

Une année de transition

Monique Lemieux, directrice du Bulletin

Lors des années précédentes, *Pour la suite du monde* avait habitué ses lecteurs à quatre numéros par année. L'année 2007-2008 sera une exception à la tradition et nous sommes les premiers à le regretter. Les membres de l'APR comprendront qu'il y a parfois des aléas au bénévolat et qu'il n'est pas toujours facile d'assurer la continuité.

Notre association, comme l'UQAM mais pour des raisons différentes, est dans une période de transition. Présentement, Denis Bertrand assure l'intérim à la présidence à la suite du retrait temporaire de Philippe Barbaud pour raisons de santé. Nous sommes confiants que Philippe reprendra le collier avec enthousiasme au cours de l'hiver. À sa demande, j'ai accepté d'occuper le poste laissé vacant au conseil d'administration et de reprendre la direction du bulletin pour l'année 2007-2008.

Notre conseil d'administration a tenu à prendre position au cours de l'été par rapport aux difficultés que connaît l'UQAM. La correspondance entre le président et la direction est reproduite ici.

Le dernier volet de la série d'articles de Simone Landry vient clore une contribution hautement appréciée de nos lecteurs. Daniel Vocelle nous invite, cette fois, à approfondir nos connaissances sur les composants du vin. En cette période des Fêtes, quel beau sujet d'actualité! Je commence à comprendre — mais non à accepter — que les femmes atteignent un taux d'alcoolémie plus rapidement que les hommes. Mais, comme il le dit si bien, les recherches ne font pas encore l'unanimité.

C'est toujours un moment privilégié pour moi que de recueillir les témoignages de mes collègues sur leur retraite. Cette fois, il nous aurait fallu plus de temps, à Guy Goulet et à moi, pour faire le tour de son jardin. Il ne faudrait surtout pas croire que seule la vie professionnelle lui tient à cœur, même si c'est elle qui domine dans l'entrevue.

Meilleurs vœux à tous et à toutes, et bonnes célébrations de Noël et du Nouvel An.

39

décembre 2007

sommaire

Une année de transition <i>Monique Lemieux</i>	1
Échange de correspondance avec la rectrice par intérim de l'UQAM <i>Philippe Barbaud</i>	2
Rencontre avec... Guy Goulet <i>Monique Lemieux</i>	4
Le vin, le resvératrol et une bonne santé <i>Daniel Vocelle</i>	6
Les besoins psychologiques après la retraite. 3. La restructuration de la réponse à nos besoins après la retraite <i>Simone Landry</i>	10
Le congrès de CURAC/ARUCC à Montréal en 2008	12



Échange de correspondance avec la rectrice par intérim de l'UQAM

::: Philippe Barbaud

Vendredi, le 20 juillet 2007

Madame Danielle Laberge, rectrice intérimaire
Université du Québec à Montréal
Case postale 8888, succursale Centre-ville
Montréal (Québec) H3C 3P8

Madame la rectrice,

La tourmente dans laquelle l'UQAM se trouve plongée depuis plusieurs mois ne cesse de défrayer les manchettes de nos quotidiens. À titre de président de l'Association des professeures et professeurs retraités de l'Université du Québec à Montréal, j'estime important de vous transmettre les vives préoccupations des responsables de notre conseil d'administration quant à l'issue de la situation qui affecte l'institution de haut savoir que tous nos membres ont contribué à bâtir et ce, pour nombre d'entre eux, depuis sa fondation en 1969. Leur inquiétude et leur consternation est à la mesure des efforts qu'ils ont déployés avec ardeur pour faire de l'UQAM une université distincte et respectée dans les milieux universitaires nationaux et internationaux. Je puis vous donner l'assurance que leur soutien aux efforts que vous et votre équipe n'avez de cesse de déployer pour résoudre cette crise financière vous est entièrement acquis.

Toutefois, l'information qui circule dans les médias ne laisse pas de filtrer un éventail de solutions éventuelles, dont certaines nous paraissent susceptibles de compromettre, voire de contrecarrer, la mission d'enseignement, de recherche et de création qu'il incombe à l'UQAM de remplir dans la société québécoise et le milieu montréalais. Il importe, croyons-nous, d'exercer les choix difficiles de la manière la plus judicieuse, notamment en replaçant chaque cible éventuelle de la solution dans une perspective qui tienne compte de l'évolution historique qui a justifié l'implantation des divers programmes et instances dans l'économie générale de notre université.



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

Conseil d'administration 2007-2008

<i>Président</i>	Philippe Barbaud <i>president@apr-uqam.org</i>
<i>Vice-président</i>	Denis Bertrand
<i>Secrétaire</i>	Yvon Pépin
<i>Trésorier</i>	Roch Meynard Robert V. Anderson Albert Desbiens Monique Lemieux

Bulletin *Pour la suite du monde*

Directrice Monique Lemieux
bulletin@apr-uqam.org / 514-486-8410

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
registraire@apr-uqam.org
webmestre@apr-uqam.org

Tout retraités que nous sommes, nous continuons à nous identifier à l'UQAM et son destin ne nous laissera jamais indifférents. À cet égard, vous n'êtes pas sans ignorer que notre association est riche en ressources humaines d'expérience. Les professeures et professeurs retraités de l'UQAM possèdent une expérience irremplaçable non seulement pour caractériser l'« état des lieux » en matière de formation et de recherche universitaires, mais aussi pour mesurer l'impact d'une décision administrative sur l'équilibre de l'offre et la demande disciplinaires. C'est pourquoi il me tient à coeur de vous transmettre l'assurance de l'entière disponibilité de nos membres afin d'épauler tous ceux qui travaillent actuellement à la mise en oeuvre du redressement financier de l'université dans les limites, bien entendu, de nos compétences et juridictions. Aussi serions-nous honorés si vous jugiez opportun de recourir à nos expertises variées pour toute démarche que vous estimeriez de nature à sortir notre université de la crise qui la secoue.

