

**Se nourrir :**  
pourquoi  
un tel  
casse-tête ?



**Le Pharmacien :**  
irrévérence et rigueur

**5 stratégies pour**  
musiciens en herbe

**Vers une justice collaborative**

**Comment améliorer**  
la santé des hommes ?

• LES PLUS BAS PRIX GARANTIS! • JUSQU'À 90% DE RABAIS SUR LE PRIX EN KIOSQUE •



Magazine	Discount	Price
DEBROUILLARDS	-30%	1 an 54,45\$ 37,95\$
POMME D'OR	-57%	1 an 87,45\$ 37,95\$
Coût	-42%	1 an 55,08\$ 31,95\$
enfants	14,95\$	12 nos 47,40\$ 14,95\$
CURIUM	-42%	1 an 65,45\$ 37,95\$
J'AIME LIRE	-58%	1 an 107,40\$ 44,95\$
Explorateurs	-39%	1 an 54,45\$ 32,95\$
COUP POUCE	14,95\$	8 nos 99,60\$ 14,95\$
5 15	-65%	1 an 71,08\$ 24,95\$
Je cuisine Plats tout-en-un	-65%	1 an 99,50\$ 34,95\$
RECETTES gourmandes	11,99\$	1 an 29,80\$ 11,99\$
Clair	15,95\$	1 an 59,80\$ 15,95\$
ELLE	14,95\$	1 an 59,80\$ 14,95\$
Gabrielle CUISINE	-52%	1 an 45,90\$ 21,95\$
idées de MAISON	13,95\$	1 an 54,90\$ 13,95\$
Je cuisine Les plus belles cuisines du Québec	-59%	1 an 79,60\$ 32,95\$
MAISON & DEMEURE	16,48\$	1 an 59,90\$ 16,48\$
OISEAUX	-29%	2 ans 47,60\$ 33,95\$
PHOTO	-39%	1 an 85,70\$ 21,95\$
BEL ÂGE	14,95\$	8 nos 29,60\$ 14,95\$
mieux être	19,95\$	1 an 95,70\$ 19,95\$
velo mag	-30%	1 an 98,70\$ 26,95\$
MOTO JOURNAL	17,55\$	1 an 49,50\$ 17,55\$
Match	-36%	26 nos 155,74\$ 99,00\$
60	-53%	1 an 186,60\$ 88,40\$
7 JOURS	-47%	1 an 246,40\$ 129,95\$
Sélection	-51%	12 nos 51,00\$ 24,95\$
TV	-62%	1 an 155,40\$ 58,95\$
Sentier CHASSE PÊCHE	-36%	1 an 55,00\$ 34,95\$
GÉOPLÉNAIR	-36%	1 an 98,70\$ 24,95\$
Nature	18,95\$	1 an 26,00\$ 18,95\$
SCIENCE VIE	-14%	1 an 81,00\$ 69,95\$
GEO	-39%	1 an 191,00\$ 79,90\$
NATIONAL GEOGRAPHIC	-34%	1 an 95,80\$ 63,00\$
QUEBEC SCIENCE	-40%	1 an 51,60\$ 30,95\$
L'AS	-47%	1 an 246,40\$ 129,95\$
les affaires plus	9,99\$	1 an 15,96\$ 9,99\$
LES QUÉBÉCOIS DÉCODES	-69%	1 an 463,84\$ 143,00\$
LE DEVOIR	-62%	1 an 507,00\$ 192,95\$
le Soleil	-33%	1 an 398,52\$ 228,48\$
BALADE TRAGIQUE	-61%	1 an 409,52\$ 156,00\$
le JOURNAL DE QUÉBEC	-79%	1 an 155,74\$ 31,95\$

PLUS DE  
285 TITRES  
DISPONIBLES!

JUSQU'À **10\$** DE RABAIS  
SUPPLÉMENTAIRE!  
(SUR ACHATS MULTIPLES)

98 TITRES  
À 20\$ OU MOINS  
23 NOUVELLES  
PUBLICATIONS!

[RABAISCAMPUS.COM/ASSO](http://RABAISCAMPUS.COM/ASSO)

1 800 265-0180

## Pour l'œil et pour l'esprit

Après le renouvellement de sa grille graphique, au dernier numéro, voilà que Contact

accueille en ses pages une nouvelle illustratrice : Marianne Chevalier. Cette diplômée de la maîtrise en arts visuels (2009) pratique le collage, un art que les lecteurs pourront apprécier dans ce numéro et ceux à venir. Pour inaugurer la série, le défi était de taille puisque Mme Chevalier signe l'ouverture d'un reportage portant sur la justice collaborative, une approche légale qui permet à deux parties en conflit de trouver ensemble une solution acceptable : voyez l'interprétation artistique qu'elle en fait en page 12 !

Médiation, arbitrage et justice réparatrice font de plus en plus les manchettes. Ce qui est également le cas de la santé des hommes, sujet que ce numéro présente sous la forme d'une entrevue avec Gilles Tremblay, professeur à l'École de service social. M. Tremblay a dirigé une étude sur la façon dont ces messieurs perçoivent et utilisent les services de santé. Cette étude a alimenté le Plan d'action sur la santé et le bien-être des hommes que le gouvernement s'appête à dévoiler. Une preuve de plus que l'Université joue un rôle primordial dans notre société.

Louise Desautels, rédactrice en chef

## 23 À la santé des hommes!

En comparaison des femmes, les hommes vivent moins vieux, consultent moins rapidement le médecin et seraient moins réceptifs aux messages de santé publique. Pourquoi ?

### 12 Vers une justice de collaboration

Au Québec, de nouvelles formes de règlement de conflits se mettent en place.

### 16 Cinq stratégies pour musiciens en herbe

Comment rendre le travail à l'instrument le plus efficace possible ?

### 18 Pharmacien et chien de garde des faits

Olivier Bernard, alias le Pharmacien, défend avec humour la rigueur scientifique en matière de santé.

### 26 Le casse-tête alimentaire

Au consommateur confus, les experts proposent trois repères : faim, satiété et plaisir.

### 5 La campagne de tous les diplômés

La Grande campagne le démontre : il n'y a pas d'âge pour la philanthropie.

### 35 Des porte-paroles inspirants

Quatre diplômés figurent dans des messages publicitaires tournés sur le campus.

### 39 Un marathon pour ses 90 ans

Avec l'âge, le diplômé PH Bergeron ne délaisse ni le sport ni la philanthropie.

4 Sur le campus

31 UL pour toujours

40 D'un échelon à l'autre

41 Sur le podium

42 Dernière édition

Le magazine Contact est publié deux fois par année par la Direction des communications de l'Université Laval pour La Fondation de l'Université Laval – Développement et relations avec les diplômés et pour le Vice-rectorat exécutif et au développement (VREX). **DIRECTION** Éric Bauce, vice-recteur, VREX, Yves Bourget, président-directeur général, Fondation **RÉDACTION** Louise Desautels, rédactrice en chef, Serge Beaucher, Mélanie Darveau, Pascale Guéricolas, Nathalie Kinnard et Brigitte Trudel, collaborateurs **PRODUCTION** Anne-Renée Boulanger, conception et réalisation graphique **COUVERTURE** (photo) iStock **PUBLICITÉ** Fabrice Coulombe, 418 931-4441, pub.contact@dc.ulaval.ca **IMPRESSION** Solisco et Service de reprographie de l'Université Laval **DÉPÔT LÉGAL** 3<sup>e</sup> trimestre 1986, Bibliothèque nationale du Québec, ISSN 0832-7556, ©Université Laval 2017.

Les auteurs des articles publiés dans Contact conservent l'entière responsabilité de leurs opinions. Le générique masculin est utilisé sans aucune discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte. Les articles peuvent être reproduits avec l'autorisation écrite de la rédaction.

**INFORMATION** Magazine Contact, 2305, rue de l'Université, Pavillon Maurice-Pollack, bureau 3108, Québec (Québec) G1V 0A6 418 656-2131, poste 4687, magazine.contact@dc.ulaval.ca, www.contact.ulaval.ca, Contact\_UL

**POUR NOUS AVISER D'UN CHANGEMENT D'ADRESSE : 418 656-2424 OU FICHIER.CENTRAL@FUL.ULAVAL.CA**

FSC

## En un éclair

### Au 7<sup>e</sup> rang pour les fonds de recherche

Selon les données compilées par la firme torontoise Research Infosource, l'Université Laval vient au 7<sup>e</sup> rang des universités

canadiennes au chapitre des fonds de recherche obtenus en 2015. Les chercheurs de l'Université ont récolté 332 M\$, une augmentation de 7 M\$ par rapport à 2014. Cette hausse de 2 % survient alors que les universités québécoises ont enregistré une baisse globale de 1,5 % des fonds de recherche et que l'ensemble des universités canadiennes a connu une hausse modeste de 0,6 %.

### Coup de pouce aux neurosciences

Le Centre de recherche de l'Institut universitaire en santé mentale de Québec reçoit un appui de 23,7 M\$ du

gouvernement du Québec pour son projet d'agrandissement et de rénovation. Ces fonds serviront entre autres à l'ajout d'une grande unité d'imagerie réservée au cerveau, en soutien aux chercheurs qui étudient les émotions et les aires du langage affectées par certaines pathologies ou qui travaillent à la détection précoce de maladies neurodégénératives comme l'alzheimer.

### De la pédagogie à l'alimentation

Début 2017, à la Faculté de médecine, a été créée la Chaire de leadership en enseignement en pédagogie des sciences

de la santé AMQ-AMC-MD. Son mandat : développer et implanter diverses pratiques pédagogiques innovantes dans les programmes de médecine des universités d'ici et d'ailleurs. Dans les mois qui ont précédé, six autres structures de recherche ont vu le jour sur le campus : la Chaire UNESCO sur la diversité des expressions culturelles, la Chaire de recherche et d'innovation L'Oréal en biologie numérique, la Chaire de recherche CRSNG en procédés électromembranaires, la Chaire Claude-Pijart en théologie systématique, la Chaire Marie-de-l'Incarnation sur l'interculturalité et la rencontre interreligieuse ainsi que l'Observatoire québécois sur la qualité nutritionnelle de l'offre alimentaire.

### Un écrivain jeunesse en résidence

Tout l'automne, l'auteur jeunesse Camille Bouchard a été l'invité de la Bibliothèque et de la Faculté des sciences de l'éducation :

un début marquant pour le programme d'écrivain en résidence. Tables rondes, rencontres et création collective ont ponctué son séjour qui visait à mousser, auprès des futurs enseignants, le rôle de la littérature dans l'alphabétisation et le développement global des enfants.



YAN DOUBLET

## La coupe Vanier de retour sur le campus

Pour une 9<sup>e</sup> fois en 17 ans, l'équipe de football du Rouge et Or a été sacrée championne canadienne, en 2016. Elle a ainsi ramené la coupe Vanier à Québec, après avoir remporté le match final contre les Dinos de l'Université de Calgary par la marque de 31 à 26.

Cette formation n'est pas la seule du programme Rouge et Or à avoir raflé les honneurs canadiens, cet automne. L'équipe masculine de cross-country a remporté le premier titre national de son histoire lors du championnat tenu en novembre sur les plaines d'Abraham, à Québec. Quant à l'équipe féminine de soccer, elle s'est également classée première lors du championnat canadien, pour une deuxième fois en trois ans.

Pour ce qui est des championnats universitaires québécois, ils ont permis aux formations féminine et masculine de golf de se hisser au plus haut rang. Pour les hommes, il s'agissait d'une 15<sup>e</sup> bannière provinciale de suite alors que, du côté des dames, le Rouge et Or l'emportait pour la première fois depuis 2011.

## Un pavillon pour la recherche nordique

Le projet de construction sur le campus du futur complexe scientifique de l'Institut nordique du Québec a franchi un nouveau pas, en décembre. Le gouvernement provincial a alors annoncé une contribution de 10,8 M\$ destinés à l'élaboration des plans et des devis du pavillon. Celui-ci abritera des laboratoires, des entrepôts de même que des ateliers d'innovation technologique et de préparation des missions nordiques. Il comportera aussi des espaces affectés aux communications entre partenaires et aux cours à distance pour les communautés nordiques. Plus de 200 chercheurs, professionnels et étudiants-chercheurs profiteront de ces installations.

Par ailleurs, la Fondation canadienne pour l'innovation a confirmé le financement pour les cinq prochaines années des activités du briseglace de recherche scientifique NGCC Amundsen. Le montant accordé s'élève à 18,1 M\$.

# L'élan de tous les diplômés

La Grande campagne de l'Université est en voie de prouver que les diplômés de tous âges sont d'excellents philanthropes.

Une activité de sensibilisation à la philanthropie où 60 % des participants ont moins de 35 ans : voilà le tour de force réalisé cet automne lors de 3 soirées réunissant des diplômés en actuariat de l'Université Laval, tenues à Québec, Montréal et Toronto. Plus de 60 000 \$ en dons ont alors été versés pour la Grande campagne, les participants ayant été stimulés par des chefs d'entreprise venus plaider en faveur d'un plus grand engagement social.

## BOUGIE D'ALLUMAGE PHILANTHROPIQUE

Cette mobilisation des jeunes actuares pour leur université n'est qu'un des effets de la bougie d'allumage philanthropique qu'est devenue la Grande campagne. « En fait, on sent un élan général, se réjouit le recteur Denis Brière. Je suis bien sûr content que la réponse à nos appels ne vienne pas seulement des baby-boomers, mais je constate surtout que les diplômés qui nous appuient sont issus de tous les horizons professionnels et de tous les groupes d'âge. » L'un des buts de cette campagne de financement sans précédent était justement d'accélérer le changement de culture philanthropique des Québécois francophones, qui appuient de plus en plus leurs établissements d'enseignement supérieur.

Les occasions sont encore nombreuses de participer à ce virage. En plus des sollicitations individuelles relayées aux diplômés par divers modes de communication, les activités prévues lors de la Semaine des diplômés 2017 devraient prendre une teinte philanthropique. Cette semaine est devenue, au fil des ans, une célébration de la fierté à l'égard de l'Université qui se souligne autant dans les milieux de travail des diplômés que sur le campus où le rouge et l'or sont à l'honneur.

## UNE COMMUNAUTÉ MOBILISÉE

Les diplômés apportent une contribution importante à la Grande campagne, aux côtés des employés (actuels et retraités) et des étudiants. Année après année, ces deux derniers groupes versent quelque 2 M\$ aux multiples projets soutenus par La Fondation de l'Université Laval, preuve de leur attachement à l'établissement et au milieu de vie qu'est le campus. « Le succès de la campagne annuelle de financement tenue dans la communauté universitaire est un levier important pour convaincre les entreprises et les grands donateurs potentiels de nous appuyer à leur tour, rapporte



Les jeunes diplômés étaient en majorité lors des trois soirées philanthropiques des actuares : un bon exemple de mobilisation multigénérationnelle.

JEAN RODIER

Denis Brière. Il prouve que, sur le campus, la philanthropie est entrée dans les mœurs. Ce constat nous a beaucoup inspiré pour mener la Grande campagne.»

C'est maintenant le dernier droit de cette campagne, qui se terminera par une grande célébration, le 15 mai. Au menu : dévoilement des résultats et inauguration d'une œuvre d'art installée sur la nouvelle place publique aménagée entre les pavillons Jean-Charles-Bonenfant et Charles-De Koninck. Un rendez-vous à ne pas manquer!



Une université qui a la cote

92 % : c'est l'indice de satisfaction générale attribué à l'Université Laval lors de l'Enquête canadienne auprès des étudiants à la maîtrise et au doctorat. Au printemps 2016,

plus de 53 000 étudiants de 49 universités ont pris part à ce sondage en ligne qui revient aux 3 ans. Du nombre, quelque 2000 provenaient de l'Université Laval. Le chiffre de 92 % découle d'une question qui portait sur la qualité de l'expérience à l'université, à la fois

expérience globale et expérience aux plans scolaires, de la vie étudiante et du programme d'études. En comparaison, l'indice de satisfaction moyen pour l'ensemble du Canada s'élève à 85 %. Le sondage comportait aussi plusieurs dizaines de questions particulières qui ont, par exemple, permis de constater que, à l'Université Laval, le niveau d'utilisation des services et des ressources aux étudiants se situe au-dessus de la moyenne canadienne. Il en va de même des interactions avec les permanences des associations étudiantes.

## À l'écoute du Dark Web

Concevoir un outil intelligent pour repérer les criminels et les terroristes actifs dans les groupes de discussion clandestins du Web : voilà la tâche entreprise par l'équipe de Richard Khoury, professeur au Département d'informatique et de génie logiciel, en collaboration avec Thales, une multinationale spécialisée en sécurité et en défense. À terme, un tel outil permettra de signaler les cas louches aux personnes qui surveillent



les activités illégales sur Internet. Déjà, l'équipe a conçu un prototype qui analyse de façon automatique le flux de messages, en décode le sens et signale les propos suspects. Au prototype, s'ajouteront bientôt des algorithmes capables d'analyser les relations sociales des participants et de prendre en compte les émotions. La tâche d'infiltrer le Dark Web, où il faut être invité par quelqu'un qui a déjà accès au groupe clandestin, sera facilitée par Thales. Ces travaux sont réalisés au sein du tout nouveau Centre de recherche en données massives de l'Université.



ANDRÉANNE BEARDSSELL

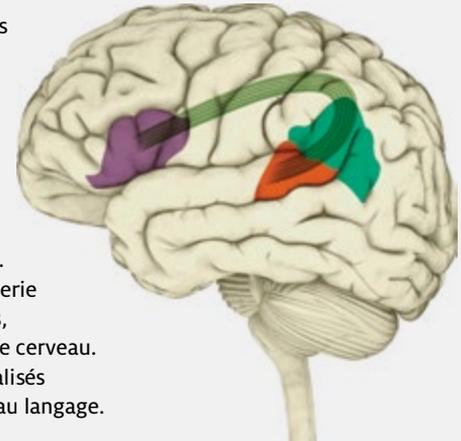
## CONSTRUIRE OU RÉUTILISER?

Chez plusieurs espèces d'oiseaux, certains couples utilisent un nid existant plutôt que d'en construire un nouveau. Une telle économie de temps et d'énergie leur permet-elle de mieux se reproduire ? Pas chez la buse pattue, rapportent l'étudiante-chercheuse Andréanne Beardsell et Gilles Gauthier, professeur au Département de biologie, dans la revue *The Auk*. Leur équipe a étudié les couples qui se reproduisent sur l'île Bylot, dans l'Arctique canadien. Entre 2009 et 2015, tous les sites de nidification de buse pattue trouvés sur une aire de 500 km<sup>2</sup>

ont été répertoriés, soit 87, dont le quart étaient occupés par des couples qui réutilisaient le nid de l'année précédente. Les chercheurs n'ont noté aucune différence entre le nombre d'œufs pondus ou la date d'éclosion de ces oiseaux et la situation qui prévalait dans les nouveaux nids. Seule exception : les couples qui ont construit un nid sur un territoire auparavant inoccupé ont eu un succès reproducteur inférieur aux autres, peut-être attribuable à leur jeunesse.

## Les aires d'autrefois

Le modèle classique qui associe le langage à deux zones du cerveau ne tient plus la route, soutiennent Pascale Tremblay, professeure au Département de réadaptation, et un collègue américain, dans la revue *Brain and Language*. Selon cette conception élaborée au XIX<sup>e</sup> siècle, l'aire de Broca contrôle la production du langage, l'aire de Wernicke assure la compréhension du langage et les deux aires communiquent entre elles par un faisceau de neurones. Mais au cours du dernier quart de siècle, la neuro-imagerie a permis d'établir que même si ces aires sont sollicitées, le contrôle du langage est distribué dans presque tout le cerveau. Pourtant, ni le schéma, ni le vocabulaire n'ont été actualisés dans les livres de référence ou les sites Web consacrés au langage. L'appel à s'entendre sur un nouveau modèle est lancé !



## DES ÉCHANGES ÉNERGISANTS



Avec la popularité grandissante des autos électriques, la recharge coopérative autos-bâtiments pourrait faire son apparition d'ici une décennie dans les stationnements des grands employeurs : une partie de l'énergie emmagasinée dans les batteries serait alors envoyée vers le réseau pour répondre aux besoins des bâtiments lorsque la demande est élevée ; lorsque la demande est plus faible, le réseau rechargerait gratuitement les batteries des véhicules jusqu'à 80 % de leur capacité, de façon à permettre les déplacements en fin de journée. Selon une évaluation réalisée par l'équipe de Christian Gagné, professeur au Département de génie électrique et de génie informatique, et rapportée dans *Sustainable Cities and Society*, la formule serait rentable pour les deux parties. Ses meilleures simulations montrent qu'un automobiliste québécois économiserait une centaine de dollars par an alors qu'un employeur comme l'Université réaliserait un gain de quelque 50 000 \$ sur sa facture d'électricité annuelle. Mais surtout, cette gestion permettrait de répartir la demande énergétique de façon à éviter la construction de nouvelles centrales électriques.

# Derrière l'écran de vapeur

La fumée de cigarette électronique a des effets néfastes sur certaines cellules de la bouche.

La cigarette électronique est sans doute moins nocive que la cigarette ordinaire, mais elle n'est pas inoffensive pour autant. En effet, une étude publiée par des chercheurs de l'Université Laval dans le *Journal of Cellular Physiology* montre que certaines cellules de la bouche exposées directement à la fumée de cigarette électronique meurent en grand nombre dès les premiers jours de vapotage.

