E22 V31 N2

DIRE

LA RECHERCHE À VOTRE PORTÉE

SANTÉ

Prévenir la cécité des diabétiques

SOCIÉTÉ

La lutte inachevée des femmes algériennes

DIRE

LA RECHERCHE À VOTRE PORTÉE

DIRE

LA RECHERCHE À VOTRE PORTÉE

Fondée en 1992
La revue des cycles supérieurs
de l'Université de Montréal

Été 2022 vol. 31, nº 2

Rédactrice en chef
Marie-Paule Primeau

Comité de lecture
Eloi Garnieri, Emmanuelle Lescouet,
Charlotte Remy

Réviseure linguistique
Catherine Vaudry

Collaborateurs
Sandrine Charbonneau, Marie-Éva de Villers,
Isabelle Doré, Marie-Lou Faquette,
Mélanie Le Berre, Lucy Pyrrha,
Anys Toupin-Khellef

Graphiste
Dominique Lavoie

Correctrice d'épreuves
Émilie Pelletier

Imprimeur
Imprimerie Héon et Nadeau

Éditeur
La revue *Dire* est publiée par le Fonds d'investissement des cycles supérieurs de l'Université de Montréal (FICSUM). Le FICSUM est une corporation à but non lucratif financée par les étudiants inscrits aux 2e et 3e cycles à l'Université de Montréal.

Conseil d'administration du FICSUM
Président : Alecsandre Sauvé-Lacoursière
Trésorière : Alix Brun-Berthet
Secrétaire : Alexis Ferland
Administratrice : Selma Adam
Administratrice : Arielle Blanchet
Administratrice : Marie-Andrée Richard
Administratrice : Stéphanie Shousha
Administratrice : Rayane Zahal

ISSN 1192-9340
Dépôt légal 2e trimestre 2022
Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque nationale du Canada
Envoi de publication canadienne
nº 40013185
Dire publie trois numéros par an

Tirage	Publicité
3 600 exemplaires	info@ficsum.qc.ca

Abonnement sur le site Web au ficsum.com

	1 an	2 ans
Individuel	25,24 $	37,09 $
Institutionnel	35,40 $	57,41 $
Hors Canada	35,40 $	57,41 $

Toute correspondance doit être adressée à :
Revue *Dire*
2375, chemin de la Côte-Sainte-Catherine,
bureau 1125-7
Montréal (Québec) H3T 1A8
redaction@ficsum.com

514 343-6111, poste 53027
ficsum.com

Les auteurs publiés dans *Dire* conservent l'entière responsabilité de leurs opinions. Toute reproduction doit être préalablement autorisée par le FICSUM. La reproduction des photographies est interdite.

Photographies (sauf indication contraire) :
Shutterstock©

MARIE-PAULE PRIMEAU

Le mot de la rédactrice en chef

Célébrer un anniversaire a souvent un petit arrière-goût de nostalgie. On regarde vers l'avant en s'appuyant sur le présent, tout en considérant les décisions passées et le chemin parcouru. Les bons et les moins bons coups, les occasions ratées, et celles, inattendues, attrapées en plein vol. On passe en revue les mois et les années pour se demander si on est bien rendu là où on le souhaitait. Ces réflexions m'habitent ces temps-ci, car *Dire* fête son trentième anniversaire cette année. Une telle occasion me pousse à réfléchir à sa mission, aux réussites passées et aux défis qui se pointent à l'horizon. Je m'interroge : où en est la revue *Dire* en 2022 ? Est-ce qu'elle répond toujours aux besoins de la communauté étudiante des cycles supérieurs en matière de développement de compétences transversales ?

D'abord un bulletin d'information, *Dire* s'est transformée au fil du temps jusqu'à devenir la revue de vulgarisation scientifique et la référence universitaire qu'elle est aujourd'hui. D'un point de vue personnel, je voue une indéfectible admiration aux chercheurs et chercheuses de l'Université de Montréal, dont les travaux et l'engagement envers l'intérêt public m'impressionnent. Avant toute chose, je m'efforce donc de leur faire honneur en démontrant dans chaque numéro la vigueur de cette communauté de recherche. C'est certainement là un des principes fondamentaux de la revue, à la base même de son identité.

Aussi, vous le savez bien maintenant, mon intention a toujours été de publier des textes de vulgarisation scientifique dans un bel écrin. Or, l'objectif premier de l'équipe de la revue reste la qualité des articles. Ses membres sont rigoureux, pointilleux, parfois très exigeants, mais c'est parce que leur plus vif souhait est d'offrir à la communauté étudiante de l'Université de Montréal et au grand public une revue qui vise l'excellence. *Dire* est ce qu'elle est parce que ses responsables ont toujours voulu qu'elle soit une publication remarquable. C'est grâce à cette étroite collaboration entre l'équipe et les auteurs et auteures que la revue propose des numéros aussi inspirants qu'élégants. Merci de nous faire confiance.

Les 25 ans de la revue avaient été célébrés par un événement haut en couleur, en présence de personnalités prestigieuses : le fascinant Charles Tisseyre, le charismatique Michel Rochon et l'érudite Marianne Desautels-Marissal participaient à une table ronde sur des enjeux liés à la communication scientifique. Pour ses 30 ans, notre intention est de vous proposer une grande fête où l'accent sera mis sur le plaisir et sur les motivations profondes qui animent l'équipe de la revue : le développement des compétences, les avancées scientifiques et le partage des connaissances. Soyez des nôtres !

Marie-Paule Primeau
Rédactrice en chef

SIÉ

SUBVENTIONS AUX INITIATIVES ÉTUDIANTES

« LE FICSUM A **OFFERT 450 $** À NOTRE ASSOCIATION POUR NOUS PERMETTRE DE DÉVELOPPER NOS OUTILS DE COMMUNICATION ! »

— ASSOCIATION ÉTUDIANTE AUX CYCLES SUPÉRIEURS DE L'UdeM

FICSUM

FONDS D'INVESTISSEMENT
DES CYCLES SUPÉRIEURS
DE L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL

FICSUM.COM

Sommaire

9 Regard sur l'actualité
La place de la télésanté en postpandémie

Mélanie Le Berre
Programme de doctorat en sciences de la réadaptation

10 Chronique
Interférences entre le français et l'anglais

Marie-Éva de Villers
Linguiste et auteure du *Multidictionnaire de la langue française*

12 Santé
Prévenir la cécité des diabétiques

Marie-Lou Faquette
Programme de maîtrise en biochimie

16 Société
Qui se ressemble s'assemble et s'influence

Sandrine Charbonneau
Programme de maîtrise en psychologie

22 Société
La lutte inachevée des femmes algériennes

Anys Toupin-Khellef et Lucy Pyrrha
Programme de maîtrise en science politique, affaires publiques et internationales

28 Entrevue Q/R
Bouger pour sa santé mentale

Marie-Paule Primeau
Rédactrice en chef

DIRE
LA RECHERCHE À VOTRE PORTÉE

« LE FICSUM M'A **OFFERT 250 $** ET M'A PERMIS DE PUBLIER MON PREMIER ARTICLE DE VULGARISATION DANS *DIRE* ! »

— ÉTUDIANTE AU PROGRAMME DE DOCTORAT EN SCIENCES BIOMÉDICALES

FICSUM

FONDS D'INVESTISSEMENT
DES CYCLES SUPÉRIEURS
DE L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL

FICSUM.COM

Programme
Doctorat en sciences de la réadaptation

Sujets de recherche
Incontinence urinaire chez les femmes âgées, télésanté, implantation de programme, accessibilité des soins

MÉLANIE LE BERRE
melanie.le.berre@umontreal.ca

La place de la télésanté en postpandémie

Les mesures sanitaires liées à la COVID-19 ont mené à un essor important de l'utilisation de la télésanté au Québec. Avec l'avancement des campagnes de vaccination et les prévisions d'immunité collective, une ère postpandémique s'annonce. Ce retour à la normale pourrait s'accompagner d'une renégociation des politiques en vigueur du côté de la télésanté.

Depuis deux ans, le nombre de consultations à distance a connu des sommets inégalés. Ainsi, lors du premier confinement, environ 60 % de la population québécoise ont eu recours à la télésanté pour voir une ou un médecin, selon des données de la Régie de l'assurance maladie du Québec. Aussi, plus de 350 000 traitements de physiothérapie auraient été offerts en téléréadaptation depuis le début de la pandémie, selon la Fédération des cliniques de physiothérapie du Québec. Enfin, l'année dernière, jusqu'à 4 000 personnes sollicitaient chaque jour des professionnels de la santé par l'entremise de la plateforme en ligne Question pour un pro, créée par un pharmacien québécois, selon des données obtenues par le magazine *Protégez-Vous*.

Au-delà de l'utilisation massive de ces différentes ressources de télésanté, les statistiques semblent aussi montrer une grande satisfaction de la population à leur égard[1]. Le Québec est d'ailleurs la province canadienne la plus enthousiaste par rapport à la télésanté, car plus d'une personne sur deux y privilégierait cette approche après la pandémie[2].

Néanmoins, depuis l'été dernier, le gouvernement a encadré ces pratiques avec des directives qui limitent désormais à 40 % le nombre de téléconsultations pour les médecins dans leurs activités annuelles, tant au privé qu'au public[3]. Si certains regroupements, à l'instar de la Fédération des médecins omnipraticiens du Québec, ont exprimé leur malaise quant à un seuil chiffré qu'ils jugent trop rigide, d'autres saluent ce virage qu'ils estiment nécessaire pour une pleine reprise des activités. Du côté des hôpitaux, l'annonce est bien reçue, car elle pourrait mener au désengorgement des urgences, où étaient régulièrement envoyées les personnes qui souhaitaient voir un professionnel ou une professionnelle, mais qui n'avaient eu accès qu'à des options à distance. En effet, tout le monde n'est pas également outillé pour profiter de la télésanté. L'approche pourrait creuser certaines inégalités. En particulier, les populations plus vulnérables économiquement pourraient ne pas avoir accès aux appareils technologiques ni même à une connexion Internet suffisante pour recevoir les soins. Les personnes vivant sur des territoires peu desservis par diverses ressources en santé, mais où l'accès à Internet est parfois limité pourraient aussi être désavantagées par cette approche. La question se pose également pour les personnes âgées, chez qui les technologies numériques sont encore moins intégrées dans le quotidien. Les consultations en personne pourraient par ailleurs conserver plusieurs avantages, notamment une communication plus aisée et un lien thérapeutique plus fort.

Afin de réconcilier ces deux visions, le système de santé québécois postpandémique tentera de réunir les conditions nécessaires pour que la télésanté demeure une option lorsqu'appropriée, mais sans qu'elle soit une obligation. À ce sujet, tant la Fédération des médecins spécialistes du Québec que l'Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec considèrent que le jugement clinique constitue le meilleur guide. ◎

MARIE-ÉVA DE VILLERS

Marie-Éva de Villers a consacré sa carrière à la défense et au rayonnement de la langue française. Linguiste de formation, elle est tour à tour terminologue à l'Office de la langue française, chercheuse agrégée à HEC Montréal et lexicographe aux Éditions Québec Amérique, où elle publie et met à jour le *Multidictionnaire de la langue française* depuis 1988.

