

# POUR LA SUITE DU MONDE

Bulletin d'information à périodicité variable  
de l'Association des professeures et professeurs retraités  
de l'Université du Québec à Montréal

n° 19 / février 2002

## La Gloire de Cassiodore,

un roman  
que j'aurais aimé écrire

Un roman dont l'auteure est une enseignante, une femme de lettres et une pédagogue. Un cinquième roman de Monique LaRue, professeure au cégep Édouard-Montpetit, dont les thèmes sont la transmission du savoir, l'enseignement de la littérature, la valorisation de la culture et la création.

Voilà un événement pédagogique et littéraire auquel je n'ai même pas eu l'imagination de rêver durant les 47 années de ma carrière de professeure de littérature, de français et de didactique dans les programmes de Formation des enseignantes et des enseignants du Québec, tant à l'Institut pédagogique de Montréal qu'à l'Université du Québec à Montréal.

Et le miracle s'est produit ! Quelqu'une a osé aborder des thèmes-clés d'une éducation à la recherche d'excellence, cela non pas dans un ouvrage pédagogique, mais dans un roman. Miracle de la force créatrice de la vision pour camper les personnages et de la finesse du style pour ravir la persuasion !

Rachel Desrosiers

## Sommaire

Le mot de la Présidente <i>Rachel Desrosiers (Nathalie Langevin absente)</i>	2
L'histoire de l' <i>Opus 8</i> — Correction <i>Roch Meynard</i>	2
Individu, famille et société, Montréal, 1823 : une année dans la vie de Thomas et Martha Molson <i>Alfred Dubuc</i>	3
Devenir mentor... pour la suite du monde <i>Renée Houde</i>	4
Capsules chimiques : À bon gras, bonne santé ! <i>Daniel Vocelle</i>	8
À notre collègue Marcel Braitstein : sincères félicitations ! <i>Rachel Desrosiers</i>	10
Trente ans d'écrits syndicaux. Contributions à l'histoire du SPUQ <i>Louis Gill</i>	11

## Le mot de la Présidente

Lors de la réunion du conseil d'administration du 16 janvier, notre présidente nous a dit au revoir, question de prendre des vacances sous le ciel bleu de la Côte d'Azur. Nathalie est à Cannes. Peut-être qu'en se promenant sur la Croisette, elle est en train de trouver l'inspiration pour une prochaine page sur **la mode**... Peut-être que sous le soleil chaud de la Méditerranée, elle pense

à nous qui dévalons les pentes de ski, ma foi ! sous une météo assez clémente, quoique souvent en l'absence du ciel bleu et du soleil chaud... Ce sont là quelques-uns des plaisirs et loisirs de la retraite.

Bonnes vacances !

La vice-présidente

## Petits et grands projets

### L'histoire de l'Opus 8 – Correction

par Jacques Héту

Notre collègue Jacques Héту n'est aucunement responsable de l'erreur qui s'est glissée dans le titre de son article dans le dernier numéro de *Pour la suite du monde*. Il s'agit d'une « correction » mal avisée qui n'a pas été détectée parce que nous n'avons pas pu lui faire parvenir une épreuve de son article.

Comme nous l'a expliqué charitablement M. Héту, « opus indique ipso facto un numéro ; "opus n° 8" est donc un pléonasme. »

Toutes mes excuses à M. Héту pour cette maladresse.

Roch Meynard



Association des professeures et professeurs retraités de l'Université du Québec à Montréal

#### Conseil d'administration 2001-2002

Présidente	Nathalie Langevin <a href="mailto:president@apr-uqam.org">president@apr-uqam.org</a>
Vice-présidente	Rachel Desrosiers
Secrétaire	Suzanne Lemerise
Trésorier	Roch Meynard Geneviève Delmas-Patterson Pierre-Yves Paradis Jean-Marc Samson

#### Bulletin Pour la suite du monde

Directrice Rachel Desrosiers  
[bulletin@apr-uqam.org](mailto:bulletin@apr-uqam.org) / 450-671-8044

#### Adresse postale

APR-UQAM  
Université du Québec à Montréal  
Case postale 8888, succ. Centre-ville  
Montréal (Québec) H3C 3P8

#### Secrétariat (sans permanence)

Bureau V-6130, pav. Sainte-Catherine  
Université du Québec à Montréal

Téléphone (répondeur seulement) : 514-987-3605

Site Web : <http://www.apr-uqam.org>

Adresses courriel : [activites@apr-uqam.org](mailto:activites@apr-uqam.org)  
[registraire@apr-uqam.org](mailto:registraire@apr-uqam.org)  
[webmestre@apr-uqam.org](mailto:webmestre@apr-uqam.org)