L'équipe de Mahmoud Rouabhia, professeur à la Faculté de médecine dentaire et membre du Groupe de recherche en écologie buccale, arrive à ce constat après avoir exposé des cellules d'épithélium de gencive cultivées *in vitro* à la fumée de cigarette électronique. «L'épithélium buccal est la première ligne de défense de l'organisme contre le monde extérieur», rappelle le chercheur.

## MORT CELLULAIRE ET DOMMAGES BIOLOGIQUES

Pour simuler ce qui se produit dans la bouche d'une personne lors d'une séance de vapotage, les chercheurs ont placé des cellules épithéliales cultivées *in vitro* dans une petite chambre contenant un peu de liquide faisant office de salive. La fumée de cigarette électronique était introduite dans cette chambre à raison de 2 «inhalations» de 5 secondes par minute pendant 15 minutes chaque jour.

Premier constat : les cellules s'allongent et grossissent dès la deuxième journée d'exposition, et ces changements s'accroissent après la troisième journée. «Il s'agit d'un signe que les cellules évoluent vers la mort», souligne Mahmoud Rouabhia. Second constat : l'activité de l'enzyme LDH, un marqueur qui indique la présence de dommages biologiques, augmente en fonction du nombre d'expositions, passant du simple au double. «Ce résultat suggère que certains composés de la fumée de vapotage sont toxiques pour les cellules de la bouche», ajoute-t-il.

Les observations directes au microscope confirment son hypothèse. Le pourcentage de cellules mourantes ou mortes, qui se situe à 2 % dans les cultures de cellules non exposées, passe à 18 %, 40 % et 53 % après 1, 2 et 3 séances d'exposition à la fumée de vapotage. «La fumée

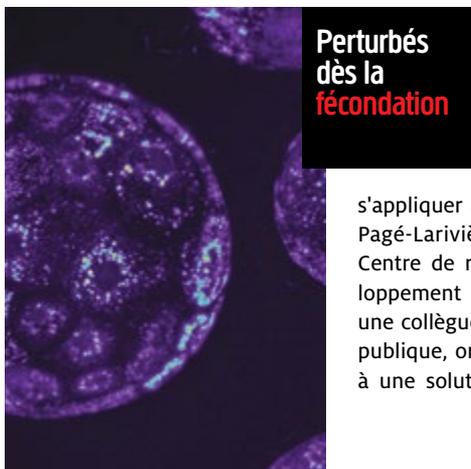


Le vapotage produit une fumée due au chauffage de divers composés, ce qui n'est pas sans conséquences sur les cellules exposées.

de cigarette électronique n'est pas uniquement de la vapeur d'eau, rappelle le chercheur. Elle ne contient pas de composés goudronnés comme la cigarette ordinaire, mais elle expose tout de même les tissus de la bouche et des voies respiratoires aux composés résultant du chauffage de la glycérine végétale, du propylène glycol, des arômes et de la nicotine qu'on trouve dans le liquide des cigarettes électroniques.»

Ces résultats n'annoncent rien de bon, même si les effets cumulatifs de ces dommages cellulaires ne sont pas encore documentés. «Le dérèglement de la barrière de cellules qui assure notre défense peut accroître le risque d'infection, d'inflammation et de maladies parodontales, avance Mahmoud Rouabhia. À plus long terme, il pourrait se solder par un risque accru de cancer. C'est ce que nous voulons vérifier dans la suite de nos travaux.»

**JEAN HAMANN**



**Perturbés  
dès la  
fécondation**

Une étude publiée dans *Toxicological Sciences* montre que l'alcool a des effets néfastes sur les embryons porcins dès la première semaine de vie, une conclusion qui pourrait s'appliquer aux embryons humains. Florence Pagé-Larivière et Marc-André Sirard, du Centre de recherche en reproduction, développement et santé intergénérationnelle, et une collègue de l'Institut national de la santé publique, ont exposé 1421 embryons porcins à une solution contenant 0,2 % d'alcool (un

taux élevé, mais pas irréaliste) pendant les sept premiers jours suivant leur fécondation. Les tests ont révélé que le taux de survie des embryons exposés à l'alcool est 43 % plus faible que dans le groupe témoin, et que ceux qui survivent se développent moins bien. De plus, l'alcool perturbe certaines structures associées à des stress oxydatifs et à des dommages au système nerveux. Les chercheurs ignorent encore si ces effets notés pendant les premiers jours de vie peuvent se corriger par la suite, mais leurs résultats invitent à la prudence.

# Au Temple de la renommée médicale

**Michel G. Bergeron est récompensé pour ses réalisations comme bâtisseur et comme chercheur.**

Marguerite d'Youville, fondatrice des Sœurs grises qui veillaient sur les malades démunis au XVIII<sup>e</sup> siècle, Frederick Banting et Charles Best, codécouvreurs de l'insuline, Norman Bethune, chirurgien avant-gardiste dont l'engagement humanitaire a transcendé les frontières : voilà quelques-unes des figures historiques honorées au Temple de la renommée médicale canadienne. En mai prochain, le nom de Michel G. Bergeron s'ajoutera à cette liste de 124 personnes. « C'est très émouvant et très gratifiant de me retrouver parmi eux, avoue ce professeur de la Faculté de médecine et chercheur au CHU de Québec-Université Laval.

Créé en 1994, le Temple de la renommée médicale canadienne rend hommage aux Canadiens qui ont contribué à une plus grande compréhension des maladies et à la promotion universelle de la santé. C'est à titre de bâtisseur et de chercheur que Michel G. Bergeron fait son entrée dans ce groupe prestigieux. « Lorsque j'ai commencé ma carrière à l'Université Laval, en 1974, le CHUL n'avait pas de service clinique en maladies infectieuses et il n'y avait pas de recherche dans ce domaine. J'ai fondé le Centre de recherche en infectiologie (CRI) et j'en ai assuré la direction pendant quatre décennies. Avec une équipe de 250 personnes, le CRI est aujourd'hui l'un des plus importants centres de recherche en infectiologie en Amérique du Nord. »

*Les tests ciblent des microbes qui font des dizaines de milliers de victimes chaque année dans le monde.*

## UN CHEF D'ORCHESTRE EFFICACE

Les travaux que mène le scientifique depuis 1985 poursuivent deux objectifs. Le premier : diagnostiquer en moins d'une heure les microbes responsables d'une infection afin de prescrire rapidement un antibiotique efficace. Pour y arriver, Michel G. Bergeron s'est associé à des chercheurs



*Michel G. Bergeron sera honoré pour sa contribution au développement de la recherche en infectiologie et pour ses travaux portant sur l'identification rapide d'agents infectieux.*

de diverses disciplines, une constante dans sa carrière. « J'ai joué le rôle de chef d'orchestre pour que ces spécialistes de diverses provenances parlent un même langage et collaborent plutôt que de travailler en vase clos. » Les tests qu'ils ont conçus – et qui ciblent des microbes faisant des dizaines de milliers de victimes chaque année dans le monde – sont maintenant vendus dans une cinquantaine de pays par Becton Dickinson. À Québec, cette entreprise emploie plus de 300 personnes à son Centre de fabrication de tests de diagnostic moléculaires, générant des retombées économiques considérables pour la région.

Le second objectif du chercheur : concevoir des outils permettant d'effectuer un diagnostic rapide à l'endroit même où le patient est traité. Ici encore, les collaborations multidisciplinaires ont porté leurs fruits. Michel G. Bergeron et ses collaborateurs sont parvenus à créer un microlaboratoire automatisé de la taille d'une cafetière, qui permet de réaliser ces tests en moins d'une heure. « Ce produit est maintenant fabriqué par GenePOC Diagnostics, une entreprise que j'ai fondée. Les premières ventes ont eu lieu l'automne dernier en Europe. »

En juin, après 42 ans à la tête du CRI, Michel G. Bergeron a passé le flambeau à Gary Kobinger. « J'ai eu un pincement au cœur, admet-il, mais c'était ma volonté et nous avons trouvé un homme d'équipe et un chercheur exceptionnel pour prendre la relève. » Il n'accroche pas ses patins de chercheur pour autant. « J'ai des subventions pour mener mes travaux, j'ai des étudiants dans mon équipe et j'ai encore le désir de développer d'autres tests de diagnostic rapide. »

Michel G. Bergeron est le troisième professeur de la Faculté de médecine intronisé au Temple de la renommée médicale canadienne. Les deux premiers, Jean Dussault et Claude Fortier, l'ont été à titre posthume.

**JEAN HAMANN**

# Portrait de famille

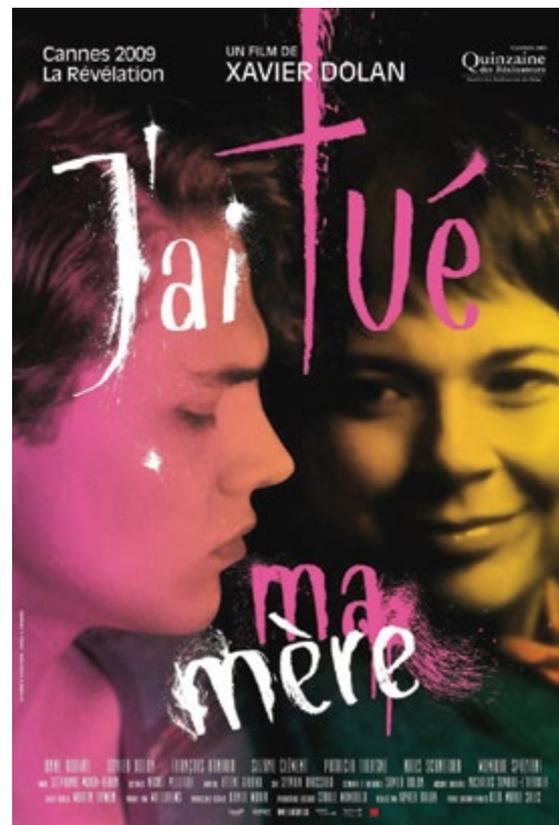
Dans le cinéma québécois, les relations familiales sont pour le moins difficiles.

La famille n'a rien de «jojo» chez nos cinéastes! Andrée Fortin, professeure au Département de sociologie, a épluché 150 longs métrages de fiction, sortis entre 1966 et 2013, dont l'histoire tourne autour d'une relation familiale.

Un des constats qui émane de son analyse, publiée dans *Recherches sociographiques. Manifestations contemporaines de la vie familiale*: «Le rapport mère-enfants est le plus compliqué. La mère reste dans le silence ou le non-dit et, souvent, l'histoire se termine par une coupure.» *Borderline* (Lyne Charlebois) en est un exemple: le personnage de Kiki s'enfonce dans la drogue, l'alcool et le sexe alors que le dialogue est impossible avec sa mère schizophrène. On peut aussi penser à *Tout ce que tu possèdes* (Bernard Émond), *Les bons débarras* (Francis Mankiewicz) et *J'ai tué ma mère* (Xavier Dolan).

Ce n'est guère mieux du côté paternel. Il n'est pas rare que le lien soit brisé, l'enjeu du récit étant justement de le renouer. Dans plusieurs cas, une activité en nature permet de rapprocher père et fils, comme une partie de chasse (*Un zoo la nuit*, *Camion*, *Le temps d'une chasse*) ou un séjour en forêt (*De père en flic*).

Les liens fraternels, en revanche, sont plus forts que tout et s'inscrivent sous le signe de l'entraide et de la solidarité. Souvent, la fratrie partage un toit (*Les bons débarras*, *Un petit vent de panique*, *Les 3 p'tits cochons*). S'il existe une tension, elle se résorbe ou s'atténue généralement. Un constat qui a étonné la chercheuse: dans plusieurs films analysés, l'art est très présent dans la vie des enfants. Cela peut être la danse (*La capture*), l'écriture (*Borderline*, *L'arrache-cœur*) ou le cinéma (*Emporte-moi*).



Le cinéma d'ici nous renvoie l'image de la société québécoise, même s'il n'en reflète pas exactement la réalité.

Ces exemples peuvent en dire long sur la société québécoise, selon Andrée Fortin: «Bien qu'il ne soit pas un reflet pur et dur de la réalité, notre cinéma présente une fracture entre les générations. L'héritage ne se transmet plus. Les jeunes, qui s'épanouissent avec des gens de la même génération, renforcent leur identité par la pratique des arts et par l'espace partagé. Bref, la quête identitaire passe davantage par le moment présent que par l'héritage.»

La sociologue encourage les Québécois à se déplacer en salle: «Les gens ont parfois des préjugés à l'égard du cinéma d'ici, mais ces films parlent de nous! Si on ne les regarde pas, qui le fera?»

MATTHIEU DESSUREAULT

JE VEUX EN SAVOIR PLUS.



JE CHOISIS LA FORMATION CONTINUE DE L'UNIVERSITÉ LAVAL

- Formations flexibles conçues pour les personnes en emploi
- Approche pratique qui facilite le transfert des apprentissages en milieu de travail
- Offre personnalisée pour les besoins des organisations
- À Montréal, Québec et ailleurs en province

[ulaval.ca/formationcontinue](http://ulaval.ca/formationcontinue)



Direction générale de la formation continue

# Redonner le sourire

La Clinique des soins adaptés offre des traitements dentaires gratuits à une clientèle défavorisée.

Chaque année, une vingtaine de futurs dentistes vivent une expérience hors du commun : un stage de quatre semaines à la Clinique des soins adaptés de la Faculté de médecine dentaire. À cet endroit, on donne des soins gratuits à des personnes de la région de Québec vivant dans la pauvreté ou ayant un handicap.

## DU TRAVAIL ET DES ÉMOTIONS

L'étudiante de quatrième année Mylène Gagnon était du nombre, ce printemps. La jeune femme voyait un patient par demi-journée, sous la supervision de dentistes généralistes et de spécialistes. Elle faisait des examens complets de la bouche, comme en clinique privée, et s'est frottée à une grande diversité de problèmes buccodentaires. Elle en rapporte des anecdotes touchantes. « Je pense à une de mes patientes, évoque-t-elle. Ses dents du maxillaire supérieur étaient irrécupérables et nous avons décidé qu'il valait mieux les extraire et les remplacer immédiatement par une prothèse. Quand elle s'est vue dans un miroir avec la prothèse complète, cette dame a pleuré de joie. J'ai pleuré aussi. À ce moment, j'ai su que j'avais fait un bon choix de carrière! ».

L'étudiante a vécu une expérience globale, tant humaine que professionnelle. Elle a traité des enfants, une clientèle pas toujours facile. Elle a aussi relevé le défi de la commu-



RENÉ VAILLANCOURT

*Au contact des clients de la Clinique des soins adaptés, l'étudiante en médecine dentaire Mylène Gagnon a su qu'elle avait fait le bon choix de carrière.*

nication avec des réfugiés nouvellement arrivés à Québec et accompagnés d'une interprète. « Les patients étaient reconnaissants d'être là », témoigne Mylène Gagnon.

En 2016, la clinique a accueilli 249 patients, dont 71 enfants. Une bonne partie des traitements étaient curatifs, comme des obturations, des soins de gencives et des extractions. La valeur des soins offerts s'élève à plus de 160 000 \$. Cette somme est payée par un ensemble de partenaires, dont le ministère de la Santé et des Services sociaux.

La doyenne de la Faculté de médecine dentaire, Cathia Bergeron, rappelle que la Faculté s'investit beaucoup dans la communauté : « Dans notre mission, nous cherchons à transmettre plusieurs valeurs à nos étudiants. La conscience sociale est l'une d'elles. »

**YVON LAROSE**

UNE FORMATION  
EN SERVICES  
FINANCIERS ?

Passez maître en planification financière personnelle, et soyez prêt à bien conseiller vos clients.

### Programmes offerts

- Baccalauréat cheminement spécialisé
- MBA classique
- Certificat (entièrement à distance)

FSA ULaval a ce qu'il vous faut !

[www.fsa.ulaval.ca/FAI](http://www.fsa.ulaval.ca/FAI)

Reconnue par **IQPF** Institut québécois de planification financière

 UNIVERSITÉ  
**LAVAL**  
Faculté des sciences  
de l'administration

# Construire des mondes virtuels

La scénarisation d'univers numériques est devenue une tâche très complexe.

*Assassin's Creed, Call of Duty, Halo*: autant de jeux vidéo interactifs adoptés par des millions d'amateurs à travers le monde. Comme de nombreux autres, ils proposent des histoires d'action-aventure qui supposent un solide scénario.

« Action, jeux de rôle, simulation, stratégie, sport: les jeux vidéo d'aujourd'hui touchent à une grande variété de genres », indique Vincent Mauger, chargé de cours à l'École de design et doctorant en design et culture numérique. Tous permettent une interaction forte et active avec le joueur. À partir d'une liste d'actions préalablement imaginées et déterminées, le joueur choisit

celles qui lui plaisent pour influencer le déroulement du récit. « Il faut lui fournir l'expérience de la liberté, affirme M. Mauger. Lui donner le pouvoir est fondamental. »

Ces dernières années, la qualité audiovisuelle du jeu vidéo a atteint un niveau de détails remarquable grâce à une technologie en constante évolution. « Faune, flore, architecture, costumes, paysages: tous les aspects visuels sont aujourd'hui exploités à fond pour favoriser l'immersion du joueur dans un environnement aussi complexe que précis et détaillé », explique le chargé de cours. Par exemple, l'action d'*Assassin's Creed 3* se déroule au XVIII<sup>e</sup> siècle et plonge le joueur dans une reconstitution minutieuse de Boston créée à partir de cartes d'époque.

## SCÉNARISTE, UNE LOURDE RESPONSABILITÉ

Dans l'équipe de concepteurs d'un jeu vidéo, le scénariste qui occupe le poste de designer d'éléments narratifs est investi d'une lourde responsabilité. « Il fait plus que de la scénarisation comme telle, soutient Vincent Mauger. Il est responsable de la construction d'un univers et il doit fournir des ressources qui vont aider les concepteurs à réaliser le projet, tout en étant sensible aux limites technologiques. »

Selon le conférencier, les mondes sortis de l'imagination des scénaristes peuvent paraître évanescents, mais ils sont en fait très concrets. En ce sens, la trame narrative s'avère assez contrôlée pour atteindre la plus grande cohérence



Un jeu comme *Assassin's Creed* construit de façon minutieuse l'environnement virtuel dans lequel évoluent les personnages.

UBISOFT QUÉBEC

possible. « Le scénariste de jeu vidéo doit imaginer de façon réaliste les fondements d'un monde interactif, poursuit-il. Il doit définir diverses composantes telles la taille d'une planète, la forme des continents, les cités d'un pays et la culture d'une nation. Cette culture comprend notamment une histoire avec un grand H ainsi que des mythes fondateurs. »

Le scénariste doit également créer de toutes pièces des personnages crédibles dont la psychologie permet des rapports réalistes. Il doit inventer une intrigue générale vraisemblable et suffisamment captivante pour retenir le joueur à sa console jusqu'à la fin du jeu. C'est qu'un jeu vidéo dure beaucoup plus longtemps qu'un film. « Il faut donc toujours de la nouveauté pour maintenir l'intérêt du joueur, souligne Vincent Mauger. Et définir le rythme idéal est un sacré défi ! »

Dans les récits numériques, comme dans tout récit de fiction, l'action dramatique est essentiellement basée sur la notion de conflit. Par contre, dans les jeux vidéo, il s'agit généralement d'affrontements au sens propre. « Dans ce type de constructions fictionnelles, il est difficile de faire vivre des conflits intérieurs aux personnages, comme on peut le faire dans un roman ou au théâtre, explique M. Mauger. La technologie permet difficilement d'"entrer" dans la tête d'un personnage. » Du moins pour l'instant !

**YVON LAROSE**

**Entreprendre  
pour le bien  
de la  
société**

Depuis octobre, l'Université Laval possède sa section locale d'Enactus, une association internationale qui vise à encourager le progrès sociétal par l'ac-

tion entrepreneuriale. Établie ici à l'initiative d'Entrepreneuriat Laval, cette section compte déjà une centaine d'étudiants du campus. L'objectif est de créer puis de gérer des projets à vocation économique, sociale ou environnementale, piliers du développement durable.

