

Temps libre



Mot présidentiel



Bonjour à toutes et à tous,

Déjà décembre! L'année s'achève avec l'espoir qu'elle va se terminer de bonne façon. Lors de la dernière Assemblée générale, les membres suivants ont été élus : Ghislain Laflamme, Robert Loïselle et Jean-François Moreau. La trésorière Claire Guimond n'a pu renouveler son mandat parce que d'autres occupations l'attendent ailleurs. Je remercie toutes ces personnes. Des recherches subséquentes ont permis à Pierre Dostie, nouveau retraité, d'accepter de faire partie du Conseil d'administration 2022-2023. Une réunion rapide des membres du C.A. a permis de reconduire les personnes déjà présentes au poste qu'elles occupaient auparavant et à Pierre Dostie d'accéder au poste de trésorier.

Des démarches récentes nous font espérer que nous aurons le Dîner de Noël comme prévu si tout continue comme maintenant. Vous serez avertis de la suite des choses par courriel (par la poste pour ceux qui n'ont pas d'adresse courriel). Il faut diminuer le plus possible les dépenses et nous nous rendons compte que cette façon de faire est beaucoup plus rapide et efficace.

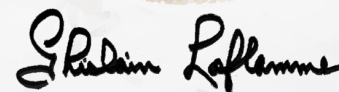
Nous avons déjà commencé nos activités régulières : deux groupes de conversation anglaise en mode ZOOM et les déjeuners-causerie dont vous avez dû recevoir la liste. Nous sommes ouverts à toute suggestion.

Comme à l'habitude, si Dîner de Noël il y a, seulement les membres actifs et leurs conjoints pourront y participer. Nous espérons alors vous y retrouver en aussi grand nombre que lors des Soupers de Noël. Nous sommes en train de vous organiser des activités pour vous maintenir actifs lors de la rencontre. Nous avons pris la décision lors de la dernière assemblée générale de faire la tentative d'un Dîner de Noël pour permettre à des membres vivant à l'extérieur de la région de venir se joindre à nous. La demande nous avait d'ailleurs déjà été faite par le passé.

Le 21 octobre dernier se tenait au Siège social de l'UQ l'Assemblée générale de la Fédération des retraités de l'Université du Québec (FRUQ) dont nous faisons partie avec douze autres associations de retraités. Les deux dossiers les plus importants que surveille la FRUQ pour tous les retraités sont celui des Régimes de retraite, dont le responsable au Conseil d'administration est monsieur Roland Côté, et celui des Assurances pour les retraités âgés de moins de 65 ans et qui devront choisir un nouvel assureur à l'âge de 65 ans. Monsieur Pierre Laplante est responsable de ce dossier et il se dit ouvert à répondre à vos questions plus personnelles. Les rapports de ces deux responsables sont disponibles sur le site Web de la FRUQ (<http://www.uquebec.ca/fruq/>).

Nous espérons voir augmenter le nombre de retraités actifs. Le mode de paiement Interac facilite drôlement le processus.

Faites attention à votre santé et profitez pleinement de votre situation de retraités. L'inflation qui fait des siennes ne facilite pas le vécu journalier de plusieurs d'entre nous, mais continuons de regarder en avant.


Ghislain Laflamme, président

Sommaire

Mot présidentiel	1
Votre Conseil d'administration	2
Mot du recteur	3
Rapport du Président	4
Notre disparu	4
Recension de livre de Jean-Guy Hudon	5
Mots croisés par Robert Loiselle	8
Les pas, les pas vers la santé, été 2021	9
Conférence de Mme Nicole Huybens «Chronique environnementale» au Canada	10
Conférence de M. Rémy Maltais «Présentation du site web de l'ARUQAC»	12
Les Conseils d'administration de l'ARUQAC	13
Anniversaire #50 de Temps Libre	16

Visitez régulièrement notre site internet
<http://www.uqac.ca/~aruqac>

Temps libre

Bulletin de liaison de l'ARUQAC
Association des retraités de l'UQAC
555, boulevard de l'Université,
Chicoutimi (Québec), Canada G7H 2B1
Téléphone : 418 545-5011, poste 5530
Courriel : aruqac@uqac.ca
Local : H4-1520

Temps libre est publié deux fois l'an

• **Rechercheur**

Ghislain Laflamme

• **Collaborateurs**

Majella J. Gauthier, Claire Guimond,
Jean-Guy Hudon, Robert Loiselle,
Jean-François Moreau, Françoise Lange

• **Correcteurs**

Ghislain Laflamme et Robert Loiselle

• **Mise en page / infographie**

Aglaé Gagnon

• **Impression**

Service des immeubles et équipements de
l'UQAC (reprographie)

