes-nous esclaves d'une logique antihumaine? »



Mathieu Bisson
Journaliste

L'événement était organisé par le Centre de solidarité internationale du Saguenay-Lac-Saint-Jean (CSI) en collaboration avec l'UQAC et une dizaine d'autres partenaires. Martine Bourgeois, directrice du CSI, a d'abord pris la parole en dénonçant, devant les 350 personnes venues assister à la conférence, le « virage idéologique majeur » du gouvernement fédéral, qu'elle a qualifié de « prosélytiste ». Elle a affirmé que le gouvernement Harper menaçait l'Association québécoise des organismes de coopération internationale (AQOCI) en déversant les fonds qui y sont habituelle-

ment octroyés à des organismes à vocation évangélique via l'Association canadienne de développement international (ACDI).

Gervais Généreux, directeur général de l'AQOCI, Geneviève Rochette, artiste et humoriste québécoise (notamment avec les Zapartistes), « indignée » et porte-parole de cette 16^e édition des JQSI, ainsi que Donald Leblanc, du ministère des Relations internationales du Québec (MRI), se sont ensuite prononcés pour une solidarité internationale renouvelée et un financement équitable des organismes qui y œuvrent.

M. Whitaker a débuté sa conférence en demandant aux personnes présentes si, selon elles, la solidarité tendait à augmenter et si les compagnies minières canadiennes étaient solidaires avec les peuples où elles s'installent. Manifestement, la solidarité décroît et les compagnies minières canadiennes ne se montrent pas solidaires, au contraire. On se rappellera en effet le livre *Noir Canada*, publié aux éditions Écosociété, qui a été l'objet d'une poursuite-bâillon.

Le conférencier a semblé vouloir amener son auditoire à se questionner sur les valeurs actuellement prônées par un système qu'il a qualifié « d'antihumain » : le capitalisme. La compétition entraînée par la « course internationale à la croissance économique » et la « recherche insatiable de profit » font en sorte, explique-t-il, que les pouvoirs politiques, dépassés par la force et l'ampleur

des pouvoirs économiques, n'entendent pas la population.

Plutôt que d'adopter la posture d'un David contre un Goliath dans un combat perdu d'avance pour la société civile, M. Whitaker a plutôt prôné la métaphore de « l'action de milliers d'abeilles prêtes à attaquer le géant de tout côté ». Ceci dit, puisque les abeilles meurent après avoir piqué l'ennemi et que nous ne sommes pas des kamikazes, il est préférable de changer de stratégie, insiste-t-il, en créant des solutions et en occupant des espaces, l'objectif étant de faire augmenter le nombre d'abeilles.

Le conférencier a ensuite expliqué comment, par l'effet de quatre dynamiques propres au capitalisme, les valeurs « antihumaines » ont « noyé » les valeurs de solidarité et d'égalité : d'abord, le gain d'argent comme objectif de vie généralisé à toute la société; ensuite, le marché comme « régulateur de biens et de services »; puis la compétition, qui s'oppose à la coopération; et enfin la consommation de masse alimentant les trois autres. Ces dynamiques constituent un cercle vicieux dont la société doit se sortir selon le récipiendaire du Prix Nobel.

En 1945, lorsque les É.-U. ont largué deux bombes atomiques sur le Japon, ils ont voulu montrer aux Soviétiques et au reste du monde que « personne ne devait remettre en question l'hégémonie américaine ». C'est pour stabiliser les affrontements des deux « blocs », soviétique communiste et américain

capitaliste, que le mur de Berlin fut construit. Toutefois, la propagande américaine, cette nouvelle « arme de corruption massive », a mené à la chute du mur de Berlin, symbolisant la fin de la Guerre froide, l'écroulement de l'empire communiste et la fin de la « proposition socialiste ». Cette victoire annonçait ainsi, idéologiquement du moins, le déclin des valeurs de coopération, de solidarité et d'éthique, désormais associées au domaine de l'utopie et de l'idéalisme. La course à l'armement engendrée par les affrontements de la Guerre froide a coûté 15 ans d'exil à la famille Whitaker.

C'est ainsi qu'avec la perte des valeurs humanistes, la contestation est devenue synonyme de « terrorisme » et la société fondée sur le droit en est venue à mépriser la démocratie par « manque d'accomplissement du devoir ». Selon le Brésilien, « la publicité et la mode, avec l'aide des innovations technologiques, rendent avides les masses, car elles engendrent un désir infini de confort pour nous jeter dans le superflu ». À

cela s'ajoute la crise écologique due à l'abus des énergies fossiles, hydrauliques et atomiques : « Il faudrait quatre planètes à l'humanité pour satisfaire le mode de vie occidental ».

Selon Chiko Whitaker, « il faut se munir d'une boîte à outils d'abeilles pour déboulonner la machine ». Interviennent ici les « objecteurs de conscience », que représente par exemple l'idée d'être cohérent avec nos valeurs et notre intégrité au quotidien, au travail comme à la maison, notamment par le changement de notre mode de consommation. Le conférencier a enfin souligné la nécessité de tourner les profits du secteur privé vers les besoins à répondre, de sortir de « l'illusion de la croissance économique infinie » et donc de « vider le pouvoir » des banques et des compagnies par le boycottage, l'économie informelle, les solutions, la simplicité volontaire et le militantisme actif. Une information juste et une éducation populaire sont aussi nécessaires pour permettre « la multiplication des abeilles ».