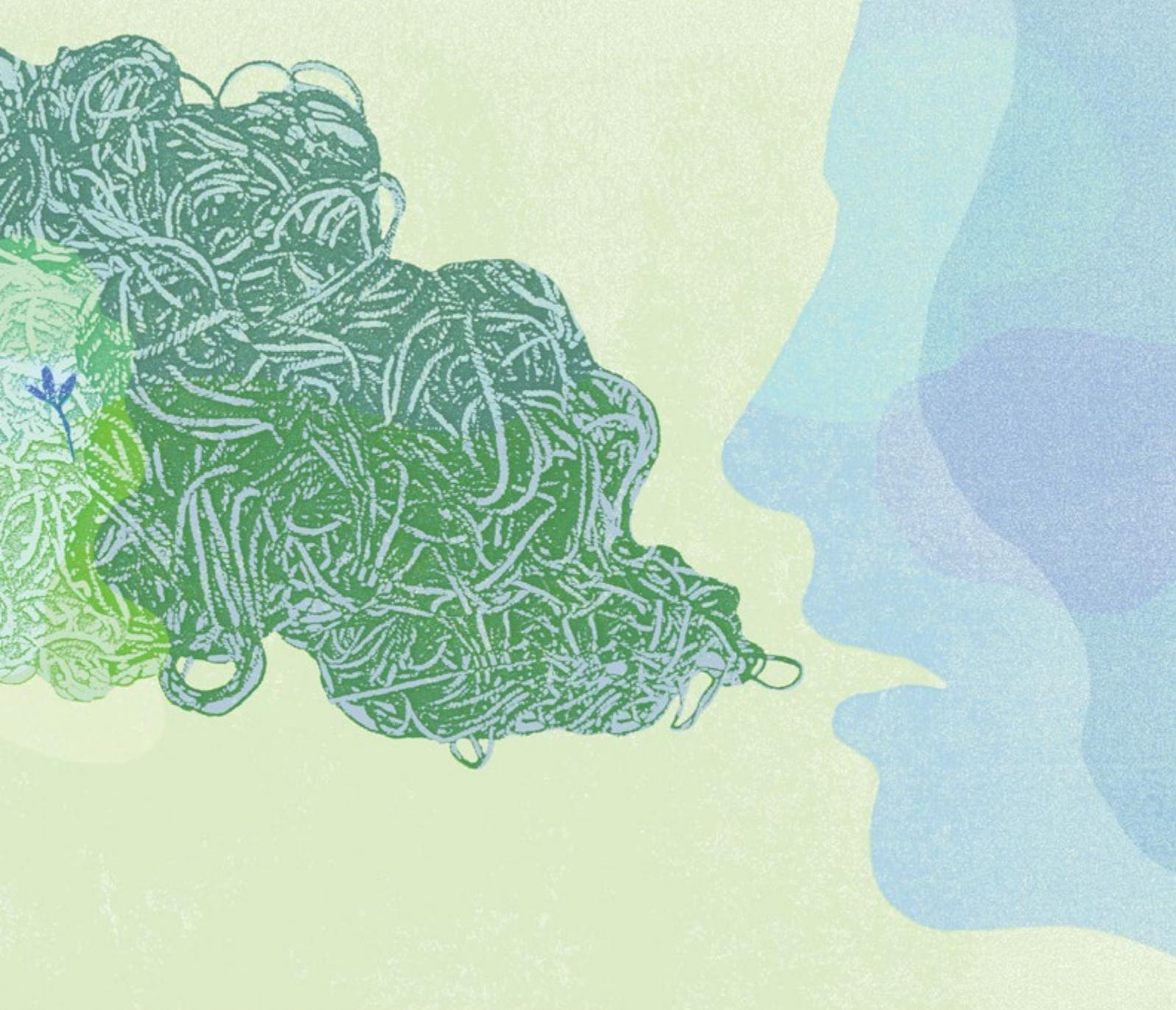
Déjà, plusieurs propositions sont avancées et seront testées auprès de spécialistes de différents milieux, un peu comme à l'émission *Dans l'œil du dragon*. Les projets retenus seront menés en collaboration avec des acteurs du milieu et encadrés par Entrepreneuriat Laval.



# Vers une justice de collaboration

Au Québec, de nouvelles formes de règlement de conflits se mettent en place, favorisant la recherche commune de solutions.

PAR PASCALE GUÉRICOLAS



*La médiation : une ultime façon de trouver un terrain d'entente fertile lorsqu'un conflit s'envenime au point où les parties engagent des procédures légales.*

**DANS LES SÉRIES AMÉRICAINES**, de brillants avocats s'affrontent lors de joutes oratoires de haut vol. Grâce à leur travail acharné, la vérité et la justice triomphent en quelques scènes, malgré toutes les manigances des méchants. La réalité s'avère malheureusement plus triviale, dans des salles de tribunaux engorgés. Aux prises avec une chicane de voisins qui s'est envenimée ou victimes d'une faute médicale, les citoyens se heurtent aux expertises sans fin, aux requêtes et aux interrogatoires de multiples témoins, ce qui allonge considérablement leurs causes. Inexorablement, l'horloge tourne, rendant la facture des avocats difficile à assumer pour les clients de la classe moyenne qui n'ont pas accès à l'aide juridique.

Résultat : la moitié des personnes se représentent seules lors des procédures civiles. Une réalité qui ralentit encore le processus, puisque les juges doivent alors accompagner ces néophytes dans les méandres

judiciaires. D'autres laissent carrément tomber : le nombre de causes civiles présentées devant les cours du Québec a chuté d'environ la moitié au cours des 15 dernières années. Comment améliorer le système ?

#### **DEUX RÉFORMES : 2003 ET 2016**

L'État et le monde du droit ont conscience de l'importance de ce décrochage judiciaire, qui touche non seulement le Québec, mais aussi la plupart des pays occidentaux. Ici, une réforme du déroulement des procès en matière civile s'est donc mise en place dès 2003, avec pour première cible les juges. Depuis, ces derniers disposent de nouveaux pouvoirs, dont celui de gérer leur salle d'audience, par exemple en imposant un expert commun aux deux parties en litige ou en limitant le nombre de témoins pour diminuer le temps d'audition. De plus, le juge peut favoriser le dialogue entre les parties. ■

«Le juge-sphinx qui s'assoit dans la salle de tribunal, ressort, puis rend par écrit son jugement n'existe plus», se réjouit Marie-Claire Belleau. Pour cette professeure de la Faculté de droit qui milite activement pour un meilleur accès des citoyens à la justice, le public a tout à gagner de ces nouvelles attributions des magistrats.

Imaginons un conflit de terrain entre deux voisins qui ont entamé une procédure judiciaire en matière civile. À tout moment, les deux individus peuvent maintenant essayer de s'entendre au sein d'une «Conférence de règlement à l'amiable» présidée par un juge qui agira comme un facilitateur. Les avocats de chacun peuvent participer à cette démarche commune, et l'entente conclue est signée ou transmise à un autre juge qui lui donne une force exécutoire. Les parties ont toute liberté de mettre fin au processus, si elles ne sont pas satisfaites. Elles reprennent alors le cheminement judiciaire classique qui les mènera peut-être au procès, ce qui ne survient qu'une fois sur dix.

Voilà pour la première phase de la réforme. La seconde phase, elle, est marquée par l'entrée en vigueur du nouveau Code de procédure civile, le 1<sup>er</sup> janvier 2016. Un changement de culture radical, car ce texte juridique invite les personnes en conflit à commencer par négocier hors du système judiciaire, avec l'aide de ressources privées. Quitte, en cas d'échec, à se tourner vers les tribunaux. L'accent est mis sur la coopération entre les parties, et non sur la défense des droits et l'affrontement. Il s'agit, pour l'avocat, «de laisser son chapeau de guerrier au vestiaire pour, plutôt, accompagner son client dans l'évaluation de ses besoins», expliquait François Rolland, le juge en chef de la Cour supérieure du Québec, devant le Barreau de Montréal, en 2014.

«C'est une véritable révolution, assure Marie-Claire Belleau, qui pratique elle-même la médiation depuis plusieurs années. Je crois que le système traditionnel d'affrontement nuit aux relations entre personnes.» La chercheuse, qui s'intéresse depuis plusieurs années à la justice collaborative, mise beaucoup sur l'*empowerment*. Appliquée au droit civil, cette notion signifie que les gens en conflit avec leurs proches, leur employeur ou leur voisin sont les mieux placés pour imaginer des solutions viables, avec l'aide de professionnels formés pour les guider. Un processus qui leur offre une prise réelle sur ce qu'ils vivent.

Le nouveau Code de procédure table sur cette capacité. Avec lui, la traditionnelle mise en demeure change de forme : plutôt que de poursuivre le vendeur de votre nouvelle maison qui se révèle avoir un vice caché, vous invitez cette personne à discuter de la situation en présence d'un médiateur, avocat ou non. Ce médiateur suggérera peut-être, dans un premier temps, d'évaluer avec un avocat combien vous coûterait une démarche classique au tribunal – en temps et en argent. Mais son rôle principal est d'aider les deux parties à cerner l'objet de leur conflit, parfois à le chiffrer, et à élaborer les solutions acceptables.

#### **PLUSIEURS MESURES, DES CRITIQUES ET UN GUIDE**

Ce virage vers une justice dite collaborative s'inscrit dans une tendance qui a déjà donné naissance à d'autres formes de médiation, au Québec. Depuis 1997, les parents qui se séparent bénéficient de cinq séances



*Selon Marie-Claire Belleau, professeure à la Faculté de droit, les gens en conflit avec leurs proches, leur employeur ou leur voisin sont les mieux placés pour imaginer des solutions viables.*

gratuites de médiation. Ils peuvent établir, avec le médiateur, des solutions acceptables pour la garde ou la pension de leurs enfants, une façon d'éviter de s'entredéchirer devant la cour. Des organismes de quartier offrent aussi des médiations citoyennes pour aider les voisins à vivre en meilleure harmonie. Sans compter qu'il existe des mesures, basées sur le dialogue, s'adressant à ceux qui commettent certains crimes et à leurs victimes. Toutes ces expériences transforment quelque peu l'image de l'avocat-glaïateur, prêt à tout pour faire valoir les droits de son client.

Le recours à la négociation et à la médiation évite aux plaignants de se lancer dans une guerre juridique usante, soit. Attention cependant, prévient Sylvette Guillemard. Cette professeure, qui enseigne la procédure civile à la Faculté de droit, formule diverses critiques sur la réforme récente. «Je ne comprends pas pourquoi ces outils figurent dans un code de procédure, alors qu'il s'agit de modes non judiciaires, fait-elle valoir. De plus, c'est inacceptable que le premier article du nouveau Code pousse les citoyens à aller vers un mode privé de règlement des différends, donc payant, quand la justice, elle, est gratuite.»

Selon Mme Guillemard, la médiation escamote la question des droits, alors même que la justice traditionnelle permet d'obtenir le respect de la règle de droit. Les solutions obtenues par la médiation favorisent le retour de la paix en cas de conflit, mais ne règlent pas le fond du différend, note-t-elle. Autrement dit, votre voisin peut bien vous offrir de l'argent pour compenser la présence de sa clôture chez vous; en bout de ligne, vous n'avez pas obtenu le respect des limites de votre propriété. Autre problème à ses yeux : la médiation manque singulièrement d'encadrement. Les plaignants ne disposent pas de recours, par exemple, face à un médiateur indélicat qui favoriserait une partie au détriment de l'autre.

«La mise en place du Code de procédure civile s'est peut-être faite un peu rapidement, reconnaît Catherine Rossi, professeure à l'École de criminologie de l'Université. Actuellement, les médiateurs peuvent tout aussi bien être des avocats ou des notaires que des gens exerçant toutes sortes de professions.» En effet, rien n'oblige les médiateurs à appartenir à un ordre professionnel ou à venir du monde judiciaire, une situation qui peut rendre assez chaotique le parcours des personnes qui cherchent un règlement à leurs conflits.

C'est justement pour faciliter ce parcours que la criminologue collabore avec Marie-Claire Belleau. Les deux chercheuses planchent sur la constitution d'un guide pratique à l'intention du grand public, mais aussi des professionnels qui ont recours aux modes de justice non conventionnels. Ce projet de recherche, financé notamment par l'organisme Éducaloi, vise à décortiquer les divers modes d'intervention quand survient un différend.

Par exemple, la personne cherche-t-elle un arbitrage (qui relève du conflit commercial ou professionnel) ou une médiation? Et dans le second cas, s'agit-il de médiation familiale ou pénale, ou encore d'une question propre aux petites créances? Autant de pistes possibles pour les citoyens qui, avec l'outil bientôt disponible en format Wiki, disposeront d'un véritable instrument d'orientation.

#### ET EN MATIÈRE CRIMINELLE?

Guider les citoyens dans les dédales du système judiciaire s'avère plus que nécessaire, d'après Catherine Rossi. Cette criminologue, qui préside l'organisme Viol-Secours à Québec, constate aussi sur le terrain une méfiance envers la justice criminelle. «Le procès pénal n'a pas pour fonction de rendre justice à la victime, explique-t-elle. C'est la société qui met en accusation l'agresseur, pas la personne qui a subi l'agression. La victime se sent donc dépossédée de son histoire.» Autre motif d'insatisfaction, la sentence dépend d'une grille bien établie par le Code criminel. L'accusé écope donc d'une peine qui semble toujours insuffisante aux personnes qui ont subi une agression ou un vol.

Face à ces lacunes, il existe plusieurs mesures établissant un certain dialogue entre victimes et agresseurs.

Parmi ces mesures figure celle qui touche les délinquants de moins de 18 ans, instaurée au Québec en 2009. Sont visés les adolescents qui affrontent le système judiciaire pour des délits mineurs. Cette médiation pénale fonctionne à la fois sous l'autorité des organismes de justice alternative du Québec et sous celle des centres jeunesse. Chaque année, elle touche environ 500 adolescents qui bénéficient de mesures extrajudiciaires. Son but : permettre à la victime de se faire entendre et d'entendre son agresseur afin de reconstituer le fil de son drame. Ce que ne favorise pas le mode de défense au pénal, l'accusé étant incité à garder le silence ou à nier les faits reprochés.

«Lorsqu'une jeune fille porte plainte contre son amoureux pour des attouchements non désirés, la dernière chose qu'elle souhaite, la plupart du temps, c'est que son agresseur aille en prison, explique Catherine Rossi. La victime veut surtout comprendre pourquoi il a agi ainsi et lui expliquer son traumatisme. Elle a envie de mettre un terme à la conversation, pour continuer sa vie.»

Ces rencontres sont tout sauf improvisées. Elles surviennent uniquement quand les deux parties les acceptent, et font l'objet d'une préparation minutieuse. Il arrive que l'agresseur et la victime ne se rencontrent jamais, mais dialoguent par lettre ou par vidéo.

Dès lors, faut-il considérer ce programme comme un outil miracle de réinsertion pour l'agresseur, et de guérison pour la victime ou ses proches? Pas vraiment, nuance Mme Rossi. Elle considère cette médiation pénale surtout comme un moyen pour les adolescents d'expliquer le contexte dans lequel ils ont commis l'agression ou le vol. La victime, elle, reprend le pouvoir sur les faits vécus. Une stratégie essentielle, au cœur des mécanismes de justice réparatrice.

Qu'on l'appelle réparatrice, collaborative ou participative, la justice nouvelle tendance cherche à sortir de l'affrontement, pierre angulaire du système juridique. Que ce soit en matière civile ou criminelle, on incite désormais les citoyens en conflit à trouver la meilleure solution possible, ou à faire part de leur douleur à l'agresseur dans le cas d'un crime. Reste à savoir comment les juristes vont s'adapter à cette nouvelle réalité, eux qui depuis des siècles se font la guerre par clients interposés. ■

**JE VEUX  
ALLER LOIN  
SANS ME  
DÉPLACER**

#### JE CHOISIS LE CERTIFICAT À DISTANCE EN DROIT - UNIQUE AU QUÉBEC

- Programme ouvert à toute personne aux études ou sur le marché du travail
- Formation axée sur l'acquisition de connaissances juridiques utiles

[fd.ulaval.ca/certificat-droit](http://fd.ulaval.ca/certificat-droit)





# Cinq stratégies pour musiciens en herbe

Comment rendre le travail à l'instrument  
le plus efficace possible ?

PAR MÉLANIE DARVEAU

**APPRENDRE À JOUER D'UN INSTRUMENT** demande beaucoup de temps et d'énergie, ce qui rebute parfois les enfants engagés dans cette aventure. Selon Mathieu Boucher, chargé de cours à la Faculté de musique et coordonnateur de l'École préparatoire Anna-Marie-Globenski de l'Université, la clé d'un apprentissage réussi réside dans la qualité, et non dans la quantité des répétitions. Ce spécialiste de la didactique instrumentale a donc défini plusieurs stratégies qui peuvent aider les jeunes apprentis à obtenir le meilleur résultat du temps passé à répéter. Issues de recherches scientifiques, ces stratégies visent à maximiser la rétention des connaissances acquises en jouant, tout en diminuant le temps nécessaire pour y arriver. Elles s'adressent tant aux enfants qu'à leurs parents ou à leurs formateurs, et peuvent être adaptées aux musiciens professionnels. En voici cinq.

## Un Profiter de l'effet début/fin des répétitions

Lors d'une répétition, on retient davantage ce qui est enseigné au début et à la fin de chaque période de travail. Entre les deux, un « creux attentionnel » menace. Ainsi, quand on allonge la séance – souvent pour compenser celles négligées pendant la semaine –, il n'y a que le creux qui s'allonge ! Afin que l'information soit mieux assimilée, il est donc préférable de favoriser quelques courtes pratiques, réparties sur différents moments de la journée. Pour un enfant : 15 minutes en après-midi et 15 minutes en soirée plutôt que 30 minutes de travail continu, par exemple.

## Deux Formuler des objectifs clairs et mesurables

On considère souvent qu'une répétition est finie après un nombre précis de minutes de travail. Pourtant, tondre la pelouse se termine quand la pelouse est tondue ! De la même façon, « prévoir 30 minutes de piano » est un objectif trop vague, qui cause souvent des conflits avec l'enfant. Il est préférable de fixer des objectifs clairs, observables et mesurables sur un court passage de la partition : demander à l'enfant de jouer huit mesures sans erreurs (observable), trois fois de suite (mesurable). L'atteinte des objectifs, et non l'horloge, déterminera la fin de la répétition.

## Trois Varier le contenu des répétitions

Le cerveau détecte la nouveauté, une faculté essentielle à la survie, et les stimulus répétitifs nous ennuiant. Malgré cela, on demande aux apprentis musiciens de répéter inlassablement les mêmes mouvements, jusqu'à ce qu'ils soient réussis. Cette méthode donne de bons résultats à court terme mais, pour une mémorisation à long terme, mieux vaut modifier le contenu de chaque essai : nuances, tempos, mesures jouées, etc. Par exemple, l'enfant peut répéter les quatre mêmes mesures d'une pièce à trois vitesses différentes, choisies aléatoirement d'une répétition à l'autre, puis jouer ces mêmes mesures à une seule vitesse, mais en alternant trois volumes différents.



## Quatre Filmer la séance pour mieux jouer

Lorsqu'un enfant exécute un morceau, une très grande partie de son attention est accaparée par le simple fait de jouer. Il lui en reste alors peu pour réellement apprécier le rendu de la pièce. Filmer l'enfant lui permet ensuite d'écouter attentivement son jeu, ce qui lui réserve parfois des surprises (positives ou non). Il peut être intéressant de filmer l'enfant plusieurs fois, à quelques semaines d'intervalle. L'écoute des vidéos lui permettra de comparer des moments distincts de son apprentissage et de prendre conscience de sa progression.

## Cinq Stimuler différentes mémoires musicales

Dans la pratique musicale, la mémoire motrice est celle qui retient avec efficacité les mouvements appris. Mais pour un mouvement erroné répété 10 fois, elle aura besoin de 11 répétitions corrigées pour effacer l'ancienne information. Le facteur le plus important de réussite n'est donc pas le temps ou le nombre de reprises, mais le pourcentage d'essais réussis. D'où l'importance d'adapter la pratique du morceau selon les habiletés de l'enfant : longueur des segments joués, tempo d'exécution, niveau de difficulté de la pièce.

La mémoire conceptuelle, quant à elle, retient l'information plus théorique liée à la pièce et pallie les limites de la mémoire motrice. Apprendre par cœur – et chanter ! – le nom des notes permet de limiter le temps de répétition à l'instrument. L'enfant peut ensuite entonner mentalement cette « chanson » à différents moments de la journée. Ce travail essentiel soutient le jeu et épargne à l'apprenti des dizaines de reprises de certains passages.





# Olivier Bernard

# Pharmacien et chien de garde des faits

Vulgarisateur irrévérencieux et doué, le Pharmacien défend avec ardeur la rigueur scientifique en matière de santé.

PAR BRIGITTE TRUDEL

**DANS UN CAFÉ DU PLATEAU-MONT-ROYAL**, Olivier Bernard (*Pharmacie 2004 et 2006*) se raconte en sirotant un *chai latte*. Parce que c'est bon au goût, tout simplement. N'allez pas croire que l'homme prête au dit breuvage certaines propriétés curatives! Aliments détox, petits fruits anticancer, simili-casse-grippes et autres *boosters* du système immunitaire: très peu pour lui. «Je suis fasciné et désespéré par le nombre de mythes qui prévalent en santé», s'exclame celui qui incarne le Pharmacien.

Ce pharmacien de formation, aussi titulaire d'une maîtrise en recherche fondamentale et clinique, s'est donné pour mission de déboulonner ces mythes. Il s'y consacre depuis cinq ans, d'abord à la faveur d'un blogue, puis de livres, de conférences et, enfin, de l'émission *Les aventures du Pharmacien* dont la diffusion a débuté en décembre sur la chaîne Ici Explora.

Parmi ses cibles de choix: l'homéopathie. «Un des traitements les plus absurdes jamais inventés dans l'histoire de l'humanité», lance-t-il. Il en a aussi contre ceux qui, à partir d'expériences personnelles d'auto-guérison, émettent des recommandations généralisées: «Des anecdotes de retour à la santé grâce à une méthode ou à un produit non homologués sont possibles; la science n'explique pas tout. Mais en faire la promotion s'il n'existe pas d'études cliniques équivaut à un manque de rigueur morale.»

Le Pharmacien est donc le gardien des faits, des preuves objectives. Au-delà de cette frontière, s'abstenir. «Comme spécialiste de la santé, j'ai la responsabilité d'expliquer ça aux gens. Et de le faire d'une manière qui passe bien.»