• **Dépôt légal**

• Bibliothèque nationale du Québec

• Bibliothèque nationale du Canada

• ISSN 1911-0898

Les articles sont publiés tels qu'écrits par leur auteur

Votre Conseil d'administration

Ghislain Laflamme
Président

Pauline Riverin
Vice-présidente

Pierre Dostie
Trésorier

Robert Loiselle
Secrétaire

Luc Boudreault
Directeur du comité de solidarité

Pierre Cousineau
Directeur du comité des activités sociales

Jean-François Moreau
Directeur du comité des communications



Chères retraitées, Chers retraités,

J'espère que vous profitez bien de ce magnifique automne. La belle saison semble vouloir nous accorder quelques jours de grâce et j'espère que vous êtes en mesure d'admirer pleinement les belles couleurs que nous offrent la nature en profitant des magnifiques infrastructures extérieures que vous offrent la région. Je les découvre un peu plus à chaque semaine et je m'estime chanceux d'avoir eu l'opportunité de m'installer au Saguenay—Lac-Saint-Jean.

Dans le cadre de cette édition du journal Temps libre, je souhaitais faire appel à votre générosité sur deux plans. Premièrement, je vous annonce que la FUQAC lancera sous peu une nouvelle grande campagne majeure. Celle-ci a d'abord été lancée à l'interne, le 31 octobre dernier, avant de faire l'objet d'une activité de lancement publique au cours de l'hiver. Notre Fondation fera ainsi appel à tous les membres de la communauté universitaire élargie afin que nous unissions nos forces en signifiant notre engagement à leur mission philanthropique, et ce, afin de leur donner les moyens de soutenir les projets d'études de nos étudiantes et étudiants, les travaux de recherche et de création de nos professeures et professeurs, de même que les besoins d'infrastructures et autres développements de notre université.

Votre contribution permettra le positionnement distinctif de l'Université dans le milieu de l'enseignement supérieur et favorisera l'accessibilité de l'ensemble du potentiel de l'UQAC aux collectivités où elle est présente. Vous avez participé, tout au long de votre carrière, à faire la promotion de l'importance de l'enseignement supérieur. Vous avez eu la chance de travailler au sein d'un milieu foisonnant d'idées, d'innovations et de jeunesse, sans cesse renouvelées. Vous avez sans doute été généreux de beaucoup de connaissances et d'expertise comme les collègues que vous avez côtoyés l'ont été à votre égard. C'est dans cet esprit de don mutuel que je vous invite à répondre positivement à l'appel de la FUQAC et de contribuer, dans la mesure de vos moyens, afin de

donner la chance aux générations qui vous suivent de continuer à étudier, chercher et travailler dans un milieu stimulant.

Parallèlement, nous lancerons également sous peu notre campagne Centraide annuelle. Dans un autre registre, votre générosité nous permet, bon an mal an, d'atteindre nos objectifs de campagne. Encore là, vos dons font la différence puisqu'ils permettent à la région de mettre en place un tissu social bien tissé et de doter les gens dans le besoin d'outils pour briser l'isolement, la pauvreté et l'exclusion. Annuellement, les organismes associés à Centraide aident près du tiers de la population de la région en leur apportant des services directs ou indirects. Ils permettent aux familles à faible revenu de se nourrir grâce aux banques alimentaires, de se vêtir grâce aux comptoirs vestimentaires, ou encore aux enfants de déjeuner avant de s'asseoir en classe. Je vous remercie donc d'avance de renouveler, encore cette année, votre don à Centraide ou, pourquoi pas, de souscrire à la campagne pour une première fois.

Que les prochaines semaines soient pleines de petites activités qui vous font plaisir parce que s'il y a bien une chose que je souhaite, c'est que la retraite soit généreuse en temps pour vous toutes et tous!



Ghislain Samson, Ph. D.

Le recteur

Rapport du Président

Bonjour à toutes et tous,

Je suis heureux de vous retrouver à cette Assemblée générale 2022 de notre Association.

Bienvenue également aux nouveaux retraités pour qui c'est votre première présence. J'ose espérer que vous continuerez à participer à nos activités.

Nous avons dû changer la date de la réunion en raison de contraintes hors de notre contrôle.

L'année qui se termine fut plutôt diversifiée en fonction de l'évolution de la pandémie : resserrement ou relâchement des contraintes, masque à certains endroits spécifiques, pas de Fête de Noël, rencontres en mode virtuel des membres du C.A. et j'en passe.

Les deux groupes de conversation anglaise ont eu leurs rencontres hebdomadaires en mode virtuel également. Nous avons par contre pu avoir quelques déjeuners-causeries en présentiel. Nous sommes à organiser ceux de l'année 2022-2023 qui se tiendront les seconds mercredis d'octobre, novembre, puis de janvier à avril.