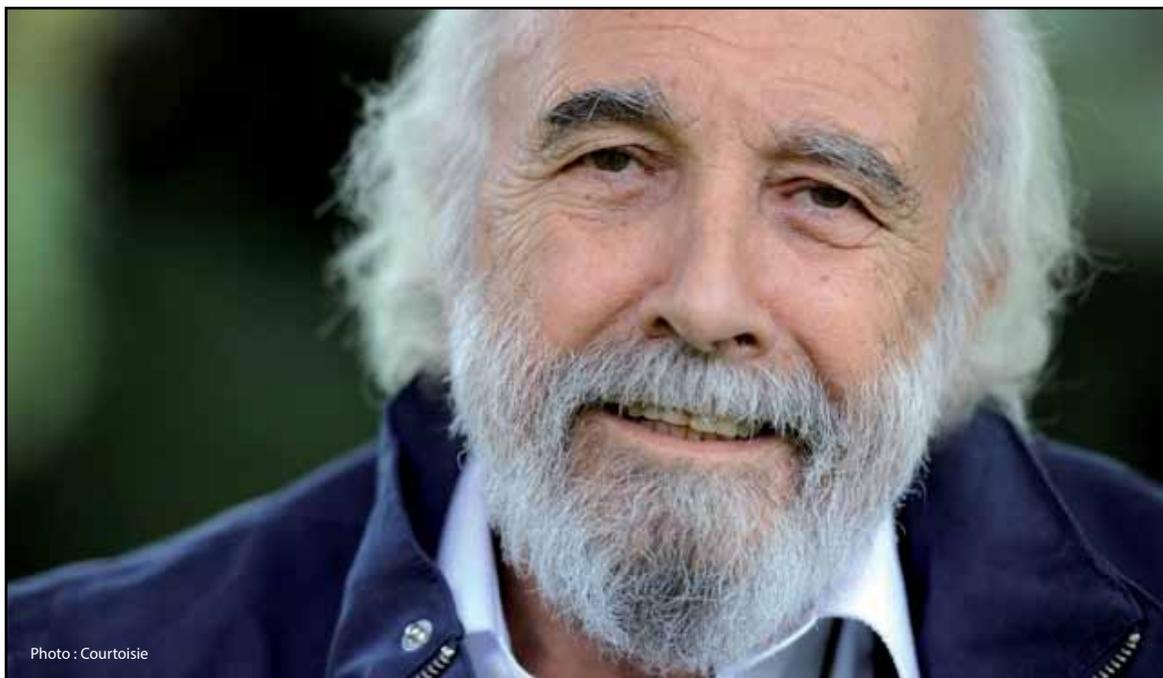


Photo : Courtoisie

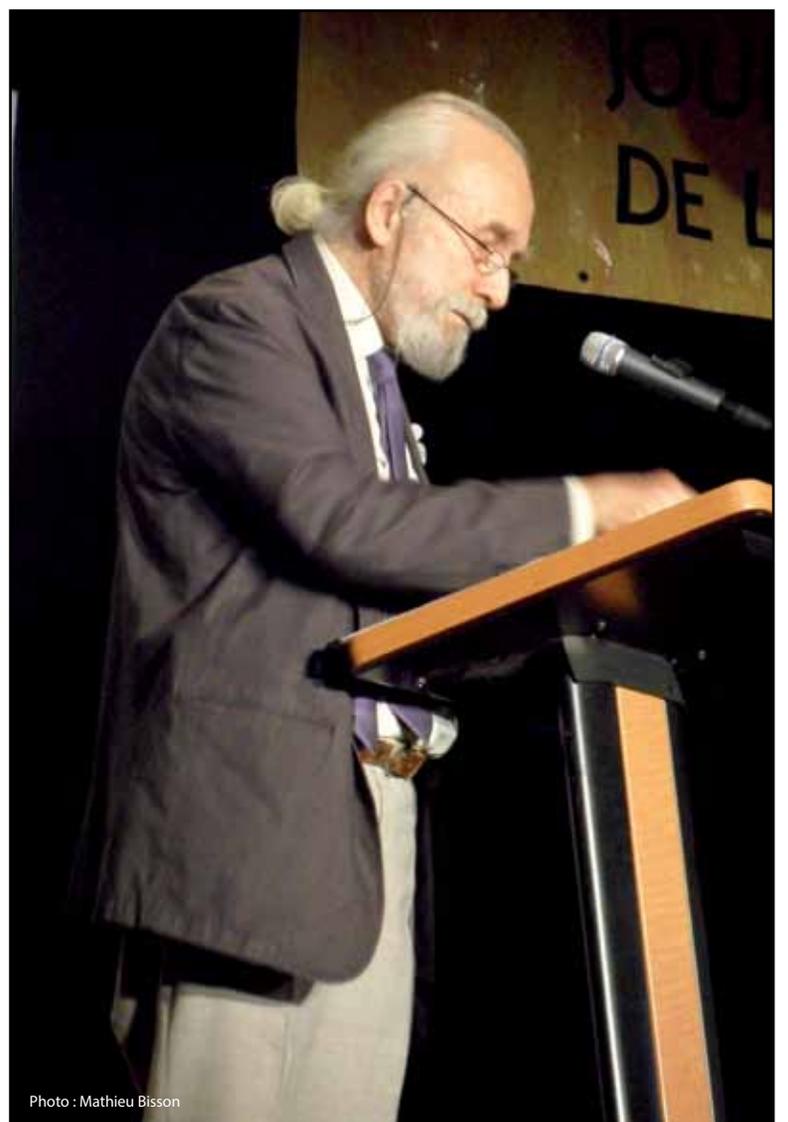


Photo : Mathieu Bisson

Le récipiendaire d'un Prix Nobel, Francisco (Chiko) Whitaker, a donné une conférence à l'UQAC à l'occasion des Journées québécoises de la solidarité internationale.

Libérez-vous du stress de fin de trimestre!

L'arrivée de la fin de trimestre vous rend nerveux? Voici quelques conseils qui vous aideront à mieux gérer votre stress. Bonne fin de trimestre!

**Ann-Claude Bouchard,
Laurence Gauthier et
Stéphane Roy**
Journalistes

1. Couchez-vous à des heures régulières et prenez le temps de relaxer

Le manque de sommeil est source de stress et pour bien dormir, il faut respecter son rythme personnel. Déterminez le nombre d'heures de sommeil dont vous avez besoin pour être en forme peut vous aider à comprendre votre rythme. Donnez-vous le droit de vous reposer en vous octroyant une journée de congé exempté de culpabilité, c'est indispensable afin de conserver sa motivation et d'éviter la procrastination!

2. Faites du sport

L'activité physique est reconnue comme étant l'un

des meilleurs remèdes afin d'abaisser le niveau de stress parce que la libération d'endorphines qui s'ensuit permet de se sentir mieux. Ainsi, le sport permet de fatiguer votre corps et de calmer votre esprit afin de passer de meilleures nuits.

3. Planifiez votre horaire

Fixez-vous des objectifs et des délais raisonnables qui prennent en compte vos capacités et vos faiblesses. De cette manière, vous ne verrez plus votre étude comme une montagne. Pour vous aider, déterminez à quelle période de la journée votre travail est le plus constructif. Surtout, ne vous obligez pas à travailler dans les périodes où vous êtes moins productifs ou moins aptes à vous concentrer, car vous n'avancerez pas et ça ne suscitera que du découragement! Déterminer vos capacités de concentration selon les tâches peut vous permettre d'optimiser vos périodes de travail. Vous pouvez aussi alterner des activités exigeantes et d'autres plus simples afin

de ne pas vous démoraliser. Si vous désirez concevoir un horaire répondant à vos besoins et à vos capacités, prenez le temps de déterminer le temps nécessaire à l'accomplissement des différentes étapes de vos travaux, combien de pages vous lisez ou écrivez à l'heure. Utiliser votre agenda afin de noter les dates importantes comme celles des remises de travaux ou des examens vous aidera à évaluer votre charge de travail et un code de couleur peut vous aider à structurer cette charge en identifiant ce qui est le plus urgent. Vous pouvez aussi noter vos activités sociales ou loisirs, car on a tous besoin d'une pause!