Interférences entre le français et l'anglais

L'Académie française s'inquiète de « la présence de nombreux anglicismes, […] de tournures plus ou moins dérivées de l'anglais, avec des conséquences d'une certaine gravité sur la syntaxe et la structure même du français[1] », peut-on lire dans le rapport que les Immortels viennent de publier. Le constat résultant de l'enquête conduite au cours de la dernière année est alarmant : de nombreux anglicismes émaillent les communications publiques des ministères, organismes, organisations et entreprises de France.

L'Académie française dénonce cette anglicisation envahissante, qui est de nature à nuire à la clarté de l'expression. Cette prise de conscience tardive intervient plus d'un demi-siècle après la vigoureuse offensive de l'Office de la langue française, qui avait mis en place un vaste chantier linguistique afin de franciser la langue de travail du Québec dans les années 70.

Les anglicismes colligés par la commission de l'Académie sont des emprunts directs à l'anglais, très visibles (ex. : « *Made for sharing* », slogan officiel de la candidature de Paris pour les Jeux olympiques de 2024 ; *ONLYLYON,* slogan de la ville de Lyon ; *Click & Collect* Sans Contact, de la Fnac, une chaîne de librairies). Ce qui nous préoccupe au Québec, ce sont surtout les emprunts sémantiques (faux amis) et les emprunts syntaxiques (calques), qui sont plus insidieux et difficiles à repérer.

Rappel historique

À la suite de la conquête de l'Angleterre au début du XIe siècle par Guillaume de Normandie, la langue de la monarchie, de l'administration et du pouvoir devint celle des conquérants normands, c'est-à-dire une variété normande d'ancien français. Pour cette raison, le vocabulaire anglais s'est enrichi d'un très grand nombre de mots français qui ont fréquemment conservé leur orthographe d'origine. Dans son essai sur les anglicismes, Maurice Pergnier quantifie ainsi cet apport du français à l'anglais : « On a coutume de considérer que ces mots d'origine française – si on y ajoute les mots du latin ou d'autres langues romanes, passés en anglais par l'intermédiaire du français – ne constituent pas moins de la moitié du lexique de l'anglais contemporain, ce qui est tout à fait sans égal dans les langues occidentales encore parlées[2]. »

Comme la plupart des emprunts de l'anglais au français datent de près d'un millénaire, ces mots de forme identique ou semblable ont subi parfois des évolutions différentes dans les deux langues au fil des siècles et acquis des sens qui ne se recoupent que partiellement. Ces mots anglais venus du français exercent une action en retour et prêtent leurs acceptions anglaises à leurs homonymes ou paronymes français.

Il y a emprunt sémantique du français à l'anglais quand un mot français est employé dans un sens qu'il n'a pas, sous l'influence de l'anglais. Cet emprunt est facilité par l'analogie de forme entre de très nombreux mots de ces deux langues en contact ; or, l'identité ou la proximité de la forme de certains mots français et anglais ne confère pas nécessairement à ces mots un sens identique (ex. : *éligible* et *eligible, encourir* et *to incur*).

Ces échanges osmotiques entre le lexique français et le lexique anglais par le seul biais du mot sont peu perceptibles. En fait, ils s'effectuent le plus souvent à l'insu des locuteurs et locutrices. Ce qui distingue les divers types d'emprunts, c'est que les emprunts lexicaux, dits aussi *emprunts directs,* sont volontaires, alors que les emprunts sémantiques ou syntaxiques, nommés également *emprunts indirects,* ne le sont généralement pas parce que ce n'est pas un nouveau mot qui est importé, mais simplement un sens. La dimension volontaire ou involontaire du processus est capitale; alors que l'emprunt lexical est conscient, l'emprunt sémantique (faux ami) et l'emprunt syntaxique (calque)

« Il y a emprunt sémantique du français à l'anglais quand un mot français est employé dans un sens qu'il n'a pas, sous l'influence de l'anglais. »

sont inconscients. On peut alors qualifier ces échanges non voulus **d'interférences entre le français et l'anglais.**

Des calques phraséologiques

Faute d'espace, limitons-nous aux calques phraséologiques ou traductions littérales de locutions idiomatiques anglaises. Ce qui caractérise l'expression idiomatique, c'est que sa signification globale diffère de la somme des significations particulières de chacun des mots qui la composent et qu'elle est propre à une langue donnée. La locution idiomatique jouit d'une autonomie et d'une singularité qui découlent du sens métaphorique qu'elle a reçu et qui, au fil du temps, s'est lexicalisé. Les expressions ***cogner des clous*** au sens de « somnoler », ***avoir un chat dans la gorge*** au sens de « être enroué », ***jeter l'éponge*** au sens de « renoncer, baisser les bras » en sont des exemples.

Comme pour les adages ou les proverbes, l'origine des expressions idiomatiques ou idiotismes, du grec *idiôtismos* (« langage particulier »), demeure souvent mystérieuse. Peu à peu, ces locutions acquièrent un sens figuré pour un groupe social et elles pénètrent dans le vocabulaire dotées de cette nouvelle signification. Elles sont l'expression de la culture, des valeurs, de la vie d'une communauté linguistique particulière et, en raison de cela, elles ne peuvent pas toujours se transposer mot à mot dans une autre langue, où c'est parfois une métaphore différente qui exprime la même réalité.

L'analyse exhaustive des pages du quotidien *Le Devoir* au cours d'une année entière (1997) a permis de dénombrer les occurrences des différentes locutions phraséologiques figurant dans les articles de ce titre de presse. Comme c'est le cas pour les emprunts sémantiques et syntaxiques à l'anglais, les journalistes qui recourent à ces locutions ignorent fort probablement qu'elles sont calquées sur l'anglais. Ces expressions idiomatiques leur sont tellement familières qu'elles sont en concurrence avec les locutions correspondantes du français standard ou l'emportent sur celles-ci. Il faut aussi noter que les expressions inspirées de l'anglais expriment parfois plus adéquatement les réalités, les valeurs, la culture des francophones d'Amérique que les locutions idiomatiques françaises.

Quelques exemples de locutions idiomatiques en concurrence

La locution ***manquer le bateau*** (*to miss the boat*) recueille le même nombre d'occurrences que la locution idiomatique française ***rater le coche***. L'expression ***on est tous dans le même bateau*** (*we are all in the same boat*) l'emporte sur la locution correspondante française ***nous sommes tous logés à la même enseigne***. L'expression ***on n'est pas sorti du bois*** (*we are not out of the woods*), sans doute jugée plus expressive et mieux adaptée à notre environnement, remporte plus de succès que l'expression du français standard ***on n'est pas sorti de l'auberge***. Par contre, l'emprunt phraséologique ***tordre le bras*** (*to twist somebody's arm*) n'arrive pas à la cheville de la locution du français standard très courante ***forcer la main***.

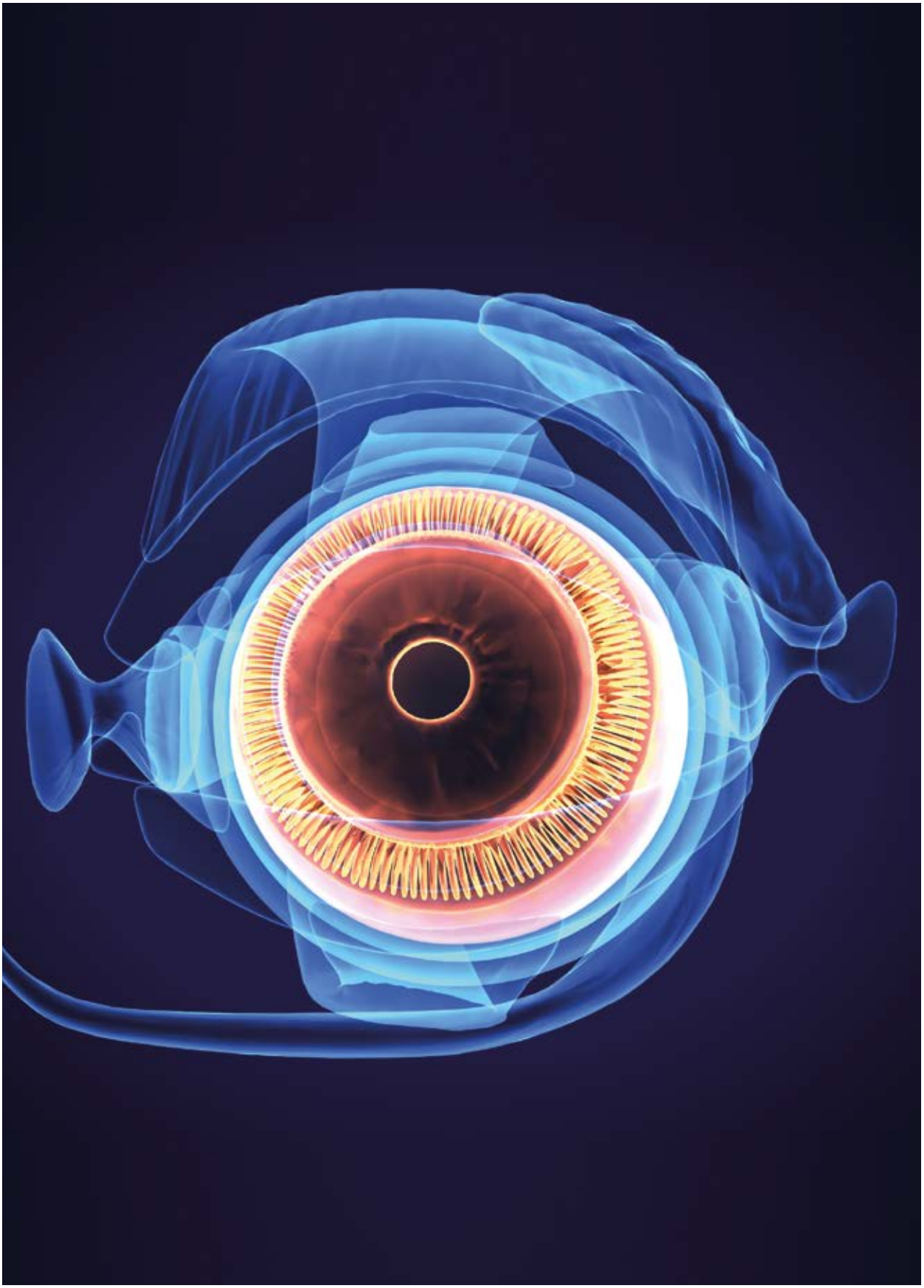
Dans le vocabulaire du hockey, la locution ***faire un tour du chapeau*** (*to score a hat trick*) est pour ainsi dire incontournable et l'emporte haut la main sur les expressions françaises ***réussir un triplé*** ou ***marquer trois buts***. L'expression ***le chat est sorti du sac*** (*the cat's out of the bag*) concurrence la locution idiomatique du français standard ***on a découvert le pot aux roses***, qui obtient la nette préférence des journalistes du quotidien au cours de la période étudiée.