Inutile de vous dire que la pandémie nous a donc été plutôt difficile comme association. Selon la vice-présidente de la Fédération des Associations de retraités du Réseau UQ (FRUQ), ce fut une situation identique pour la plupart des associations membres.

Devant l'ouverture des contraintes de Santé publique du Québec, nous avons pu offrir à nos membres actifs une Fête du printemps au Domaine Le Cageot. Nous avons alors pu déguster des alcools et des produits du terroir. Nous avons déjà prévu un endroit pour la Fête de Noël pour les membres actifs; elle se

tiendrait le jeudi 8 décembre prochain si les conditions le permettent. Nous voulons cette année offrir à nos membres qui vivent à l'extérieur de la région la possibilité d'y participer. Pour ce faire, il faudrait que l'activité se tienne le midi et l'après-midi. Ce serait un gros changement par rapport à nos habitudes. Le prochain CA se penchera sur la question. Mais attention, il est possible que la Covid nous attende à nouveau cet automne.

Je vais me répéter ici, car c'est déjà écrit dans le dernier numéro de Temps libre. Cette année, quatre membres du CA terminent leur mandat biennal dont votre président (12 années bien sonnées), madame Claire Guimond, trésorière, messieurs Robert Loisel, secrétaire et Jean-François Moreau, responsable du comité des communications. Je tiens à les remercier pour leur excellent travail, ainsi que les membres qui en seront à leur deuxième année. Ce sont madame Pauline Riverin, vice-présidente, messieurs Pierre Cousineau, responsable du comité des activités sociales et Luc Boudreault, responsable du comité de solidarité. J'espère que les nominés lors des élections pourront continuer le travail le lendemain avec un CA complet.

Demain débutera l'automne. Profitez bien des belles journées qu'il nous reste ainsi que des couleurs formidables que la nature nous offre.

Vive l'Association des retraités de l'UQAC.

Ghislain Laflamme
président ARUQAC

Notre disparu



*À la mémoire de
M. Richard Tremblay
1929-2022*

Est décédé à son domicile,
le 26 octobre 2022,
à l'âge de 92 ans et 11 mois.



Photo : Denis Blackburn

Jean-Guy Hudon

Professeur émérite

Université du Québec à Chicoutimi

Gabrielle Boulianne-Tremblay

LA FILLE D'ELLE-MÊME

Les Éditions Marchand de feuilles, Montréal, 2021

338 p.; 26,95\$

Une triple curiosité m'a conduit à la lecture du roman de Gabrielle Boulianne-Tremblay : outre que **La Fille d'elle-même** est la première publication de l'auteure dans le genre romanesque (après deux recueils de poésie, en 2015 et 2018), l'œuvre a reçu le «Prix des Libraires du Québec» en 2022 **(1)** et se présente comme le «premier roman d'autofiction francophone écrit par une femme trans au Québec» **(2)**. Ajoutons ici que l'écrivaine, comédienne de surcroît, est aussi «la première femme transgenre à être nominée en tant qu'actrice [de soutien, dans son cas] aux Canadian Screen Awards ou aux Genie Awards, leurs pré-décesseurs» **(3)**. Gabrielle Boulianne-Tremblay dit elle-même de son roman autofictif sur la transidentité qu'il est «un acte de survivance, car sans l'écriture, je serais morte littéralement» **(4)**.

Un «je» féminin raconte le parcours d'un personnage longtemps fort embarrassé par son corps masculin. En 102 séquences rapides, non numérotées, qui vont d'une à 15 pages, on suit l'évolution de cette



1) L'Association des libraires du Québec (ALQ) a créé ce prix annuel en 1994 et l'attribue aujourd'hui dans six catégories littéraires : roman, nouvelle, récit, essai, poésie, bande dessinée. Dans le cas du roman, le prix est accompagné d'une bourse de 10 000 dollars du Conseil des arts et des lettres du Québec (CALQ) et l'Association internationale des études québécoises (AIEQ) offre la possibilité au récipiendaire de promouvoir son livre dans l'un des pays étrangers où elle a des membres. Les lauréats sont « choisis par les libraires de partout au Québec en provenance des librairies indépendantes, chaînes et coopératives en milieu scolaire » (Internet).

2) « Gabrielle Boulianne-Tremblay » (Wikipedia).

3) Ibid.

4) Sarah-Émilie Nault, « La belle quête d'une femme trans », dans le Journal de Montréal, 20 février 2021 (Internet).