En vous réitérant notre appui et nos encouragements dans la poursuite de vos efforts pour venir à bout de cette déplorable situation, je vous prie d'agréer, madame la rectrice, l'assurance de mes respectueux hommages.

Le président de l'APR-UQAM,

Philippe Barbaud
4, rue Souart
Laval (Québec) H7J 1C4

C. c. Madame Ginette Legault, vice-rectrice, Ressources humaines
Madame Carole Lamoureux, vice-rectrice, Études et vie étudiante
Madame Monique Goyette, vice-rectrice, Affaires administratives et financières
Monsieur Michel Jébrak, vice-recteur, Recherche et Création
Monsieur Claude-Yves Charron, vice-recteur, Services académiques et développement technologique
Monsieur Pierre Parent, vice-recteur, Affaires publiques et développement et Secrétariat général

Monsieur le Président,

C'est avec un retard difficile à excuser et que seules des circonstances tout à fait exceptionnelles permettent d'expliquer que je réponds à la lettre que vous m'avez fait parvenir à la fin de juillet ainsi qu'aux membres de la direction. Tel que vous l'a déjà dit ma collègue Ginette Legault il y a quelque temps, elle et moi avons été très touchés par votre démarche. Je vous remercie très sincèrement du soutien que vous nous avez proposé au nom de l'association que vous présidez afin d'aider l'UQAM à sortir de la terrible crise financière dans laquelle elle a été plongée.

Au cours des derniers mois, nos efforts ont été entièrement consacrés d'abord à mesurer toute l'envergure du problème financier et à apporter un certain nombre de correctifs urgents à notre gouvernance. Nous avons également eu des échanges très intenses avec le gouvernement du Québec et l'Université du Québec pour nous entendre sur une voie de règlement visant un retour à la santé financière de l'Université dans le respect de sa mission. Les journaux ont fait état des tensions que nous avons vécues, particulièrement au cours des dernières semaines. Nous croyons en être arrivés à une étape importante avec la conclusion, la semaine dernière, d'une entente tripartite avec le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport et l'Université du Québec. Celle-ci définit une démarche permettant à l'UQAM de garder l'initiative dans l'examen de sa situation et l'élaboration de son plan de redressement.

Les prochaines semaines seront cruciales pour l'Université. Si des appuis supplémentaires s'avéraient utiles aux prochaines étapes de notre démarche, c'est avec grand plaisir que nous aimerons compter sur le soutien actif de celles et ceux qui ont contribué à bâtir l'UQAM.

Je vous prie d'agréer, Monsieur le Président, l'expression de mes sentiments les meilleurs.

Danielle Laberge
Rectrice par intérim
Vice-rectrice à la vie académique et vice-rectrice exécutive

Guy Goulet

::: Monique Lemieux

Avant de rencontrer Guy Goulet pour cette chronique, je n'avais qu'une vague idée de son implication dans des projets de coopération avec le Viêt-nam. Mais comme j'ai pu le constater dans ses réponses à ma première question « Quelles ont été les étapes antérieures à votre carrière internationale », son parcours professionnel n'est pas banal : il fait partie d'un petit nombre de personnes qui ont occupé à peu près toutes les fonctions à l'UQAM. Avant d'aborder les questions relatives à son projet de retraite (un élargissement de ses activités de recherche et de formation des dernières années de sa carrière), je me permettrai donc de résumer les grandes étapes de son cheminement.

Avant 1970

Originaire du Témiscamingue, il fréquente le collège des Jésuites de Sudbury jusqu'à la Versification. Il quitte le collège pour travailler dans le commerce de son père, où il restera dix ans. Mais pendant cette période, il reprend ses études par correspondance. Arrivé à Montréal en 1962, il sera à l'emploi d'une école privée, l'Institut Alie, jusqu'en 1970, année où il occupe entre autres le poste de directeur administratif, ce qui l'amène à agir comme négociateur pour cet établissement lors des négociations avec le syndicat du personnel enseignant et non enseignant.

Les années 70

En juin de l'année 1970, il est candidat au poste de chef comptable à l'UQAM. Grâce à son expérience de travail, sa candidature est retenue. De 1970 à 1982, il changera plusieurs fois de rôle et de fonction dans la structure uqamienne. De professionnel syndiqué au SEUQAM, dont il fut le premier président, de doyen adjoint à la gestion académique, directeur du personnel et directeur des Services financiers qu'il occupera de 1978 à 1982, c'est toute une progression dans la carrière administrative!

C'est également pendant cette période qu'il entreprend des études à HEC, d'où il obtiendra son MBA en 1975.

1983 : une nouvelle carrière s'amorce

En 1983, Guy Goulet obtient un poste de professeur-chercheur au département des Sciences comptables. Il se passionne pour l'enseignement et s'inscrit au doctorat à l'Université Laval en 1987. Il complètera son diplôme en 1992, tout en assumant ses multiples tâches de professeur, y compris en 1988-1989 la direction de son département.

Q. Pour plusieurs de nos collègues, les directions pédagogiques deviennent un tremplin vers des fonctions administratives. Avec votre expérience, vous auriez pu devenir vice-doyen, doyen, vice-recteur... Tel ne fut pas votre choix. Pourquoi avoir délaissé la fonction de directeur après un an seulement ?

R. C'est en 1989 que j'ai fait mon premier voyage au Viêt-nam, grâce à une mission de coopération; je ne me doutais pas, à l'époque, qu'il y en aurait d'autres!

Q. Quelles ont été les grandes étapes qui ont mené à la création à l'UQAM d'un Centre d'études et de recherche sur le Viêt-nam (CEREV) et à l'établissement d'un programme d'appui au Développement institutionnel et régional en gestion au Viêt-nam (DIREG) ?