C'est la locution idiomatique du français standard ***avoir/obtenir gain de cause*** qui a le dessus sur le calque de l'anglais ***gagner son point*** (*to gain/win one's point*). L'emprunt phraséologique ***mettre sur une tablette*** (*to leave/to put on the shelf*), très usité dans les pages du *Devoir*, est néanmoins devancé par la locution idiomatique française ***jeter/mettre/reléguer aux oubliettes***.

Notre analyse a révélé que, à de rares expressions près, la plupart des emprunts phraséologiques à l'anglais relevés dans le titre de presse étudié ne comportent pas de locutions figurées correspondantes en français. On peut poser comme hypothèse que, dans les cas où le français ne dispose pas d'une expression métaphorique lexicalisée, la locution idiomatique inspirée de l'anglais semble plus efficace, plus percutante qu'une périphrase en français. Le dénombrement des différentes expressions imagées figurant dans *Le Devoir* permet de conclure néanmoins que les journalistes ont opté pour les locutions du français standard dans la majorité des cas afin d'exprimer leurs idées avec un maximum d'efficacité. ◎

[1] Académie française. (2022, 3 février). *Rapport sur la communication institutionnelle en langue française*, p. 20. https://www.academie-francaise.fr/sites/academie-francaise.fr/files/rapport_sur_la_communication_institutionnelle_2_exemplaire_pr_vc.pdf

[2] Pergnier, Maurice. (1989). *Les anglicismes*. Presses universitaires de France, p. 74.



Programme
Maîtrise en biochimie

Sujet de recherche
Le rôle du jeûne intermittent dans modèle murin de dégénérescence maculaire liée à l'âge

MARIE-LOU FAQUETTE
marie-lou.faquette@umontreal.ca

Prévenir la cécité des diabétiques

Une équipe montréalaise spécialisée dans les maladies de l'œil a fait en 2020 la démonstration qu'un type de globules blancs relâche un filet qui réorganise et élimine les vaisseaux sanguins malades de l'œil associés au diabète. Cette étape est importante pour assurer le rétablissement du réseau sanguin dans les yeux malades de personnes atteintes de diabète.

Le **diabète*** touche environ 1,2 million de Québécois et de Québécoises (près de 1 personne sur 7) et est la cause principale de cécité chez les personnes âgées de moins de 65 ans[1]. Partout dans le monde, de nombreuses équipes de recherche tentent de découvrir les mécanismes sous-jacents à cette complication afin de la prévenir et de mettre au point des traitements pour l'éviter. Au Centre de recherche de l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont, le laboratoire du chercheur Mike Sapieha, spécialisé dans la recherche sur la santé neurovasculaire de l'œil, a découvert l'importance d'un type de cellules sanguines (de globules blancs) dans le mécanisme de réorganisation et d'élimination des vaisseaux sanguins problématiques dans les yeux. Avant cette avancée, ce type de globules blancs n'était pas suspecté de jouer un rôle majeur dans ce mécanisme.

Le diabète et la cécité

Le corps humain est régi par un système fragile mais en équilibre qui régule les différentes activités énergétiques telles que la gestion des sucres, des protéines, du gras et des sels. Ce système est appelé le **métabolisme*.** Le bouleversement à long terme de cet équilibre (qui peut être causé, par exemple, par l'obésité, le tabagisme, la sédentarité) provoque l'apparition de maladies métaboliques comme le diabète de type II, l'hypertension et l'excès de cholestérol[2]. Dans le monde, en 2021, 537 millions de personnes étaient atteintes de diabète, soit 1 personne sur 10. Au Québec, 115 000 personnes ignoreraient en être atteintes[3]. Le diabète est l'incapacité du corps à gérer avec l'insuline le sucre circulant dans le sang[4]. Ce sucre qui se retrouve en grande concentration provoque de sévères conséquences irréversibles, dont des dommages aux yeux qui peuvent mener à la perte de la vision[5].

Lorsque les cellules de la rétine sont endommagées, le champ visuel est altéré ; c'est ce qui se produit dans le cas de la rétinopathie diabétique proliférante. Dans une première étape de la maladie, une **glycémie*** élevée, attribuable au diabète de type I ou II, provoque l'altération et la destruction des vaisseaux sanguins de la rétine[6]. Puis, dans une seconde étape, le manque d'oxygène dans les vaisseaux sanguins restants entraîne la prolifération rapide de nouveaux vaisseaux fragiles dans la rétine. Ces vaisseaux sanguins fragilisés fuient et provoquent à leur tour une hémorragie au sein de la rétine, qui, elle, cause la cécité[7]. Dans les pays industrialisés, 35 % de la population diabétique de 20 à 79 ans seraient touchés par cette affection[8]. Les manifestations cliniques de la maladie sont généralement une vision floue ou,

***Diabète :** maladie métabolique chronique. Le diabète de type II affecte la capacité du corps à gérer le sucre en circulation dans le sang, celui-ci répondant inadéquatement à l'insuline ; le diabète de type I est quant à lui une maladie auto-immune causée par l'absence de production d'insuline, les cellules du pancréas ayant été détruites par le corps.

***Métabolisme :** ensemble de réactions chimiques qui assure toutes les fonctions vitales à la survie des êtres vivants.

***Glycémie :** taux de glucose (sucre digéré par le métabolisme) dans le sang.

« Les manifestations cliniques de la maladie sont généralement une vision floue ou, dans les cas plus graves, une perte subite de la vision (sans douleur) et l'apparition de taches ou d'éclairs dans le champ visuel. »

dans les cas plus graves, une perte subite de la vision (sans douleur) et l'apparition de taches ou d'éclairs dans le champ visuel. La prévention de cette condition peut passer par un meilleur contrôle de la glycémie du patient ou de la patiente grâce à un suivi adéquat basé sur les tests avec un lecteur de glycémie. Les traitements recommandés jusqu'à ce jour sont les corticostéroïdes (des médicaments imitant la cortisone) ou des injections dans l'œil de médicaments inhibant la prolifération des vaisseaux sanguins malades[9].

La réorganisation des vaisseaux sanguins

L'équipe du laboratoire de Mike Sapieha étudie les mécanismes de la rétinopathie diabétique à l'aide d'un modèle de souris imitant des caractéristiques de la pathologie. Elle s'est intéressée à la réorganisation des vaisseaux sanguins dans le but de trouver des mécanismes cellulaires que les traitements pourraient cibler. Des membres de l'équipe ont ainsi découvert un des rôles de la nétose, un mécanisme cellulaire relâché par un type précis de globules blancs, les **neutrophiles*,** dans le réseau vasculaire **sénescent*** de l'œil, c'est-à-dire les vaisseaux sanguins fragilisés[10]. Les vaisseaux pathologiques dans les rétines sont composés de cellules sénescentes, qui sont des composantes cellulaires endommagées et qui ont cessé de se répliquer (de se diviser). La nétose est un processus cellulaire par lequel les neutrophiles piègent des microbes ou des débris grâce à la formation d'un filet, composé d'ADN, d'**histones*** et de protéines ciblant les agents infectieux[11]. En fait, les neutrophiles se désintègrent et forment ce filet. Ce processus ciblerait les vaisseaux pathologiques et sénescents présents en raison de la maladie[12]. En cas d'infection, les neutrophiles, qui sont les principaux acteurs de la nétose, font partie de la phase initiale d'infiltration et d'envahissement du site d'infection, mais ils disparaissent ensuite assez rapidement, en quelques secondes[13]. L'équipe a toutefois remarqué que les neutrophiles participent à la réorganisation et à l'élimination des vaisseaux sanguins malades qui ont proliféré rapidement et qui nuisent au bon fonctionnement de la rétine[14]. Ces résultats laissent penser que certaines sous-populations de neutrophiles infiltrent la rétine tardivement et jouent un rôle actif dans cette réorganisation. En résumé, l'équipe de Mike Sapieha a identifié un mécanisme par lequel les vaisseaux sanguins malades sont détectés par les neutrophiles, qui libèrent leur mécanisme *neutrophil extracellular trap*, communément appelé « NET » (filet), afin de réorganiser et d'éliminer ces vaisseaux malades[15]. L'élimination des vaisseaux sénescents permet alors à la rétine de générer de nouveaux vaisseaux en santé.

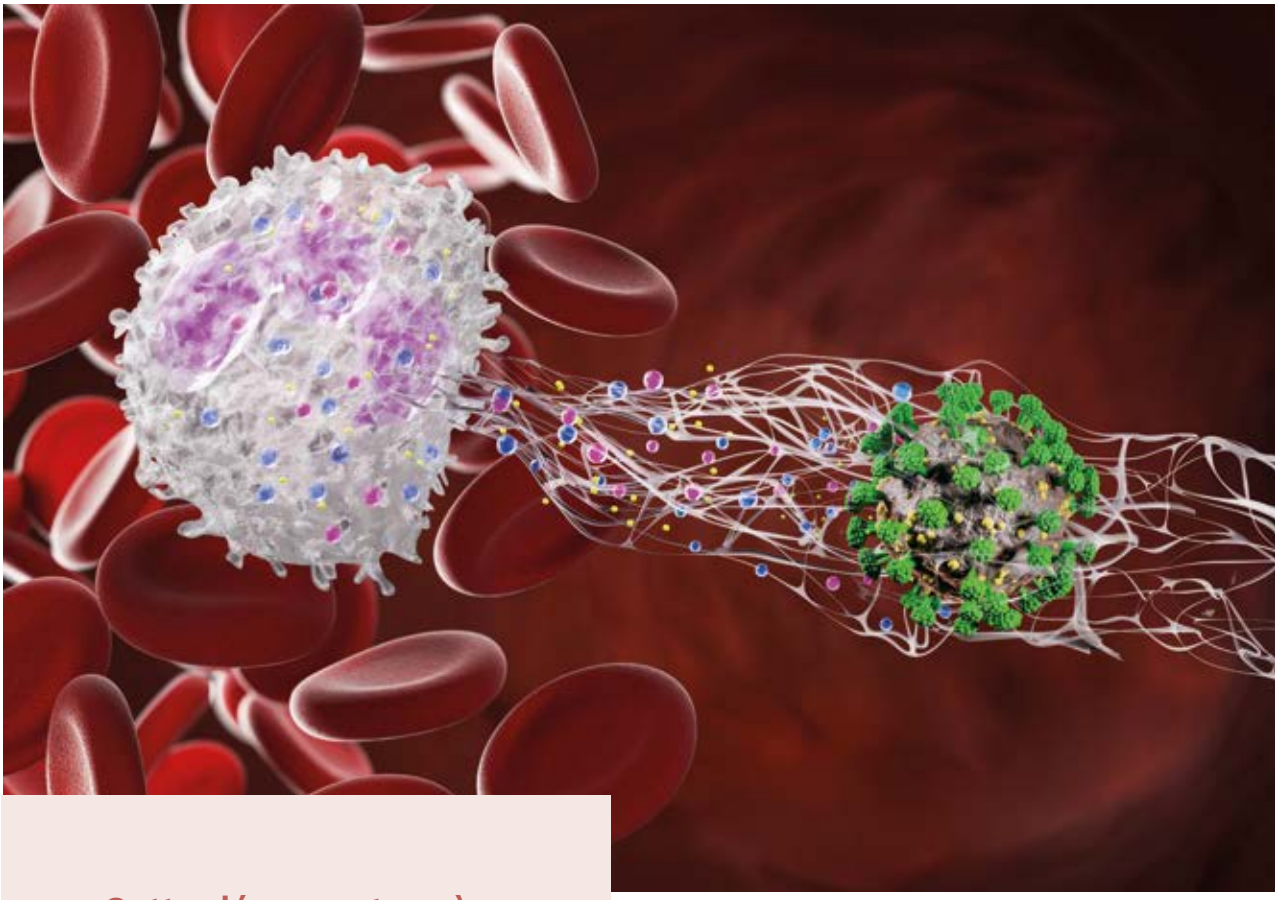
Le filet

Comment le filet est-il attiré précisément par les cellules sénescentes? Le système immunitaire est un système

*** Neutrophile :** cellule sanguine de la lignée des globules blancs à courte durée de vie, qui neutralise efficacement les pathogènes en produisant des substances hautement toxiques, et qui est ensuite éliminée.