4. Étudiez plus efficacement

Mieux se préparer aux examens est synonyme de meilleure étude! Donc, étudiez en équipe et même posez-vous des questions à propos de la matière de façon à pouvoir vous l'approprier. Plus vous serez préparé, moins vous serez stressé.

5. Modérez les excitants

Méfiez-vous des boissons énergisantes. Celles-ci peuvent avoir des effets néfastes sur votre santé et peuvent augmenter votre niveau de stress. Bien que le café puisse sembler réconfortant, celui-ci peut aussi causer de l'insomnie, des tremblements et de l'anxiété, alors remplacez-le par une

boisson chaude ne contenant pas de caféine comme un thé ou une tisane qui seront aussi apaisants. Rappelez-vous que les excitants sont à prendre modérément, surtout avant les examens.

Pour plus d'informations, vous pouvez consulter les livres *60 conseils antistress* et *Gérer le stress pour les nuls*.



La pomme de discorde

Certains l'aiment, d'autres ne l'aiment pas. Toutefois, la grande majorité des gens connaît cette marque, cette entreprise ou cette philosophie. Apple est aujourd'hui un géant de l'informatique, son histoire est remarquable et la compagnie ne cesse d'innover.

Jean-Daniel Genest
Journaliste

Pour citer des exemples d'innovation chez Apple, on peut parler du iPhone qui a bouleversé le marché des cellulaires et popularisé le concept du téléphone intelligent à l'interface tactile. Il y a également eu le iPod, qui a révolutionné les baladeurs de musique ainsi que son compagnon iTunes qui a changé le marché de la musique. Puis, il y a eu le Mac, qui a été un appareil phare de l'informatique en avançant le concept d'interface utilisateur (ou interface graphique), ou en intégrant un disque dur dans l'ordina-

teur (auparavant, c'était encore le concept des disquettes). Cependant, l'image que les adeptes d'Apple ont de cette compagnie pourrait être révisée.

Souvent, nous allons entendre que les produits Apple sont sécuritaires. Effectivement, les systèmes d'Apple sont reconnus comme sécuritaires, car ils n'ont pas de virus. Certes, le fait qu'ils n'aient pas de virus augmente la sécurité, mais ne rend pas automatiquement le système sécuritaire. En sécurité informatique, il n'y a pas juste les virus qui compromettent un système, il y a aussi les failles de sécurité ou l'environnement dans lequel il se situe. Puis, il faut se dire que le nombre de virus sur les ordinateurs est dû au nombre d'utilisateurs.

Pour la fiabilité des machines, nous pouvons dire que les produits Apple sont solides. Mais certainement pas au point de s'en vanter.

Ce que les gens oublient, c'est qu'Apple a souvent fait des retours de produits en très grandes quantités et que l'entreprise a prolongé la garantie de plusieurs modèles pour couvrir certains problèmes techniques. Par exemple, nous pouvons citer le problème qu'Apple a eu avec les cartes graphiques de Nvidia qui couvraient sa gamme de MacBook Pro il y a trois ans. Il y avait aussi le problème de longévité de la pile des MacBook plus anciens à la sortie de leur récent système d'exploitation qui incommodent encore plusieurs utilisateurs. De plus, il y a aussi eu l'« Antennagate » à la sortie du « révolutionnaire » iPhone 4. Ceux-ci sont des exemples connus de problèmes qu'Apple a dû régler, mais il y en a une plus longue liste.

Certains affirment que les produits Apple conviennent à tous les utilisateurs. Si nous considérons un utilisateur comme une personne qui fait seulement ses devoirs

et qui surfe sur Internet dans le seul but de s'amuser ou de s'informer, il n'y a pas énormément de points critiques. Pour les mélomanes et les musiciens, les produits d'Apple sont reconnus autant de la part des artistes que des personnes travaillant dans un domaine connexe à l'art. Mais un produit Apple n'est pas un produit ultime, il y a des logiciels d'autres domaines qui ne fonctionnent pas du tout sur Apple, par exemple dans le domaine de l'informatique en ce qui concerne la programmation, l'administration de réseaux ou la gestion de projets. Souvent, les logiciels qui doivent être utilisés fonctionnent beaucoup mieux sur Windows ou Linux. Dans le domaine de l'administration, c'est rare de voir des logiciels spécialisés qui utilisent la gamme de produits Apple. Dans ce cas, un conseiller de l'entreprise vous proposera même d'installer une version de Windows en parallèle dans votre machine. Quand l'utili-

sateur navigue plus souvent sur le système d'exploitation Windows, l'achat de produits Apple peut être fortement remis en question.

Pour finir, cet article n'a pas pour but de mettre les produits Apple sur un pied d'égalité avec certains produits bas de gamme, mais il ne faut pas oublier qu'il s'agit ici d'une marque parmi tant d'autres et non du St-Graal de l'informatique. Puis, ce n'est pas parce que vous avez un Mac que vous êtes un amateur



Prônons l'uniformité!

Introduites dans le but de supprimer les anomalies de la langue française et d'uniformiser cette dernière, les rectifications orthographiques tendent vers la régularité et la cohérence. Elles sont donc là pour vous faciliter la vie. Cette chronique, qui se veut la suite de celle intitulée « Avec ou sans chapeau? » parue dans l'édition d'octobre, a pour objectif de poursuivre dans la voie de la démythification de la nouvelle orthographe. Alors, allons voir ce que celle-ci nous propose...

Mélissa Jane Gauthier
Journaliste

Travaux pratiques : soudons!

L'une des modifications observables concerne le remplacement du trait d'union par la soudure. Attention! Notre ami le « trait » ne disparaît pas complètement... Il y a certaines règles à respecter, dont voici les principales.

Le trait d'union est remplacé par la soudure...

- ... dans les mots composés avec les préfixes-prépositions, *contre* et *entre*. Ainsi, les mots « entre-jambe » et « contre-jour » s'écrivent désormais « entrejambe » et « contrejour ». De plus, devant une voyelle, les *e* des prépositions *contre* et *entre* tombent. Nous observons donc la soudure et l'élimination du *e* dans les mots « contrattaque » et « s'entraîner ».

- ... dans les mots composés de *infra-*, *intra-*, *ultra-* et *extra-* (les mots composés de *co-*, *sur-* et *supra-*, quant à eux, sont déjà soudés). Les mots « extraterrestre », « intraveineuse » et « ultraviolet » ont donc une nouvelle graphie.

- ... dans les mots composés d'éléments savants (souvent en *o-* ou en *i-*). « Autoévaluation », « socioculturel » et « minijupe » se retrouvent alors soudés. Par contre, lorsqu'il y a coordination entre des termes désignant des noms propres ou géographiques, le trait d'union est maintenu : « litté-

rature franco-canadienne », « culture gréco-romaine », etc.