R. En 1989, l'UQAM avait signé un protocole d'entente avec l'Université des Sciences économiques d'Hô Chi Minh Ville (USEH). Pour des raisons qu'il serait trop long d'expliquer, le projet « Formation initiale et perfectionnement en gestion » a cheminé pendant

trois ans avant d'être accepté par l'ACDI. Entre temps, en 1992 lors d'un congé sabbatique que j'ai passé à Paris, à l'Unesco, j'ai pu poursuivre les démarches pour aller chercher les appuis nécessaires au projet. L'année 92 fut très enrichissante pour moi puisque dans le cadre de mon congé sabbatique, j'ai pu contribuer à l'élaboration du projet de gestion des chaires de recherche UNESCO et des projets UNITWIN

Q. Quels étaient les objectifs du projet financé par l'ACDI en 1993 ?

R. Ce projet avec l'USEH avait pour principal objectif le renforcement de cette institution en l'aidant à rénover les programmes de formation des premiers et des seconds cycles, de façon à ce qu'ils soient adaptés aux nouvelles réalités de l'économie de marché.

Q. Y a-t-il un lien entre le moment où vous avez pris votre retraite et l'élargissement de la coopération avec le Viêt-nam ?

R. Oui. Les relations que nous avons établies avec d'autres institutions et avec divers partenaires au cours de la réalisation du premier projet nous ont amenés à préparer un projet de plus grande envergure dans le cadre d'un nouveau programme de l'ACDI, et j'ai voulu me consacrer entièrement à cette tâche. Heureusement, parce que le projet qui devait se terminer en 1998 s'est terminé, en réalité, en 2000, alors que le projet DIREG, accepté en 1999, s'est poursuivi jusqu'en 2006. Si je n'avais pas pris ma retraite en 1998, je ne sais pas comment j'aurais pu mener à terme ces projets, efficacement et avec un succès reconnu.

Q. Poursuiviez-vous les mêmes objectifs dans le projet DIREG ?

R. Les objectifs étaient beaucoup plus larges. Le Viêt-nam ne pouvait réussir son ambitieux programme de réforme économique pour s'ouvrir à l'économie de marché sans s'appuyer sur une main d'œuvre qualifiée et des gestionnaires compétents. Le projet a contribué à sensibiliser tous les partenaires à la démarche d'évaluation des programmes de formation, suivie d'une réforme en profondeur de ces programmes. Il s'agissait toujours d'objectifs de formation, mais avec un plus grand nombre de partenaires (six universités) et deux partenaires particuliers : la Chambre de Commerce et d'industrie du Viêt-nam et l'Union des femmes du Viêt-nam.

Q. Si je vous demandais de choisir, parmi les retombées, celles dont vous êtes le plus fier, que choisiriez-vous ?

R. Humblement et dans une certaine mesure, c'est d'avoir réussi à atteindre les résultats ou même dépassé les résultats attendus. L'UQAM a reçu la médaille de la Coopération et de l'Amitié du Gouvernement vietnamien en reconnaissance de sa contribution auprès des institutions partenaires vietnamiennes. De plus, l'Union des femmes du Viêt-nam a reconnu nos efforts à œuvrer à l'égalité entre hommes et femmes au Viêt-nam en m'attribuant une médaille de reconnaissance lors du Congrès de juin 2004. La promotion de l'égalité femmes-hommes était un volet important du projet DIREG, et je suis fier que nous ayons largement dépassé nos objectifs de promotion des enseignantes et gestionnaires, particulièrement chez les universités partenaires.

Q. Au fil des ans, qu'est-ce qui vous a donné le désir d'aller toujours plus loin ? Quelles ont été vos motivations profondes ?

R. Je n'avais jamais trouvé ailleurs qu'au Viêt-nam un tel désir d'appropriation des connaissances. L'enthousiasme de mes partenaires était égal, sinon supérieur au mien. De plus, pour les Vietnamiens, la personne la plus importante après le père est le professeur, qui jouit d'un statut privilégié dans la société. Au Viêt-nam, à chaque année, le 20 novembre, il y a la fête des professeurs. Les étudiants vont offrir des fleurs à leurs anciens professeurs. Même ici, les étudiants vietnamiens soulignent cette journée. Dans de telles conditions, comment ne pas avoir envie de se dépasser ?

Q. Le projet DIREG vient de se terminer, il a donné naissance à tout un réseau, il y a sans doute d'autres projets en émergence. Quel sera votre rôle, dans ces projets ? Allez-vous continuer au même rythme ?

R. Je continuerai de participer aux nombreux projets en gestation ou en émergence, entre autres un projet de MBA délocalisé avec le Viêt-nam, un certificat délocalisé avec l'USEH, divers projets dans le cadre d'un nouveau programme de l'AUCC qui permettront aux professeurs vietnamiens de prendre la relève des professeurs canadiens, des projets spécifiquement conçus pour les femmes d'affaires et quelques autres. Comme à l'AUCC, j'ai été nommé membre du comité de sélection des projets, j'aurai un rôle de conseiller. Claude Felteau devient le directeur du CEREV et à partir de maintenant, je compte bien prendre une certaine distance au niveau de l'organisation ; je ne serai plus responsable de toutes les facettes de l'évolution des choses.

Q. Vous dites qu'il est temps pour vous de prendre une certaine distance. Est-ce que cette vie différente qui se dessine vous fait peur ?

R. Je vous mentirais en répondant que je n'ai aucune appréhension. J'ai toujours aimé mener plusieurs projets de front, ce n'est pas dans mon caractère de m'arrêter ; je crains la solitude d'un bureau où le téléphone ne sonne pas. Dans l'immédiat, je ne crois pas

que ça risque de m'arriver. Et puis, j'ai déjà entrepris à mon chalet un projet de construction qui va me tenir occupé. Ceci dit, je dois bien admettre, comme tout le monde, que les capacités physiques ne sont plus les mêmes, qu'il y a nécessité, à un certain moment, d'accepter de ralentir. Je compte bien réfléchir à mes activités futures, mais comme je viens tout juste de terminer la réponse au rapport du Vérificateur général du Canada sur le programme DIREG, je n'ai pas encore eu de répit.