*** Sénescent :** se dit d'un élément caractérisé par l'arrêt de la division cellulaire en réponse à un stress ; par exemple, au fil de leur accumulation, les cellules sénescentes (ou la sénescence cellulaire) altèrent la fonction des tissus et prédisposent ces derniers au développement ou à la progression de maladies.

*** Histone :** protéine jouant un rôle dans l'entassement ou la compaction de l'ADN en chromatine (structure composée d'ADN, d'ARN et de protéines).



« Cette découverte mènera à une compréhension plus approfondie des mécanismes de la réorganisation et de l'élimination des vaisseaux pathologiques observés dans la maladie. »

complexe qui agit comme un gardien de sécurité pour la protection du corps[16]. Il joue un rôle central dans la rétinopathie diabétique, bien que chez une personne diabétique il soit affaibli et pas aussi efficace que chez un individu en santé. Le système immunitaire d'une telle personne permet tout de même la réparation des vaisseaux sanguins et l'élimination des cellules sénescentes. Ces cellules créent un environnement particulier dans lequel elles envoient des signaux au système immunitaire pour être détruites, dans un processus appelé la « **phagocytose*** ». Les cellules phagocytaires font partie de l'une des premières lignes de défense du corps humain, le système immunitaire inné. Les signaux envoyés par les cellules sénescentes permettent d'abord aux cellules sanguines comme les globules blancs (par exemple, des neutrophiles) de s'infiltrer dans le réseau sanguin et d'envahir le site où se trouvent les cellules sénescentes, puis de mettre en marche leur action inflammatoire et phagocytaire[17].

Cette découverte mènera à une compréhension plus approfondie des mécanismes de la réorganisation et de l'élimination des vaisseaux pathologiques observés dans la maladie. Cette base de connaissances pourrait permettre le développement de cibles thérapeutiques visant la réorganisation et l'élimination des vaisseaux sénescents dans la rétinopathie diabétique, ce qui ouvrirait la voie à la génération de vaisseaux sains. Toutefois, pour arriver à un ciblage thérapeutique de pointe, des connaissances restent à acquérir sur le rôle précis des neutrophiles et de leurs filets. Pour les personnes atteintes de rétinopathie diabétique, ces avancées scientifiques sont source d'espoir. ◎

***Phagocytose :** processus qui s'appuie sur les propriétés des cellules phagocytaires, par exemple les cellules spécialisées du système immunitaire, pour ingérer des pathogènes, des débris ou des corps apoptotiques (en train de mourir).

Programme
Maîtrise en psychologie

Sujet de recherche
L'effet des pairs sur l'anxiété en milieu scolaire

SANDRINE CHARBONNEAU
sandrine.charbonneau.2@umontreal.ca

Qui se ressemble s'assemble et s'influence

Considérant qu'à l'adolescence, les jeunes passent beaucoup de temps ensemble, des équipes de recherche de partout dans le monde se sont intéressées à l'effet des pairs durant cette période. Leur constat central est que les adolescentes et adolescents sont facilement influencés par leurs camarades en raison de leur besoin de valider leur identité. Des études récentes révèlent que cette influence peut être à la fois positive et négative. À l'ère actuelle où les jeunes sont en contact avec leur entourage en un seul clic, la communauté scientifique continue d'étudier l'effet des pairs sur le développement des personnes adolescentes.

Philippe et Juliette entrent dans la cafétéria de leur école secondaire. Ils doivent décider à quelle table s'asseoir. C'est un choix décisif, parce qu'ils savent que cela va déterminer à quel groupe social ils seront associés. Ils commencent à observer chacune des tables : celle des sportifs et sportives, celle des intellos, celle des populaires, celle des artistes, celle des comiques, et plusieurs autres. Chacun des groupes a ses particularités. À vrai dire, Philippe et Juliette remarquent même que les membres de chacun de ces groupes se ressemblent. Ils ont la même démarche, les mêmes centres d'intérêt, le même style vestimentaire et les mêmes mimiques. Ils semblent être des copies les uns des autres. Philippe et Juliette se demandent pourquoi.

Le principe d'homophilie

Les chercheurs et chercheuses en psychologie diront que ce n'est pas du tout une coïncidence : à l'adolescence, les groupes d'amis partagent bel et bien les mêmes caractéristiques. Cela s'explique par le principe d'homophilie, qui fait référence à la tendance naturelle d'une personne à s'affilier avec des gens qui lui ressemblent[1]. Ce principe s'applique non seulement au moment de l'adolescence, mais aussi à tous les âges. Il est également à la base de plusieurs types de relations, qu'elles soient amicales, amoureuses ou professionnelles. Ainsi, dans la cafétéria, Philippe et Juliette seront portés à rejoindre des personnes qui présentent des similarités avec eux, par exemple le même sexe, le même âge ou la même ethnicité. Des caractéristiques psychologiques telles que les attitudes, les résultats scolaires ou les aspirations semblent aussi influencer l'affiliation[2]. De plus, une étude de 2017 a révélé qu'à l'intérieur d'une classe, les élèves ont tendance à se lier d'amitié avec les pairs qui réussissent à l'école de la même façon qu'eux[3]. Le proverbe populaire « Qui se ressemble s'assemble » résume bien le phénomène. Cependant, un ajout à ce proverbe serait nécessaire afin qu'il soit parfaitement adapté à la réalité des ados : « Qui se ressemble s'assemble… *et avec le temps se ressemble davantage !* » En effet, les recherches récentes révèlent que plus un adolescent ou une adolescente passe du temps avec ses camarades, plus il ou elle développera les mêmes caractéristiques que ceux-ci[4]. En d'autres mots, les membres des groupes de jeunes deviennent similaires avec le temps. Ce phénomène, nommé **processus de socialisation *,** explique pourquoi adopter les mêmes expressions que celles des membres de la famille ou des amis et amies est fréquent et tout à fait normal.

En quête d'identité

Lors de l'adolescence, période qui va de l'âge de 10 à 19 ans, les jeunes cherchent à découvrir leur identité et ce qui les distingue des autres[5]. « Qui suis-je ? » est une question qui passe en boucle dans les pensées

*** Processus de socialisation :** tendance graduelle qui explique qu'une personne adopte des attitudes et des comportements similaires à ceux de son entourage.

« Ainsi, une métaphore pertinente pour comprendre l'effet des pairs à l'adolescence est celle du mouton, puisque les ados souhaitent à tout prix suivre le troupeau pour éviter d'être le mouton noir. »

« Les pairs sont des individus de même âge possédant des caractéristiques et des habiletés semblables. »

des ados. Pour y répondre, ceux-ci vont se fier non pas à leurs parents (desquels ils cherchent à s'émanciper), mais plutôt à leurs pairs[6]. Les pairs sont des individus de même âge possédant des caractéristiques et des habiletés semblables. Les adolescentes et adolescents sont susceptibles d'être influencés par leurs pairs puisqu'ils cherchent leur approbation pour se sentir acceptés et validés. Ainsi, un jeune sera porté à imiter les comportements de ses camarades pour se conformer aux normes sociales de son groupe d'appartenance[7]. Ces normes définissent l'ensemble des règles de conduite à suivre selon le groupe (par exemple, exceller dans un sport pour le groupe sportif, participer aux activités sociales pour le groupe des populaires, avoir de bonnes notes pour le groupe des intellos, etc.). Les normes mettent en valeur des comportements basés sur un ensemble de croyances et de valeurs spécifiques.

Lorsque l'adolescente ou l'adolescent imite le comportement de ses camarades, il reçoit du **renforcement*** [8]. Ce dernier peut être verbal, comme « Bravo ! C'est bon ! », ou encore être exprimé par des actions comme des rires, une tape dans le dos ou un regard. Le renforcement peut aussi être donné de manière virtuelle sous la forme d'un « J'aime », une mention qui représente l'approbation sur les réseaux sociaux. En 2014, la chercheuse Jorien Van Hoorn, de l'Université de Leiden aux Pays-Bas, a fait une étude expérimentale dans laquelle elle a exposé des jeunes de 12 à 16 ans à un dilemme social sur une plateforme en ligne[9]. La personne participant à l'étude devait séparer un montant d'argent entre elle et quatre élèves de son école, sous le regard de dix pairs d'une école différente. Les pairs pouvaient envoyer des « J'aime », et par le fait même encourager le participant à garder l'argent pour lui ou à le partager avec les autres. Les résultats de Van Hoorn ont révélé que les jeunes ont tendance à adopter les comportements qui reçoivent le plus de renforcement, et ce, peu importe la nature du comportement. Ainsi, une métaphore pertinente pour comprendre l'effet des pairs à l'adolescence est celle du mouton, puisque les ados souhaitent à tout prix suivre le troupeau pour éviter d'être le mouton noir.

Suivre le troupeau

Cette métaphore mène à une réflexion sur les effets de faire partie d'un groupe de pairs délinquants. En effet, plusieurs études réalisées au début des années 2000 ont porté sur cette population puisque les jeunes délinquants présentaient des risques de décrochage scolaire élevés[10]. Les résultats ont révélé qu'à l'intérieur des groupes

***Renforcement :** action qui augmente la probabilité qu'un comportement survienne.

« À l'inverse, que se passe-t-il si un jeune est entouré de pairs qui favorisent l'adoption d'habitudes bénéfiques ? »

valorisant la désobéissance, l'agressivité et la prise de substances (drogues, cigarettes, alcool), les ados avaient tendance à adopter les comportements du groupe de référence (mentir, frapper ou voler)[11]. Ils semblaient aussi consommer davantage de substances illicites et présenter des risques plus élevés de délinquance. À l'inverse, que se passe-t-il si un jeune est entouré de pairs qui favorisent l'adoption d'habitudes bénéfiques ? Les recherches ont montré qu'en milieu scolaire, lorsque des jeunes s'affilient avec des personnes qui s'investissent dans leurs études, leur motivation à avoir de meilleurs résultats scolaires devient plus grande par la suite[12]. Les pairs peuvent aussi avoir une influence sur l'adoption de comportements prosociaux, qui visent à aider les autres (par exemple, le partage, l'entraide, des actes altruistes)[13]. Lorsqu'un jeune perçoit ses amis et amies comme des gens altruistes, il sera davantage porté à afficher plus de comportements sociaux lui-même afin de se sentir accepté et valorisé dans son groupe. En 2015, Sophie Choukas-Bradley, de l'Université de Caroline du Nord à Chapell Hill aux États-Unis, a effectué une étude dans laquelle elle demandait à des adolescentes et adolescents de réagir à divers scénarios après avoir discuté avec les pairs populaires de leur école[14]. Les résultats ont révélé que les jeunes affichaient plus de comportements prosociaux (aider, coopérer, partager, etc.) lorsque les pairs populaires valorisaient ce type de comportements. À l'inverse, lorsque les pairs populaires encourageaient des comportements antisociaux (mentir, frapper, voler, etc.), les jeunes avaient tendance à répondre aux scénarios de manière antisociale. Bref, les ados semblent « suivre le troupeau », peu importe si ce dernier valorise des comportements adéquats ou inadéquats.