# Individu, famille et société, Montréal, 1823 : une année dans la vie de Thomas et Martha Molson

par Alfred Dubuc

*Les activités culturelles et sociales, qu'on pourrait titrer Les Joyeux Mercredis de l'APR-UQAM, tant l'atmosphère y est conviviale, ont repris le 16 janvier dernier. Au programme, une conférence de notre collègue Alfred Dubuc, le professeur érudit capable de faire revivre notre Histoire et de nous constituer presque les témoins d'un milieu politique. C'était en 1823 : « Une année dans la vie de Thomas et Martha Molson ». Notre collègue m'a laissé pour vous quelques pages extraites de son exposé.*

*La conférence a eu lieu au musée Stuart, où se tenait une exposition des artefacts retrouvés sur le Lady Sherbrooke, un des bateaux à vapeur ayant appartenu à John Molson. Nous avons eu l'honneur de visiter cette exposition en compagnie du collègue Jean Bélisle, professeur d'histoire de l'art à l'Université Concordia, dont la passion pour l'archéologie subaquatique l'a amené à créer une équipe de chercheurs s'adonnant à des recherches qui ont conduit à la découverte de l'épave du Lady Sherbrooke, près de l'Île Sainte-Marguerite, à Boucherville, île qui appartenait aux Molson. Si vous êtes intéressés à l'histoire du Lady Sherbrooke, ne manquez pas de lire le merveilleux petit livre (93 pages) qui s'est mérité le Prix d'excellence 1995 de l'APSQ : **À propos d'un bateau à vapeur** (Jean Bélisle, 1994, Éditions Hurtubise HMH Itée).  
**Rachel Desrosiers***

**E**n 1823, après un voyage de Thomas à Kingston, dans le Haut-Canada, Thomas et Martha se rendent en Angleterre en envisageant de s'y établir à demeure. Ils reviennent à Montréal en octobre et Thomas repart de nouveau vers l'Angleterre 15 jours plus tard — Martha est enceinte. Il en reviendra au début de 1824 pour décider finalement de s'établir à Kingston.

Mariés en Angleterre en 1816 sans contrat de mariage, leur union est régie par la coutume de Paris, qui impose la communauté de biens dans pareille circonstance. Voulant échapper à cette prescription, ils cherchent à s'établir dans un pays de droit anglais pour éviter que les entreprises de Thomas ne deviennent propriété commune.

1823 est une année clef dans l'histoire des entreprises Molson. Le contrat de partenariat (copartnership) passé en 1816 entre le père et ses trois fils atteint le terme prévu de 7 ans et doit être renégocié. Un actif majeur, celui de l'entreprise de navigation, vient d'être retiré du patrimoine familial avec la formation, en 1822, de la Compagnie **St. Lawrence Steamboat**, dont le contrôle revient aux Molson par la propriété de 26 des 44 actions de la compagnie. Le départ de Thomas et ses investissements à Kingston dans la brasserie et la distillerie entraînent le retrait d'un partenaire de l'entreprise familiale et une soustraction supplémentaire de son actif. Il y aura une réorganisation majeure, non sans difficulté.

1823 est une année de crise politique au Bas-Canada ; c'est celle des grands débats sur le projet d'union des deux Canada, qui a été présenté l'année précédente à la Chambre des Communes de Londres, comme en catimini. Le père de Thomas, John Molson l'Ancien, s'implique activement dans la campagne en faveur de l'union : il fait partie des dix notables de Montréal qui forment le comité chargé de la rédaction de la pétition favorable à l'union qui doit être envoyée à Londres, et responsable de la cueillette des signatures qui la soutiendront ; en même temps, John Molson reçoit l'autorisation du Gouverneur général de lever un corps de cavalerie pour la milice de Montréal.

La décision que Thomas et Martha vont prendre au début de 1824 de quitter Montréal ne peut être abstraite du climat politique qui entoure l'abandon du projet d'union par le gouvernement impérial. La constitution de 1791 entraînait des contradictions irréductibles, intolérables à la fois pour la majorité des Francophones et pour la minorité des Anglophones. C'est dans le principe même de leur état matrimonial que Thomas et Martha Molson ont vécu cette contradiction et ont cherché, par leur exil, à y échapper.

Les circonstances permettent de nourrir une réflexion sur les rapports de l'individu à la société par l'intermédiation de la famille.

# Devenir mentor... pour la suite du monde

par *Renée Houde*, Ph.D.

professeure au département de communications

On se préoccupe actuellement de relations inter-générationnelles, de transmission et de mentorat, un peu partout, sans doute pour pallier aux clivages et aux isolements créés par le post-modernisme : les lieux naturels d'éclosion de la relation mentorale se sont radicalement transformés suite à la mobilité au travail, au développement de carrière à multiples entrées, suite aux rythmes de vie entrelacés où les temps et les espaces personnels et sociaux sont de moins en moins étanches, suite enfin à l'apparition des nouvelles technologies de communication.