Sa touche unique est faite d'accessibilité, d'irrévérence et d'autodérision sur fond d'humour mordant

et coloré. Sans sacrifier la rigueur. Et ça fonctionne! Au moment d'écrire ces lignes, le blogue du Pharmacien générerait en moyenne 350 000 visites par mois. S'ajoutent 144 000 abonnés Facebook où chacune de ses publications rejoint de 250 000 à 500 000 personnes. Avec 30% d'Européens, son lectorat dépasse les frontières du Québec. Quant à sa série télévisée, le premier épisode a attiré plus de 350 000 téléspectateurs sur les chaînes Ici Radio-Canada Télé et Ici Explora combinées. Fait à noter, le contenu simple et visuel du Pharmacien rallie les personnes de tous âges: «Je suis constamment épaté par le nombre de parents qui me disent que les jeunes, même les enfants, *trippent* sur mes BD et mes livres.»

## UN POLYGRAPHE DANS LA TÊTE

Originaire de l'arrondissement Beauport, à Québec, le jeune Olivier s'est lui-même interrogé très tôt sur le monde qui l'entourait. «J'ai toujours été sceptique», admet-il en souriant. À cet enfant qui posait 1000 questions, son père et sa mère, employés dans le secteur de l'administration, avaient intérêt à fournir des réponses qui tenaient la route: «Je mettais sans cesse mes parents au défi, tout comme mes professeurs, dès le primaire.» Sa mère l'appelait son petit Thomas, l'apôtre incrédule.

Bien malin qui aurait pu prédire l'avenir de ce gamin. Lui-même n'en savait rien. Entre l'idée d'être astronaute ou coroner pathologiste, des penchants pour le droit et pour les sciences bioagroalimentaires, la pharmacie est sortie du lot sans raison précise. «Les deux premières années, je me demandais ce que je faisais dans ce programme, avoue-t-il. Jusqu'au moment des stages en officine. Les consultations m'ont vraiment accroché: donner des explications aux clients pour les aider à faire des choix éclairés, c'est vraiment ce que j'aime.» Depuis, il a toujours gardé un pied dans cet aspect de la profession, combinant sa présence en officine à ses autres activités.

En 2004, son diplôme sous le bras, il aurait d'ailleurs pu se consacrer entièrement à la consultation. Mais pas de chemin tracé pour Olivier Bernard... «Je suis un atypique, admet-il, toujours en mode "essayer des trucs".» Pourquoi pas des études de deuxième cycle en génétique moléculaire? «C'était tellement loin de ce que je connaissais, l'inconnu m'a attiré.»

Professeure titulaire et directrice du laboratoire de pharmacogénomique au Centre de recherche du CHU de Québec, sa directrice de mémoire, Chantal Guillemette, se souvient bien de l'étudiant. Seul représentant du domaine de la santé au milieu d'une bande formée en sciences, le gaillard s'était rapidement

intégré à l'équipe de travail. « Déjà, il savait marier rigueur et humour, se rappelle-t-elle. Olivier est un pince-sans-rire. Il avait doté notre site Web interne d'un *quiz* de personnalité cocasse et sarcastique où il n'avait pas hésité à se mettre en scène. » La chercheuse reconnaît là les traits du Pharmacien avant l'heure. Le passage d'Olivier Bernard à son laboratoire de pharmacogénomique a été un succès, estime Mme Guillemette, précisant que sa maîtrise, obtenue en 2006, figure au tableau d'honneur de son programme. « Pour quelqu'un dont le parcours n'était pas collé à la recherche, il y a de quoi être fier. »

Le principal intéressé, lui, reste modeste. L'excellence de son dossier, pense-t-il, découle de ses qualités de vulgarisateur. Des facultés qui prendront, quelques années plus tard, une tournure pour le moins originale.

#### DE PHARMACHIOT À PHARMACHIEN

Nous sommes maintenant en 2012. Un boulot dans l'industrie pharmaceutique occupe Olivier Bernard depuis six ans sans le satisfaire: « Je pensais créer des médicaments pour guérir les gens. J'ai compris que la réalité n'est pas aussi simple. » Un sceptique idéaliste, ça se peut? Apparemment oui, et celui-ci, désillusionné, s'ennuie...

Pour se distraire, il revêt son habit d'explorateur et approfondit les rouages des réseaux sociaux. Toujours en mode essai, il bricole un blogue dans lequel il publie des capsules vidéo fabriquées en autodidacte, où il revisite des croyances véhiculées par ses clients ou son entourage. Il s'affiche sur Twitter et Facebook. « Ça nourrissait mon côté *geek* tout en ajoutant une corde à mon arc », précise-t-il. Son topo initial, « Recette pour faire votre propre homéopathie à la



Conférences, réseaux sociaux incluant le blogue qui l'a fait connaître, série télévisée: Olivier Bernard passe avec aisance d'une tribune à l'autre pour vulgariser les connaissances sur la santé.

maison », pourfend sa cible de choix en proposant une préparation à base d'un produit nettoyant, le CLR. Un peu baveux, convient-il, mais très documenté. Et il assume à 100 %. Son pseudonyme de Pharmacien vise d'ailleurs à ajouter un côté rigolo à ses interventions, et non à camoufler son identité ou à s'inventer un personnage. « Ma transparence a toujours été prioritaire, dit-il. En tant que membre d'un ordre professionnel, j'ai le devoir d'assumer mes propos. »

S'il se prête au jeu avec sérieux, le Pharmacien n'y voit au départ qu'un passe-temps qui va s'essouffler. Mais, surprise, son public-test, formé d'une trentaine de proches, s'élargit rapidement. « Les choses ont

#### SAVOIR INTERAGIR

La Faculté de pharmacie  
salue Olivier Bernard  
alias « Le Pharmacien »  
ainsi que tous les autres diplômés  
de la Faculté qui contribuent  
à faire rayonner la profession  
auprès du grand public !

pha.ulaval.ca



UNIVERSITÉ  
**LAVAL**

Faculté de pharmacie

vraiment déboulé», s'étonne-t-il encore. Pour fournir, le blogueur a dû troquer les capsules, chacune prenant un mois à réaliser, pour des bandes dessinées. Scénarios, plaquettes, logiciels de dessins: encore là, il n'y connaissait rien. Pas grave. Son premier organigramme sur la distinction entre rhume et grippe n'a pas nui à la popularité de son site, au contraire. Son ton concis et familier, ses bonshommes à l'allure un peu *trash* mettent en lumière ses talents de vulgarisateur, et son site regorge de commentaires du genre: «Merci, c'est simple à comprendre et ça aide.»

Dès 2013, sa popularité lui vaut diverses propositions. Plusieurs éditeurs lui soumettent des projets de livres. D'instinct, il accepte celle des éditions Les Malins où paraîtra *Différencier le vrai du n'importe quoi en santé*, en 2014, suivi du *Guide de survie pour petits et grands bobos*, en 2015. Les deux bouquins s'inspirent du contenu de son blogue, mais largement bonifié. «Publier des livres n'était pas dans mes plans, c'est du pur hasard, assure-t-il. Pareil pour *Les aventures du Pharmachien*. Quand des producteurs m'ont contacté, je n'étais pas convaincu.»

Il a pourtant acquiescé à l'offre de DATSIT Studios, un producteur qui lui laissait beaucoup de marge de manœuvre. Olivier Bernard a ainsi pris part pour la première fois à un projet collectif. Et pour un obstiné de sa trempe, comment se vit un tel partage des commandes? «C'était un grand lâcher-prise... très positif! Soumettre mon travail à d'autres et composer avec les moyens et les limites de la télé, ça m'a permis de me renouveler.»

Il qualifie l'expérience de fantastique, mais pas au point de conclure à la pertinence d'une suite: «Si la série marche bien, on verra.» C'est que le Pharmachien ne prévoit rien à l'avance. Et à l'entendre, aucun de ses projets n'était censé fonctionner. Sceptique, même envers ses réussites? «Je ne tiens rien pour acquis», corrige-t-il.

#### NOTORIÉTÉ ET EFFETS SECONDAIRES

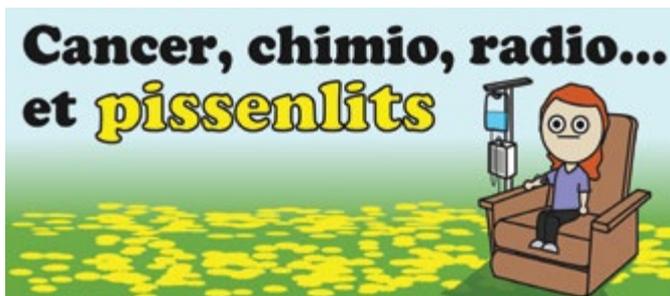
Chose certaine, le Pharmachien est de plus en plus médiatisé, ce qui pose un défi à celui qui se décrit comme un introverti: «J'apprivoise la notoriété graduellement. Tant mieux si être "connu" me permet d'amener mes projets plus loin.»

Au risque de se faire traiter de «pharmachiant» sur les réseaux sociaux. Car le discours d'Olivier Bernard ne plaît pas à tous. Son blogue, très commenté, s'attire des «J'aime», mais aussi des foudres. On ne brasse pas des idées reçues sans causer de secousses, surtout en matière de santé. Son passage à l'émission *Tout le monde en parle* de Radio-Canada, en novembre dernier, a provoqué une vague de critiques dans les médias. Sa série télévisée aussi fait jaser. «Alimenter le débat public, ça me va, si ça peut faire bouger les choses, concède-il.

Mais je ne prends aucune remarque à la légère. Recevoir les réactions, gérer la controverse et trouver la bonne manière d'y répondre: c'est mon côté service à la clientèle.»

Par contre, les menaces de poursuites pour le faire taire, c'est une autre paire de manches. Trois événements sérieux (sur lesquels il ne peut élaborer) l'ont déjà contraint à se défendre contre ses détracteurs. «Il faut être un peu fou pour aller au front. Ça m'a coûté cher en avocat.» Ces situations délicates se sont conclues en sa faveur, mais l'ont forcé à des remises en question. «Une fois en particulier, j'ai dû prendre une longue pause. J'étais à deux doigts de tout lâcher, mais après quelques mois, le blogue m'a trop manqué.» Le Pharmachien a donc repris le collier... en assurant ses arrières. «Dorénavant, je sais ce que je peux dire ou non. Les avertissements sur mon site ne sont pas là pour rien.»

Histoire d'assurer son équilibre, il part quelques fois l'an, avec tente et sac au dos, pour un séjour d'aventures en solo. Là, il prend du recul. «Les voyages, les randonnées, c'est ma passion. Être en contact avec la nature m'aide à me recentrer et à réfléchir.» ▶



Depuis 2012, les bandes dessinées mises en ligne sur le blogue du Pharmachien rejoignent un large public qui compte une bonne part de jeunes et d'Européens.

## JUSQU'OUÛ IRA LE PHARMACHIEN ?

Cet équilibre lui permet de rester bien en selle. L'année 2016 a été trépidante et 2017 s'annonce de même : poursuivre la promotion de la série télévisée dont le dernier des 15 épisodes sera diffusé en mars ; terminer la rédaction de son troisième livre qui paraîtra à l'automne ; alimenter son blogue auquel une version anglophone, *The Pharmafist*, s'est greffée ; donner des conférences. « Et quoi que ce soit d'autre qui me tombera dessus. »

En tout cas, il n'a pas d'attentes. « Ce n'est pas du pessimisme. Je préfère m'ajuster au fur et à mesure. » Si un jour le Pharmacien ne fonctionnait plus, ou si lui-même décidait de passer à autre chose, Olivier Bernard a des plans, notamment celui d'enseigner à l'université ou au cégep. Mais pour l'heure, côté santé, il reste des zones qui regorgent de mythes, dont certaines – la périnatalité et la petite enfance par exemple – qu'il n'osait fouler sans expérience vécue. Ce qui pourrait changer : le mi-trentenaire et sa conjointe, l'auteure India Desjardins, songent à fonder une famille.

## UN SYSTÈME EN SANTÉ POUR L'AVENIR

Cela dit, s'il ne nourrit aucune attente sur son avenir professionnel, Olivier Bernard caresse des espoirs pour le système de santé. À commencer par le désir que chacun prenne en charge son propre bien-être. « C'est l'un de mes objectifs avec le Pharmacien. Pour améliorer le système actuel, ce serait le jour et la nuit. »

La démarche n'est pas aisée. « Les gens sont à la recherche de solutions faciles et rapides à leurs problèmes. Ils s'informent sur Internet. Disposer d'information, c'est une bonne chose, tant que cette info est juste. Or, la majorité de ce qu'on lit sur le Web est faux. »

Malheureusement, constate le blogueur, les gens se méfient davantage du système de santé que de la Toile.

Il en veut pour preuve cet argument souvent entendu qui le désole : « T'es un pharmacien, tu veux que les gens prennent plus de pilules. » « Mon message, c'est exactement le contraire ! Pour que les gens en soient rendus à penser ça, j'ai l'impression qu'un fossé s'est créé entre eux et les professionnels de la santé. »

*Malheureusement,  
les gens se méfient  
davantage du  
système de santé  
que de la Toile.*

Réduire ce fossé : c'est à mettre sans tarder à l'ordre du jour, soutient-il. Avec l'autodérision qu'il pratique dans le *Pharmacien*, c'est un peu ce qu'il vise. « Je souhaite que les gens sentent que je suis dans leur *gang*. Si mon petit 0,0001% peut faire la différence... » Sa contribution pour renouveler la profession, si minime la perçoive-t-il, a été reconnue par l'Ordre des pharmaciens du Québec qui lui a remis le prix Innovation 2015.

Pour les professionnels de la santé, se rapprocher des gens signifie aussi se reconnecter aux besoins des patients, poursuit Olivier Bernard, faire place à plus d'écoute et d'empathie. Est-ce l'idéaliste qui parle ? « Non. Un modèle de haut niveau comme l'urgentologue Alain Vadeboncoeur, tellement humain et disponible, me confirme que ce n'est pas une utopie. Si on s'y met, on peut ressusciter le système de santé. »

Et pour ça, pas besoin de preuve scientifique. Le petit Thomas y croit. ◀

## Une famille de blogueurs scientifiques

De nombreux diplômés, ainsi que certains chargés de cours et professeurs de l'Université, et eux aussi pignon sur Web. Tous mettent leurs connaissances au service de la vulgarisation scientifique dans différents domaines.

**Anne-Marie Desbiens** (*Sc. et techno. des aliments 2009; Administration 2016*), mieux connue sous le nom de Foodie scientifique, ne cache pas la filiation de son blogue avec celui du Pharmacien, qui l'inspire grandement. Comme lui, elle rédige ses textes et crée ses illustrations, s'assurant ainsi de présenter de manière compréhensible et ludique la science qui se cache derrière les aliments.

Quelques diplômés bloguent aussi sur des sujets liés à la nutrition. Parmi eux, **Simone Lemieux** (*Diététique 1991; Sc. de l'activité physique 1993; Physiologie-endocrinologie 1996*), professeure à l'École de nutrition de l'Univer-



sité. Sur le site des blogues de Contact, elle traite des comportements alimentaires et des facteurs qui les influencent. Chez Contact, quatre autres experts de l'Université alimentent la réflexion sur des sujets d'actualité liés à leur domaine de recherche : l'architecte **Martin Dubois** (*Architecture 1993 et 1955*), le sociologue **Simon Langlois** (*Sociologie 1970 et 1974*), la psychologue de l'éducation

**Margarida Romero** et le juriste **Ivan Tchoutourian**.

Sur d'autres plateformes, plusieurs blogueurs diplômés ou employés de l'Université suivent de près l'actualité scientifique et traitent de l'incidence sociale, économique ou environnementale des plus récentes découvertes. En voici trois dont la réputation n'est plus à faire : **Valérie Borde**, chargée de cours au Dépar-

tement d'information et de communication, **Jean-François Cliche** (*Histoire 1997*) et **Pascal Lapointe** (*Communication 1987; Histoire 1990*).

Pour lire les billets de ces blogueurs et ceux d'autres diplômés (ou pour proposer des noms supplémentaires), rendez-vous sur la version Web de cet article où vous trouverez de nombreux hyperliens : [www.contact.ulaval.ca](http://www.contact.ulaval.ca)

**MÉLANIE DARVEAU**



# PROPULSEZ

votre université

## **LAISSEZ UNE EMPREINTE DURABLE POUR LES PROCHAINES GÉNÉRATIONS**

L'enseignement offert aujourd'hui et la recherche réalisée sur le campus sont des plus novateurs et pertinents face aux enjeux de notre société.

Plus que jamais, votre université rayonne grâce à ses étudiants, à ses chercheurs, à ses employés, à ses enseignants et à ses quelque 277 000 diplômés aux quatre coins du monde.

Plus que jamais, il est temps de la soutenir.



**UNIVERSITÉ  
LAVAL**

La Fondation  
Développement et relations  
avec les diplômés

# 350 ANS D'EXCELLENCE À PERPÉTUER

## L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR : UN ENGAGEMENT POUR L'AVENIR

Parce que l'éducation est le moteur d'une société fière et diversifiée, l'enseignement supérieur relève les défis d'avenir avec audace et renforce notre capacité à innover.

La Grande campagne de l'Université Laval a pour mission d'appuyer le développement d'une société plus forte en soutenant l'excellence et les projets novateurs.

Offrons aux futures générations une société où environnement, diversité et engagement se déploient en de brillantes idées.

## Développer les talents pour faire avancer la société

Les étudiants sont l'avenir de notre société. En soutenant le développement de leur plein potentiel, l'Université Laval favorise l'émergence de nouvelles connaissances. Stimuler leur réussite passe par l'élargissement de l'offre de bourses : des bourses d'excellence, des bourses de soutien aux étudiants aux prises avec une situation financière précaire ainsi que des bourses de leadership et développement durable pour les étudiants engagés socialement.



### **Dr Simon Kind** DIPLÔMÉ 2013

« La bourse que j'ai reçue pendant mes études m'a incité à pousser mon expertise plus loin. Aujourd'hui, je redonne à mon université afin de faire profiter d'autres étudiants de ce que j'ai reçu. »

## Découvrir et innover en recherche pour les générations futures

En contribuant à la recherche, à la création et à l'innovation, nous prenons part au progrès de la collectivité. L'Université Laval participe à une multitude d'initiatives qui ont des effets concrets sur le quotidien et l'avenir de la société. Par exemple, comprendre le fonctionnement du cerveau pour détecter, prévenir et guérir les maladies mentales grâce à la neuroscience ou étudier les impacts des changements climatiques dans le Grand Nord pour mieux le protéger, en collaboration avec l'Institut nordique du Québec.



### **Geneviève Desbiens** DIPLÔMÉE 2000

« Les traitements de demain proviendront des découvertes qui sont faites aujourd'hui dans notre université. Je soutiens la recherche en santé parce que j'ai espoir que certaines maladies comme le cancer seront bientôt chose du passé. »

## > EN CHIFFRES

**50 ans**

d'expertise en philanthropie à La Fondation de l'Université Laval

**7<sup>e</sup> campagne majeure**

de l'Université Laval depuis 1920

**100 %**

de chaque don est consacré aux projets.

**350 M\$**

l'objectif le plus ambitieux à ce jour

# 720 FONDS

## AUTANT DE PROJETS SOCIÉTAUX

Construire le monde de demain, c'est innover en adéquation avec nos valeurs : éthique et développement durable. L'Université Laval mène des recherches dans des champs d'expertise variés qui touchent de près la population :

- > Santé des aînés, alzheimer et cancer du sein
- > Sommeil, alimentation et mode de vie
- > Développement de la petite enfance et oncopédiatrie
- > Construction verte, bâtiment intelligent et matériaux écologiques
- > Environnement, protection de la nature et aménagement forestier durable
- > Bien-être animal
- > Gestion des données numériques et création de nouvelles technologies
- > Et bien d'autres

## Innover dans l'enseignement

L'innovation pédagogique permet de développer des programmes plus stimulants et de favoriser l'engagement social des étudiants. L'Université Laval souhaite créer un environnement d'apprentissage numérique adapté aux étudiants d'aujourd'hui. En plus, nous soutenons des initiatives de sensibilisation à l'international où nos étudiants deviennent eux-mêmes influenceurs et agents de changement.



**Erik Leblanc** DIPLÔMÉ 1990

« C'est un privilège de soutenir le développement de l'éducation supérieure au Québec. Je suis fier de mon *alma mater*, c'est la plus grande université francophone au Canada, et cela ajoute de la valeur à mon diplôme. »

## Créer un environnement accueillant

En attirant sur notre campus les étudiants les plus convoités et prometteurs, nous enrichissons le profil de notre société. Le campus est un lieu accueillant où se côtoient étudiants, familles, employés et visiteurs. Les initiatives en aménagement urbain priorisent l'optimisation des infrastructures comme les installations sociales et sportives.



**Caroline Martel** FINISSANTE 2017

« J'ai soutenu le développement de trois projets étudiants de l'Université Laval sur la plateforme de financement participatif La Ruche UL. C'est ainsi que les nouvelles générations se mobilisent et leur générosité contribue à construire le Québec par des initiatives mettant en valeur l'art et la culture de chez nous. »

Cette grande campagne est la vôtre  
et vous en faites un succès.

Merci!