- ... dans les mots composés à partir d'onomatopées (ou similaires) et dans les mots d'origine étrangère implantés dans l'usage. Nous pouvons maintenant dire que l'horloge fait « tictac », que le « blabla » nous ennuie, que les « guiliguilis » nous font rire, que les « cowboys » ne jouaient pas au « baseball » et qu'ils se retrouvaient encore moins en « lockout », et ainsi de suite.

- ... dans plusieurs mots composés avec *bas(se)-*, *bien-*, *haut(e)-*, *mal-*, *mille-* et *autres*. Quoi qu'il en soit, le « millepatte » continue de ramper, la « chauvesouris » vole toujours, le « vanupied » pille encore, l'« entête » n'est pas moins obligatoire dans une dictée et le « bienêtre » demeure un état recherché.

Toutefois, toutes règles confondues, si la soudure peut causer une prononciation défectueuse par la liaison de voyelles (*a* ou *o* suivis de *i* ou *u*), le trait d'union est conservé : « extra-utérin », « bio-industrie », etc.

Parfois, mieux vaut opter pour la facilité!

C'est en effet l'option que nous offre l'orthographe recommandée. Ainsi, lorsque deux graphies ayant la même prononciation se retrouvent face à face, la plus simple l'emporte.

Voici quelques exemples :

- avec circonflexe ou sans circonflexe? **SANS** (« maître » sera ainsi préféré à « maî- tre »)

- avec *h* ou sans *h*? **SANS** (« ululer » sera ainsi préféré à « hululer »)

- œ ou e? **E** (« estrogène » sera ainsi préféré à « œstrogène »)

- u*, *û*, *w*, *oo* ou *ou*? **OU** (« cacahouète » sera ainsi préféré à « cacahuète »)

- k*, *kh*, *ch*, *ck*, *cque* ou *c*? **C** (« cleptomane » sera ainsi préféré à « kleptomane »)

- consonne double ou consonne simple? **SIMPLE** (« snif! » sera ainsi préféré à « sniff! »)

- trait d'union ou soudure? **SOUDEURE** (« tirebouchon » sera ainsi préféré à « tire-bouchon »)

Au revoir les anomalies!

Certaines lettres ont été retirées, déplacées ou changées dans le but de simplifier l'usage ou d'harmoniser des mots de même famille.

Question de simplifier

« Eczéma » s'écrit désormais « exéma », « assoir » ne prend plus de *e* et « ognon » a perdu son *i*. Quant à lui, le mot « nénufar » a échangé son *ph* pour un *f*. Pour quelle raison? Il s'agit en fait d'un cas particulier. L'origine du mot « nénufar » est arabe (*f*) et non grecque (*ph*). La rectification vise la réconciliation du mot avec son origine, donc le respect de son étymologie, plutôt qu'une question phonétique.

Question d'harmoniser

Les mots « bonhomme » (comme « bonhomme »), « combattif » (comme « combattre ») et « boursouffler » (comme « souffler ») ont été modifiés par le redoublement d'une consonne, ce qui n'est pas le cas pour « imbécilité » (comme « imbécile ») qu'on a amputé d'un *l*.

Cependant, les suppressions des anomalies énumérées ne sont en fait que des correctifs, puisque les rectifications étaient déjà recommandées par l'Académie française.

Tout un accent français!

Nous avons abordé la chute de l'accent circonflexe sur les *i* et les *u* dans la précédente chronique. D'autres rectifications concernant l'accentuation existent, dont une s'applique aux mots empruntés. Ceux-ci suivent la règle des mots français et prennent un accent aigu sur les *e* qui se prononcent en *é* : « égo », « pizzéria », « placébo », « téquila », etc. Il faut toutefois

distinguer les mots empruntés des mots d'emprunt : les premiers ont été francisés; les seconds sont pris tels quels dans la langue d'emprunt (par exemple « mea culpa » et « requiem »). D'ailleurs, la règle ne s'applique qu'aux premiers.

La présente chronique a réalisé un survol des rectifications proposées par l'orthographe recommandée. À ceux qui souhaitent en savoir plus

ou simplement aux curieux, je recommande le *Grand vadémécum de l'orthographe moderne* recommandée de Chantal Contant. Et rappelez-vous, il s'agit de l'orthographe recommandée et non de l'orthographe imposée, vous avez donc toujours le choix de l'employer ou non! Pour vous familiariser avec la nouvelle orthographe, l'auteure propose de visiter le site www.nouvelleorthographe.info.

Cette chronique a été écrite en nouvelle orthographe.

Devenez
guide
parlementaire
Offrez des visites guidées du Parlement

Postulez en ligne!
www.parl.gc.ca/guides

Date limite pour postuler :
le mardi 15 janvier 2013

PARLEMENT | PARLIAMENT
CANADA

BIBLIOTHÈQUE du PARLEMENT
LIBRARY of PARLIAMENT

Quoi d'neuf à l'UQAC?



Félicitations à toutes les associations ayant participé au November-Fest 2012!

Il est maintenant temps de reprendre des forces et d'étudier les stratégies utilisées par vos concurrents...

Ce n'était que le début car le Festival Étudiant arrive à grands pas!

LES SOIRÉES IMPROVISÉES DE L'UQAC



L'impro UQAC cherche des joueurs!

Si cela t'intéresse, informe-toi auprès de ton asso afin de savoir si vous avez déjà une équipe! Sinon, pourquoi ne pas vous en créer une!

Party de fin de session 14 décembre

... quoi dire de plus sinon que ça va être épique!



Pourquoi certaines assos décident-elles de voter encore une grève?

Voilà une question que sûrement plusieurs d'entre vous se posent et, bien que les positions sur le sujet soient très différentes, il est important de connaître les raisons qui poussent les membres de certaines associations à demander un vote de grève pour leur module.

Dans le cas présent, la raison pour laquelle certaines assos décident de tenir des journées de grève spécifiques est par solidarité avec le mouvement étudiant autour de la planète. À la suite de l'appui reçu partout dans le monde lors du printemps dernier, certains programmes se mobilisent à leur tour pour appuyer les autres pays du monde dans leur lutte contre la marchandisation de l'éducation.

Il faut aussi savoir qu'une position en assemblée générale a été prise afin que le MAGE-UQAC favorise et aide les associations à faire reconnaître les votes de grève par module plutôt que par l'ensemble des étudiants de l'UQAC. Sans que cette dernière façon de faire soit entièrement écartée, ceci permettrait aux associations plus «militantes» de se faire entendre et à celles ne désirant pas manquer de cours (ou que la cause ne rejoint pas), de continuer leur cheminement normalement.