Au-delà des comportements

Non seulement les pairs peuvent-ils influencer les comportements, mais ils semblent aussi avoir un effet sur la santé mentale, notamment en ce qui a trait à l'anxiété. Une étude faite en 2011 par Nejra Van Zalk, de l'Université de Örebro en Suède, s'est intéressée à l'effet des pairs

« Les résultats sont assez frappants : les jeunes qui ont des symptômes d'anxiété sociale ont tendance à s'affilier et, avec le temps, les niveaux individuels d'anxiété sociale de ces jeunes deviennent plus élevés. »

sur l'anxiété sociale, un type d'anxiété caractérisé par une grande nervosité et un profond inconfort lors de situations sociales[15]. Les résultats sont assez frappants : les jeunes qui ont des symptômes d'anxiété sociale ont tendance à s'affilier et, avec le temps, les niveaux individuels d'anxiété sociale de ces jeunes deviennent plus élevés. D'autres études, quant à elles, ont démontré l'influence positive des pairs sur la santé mentale pendant l'adolescence. En 2019, Michael Mason, de l'Université du Tennessee aux États-Unis, a montré que faire partie d'un groupe social valorisant les comportements prosociaux permettait de réduire la consommation de substances (tabac et marijuana) chez des jeunes avec un historique de dépression[16].

Les études scientifiques réalisées depuis les 25 dernières années montrent clairement que les pairs sont de puissants acteurs d'influence à l'adolescence, et que leur influence peut être aussi positive que négative. Philippe et Juliette ont donc bien fait d'analyser chacune des tables de la cafétéria avant d'en choisir une, puisque la décision concernant l'endroit où s'asseoir sur l'heure du dîner est loin d'être banale. Au contraire, ce choix donne des indications sur la manière dont l'adolescent ou l'adolescente se perçoit et sur le type de comportements qu'il ou elle pourrait adopter. Les réseaux sociaux étant désormais une partie intégrante de la vie des jeunes, l'influence des pairs dans ce contexte numérique peut devenir omniprésente. Ce domaine de recherche devient ainsi particulièrement pertinent, notamment afin d'évaluer les effets d'un lien constant avec l'entourage par l'entremise de ces plateformes.

PARSECS

PROGRAMME D'AIDE AU RAYONNEMENT DU SAVOIR ÉTUDIANT DES CYCLES SUPÉRIEURS

SUBVENTIONS DE 100 $ À 500 $

POUR PARTICIPER À UNE ACTIVITÉ DE RAYONNEMENT
TEL QU'UN COLLOQUE OU UN CONCOURS

DATES LIMITES
16 SEPTEMBRE | 4 NOVEMBRE
13 JANVIER | 3 MARS

FAECUM.QC.CA

FAÉCUM
FÉDÉRATION DES ASSOCIATIONS ÉTUDIANTES DU CAMPUS DE L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL

FICSUM
FONDS D'INVESTISSEMENT DES CYCLES SUPÉRIEURS DE L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL

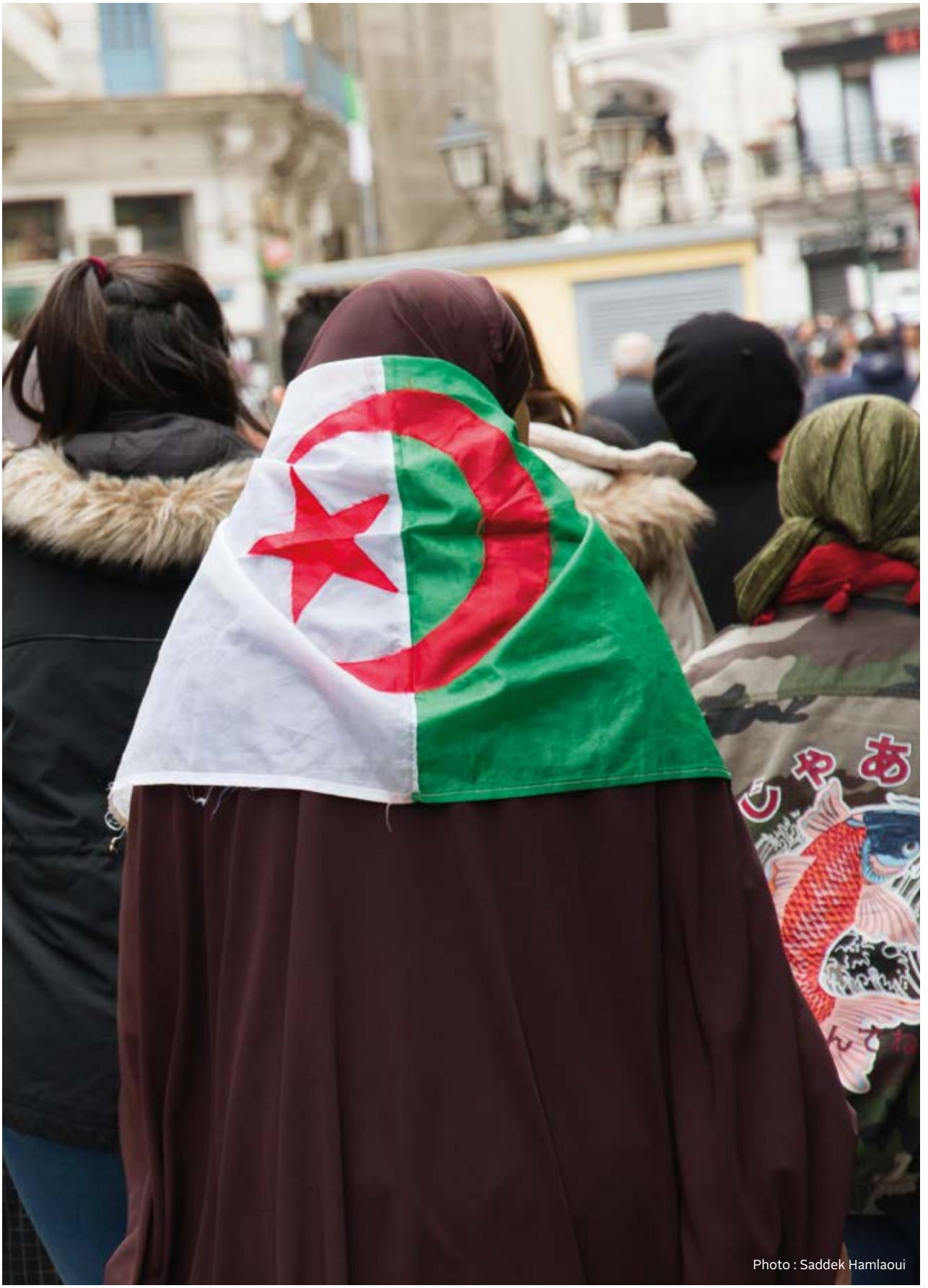


Photo : Saddek Hamlaoui

Programme
Maîtrise en science politique, affaires publiques et internationales

Sujet de recherche
Évolution du féminisme en Algérie depuis la guerre d'indépendance

ANYS TOUPIN-KHELLEF
anys.toupin-khellef@umontreal.ca

LUCY PYRRHA
lucy.pyrrha@umontreal.ca

La lutte inachevée des femmes algériennes

En Algérie, un récent mouvement de contestation fait ressurgir un féminisme revendicatif inégalé depuis des décennies. Cet élan révolutionnaire demande plus de liberté et une vraie démocratie pour le peuple algérien. Les facteurs qui ont façonné l'activisme féminin algérien permettent de saisir le poids que portent les femmes algériennes, la détermination qui les anime dans leur contestation et les défis qui leur restent à surmonter.

« Pas d'Algérie libre et démocratique sans liberté des femmes[1] » proclame une banderole tenue par des Algériennes au cœur du Hirak. Ce mouvement de contestation amorcé le 22 février 2019 pour dénoncer la candidature à un cinquième mandat du président Abdelaziz Bouteflika ne s'est pas éteint après le départ de ce dernier du pouvoir, deux mois plus tard. Chaque vendredi, dans tout le pays, les revendications d'anciennes combattantes de la guerre d'Algérie (1954-1962), les **moudjahidates*,** accompagnées d'une nouvelle génération de jeunes femmes, mettent en avant un combat solidaire pour une cause qui les unit : l'avancée des droits des femmes. L'utilisation lors des manifestations de l'image de la célèbre infirmière résistante et moudjahida Baya Touhami, qui prodiguait des soins aux **moudjahidines*** et à la population civile, à côté de la photo d'Amina Merabet, une jeune Algérienne brûlée vive dans une rue en 2016[2], vient illustrer les liens étroits qui unissent l'activisme actuel à celui des moudjahidates. Entre transmission intergénérationnelle, contexte historique et religieux, le féminisme algérien ne cesse d'évoluer, mais il se heurte à une société encore inégalitaire.

La désillusion

Les aspirations et la lutte des femmes lors de la guerre d'Algérie ont été peu valorisées ; elles ont plutôt été rapportées au récit plus large de la cause algérienne englobant l'ensemble des personnes ayant pris part aux combats, sans distinction de genre. L'aspect de l'égalité de genre a reçu peu d'attention dans les récits traitant de cet événement. Danièle Djamila Amrane Minne, elle-même une moudjahida, a toutefois écrit un livre majeur sur le sujet : *Les femmes algériennes dans la guerre*. Elle y détaille leur motivation et les fonctions militaro-politiques qu'elles ont occupées à l'époque. Certaines étaient cheffes de zone du Front de libération nationale (FLN) lors de la bataille d'Alger, alors que les moudjahidates et les moudjahidines étaient structurés selon un modèle incarnant une promesse d'égalité. Ces femmes constituent le socle fondateur du mouvement féministe algérien. Cependant, elles ont été écartées du paysage politique postindépendance après 1962. En raison de leur refus de se soumettre à un cadre politique rigide dans lequel elles ne se reconnaissaient pas, beaucoup ont été exclues *de facto* par les organisations du parti unique (le FLN). La scène politique étant presque exclusivement un milieu masculin, la hiérarchie sociale inégalitaire a donc été immédiatement rétablie. La réinsertion des femmes dans la vie politique d'après-guerre a été difficile : certaines étaient prisonnières d'un rôle limité au fonctionnement familial, d'autres faisaient face à des blocages politiques et beaucoup souffraient de séquelles psychologiques traumatisantes. Ces conditions ne leur permettaient plus d'exercer un militantisme actif, ce qui a renforcé leur marginalisation[3]. S'en sont suivis une désillusion et un désengagement de ces femmes ; l'historien français Jean-Pierre Filiu parle même de « dépossession des militantes opérée par le FLN en 1962[4] ».