«fille manquée» (4^e de couverture) dans son milieu parental et scolaire, puis en société villageoise et urbaine, avec les mille et une circonstances parfois peu banales dont sa vie est tissée : telles sont les années d'école primaire et secondaire (avec les institutrices, les élèves, la première communion, la journée de la photo de classe, le vol de la poupée Pénélope...), les périodes estivales (à la plage sur le bord du fleuve, dans un camp de vacances, aux bleuets avec son père...), les amours particulières (avec les amis intimes Mathias, Thomas, Guillaume et Steph), les chicanes récurrentes entre ses parents et le divorce qui s'ensuit, son agression brutale et son viol après une soirée d'Halloween bien arrosée, son autolacération et son internement ultérieur durant lequel un psychiatre lui diagnostique une «dysphorie de genre, caractérisée par une inadéquation entre le sexe assigné à [s]a naissance et [s]on identité de genre» (p. 233s.)... Le roman parle encore de l'efficacité de son hormonothérapie, de sa fréquentation des bars gais avec une consommation excessive d'alcool, de l'amour et de la perspicacité de sa grand-mère qui lui parle au féminin, des cours de cinéma qui l'amènent à monter sur scène avec son «cercle d'amis queers» (p. 253), de son intérêt pour la littérature, de sa découverte de la poésie, de la place fatale prise par le voisin Bernard dans la famille...

Tout au long du récit, la narratrice expose en détail sa pesante et incessante contrainte de vivre dans une prison corporelle masculine, dans une «peau qui ne [lui] convient pas» (p. 222). «J'ai toujours été mal à l'aise avec mon corps» (p. 230), avoue-t-elle à une infirmière. «J'ai honte de mon sexe», dit-elle lors d'«une nuit idyllique» avec Guillaume (p. 198). Elle dévoile à plus d'une reprise ses «douleurs amoureuses» (p. 224), «la fille qu'[elle] aimerais[t] être» (p. 219), «la pesanteur» de son adolescence (p. 191), avec l'apparition des poils pubiens, de la pomme d'Adam et de la mue vocale, «cette masculinité qu'[elle] réprime avec hargne» en cherchant à «camoufler [s]on sexe» (p. 237s.) : «Mon corps est une insulte», s'exclame-t-elle (p. 177), tout en se demandant «de plus en plus» si elle est «un gars ou une fille» (p. 215). Elle mentionne de plus les hommes qui recherchent son «pénis de femme» (p. 310) et ne cache pas sa forte attirance pour les robes, ce qui lui vaut à une occasion une gifle de sa mère. Son amie Michelle lui laisse heureusement «fouiller dans ses accessoires» (p. 144) : foulard, rouge à lèvres, jupe et mini-jupe, car elle aime se déguiser et faire avec elle du théâtre de salon, en jalousant sa poitrine et ses formes. Elle évoque aussi, en caractères distinctifs gras cette fois, le cas de 11 femmes dont la transsexualité leur a valu

d'horribles traitements à travers le monde : l'une a été kidnappée, une autre rouée de coups, ou violée, étranglée, tuée par balle, poignardée (après avoir eu un œil arraché), assassinée à coups de couteau et de fourchette, brûlée vive dans sa voiture. Il y a également le cas d'un homme trans tué par deux femmes qu'il avait hébergées.

Toujours sur le plan de l'abondant contenu, la jeune femme écrit en même temps un journal intime dont elle livre ici et là des extraits où s'expriment son «atroce douleur [...] d'être vivante» (p. 273), ses «envies réprimées» (p. 298), les déceptions de son quotidien, ses projets d'avenir... «Chaque matin, je ne sais jamais comment rouvrir mes paupières», note-t-elle (p. 304). Ces propos rejoignent l'esprit qui caractérise les cinq premières pages du roman, présentées en italique celles-là : il s'agit ici d'une saisissante introduction à la matière romanesque qui suit, d'un véritable réquisitoire à la fois poignant et cassant contre la stigmatisation sociale vécue par les transgenres : «dites-moi donc que c'est pas normal de pas vouloir se lever quand le médecin nous appelle avec notre ancien nom dans les speakers du CLSC, et que tétanisées par la peur, nous avançons dans l'opprobre» (p. 12); «dites-moi donc que c'est pas normal que des journalistes à large lectorat publient des torchons contre nous pour s'essuyer sur la souffrance des autres» (p. 13). Répétée 20 fois, la formule «dites-moi donc que» sert à dénoncer autant de situations intolérables où règnent l'incompréhension, la discrimination, les préjugés tenaces, le harcèlement, le rejet. Ce plaidoyer initial, bref mais franc et direct, se termine sur ces lignes intenses : «parlez-nous d'amour/parlez-nous de respect/mais surtout, si vous ne comprenez pas parlez-nous donc» (p. 15).