Félicitations à l'Assoart pour la tenue de leur encan!

Pour une 3^e édition, l'encan a permis de vendre pour près de 2 000 \$ en oeuvres dont la part entendue sera versée à l'artiste et dont le reste servira à financer l'association pour différentes activités. Bravo à l'Assoart pour ce moyen de financement des plus originaux et bonne chance pour la prochaine édition!

Jujubes et NovemberFest - la conclusion

Magie, baisers et ourson

Sabrina Veillette
Journaliste

Entre deux activités du NovemberFest, Cassandra déprimait. Depuis que son Pascal nous avait libérées d'une mort certaine par humiliation le soir où nous sommes retrouvées enfermées dans la passerelle, son geek de prince charmant semblait s'être évadé au fin fond de la forêt du code binaire.

-Muet comme une carpe, pleurait Cassandra. Il m'avait dit qu'on se retrouverait au NovemberFest !

-Muet comme un gars qui joue au nouveau *Assassins Creed*, dis-je en essayant de consoler mon amie.

De mon côté, les choses allaient comme sur des roulettes avec Yan. De sourire en sourire, de clin d'œil en clin d'œil, de baiser en baiser. J'attendais la suite des choses avec autant d'impatience que j'attendais le prochain tome de Harry Potter à l'âge de dix ans. Il devait d'ailleurs m'envoyer un texto très bientôt pour me dire à quelle heure on se rejoignait ce soir pour aller au party de clôture du NovemberFest.

-Et puis, il y a cette mascotte d'ours qui n'arrête pas de me pourchasser partout ! dit Cassandra.

-Ça doit être une nouvelle épreuve ou quelque chose du genre. Ne t'en fais pas avec ça, lui répondis-je.

Nous sommes sorties de l'université après notre cours à 15h45. J'ai dit à Cassandra que je la rejoindrais chez elle après avoir soupé, dès que je serais prête pour le P.U. Lorsque je suis arrivée, je l'ai trouvée rivée devant son ordinateur, en train d'enrouler une mèche blonde autour de son index. Son mascara filait, une larme coulait sur sa joue. Un seul onglet était ouvert dans son navigateur Internet : la page Facebook de Pascal.

-Pas de nouvelles de mon côté non plus, confia-je à Cassandra.

-On reste ici et on pleure !

-Pas question !

On a trouvé rapidement nos amies dans le Baruqac bondé et on s'amuse bien lorsqu'un pichet arriva magiquement sur notre table.

-C'est de la part de l'ours, là-bas.

Les filles éclatèrent de rire devant Cassandra, muette d'incompréhension. Je me levai pour aller aux toilettes. Je sortais tout juste du Baruqac lorsque mon téléphone portable vibra. Une photo de plusieurs jujubes devant mon casier apparut sur le petit écran. Je me dirigeai immédiatement vers les escaliers, que je grimpai quatre à quatre. Devant mon casier, une file d'ours en gélatine s'étendait vers une destination qui m'était encore inconnue. Je commençai à suivre les bonbons, presque magnétisée par ce chemin tout fait de sucre qui me guidait. Les ours s'arrêtaient au quatrième étage, dans une cage d'escalier que je n'avais jamais empruntée, juste devant une grande échelle. Un *post-it* qui m'indiquait de grimper tout en

haut était collé sur la première marche de l'échelle. Mes talons hauts gravirent péniblement l'échelle et je poussai à bout de bras une trappe située au-dessus de ma tête. Immédiatement, le vent s'engouffra dans mes cheveux et j'aperçus le bout d'une paire d'espadrilles jaunes. J'étais sur le toit de l'école en talons hauts et sans manteau mais, malgré le froid, je ne voyais que toi.

-Salut, dit Yan en jouant nerveusement avec un bouquet de roses qu'il tenait dans ses mains. J'ai du popcorn aussi vu que tu as dû quitter le Baruqac pour venir me retrouver.

La première neige tombait. Tes yeux brillants se détachaient du ciel noir de novembre. Tel un petit diamant, un flocon blanc se posa sur mon gloss fuchsia.

-Vous avez perdu le NovemberFest, dis-je.

-Perdu ? me répondit Yan. Moi, je n'ai pas perdu...

-Vous vous êtes fait battre par les gars de génie, commençai-je...

Yan m'interrompit en posant son index sur mes lèvres.

-Moi, dit-il, j'ai gagné parce que tu es avec moi ce soir sur le toit de l'université.

Quelques étages plus bas, l'ours réussit enfin à coincer Cassandra entre ses grosses pattes.

-Qui es-tu ? demanda Cassandra lorsqu'elle se retrouva coincée entre la mascotte et le mur du Baruqac. Laisse-moi tranquille !

Puis, la gifle partit d'elle-même lorsque Cassandra découvrit qui se cachait sous ce costume d'ours.

-T'étais où ? Pis qu'est-ce que tu fais là ? Je pensais qu'on devait se voir au NovemberFest !

- J'étais là pendant tout ce temps... dans le costume d'ours.

Les câlins. Les signes que Pedobear lui avait envoyés durant cette semaine défilèrent devant les yeux de Cassandra.

-Je suis désolée, dit Cassandra. Je n'avais pas réalisé que c'était toi. Vous avez perdu, je crois...

-Non, dit Pascal. J'ai gagné, tu es mon premier prix.

Les verres qui s'entrechoquent, au-dessus d'un pichet, les lèvres de Cassandra rejoignaient celles de Pascal. Des frissons parcouraient le dos de la blondinette pendant que Pascal suait à grosses gouttes dans son costume de mascotte. Au fond du Baruqac, les chansons de l'association de génie résonnaient. Plusieurs associations célébraient la fin de ces trois jours de lutte serrée. L'association de génie avait peut-être gagné, mais c'était Yan et Pascal qui avaient raison : c'était eux qui avaient gagné. Ils avaient trouvé l'amour et ça, c'était plus magique que tous les festivals magiques.



Illustration : Laurie Girard

Le côté vert de la ville de Saguenay

Entre initiatives prometteuses et retards

Le développement durable dans la ville de Saguenay semble plutôt stagner malgré quelques initiatives d'organismes communautaires souvent méconnus.



Sebastian Kluth
Journaliste

Le Centre alternatif de déplacement urbain de Saguenay (CADUS) offre des services sous forme de conseils et de campagnes de sensibilisation. Il est financé par le ministère des Transports, mais aussi par des partenaires locaux comme l'UQAC, les cégeps de Chicoutimi et de Jonquière ainsi que les commissions scolaires de la région. Son plan d'action vise à soutenir le gouvernement provincial pour atteindre l'indépendance énergétique tout en promouvant de saines habitudes de vie.