Il n'y a pas de modèle unique de retraité. Certaines personnes prennent leur retraite pour développer de nouveaux champs d'intérêts, alors que d'autres, comme Guy Goulet, consacrent cette période à la réalisation ou à la poursuite de leurs activités de carrière, comme si rien n'avait changé dans leur vie. Ainsi pendant les 10 premières années de sa retraite, Guy Goulet a continué à travailler pour l'UQAM, mais surtout à travailler pour des modèles de formation auxquels il croit. Projets multiples, oui, mais selon une même ligne directrice qui l'anime depuis 1989 et sans doute bien au-delà : la passion de la formation, la passion des humains désireux de s'approprier leurs connaissances. Souhaitons que la relève soit animée de la même passion.



Le vin, le resvératrol et une bonne santé

::: Daniel Vocelle

Contrairement à d'autres boissons alcooliques, le vin a toujours été considéré une boisson bonne pour la santé. Sagesse populaire ou légende urbaine ? La présente capsule chimique tentera de faire le point sur cette question.

Un bon nombre d'études ont montré que la consommation régulière de vin rouge était bénéfique pour la santé et surtout pour le cœur. D'autres études ont toutefois contredit cet énoncé, mais deux recherches récentes fort importantes par leur ampleur et les items d'analyse utilisés ont retenu l'attention des médias et des milieux scientifiques. En 1978, un chercheur français de grande renommée, le D^r Serge Renaud, entreprit avec son équipe une vaste étude qui consistait à suivre les causes de mortalité d'un groupe de 45 000 hommes et de 55 000 femmes. Les principaux paramètres biologiques et les habitudes de vie (notamment la consommation de boissons alcoolisées) des personnes soumises à l'étude étaient connus. Le résultat le plus percutant de cette enquête était à l'effet que seul le vin, à l'encontre des autres boissons alcoolisées, consommé de façon continue à

raison de 1 à 3 verres par jour pouvait être corrélé à une diminution de 40 % de la mortalité due aux maladies coronariennes ainsi qu'à une chute de 20 % de la mortalité due au cancer.

Une étude danoise dirigée par le D^r Morten Gronbaek et publiée dans le *British Medicine Journal* de mai 1995 tenta d'établir des corrélations entre la prise de diverses boissons alcoolisées et le taux de mortalité de toutes causes ou globale. Conduite sur plus de 6 000 hommes et plus de 7 000 femmes âgés de 30 à 79 ans, l'enquête a montré que le taux de mortalité augmentait lorsque la consommation quotidienne de spiritueux était de 3 à 5 verres par jour. Le taux de mortalité diminuait un peu pour la bière prise de la même façon. Pour le vin, le taux de mortalité diminuait de 50 % pour une consommation de 3 à 5 verres par jour à comparer aux abstinentes.

Notons au passage que la consommation régulière de vin rouge a été également corrélée avec une longévité accrue et une diminution du nombre de personnes souffrant de sénilité et de la maladie d'Alzheimer.

Le « paradoxe français »

En 1991, l'émission de télévision américaine « 60 Minutes » présenta une interview avec le D^r Serge Renaud dans ses laboratoires de Lyon. Lors de cette entrevue, le D^r Renaud souligna la relation qui existe entre une grande consommation de graisses saturées et le taux élevé de mortalité due aux maladies coronariennes. Or en France, dit-il, cette relation n'est pas validée. Les Français mangent très gras et pourtant le taux de mortalité due aux maladies cardiaques est bas. On parla donc d'un « French Paradox ». À la question *pourquoi en est-il ainsi ?*, le D^r Renaud attribua le phénomène au fait que les Français buvaient beaucoup de vin, et surtout du rouge. Cette émission connut un très grand succès et fut rediffusée par CBS à quelques reprises. À partir de ce moment, les recherches sur le vin et la bonne santé se multiplièrent.

Mais le paradoxe français existe-t-il vraiment ? Voyons cela de plus près.

Les Français mangent très gras :

Prenons comme seul exemple la consommation de produits laitiers en France et aux U.S.A. En l'an 2000, la consommation de produits laitiers en France et aux U.S.A. était la suivante (les chiffres entre parenthèses sont ceux pour les U.S.A.). Le Français a consommé 8,3 kg de beurre (1,9 kg), 23,6 kg de fromages (13,1 kg), 3,9 kg de crème (3,7 kg) et 75,5 litres de lait (98,9 litres). Si tout cela est ramené en graisses dites butyriques, les Français en ont mangé l'équivalent de 14,8 kg pour 8,3 kg pour les Américains.

Les Français ont un faible taux de mortalité due aux maladies cardiaques :

En France, le taux d'infarctus par an est de 145 pour 100 000 habitants d'âge moyen et de 315 pour les U.S.A. Le Sud-Ouest de la France est réputé pour manger encore plus gras mais son taux d'infarctus est de 80. Pour la Crête, le taux est de 38!

Les Français sont de grands buveurs de vin :

Les statistiques le démontrent très clairement ! En 2003-2004, le Français a bu 55 litres de vin par an ; l'Italien, 53 ; l'Espagnol, 35 ; l'Allemand, 24 ; l'Anglais, 17 ; l'Américain, 7 et le Japonais, 2 litres.

Il faut noter toutefois que la consommation de vin en France diminue beaucoup : dans les années 60, le Français consommait 100 litres de vin par an et maintenant c'est 55 litres par an. Plusieurs raisons expliquent ce déclin, dont les campagnes contre les abus d'alcool, car la France est aussi championne dans le nombre de cas de cirrhose du foie. D'autres enquêtes ont montré que la proportion de Français qui buvaient du vin de façon régulière est passée de 47 % en 1980 à 24 % en 2000.