Au terme du roman, lors des retrouvailles familiales occasionnées par le décès de la grand-mère, on reconnaît enfin à la jeune femme son droit à la différence. Happy end donc. Après avoir longtemps vécu le pénible apprivoisement de son identité, l'héroïne s'affranchit du garçon qu'elle était pour donner naissance à celle qu'elle est convaincue d'être : elle n'est plus la fille de Joël et d'Émilie, elle devient «la fille d'elle même».

Ce récit à forte inspiration revendicatrice se déroule au gré d'une écriture toute simple, sans fioriture ni cafouillage, dans une suite d'événements la plupart du temps linéaires, qui laisse toute la place à l'expression de la trame de vie au total lourde et peu souvent joyeuse où la narratrice se débat. Cette dernière ne dédaigne parfois pas la langue populaire, avec sa

«tinqué à eau chaude» (p. 62), ses «cheveux lichés» au gel (p. 158), son retour sur les «caps de roues» (p. 234), son «rack à linge à roulettes» (p. 253)... Un lyrisme de bonne venue, sans misérabilisme ni mièvrerie, ajoute à la prégnance du texte.

Pour cette «épopée identitaire» l'éditeur convoque en 4^e de couverture une lignée qui va des **Métamorphoses** d'Ovide (au début du premier siècle de notre ère) au roman **Orlando** (1928) de Virginia Woolf. Un critique a déjà fait quant à lui référence à Gabrielle Roy. L'œuvre de Gabrielle Boulianne-Tremblay, qui vient de faire paraître en 2022 **La Voix de la nature**, un roman jeunesse, est d'ores et déjà une date dans l'histoire de la littérature romanesque québécoise.

En coda, je signalerai la pertinence de l'attribution d'un prix littéraire à **La Fille d'elle-même**. Ce n'est toutefois pas toujours le cas pour les œuvres primées par les différents jurys d'ici. J'en veux pour preuve la remise du «Prix Robert-Cliche du premier roman» (5), en 2021 également, à Paul Serge Forest pour **Tout est ori** (6). D'abord de nature conventionnelle réaliste, cette saga familiale accumule en cours de route des éléments diégétiques de tous ordres, relatifs notamment au monde des fruits de

mer dont le clan Lelarge de Baie-Trinité a fait sa spécialité commerciale. Elle glisse ensuite petit à petit dans une sorte de science-fiction magique qui met l'adhésion du lecteur à rude épreuve. Si la langue vulgaire, voire scatologique, est fréquente dans la bouche des protagonistes de **Tout est ori**, le lecteur n'est pas peu étonné de la retrouver également, sans motivation spéciale, dans les propos du narrateur lui-même. Ce roman éclaté, déjanté même, me laisse un arrière-goût d'inachèvement. Il se présente par ailleurs en librairie avec une bande-annonce qui en surprendra plus d'un(e) par l'abondance des honneurs qu'on y souligne : «Prix Robert-Cliche du premier roman», «Prix des Écrivains francophones d'Amérique», «Finaliste des Prix littéraires du Gouverneur général», «Finaliste du Prix littéraire des collégiens», «Présélection du Prix des libraires du Québec». Ouf!, me suis-je dit en trouvant plus d'intérêt au tout récent roman de Joël Bégin, **Plessis** (7), récipiendaire du «Prix Robert-Cliche» 2022.

Jean-Guy Hudon
13 septembre 2022



5) «Créé en 1979 pour honorer la mémoire de l'avocat, juge et homme politique [québécois] Robert Cliche» (1921-1978), le prix qui porte son nom «récompense toute personne de 17 ans et plus qui est l'auteur d'un roman québécois ou franco-canadien inédit d'au moins 150 pages. Le prix est décerné à un auteur pour un premier roman (et non pour une première œuvre)». Il est «doté d'une bourse de 10 000 \$» et le livre est publié aux éditions VLB (Wikipedia).

6) Paul Serge Forest (pseudonyme), **Tout est ori**, VLB éditeur, Montréal, 2021, 453 p.; 29,95\$.

7) Joël Bégin, **Plessis**, VLB éditeur, Montréal, 2022, 407 p.; 32,95\$.