« Ici sans auto » est une démarche visant l'analyse des besoins des commerces, industries et institutions de 100 employés et plus désirant s'approprier une démarche de transport durable. La promotion et la mise en place de mesures favorisant l'adoption de l'écomobilité est la préoccupation principale du programme « Au boulot sans

autosolo » visant les commerces, industries et institutions entre 25 et 100 employés dans le but de favoriser l'utilisation des transports en commun, du vélo ou de la marche à pied pour les courts chemins. Le principal problème est que la voiture est vue comme un statut social symbolisant le confort et l'indépendance auquel les gens veulent rarement renoncer.

Il y a également le Conseil régional de l'environnement et du développement durable du Saguenay-Lac-Saint-Jean qui pilote des sessions d'éducation en enseignement préscolaire et primaire relatives à l'environnement qui soulignent le principe 3R-V : réduire, réemployer, recycler et valoriser la matière. Les Rendez-vous de l'énergie, dont Saguenay fait partie visent à mobiliser et à consulter la population de toutes les régions du Québec au sujet de la dépendance envers le pétrole. La ville participe au « Défi Climat » qui est la plus vaste campagne provinciale de sensibilisation et de mobilisation pour la lutte aux changements climatiques.

Malgré ces initiatives, il reste encore un long chemin à faire dans la belle province. Selon le programme « Ici ON RECYCLE! » qui a pour objectif d'encourager, d'accompagner et de faire concrètement reconnaître les établissements qui choisissent de diminuer leurs impacts sur l'environnement, le taux de la mise en valeur des matières résiduelles reste moyen tandis que le taux des gaz à effet de serre provenant du transport a grimpé à 40 %.

Dans la ville de Saguenay, la situation est aussi préoccupante. Selon le CADUS, 85,1 % des travailleurs saguenéens utilisent la voiture. Plusieurs nouveaux quartiers en ville sont mal aménagés et ne contiennent ni espaces verts ni dépanneurs. Les trottoirs sont parfois abîmés, rarement rénovés et même inexistant à certains moments en plus de ne pas être toujours aménagés pour les gens se dé-

plaçant en fauteuil roulant. Traverser le boulevard près des centres d'achat est un véritable danger en raison d'un manque de passages pour piétons sécuritaires et du comportement agressif du bon nombre d'automobilistes. De plus, la Société de transport de Saguenay n'affiche pas d'horaire à la majorité des arrêts d'autobus et n'installe pas suffisamment d'abris pour les clients.

Selon un article de Radio-Canada daté du 27 juin 2012, les politiques de Saguenay ne cadrent pas avec son plan de développement durable. La ville devrait nommer un

coordonnateur en matière d'environnement et de développement durable, selon la suggestion de la vérificatrice générale de la Ville, mais le maire semble hésiter.

Pour améliorer la situation, le gouvernement provincial, les MRC et la Ville de Saguenay devraient investir davantage dans des organismes verts à but non lucratif. Concrètement, la ville devrait songer à engager un coordonnateur en matière d'environnement et de développement durable tout en sensibilisant la population à une problématique prenant de l'émergence.



Photo : Annie Jean-Lavoie

Selon le CADUS, 85,1% des travailleurs saguenéens utilisent la voiture au lieu des transports collectifs.

4^E ÉDITION

CONCOURS CHERCHEURS AUTEURS DE LA RELÈVE

PUQ.CA/CONCOURS

Presses de l'Université du Québec

UNE CHANCE DE PUBLIER VOTRE LIVRE AUX PRESSES DE L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC

CANDIDATS ADMISSIBLES

- / doctorant inscrit dans l'une des institutions du réseau de l'Université du Québec
- / récent diplômé au doctorat* des institutions du réseau de l'Université du Québec
- / professeur, chargé de cours ou chercheur dans l'une des institutions du réseau de l'Université du Québec ayant complété son doctorat après janvier 2007

MANUSCRITS ADMISSIBLES

- / essai original
- / mémoire, thèse ou essai doctoral remaniés

INSCRIVEZ-VOUS AVANT LE 1^{ER} FÉVRIER 2013

Pour s'inscrire : www.puq.ca/concours

* (depuis janvier 2012)

FÉLICITATIONS AUX FINALISTES DE LA 3^E ÉDITION (2012)

Le gagnant sera dévoilé sous peu

- « Fonctionnement du concept de soi : facteur prévisionnel des symptômes anorexiques » par Johana Monthuy-Blanc, Université du Québec à Trois-Rivières
- « Les prostituées de rue et les escortes : déchéance et résilience » par Sylvie Sauriol, Université du Québec à Trois-Rivières
- « Le savoir autochtone dans tous ses états : à l'écoute des intervenants sociaux innus d'Uashat Mak Mani Utenam » par Christiane Guay, Université du Québec en Outaouais
- « L'influence du clavardage sur la maîtrise du français écrit des élèves du premier cycle du secondaire » par Marie-Ève Gonthier, Université du Québec à Rimouski
- « Les refuges pour hommes itinérants à Montréal, lieux d'ancrage ou de passage? » par Carolyne Grimard, Université du Québec à Montréal
- « Nourriture en art performatif : son usage, de la première moitié du XX^e siècle à aujourd'hui » par Mélanie Boucher, Université du Québec à Montréal

Portrait de nos diplômés

Li
bre
de voir plus loin

uqac.ca

UQAC



Nicole Monney

Nicole Monney Diplômée de la maîtrise en éducation et candidate au doctorat

Nicole Monney est originaire de Cressier, un petit village du canton de Fribourg en Suisse. Diplômée en enseignement primaire, elle a enseigné en Suisse durant six années au premier cycle. Curieuse de vivre de nouvelles aventures, elle s'est inscrite à un échange d'un an entre des enseignants suisses et québécois. En 1999, elle mit les pieds pour la première fois dans le «Royaume» du Saguenay—Lac-Saint-Jean. C'est ici qu'elle a découvert la magie des grands espaces, la brûlure des longs hivers sans fin, et la joie des longues soirées au coin du feu. À ce moment-ci, elle ne se doutait pas que l'aventure allait se poursuivre sur plusieurs années.

En 2002, son choix était fait, elle vivrait au Québec et nulle part ailleurs. C'est ainsi, qu'elle installa son campement à Jonquières et que, pour des raisons administratives, elle recommença sa formation en enseignement en entreprenant un baccalauréat en éducation préscolaire et en enseignement primaire à l'UQAC. Trois années plus tard, diplôme et brevet d'enseignement en poche, une professeure au département des sciences de l'éducation lui proposa d'amorcer une maîtrise. Ce moment sera déterminant pour sa carrière en recherche.