Quand j'ai préparé le volume « Des Mentors pour la relève », au début des années 1990, j'étais loin de me douter que le mentoring — comme on disait à l'époque, allait prendre une telle ampleur. Comment se développe-t-on tout au cours de la vie adulte ? Voilà ce à quoi je réfléchissais. Et voilà que je découvrais — ce que je voulais savoir et savais déjà, comme cela arrive souvent : le savoir in-su ne guide-t-il pas nos vies ? — que, tout comme les parents jouent un rôle prépondérant dans la formation de l'identité de l'enfant, de même le mentor contribue à la consolidation de l'identité de l'adulte.<sup>1</sup> À l'intérieur de toute vie, quand on demande à quelqu'un de relater son histoire, surgissent une ou des personnes significatives à qui elle attribue de l'avoir reconnue, confirmée dans son être, aidée dans ses doutes, décisions et désillusions. On sait que la personne humaine naît, se développe et grandit dans la mutualité. Là où il n'y a personne, la personne humaine advient malencontreusement (pensons à l'enfant sauvage). Autrui en quelque sorte me constitue. Autrement dit : il y a de l'autre au-dedans de moi. De l'autre, ... moi-même plus que moi-même, aurait pu dire saint Augustin.

### À l'origine, un homme nommé Mentor

Pourtant, si le mouvement du mentorat est bel et bien de teneur contemporaine, l'idée du mentor prend racine beaucoup plus loin...

Le Télémaque de Fénelon nous montre le lien entre Mentor et son « apprenti ». Mais c'est d'abord dans l'œuvre d'Homère que l'on retrouve un personnage du nom de Mentor, souvent associé au sage, au conseiller, au précepteur, et pour cause : c'est à lui que le grand et rusé Ulysse confie son fils Télémaque au moment de son départ pour Troie aux fins de défendre sa patrie. Il y a donc Mentor, le personnage, le meilleur ami d'Ulysse ; néanmoins le récit d'Homère nous fait aussi connaître Mentor comme figure, empruntée par Athéna qui, sous le subterfuge du songe, prodigue à Ulysse pendant son sommeil, conseils, avertissements et intuitions. Dès la narration d'Homère, Mentor possède un caractère double : côté personnage, Mentor joue des rôles précis auprès de Télémaque et appartient au diurne ; côté figure (onirique ou aérienne), Mentor — comme masque que revêt Athéna — relève du royaume de l'inspiration et appartient à la vie nocturne. Il faudra se rappeler ceci devant des tentatives trop réductrices d'assimiler le mentorat au seul coaching (selon les exigences de l'idéologie de productivité, de performance et de réussite qui marque notre époque)<sup>2</sup>.

Si je vous demandais à quoi est connoté le mot Mentor, sans doute les mots suivants vous viendraient-ils à l'esprit : une personne qui nous influence, nous accompagne, nous encadre, nous inspire, un modèle, un maître. Le mentor n'est pas seulement un précepteur, mais quelqu'un qui inspire le protégé, qui « anime la part du rêve de vie »<sup>3</sup> ... et aide au possible à prendre forme. C'est une personne plus expérimentée qui accompagne une autre personne moins expérimentée afin de permettre à cette dernière de voler de ses propres ailes, soit dans le domaine de la carrière ou dans la sphère plus personnelle, la frontière entre les deux n'étant pas toujours si délimitée. Ainsi parle-t-on de mentorat de carrière et de mentorat de vie.

<sup>1</sup> C'est la formulation de Robert Colarusso et Robert Nemiroff à qui j'ai consacré un chapitre entier dans « Les temps de la vie ».

<sup>2</sup> Je ne suis pas contre la performance, mais insiste sur le besoin d'apprendre à être...

<sup>3</sup> L'expression est de Daniel J. Levinson.

## Le mentorat et la générativité

Le mentorat est une relation interpersonnelle formatrice et transformatrice, où mentor et protégé font face à leurs tâches développementales respectives : entrer dans le monde adulte, découvrir qui il est, apprendre à se positionner comme une personne à part entière... pour le jeune adulte (tâches développementales d'identité et d'intimité, dirait Erik H. Erikson dont nous fêtons en 2002 le centenaire de la naissance) ; exercer sa générativité, laisser sa trace... pour l'adulte senior. La générativité est la préoccupation croissante de la continuité de la vie humaine, l'intérêt réel envers la génération montante, la sollicitude à l'égard des jeunes adultes qui, en leur temps, devront être prêts pour devenir à leur tour des hommes et des femmes du mitan. La transmission entre les générations, au cœur de l'évolution des civilisations humaines, est le centre du mentorat. Devenir mentor est ainsi une façon de laisser sa trace... pour la suite du monde.