[ulaval.ca/350](http://ulaval.ca/350)



UNIVERSITÉ  
LAVAL

La Fondation  
Développement et relations  
avec les diplômés

Gilles Tremblay

# À la santé des hommes !

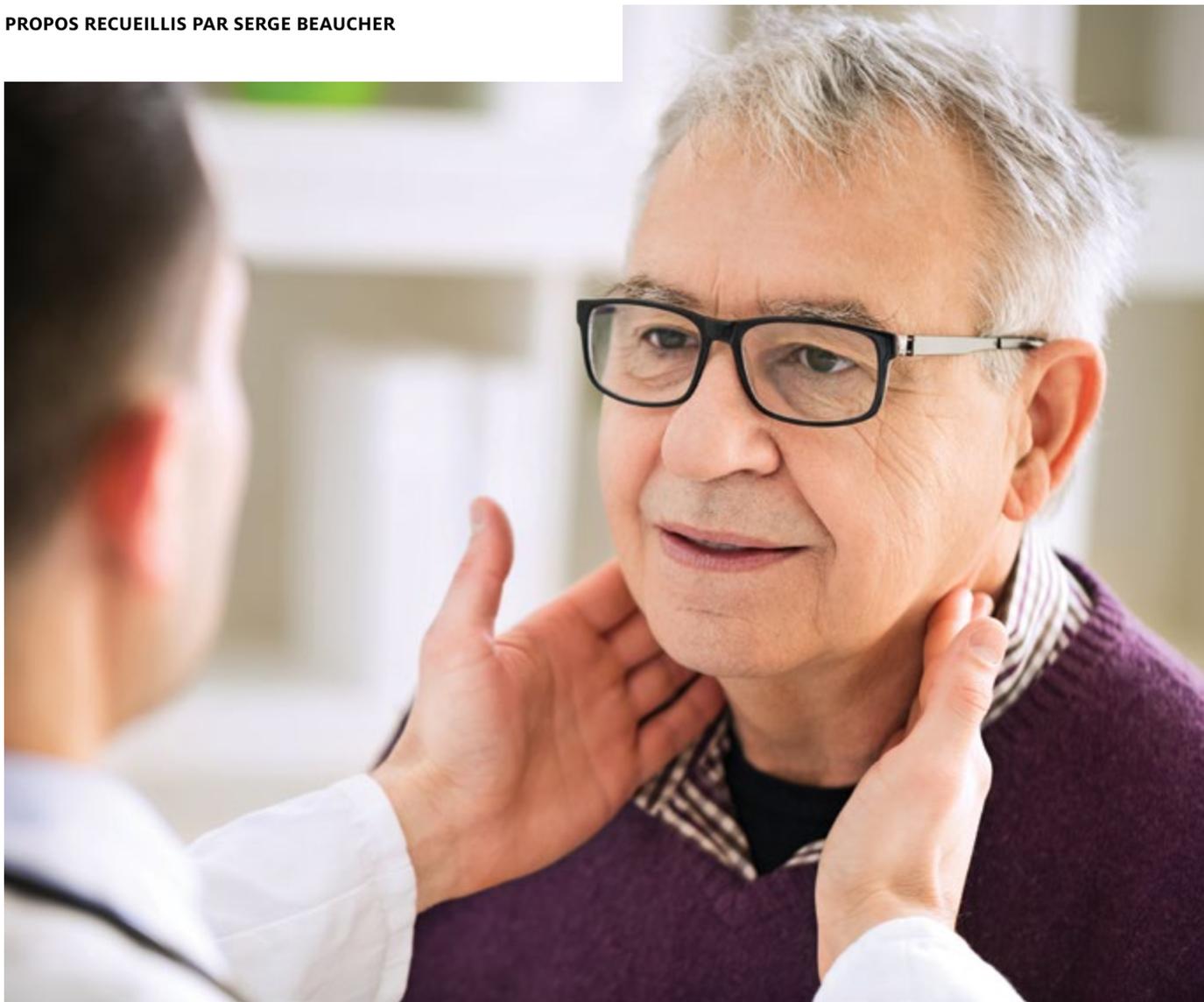
En comparaison des femmes, les hommes vivent moins vieux, consultent moins rapidement le médecin et seraient moins réceptifs aux messages de santé publique. Pourquoi ?

PROPOS RECUEILLIS PAR SERGE BEAUCHER

**Y AURAIT-IL** une santé proprement masculine, une façon particulière pour les hommes de percevoir et de consommer services de santé et services sociaux ? Les hommes sont-ils moins en santé que les femmes ? Depuis des années, le professeur Gilles Tremblay, directeur de l'École de service social, se penche sur ces questions, avec ses collaborateurs du groupe de recherche Masculinités et Société. Il nous livre ici quelques-unes des réponses que les travaux de son équipe ont apportées.

## LES HOMMES SONT-ILS EN MOINS BONNE SANTÉ QUE LES FEMMES ?

De manière générale, les hommes comme les femmes se portent assez bien, au Québec. Nous vivons dans une société relativement égalitaire à cet égard, et les écarts tendent à se rétrécir. Reste que sur plusieurs ►



*Au Québec, plus du quart des hommes n'ont pas de médecin de famille, et se prêtent donc rarement à des tests préventifs. Sans compter qu'un « vrai gars » ne se plaint pas pour un petit bobo...*

indicateurs, les hommes tirent toujours de l'arrière. Par exemple, bien qu'elle s'améliore constamment, leur espérance de vie est encore de presque 4 ans inférieure à celle des femmes (80,1 ans contre 84). Et les hommes sont en surnombre quant aux principales causes de décès: traumatismes et plusieurs formes de cancer, entre autres. Moins d'hommes ont un médecin de famille (73 % contre 84 %), ce qui signifie moins de tests de dépistage et donc plus de problèmes de santé non détectés, sans compter qu'ils attendent plus longtemps avant de consulter.

### À QUOI FAUT-IL ATTRIBUER CE DÉCALAGE ?

Plusieurs facteurs sont en cause, parmi lesquels il faut certainement retenir le modèle traditionnel de masculinité. Non seulement les hommes occupent encore majoritairement les emplois à risque d'accidents, mais beaucoup ont des habitudes de vie qui favorisent peu la santé: mauvaise alimentation, sports extrêmes, consommation abusive d'alcool, drogues et même violence... En outre, dans le modèle traditionnel, un gars c'est *tough*, ça ne se plaint pas pour un petit bobo, d'où les consultations tardives pour avoir ignoré la sonnette d'alarme. Ce qu'on croit être une simple indigestion peut finalement s'avérer un début d'infarctus.

### LE PORTRAIT EST-IL DIFFÉRENT DANS LE CAS DE LA SANTÉ MENTALE ?

Sur le plan de la santé mentale, le modèle de socialisation peut entrer en jeu. Les hommes ont des réseaux sociaux pour pratiquer une foule d'activités, sportives notamment, mais ils parlent peu de leurs problèmes intimes entre eux. Leur sphère d'intimité et de confiance, c'est souvent avec leur conjointe seulement qu'ils la vivent, de sorte qu'en cas de rupture (plus souvent amenée par elle que par lui), ils se retrouvent désemparés, sans plus personne à qui se confier. Détresse, dépression et, trop souvent, violence ou suicide peuvent s'ensuivre. Au Québec, le taux de suicide est trois fois et demie plus élevé chez les hommes que chez les femmes.

### QUELLES SONT LES SOLUTIONS ALORS ?

Il faut déconstruire les règles de la masculinité traditionnelle, que beaucoup d'hommes portent comme une chape de plomb. Et qui les empêchent souvent de chercher de l'aide professionnelle. Nos études montrent en effet que les hommes sous-consomment les services de santé et les services sociaux par rapport à leurs besoins. La déconstruction du modèle masculin traditionnel permettrait d'élargir le champ des possibilités: avoir envie de pleurer, avoir peur, c'est normal aussi bien pour un homme que pour une femme. Toute personne devrait être en mesure d'exprimer ses émotions autrement que par la colère et l'agressivité.



MARC ROBITAILLE

*Gilles Tremblay note une certaine méconnaissance des réalités masculines chez beaucoup d'intervenants de la santé, d'où le besoin de développer des formations spécifiques.*

Cela dit, ce modèle traditionnel de masculinité est de plus en plus critiqué et éclaté. Les jeunes, surtout, le remettent en question par de nouvelles attitudes. Ils expriment davantage ce qu'ils ressentent à leurs amis, ils parlent plus volontiers de leurs problèmes intimes, de ce qui se passe dans leur vie, et se soutiennent l'un l'autre plus que ne le faisaient leurs aînés. C'est sur de telles attitudes qu'il faut tabler pour améliorer la condition masculine.

### COMMENT ?

En aidant les hommes à s'outiller. En leur offrant des occasions de parler de leurs problèmes de gars, d'exprimer leurs sentiments et de renforcer leur réseau de soutien, dans des groupes d'entraide comme le centre de ressources AutonHommie, à Québec, par exemple. Ces groupes deviennent une nouvelle sphère d'intimité pour eux, qui apprennent ainsi qu'entre gars, on peut se parler d'autre chose que de sport, de chars ou de politique. Ça ne prend pas grand-chose, parfois, pour déconstruire ses propres conceptions traditionnelles. Au bout de quelques rencontres, on les voit s'ouvrir, même des cinquantenaires ou des hommes plus âgés encore, pour qui il s'agit d'une expérience complètement nouvelle. Quand ça fait du bien et que tu te sens mieux après, le choix est vite fait.

### MAIS LE RÉSEAU DE SOUTIEN N'EST PAS TOUT. COMMENT REJOINDRE LES HOMMES DANS CE QU'ILS SONT PAR AILLEURS ?

Nos travaux nous ont appris que la recherche d'autonomie est une donnée fondamentale chez eux. De façon générale, les hommes plus traditionnels veulent avoir du pouvoir sur leur vie, être en contrôle de leur réalité. Ils rechignent à se faire dicter un mode d'emploi, comme pères aussi bien que comme utilisateurs

de services. De là l'importance pour les intervenants en santé et en services sociaux, non seulement de les rejoindre par des messages qui les ciblent spécifiquement, mais aussi – lors d'une consultation – d'établir une relation égalitaire avec eux, de créer un rapport horizontal dans lequel le professionnel ne parle pas du haut de son savoir avec le client, mais échange avec lui. Un dialogue où chacun apporte sa contribution à partir de sa connaissance propre de la situation.

### LES INTERVENANTS SONT-ILS PRÊTS À CELA ?

Je dois dire qu'il y a une certaine méconnaissance des réalités masculines chez beaucoup d'intervenants, d'où le besoin de développer des formations spécifiques. Par exemple, les critères pour détecter une dépression s'appliquent davantage aux femmes ou à des hommes qui s'expriment facilement (voir l'encadré). Dans les cégeps et les universités, les futurs intervenants en relation d'aide reçoivent des formations à partir des modèles dominants, le plus souvent axés sur la verbalisation et l'expression des émotions. Généralement, ces modèles fonctionnent bien avec les hommes expressifs et avec les femmes, qui constituent la majorité de la clientèle des services, mais moins bien avec les hommes plus traditionnels.

Par ailleurs, une très large majorité des intervenants sont en fait des intervenantes (psychologues, travailleuses sociales, infirmières, psychoéducatrices, enseignantes...). Même les médecins sont de plus en plus des femmes. Cela ne signifie pas qu'intervenants et usagers doivent être du même sexe, mais il faudrait revoir les formations offertes dans les établissements pour que

les interventions auprès des hommes soient davantage adaptées à leurs caractéristiques.

### DANS VOTRE PLUS RÉCENT RAPPORT DE RECHERCHE, QUI ALIMENTE LE PLAN D'ACTION SUR LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE DES HOMMES BIENTÔT RENDU PUBLIC PAR LE GOUVERNEMENT, VOUS FORMULEZ PLUSIEURS RECOMMANDATIONS. QUELLE EST LA PLUS IMPORTANTE À VOS YEUX ?

Faire une priorité d'action de cette adaptation des services destinés aux hommes. Il ne s'agit pas de prioriser la santé des hommes par rapport à celle des femmes, mais d'offrir aux deux les services qui leur soient les plus appropriés. C'est de cette façon qu'on réduira les écarts qui subsistent, comme celui – majeur – du décrochage scolaire, beaucoup plus important chez les garçons que chez les filles et qui, à la longue, peut avoir des conséquences lourdes à la fois sur le plan social et sur la santé.

### SUR QUOI TRAVAILLE VOTRE ÉQUIPE MAINTENANT ?

Dans le cadre d'une vaste enquête sur la santé des Inuits effectuée en 2004 et qui sera reprise en 2017, on nous a demandé de nous occuper du volet santé et bien-être des hommes. Par ailleurs, à partir des données recueillies grâce à un sondage mené en 2014 auprès de quelque 2000 hommes, pour l'étude dont nous venons de parler, nous sommes maintenant à même d'étudier des sous-groupes précis : hommes ruraux, âgés, minorités ethniques, sexuelles... Il y a de quoi nous occuper encore plusieurs années! ❖

### Dépression : des critères peu adaptés

Les critères couramment utilisés pour déceler une dépression chez une personne seraient en partie biaisés : ils permettraient de détecter

le problème assez bien chez une femme, mais moins bien chez un homme, de sorte que la dépression masculine serait sous-diagnostiquée. C'est la conclusion que tirent Gilles Tremblay de l'École de service social et les membres de son équipe Masculinités et Société, dans la foulée des recherches qu'ils mènent depuis plusieurs années sur la santé et le bien-être des hommes.

Parmi les critères classiques utilisés pour détecter une dépression, on retient les pleurs fréquents, la perte globale d'intérêt, le manque chronique d'énergie et la chute de la libido. Ces critères s'appliquent bien aux femmes, qui ont été les premières à consulter pour des états dépressifs, note Gilles Tremblay. D'où une généralisation de ces éléments qui caractérisaient avant tout une dépression féminine. Or, dans plusieurs

cas, ces critères ne fonctionnent pas avec les hommes. Selon le modèle masculin traditionnel, « un vrai gars, ça ne pleure pas » : beaucoup d'hommes dépressifs répriment donc les larmes ou ne les avouent pas et camouflent leur tristesse. En outre, au contraire des femmes, bien des hommes se surinvestissent dans une foule d'activités pour essayer de calmer leur anxiété, notamment dans l'alcool, ce qui peut compliquer encore le portrait, ou dans leur sexualité, en passant parfois par la pornographie.

Selon les statistiques, deux fois plus de femmes que d'hommes sont frappées par la dépression.

« Mais si l'on utilise des critères un peu moins genrés, on arrive à une proportion d'environ 50-50 », affirme M. Tremblay. Il faut donc investiguer davantage avec un homme pour déceler une dépression : voir si la personne est plus irritable, si ses comportements ou



*Pleurs, perte globale d'intérêt, chute de libido : plusieurs caractéristiques de la dépression, pourtant considérées communes aux deux sexes, se manifestent moins souvent chez les hommes.*

ses activités ont changé dans un sens ou dans l'autre, si elle éprouve un sentiment de vide... « Il faut gratter un peu plus, aller au-delà de ce qui paraît évident dans un premier temps. Bref, ne pas se contenter de l'évaluation classique avec les questions classiques. »



# Se nourrir, quel casse-tête !

Inondé d'information et influencé par ses gènes, le consommateur cherche ses repères. Les experts en suggèrent trois : faim, satiété et plaisir.

PAR NATHALIE KINNARD

**AU SECOURS!** J'ai la tête qui tourne! Un jour, le chou kale est LE superlégume aux multiples vertus, que je peux consommer à profusion. Le lendemain, j'apprends qu'il faut en manger avec modération, faute de quoi mon organisme risque de se rebeller. On me dit aussi que le chocolat est bon pour la santé, mais seulement s'il est noir et si je me limite à un petit carré par jour (tout un défi!). Car le sucre est mon ennemi, tout comme le sel et le gras, mais pas tous les gras. Certains sont essentiels à une bonne santé, comme les gras monoinsaturés des amandes. Attention cependant de ne pas trop manger de ce fruit à coque, car il est calorique! Difficile de s'y retrouver...

Comme pour tout comportement humain, la manière de s'alimenter est guidée par un ensemble de facteurs personnels, parmi lesquels figurent préférences, croyances, émotions, influences sociales, bagage génétique et... connaissances sur la nutrition. Malheureusement, au lieu de nous aider à faire les bons choix pour remplir sainement notre estomac, les conseils alimentaires diffusés de tous côtés nous rendent perplexes. Pas étonnant que se nourrir soit devenu un casse-tête!

## RASSASIÉ D'INFORMATION

Professeure à l'École de nutrition et membre de l'Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels (INAF), Simone Lemieux déplore notamment que beaucoup de personnes écrivent sur l'alimentation sans avoir de réelles connaissances ou de formation sur le sujet. Il n'y a qu'à penser à ces actrices américaines et québécoises qui s'improvisent nutritionnistes en donnant des conseils sur leurs blogues ou dans des livres. Elles se basent sur leurs croyances et leurs expériences

personnelles pour vanter le jus de carotte ou le végétarisme, sans s'appuyer sur des données valides et vérifiées scientifiquement. Internet regorge ainsi de mauvaises recommandations alimentaires. Et puis, les médias adorent les nouvelles sexy et controversées, n'hésitant pas à titrer que les charcuteries « causent » le cancer ou que la baie d'acai fait maigrir.

Ce chaos vient brouiller nos signaux innés de faim, de satiété et de plaisir. Pour plusieurs personnes, trop occupées à se faire une tête sur ce déluge d'actualités alimentaires, manger devient une corvée. Les autres tentent de simplifier leur assiette en banalisant l'alimentation. Et malgré l'omniprésence de messages nutritionnels, les habitudes à long terme ne changent pas pour le mieux. À preuve, le nombre de personnes obèses a explosé depuis 50 ans. Au grand dam des nutritionnistes et des scientifiques. « On n'arrivera pas à atteindre l'objectif mondial de freiner l'épidémie d'obésité d'ici 2025 », se désole Louis Pérusse, professeur au Département de kinésiologie et membre de l'INAF.

Parmi les solutions, Vicky Drapeau, professeure au Département d'éducation physique et elle aussi affiliée à l'INAF, estime qu'il faudrait donner une meilleure tribune aux chercheurs pour leur permettre de transférer leurs connaissances au public. Un peu comme le fait le site Web de Contact en publiant le blogue *La nutrition au menu*, de Simone Lemieux. Celle-ci y traite d'ailleurs régulièrement des facteurs qui influencent notre alimentation. Un sujet qu'elle connaît bien : elle dirige actuellement une vaste étude sur les déterminants d'une saine alimentation et les interventions pour en améliorer la qualité nutritionnelle.

## PAPILLES GUSTATIVES ET PORTEFEUILLE

Simone Lemieux pense qu'on place toutefois trop d'espoir dans l'information pour convertir les gens à une alimentation saine. Devant l'abondance et la diversité des messages, les consommateurs confus finissent par s'en remettre à leurs goûts personnels (pas toujours synonymes de saine alimentation) et au prix des aliments (alors que le frais est souvent plus cher) pour remplir leur panier d'épicerie. Autre facteur en jeu : la facilité. Chacun veut du vite fait, bien fait. « Mais les

*Il faut retrouver le goût de cuisiner, c'est meilleur pour la santé et pour le portefeuille.*

mets préparés contiennent trop de sel, de gras et de sucre, rappelle de son côté Vicky Drapeau. Il faut se donner du temps et retrouver le goût de cuisiner, c'est meilleur pour la santé et pour le portefeuille, à long terme!»

> Régime 100 % agrumes ou diabolisation du gluten : mieux vaut se méfier des conseils qui reposent sur des croyances et expériences personnelles plutôt que sur des données scientifiques.



*Vicky Drapeau a contribué à établir des recettes de mets santé à la fois savoureux et rassasiants – riches en protéines et en fibres.*

Mme Drapeau souligne par ailleurs qu'il faut garder l'esprit ouvert et un œil critique pour ne pas tomber dans les clichés voulant que la nourriture servie dans les restos-minute soit meilleure au goût que les mets santé souvent dépeints comme fades et ennuyants. La nutritionniste et ses collègues ont concocté des recettes faibles en gras et en sel qui prouvent le contraire : des mets à la fois rassasiants – riches en protéines et en fibres – et savoureux. Certaines de ces recettes se retrouvent dans le livre *Prenez le contrôle de votre appétit... et de votre poids* d'Angelo Tremblay, spécialiste de l'obésité au Département de kinésiologie.

« Le goût pour les plats santé, ça se développe », assure Mme Drapeau qui coordonne avec Angelo Tremblay la Clinique de nutrition Équilibre-Santé, établie sur le campus, où divers spécialistes assurent le suivi nutritionnel d'athlètes et de personnes obèses. Elle a entre autres pu vérifier les vertus d'un menu rassasiant dans une étude d'intervention auprès de 70 hommes obèses. Après 16 semaines, ceux qui s'étaient nourris de ces mets ont vu leurs signaux de satiété augmenter davantage que les participants soumis à une alimentation équilibrée standard.

#### **ALIMENTATION GÉNÉTIQUE**

Malheureusement, certains goûts ou dégoûts ne se discutent pas, car ils sont inscrits dans nos gènes. « Notre génétique contrôle une partie de ce qu'on aime ou pas, explique Simone Lemieux. Par exemple, la science a confirmé l'existence d'un gène associé à la coriandre. » Certains raffolent de cette plante aromatique, alors que d'autres la détestent d'emblée ! Nous serions tout aussi programmés génétiquement à être des « bibittes à sucre » ou des maniaques de croustilles.