*** Moudjahida :** combattante de la guerre d'indépendance algérienne (1954-1962) ; au pluriel : moudjahidates.

*** Moudjahid :** combattant de la guerre d'indépendance algérienne (1954-1962) ; au pluriel : moudjahidines.

« Après l'indépendance, le régime a progressivement institutionnalisé la tutelle des femmes en se basant sur une interprétation inégalitaire de la jurisprudence islamique. »

Photo : BkhStudio

La situation des femmes s'est ensuite grandement détériorée. Après l'indépendance, le régime a progressivement institutionnalisé la tutelle des femmes en se basant sur une interprétation inégalitaire de la jurisprudence islamique[5]. Le Code de la famille, promulgué en 1984 malgré la forte protestation d'anciennes moudjahidates et des femmes, en a été l'outil principal. Il attribuait aux femmes un statut de mineures et les plaçait sous la soumission d'un tuteur masculin, les privant de toute liberté de décision[6]. Un documentaire produit par le réalisateur algérien Ahmed Lallem, *Algériennes, 30 ans après,* confirme cette trahison des engagements de liberté et d'égalité pris pendant la guerre d'Algérie. Plusieurs femmes y expriment les difficultés de leur combat dans une série d'entretiens, où l'une témoigne ainsi :

> Le Code de la famille, à mon avis, a été la dernière serrure mise en 1984 face à l'éclatement réversible des rapports de domination au sein du couple institué par la société patriarcale en pleine régression. Donc, cette serrure, ce qu'elle a fait, voyant que les femmes et les hommes ne respectaient plus ces rapports inégalitaires, elle les a institués et légalisés[7].

Cette déclaration montre que la politique de mise sous tutelle entrait en contradiction avec les exigences féministes égalitaires. La désillusion brutale provoquée par la redéfinition du statut des femmes dans la société algérienne ainsi que la mise à l'écart des moudjahidates ont provoqué un vide dans le paysage social et politique concernant le mouvement des femmes. Certes, l'ouverture au multipartisme en 1989 a entraîné une redynamisation du féminisme, avec la création d'organisations féministes militantes appuyées par des partis politiques progressistes[8]. Cependant, la montée de l'islamisme radical, les attaques du Front islamique du salut (ex-parti politique algérien militant pour la création d'un État islamique) et la guerre civile sanglante qui a suvi dans les années 1990 ont ciblé et brisé le mouvement féministe. Les années 2000-2010 ont vu quelques réformes superficielles du Code de la famille sous la présidence de Bouteflika, qui tentait alors de répondre à la pression internationale et aux demandes d'associations féministes tout en ménageant la frange islamiste et conservatrice de son pays[9]. Ainsi, le mouvement des femmes décimé par la guerre civile continue d'être assujetti à un code établissant une inégalité de fait et de droit.

L'héritage révolutionnaire

Les mobilisations populaires de 2019 réclamant un pays libre et démocratique sont donc particulières, car elles sont marquées par la réapparition d'une force émancipatrice massive portée par les femmes et qui résulte de la libération de la parole issue du Hirak. Cette force exprime le sentiment de perte, de désillusion et de colère provoqué par la marginalisation des moudjahidates, la trahison du régime sur la question féminine et l'écrasement de la cause des femmes par les islamistes. L'investissement de l'espace public par les femmes marque ainsi une réappropriation de leurs droits, alors qu'elles reprennent le flambeau des moudjahidates, comme lors de la manifestation du 8 mars 2019, où beaucoup d'anciennes combattantes aujourd'hui âgées ont renoué avec leur lutte originelle[10].

Depuis les premières manifestations, des symboles faisant référence à la guerre d'indépendance, comme des chants issus de cette période et des portraits de martyrs et de martyres, montrent que ce mouvement revendique l'idée de continuité et de filiation à cette révolution[11]. Les moudjahidates présentes aux côtés des jeunes femmes témoignent de ce legs émancipateur. La rappeuse Raja Meziane fait référence dans sa chanson *Allo le système* aux martyrs et martyres de la révolution et aux multiples déviations opérées par le pouvoir. Avec plusieurs dizaines de millions de vues sur Internet, son clip a marqué l'opinion publique en raison des attaques que l'artiste y adresse à la classe politique dans un langage direct. Salima Sahraoui-Bouaziz, ancienne combattante de 83 ans, affirme retrouver son engagement de résistante[12]. Ces femmes de générations différentes illustrent ainsi

Photo : Christopher O'Donnell

« Les femmes exigent ainsi une réappropriation légitime de leur place dans l'espace public. »

le continuum historique. La moudjahida emblématique de la bataille d'Alger (1957) Djamila Bouhired voit en ce mouvement « le début "d'une seconde indépendance" et la revanche de cet été 1962[13] ».

Une particularité du féminisme algérien actuel vient du fait qu'il est fortement issu d'une transmission intergénérationnelle, ce qui explique son profond attachement aux symboles révolutionnaires. L'écrivaine algérienne Habiba Djahnine explique ce fait :

> Quand on discute entre nous, on se rend compte de la présence forte des mères et des grands-mères dans notre itinéraire. Si nous sommes devenues féministes, c'est parce que nous avons bien compris les revendications de ces dernières. Nous avons bien compris ce qui leur manquait et ce qu'elles ont porté comme frustrations, comme poids et comme besoins de changement[14].

Ainsi, l'héritage historique prégnant a forgé l'activisme actuel. De plus, les actions ont permis aux femmes d'aujourd'hui d'aller plus loin que n'avaient pu le faire les féministes après l'indépendance. Les lacunes et les échecs du passé ont servi de base d'apprentissage pour déployer de nouvelles stratégies. La principale stratégie consiste à déconstruire l'idée que le mouvement des femmes est une tendance minoritaire déconnectée de la volonté et des valeurs algériennes.

Le Mouvement national des féministes algériennes (MNFA), mis en place en juin 2019, exige l'abrogation du Code de la famille adopté en 1984 et exprime le désir d'en finir avec la relégation des femmes et de leur cause. Il vise à « accroître [la] visibilité [des femmes] et [à] renforcer leur résistance collective au refoulement de l'espace public[15] ». Le but est de rendre le mouvement pérenne et d'ancrer l'idée qu'il ne représente pas seulement un effet de mode provoqué par le regain des revendications émancipatrices.

Les femmes exigent ainsi une réappropriation légitime de leur place dans l'espace public. Cette dynamique, portée par l'idéal qu'incarnaient les moudjahidates, est inhérente au Hirak et éclaire la genèse de l'activisme féminin

« En effet, l'internationalisation des luttes, grâce à Internet, vient ancrer le féminisme algérien dans un climat particulier, détaché du contexte postindépendance. »

algérien. Cependant, ce féminisme se nourrit également de facteurs autres qu'historiques qui influencent son essence dans sa globalité.

Un féminisme modernisé

Les revendications féministes de la guerre d'indépendance et celles du Hirak sont loin d'être identiques en tout point. Différentes vagues féministes se sont succédé durant les soixante dernières années. La première vague est incarnée par la lutte pour le droit de vote des femmes et par les suffragettes. La deuxième vague se caractérise par la libération sexuelle des femmes, les questions autour de la contraception et l'avortement. La troisième vague, dans les années 1980, introduit la notion d'intersectionnalité, qui met en avant la convergence des luttes contre les dominations diverses dont les femmes sont l'objet : le genre, l'orientation sexuelle, le physique, la couleur de peau, etc. Certaines personnes considèrent qu'une quatrième vague féministe numérique a lieu en ce moment et qu'elle concerne la lutte en faveur de la justice pour les femmes en lien avec le harcèlement sexuel et les violences qu'elles subissent[16].

Le point de vue occidentalocentré dans la définition de ces différentes vagues est critiqué[17], mais dans des pays comme l'Algérie, ces mouvements féministes ont tout de même inspiré le militantisme, notamment dans la lutte contre les violences physiques et morales. Le féminisme algérien postindépendance s'inscrit dans les première et deuxième vagues féministes tandis que le féminisme algérien du Hirak appartient plutôt à la quatrième vague du féminisme. Les revendications ont très peu changé puisque la société et la politique du pays empêchent l'évolution des lois, mais la manière de défendre ces revendications, le contexte et les nouvelles idées qui les accompagnent viennent inscrire le féminisme algérien dans une toute nouvelle façon d'agir, bien différente de celle qui existait à l'époque des moudjahidates. En effet, l'internationalisation des luttes, grâce à Internet, vient ancrer le féminisme algérien dans un climat particulier, détaché du contexte postindépendance. Depuis 2017, le mouvement #moiaussi (#MeToo), qui encourage la prise de parole des femmes pour dénoncer les agressions sexuelles, secoue les États-Unis et le monde. Sur les réseaux sociaux, de nombreux #MeToo proviennent de l'Algérie, où, en 2020, au moins un **féminicide*** a eu lieu chaque semaine selon un décompte officiel[18]. Des voix s'élèvent devant cette triste réalité : dans une vidéo, des femmes du comité Actrices algériennes unies contre le féminicide prononcent pendant quatre minutes des phrases souvent dites par des hommes à des femmes ou à leur sujet : « Du sport, tu es folle ? Ta place est dans la cuisine. » « Ils l'ont violée. C'est de sa faute, t'as vu comment elle était habillée[19] ? » Ces prises de parole par des femmes se produisent dans un contexte qui n'existait pas à l'époque de la guerre d'indépendance, celui de la surmédiatisation, de la mondialisation et de l'utilisation des réseaux sociaux.

À la suite des **carrés féministes*,** les femmes algériennes ont publié une déclaration dans laquelle elles exposent leurs arguments pour défendre l'idée que la création d'une nouvelle république algérienne démocratique ne peut se faire sans que soient garantis des droits égaux à tous les citoyens et à toutes les citoyennes[20]. Sur les réseaux sociaux, *Le journal féministe algérien*[21] représente aussi un nouveau moyen d'action et d'information qui n'aurait pas pu être imaginé à l'époque des moudjahidates. Enfin, les manifestations du Hirak sont fixées dans un cadre précis : la *silmya* (« mobilisation pacifique[22] », notre traduction). Cette nouvelle façon de manifester, différente de celle des moudjahidates, s'arrime parfaitement aux valeurs féministes qui prônent la paix et la non-violence.