Le mentorat est bénéfique tant pour le mentor que pour le protégé. En effet en exerçant le mentorat, d'une part, l'adulte senior utilise ses compétences et connaissances d'une manière féconde, favorisant la transmission et aidant la relève à poursuivre sa formation ; d'autre part, il demeure en contact avec la jeunesse, ce qui favorise le maintien de cette énergie de jeunesse en lui-même (permettant la réjuvenation de son Self, diraient les jungiens). De son côté, le protégé peut confronter ses attentes et aspirations à celles du mentor, vérifier son projet de carrière et de vie, avoir accès à un réseau de personnes plus étendu, trouver un lieu pour étayer ses convictions et ses doutes. Le mentor est au sens psychologique un partenaire transitionnel<sup>4</sup> qui favorise le développement du protégé. La relation mentorale implique un processus qui a un début, un déroulement et qui est voué à une fin. Le mentor et le protégé ont bien fait leur travail quand la relation se termine, que chacun y a trouvé satisfaction et se retrouve possédant un Self plus déterminé et plus autonome.

Cependant, tout comme il y a diverses formes d'amitiés (On est ami par endroits, disait Judith Viorst) et des relations d'amitiés de teneur, de durée et d'intensité distinctes, de même existe-t-il diverses qualités de relations mentorales : le jumelage peut être plus ou moins long, l'investissement affectif plus ou moins significatif, le travail développemental plus ou moins approfondi.

Le mentor joue des rôles précis : ce que j'ai appelé ailleurs les trois « D » (pour dimensions) de la relation mentorale : le soutien, le défi et le Rêve de vie habillé en projet. Le mentorat possède également cette "quatrième dimension", moins palpable, que certains ont nommé "the mystic connection". Allez savoir pourquoi telle personne *rencontre* telle personne et comment s'installe ce lien qui a des propriétés de métamorphose ! Devant la richesse et la fécondité d'un tel lien (son caractère essentiel), on a voulu en reproduire le meilleur (caractère instrumental). Ainsi sont nés les programmes de mentorat.

## Les programmes de mentorat

L'idée de tenter de créer les conditions gagnantes (notons le langage de la productivité) pour que puisse surgir et se développer la relation de mentorat est bien contemporaine et elle répond à des besoins réels. Les relations personnalisées sont rares tant dans les environnements pédagogiques, les milieux de travail que dans les lieux de formation que nous avons mis sur pied. Les programmes de mentorat pallient en quelque sorte à cette lacune démontrant haut et fort que l'un des meilleurs moyens d'apprendre est encore le compagnonnage, un compagnonnage où il y a de la place pour une relation "de personne à personne".

Levinson disait :

« Compte-tenu de la valeur du mentorat pour le mentor, le protégé et la société dans l'ensemble, il est tragique qu'il s'en trouve si peu actuellement. Nous sommes retenus par les limites de notre développement personnel et de nos structures institutionnelles. Ces limites servent à intensifier les conflits entre les générations et minent les relations entre les générations des jeunes, du mitan et du troisième âge. »

Chaque programme de mentorat précise ses objectifs, travaille à l'insertion du programme dans l'institution, sélectionne mentor et protégés, détermine des critères de jumelage et propose aux personnes de se jumeler avec X ou Y, (je suggère de laisser le maximum de liberté aux protagonistes dans ce choix). Il y a souvent une personne ou un comité qui coordonne le programme de mentorat et qui

1) donne des séances d'information (buts et fonctionnement du programme) ;

<sup>4</sup> Cf. L'espace transitionnel dont parle Winnicott.

2) initie des activités de formation (A quoi s'attendre? Quoi faire lors de la première rencontre? Quel est le rôle du mentor? Que faire si telle ou telle difficulté se présente? Comment parfaire nos habiletés relationnelles afin de devenir de bon mentor? etc.) ;

3) assure le suivi du programme ;

4) et, le temps venu, voit à l'évaluation du programme.