Ainsi, en 2006, elle commence une maîtrise en éducation concernant l'utilisation du matériel pédagogique en classe multiâge. Le contexte des classes multiâges était peu documenté et les enseignants de ce type d'organisation décriaient le manque de matériel. Ayant été elle-même enseignante en classe multiâge et ayant dû composer sans manuel didactique, elle avait à cœur cette problématique. En réalisant sa maîtrise en éducation à l'UQAC, elle a bénéficié de l'expertise de professeurs reconnus dans le domaine et surtout disponibles et accessibles pour leurs étudiants de cycles supérieurs. Par ailleurs, elle a constaté rapidement que les étudiants de cycles supérieurs étaient intégrés dès le début de leur formation dans des équipes de recherche s'intéressant aux problématiques réelles de milieux scolaires. L'intérêt suscité par les différentes recherches au sein desquelles Nicole Monney intervenait ainsi que la motivation engendrée par l'encadrement reçu durant le cheminement de la maîtrise a semé l'idée que le mémoire ne terminerait pas sa carrière d'étudiante.

En 2009, Nicole Monney amorce un doctorat en éducation dans le réseau de l'UQ en collaboration avec l'UQAM. Une

fois encore, la magie allait opérer. Durant quatre ans, elle traversera le parc pour aller participer aux séminaires à Montréal. Outre l'opportunité de suivre la construction de la fameuse autoroute, elle y rencontra des étudiants au doctorat provenant des quatre coins de la province et possédant des expertises variées. Ce fut de beaux moments riches en amitié et en échanges intellectuels. Plusieurs collaborations professionnelles se sont développées durant les séminaires. La pertinence des commentaires reçus par les chercheurs issus de divers horizons, la structure des séminaires, la présence d'étudiants de diverses constituantes sont autant de raisons pour réaliser un doctorat en éducation dans le réseau de l'UQ.

Restant affiliée à l'UQAC, Nicole Monney a pu enrichir son CV en poursuivant son implication dans les différentes équipes de recherche. Pour compléter sa formation, elle a cosigné des articles scientifiques, collaboré à différents collectifs destinés aux enseignants, coécrit des articles pédagogiques et publié son premier livre.

Aujourd'hui, elle termine son doctorat en éducation tout en occupant un poste de professeure substitut en fondement de l'apprentissage à l'UQAC. Elle voue à son institution d'attache beaucoup de reconnaissance pour l'avoir accompagnée durant ses études de cycles supérieurs et souhaite y apporter sa propre couleur. La possibilité d'intégrer rapidement des équipes de recherche, la relation privilégiée entre les professeurs et les étudiants, la collaboration avec les milieux scolaires sont autant de forces pour les études de cycles supérieurs à l'UQAC. Enseignante au primaire, partie d'un petit village en Suisse, elle a eu, grâce à l'UQAC, la possibilité de voir plus loin.

Programmes d'études de cycles supérieurs en sciences de l'éducation

- Doctorat en éducation
- Maîtrise en éducation
- Diplômes d'études supérieures spécialisées en
 - Administration scolaire
 - Enseignement collégial
 - Intervention éducative
 - Orthopédagogie
- Programme court d'études supérieures en intervention éducative
- Programme court deuxième cycle en intervention dans les petites écoles et classes multiâges en réseau

 facebook.com/futurs.etudiants.uqac
 twitter.com/futursetudiants

programmes.uqac.ca

ASSOCIATION DES
DIPLOMÉS
UQAC

Joueur-entraîneur avec les INUK

Maxime Ouellet : une force tranquille

Nouveau membre des INUK depuis cette saison, Maxime Ouellet est un incontestable mordu de sport. En plus d'être l'entraîneur adjoint d'Éric Guillèn, le Chicoutimien d'origine pratique une multitude de disciplines sportives, mais c'est avec le cheerleading qu'il s'est découvert une véritable passion.



Félix Tremblay
Journaliste

Le Griffonnier : Pourquoi as-tu choisi de pratiquer le cheerleading?

Maxime Ouellet : Mon intérêt s'est manifesté au cégep lorsqu'une fille qui m'intéressait m'a demandé de rejoindre l'équipe; c'est souvent pour cette raison que les gars se joignent à la pratique de ce sport. La deuxième raison pour laquelle je me suis inscrit, c'était parce que l'école avait très peu d'équipes sportives pour les garçons. Je voulais continuer de faire du sport au cours de mes études collégiales. Et, finalement, j'ai pris en considération que c'était l'un des seuls sports que je n'avais pas encore pratiqué et qu'il fallait que je le découvre.

G. : Qu'est-ce que tu aimes dans ce sport?

M. O. : Le cheerleading est en pleine évolution autant au Québec que partout dans le monde. J'aime ce sport parce qu'il me permet de dépasser mes limites, que ce soit sur le plan de la gymnastique, de la force physique ou sur celui des enchaînements techniques. Tu peux apprendre des techniques et les maîtriser, mais tu devras t'adapter aux nouvelles l'année d'après. Donc, je vise toujours à apprendre et à m'améliorer en tant qu'athlète et le cheerleading me le permet plus concrètement, par sa complexité, que les autres sports.

G. : Quel est ton cheminement dans cette discipline?

M. O. : J'ai débuté au niveau collégial avec les Panthères du Collège Mérici en 2006-2007. J'ai pratiqué avec l'équipe pendant un an. Au milieu de l'année, ma coach a perçu mon intérêt et c'est en raison du potentiel que je démontrerais qu'elle m'a demandé d'intégrer son équipe civile : les Cobras de Québec. J'ai fait partie de cette équipe de niveau senior (niv. 4) cette année-là et pendant un an et demi, de 2007 à 2008. Ensuite, j'ai atteint le plus haut niveau de cheerleading avec les Lys de Québec (niv. 6) de 2008 à 2010. Nous étions 24 athlètes, dont 13 garçons. La priorité était de développer notre niveau de *powerstunt* (lorsque la voltige est soulevée par une seule personne ou deux, au besoin) et d'effectuer des chorégraphies plus difficiles. L'an dernier, je me suis inscrit chez les QCC Cobras (niv. 6) dont l'objectif était beaucoup plus ambitieux : aller représenter le Canada à la compétition mondiale de cheerleading. Nous avons été sélectionnés en février dernier pour participer à cet événement international afin de nous mesurer aux meilleures équipes de la planète. Nos résultats nous ont permis de prendre la quatrième place au Canada et une 17^e place mondiale.

G. : Pratiques-tu d'autres sports en plus du cheerleading?

M. O. : Bien sûr! Je suis présentement en éducation physique et de la santé, donc je pratique plusieurs sports dans le cadre de mes cours, mais aussi à l'extérieur du milieu scolaire. Je me suis toujours impliqué dans quelques domaines sportifs en même temps. L'été, je joue au football dans une ligue civile, au tennis, au *ultimate frisbee*, au volleyball de plage ainsi qu'au golf sur une période régulière. En hiver, je me tourne vers la gymnastique, le badminton et la planche à neige. De plus, je m'entraîne deux fois par semaine afin d'améliorer ma condition physique et d'éviter les blessures.