Partons donc du principe que le vin est réellement bénéfique pour la santé. Quel est le ou les constituants du vin qui agissent positivement sur la santé et qui ne se rencontrent pas dans les autres boissons alcoolisées ?

Principaux constituants du vin

Le vin renferme au moins 1 000 substances chimiques différentes, la plupart bien sûr en très faibles concentrations. L'eau est présente dans le vin dans des proportions variant généralement de 85 à 90 % ; la proportion d'alcool éthylique se situe entre 8 et 13 % et le reste est composé de glycérol entre 0,3 et 1 % ; de différents acides (tartrique, malique et lactique) variant entre 0,1 et 0,5 % ; de sucres réducteurs (glucose, fructose, etc.) entre 0,05 et 0,5 %, du potassium, des composés phénoliques et des substances azotées en faibles concentrations. Le vin possède aussi diverses vitamines et des acides α -aminés.

C'est donc un aliment fort complexe et assez calorique : une bouteille de vin de Bordeaux de 750 ml renferme environ entre 600 et 700 calories.

À première vue, le vin ne renferme rien qui puisse expliquer les effets bénéfiques notés, sauf l'alcool (commun aussi aux autres boissons alcoolisées), dont on sait qu'il peut agir de façon bénéfique sur le cœur en augmentant le « bon cholestérol » (le HDL), en diminuant la pression sanguine, en inhibant la formation d'athérome et en réduisant les dommages causés par le « mauvais cholestérol » (le LDL) sur les artères cardiaques.

Les recherches se sont alors orientées sur la présence dans le vin de substances polyphénoliques que l'on peut diviser en deux groupes : les flavonoïdes et les non-flavonoïdes. On peut dire cela autrement et plus simplement : les deux groupes sont représentés par les tannins (on écrit aussi tanins) et le resvératrol. Ce dernier a retenu fortement l'attention des chercheurs et sera commenté en premier.

Le resvératrol

Le resvératrol est une molécule assez simple de formule générale $C_{14}H_{12}O_3$ que l'on retrouve dans plusieurs plantes comme le *Veratrum* (d'où son nom) et le *Polygonum*. À noter que ces plantes poussent très bien au Québec et sont considérées souvent comme toxiques, car le bétail refuse de s'en nourrir. On le retrouve aussi dans les arachides et dans les raisins. Dans ce dernier cas, sa présence dans le raisin n'est possible que si celui-ci est attaqué par des champignons. Le resvératrol est alors produit dans la pulpe du raisin afin de contrer l'infection. On dit alors que le resvératrol est une phytoalexine. Pour les lecteurs intéressés, sa formule chimique peut être trouvée à l'adresse suivante : <http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/0/09/Resveratrol.png>

On notera que le resvératrol peut exister et existe en fait selon deux configurations, à savoir l'isomère trans et l'isomère cis. Pour compliquer encore plus les choses, le resvératrol se retrouve souvent associé à une molécule de glucose et porte alors le nom de picéide. Les recherches ont surtout utilisé le trans-resvératrol.

Depuis 1992, on sait désormais que cette substance possède des propriétés physiologiques très intéressantes. À noter que les recherches jusqu'à présent ont utilisé des souris et des cellules et que des doses élevées de resvératrol ont été utilisées ; donc encore très loin de l'humain et, conséquemment, les données scientifiques accumulées sont encore loin d'être acceptables à des fins médicamenteuses.

Le resvératrol est bien absorbé par les humains par voie orale et est vite métabolisé et éliminé par l'organisme. Il s'ensuit qu'il y a une possibilité que les effets bénéfiques du resvératrol soient dus à ses métabolites plutôt qu'au resvératrol lui-même. Ce fait doit encore être démontré, et cela montre bien la complexité de ces études. Toutefois, les études *in vitro* montrent bien que le resvératrol neutralise efficacement les radicaux libres, mais que son efficacité *in vivo* est moindre que les antioxydants normalement présents chez les humains comme la vitamine C, la vitamine E et le glutathion. Le resvératrol possède aussi d'importantes propriétés anti-cancéreuses, car il inhibe la prolifération de cellules cancéreuses et induit leur mort (apoptose) ; il inhibe aussi l'angiogénèse (formation de nouveaux vaisseaux sanguins) et l'activité d'enzymes inflammatoires (souvent présents dans les cancers). Dans les maladies cardiovasculaires, le resvératrol inhibe l'expression d'adhésion de molécules dans des cultures de cellules endothéliales. Il stimule la formation d'oxyde nitrique (NO) qui est une substance qui favorise la vasodilatation et inhibe l'agrégation des plaquettes sanguines souvent responsables de crises cardiaques. Finalement, le resvératrol a permis à des souris de vivre mieux et plus longtemps que celles qui avaient une diète sans resvératrol. Une longévité accrue a été aussi notée dans des études utilisant des levures, des vers et des mouches (à fruits) qui ont été mis en présence de resvératrol.

Le resvératrol est présent surtout dans le vin rouge et beaucoup moins dans le vin blanc, car la macération des raisins favorise sa présence. On sait qu'un vin blanc est fait sans macération des raisins ou avec une macération de courte durée. Le resvératrol est présent généralement dans les vins rouges à raison de 2 à 7 mg par litre. Dans un verre de vin rouge de 150 ml, sa concentration se situe entre 0,3 et 1,0 mg. Cette concentration faible peut difficilement expliquer les effets bénéfiques associés à une consommation de 1 à 3 verres de vin rouge par jour de façon continue.