### Les deux programmes de mentorat de l'UQAM

L'UQAM a mis sur pied deux programmes de mentorat :

#### *le programme de mentorat professionnel de l'UQAM*

Ce programme a pour but de permettre aux étudiant-e-s inscrit-e-s dans l'un des programmes de l'UQAM de préciser leur choix de carrière et leur projet professionnel en étant jumelé-e-s à une personne (diplômé-e de l'UQAM ou ancien-ne professeur-e) qui œuvre dans ce secteur. Le programme a démarré à titre de projet pilote à l'hiver 1995, à partir d'une initiative de Madame Christine Cuerrier<sup>5</sup> et il est toujours en vigueur depuis. Les rencontres ont lieu en face à face et la durée du jumelage, généralement de moins d'une année, varie selon les besoins de l'étudiant-e; ce programme est peu structuré de manière à favoriser la souplesse nécessaire tout en offrant aux mentors et aux protégé-e-s un encadrement et un suivi. Actuellement le programme recherche d'éventuels mentors dans les secteurs suivants : international, journalisme, administration. Le programme de l'UQAM fait figure de proue en ce domaine et il a inspiré d'autres programmes.

#### *UQ@MENTOR : un programme de cybermentorat de l'UQAM*

Un autre programme, cette fois en ligne sur le web, a vu le jour tout récemment, et est déjà actif depuis janvier 2002, grâce à une initiative du professeur Jacques Lajoie<sup>6</sup> du département de psychologie en collaboration avec madame Monique Lemieux, de la faculté des sciences humaines.

Mais qu'est ce que le cybermentorat? C'est un programme de jumelage qui, cherchant à favoriser l'appar-

ition d'une relation de mentorat, se déroule via le courrier électronique et le site web, ce qui a l'avantage de permettre à la relation mentorale de se produire là où la rencontre en face à face est moins accessible ; un tel programme poursuit les mêmes objectifs que les programmes de mentorat où la relation mentorale se déroule en face-à-face, soit le développement personnel, académique, professionnel. Le programme de cybermentorat de l'UQAM a pour but d'augmenter la réussite académique des étudiant-e-s dans les programmes suivants : sciences du langage, philosophie, maîtrise en géographie et programmes de l'École de travail social. Il a ceci de particulier que les relations mentorales se feront par courrier électronique d'une manière qui protège la confidentialité des relations.

### À propos de mentorat et de retraite

Le titre du bulletin de l'APR-UQAM, *Pour la suite du monde*, m'a incitée à venir échanger sur le mentorat et l'exercice de la générativité, également sur les programmes de mentorat qui existent à l'UQAM.

La retraite est un temps de la vie qui possède ses propres paysages : temps de moisson et de récolte. Ne parle-t-on pas de l'automne de la vie? Au moment où nous partons à la retraite, nous n'entrons pas à l'Université, nous en sortons. Comme le disait quelqu'un d'entre vous : je sors de l'autoroute pour emprunter des routes secondaires, des routes de campagnes, pour vivre à un autre rythme et autrement. À la retraite, notre vision de monde change. Ne devient-on pas plus sensible, le passage du temps faisant son œuvre, à ces fils qui tissent les générations ?

L'expression « Pour la suite du monde » parle de générativité et évoque la trace que nous laisserons derrière nos pas : tout professeur qui a eu à vider son bureau et à « repasser sa vie » dans sa tête en faisant le ménage de ses filières, en reprenant (repassant...) une chemise après l'autre, choisissant d'en mettre certaines au panier, et d'en relire d'autres, a peut-être ressenti les ambivalences, raisonnables et déraisonnables, qui peuvent traverser la folle du logis habitant en chacun de nous.

— « À quoi bon un article de plus... » .

<sup>5</sup> Pour en savoir davantage, on consultera les deux sources suivantes :

a) le Prologue du volume récemment paru de CUERRIER, Christine (2001), *Le Mentorat et le monde du travail* : un modèle de référence, sous le parrainage de La fondation de l'entrepreneurship, 77 pages.

b) le site web du programme de mentorat professionnel de l'UQAM :

<http://www.unites.uqam.ca/sve/orientation/mentorat.htm>

<sup>6</sup> Pour en savoir davantage, on consultera l'adresse suivante : <http://lajoie.uqam.ca/uqamentor.html>

— « Comme il fait bon de se délester de certains poids ! »...

— « Qui pourrait s'intéresser à cet article, à cette recherche, à cette préparation de cours qui m'a tellement tenu à cœur ? »

Et peut-être a-t-il songé :

— « Il me semble qu'il y a ici un quelque chose qui m'importe et que j'aimerais communiquer, donner à quelqu'un... J'aurais envie de partager encore. »

On ne se défait pas d'une force motrice qui nous a mus et émus pendant tant d'années, et c'est tant mieux! La piqûre de la transmission a peut-être fait que, pour plusieurs d'entre nous, notre chemin vocationnel a consisté simplement à changer de côté du pupitre. Nous avons aimé apprendre, nous avons aimé ces grands yeux qui arrivaient, un mois de septembre après l'autre, avec tellement d'attentes, avec des curiosités et des goûts de découvertes bien à eux. Cette attente a alimenté nos vies. TRANSMETTRE, c'est donner quelque chose qui ne nous appartient pas à quelqu'un qui va le pétrir à sa façon.<sup>7</sup> Et ici nous sommes dans une logique du don fort différente de la logique du commerce. Cette piqûre-là ne nous quitte pas seulement parce que l'Heure choisie, où l'Heure venue, nous nous retrouvons professeur-e-s retraité-e-s. Entre la modestie et le goût de la transmission, toutes les notes de la gamme et toutes les harmoniques résonnent. La retraite comme temps de vie ne se prête-t-elle pas à l'exercice du mentorat ?