La production de certaines hormones régulatrices de l'appétit a, elle aussi, des fondements génétiques. Certaines personnes « héritent » d'une plus grande faim qu'elles assouissent à coup d'assiettes bien combles. Rien à voir avec la gourmandise. Ces mêmes hormones guident également nos préférences pour certains aliments. C'est ce qui explique que les femmes enceintes ou en périodes menstruelles vont lever le nez sur du fromage au repas ou craquer pour un morceau de gâteau au chocolat en pleine nuit, choses qu'elles ne font pas habituellement.

D'autres naissent avec des gènes de susceptibilité à l'obésité qui s'expriment dans le cerveau et qui influencent les niveaux de dopamine. Ce messager chimique module notre système de récompense, notre perception du plaisir et de la satiété. Il joue donc un rôle important dans les comportements alimentaires. « Les personnes obèses surconsommeront les aliments pour compenser leurs faibles niveaux de dopamine dans le cerveau et donc leur déficit en récompense, explique Louis Pérusse qui analyse depuis plusieurs années le lien entre génétique et obésité. Le plaisir associé à la nourriture diffère donc d'une personne à l'autre selon nos gènes. »

Dans une étude sur les comportements alimentaires menée auprès de plus de 200 familles de la région de Québec, Louis Pérusse et ses collègues ont identifié un premier « gène de la faim ». Les personnes héritant de ce gène défectueux courent deux fois plus de risques de devenir obèses. Mais il y a plus. Un peptide sécrété par le système digestif peut embrouiller nos signaux de satiété et nous pousser à surconsommer des aliments. Gare à la prise de poids !

La génétique n'est pas une fatalité, précise cependant M. Pérusse. Une bonne éducation alimentaire nous permet de contrôler nos envies innées. « Et en augmentant les connaissances sur les gènes, la science



*Simone Lemieux rappelle que choisir des aliments sains ne dépend pas seulement de l'information que chacun possède, mais aussi de la visibilité et du prix de ces denrées.*

ouvre la porte à la nutrition personnalisée», annonce le chercheur. Par exemple, en sachant qu'on possède le gène de susceptibilité aux effets du gras, on saura à quoi faire attention.

### SE NOURRIR SOUS INFLUENCE

Notre famille, nos amis et notre milieu de vie guident aussi nos choix alimentaires. «La famille encourage ou décourage la saine alimentation», indique Simone Lemieux. Si nos parents nous ont toujours servi des aliments frits et peu de légumes, nous risquons de continuer à nous alimenter de cette façon une fois adultes. De plus, si quelqu'un réside près d'une multitude de restos-minute, il aura plus tendance à manger le type de nourriture qu'on y vend. Ainsi, il n'est pas rare que les gens qui ont immigré aux États-Unis prennent du poids à cause de la surconsommation ambiante et de l'accès facile au *fast-food*. Des recherches récentes, dont celles menées par Mme Lemieux, démontrent d'ailleurs que la visibilité et le prix des aliments sains exercent une influence majeure sur nos décisions, ce dont les responsables de la promotion de la santé commencent à tenir compte.

Il faut également prêter attention à nos états d'âme. «Le stress, l'anxiété et les émotions influencent souvent notre alimentation, indique Vicky Drapeau. Il faut apprendre à écouter nos signaux de faim et de satiété pour ne pas surconsommer.» La restriction que s'imposent les accros de la balance n'est pas mieux. Plusieurs personnes s'empêchent de manger tout aliment sucré, gras ou trop salé. «La restriction rigoureuse est très exigeante et peut conduire à une prise de poids à long terme, affirme Mme Drapeau. Il est préférable d'être flexible, en se permettant des aliments plaisir sans culpabilité afin d'éviter des rages de sucre ou de sel.»

Plusieurs nutritionnistes recommandent l'approche de l'alimentation intuitive, axée sur nos préférences, sur le respect de nos signaux de satiété ainsi que sur le plaisir de manger de bons et de nouveaux aliments. «Il faut voir notre alimentation dans son ensemble, rappelle Mme Lemieux. Même si les gens aiment classer les aliments en deux clans, les bons et les mauvais, ça ne marche pas comme cela. Tout est question de quantité. Tout aliment peut être mauvais en trop grande quantité, comme le kale, le chocolat ou même l'eau.»

Bref, il faut faire un peu plus confiance à notre cœur et moins à notre tête: pourquoi se contraindre à consommer un aliment juste parce que les médias l'ont déclaré bon pour la santé? «Il faut faire attention aux articles de journaux qui interprètent mal ou extrapolent les résultats d'une seule recherche, prévient Vicky Drapeau. Ce n'est pas parce qu'une étude démontre quelque chose que cela devient une recommandation à suivre. Ça prend plusieurs études pour valider un bienfait ou un dommage pour la santé.»

Il faut être particulièrement vigilant avec les enfants, ajoute la spécialiste. Les obliger à manger parce que c'est bon pour la santé, ce n'est pas un argument. Mieux vaut les exposer de 5 à 10 fois à l'aliment, sans pression. Les forcer provoquera un dégoût au lieu de favoriser le développement de leur goût.

Alors, tout de même, quelques balises? Passer moins de temps sur Internet à la recherche du super aliment. Prêter moins d'attention à chaque information partielle. Se renseigner uniquement auprès de sources fiables et, pour le reste, faire confiance à ses signaux de faim et de satiété tout en ne boudant pas son plaisir. «De toute façon, si on suit à la lettre tous les conseils qui sortent, on ne mange plus rien», soupire Louis Pérusse. ❧

### Témoignage

## Encourager la recherche en nutrition

France Philibert a une bonne raison d'appuyer la recherche et la formation dans le domaine alimentaire, par l'entremise du



Fonds de soutien à la Chaire en nutrition: l'exemple de son père. Adjointe de direction pour l'équipe de développement philanthropique à La Fondation de l'Université Laval, Mme Philibert pose ce geste depuis

2013 afin de participer au développement des connaissances dans un secteur qu'elle sait essentiel, soit la santé par une saine alimentation: «Mon père a été victime d'un arrêt cardiaque à 52 ans. Aujourd'hui, 30 ans plus tard, il va très bien grâce au changement de diète que cet accident lui a imposé. J'ai été témoin des effets positifs d'une bonne alimentation sur sa santé.»

France Philibert souligne l'importance de l'entourage dans la diffusion de l'information nutritionnelle. Lorsqu'une étude sérieuse est publiée et vulgarisée, observe-t-elle, les gens en discutent, se font part des nouveautés, échangent des recettes, font déguster leurs découvertes et, peu à peu, intègrent ces nouvelles données ou ces nouveaux ingrédients dans leur quotidien.

La notoriété de l'Université en matière de recherche sur la nutrition s'ajoute aux motivations de Mme Philibert pour participer au Fonds selon ses moyens: «Combinés à d'autres contributions, mes dons permettent de pousser encore plus loin les connaissances en vue de prévenir les maladies et, ultimement, de réduire le recours à la médication.» France Philibert fait partie des grands donateurs de l'Université et a reçu, en 2015, le titre de commandeur.

**CATHERINE GAGNÉ, La Fondation de l'Université Laval – Développement et relations avec les diplômés**



# ENCADREZ VOTRE FIERTÉ!

**La Boutique Rouge et Or –  
Université Laval** vous propose  
des encadrements  
aux couleurs de votre  
*alma mater*.

Passez votre  
commande  
dès maintenant!

[ulaval.ca/la-boutique](http://ulaval.ca/la-boutique)



LaBoutiqueRougeetOr



PEPS, local 2707

Photo: Marc Robitaille



UNIVERSITÉ  
**LAVAL**

## En un éclair

## Don pour les jeunes concertistes

La compagnie Canimex et son président Roger Dubois ont fait un don de 125 000 \$ à la Faculté de musique. Le Fonds d'orchestre Canimex contribuera à maintenir la qualité de l'Orchestre symphonique de la Faculté de musique qui, depuis plus de 25 ans, permet aux étudiants inscrits à des formations en instrument dans des programmes de baccalauréat, de maîtrise et de doctorat, d'interpréter des œuvres du grand répertoire classique. Le don de Canimex permettra aussi de bonifier le concours annuel Solo avec orchestre. Ce concours ouvert à tous les étudiants en instrument vise la sélection d'interprètes qui auront l'occasion de jouer comme solistes ou d'interpréter des concertos lors d'un concert de l'Orchestre. Les trois bourses Canimex seront d'une valeur respective de 4000 \$, de 1000 \$ et de 500 \$.

## Une université multiculturelle

La Soirée des étudiants internationaux a eu lieu le 27 septembre sur le campus. Plus de 300 étudiants ont pris part à cette activité dont l'objectif est de favoriser l'intégration des nouveaux arrivés sur le campus et le réseautage entre étudiants et finissants internationaux. Étaient aussi présents le vice-recteur aux études et aux activités internationales, Bernard Garnier, ainsi que de nombreux représentants des facultés et de diverses associations du campus. Cocktail, dégustations de produits du terroir ou agroalimentaires et prestations artistiques ont agrémenté le programme de cette soirée festive et fort appréciée des participants. Cette année, c'est plus de 2000 nouveaux étudiants provenant de quelque 80 pays qui sont accueillis à l'Université dans le cadre d'échanges ou d'un programme d'études.

## La philanthropie au menu

Le campus a été l'hôte, le 15 novembre, de la quatrième édition du Midi de la philanthropie. Une toute nouvelle formation, l'Association étudiante des jeunes philanthropes de l'Université Laval, a profité de l'événement pour lancer officiellement ses activités. Sa mission? Représenter et promouvoir la philanthropie sous toutes ses formes auprès de la communauté étudiante et professionnelle de l'Université. Au cours de ce dîner-conférence, les 150 convives ont également pu entendre le président et chef de la direction sortant de La Capitale, René Rouleau, faire part de sa vision et de sa longue expérience de la philanthropie. L'activité était organisée par les Jeunes philanthropes de Québec, en collaboration avec La Fondation de l'Université Laval, Telus et la Banque Nationale.

La compagnie Canimex et son président Roger Dubois ont fait un don de 125 000 \$ à la Faculté de musique. Le Fonds

d'orchestre Canimex contribuera à maintenir la qualité de l'Orchestre symphonique de la Faculté de musique qui, depuis plus de 25 ans, permet aux étudiants inscrits à des formations en instrument dans des programmes de baccalauréat, de maîtrise et de doctorat, d'interpréter des œuvres du grand répertoire classique. Le don de Canimex permettra aussi de bonifier le concours annuel Solo avec orchestre. Ce concours ouvert à tous les étudiants en instrument vise la sélection d'interprètes qui auront l'occasion de jouer comme solistes ou d'interpréter des concertos lors d'un concert de l'Orchestre. Les trois bourses Canimex seront d'une valeur respective de 4000 \$, de 1000 \$ et de 500 \$.

La Soirée des étudiants internationaux a eu lieu le 27 septembre sur le campus. Plus de 300 étudiants ont pris part à cette activité

dont l'objectif est de favoriser l'intégration des nouveaux arrivés sur le campus et le réseautage entre étudiants et finissants internationaux. Étaient aussi présents le vice-recteur aux études et aux activités internationales, Bernard Garnier, ainsi que de nombreux représentants des facultés et de diverses associations du campus. Cocktail, dégustations de produits du terroir ou agroalimentaires et prestations artistiques ont agrémenté le programme de cette soirée festive et fort appréciée des participants. Cette année, c'est plus de 2000 nouveaux étudiants provenant de quelque 80 pays qui sont accueillis à l'Université dans le cadre d'échanges ou d'un programme d'études.

Le campus a été l'hôte, le 15 novembre, de la quatrième édition du Midi de la philanthropie. Une toute nouvelle

formation, l'Association étudiante des jeunes philanthropes de l'Université Laval, a profité de l'événement pour lancer officiellement ses activités. Sa mission? Représenter et promouvoir la philanthropie sous toutes ses formes auprès de la communauté étudiante et professionnelle de l'Université. Au cours de ce dîner-conférence, les 150 convives ont également pu entendre le président et chef de la direction sortant de La Capitale, René Rouleau, faire part de sa vision et de sa longue expérience de la philanthropie. L'activité était organisée par les Jeunes philanthropes de Québec, en collaboration avec La Fondation de l'Université Laval, Telus et la Banque Nationale.



BRUCE DAMONTE

## Dans les coulisses du pavillon Lassonde

Près de 50 membres du Club des diplômés de Québec ont eu un accès privilégié au nouveau pavillon Pierre Lassonde du Musée national des Beaux-Arts de Québec, l'automne dernier. À l'occasion d'une visite intimiste menée par un guide-animateur du Musée, les participants ont pu se familiariser avec tous les détails architecturaux de ce bâtiment phare de Québec, tout en apprenant quelques faits et anecdotes sur la construction de l'un des plus grands chantiers culturels de la province. Aussi spectaculaire à l'extérieur qu'à l'intérieur, le bâtiment en verre s'inscrit parfaitement dans son environnement.

C'est avec enchantement que les diplômés ont découvert de près la beauté contemporaine d'espaces comme l'auditorium, la terrasse extérieure, les toits verts et l'escalier monumental, constatant que ces lieux visent non seulement à mettre en valeur les œuvres d'art, mais qu'ils en sont eux-mêmes.

Les clubs de diplômés rassemblent les diplômés et amis de l'Université Laval partout dans le monde, toutes formations confondues. Surveillez les prochaines activités exclusives près de chez vous.

## La Ruche bourdonne pour l'Université

Depuis sa mise en place à la fin de 2015, la section Université Laval de La Ruche a présenté une quinzaine de projets émanant du campus. Parmi eux, l'initiative des étudiants en architecture Sympathique place ouverte à tous (SPOT). Par l'intermédiaire de la plateforme de financement participatif, le projet a récolté 18 108 \$ provenant de 247 personnes, ce qui a permis aux étudiants de concevoir et d'installer, à l'été 2016, une place publique éphémère dans le quartier Saint-Sauveur de Québec.

Un autre exemple des projets qui bénéficient de ce partenariat entre La Fondation de l'Université Laval et La Ruche : Sciences infirmières autour du monde, un stage en santé communautaire à l'étranger auquel comptent prendre part 15 étudiants, l'été prochain. Pour découvrir des projets stimulants nés à l'Université : [laruchequebec.com](http://laruchequebec.com)

# Fierté et appartenance à l'honneur

Les Retrouvailles 2016 ont été marquées par une grande participation et par quelques nouveautés.

Ceux et celles dont l'année d'obtention du diplôme se termine par un 1 ou un 6 avaient rendez-vous sur le campus, le 22 octobre, pour marquer leurs retrouvailles quinquennales. Plus de 1500 diplômés ont pris part à cet événement fort réussi, ponctué de nombreuses activités et de souvenirs partagés. Tous les participants, qu'ils soient venus souligner leur 5<sup>e</sup>, leur 20<sup>e</sup> ou leur 65<sup>e</sup> anniversaire de promotion, ont été conviés à diverses rencontres amicales. Café-rencontre, dîner, cocktail et souper ont été proposés aux jubilaires, de quoi répondre à tous les goûts!

## VISITES ET CONFÉRENCES

La nouvelle formule des retrouvailles offrait aux représentants de l'ensemble des cohortes plusieurs activités communes en après-midi. Quelque 500 personnes y ont participé: conférences à teneur scientifique ou historique et nombreuses visites d'installations, par exemple les laboratoires d'archéologie, le Laboratoire des technologies de l'image, du son et de la scène (LANTISS) et le nouveau PEPS.

*Tous les représentants de la promotion Génie mécanique 1986 ont promis d'inciter un collègue absent à se joindre au groupe dans 5 ans.*

Les représentants d'une centaine de promotions ont contribué à la réussite des Retrouvailles 2016. Fait à noter, 50 % des diplômés présents provenaient de l'extérieur de la région de Québec. Parmi eux, Yvan Morissette. Venu de Montréal, ce responsable de la promotion Génie mécanique 1986 n'avait que de bons mots concernant l'activité. «C'était une superbe soirée, forte en émotions et pleines d'anecdotes, décrit-il. Les activités offertes ont été grandement appréciées de tous.» Au point où lui et ses camarades de promotion ont déjà dans la mire



Quelque 100 promotions ont été représentées lors des Retrouvailles 2016, dont celle de Génie mécanique 1991.

les Retrouvailles 2021: «Tous les membres présents ont accepté d'inciter un collègue absent à se joindre au groupe dans 5 ans, pour notre 35<sup>e</sup>.»

## DIPLÔMÉS ET PHILANTHROPIES

Le vent de philanthropie qui souffle sur l'Université Laval avec la Grande campagne, en cours jusqu'au printemps, a apporté une autre nouveauté. Tous les participants aux Retrouvailles 2016 ont été invités à faire un don au projet de leur choix, lors de leur inscription. Les diplômés ont montré un vif intérêt pour cette forme d'engagement, y voyant une occasion concrète d'appuyer des étudiants vivant un parcours semblable au leur. L'organisation des retrouvailles compte d'ailleurs reprendre la formule pour l'édition de 2017.

Enfin, plusieurs diplômés de la région de Québec participaient à ces retrouvailles à titre de bénévoles. Détentricrice d'un certificat en enseignement préscolaire et primaire, Claude Grimard était du nombre. Elle qui donne beaucoup de son temps à plusieurs causes a été impressionnée: «Je me suis sentie choyée. J'ai constaté que l'Université Laval se démarque vraiment par la qualité du traitement réservé à ses bénévoles.» Même son de cloche de la part de Claudette Vallières. La diplômée en théologie a pris beaucoup de plaisir à échanger avec les gens qu'elle accueillait: «L'organisation offrait aussi aux bénévoles un délicieux souper où j'ai pu créer des liens. J'ai beaucoup apprécié.»

Toutes deux n'hésiteront pas à répéter l'expérience si l'occasion se présente. À ce propos, la Fondation entend mettre en place un programme pour valoriser l'engagement des bénévoles à ses activités et la reconnaissance de ses diplômés.

**BRIGITTE TRUDEL**

# Une soirée pour dire merci

Cette année, la Soirée des grands donateurs a réuni quelque 300 personnes, dont plusieurs piliers de la philanthropie à l'Université.

«La reconnaissance est la mémoire du cœur.» Cette maxime française du XVIII<sup>e</sup> siècle exprime bien la gratitude qu'éprouve toute personne à l'égard de ses bienfaiteurs. C'est pour concrétiser ce sentiment au nom de tous ceux qui bénéficient des gestes philanthropiques posés à travers elle que La Fondation de l'Université Laval a mis sur pied un programme de reconnaissance. Au centre de ce programme figure la Soirée des grands donateurs qui a lieu chaque année, en octobre.

L'édition 2016, placée sous le thème de la Grande campagne «Laisser une empreinte durable», a été animée par Karina Lehoux, maître de cérémonie professionnelle, et Catherine Gagné, de la Fondation. Parmi les 300 personnes réunies pour l'occasion, quelque 60 participants ont reçu une épinglette représentant l'un des 8 paliers de dons versés à vie: gouverneur (5000 \$), commandeur (10 000 \$), membre du Cercle du recteur (25 000 \$) et ainsi de suite jusqu'au très prestigieux titre membre du Cercle Monseigneur de Laval (1 M\$).

## CENT-ASSOCIÉS À L'HONNEUR

De plus, un certificat a été remis à ceux qui ont signé une entente de don planifié Pérennia en cours d'année. Parmi ces récipiendaires, les personnes qui ont pris un engagement dans le volet élite de don planifié Cent-Associés recevront, en privé, un objet de conception unique et personnalisé, créé par l'artisan québécois Yves Langlois. Un retour à l'époque de la Nouvelle-France a d'ailleurs été mis en scène pour expliquer ce volet du programme Pérennia, qui comptait alors 13 philanthropes. Le jeu des personnages a permis d'illustrer de façon originale leurs motivations à faire un don planifié aussi important à l'Université Laval, soit au moins 1 M\$.

Enfin, un certificat mentionnant le niveau de don atteint, encadré selon la couleur de ce niveau – bronze, argent, or ou platine –, a été octroyé aux entreprises ayant versé 1M\$ et plus à l'Université.



MARC ROBITAILLE

Cette soirée, animée par Karina Lehoux, a été l'occasion de souligner qu'une soixantaine de participants avaient atteint l'un ou l'autre des huit paliers de dons versés à vie et pouvant atteindre 1 M\$.

Parmi tous les donateurs à la Fondation, 2634 personnes ont atteint un niveau leur permettant d'obtenir un titre. Parmi elles, 77 % sont diplômées de l'Université Laval.

Au-delà de la valeur des dons, la fidélité des donateurs a été soulignée par la remise de rubans à ceux qui appuient leur université depuis plus de 20, 30 et 40 ans. Pour le PDG de la Fondation, Yves Bourget, «cela signifie que donner au suivant est déjà un réflexe pour un grand nombre de diplômés et amis de l'Université, et la bonne nouvelle est que c'est contagieux!».