Mots Croisés

par M. Robert Loïselle

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												

HORIZONTALEMENT

- Il n'y en a qu'un seul dans tout le fjord du Saguenay, mais il y a une douzaine de bornes d'aide à la navigation, structures métalliques qui ont la même fonction.
- Sigle pour disque compact. - Voile triangulaire.
- Nom gaélique de l'Irlande. - Contrairement aux gaspésiens, on en pêche encore des grosses dans la baie des Ha! Ha!
- Abréviation pour « copie conforme » ou « centimètres cubes ». - On peut voir ces pinnipèdes jusque dans la baie des Ha! Ha! et au Cap Jaseux.
- Ce sont les abeilles des anglophones...
- Fleuve d'Allemagne qui rejoint la mer du Nord.
- Ces petits poissons sont très recherchés par les retraités de La Baie; ils les pêchent tout l'été sur le quai Lepage.
- Roi grotesque imaginé par Alfred Jarry.
- Mammifère marin de grande taille muni de fanons ou de dents selon les espèces. - Roi d'une comédie de William Shakespeare.
- Unité monétaire de la Roumanie. - Adjectif démonstratif.
- Élément chimique de numéro atomique 73.
- Ce qui est agréable, bon __ mal __. - Tamis. - Ancienne abréviation pour tangente.
- Perd son temps à des riens. - Plante des décombres et des chemins qui contient un alcaloïde toxique.
- Élément chimique de numéro atomique 17.
- Grand papillon aux vives couleurs (inversé).
- On en voit parfois se poser sur la plate-forme des bornes d'aide à la navigation, dans le fjord du Saguenay.
- Ensemble des pouvoirs publics. - Mystique espagnole entrée au carmel d'Avila en 1536.

VERTICALEMENT

- Activité hivernale incontournable pour beaucoup de gens au Saguenay (deux mots).
- Problème. - Abréviation pour Programme d'aide aux employés. - Petite île.
- Gas incolore et peu réactif, numéro atomique 18. - Les touristes qui visitent le fjord apprécient grandement voir cette baleine blanche. - Note de musique.
- Marque ou objet permettant de s'orienter.
- Qui manifestait un sentiment de gaieté.
- Celles des bateaux blessent parfois le dos des baleines.
- Femme qui habite proche de la Meuse. - Abréviation de l'équivalent anglophone d'ergothérapie.
- Cuisinier à bord d'un navire. - Propres.
- Abréviation pour l'éthylphénidate, un psychostimulant.
- Qui ont des touffes serrées et abondantes.
- Sous-entendu, implicite.
- Union économique et monétaire. - Économiser avec excès.
- Personne qui a de grosses fesses. - Certains en partent, d'autres y arrivent.
- Problème. - Parties du rivage découvertes à marée basse.
- Brave et vaillante, comme une certaine Élisabeth.

Les pas de l'une et les pas de l'autre... vers la santé

par Mme Claire Guimond

CURIEUX(SE) DE LIRE LA SUITE...
LES PAS, LES PAS VERS LA SANTÉ
PRINTEMPS 2021
TEMPS LIBRE NUMÉRO 49



VOICI LA SUITE...

TROISIÈME PARTIE **ÉTÉ 2021**

La pandémie a restreint bien des activités, dont celles de notre Association. En septembre 2020, Carroll McLaughlin et moi décidions d'aller marcher ensemble une fois par semaine pour le plaisir de se voir et de faire de l'exercice. Saison par saison, nous vous amenons avec nous à la découverte de ces quartiers du grand Jonquière.

Jonquière étant notre nouvelle destination, une belle marche dans le quartier en face du Cégep de Jonquière m'a évoqué bien des souvenirs du temps où j'y étudiais et résidais. Nous avons regardé la mosaïque dans l'entrée administrative du Cégep où on y voit M. Gérard Arguin, ancien recteur, en soutane. Il fut l'un des pères fondateurs de cette institution.

Derrière le Cégep, près des résidences étudiantes, un sentier pédestre traverse le boisé et débouche sur la rue Long-Sault Nord. Tout près, le quartier constitué des rues Foulon, Béliveau, Lachine... nous a permis de prolonger notre marche pour atteindre notre objectif de 8 000 pas minimum.

La semaine suivante, le quartier de la petite France, à partir de la rue Long-Sault Sud, nous fait découvrir beaucoup de noms de rues qui évoquent les voyages. Les noms des départements français ont été attribués aux rues de ce quartier et nous font rêver de visiter ensemble ce pays. Nous prenons conscience de notre vulnérabilité au coronavirus et des difficultés que cela impose aux voyageuses que nous sommes.

À la limite de Jonquière, le quartier Saint-Georges, qui longe la rivière aux Sables, était notre nouvelle destination. Beau quartier très fleuri, des arbres matures, des maisons bien restaurées où il fait bon vivre. Nous avons découvert, en début de quartier,

une ancienne ferme bien entretenue. Un immense parc trône au centre du quartier. Ce coin ne m'étant pas familier, nous nous sommes perdues et grâce aux points cardinaux, nous avons pu retrouver la voiture près du parc.