[houde.renee@uqam.ca](mailto:houde.renee@uqam.ca)

Bibliographie et sites web

#### 1. Livres :

HOUDE, Renée, (1999), *Les temps de la vie, Le développement psychosocial de l'adulte selon la perspective du cycle de vie*, Gaétan Morin éditeur, Boucherville, Troisième édition 449 pages.

HOUDE, Renée, (1996), *Le mentor : transmettre le savoir-être*, Éditions Hommes et Perspectives, Paris, 230 pages (il s'agit de l'édition européenne en langue française qui inclue quelques changements du volume publié au Québec en 1995 : *Des mentors pour la relève*)

HOUDE, Renée, (1995), *Des mentors pour la relève*, Édition du Méridien, Montréal, 253 pages.

#### 2. Articles les plus récents :

HOUDE, Renée, (2001), Le mentorat un défi relationnel : quand le message est le messenger, Le mentorat et le monde du travail, in Actes du colloque et synthèse des activités et des débats, Colloque Mentorat Québec, Montréal, 16-17 novembre 2000, p. 15-30.

HOUDE, Renée, (2000), "Le mentorat: une relation de transition", in *GenerAction*, Cycle de vie - relations interpersonnelles - lien social, pro jeunesse et Pro Senectute, (numéro publié en français et en allemand), éditions Pro Senectute, Zurich, Suisse, p.64.

#### 3. Oeuvre citée :

CUERRIER, Christine (2001), Le Mentorat et le monde du travail : un modèle de référence, sous le parrainage de La fondation de l'entrepreneurship, 77 pages.

#### 4. Sites web à consulter :

\*Site du programme de mentorat de l'UQAM

<http://www.unites.uqam.ca/sve/orientation/mentorat.htm>

\* Site du programme de mentorat

<http://lajoie.uqam.ca/uqamentor.html>

\* Site du Conseil du Trésor

[www.tbs-sct.gc.ca/Pubs\\_pol/hrpubs/TB\\_852/dwnld/MEN\\_dwn\\_f.html](http://www.tbs-sct.gc.ca/Pubs_pol/hrpubs/TB_852/dwnld/MEN_dwn_f.html)

\* Site de Prométhée:

<http://www.mentorcanada.org>

Mon site en construction

<http://www.er.uqam.ca/nobel/d133754/Renee/index.htm>

Sites de cybermentorat :

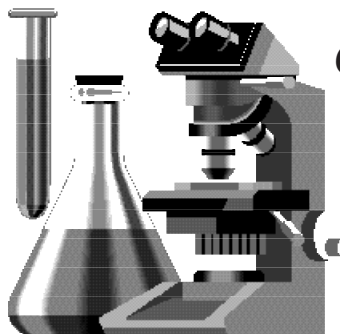
\* Site de l'UQAM

<http://lajoie.uqam.ca/uqamentor.html>

\*Site du Cégep Bois-de-Boulogne

<http://www.academos.qc.ca/>

<sup>7</sup> Nous nous inscrivons dans un modèle de communication qui prône que la communication est constituée de « significations partagées » (shared meanings), à savoir l'approche de l'interaction symbolique de G.H. Mead et non dans un modèle de communication d'inspiration cybernétique où on pense que communiquer c'est émettre un message qui sera perçu fidèlement par le récepteur dans la mesure où il n'y aura pas de bruit dans le canal de transmission du message.



## Capsules chimiques

par Daniel Vocelle

# À bon gras, bonne santé !

**A**u Québec seulement, plus de 20 000 décès par année sont dus aux maladies cardiovasculaires et plus de 2 millions de Québécois ont un taux de cholestérol trop élevé.

Les facteurs de prévention de ces maladies sont bien connus : un poids corporel normal, pas trop de stress, pas de tabagisme, alcool en quantité modérée, un peu d'exercice et une saine alimentation.

### **En quoi consiste une saine alimentation ?**

Pour les gens de 50 ans et plus, les besoins en énergie sont d'environ 2300 kilocalories par jour pour les hommes et d'environ 1900 kilocalories pour les femmes. Or, les matières grasses (lipides) sont beaucoup plus riches en énergie que les sucres (glucides) et les protéines (protides). Ainsi, un gramme de lipide dégage 9 calories, soit plus du double de l'énergie dégagée par un gramme de glucide ou de protide (soit 4 calories). Une saine alimentation consiste, entre autres choses, à obtenir nos besoins énergétiques en utilisant moins de 30 % de lipides.