Les tannins

Les tannins sont ces composés qui donnent une certaine âpreté aux vins jeunes. Chimiquement parlant, ce sont des flavonoïdes appelés procyanidines, qui sont dans des concentrations d'environ 100 fois supérieures à celle du resvératrol dans le vin. Notons que les procyanidines se retrouvent dans de nombreux végétaux, dont le thé vert, et sont des antioxydants. Une étude conduite par le biochimiste de l'Université de Glasgow, le D^r Alan Crozier et son collègue Roger Corder a montré que les tannins (procyanidines) inhibaient la production d'un peptide responsable du durcissement des artères. De plus, ils ont comparé deux régions européennes où la longévité des habitants semble la plus grande (plus grand nombre de personnes âgées de 75 ans et plus) avec la consommation de vin dans ces deux régions. Ils ont noté que dans la province de Nuoro en Sardaigne et dans la région du Gers en France, où la longévité semble être plus grande, le vin local consommé contenait jusqu'à quatre fois plus de procyanidines que les autres vins. Le type de vigne (cépage tannat) et l'altitude élevée en Sardaigne où croissent les vignes pourraient expliquer ces fortes concentrations en procyanidines. D'autres études conduites par différents chercheurs ont utilisé également plusieurs types de cellules et ont montré des effets similaires.

Finalement, est-ce que boire du jus de raisin pourrait donner les mêmes résultats que boire du vin ? Certaines études semblent le démontrer. Le jus de raisin contient du resvératrol tout comme le vin, mais dans le jus de raisin, le resvératrol est lié à une molécule de glucose (donc un picéide) et l'ensemble semble moins disponible par l'organisme humain que le resvératrol même. On parle ici d'une biodisponibilité supérieure pour le resvératrol que pour le picéide.

En conclusion, il serait prématuré de prétendre que boire du vin rouge est effectivement bon pour la santé, puisque l'on ignore encore exactement comment le vin peut le faire. Les preuves ne sont pas encore concluantes. Toutefois, on ne peut rejeter du revers de la main les études fort sérieuses qui montrent que boire du vin rouge de façon continue à raison de 1 à 3 verres par jour est bénéfique pour le cœur.

Et en dernier lieu : se pourrait-il que la présence combinée d'alcool éthylique, de resvératrol et de tannins dans le vin rouge soit ce qui le rend bénéfique pour la santé ? La sagesse populaire est possiblement opérante ici.

Santé!

Les besoins psychologiques après la retraite.

3. La restructuration de la réponse à nos besoins après la retraite

::: Simone Landry, professeure associée, Département de communication sociale et publique

Après la retraite s'impose pour la plupart d'entre nous la nécessité de repenser assez radicalement notre façon de répondre à nos besoins psychologiques. Nous ne nous en rendons pas toujours compte. Dans le dernier de cette série de trois articles, en plus d'illustrer par les fragments d'un récit la façon dont peut se manifester le déséquilibre dans la réponse à nos besoins, j'évoque certaines des adaptations auxquelles nous nous adonnons plus ou moins consciemment pour trouver un nouvel équilibre. Je propose aussi une grille d'analyse permettant de cerner la façon dont nous satisfaisons actuellement nos besoins psychologiques, laquelle reprend avec de légères modifications la grille présentée dans le deuxième article de cette série. Cette grille fait partie d'un ensemble de quatre, qui sont des outils au moyen desquels il est possible de prévoir de nouvelles façons de répondre à ces besoins et d'établir périodiquement le bilan des résultats obtenus. Je ferai volontiers parvenir ces grilles, élaborées dans le cadre de l'atelier de préparation à la retraite UQAM-SPUQ de mars 2007, à ceux et celles qui m'en feront la demande (landry.simone@uqam.ca).

Une nouvelle cliente se présente au cabinet d'une psychologue. Dans la jeune soixantaine, cette femme, appelons-là Hélène, retraitée depuis quelques années, a su organiser sa nouvelle vie, partageant son temps entre la maison, le jardin, les loisirs, les petits-enfants, les amies. Depuis quelques mois, cependant, elle n'a plus la même énergie, elle dort mal, s'éveille avec le sentiment que la vie est un poids à porter. Elle néglige le jardin, a moins envie de voir ses petits-enfants. Les examens médicaux ne révèlent aucun problème d'ordre physique et c'est un diagnostic d'anxiété dépressive qui l'a menée chez la thérapeute. D'orientation systémique, la psychologue l'interroge sur les changements survenus dans sa vie au cours des derniers mois, de la dernière année. Hélène scrute le passé récent mais ne voit pas de changement important. Puis elle dit : « Bien, mon mari a pris sa retraite l'année dernière... » La psychologue poursuit son exploration. Julien, le mari d'Hélène, se trouvant désœuvré, après les premiers mois de retraite, plutôt euphoriques, s'est mis à accompagner Hélène dans toutes ses activités : il fait les courses avec elle, prépare les repas, s'occupe du jardin, se rend chez leurs enfants pour garder avec elle les petits-enfants. Hélène se rend compte que depuis la retraite de son mari, elle a petit à petit perdu tous ses espaces de liberté et d'autonomie. Et s'est mise à déprimer. « Où est Julien, présentement ? » lui

demande la thérapeute. « En bas, dans la voiture. Il m'a conduite ici et m'attend. » « Qu'allez-vous faire ? » « Prendre le taureau par les cornes ! » répond Hélène avec un sursaut d'énergie.

L'histoire d'Hélène illustre deux ou trois choses. Tout d'abord, au moment de sa propre prise de retraite, Hélène a su modifier ses activités de manière à satisfaire l'ensemble de ses besoins psychologiques. Le déséquilibre s'est produit lorsque Julien s'est trouvé à son tour à la retraite et que sa façon à lui de combler le vide laissé par l'abandon de ses occupations en tant que travailleur a été de s'insérer petit à petit dans le champ des activités d'Hélène. Au début, l'un et l'autre se sont réjouis de pouvoir enfin « faire des choses ensemble ». L'enthousiasme de Julien pour la cuisine, le jardin, les petits-enfants, qui s'est traduit par l'achat de livres de cuisine et l'essai de nouvelles recettes, par un plan de réaménagement du jardin, par des projets avec son petit-fils, s'est soldé pour Hélène par la perte de son sentiment de compétence et d'autonomie. La spirale descendante s'est tranquillement installée, Hélène n'osant pas revendiquer ses terrains d'action, un vague sentiment de culpabilité se glissant insidieusement en elle dès lors qu'elle avait des velléités de reprocher à Julien l'empiètement sur son territoire.