Derrière le Mont-Jacob, quartier avec beaucoup d'arbres, le calme est omniprésent. Le mont Jacob surplombe le secteur et des sentiers pédestres le sillonnent. Sur le mont, un belvédère nous permet une vue imprenable sur l'arrondissement de Jonquière et sur la rivière aux Sables... ça vaut le détour!

Notre périple ne s'achève pas là. Notre activité nous a permis de nous mettre en forme, de prendre l'air, d'oublier la COVID, de nous maintenir en santé mentale et physique et de savourer notre amitié, une belle histoire commune à travailler 35 ans à la bibliothèque de l'UQAC. Merci Carroll!



Je finirai par le refrain d'une
chanson de Clémence Desrochers.



Deux vieilles

**L'été, quand il fait beau soleil,
Je vois souvent passer deux vieilles
Qui marchent en se tenant le bras.
Elles s'arrêtent à tous les dix pas.
Quand j'entends leur éclat de rire,
J'ai un peu moins peur de vieillir.**



Claire Guimond



CONNAÎTRE LA SUITE...

**CHRONIQUE ENVIRONNEMENTALE
LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE
DES CHIFFRES HALLUCINANTS
TEMPS LIBRE NUMÉRO 49**



LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE DES «CHIFFRES» À L'ACTION

- 2** AU CANADA
- 3** LES HUMAINS ET LA NOURRITURE
- 4** DES ACTIONS



2. AU CANADA

58 % de la nourriture produite est perdue ou gaspillée, soit 35,54 millions tonnes! 11,2 millions de tonnes seraient encore comestibles et pourrait être récupérées. Basé sur le prix de détail, le gaspillage correspond à 49,5 milliards CAN\$. Chaque année, 56,5 millions de tonnes de CO² sont générées par le gaspillage alimentaire au Canada. La nourriture perdue ou gaspillée est peu redistribuée.

TOUS LES JOURS

Au Canada, selon le site Sauve ta bouffe :

- 2,4 millions de pommes de terre;
- 1,2 millions de pommes;
- 1 million de tasses de lait;
- 750 000 pains;
- 550 000 bananes;
- 450 000 œufs.



DANS LES ORDURES MÉNAGÈRES

63% de la nourriture jetée par les ménages canadiens aurait pu être consommée.

En moyenne : 140 kilos - 1 100\$ par année.

Pour l'ensemble du Canada : 2,2 millions de tonnes et 17 milliards de dollars par année.

QUE GASPILLE LES MÉNAGES CANADIENS

30% légumes, 20% autres, 15% fruits, 13% restes de table, 9% pâtisseries, 7% produits laitiers et œufs, 6% viandes.

ET À CÔTÉ DE ÇA

4 millions de Canadiens (dont 1,4 millions d'enfants) ont un accès difficile à la nourriture.

Un demi-million de Québécois ne mangent pas à leur faim.

25% d'augmentation des demandes d'aide dans les banques alimentaires du Québec en 2018.

En 2018, 11 % des utilisateurs des banques alimentaires occupaient un emploi.

Personnes âgées, travailleurs au salaire minimum, à statut précaire, immigrants, travailleurs autonomes (maladie, contrat perdu).

Trente-six pour cent des bénéficiaires de l'aide alimentaire ont moins de 18 ans. L'empreinte écologique de la nourriture réellement consommée – mesurée en équivalent CO² et eau propre - est plus petite que l'empreinte écologique de la nourriture gaspillée (Avoidable crisis of food waste, Technical report, p. 36, ma traduction)

Claire Guimond

BON À RETENIR!

Note : Certains tableaux de la présentation n'ont pu être reproduits, cependant les informations ont été transcrites. En voici les références pour consultation :

Site Sauve ta bouffe : <https://sauvetabouffe.org/>

Site Le gaspillage alimentaire à la maison :

<https://lovefoodhatewaste.ca/fr/a-propos/le-gaspillage-alimentaire-au-canada/>



Solution des mots croisés de la page 8

E	S	E	R	E	H	T		T	A	T	E	12
S	E	R	E	T	P	O	C	I	L	E	H	11
U	A	R	N	I	E			A		L	C	10
E	U	G	I	C		E	S	I	A	I	N	9
G	T		S	A	S		E	R	G		A	8
A	T		E	T	T	E	C		U	E	L	7
R	A	E	L		E	N	I	E	A	L	B	6
U	B	U		S	N	A	L	R	E	P	E	5
O		S	M	E		S	E	E	B		H	4
C		S	E	U	Q	O	H	P		C	C	3
	S	E	U	R	O	M		E	R	I	E	2
C	O	F		D	C		E	A	R	H	P	1
12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	

Présentation du site Web de l'ARUQAC

Conférencier invité : M. Rémy Maltais - Déjeuner-causerie du 12 octobre 2022



Une quinzaine de personnes étaient présentes pour ce premier déjeuner-causerie de notre nouvelle année administrative. Ghislain Laflamme présente notre édimestre Rémy Maltais en spécifiant qu'il a configuré en 2018 le site Web de l'ARUQAC pour remplacer celui développé au milieu des années 1990 par Conrad Chrétien.