Mais tous les gras ne sont pas identiques, loin de là. En fait, les lipides comprennent une grande variété de composés très différents. Le cholestérol et ses dérivés (hormones sexuelles et corticoïdes, vitamine D, acides biliaires) et les triglycérides sont des lipides très différents entre eux, mais de très grande importance pour le maintien de la vie.

Il est bien connu et il n'est nul besoin d'insister sur l'importance de diminuer la consommation de cholestérol. Rappelons que le cholestérol ne se retrouve que dans la nourriture animale et que tout le cholestérol nécessaire au maintien de la vie est fabriqué par l'organisme même. En fait, nul besoin d'en manger. Une des plus grandes sources de cholestérol dans l'alimentation se trouve dans le jaune d'œuf qui en contient plus de 200 mg. Les œufs dits santé en contiennent un peu moins, soit environ 180 à 190 mg par œuf.

Le petit déjeuner canadien typique (deux œufs, bacon et autres) fournit plus de 500 mg de cholestérol !

Les triglycérides sont la source des acides gras dans l'alimentation, car ils sont formés de glycérol et de trois acides gras. Ce sont eux qui sont riches en énergie. On appelle acide gras un composé formé d'une longue chaîne d'atomes de carbone se terminant par un groupe dit acide  $-COOH$ . Les plus importants ont au total 18 atomes de carbone. Les acides gras peuvent être saturés, monoinsaturés ou polyinsaturés. Le secret d'une bonne alimentation en gras requiert que des 30 % de lipides mangés, environ 7,5 % proviennent d'acides gras saturés, 15 % de gras monoinsaturés et 7,5 % de gras polyinsaturés.

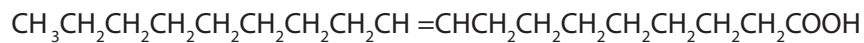
### **Ouf ! Faut-il être chimiste pour bien s'alimenter ? Heureusement, non : il suffit d'avoir quelques notions de base pour bien connaître ce que l'on mange.**

Un acide gras saturé est en fait une longue chaîne d'atomes de carbone saturée en hydrogène. L'acide stéarique en est un exemple :





Un acide gras monoinsaturé contient une insaturation qui est ici représentée par  $-CH=CH-$ . L'acide oléique (donc issu des olives) est un bon exemple d'un acide gras monoinsaturé :



Notons que l'insaturation apparaît entre les atomes de carbone 9 et 10 en commençant la numérotation par la droite. Une nouvelle façon d'appeler ces composés a vu le jour récemment dans le but de simplifier la terminologie des acides gras. L'acide oléique deviendra un acide gras oméga-9 en débutant la numérotation par la fin (oméga), c'est-à-dire par la gauche.

Deux autres acides gras sont dits essentiels, car l'organisme humain ne peut les fabriquer : il faut obligatoirement en manger. Ce sont les acides gras polyinsaturés, qui portent les noms suivants : acide linoléique (oméga-6) et acide linoléique (oméga-3). Pour connaître leurs formules chimiques, utilisez la formule de l'acide oléique et placez un ou deux groupes  $CH=CH$  en position oméga 6 et oméga 3. Vous conservez toujours l'insaturation en position 9. Un acide gras oméga-3 possède donc ici trois insaturations.

D'autres oméga-3 possèdent encore plus d'insaturation. On les retrouve dans les poissons gras comme le saumon et les sardines.

### ***Ceci dit, quel gras devons-nous manger?***

Simplement, il faut réduire la consommation de gras animal (riche en cholestérol et en gras saturé), choisir le plus possible des gras provenant de végétaux, par exemple, comme l'huile de cuisson ou de salade, et toujours en quantités réduites, utiliser de l'huile d'olives riche en oméga-9 ou de l'huile de canola riche en oméga-9, -6 et -3. L'huile de canola est fortement recommandée. En fait, une simple cuillerée à soupe suffit à assurer les besoins quotidiens en acides gras oméga-3.

Terminons en mentionnant pourquoi il importe de manger du poisson. Les poissons sont faibles en gras, même ceux dits gras, comme le saumon, la truite de mer et les sardines. De plus, leurs gras sont très insaturés, donc riches en oméga-3.