## Précieux objets de cinéma

Le collectionneur François Lemai a fait don à l'Université d'une partie de son exceptionnelle collection. Il s'agit d'appareils cinématographiques et précinématographiques, dont certains sont extrêmement rares à l'échelle internationale. Tous ces objets présentent un grand intérêt pour les chercheurs qui s'intéressent à l'histoire des techniques cinématographiques. Couvrant le XIX<sup>e</sup> siècle (zootrope, praxinoscope, lanternes magiques) ainsi que

le XX<sup>e</sup> siècle (caméras et projecteurs du début du cinéma jusqu'aux années 1970), l'ensemble offre un aperçu unique de l'histoire du cinéma. La rareté, la valeur pédagogique et la variété des objets placent l'Université Laval au premier rang des établissements qui abritent une telle collection. Évalués à 414 000 \$, ces appareils seront d'une aide inestimable pour la recherche et l'enseignement, et attireront sans aucun doute les chercheurs des quatre coins du monde.

# Incursion dans le majestueux Arctique

Nathalie Tremblay revient d'un séjour inoubliable à bord de l'Amundsen, le brise-glace de recherche.

«Saviez-vous que c'est l'Amundsen qu'on voit sur les billets de 50 \$ canadiens? Et que ce bateau consacré à la recherche scientifique passe en mer jusqu'à 152 jours par année?» Nathalie Tremblay en connaît un chapitre sur ce brise-glace qu'utilisent les chercheurs de l'Université Laval! C'est que cette diplômée en actuariat (1990), chef de produits d'assurance santé chez Desjardins Sécurité financière, a eu la chance de séjourner sur l'Amundsen, l'autome dernier.

## UNE VÉRITABLE EXPÉDITION

Tout a commencé par une activité tenue par La Fondation de l'Université Laval, en lien avec la Grande campagne. Les diplômés inscrits couraient la chance de remporter une participation à la prochaine mission scientifique sur le navire *NGCC Amundsen*. Nathalie Tremblay s'est révélée l'heureuse gagnante de ce tirage qui l'a menée, du 25 au 28 septembre, au large de la baie de Baffin.

«C'est une chance inouïe car, normalement, seuls les membres de la Garde côtière et les chercheurs sont admis sur ce navire», raconte-t-elle, encore emballée de son expérience. Lors de son séjour, qui tenait davantage de l'expédition que du tourisme, son horaire était chargé. Au nombre de ses activités: une visite de fond en comble de l'Amundsen et une familiarisation complète avec le fonctionnement du navire qui abrite 65 systèmes scientifiques et 22 laboratoires. L'actuaire a aussi pu s'immerger dans le monde de la recherche arctique en participant aux activités scientifiques sur le pont et en laboratoire ainsi qu'en prenant part, avec un groupe de scientifiques, à l'exploration d'une île de glace.

Parmi les impressions fortes que Nathalie Tremblay conserve de son périple, il y a bien sûr la majesté des paysages de l'Arctique, qu'elle avait vus jusqu'alors en photos seulement. «C'est comme un grand désert blanc, évoque-t-elle. Il n'y pas de végétation, pas d'arbres. Mais il se dégage des lieux une grande plénitude.»

Cela dit, son coup de cœur va sans contredit à la fierté de l'équipage de l'Amundsen: «Ce sont des gens exceptionnels, d'une grande compétence, heureux de faire leur



Nathalie Tremblay a été enchantée de voir la recherche nordique, en direct, à bord du NGCC Amundsen.

travail, dévoués. Tout le long de mon séjour, ils ont été très généreux de leur temps. J'ai appris énormément en les écoutant me parler de leur mission avec passion. Par exemple, sur la transformation de l'eau de mer en eau potable, sur le traitement des eaux usées pour s'assurer qu'elles sont propres lorsque rejetées dans la mer, aussi sur l'enjeu du contrôle des routes de navigation de l'Arctique.»

## UNE RECHERCHE D'ENVERGURE

Celle qui, avant cette aventure, ne connaissait rien des travaux menés dans le Grand Nord, a été frappée par l'ampleur des recherches que poursuit l'Université Laval, dont celles destinées à mieux comprendre les changements climatiques. «Jamais je n'aurais cru qu'une université pouvait prendre part à des projets d'une telle envergure, d'une portée aussi grande pour la planète», avoue-t-elle.

Vivement interpellée, Nathalie Tremblay assure que sa fibre philanthropique se manifeste plus que jamais: «Je reviens de mon expérience plus consciente des besoins de financement et de la différence qu'on peut faire en tant que diplômé. Être en contact avec des professionnels de haut calibre, entre autres avec le responsable scientifique de l'Amundsen, Louis Fortier, m'a fortement marquée. J'ai réalisé à quel point les dons sont essentiels pour ces chercheurs. Imaginez, chaque jour d'activité scientifique sur l'Amundsen peut coûter 55 000 \$. J'ai aussi réalisé le rôle qu'a eu l'Université Laval dans mon propre parcours professionnel. Dorénavant, contribuer à son excellence et à sa pérennité fera partie de mon mode de vie.»

**BRIGITTE TRUDEL**

# Grande campagne

# Des porte-paroles inspirants



Première vice-présidente Ressources humaines et Communications chez Desjardins où elle travaille depuis près de 25 ans, **Marie-Huguette Cormier** (*Administration 1985 et 1989*) est une athlète accomplie. Membre du Rouge et Or escrime durant ses études, elle a représenté le Canada dans cette discipline aux Jeux olympiques de Los Angeles, en 1984, et de Séoul, en 1988. « Je suis fière de soutenir un établissement qui permet aux jeunes de combiner avec brio études et passion du sport », témoigne la diplômée qui visite régulièrement le campus, notamment pour encourager ses deux filles qui défendent les couleurs du Rouge et Or natation. « Toutefois, précise-t-elle, avant le tournage de la publicité, je n'étais jamais retournée dans le tunnel reliant le pavillon d'administration et le PEPS que j'ai si souvent emprunté. Que de souvenirs ! » Frappée par la qualité des nouvelles installations sportives, Marie-Huguette Cormier y voit un gage d'innovation et d'excellence.

« C'est pour les jeunes, ceux des régions en particulier, que je m'implique dans la Grande campagne, lance d'emblée **Maurice Dufour** (*Agronomie 1987*). Je veux qu'ils sachent que grâce à une formation de qualité, ils peuvent réaliser de grandes choses. » L'entrepreneur fromager rappelle qu'il a connu des débuts modestes avant de fonder la maison d'affinage qui porte son nom et qui a donné naissance, entre autres, au fameux Migneron de Charlevoix. Acteur majeur dans la relance des fromages d'ici, Maurice Dufour ajoute désormais la vigne à ses secteurs d'activité, avec la production imminente d'un muscat. La réalisation de tous ses projets passe par un contact étroit avec son *alma mater* : « Je reviens régulièrement à l'Université pour échanger avec les professeurs à des fins de tests et de recherche. » Le dynamisme ambiant qu'il redécouvre à chacune de ses visites consolide sa vision de l'Université en tant que milieu ouvert.



Un an après l'obtention de son diplôme, **Vincent Thériault** (*Administration des affaires 2008*) fondait, avec son frère François, la compagnie Surmesur de vêtements pour hommes. L'entreprise compte 70 employés et possède des boutiques à Québec, Laval, Montréal, Ottawa, Toronto et bientôt Chicago. « Je trouve important d'exprimer mon sentiment d'appartenance et ma gratitude envers l'établissement qui m'a formé, dit-il au sujet de son implication dans la Grande campagne. Quand on connaît un certain succès et qu'on en a les moyens, je considère qu'on doit soutenir la relève, en argent ou en temps. » L'homme d'affaires revient souvent à son ancienne faculté pour donner des conférences ou faire du mentorat auprès de futurs entrepreneurs : « Je suis toujours impressionné par la présence des nouvelles technologies dans les salles de classe. Cela permet aux étudiants de se concentrer sur leur apprentissage, sachant qu'ils disposent de tous les outils pour réussir. »

« C'est pour les jeunes, ceux des régions en particulier, que je m'implique dans la Grande campagne, lance d'emblée **Maurice Dufour** (*Agronomie 1987*). Je veux qu'ils sachent que grâce à une formation de qualité, ils peuvent réaliser de grandes choses. » L'entrepreneur fromager rappelle qu'il a connu des débuts modestes avant de fonder la maison d'affinage qui porte son nom et qui a donné naissance, entre autres, au fameux Migneron de Charlevoix. Acteur majeur dans la relance des fromages d'ici, Maurice Dufour ajoute désormais la vigne à ses secteurs d'activité, avec la production imminente d'un muscat. La réalisation de tous ses projets passe par un contact étroit avec son *alma mater* : « Je reviens régulièrement à l'Université pour échanger avec les professeurs à des fins de tests et de recherche. » Le dynamisme ambiant qu'il redécouvre à chacune de ses visites consolide sa vision de l'Université en tant que milieu ouvert.

Quatre diplômés figurent dans des messages publicitaires tournés sur le campus et diffusés sur plusieurs chaînes de télé depuis septembre. Qui sont-ils ?

PAR BRIGITTE TRUDEL

Fondatrice et dirigeante de la société Géo'Graph spécialisée en aménagement durable du territoire, la trifluvienne **Marianne Mathis** (*Géographie 2009 ; Sciences géographiques 2016*) se souvient de ses études à l'Université Laval comme d'une période charnière de sa vie : « C'est là que j'ai découvert le volet aménagement du territoire qui me passionne tant aujourd'hui. » La qualité des programmes et de l'enseignement a été déterminante pour la femme d'affaires qui était encore étudiante au baccalauréat lorsqu'elle a eu l'idée de démarrer son entreprise.



Ayant bénéficié du service de mentorat offert par Entrepreneuriat Laval, Marianne Mathis voit dans son rôle de porte-parole une façon d'exprimer sa gratitude en faisant rayonner son *alma mater*. Après une maîtrise réalisée à distance, son retour sur le campus pour le tournage de la publicité l'a émue... et impressionnée – particulièrement la cartothèque où les étudiants peuvent naviguer dans des atlas à partir de tablettes électroniques.

Un an après l'obtention de son diplôme, **Vincent Thériault** (*Administration des affaires 2008*) fondait, avec son frère François, la compagnie Surmesur de vêtements pour hommes. L'entreprise compte 70 employés et possède des boutiques à Québec, Laval, Montréal, Ottawa, Toronto et bientôt Chicago. « Je trouve important d'exprimer mon sentiment d'appartenance et ma gratitude envers l'établissement qui m'a formé, dit-il au sujet de son implication dans la Grande



campagne. Quand on connaît un certain succès et qu'on en a les moyens, je considère qu'on doit soutenir la relève, en argent ou en temps. » L'homme d'affaires revient souvent à son ancienne faculté pour donner des conférences ou faire du mentorat auprès de futurs entrepreneurs : « Je suis toujours impressionné par la présence des nouvelles technologies dans les salles de classe. Cela permet aux étudiants de se concentrer sur leur apprentissage, sachant qu'ils disposent de tous les outils pour réussir. »

# Donner pour bâtir un monde meilleur

Après une longue carrière sur le campus, Jean-Claude Méthot n'oublie pas que tout don a un effet direct sur les étudiants de son université.

N'est-ce pas à leurs gestes qu'on mesure la grandeur des hommes et des femmes? Assurément! Et des gestes, Jean-Claude Méthot en a beaucoup posés. Ce diplômé de la Faculté des sciences et de génie (1964) a toujours intégré la philanthropie et le bénévolat dans sa vie, suivant ainsi l'exemple de ses parents.

Retraité depuis 2004, Jean-Claude Méthot a été professeur de génie chimique durant 33 ans, en plus d'occuper des postes de gestion durant 20 ans : directeur de département, vice-doyen et vice-recteur. Et surtout, M. Méthot a l'Université tatouée sur le cœur. À preuve, il fait partie des plus fidèles donateurs à La Fondation de l'Université Laval. Il contribue depuis 1971 à des fonds de recherche et de bourses étudiantes de sa faculté, ce qui lui a valu le titre de membre du Cercle du recteur. Chaque année, depuis 45 ans, il renouvelle son appui à la Fondation!

Pourquoi avoir choisi de soutenir aussi assidument son *alma mater*? «Ma priorité est de donner à l'Université plutôt qu'à d'autres causes, car je sais que cela aura un effet sur les étudiants et, par extension, sur le Québec», répond-il.

## LE DÉSIR D'AIDER L'AUTRE

Selon lui, être un professeur implique d'avoir ce désir d'aider l'autre : «Je suis toujours très touché de rencontrer des étudiants que j'ai contribué à former et qui occupent maintenant des postes clés au Québec, au Canada et à l'étranger. C'est pour moi une belle récompense.» Enseignant jusqu'au bout des ongles, il voit dans ses dons une façon de poursuivre sa mission à travers d'autres cohortes d'étudiants.

*La retraite est pour lui une occasion en or de s'impliquer davantage, notamment à la Fondation.*

Percevant la retraite comme une occasion en or de s'impliquer davantage, il a saisi la balle au bond en devenant représentant des retraités au comité des campagnes annuelles de la Fondation, en offrant ses services au programme de formation des gestionnaires, en devenant président du comité des avantages sociaux de l'Association des retraités et président de Rayon de soleil, un organisme qui vient en aide aux aînés et aux personnes vulnérables. «Ma retraite est une continuité de ma vie professionnelle.

Mes contributions à la Fondation font en sorte que j'aide les étudiants à progresser dans leurs études. Et si je peux donner le goût à d'autres de faire de même, la société s'en portera mieux.»



FRANCIS FONTAINE

*En vieillissant, assure Jean-Claude Méthot, on réalise que, pour demeurer vivant après avoir quitté cette terre, il faut poser des gestes dès maintenant.*

Avec beaucoup de philosophie et de sagesse, Jean-Claude Méthot partage ses réflexions sur le sens de la vie : «Au fur et à mesure qu'on avance en âge, on réalise que, pour demeurer vivant après avoir quitté cette terre, il faut poser des gestes qui feront en sorte que les gens parleront en bien de nous. Cette conviction me motive beaucoup dans l'accomplissement des actions qui auront un effet positif sur la société.»

Il affirme avec la plus grande sincérité que la véritable générosité réside dans le don qui n'attend rien en retour, sinon la joie d'avoir contribué à quelque chose de plus grand que soi.

Avec ses 45 années de soutien à la Fondation, sans compter toutes les autres années investies dans diverses causes, M. Méthot contribue chaque jour à bâtir un monde meilleur.

CATHERINE GAGNÉ

# Honorer un proche en appuyant la recherche

La recherche pour vaincre la dégénérescence maculaire liée à l'âge reçoit l'appui de trois membres d'une même famille.

Un don qui éclaire : c'est ce qu'a suscité, sans le savoir, Thérèse Vanier, atteinte de dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) et décédée en 2015. Sa résilience a d'abord inspiré sa fille, Louise Mailhot, qui a voulu poser un geste significatif pour perpétuer sa mémoire. L'époux de Mme Mailhot, Michel Laurier, a été touché et enthousiasmé par cette idée. Le couple fera naître le Fonds de recherche Thérèse-Vanier sur la dégénérescence maculaire liée à l'âge.

« Je conserve de ma mère le souvenir d'une femme forte, qui l'est demeurée jusqu'à la fin malgré la douleur, affirme Mme Mailhot. Je voulais écrire la suite de son histoire en faisant vivre son nom de façon perpétuelle, en reconnaissance pour elle. »

## POUR L'AVANCEMENT DES CONNAISSANCES

Ensemble dans cette démarche, Louise Mailhot et Michel Laurier ont cogné à plusieurs portes avant d'arrêter leur choix sur l'Université Laval, même si tous deux sont de la région de Montréal, car ils ont trouvé une oreille attentive à leur besoin. « Nous souhaitions avant tout créer un legs permanent au nom de Mme Vanier, qui ferait connaître ce nom, ainsi que celui de la famille Vanier, comme symbole du soutien à l'avancement des connaissances sur la DMLA, souligne M. Laurier. Nous nous sentons privilégiés de pouvoir poser ce geste »

Afin de faire une différence dès aujourd'hui, Huguette Vanier, sœur de Thérèse, a versé un montant important pour la création d'une bourse annuelle liée au Fonds. « C'est en pensant à ma sœur et à ce qu'elle a vécu que j'ai voulu faire ma part, témoigne-t-elle. Donner était ma décision et mon mari m'a appuyée. » Grâce à ce geste, 2000 \$ seront octroyés chaque année à un étudiant en ophtalmologie dont l'objet d'études sera la DMLA – une maladie qui touche 1 personne de 65 ans et plus sur 50, en Amérique du Nord.

« Nous avons l'intention, Huguette, Louise et moi, de nous assurer que d'autres personnes appuient concrètement ce fonds afin que la bourse survive jusqu'à ce que soit versé le don testamentaire, confie M. Laurier. Nous voulons que la bourse soit pérenne et même que sa valeur puisse augmenter. »



Mis sur pied par Michel Laurier et Louise Mailhot, et enrichi par Huguette Vanier, le nouveau fonds encourage les études et la recherche en ophtalmologie.

Huguette Vanier, 14<sup>e</sup> d'une famille de 15 enfants, a développé très jeune le goût d'aller vers l'autre, grâce à ses parents. Il y a en effet chez les Vanier un sens aigu du don de soi. Dans l'arbre généalogique, on découvre Georges Vanier, dont la bravoure durant les deux grandes guerres a été honorée et qui a été le premier Québécois nommé gouverneur général du Canada. Son fils Jean, grand humaniste, a fondé l'Arche. Cette organisation qui accueille les personnes ayant un handicap intellectuel est maintenant présente sur les 5 continents, dans 35 pays.

## La dégénérescence maculaire touche 1 aîné sur 50.

D'autres personnes ont-elles été touchées par la DMLA dans la famille? « Mon grand-père était aveugle à son décès, répond Mme Vanier. J'ai fait le lien plus tard : sa cécité pouvait être le résultat de la dégénérescence maculaire liée à l'âge. Mais ils sont bâtis fort, les Vanier. Peu sont partis avant l'âge de 80 ans. De mon côté, j'ai deux garçons et deux filles qui nous ont donné huit petits-enfants. Alors la lignée se poursuit ! »

Huguette Vanier est fière de sa famille : « Peu importe le montant, on se sent bien quand on donne ! »

CATHERINE GAGNÉ

# Un encouragement à la poursuite des études

Cinq diplômés en sciences de l'administration ont créé autant de fonds de bourses pour soutenir des étudiants économiquement défavorisés.

Les situations financières des étudiants ne revêtent pas toutes les mêmes couleurs. Certaines brillent au soleil plus que d'autres. En effet, derrière ceux qui ont les moyens d'accéder aux études universitaires se cachent encore des personnes pour qui ce rêve est très difficile à réaliser.

C'est précisément pour aider ces personnes que vient de naître la formule des fonds de bourses pour situations financières précaires de la Faculté des sciences de l'administration. Cinq diplômés, touchés par la dure réalité que vivent certains étudiants, ont créé chacun un de ces fonds. Deux d'entre eux, déjà grands donateurs à l'Université Laval, ont livré leurs motivations à *Contact* : Claude Gariépy (*Administration des affaires 1976*) et Pierre Lépine (*Sciences commerciales 1960*).

Pour Claude Gariépy, président et chef de la direction de Colabor, entreprise qui œuvre dans la distribution de produits alimentaires, ces bourses répondent à un réel besoin.

« Par ce fonds, je peux aider les étudiants qui n'ont pas eu la même chance que moi de terminer leurs études à l'Université. Même si, au Québec, les frais universitaires sont demeurés plus bas que dans le reste de l'Amérique du Nord, il y a encore des gens pour qui les études sont inaccessibles. Je considère l'éducation extrêmement importante et c'est la meilleure façon de sortir de la pauvreté. »

Pierre Lépine, retraité, a choisi de participer à ce fonds lorsqu'il a appris que, chaque année, des étudiants doivent abandonner leurs études par manque de soutien financier. « J'ai ainsi voulu diriger mes contributions vers des étudiants de ma faculté pour les aider à surmonter des difficultés financières qui pourraient les empêcher de poursuivre leurs études. »

## DES CRITÈRES STRICTS

Et le besoin est là. En 2016, pour 5 bourses offertes, 23 candidatures répondaient aux critères d'éligibilité, pourtant très serrés. En plus de présenter un excellent dossier scolaire, le candidat doit monter un budget et faire la preuve que ses revenus sont insuffisants pour payer ses études. Il doit notamment rendre compte des efforts déployés pour augmenter ses revenus et diminuer ses dépenses. L'éloignement de sa ville d'origine ou un problème de santé figurent parmi les facteurs pouvant expliquer la situation financière précaire de l'étudiant.

Depuis longtemps, la philanthropie fait partie de la vie de ces deux diplômés, qui ont gardé un lien fort avec leur

*alma mater*. Claude Gariépy considère important de faire sa part pour aider les plus démunis : « J'ai une politique personnelle de don que j'ai toujours respectée. Naturellement, au début, j'effectuais des dons plus modestes et, petit à petit, je les ai augmentés. Je répartissais mes dons selon les causes qui me tiennent à cœur. »

Quant à Pierre Lépine, il soutient financièrement sa faculté depuis 45 ans. « Dès que j'ai pu, une fois diplômé, j'ai souhaité redonner à mon *alma mater*. Il y a tellement de besoins non comblés dans notre société ! Ceux qui le peuvent devraient apporter une contribution supplémentaire à celle qui offre un avantage fiscal. »



Pour certains, franchir la porte d'une faculté n'est possible qu'avec un coup de pouce économique.