Rémy Maltais souligne dès le départ qu'il a connu quelques problèmes de santé qui l'ont empêché, au cours des dernières années, d'être aussi actif qu'il l'aurait aimé.

Du côté de la gouverne du site, il doit vivre avec quelques restrictions dû au design plus ou moins rigide de l'outil utilisé : Word Press. À l'inverse, il en résulte une grande uniformité.



Rémy nous invite ensuite à un tour guidé sur le site de l'ARUQAC: tous les numéros de Temps libre, l'Album souvenir, les Membres du C.A., etc. Il souligne ensuite la différence entre les deux axes utilisés: les éléments à la verticale que l'on vient de parcourir et l'axe horizontal qui comprend des éléments plus pointus, plus actuels, soit : On parle de nous, Activités récentes et à venir, Comment devenir membre, Comment contacter un membre. Ces derniers éléments seront à développer dans un avenir proche. Il faudra augmenter les échanges entre le responsable du site et les membres du C.A. Par exemple annoncer les prochains déjeuners-causeries sur le site.

S'ensuit des échanges variés entre le conférencier et l'auditoire sur les différents aspects du sujet traité. Rémy Maltais et Ghislain Laflamme demandent aux gens présents s'ils connaissent des personnes qui seraient intéressées à faire l'apprentissage de Word Press et de quelques autres outils et à bientôt remplacer Rémy.

Et des applaudissements fournis saluent la présentation de notre ami Rémy. À entendre certains échanges, les membres de l'ARUQAC ne vont pas tous sur LEUR site. On rappelle que Claire Guimond a publié deux beaux index pour aller fouiller dans les différents numéros de Temps libre: index auteur et index sujet.

Robert Loiselle

Voici tous les membres du Conseil d'administration de tous les numéros du Journal Temps Libre. Depuis 1999 à aujourd'hui...







2002-2003 et 2003-2004

Louise Pelletier, Pierre Legault, Gabrielle Roy, Claude d'Amours, Raynald Duberger, Richard Lechasseur et René Laberge.

** Note nous n'avons pas de photo mais vous pouvez voir la binette de plusieurs membres dans le conseil d'administration 2004-2005.*

2000-2001

René Laberge, Richard Lechasseur, Jean-Paul Paquet, P.-H. Bergeron, Gabrielle Roy, Régis Boucher et Raymond Lebeuf.

1999-2000

Rodrique St-Laurent, P.-H. Bergeron, Régis Boucher, Jeannine Vaillancourt, Jean Coutu, René Laberge et Raymond Lebeuf.



Anniversaire # 50 du Journal le Temps Libre

par Mme Claire Guimond

Ce cinquantième numéro est un bulletin bien spécial. Nous rendons hommage au travail assidu des éditeurs de production, qui doivent travailler avec des dates de tombées, des articles sans fautes d'orthographe, des informations pertinentes etc. Chapeau à René Laberge, Conrad Chrétien, Gilles-H. Lemieux, Clémence Bergeron, Marie-Andrée Desmeules et Bernard Casgrain, Jean-François Moreau et j'en passe peut-être. Nous les remercions chaudement de leur travail et dévouement.



Il ne faut pas oublier ceux et celles qui ont alimenté le journal grâce aux articles, informations et nouvelles. J'ai fait quelques statistiques, suggestion de Jean-François Moreau, à partir de l'index du journal des nos 1 à 49.

Gauthier, Majella J.	27
St-Gelais, Yves	27
Laflamme, Ghislain	24
Hudon, Jean-Guy	23
Belley, Michel	20
Guimond, Claire	19
Paquet, Jean-Paul	16
Desmeules, Marie-Andrée	16
Chrétien, Dianne	16
Loiselle, Robert	14
Lemieux, Gilles H.	12



Vous en trouvez souvent sur les photos des conseils d'administration et qui ont contribué à perpétuer le journal. Chapeau aux personnes qui travaillent ou ont travaillé bénévolement pour vous rassembler, vous informer et vous divertir.

Nous vous invitons à lire ou relire les numéros précédents du Temps libre, une source d'information et de nouvelles de votre Association à l'adresse suivante :

<http://www.uqac.ca/arugac/index.php/revue-temps-libre/>

Claire Guimond

Félicitations!