Une division religieuse

Bien que les femmes algériennes fassent leur possible pour faire entendre leur voix et faire valoir leurs droits depuis plus de soixante ans, un consensus au sein de la société semble difficile à atteindre. Un obstacle de taille vient s'opposer à l'égalité des droits réclamée par les féministes : l'argument religieux. Pour certaines personnes, le projet féministe est contraire aux textes coraniques et à la ***sunna**** du Prophète : *darban ghayr mubarrah* (« battre sa femme sans affliction » ; notre traduction) serait défini et réglementé dans la loi islamique et autorisé par le Coran (sourate 4, verset 34)[23].

***Féminicide :** meurtre d'une ou plusieurs femmes ou filles pour la raison qu'elles sont des femmes.

***Carré féministe :** tactique de manifestation conçue lors du Hirak par le collectif Femmes algériennes pour un changement vers l'égalité : les femmes rassemblées ne bougeaient pas pendant une heure, puis se joignaient à la marche principale.

***Sunna :** ensemble des paroles du Prophète, de ses actions et de ses jugements, tels qu'ils sont fixés dans les hadiths, et qui constitue pour toute personne musulmane un modèle à suivre.

Photo : BkhStudio

DATE	ÉVÉNEMENT
1954-1962	Guerre d'indépendance algérienne
5 juillet 1962	Indépendance de l'Algérie après 132 ans de présence coloniale française
9 juin 1984	Adoption du Code de la famille
1989	Ouverture du pouvoir au multipartisme à la suite des émeutes de 1988
1991-2002	Guerre civile algérienne
1999	Arrivée au pouvoir d'Abdelaziz Bouteflika
2005	Légère réforme du Code de la famille
22 février 2019	Première manifestation du Hirak à l'échelle nationale
8 mars 2019	Journée internationale des femmes : manifestation du Hirak marquée par une forte présence des femmes
2 avril 2019	Annonce de la démission du président Abdelaziz Bouteflika
Juin 2019	Première rencontre du Mouvement national des féministes algériennes (MNFA)
17 septembre 2021	Décès du président déchu Abdelaziz Bouteflika

Pour les opposants et opposantes au féminisme, l'idée même de la « loi » reprend l'idéologie et la domination occidentales, ce qui menace la cohésion sociale et sociétale ; les lois islamiques devraient donc être au-dessus des lois démocratiques. En pleine lutte pour la démocratie, les rapports entre le politique et le religieux demeurent compliqués en ce qui concerne l'égalité pour tous et toutes. Entre politiques sociales favorables aux femmes et renforcement de leurs droits civils et politiques, les réformes de Bouteflika s'étaient inscrites dans une perspective visant à créer un équilibre entre les revendications du mouvement féministe et les engagements internationaux de l'Algérie d'un côté, et la position des courants islamistes et conservateurs sur ces questions, d'un autre côté[24]. Cette division dure maintenant depuis des décennies et reste stable tandis que la lutte féministe évolue.

Les femmes se sont battues depuis la guerre d'indépendance pour leurs droits, et leur lutte s'est prolongée au cours des années tout en évoluant et en s'inscrivant dans un contexte plus moderne. Forgé par une transmission intergénérationnelle, le féminisme algérien a su s'adapter aux nouvelles tendances. Aujourd'hui, si des gens affirment que la laïcisation du pays serait la seule solution pour arriver à l'émancipation des femmes et atteindre la liberté et l'égalité, ces idées se heurtent toutefois à celles d'une population plus conservatrice qui ne peut être ignorée. Toute la difficulté repose dans l'atteinte d'un consensus entre les idées politiques et religieuses. Les féministes algériennes ont cependant prouvé une chose : les femmes veulent faire partie du processus de démocratisation de l'Algérie. L'avocate, écrivaine et militante féministe Wassyla Tamzali l'affirme : « Il n'y aura pas de démocratie sans les femmes, et il n'y aura pas d'égalité sans la démocratie[25]. » ◎

ENTREVUE Q/R
PAR MARIE-PAULE PRIMEAU

Cet article vise à :
aller à la rencontre d'un chercheur ou d'une chercheuse qui œuvre à l'Université de Montréal afin d'informer le grand public de ses recherches.

ISABELLE DORÉ

Isabelle Doré est détentrice d'un doctorat en santé publique et épidémiologie de l'Université de Montréal et d'un postdoctorat en kinésiologie de l'Université de Toronto. Elle est actuellement professeure à l'École de kinésiologie et des sciences de l'activité physique de la Faculté de médecine et au Département de médecine sociale et préventive de l'École de santé publique de l'Université de Montréal. Elle est également chercheuse au Centre de recherche du Centre hospitalier de l'Université de Montréal.

Bouger pour sa santé mentale

Parlez-nous de vos recherches actuelles.

Mes travaux portent sur l'activité physique et la santé mentale. Je travaille dans une perspective de promotion de l'activité physique et de la santé mentale dans sa dimension positive, mais également en prévention des troubles mentaux courants. Je défends ardemment le fait que la « santé mentale » devrait être comprise comme quelque chose de fondamentalement positif, puisque l'on parle de « santé ». Or, traditionnellement, les gens associent souvent santé mentale et troubles mentaux, ce qui est vraiment un mauvais réflexe qui doit être changé.

Je m'intéresse ainsi à l'activité physique comme stratégie pour prévenir les symptômes anxieux, les symptômes dépressifs et la détresse psychologique. Mes recherches portent plus précisément sur les dimensions sociales en activité physique, que celle-ci soit pratiquée en groupe informel, en groupe plus structuré ou en équipe sportive régie par des règles, des entraînements ou des compétitions. Je cherche ainsi à savoir comment les rapports sociaux à l'intérieur des dynamiques de groupe en activité physique sont susceptibles d'avoir des effets positifs sur la santé mentale, notamment à travers la création d'un sentiment d'appartenance sociale, de soutien social, de connectivité entre les individus, d'élargissement et de diversification du réseau social, éléments qui, à leur tour, peuvent avoir des effets positifs sur la santé mentale, mais aussi sur la réduction des symptômes anxieux et dépressifs.

La particularité de mon programme de recherche est que je poursuis ces indicateurs de recherche dans différentes populations. Mes premiers travaux, au doctorat, portaient sur les adolescents et les jeunes en transition vers l'âge adulte. On constate l'abandon de l'activité physique et sportive durant cette période et mon objectif était de déterminer si les dynamiques de groupe pouvaient sauvegarder un peu la participation des jeunes, et avec quels effets sur leur santé mentale. Par la suite, au fil de mon parcours professionnel, j'ai été invitée à des tables de discussion pour des projets de recherche concernant des populations atteintes de cancer, et j'ai alors développé un intérêt pour ces populations.

Je cherche donc à comprendre comment l'activité physique peut être bénéfique pour la santé mentale des personnes qui reçoivent un diagnostic de cancer. Je veux également trouver des manières de développer des interventions en activité physique qui seraient promotrices d'une bonne santé mentale et qui permettraient de réduire le stress et l'anxiété chez ces personnes. Enfin, je m'intéresse également aux populations immunosupprimées en raison d'une greffe. Dès le début de la pandémie, une collègue a constaté chez elles un niveau élevé de stress et d'anxiété associé aux mesures de distanciation physique et sociale. Il nous est donc apparu incontournable de nous intéresser à la réalité en pandémie de ces gens, empreinte de défis particulièrement importants, ainsi qu'aux modalités ou habitudes de vie qui seraient promotrices d'une bonne santé mentale dans ce contexte. Nous avons alors mené un projet de recherche évaluant l'effet de l'activité physique sur la santé mentale des personnes immunosupprimées en raison d'une greffe et de leurs proches, qui devaient respecter les mêmes mesures strictes pour les protéger. Un volet de ce projet s'intéresse à l'influence de la présence d'animaux de compagnie sur la santé mentale et les saines habitudes de vie en matière d'activité physique.

Vos recherches semblent porter davantage sur un travail en amont, c'est-à-dire avant qu'un diagnostic de trouble mental soit confirmé. Est-ce bien le cas ?

En effet, mon travail se fait à 99 % en amont des troubles de santé mentale ;

je m'intéresse aux déterminants et meilleures stratégies pour réduire les symptômes et prévenir l'apparition de ces troubles. Je m'intéresse aux manières dont on peut améliorer, bonifier, optimiser la santé mentale des populations en augmentant leur qualité de vie et leur bien-être. Je vise à créer une riche boîte à outils que les gens pourraient utiliser quand ils vivent des situations de stress, par exemple un stress soutenu sur une longue période, une potentielle détresse, de l'isolement, une perte d'intérêt. L'objectif serait de réduire, grâce à ces outils, la probabilité qu'ils développent un trouble mental et donc d'agir de manière préventive.

Je ne suis pas psychologue ni kinésiologue. Ma perspective de recherche est axée sur la santé publique, puisque je vise à intervenir sur les déterminants de la bonne santé mentale, dont fait partie l'activité physique. Mon champ d'action est celui de la santé mentale des populations beaucoup plus que celui de la psychologie.

Diriez-vous que l'activité physique permet d'agir à la fois sur la santé physique et mentale ?

Exactement. L'activité physique a l'avantage d'être une intervention largement acceptée et dont les effets bénéfiques sur la santé sont reconnus. Personne (ou presque !) n'est contre l'activité physique. Utiliser celle-ci pour optimiser la santé globale permet d'englober la santé physique et la santé mentale, en optimisant justement la condition physique.

Entreprendre ou maintenir la pratique d'activité physique peut représenter un grand défi, notamment après un diagnostic de cancer ou pendant les traitements contre le cancer. Souvent, une sorte de cercle vicieux s'installe dans ces situations : les gens sont très fatigués, donc potentiellement plus déprimés et plus stressés, alors ils bougent moins, ce qui les rend plus fatigués, etc. L'objectif est d'intervenir pour briser ce cercle, qu'on rencontre dans les contextes de cancer, mais aussi chez de jeunes adolescentes qui ne bougent plus, qui bougent peu ou qui ont moins envie de le faire. Elles se retrouvent souvent alors un peu moins bien entourées, car elles ont moins d'interactions sociales, ce qui leur donne encore moins envie de bouger. L'idée est de briser le cercle en proposant des contextes ou des interventions favorables et attrayantes qui répondent aux goûts et aux besoins spécifiques de ces populations, que ce soit à l'école, dans les milieux de soins ou dans la communauté.

Qu'est-ce qui vous a profondément motivée à étudier le rôle de l'activité physique sur la santé mentale ?

C'est vraiment le désir d'agir en amont. Après ma maîtrise, dans le cadre d'un emploi que j'ai occupé à l'Institut national de santé publique

« Avant ce projet, je souhaitais déjà développer des programmes de préadaptation, donc intervenir avant le début des traitements, mais rien de ce type n'existait encore au CHUM en oncologie. »

du Québec, j'ai constaté à quel point les gens consultent peu pour des raisons de santé mentale, surtout les jeunes adultes, qui ne vont pas chercher d'aide majoritairement en raison de la stigmatisation associée à la maladie mentale. Je me suis alors dit qu'on pourrait peut-être agir en amont, en essayant de développer des stratégies pour prévenir ces troubles et en faisant la promotion d'une bonne santé mentale. À cette époque, la majorité des études portait sur les traitements en cas de troubles de santé mentale, alors même qu'il y avait une certaine effervescence autour des bienfaits de l'activité physique pour réduire les symptômes de troubles mentaux. C'est ce qui m'a poussée à faire un doctorat sur la promotion et la prévention ainsi que sur les dynamiques sociales en activité physique, qui avaient très peu été étudiées, entre autres en lien avec la santé mentale dite « positive ».