Grille d'analyse personnelle numéro 1

La satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux

<i>Besoin fondamental et besoins partiels y inclus</i>	<i>Importance pour moi de ce besoin¹</i>	<i>Comment, dans ma situation actuelle, je satisfais ces besoins²</i>
<p>Besoin d'action</p> <p>Adaptation à et de l'environnement Travail sous toutes ses formes Production utilitaire Création artistique, écriture Jeu, exercice, sport</p>		
<p>Besoin d'affection</p> <p>Amour et amitié Intimité Inclusion Appartenance Estime Reconnaissance</p>		
<p>Besoin de contrôle</p> <p>Emprise sur son environnement Contrôle sur les ressources Contrôle sur les personnes Sécurité Liberté</p>		
<p>Besoin de sens</p> <p>Compréhension Connaissance Croyance</p>		

¹ L'intensité de chaque besoin varie d'une personne à l'autre. Une pondération de 1 à 5 vous permettra d'évaluer l'importance pour vous de chaque besoin, fondamental ou partiel.

² Utilisez une feuille à part si cela vous convient mieux.

Le besoin d'action après la retraite

Ce qu'illustre le cas d'Hélène et de Julien, c'est que l'entrée en retraite crée un déséquilibre dans la satisfaction de notre besoin d'action, non seulement pour la personne retraitée, mais aussi pour son entourage immédiat, en particulier pour le conjoint ou la conjointe. On ne peut minimiser l'ampleur de ce déséquilibre. L'avènement de la retraite signe la rupture d'avec l'ensemble des rituels qui tissent la vie quotidienne. Comme l'écrit Giddens (1987, p. 33-34) :

Le côté répétitif des activités qui sont entreprises jour après jour est le fondement de ce que j'appelle la nature récurrente de la vie sociale [...] La routinisation est essentielle aux mécanismes psychologiques qui assurent le maintien d'un sentiment de confiance, une sécu-

rité ontologique dans les activités quotidiennes de la vie sociale.

La retraite nous force donc à trouver de nouveaux champs d'action, en lien ou non avec les activités qui furent nôtres alors que nous étions insérés dans la vie universitaire. La vie à la campagne, avec la reprise de certaines activités ancestrales, la création artistique, la fabrication du vin, les voyages, la pratique du golf ou du bridge, la randonnée et les activités de plein air ou de gymnase, l'écriture de ses mémoires, pour le bénéfice des enfants, le bénévolat, le militantisme, le soin des petits-enfants ou l'accompagnement des vieux parents, voilà tout un ensemble d'activités que la retraite rend possibles, qui pourront prendre une

place importante dans la structuration du temps dont nous disposons maintenant. Pour certains, les activités de la retraite se situent dans le droit fil de leur travail universitaire : ils continuent d'écrire, d'enseigner, d'encadrer des étudiants de maîtrise, de diriger des équipes de recherche. Dans leur cas, la transition viendra plus tard, au déclin de leurs forces ou à l'apparition de ces maladies qui, hélas, accompagnent souvent la survenue de la vieillesse.

Le besoin d'affection

Comment compenser les pertes dans la satisfaction des besoins se situant dans la zone de l'affection après la retraite ? Une adaptation sera sans doute nécessaire quant à la satisfaction des besoins d'aimer et d'être aimé et au besoin d'intimité. La présence au foyer vingt-quatre heures sur vingt-quatre aura sur le conjoint ou la conjointe un impact certain, dans la zone de l'action, bien sûr, comme le révèle le cas d'Hélène, mais aussi en ce qui a trait au lien affectif lui-même, qui pourra souffrir d'usure, par sa routinisation, ou encore par la tentation de compenser la perte du réseau d'appartenance que procurait le milieu de travail au moyen d'un repli sur la relation intime et familière. Par le choix d'activités susceptibles de contribuer à la création de nouveaux liens, tout en travaillant à la redéfinition, peut-être, et à l'enrichissement du lien intime le plus central, la réponse au besoin d'affection dans ses dimensions d'amitié et d'amour, d'inclusion et d'appartenance, pourra trouver à se reconstruire et ce, même pour ceux et celles qui vivent seuls, par préférence ou par infortune.

Le besoin de reconnaissance, inclus dans le besoin fondamental d'affection, est longuement analysé dans ses diverses facettes par Todorov (1995, p. 107) :

Un individu qui a investi l'essentiel de sa demande de reconnaissance dans le domaine public mais n'y reçoit plus aucune attention se découvre soudain privé d'existence. [...] Une fois la vieillesse venue et la demande sociale disparue, il ne sait pas équilibrer ce manque par l'attention dont il est l'objet de la part de ses proches ; n'existant pas publiquement, il a tout simplement l'impression de ne plus exister du tout.

Le travail à amorcer, pour ce qui est de ce besoin souvent très prégnant chez les universitaires, en est bien un de rééquilibrage. Soit le professeur retraité trouvera d'autres formes d'investissement susceptibles de lui procurer quelque reconnaissance, soit le besoin de reconnaissance publique diminuera en importance à ses yeux, cédant la place à des formes plus intimes mais tout aussi importantes de reconnaissance.