G. : Qu'est-ce qui t'a convaincu de te joindre à l'équipe des INUK de l'UQAC au lieu d'autres équipes éta-

blies comme celles du Rouge & Or et des Carabins?

M. O. : Pour vous mettre en contexte, je suis un gars de la région et le programme d'études collégiales que j'ai choisi au départ ne se donnait pas ici; j'ai dû aller à Québec pour étudier. Je savais que je reviendrais le jour où mon cheminement se terminerait là-bas. Pourquoi les INUK? Parce que l'équipe possède un très bon potentiel au niveau universitaire et qu'ils ont accès à de meilleurs équipements. Ensuite, je crois que mon expérience et mes techniques pourraient aider la plupart des athlètes à se perfectionner. Les INUK m'offrent aussi l'opportunité d'entraîner l'équipe comme entraîneur adjoint en plus d'être l'un de ses membres.

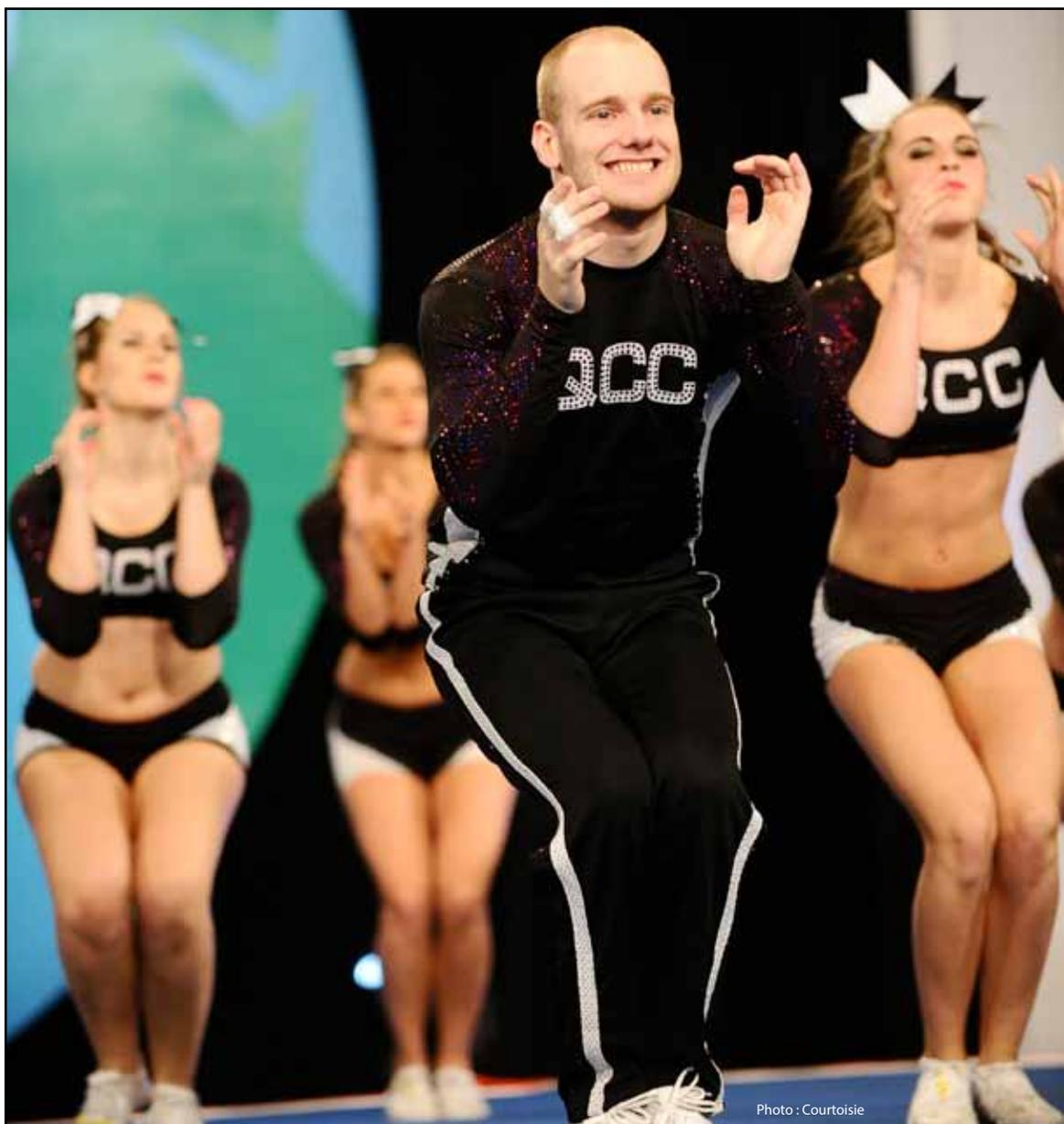
G. : À part le sport, quels sont tes champs d'intérêt?

M. O. : Je suis un mordu de musique! Je suis toujours en train d'en écouter; si ce n'est pas le cas, j'ai une chanson qui passe en boucle dans ma tête. J'aime une grande variété de styles, que ce soit du piano à l'électro ou du chant au métal. Ce qui me plaît le plus de la musique, c'est que tu trouveras toujours une ou plusieurs chansons qui conviennent à ton humeur du moment. Une autre de mes passions : l'improvisation. J'ai fait quatre années d'improvisation lors de mon séjour à Québec. J'étais membre de l'équipe de mon cégep. Nous avions une à deux pratiques par semaine en plus d'un match aux deux semaines. Chaque année, j'ai participé à trois tournois collégiaux au Québec. En 2011, au tournoi du Collège de Montmorency, j'ai eu le privilège d'affronter Stéphane Fallu lors du match des étoiles collégiales contre

les joueurs de la LNI (Ligue nationale d'improvisation).

G. : Quels sont tes plans pour le futur, à court et à long terme?

M. O. : Sur le plan scolaire, je souhaite terminer mon baccalauréat en éducation physique pour ensuite poursuivre une maîtrise dans le domaine de la santé ou en enseignement. Sur le plan sportif, je veux continuer le cheerleading pendant quelques années et retourner aux mondiaux, soit dans une équipe civile ou avec Équipe Canada. Pour faire partie de cette équipe, je devrai montrer mes aptitudes en gymnastique et mes compétences techniques à l'aide d'un montage vidéo. Ensuite, je vais continuer à entraîner des équipes de cheerleading de la région afin d'aider au développement du sport.



L'entraîneur adjoint et membre de l'équipe de cheerleading des INUK, Maxime Ouellet, est un véritable mordu de sports.