***Si cette capsule chimique a su plaire, d'autres pourront être écrites, toujours dans le but de renseigner simplement.***

## **À notre collègue Marcel Braitstein : sincères félicitations !**

par *Rachel Desrosiers*

Notre collègue Marcel Braitstein, professeur d'arts plastiques et sculpteur, est aussi écrivain, auteur d'un récit autobiographique et de deux romans jeunesse de science-fiction. Nous venons d'apprendre que son deuxième roman, *Saber dans la jungle de l'Antartique*, a été sélectionné par Communication-Jeunesse comme un des meilleurs de la dernière saison dans la catégorie *14 ans et plus*. À notre collègue, nous présentons nos plus chaleureuses félicitations !

Pour ceux et celles qui aimeraient offrir ce livre à leurs petits-enfants, voici un extrait de l'analyse d'André Tremblay, journaliste : « L'auteur raconte l'histoire de Saber, un archéologue en expédition sur une île de la Terre de Feu, au Chili, qui se retrouve transporté dans un passé qui n'en est pas vraiment un » (*Première Édition*, 17 novembre 2001, Vaudreuil-Dorion). Le journaliste rappelle que Marcel Braitstein a présenté

au Musée régional de Vaudreuil-Dorion, en 1988, une exposition « Mémoire du temps ». Les œuvres de l'artiste « composées d'acier, de bronze et de laiton, représentaient des fossiles d'une civilisation qui aurait existé depuis très longtemps, avant même l'époque des dinosaures. Et étrangement, ce monde "pré-préhistorique" aurait ressemblé au nôtre ».

Tout aussi étrange, le souffle qui a inspiré les créations du sculpteur est de nouveau présent pour nourrir l'imagination puissante du romancier. Ce deuxième roman, publié en 2000 aux Éditions de la Paix, fait suite à « Les Mystères de l'île de Saber », publié en 1998.

Cher collègue, à quand la quatrième publication ? Félicitations, merci, et... bon souffle !

## Trente ans d'écrits syndicaux. Contributions à l'histoire du SPUQ

par *Louis Gill*

Lorsque j'ai annoncé, au printemps de l'année dernière, ma décision de ne pas solliciter un nouveau mandat au comité exécutif du syndicat et de prendre ma retraite, j'ai proposé, dans l'esprit d'une préservation absolument nécessaire de notre mémoire collective et de son enrichissement permanent, qu'en lieu et place du cadeau d'argent ou de l'objet souvenir souvent offert à ceux qui terminent un mandat à la direction du syndicat, on donne à l'occasion de mon départ un rôle plus utile aux sommes dédiées à de telles gratifications, en les destinant au financement d'une publication de mes écrits syndicaux rédigés pendant mes quelque trente années de militantisme au SPUQ.

Grâce à l'accord du comité exécutif qui était alors en fin de mandat, réaffirmé par l'exécutif actuellement en fonction, j'ai réuni, dans un recueil intitulé *Trente ans d'écrits syndicaux. Contributions à l'histoire du SPUQ*, une sélection de 80 écrits. Il s'agit de rapports, documents, contributions à l'histoire du syndicat, prises de position diffusées à l'intérieur de l'Université ou publiées dans les journaux, communiqués, articles, etc., rédigés seul ou en collaboration avec d'autres, du début des années 1970 à juin dernier. Ce recueil, qui vient d'être publié par le SPUQ, a été lancé le 14 février dernier, à l'occasion d'une rencontre commémorant le 25<sup>e</sup> anniversaire de la fin de la grève de quatre mois

déclenchée le 17 octobre 1976, et qui s'était terminée le 17 février 1977 par une grande victoire contre cette tentative de renversement des structures démocratiques de notre université qu'était la *Réforme Després*.

L'un des textes sélectionnés, rédigé en 1977 et intitulé *Quatre mois de grève à l'UQAM. Le coup de force n'a pas passé !*, est d'ailleurs un récit au jour le jour du déroulement de cette grève. « Ce moment clé de notre histoire », pour reprendre les termes employés par le comité exécutif dans sa présentation du recueil, « dont les incidences sont toujours déterminantes pour nos conditions de travail d'aujourd'hui, se trouve ainsi mis à la portée de toutes et tous [pour] raviver les souvenirs de ceux et celles qui l'ont vécu et en dévoiler l'importance aux autres qui sont arrivés par la suite ».

Dans le prolongement de l'album souvenir intitulé *Trente ans d'histoire en images*, publié l'an dernier à l'occasion du 30<sup>e</sup> anniversaire du Syndicat, l'objectif du recueil qui vient d'être publié cette année est de contribuer à la préservation de ce que nous avons de plus précieux, notre mémoire collective. Je souhaite de tout cœur qu'il saura intéresser ceux et celles qui ont œuvré à l'UQAM au cours de ses premières décennies et qui ont consacré le meilleur de leurs énergies à la construire.

À tous et à toutes, bonne lecture.