Pour le moment, la Faculté compte sur trois autres donateurs : Jean-Robert Blouin (*Administration des affaires 1962*), Claude Fortier (*Sciences commerciales 1951*) et Yves Potvin (*Sciences commerciales 1953*). Les cinq philanthropes ont une chose en commun : avoir trouvé le fonds qui correspond à leur préoccupation. Claude Gariépy le confirme de belle façon : « J'ai trouvé le gant qui sied à ma main. »

CATHERINE GAGNÉ

# Un marathon pour ses 90 ans

Avec l'âge, le diplômé PH Bergeron ne délaisse ni ses activités sportives ni ses actions philanthropiques.

Appelez-le PH. Surtout pas « mon petit monsieur »! Nonagénaire depuis quelques mois, Paul-Henri Bergeron affiche une vivacité de corps et d'esprit hors du commun. À preuve: le 29 octobre, pour célébrer son 90<sup>e</sup> anniversaire, ce diplômé en génie électrique (1956) s'est offert rien de moins qu'un marathon.

L'homme, qui habite le secteur Kénogami de la ville de Saguenay, avait lancé la formule en 2006. Pour ses 80 ans, il avait organisé une course de 42 km à son nom, qu'il avait terminée en 5 h 04. Devant le succès de l'activité, PH s'était promis de récidiver 10 ans plus tard. Entretemps, le sportif a enchaîné les défis, dont celui d'être l'un des porteurs de la flamme pour les Jeux Olympiques de Vancouver; il avait alors 83 ans.

Puis, en 2016, chose promise, chose due! Entouré de 200 parents, amis et coureurs, PH Bergeron a parcouru près de 30 km... à la marche. « Il y a quelques temps, j'ai subi une chirurgie au genou droit avec ajout de métal et de téflon: ça ne court plus, mais ça marche "tempête"! », assure le sympathique personnage dont la feuille de route affiche une vingtaine de marathons, sans compter une multitude d'autres courses organisées ou réalisées. Il a notamment pris part au 10 km de l'Université Laval à quelques reprises.

*La bonne forme physique, la philanthropie et l'éducation sont pour lui des valeurs fondamentales.*

## PRÉSENT POUR LES 60 ANS DE SA PROMOTION

Car ce diplômé, qui a fait carrière comme directeur des services aux étudiants à l'Université du Québec à Chicoutimi avant de prendre sa retraite il y a 28 ans, a toujours gardé un lien de cœur avec son *alma mater*. Il se souvient de ses années d'étudiant: « À l'époque, l'Université ne comptait que quelques bâtiments, dont celui abritant la Faculté des sciences et l'École de chimie situé sur le boulevard de l'Entente. Aujourd'hui, le campus a pris toute une envergure! » PH Bergeron a été à même de le constater



Le 29 octobre, à 90 ans, PH Bergeron a parcouru 30 des 42 km du marathon qui porte son nom. Un peu de sueur, dit-il, voilà le secret de la longévité.

récemment, lors des Retrouvailles 2016 où il était bien sûr présent pour souligner les 60 ans de sa promotion. « Je n'aurais jamais manqué ça, s'exclame-t-il. Nous sommes une promotion très soudée. Au fil des années, nous n'avons jamais cessé de nous retrouver autour de différentes activités sociales. »

Il y a 10 ans, les célébrations du 50<sup>e</sup> anniversaire de sa promotion ont pris une couleur toute spéciale en marquant le lancement du Fonds de la promotion sciences 56, qui permet chaque année d'allouer 3 bourses à autant d'étudiants de premier cycle inscrits à la Faculté des sciences et de génie de l'Université. « Une belle occasion d'encourager à la fois la philanthropie et l'éducation, qui sont pour moi deux valeurs fondamentales », assure PH Bergeron, lui-même bénévole aguerri.

Autre fondement de sa vie: la bonne forme physique. À ce titre, le diplômé actif n'a que de bons mots à l'endroit des récentes installations sportives du PEPS et du Stade Telus. « C'est merveilleux, lance-t-il. Les étudiants peuvent s'entraîner tant qu'ils le souhaitent; tout est à leur portée! » Un peu de sueur chaude, dit-il, voilà le secret de la longévité.

Quant à lui, cet ambassadeur de la bonne forme poursuit son entraînement personnel. Chaque jour, une heure de vélo stationnaire suivie d'une heure de marche. Il lui faut être fin prêt pour le rendez-vous qu'il a mis à son agenda de 2026: le marathon qui célébrera ses 100 ans.

**BRIGITTE TRUDEL**

## D'un échelon à l'autre

**Justine Audy** (*Droit 2009 et 2010*), présidente du C. A., Jeune chambre de commerce de Québec

**Karl Bélanger** (*Admin. des affaires 2007*), vice-président, service à la clientèle, Integro Canada

**Caroline Bourgeois** (*Architecture 1990*), vice-présidente à la gestion de projets Est du Québec, Société québécoise des infrastructures

**Judith Carroll** (*Économique 1987; Relations industrielles 1988*), commissaire, Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail

**Gilbert Charland** (*Science politique 2005 et 2011*), secrétaire général associé aux affaires intergouvernementales canadiennes, ministère du Conseil exécutif

**Jean-Sébastien Daigle** (*Administration 2012*), président-directeur général, Société VIA  
**Hervé Deschênes** (*Génie forestier 1974; Administration 1980*), président, Conseil Cris-Québec sur la foresterie

**Ernest Desrosiers** (*Agronomie 1978; Administration 1985*), vice-président au financement, La Financière agricole du Québec  
**Martin Desrosiers** (*Leadership du changement 2004*), directeur général, Caisse Desjardins de Rimouski

**Julie Ethier** (*Admin. des affaires 2000*), directrice générale, Développement économique de l'agglomération de Longueuil

**Christine Fréchette** (*Relations internationales 1995*), présidente-directrice générale,

Chambre de commerce de l'Est de Montréal

**Jacques Frémont** (*Droit 1976*), recteur et vice-chancelier de l'Université d'Ottawa

**Luc Gagnon** (*Génie électrique 1985*), président du C. A., Centre de recherche informatique de Montréal

**Marc Giguère** (*Communication publique 1995*), vice-président, stratégies de croissance, Groupe V Média

**Cédric Gobeil** (*Histoire 1998*), directeur, Egypt Exploration Society, bureau de Londres

**Robert Keating** (*Économique 1978*), sous-ministre, ministère

de l'Énergie et des Ressources naturelles

**Céline Kirouac** (*Communication graphique 1977*), directrice générale, Larouche Marketing Communication

**Pascale Labbé** (*Culture musicale 2000; Études intern. et langues modernes 2003; Relations internationales 2006*), présidente, Comité consultatif pour l'environnement de la Baie-James

**Alain Madgin** (*Droit 1989*), vice-président principal, Citoyen Optimum, bureau de Québec

**Martin Noël** (*Administration 1996 et 2006*), directeur général, TÉLUQ

### Pour le faire savoir

La liste complète des honneurs et nominations figure dans la page Nominations du site de La Fondation de l'Université Laval – Développement et relations avec les diplômés, section « Diplômés ». Une partie de ces mentions est reproduite dans Contact.

Alimentez la liste de la Fondation par courriel ([ful@ful.ulaval.ca](mailto:ful@ful.ulaval.ca)) ou par télécopieur (418 656-2054): c'est un service gratuit pour tout diplômé de l'Université Laval.



**ESPACE NORDIK**  
CONDÔTEL MONT-SAINTE-ANNE



STUDIO  
SKI-IN  
SKI-OUT

**PROFITEZ DU GRAND AIR**  
Achetez votre coin de paradis au pied des pentes  
SKIEZ 3 MONTAGNES AVEC SOMMETS DU ST-LAURENT ET OBTENEZ JUSQU'À 33% DE RABAIS!



**RE/MAX**  
FORTIN DELAGE INC.  
Agence Immobilière  
Franchisé indépendant de RE/MAX Québec

VISITEZ VOTRE ESPACE VIRTUELLEMENT [ESPACENORDIK.COM](http://ESPACENORDIK.COM) 1 855 328-2035

# À LOUER

## AU PIED DU MONT-SAINTE-ANNE

- À 30 minutes du Vieux-Québec
- 15 belles grandes maisons pour des groupes de 12 à 80 personnes
- Réunions de famille, réunions de travail, etc.

ski / golf / traiteur / Wi-Fi gratuit / spa en option

[www.chalets-village.com](http://www.chalets-village.com) / 1 800 461-2030



À PARTIR DE  
**29\$**  
PAR PERS. PAR NUIT  
EN OCC. MAX.  
2, 3, 5 ou 7 NUITS

**Eva Ottawa** (*Études autochtones 1993; Sociologie 1996; Droit 2002*), présidente, Conseil du statut de la femme

**André Rivet** (*Économique 1983*), vice-président, Régie des marchés agricoles et alimentaires du Québec

**Marie-Renée Roy** (*Sciences infirmières 1979*), sous-ministre, ministère du Développement durable, de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques

**Julie Samson** (*Génie forestier 1983; Sciences forestières 1987*), présidente, Comité consultatif de l'environnement Kativik

**Richard Savard** (*Génie forestier 1980*), président du C. A., Société des établissements de plein air du Québec

**Sandy Scullion** (*Administration des affaires 1989*), vice-président et directeur général, ventes mondiales et expérience client, Bombardier Produits récréatifs

**Alain-Jacques Simard** (*Génie électrique 1991*), président du C. A., Festival d'été de Québec et 3 E événement-expérience-émotion

**Jean St-Gelais** (*Économique 1982*), président du C. A., Fondation du MNBAQ

**Sylvain B. Tremblay** (*Relations industrielles 1986*), président du C. A., Institut québécois de planification financière

## Sur le podium

**Roger Belleau** (*Médecine 1961*), membre honoraire, Association médicale canadienne

**Pierre-Luc Berthiaume** (*Communication publique 2008*), Jeune personnalité d'affaires,

catégorie organisme à but non lucratif, communautaire et social, Jeune Chambre de commerce de Québec

**Jean-Sébastien Blais** (*Relations industrielles 2006*), Jeune personnalité d'affaires, catégorie vente et développement des affaires,

Jeune chambre de commerce de Québec

**Louis Borgeat** (*Droit 1971 et 1977*), Prix Hommage, Institut d'administration publique de Québec

**Sophie Brochu** (*Économique 1987*), membre de l'Ordre du Canada, gouverneur général du Canada; Prix pdg de l'année, catégorie Grande entreprise, Les Affaires

**Manon Brouillette** (*Communication publique 1991*), Prix Top 100, catégorie dirigeantes d'entreprises

Banque Scotia, Women's Executive Network

**Yvon Charest** (*Actuariat 1979*), Prix Haut dirigeant le plus engagé socialement, Les Affaires

**Raymond Chrétien** (*Droit 1965*), Prix Émir Abdelkader pour la promotion du vivre-ensemble et de

la coexistence pacifique en Méditerranée et dans le monde, Association internationale Soufie Alâwiyya

**Yanick Côté** (*Sciences de l'éducation 2016*), Jeune personnalité d'affaires, catégorie arts, culture et création, Jeune chambre de commerce de Québec

**Claire Deschênes** (*Génie mécanique 1977 et 1986*), doctorat d'honneur, Université d'Ottawa

**Simon Dumas** (*Français 2000 et 2003*), Prix de l'Institut canadien de Québec, Conseil de la culture des régions de Québec et de Chaudière-Appalaches

**Jean-Marie Fallu** (*Histoire 1974*), Mérite en interprétation du patrimoine – Prix carrière, Association québécoise des interprètes du patrimoine

**Paméla Farman** (*Sciences infirmières 2003 et 2007*), Infirmière enseignante de l'année, Ordre des infirmières et infirmiers du Québec

**Bernard Gilbert** (*Français 1980*), Prix François-Samson, Conseil

de la culture des régions de Québec et de Chaudière-Appalaches

**Frédéric Lavoie** (*Communication publique 2006 et 2008*), Prix littéraire,

catégorie récit, théâtre, contes et nouvelles, Salon du livre du Saguenay—Lac-Saint-Jean

**Isabelle Lechasseur** (*Sciences infirmières 2009*), Jeune personnalité d'affaires, catégorie services professionnels, Jeune chambre de commerce de Québec

**Jacques E. Leclerc** (*Médecine 1978 et 1979*), Prix d'excellence régional – spécialiste de l'année, Collège royal des médecins et chirurgiens du Canada

**Yvon Marcoux** (*Collège universitaire 1960; Droit 1963 et 1966*), Avocat émérite, Barreau du Québec

**Gabriel Marcoux-Chabot** (*Études littéraires 2010; Français 2014*), Prix Ringuet, Académie des lettres du Québec

**Sylvain Moineau** (*Microbiologie 1987; Sciences et tech. des aliments 1990 et 1993*), Médaille Flavelle, Société royale du Canada

**Brian Mulroney** (*Droit 1963*), Légion d'honneur, gouvernement de la République française

**Gaston Pelletier** (*Droit 1971 et 1980*), Avocat émérite, Barreau du Québec

**UL TRAPRATIQUE.**  
CAMPUS HUMAIN

**À PARTIR DE 47 \$**  
STAGES PAR NUIT

Hébergement hôtelier | 418 656-5632  
hebergement@sres.ulaval.ca  
www.residences.ulaval.ca  
2255, rue de l'Université, local 1618  
Québec (Québec) Canada G1V 0A7

PROFITEZ DE LA FORMULE D'HÉBERGEMENT OFFRANT LE MEILLEUR RAPPORT QUALITÉ-PRIX À QUÉBEC!

UNIVERSITÉ LAVAL  
Service des résidences



## L'héritier de Darwin

**Alain Olivier** (*Bio-agronomie 1987; Biologie végétale 1992*), professeur au Département de phytologie

Lévesque éditeur, 368 pages

Profitant d'un congrès au Chili, un chercheur en biologie part à la découverte de ce coin du monde en compagnie de son épouse. Grand admirateur de Charles Darwin et de ses enseignements, il souhaite ainsi revivre une partie du périple réalisé par le célèbre naturaliste au XIX<sup>e</sup> siècle. Il aura d'ailleurs la surprise de le croiser à plusieurs reprises lors de

son voyage! La découverte de paysages grandioses et de la diversité de la faune amènera le narrateur à se questionner sur la nature humaine ainsi que sur les liens indéfectibles qui unissent plantes, animaux et êtres humains. Des souvenirs de voyages précédents, son histoire amoureuse ainsi que ses entretiens avec Darwin alimenteront sa réflexion, et l'inciteront à considérer d'un autre œil la théorie de l'évolution, qui ne réside pas dans cette « loi du plus fort » si souvent évoquée. Il réalisera que la survie de chaque espèce va bien au-delà de la simple transmission génétique.

## La vérité sur le sucre

**André Marette** (*Physiologie-endocrinologie 1990*), professeur au Département de médecine

VLB éditeur, 160 pages

Écrit en collaboration avec Geneviève Pilon (*Microbiologie 1998; Physiologie-endocrinologie 2008*), cet ouvrage dresse un portrait équitable du sucre dans la société occidentale. L'auteur y démystifie les idées reçues sur cette substance en faisant le bilan des connaissances scientifiques. Il présente ainsi les différents sucres, explique leurs effets sur le métabolisme, nuance leur rôle dans l'explosion d'obésité et met au pilori le sucre ajouté dans les boissons gazeuses. Le tout est agrémenté d'illustrations qui servent le propos.



## Les Hurons-Wendats et le troc

**Michel Noël** (*Arts et trad. populaires 1971 et 1979; Français 1971*) et **Joanne Ouellet** (*Communication 1981*), chargée de cours à l'École des arts visuels

Dominique et compagnie, 31 pages

Cet album pour enfants, richement illustré, décrit une rencontre traditionnelle entre les Wendats et les Papinachois, des chasseurs intrépides venant des forêts du Nord. Chaque automne, les deux peuples s'échangent fourrures, bijoux, petits fruits séchés, outils et jouets lors d'un marché prenant place à Wendake. Cette année, Yatoyen est chargée de nourrir les invités. Avec ses petits-enfants, elle préparera sa fameuse sagamité.



## Les yeux tristes de mon camion

**Serge Bouchard** (*Anthropologie 1971 et 1973*) Éditions du Boréal, 212 pages

Conversation sur les camions avec un inconnu, cours classique au collège... C'est au gré de ses souvenirs que l'auteur livre, dans cette trentaine de nouvelles, ses observations sur le monde et une réflexion sur l'étrange phénomène qu'est l'être humain.



## Passion Haïti

**Rodney Saint-Éloi** (*Français 1999*)

Hamac, 208 pages

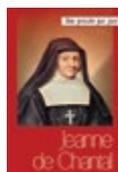
L'auteur offre un tour d'horizon peu commun d'Haïti. Reprenant à sa façon les clichés qui décrivent trop souvent le pays – pauvreté, corruption, maladie –, il amène également le lecteur au cœur d'un monde riche auquel il est profondément attaché, malgré l'exil. À l'image d'Haïti, ce carnet est varié et coloré.



## Retrouver la raison

**Jocelyn Maclure** (*Science politique 1997*), professeur à la Faculté de philosophie Éditions Québec Amérique, 280 pages

Avec les nouvelles plateformes médiatiques, chacun peut participer aux débats sur les grands enjeux sociaux actuels. Ces échanges génèrent souvent polémiques, indignation et attaques personnelles. Dans une série d'essais, l'auteur réfléchit aux règles à respecter pour établir des dialogues nuancés, fondements de véritables débats d'idées.



## Jeanne de Chantal. Une pensée par jour

**Guy Désilets** (*Histoire 1975; Communication publique 1998*), retraité de la Direction des communications Médiaspaul, 109 pages

Ce recueil présente 366 pensées tirées de la correspondance de Jeanne de Chantal, fondatrice de l'Ordre de la Visitation Sainte Marie, autant de réflexions ou de conseils pieux pour affronter au quotidien doutes et embûches.



## Un violon sous la mer

**Myriam LeBouthillier** (*Études littéraires 2011; Français 2013*) Éditions Grise, 493 pages

Autriche, début du XX<sup>e</sup> siècle. Appelé au chevet de son frère mourant, Mathias se voit confier la garde de son jeune neveu. C'est sous le choc qu'il entreprendra le voyage de retour à la maison, en Écosse. Ce périple lui permettra de donner un nouveau sens à sa vie.

# TOUTSAUF CONVENTIO NNEL



[www.convention.qc.ca](http://www.convention.qc.ca)



CENTRE  
DES CONGRÈS  
DE QUÉBEC



« Nous sommes estomaqués! Votre personnel n'est pas normal! Votre niveau de service est de loin supérieur à tout autre centre de congrès que nous avons connu au cours de notre longue carrière en planification d'événements. Vous étiez vraiment un prolongement de notre équipe. »\*

**Julie Peden**

COO & Chief Event Strategist, Ruby Sky Event Planning Inc.



\* CITATION ORIGINALE ANGLAISE: We are flabbergasted! Your staff is not normal! Your level of service is way above any other facility we've experienced in our long career of meeting planning. You were truly an extension of our team.

**TD Assurance**  
Meloche Monnex

Ristourne de 375 000 \$ pour les clients diplômés de l'Université Laval.

Programme d'assurance  
parrainé par



**UNIVERSITÉ  
LAVAL**

**La Fondation**  
Développement et relations  
avec les diplômés

Nous sommes heureux de faire bénéficier les clients diplômés de l'Université Laval d'une ristourne de 375 000 \$<sup>1</sup>. Cette ristourne leur permet d'économiser davantage lors de l'achat ou du renouvellement d'une police d'assurance et s'ajoute au tarif préférentiel déjà consenti aux diplômés. C'est notre façon de remercier nos fidèles clients diplômés de l'Université Laval et, par le fait même, membres de la Fondation.

Une tarification des plus avantageuses est offerte aux membres de la Fondation qui détiennent la Carte Partenaire. De plus, ceux-ci profitent davantage de la ristourne. Procurez-vous la Carte Partenaire de la Fondation et obtenez 10 % de rabais additionnel<sup>2</sup> sur la tarification déjà consentie aux diplômés de l'Université Laval!

Demandez une soumission au 1-888-589-5656  
ou sur [melochemonnex.com/ful](http://melochemonnex.com/ful)



Le programme TD Assurance Meloche Monnex est offert par SÉCURITÉ NATIONALE COMPAGNIE D'ASSURANCE. Il est distribué par Meloche Monnex assurance et services financiers inc. au Québec. Notre adresse est le 50, place Crémazie, Montréal (Québec) H2P 1B6.

<sup>1</sup>La ristourne s'applique sur la prime des nouvelles polices d'assurances habitation, auto et moto émises au Québec du 13 avril 2016 au 12 avril 2017 et pour les renouvellements des polices d'assurances habitation, auto et moto émis au Québec du 13 juin 2016 au 12 juin 2017 seulement aux diplômés de l'Université Laval. Pour plus de détails, rendez-vous au [melochemonnex.com/adul](http://melochemonnex.com/adul). Certaines conditions et restrictions s'appliquent.

<sup>2</sup>Offre valable au Québec seulement.

<sup>AD</sup> Le logo TD et les autres marques de commerce TD sont la propriété de La Banque Toronto-Dominion.

CONVENTION DE LA POSTE-PUBLICATIONS N° 40064744  
RETOURNER TOUTE CORRESPONDANCE NE POUVANT ÊTRE LIVRÉE AU CANADA À :  
FICHIER DES DIPLÔMÉS  
BUREAU 3428  
PAVILLON ALPHONSE-DESJARDINS  
CITÉ UNIVERSITAIRE  
QUÉBEC QC G1V 0A6