Le besoin de contrôle

Peut-être est-ce le besoin de contrôle qui se trouve le plus gravement mis à mal au moment de la retraite... Outre la perte de prestige et de reconnaissance qui suit notre retrait de la vie publique, voici que nos ressources sont plus limitées, les ressources matérielles d'abord, pour la plupart d'entre nous, mais aussi les ressources symboliques auxquelles nous donnait accès notre statut de professeur. Là où nous pouvions parler avec une certaine autorité, devant nos étudiantes et étudiants, bien sûr, mais aussi devant nos pairs, dans les instances universitaires et aussi sur la place publique, voici que petit à petit notre voix se fait plus discrète, nos avis sont moins sollicités, on entend même parfois chuchoter que nous sommes désormais dépassés. Un certain âgisme, si présent dans les sociétés occidentales, contribue à cette perte d'un pouvoir et d'une reconnaissance pourtant légitimement acquis, fondés sur des compétences jusque là reconnues. Le passage à la retraite, par exemple, nous rend du jour au lendemain inaptés à contresigner une demande de passeport...

Notre besoin de sécurité peut aussi s'exacerber au moment de la retraite, compte tenu de la diminution de nos revenus. Il s'ensuit un investissement de temps et d'énergie pour recréer, ici aussi, l'équilibre. Par contre, le besoin de liberté peut trouver de nouvelles avenues. C'est sans doute l'évanouissement de tout ce que nous avons vécu comme des contraintes tout au long de notre carrière qui nous jette dans l'euphorie des grandes vacances dans les premiers mois de la retraite. Nous voici sortis des obligations de la vie institutionnelle, investis d'un nouveau contrôle sur notre propre vie, sur notre temps, sur notre parole même. Cette liberté reconquise peut nous donner un regain d'énergie nous ouvrant toute grandes les portes de la créativité, avec un certain sentiment d'urgence, car de longue date, la jeunesse n'est plus là...

Le besoin de sens

Nos années de vie active dans la carrière universitaire sont marquées au sceau du besoin de connaître et de comprendre, de transmettre aussi les connaissances que nous aurons contribué à construire, canalissant ainsi partiellement le besoin de sens qui de toutes façons est la marque même de toute vie humaine, parfois par la négative, lorsqu'elle nie à l'extrême toute signification à l'aventure humaine.

Le besoin de sens à l'heure où la vieillesse et la mort se profilent sur un horizon qui se rapproche chaque jour davantage prend soudain plus d'ampleur. Bien sûr, les vies traversées par des douleurs personnelles ou collectives insoutenables se sont trouvées confrontées à la question du sens bien avant que sonne le carillon – le tocsin ? – de la soixantaine. Mais pour ceux qui ont vu partir leurs vieux parents, puis des collègues plus âgés ou d'autres, happés par la mort en plein âge mûr, la quête du sens de la vie se fait de plus en plus pressante. Et puis, il faut bien le dire, la crise écologique planétaire nous pousse aussi vers ces terres inconnues...

Le besoin de sens traverse et transcende les autres besoins. Ainsi, les activités que nous choisissons pour répondre à notre besoin d'action doivent avoir du sens à nos yeux, de même que l'ensemble des relations que nous continuons de construire parce que nous les estimons essentielles. Le sentiment d'être en

contrôle sur notre vie, d'être libre aussi, à l'intérieur bien sûr des contraintes inhérentes à notre condition d'être humain et des exigences plus personnelles dictées par notre histoire et nos choix de vie, participe à la construction du sens que nous donnons à cette vie. Cette vie qui se trouve maintenant en son versant descendant, le chemin sinueux qu'elle continue de tracer pouvant tout de même nous réserver encore bien des enchantements.

Références

- Giddens, Anthony. (1987). *La constitution de la société. Éléments de la théorie de la structuration*, Paris, Presses Universitaires de France. (Édition originale anglaise en 1984).
- Todorov, Tzvetan. (1995). *La vie commune. Essai d'anthropologie générale*, Paris, Seuil.

Le congrès de CURAC/ARUCC se tiendra à Montréal en 2008

CURAC/ARUCC [College and University Retiree Associations of Canada/Associations de retraités des universités et collèges du Canada] tiendra à Montréal son sixième congrès annuel et son assemblée générale du 21 au 23 mai 2008. Des activités facultatives sont prévues pour le 24 mai, y compris une visite aux célébrations du 400^e anniversaire de la fondation de la ville de Québec. Le congrès est organisé sous les auspices de l'Université Concordia et de l'Université du Québec à Montréal, sous la co-présidence de Howard Fink, président sortant de CURAC/ARUCC, et de Roch Meynard, secrétaire général des Associations de retraités des universités québécoises [ARUQ]. Les séances de travail auront lieu sur le campus Sir George Williams de l'Université Concordia, au centre-ville de Montréal, alors que le banquet se tiendra sur le campus de l'Université du Québec à Montréal.

Le comité local d'organisation est formé de membres des trois associations de retraités des universités hôtes : CUPA/ARUC [Concordia University Pensioners' Association/Association des retraités de l'Université Concordia], APR-UQAM [Association des professeurs et professeurs retraités de l'Université du Québec à Montréal -- professeurs] et APRÈS l'UQAM [Association du personnel retraité de l'Université du Québec à Montréal – employés et cadres].

Le congrès de Montréal sera le premier congrès complètement bilingue de CURAC/ARUCC : on prévoit offrir la traduction simultanée de toutes les séances. Certaines séances reflèteront les préoccupations et les activités des comités du conseil d'administration ; une séance sera consacrée aux préoccupations locales des associations membres.

Le congrès annuel constitue l'occasion rêvée de s'informer et d'échanger sur les activités de CURAC/ARUCC, de rencontrer les autres membres de l'association ainsi que les membres du conseil d'administration. Les délégués d'office et les personnes membres de nos associations affiliées sont les bienvenus au congrès.

L'APR-UQAM est membre de CURAC/ARUCC par l'entremise de la FRUQ [Fédération des retraités de l'Université du Québec]. Tous les membres de l'Association sont donc invités à participer : une présence importante des professeurs et professeurs de l'UQAM est souhaitable.