Est-ce récent que des groupes d'activité physique soient proposés à des gens qui viennent de recevoir un diagnostic de cancer ?

Oui, c'est tout à fait vrai. Ailleurs dans le monde, plusieurs programmes existent en préadaptation, notamment à l'Université McGill, qui en offre un en préchirurgie générale, mais sur une base individuelle. Toutefois, le Centre hospitalier de l'Université de Montréal (CHUM) propose un programme de préadaptation en groupe pour les patients qui ont reçu un diagnostic de cancer qui fonctionne très bien. Je suis heureuse d'en parler, car c'est mon étudiante à la maîtrise Alexia Piché qui l'a développé, en étroite collaboration avec la Fondation Virage au CHUM.

Avant ce projet, je souhaitais déjà développer des programmes de préadaptation, donc intervenir avant le début des traitements, mais rien de ce type n'existait encore au CHUM en oncologie. Les défis étaient grands, notamment en raison d'une fenêtre d'opportunité très courte entre le diagnostic et le début des traitements, mais je croyais vraiment que nous pouvions y arriver.

La grande particularité du programme vient du fait que les activités sont réalisées en groupe. Nous y avons aussi ajouté une composante multimodale. En effet, la littérature démontre que si l'activité physique c'est bien, l'optimisation de la condition globale des personnes dès le diagnostic de cancer, en préparation à la chirurgie en misant conjointement sur l'activité physique, la nutrition, la santé mentale et le bien-être psychosocial, c'est encore mieux. Ainsi, chaque semaine et en groupe, les patientes et les patients font trois fois une heure d'activité physique et assistent à des capsules d'information (sur la nutrition, la communication avec les proches, la gestion du stress, de l'anxiété et de l'incertitude) d'une demi-heure.

Est-ce que la question du financement est une entrave pour l'atteinte de vos objectifs ou la poursuite de vos travaux, comme c'est souvent le cas dans le milieu de la recherche ?

C'est particulièrement le cas pour les projets axés sur l'intervention. Les sous manquent pour payer des étudiantes et des étudiants qui pourraient travailler sur ces projets. Aussi, l'accès au personnel professionnel et aux gestionnaires du réseau de la santé est un défi de taille. Or, il est probable qu'avec plus d'argent, nous pourrions embaucher une personne qui s'occuperait à temps plein de parler à tous ces gens. C'est là que le manque de financement a un effet négatif sur nos travaux : le programme de préadaptation fonctionne bien, mais pour cela, nous devons réussir à recruter les bons patients, et ce, rapidement, dès le diagnostic. Une innovation clinique comme la préadaptation ne peut se faire sans les oncologues et autres professionnels, et donc sans budget qui nous permettrait de les rencontrer régulièrement.

De quelle manière vos travaux touchent-ils le grand public ?

D'abord, tous les programmes offerts à la population que nous développons dans le cadre de nos recherches se maintiennent même lorsque celles-ci sont terminées. Les programmes offerts par la Fondation Virage en sont de bons exemples : le programme de préadaptation est le fruit de la recherche d'Alexia Piché, mais il se poursuivra bien après ses travaux. Pour les patientes et les patients, l'accès aux services rendus possibles grâce à nos travaux est direct.

Ensuite, je me fais un devoir de consacrer une partie de mon temps et de celui de mes étudiantes et

étudiants à des activités de transfert de connaissances (par exemple, j'ai participé à des événements HumaniSciences et je suis directrice scientifique du réseau Qualaxia). C'est très important pour moi, j'y crois beaucoup et j'aime vraiment cet aspect de mon travail! Je trouve d'ailleurs que cet aspect n'est pas assez reconnu ni valorisé dans le milieu de la recherche ou dans la carrière des professeurs-chercheurs.

Enfin, je collabore également avec différents organismes, comme Fillactive. Sans être la chercheuse principale de ce projet, j'alimente les réflexions de l'équipe au sujet des motivations en activité physique. J'ai ainsi fait des capsules vidéo dans le cadre du Défi Mère/Fillactive de l'année dernière pour amener les mères et les jeunes adolescentes à porter attention aux raisons pour lesquelles elles étaient actives.

Travaillez-vous avec des collègues d'autres pays et, si oui, de quelle façon leurs recherches influencent-elles les vôtres ?

À l'heure actuelle, la majorité de mes collègues sont des gens du Canada, notamment de la Colombie-Britannique, de l'Alberta (dont Nicole Culos-Reed, qui est une leader à l'échelle mondiale en programmes d'activité physique en oncologie), des Maritimes et aussi bien sûr de l'Ontario, où j'ai noué plusieurs relations lors de mon postdoctorat.

Je m'efforce également de travailler avec des équipes de recherche basées dans différentes régions du Québec. Souvent, nos interventions restent concentrées dans les grands centres (Montréal, Québec, Sherbrooke). J'essaie donc de développer des collaborations avec des équipes en Gaspésie et au Saguenay, pour que nos projets soient déployés dans divers milieux au Québec.

À l'étranger, l'Australie et la Nouvelle-Zélande sont des sources d'inspiration pour moi, car les recherches qui s'y font en santé publique, en activité physique et en oncologie sont remarquables.

« Si je peux réussir une chose dans ma carrière, je voudrais que ce soit qu'on développe des lignes directrices en matière d'activité physique qui seraient spécifiques à la santé mentale et qui se concrétiseraient dans des recommandations de santé publique. »

Dans votre domaine d'expertise, quelles percées dans les dix prochaines années représenteraient une avancée ?

Si je peux réussir une chose dans ma carrière, je voudrais que ce soit qu'on développe des lignes directrices en matière d'activité physique qui seraient spécifiques à la santé mentale et qui se concrétiseraient dans des recommandations de santé publique. J'en parle souvent dans les conférences que je donne et j'ai bien l'intention d'y consacrer toute ma carrière, si je le peux, car c'est là mon plus grand souhait.

Les recommandations actuelles sur lesquelles nous nous basons pour développer nos programmes émanent de l'Organisation mondiale de la santé et de la Société canadienne de physiologie de l'exercice. Elles concernent l'intensité et la durée de l'activité physique : un adulte devrait faire 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse par semaine. Ces recommandations sont pertinentes quand on parle de santé mentale, car il est vrai que plus on augmente le volume, plus grands sont les bénéfices pour la santé mentale. Toutefois, plusieurs autres aspects sont à considérer et il faudrait qu'on en parle davantage. Par exemple, le contexte social de l'activité physique, les raisons pour lesquelles une personne est active, et sa capacité à se fixer des objectifs réalistes, puis à les atteindre pour améliorer son estime de soi, ce sont tous là des éléments importants.

Pour moi, la plus grande avancée serait donc l'atteinte d'un consensus scientifique dans la communauté internationale quant aux modalités d'activité physique qui permettent de maximiser les bienfaits sur la santé mentale. La mise en commun des résultats de recherche permettrait de définir les différents types et contextes d'activité physique sur lesquels on devrait miser, et mettrait en évidence l'importance des raisons et des motivations derrière la pratique d'activité physique, notamment, pour optimiser la santé mentale.

Une telle avancée viendrait changer le discours sur l'activité physique et aurait un effet direct sur les recherches, les politiques et les programmes. C'est bien de dire aux gens de bouger 150 minutes par semaine, mais il faudrait aussi leur dire qu'aimer la manière dont ils le font est aussi très important, au même titre que, pour certains, de le faire avec d'autres personnes ou, pour les jeunes filles, de s'entourer de camarades lors de leur activité physique. L'objectif est d'encourager les raisons et motivations saines à la pratique d'activité physique.

Est-il difficile de faire passer le message que l'activité physique peut avoir un effet non seulement sur l'individu, mais également sur toute la société ?

On sait que de manière globale, les gens qui sont actifs ont beaucoup

« C'est l'approche dont on parle beaucoup en santé publique : il faut que le choix *sain* soit le choix *facile.* »

plus d'années de vie en bonne santé, donc beaucoup moins de morbidité, et même un risque de mortalité réduit comparativement aux populations non actives, entre autres pour des raisons de diabète, de maladies cardiovasculaires, etc.

En fait, c'est là que les approches populationnelles prennent tout leur sens et qu'il faut vraiment penser « société ». Le point crucial est de développer un contexte et des environnements favorables. Par « favorable », je pense entre autres à la fois aux politiques publiques (qui portent entre autres sur l'éducation physique à l'école pour les tout-petits, afin de leur donner tôt le goût de bouger, et sur les programmes parascolaires) et à la poursuite du sport et de l'activité physique à l'université, dans les communautés ainsi que dans les milieux de travail. Les environnements physiques favorables, eux, concernent les pistes cyclables, les parcs où on a envie d'aller bouger.

« Si les gens se retrouvent continuellement devant de belles occasions de bouger, ils adopteront probablement un mode de vie physiquement actif. »

Oui, il faut que l'activité physique soit tentante et agréable, mais il faut aussi et surtout qu'elle soit un choix facile. C'est l'approche dont on parle beaucoup en santé publique : il faut que le choix *sain* soit le choix *facile.* Si les gens se retrouvent continuellement devant de belles occasions de bouger, ils adopteront probablement un mode de vie physiquement actif. À un coin de rue, une piste cyclable bien entretenue, à l'autre coin de rue, un parc ombragé ou une ruelle verte, deux rues plus loin, une nouvelle offre d'activité physique, ou encore un club de course au travail, du yoga sur l'heure du dîner : en voilà, des occasions pour tout le monde de faire de l'activité physique.

Comment envisagez-vous l'avenir dans votre champ de recherche ?

J'y reviens toujours : il faudra arriver à formuler des recommandations qui soient plus spécifiques à la santé mentale. Également, en recherche, on devra développer de meilleurs outils de mesure, entre autres pour mieux définir ce qu'est un contexte social d'activité physique. Est-ce que c'est deux, trois personnes ? Et comment mesure-t-on les dynamiques sociales ? Des outils, des échelles validées existent pour mesurer, par exemple, le soutien social en activité physique et le sentiment d'appartenance, mais il existe peu d'outils et de méthodologies qui nous permettraient de mieux comprendre les dynamiques de relations sociales dans la pratique d'une activité physique, ce qu'on a actuellement beaucoup de difficulté à mesurer.

Un autre élément, et je reviens ici aussi sur un sujet déjà abordé : le financement devra s'ouvrir à ce qu'on appelle des essais pragmatiques. La recherche actuelle se base beaucoup sur des essais contrôlés et randomisés, qui servent à démontrer l'efficacité d'une intervention dans un contexte idéal ou optimal de recherche. Pourtant, il y a un réel besoin d'essais pragmatiques en contexte réel.

« Les médecins ne se sentent pas nécessairement outillés pour promouvoir l'activité physique et, avec les rendez-vous très courts que le système leur impose actuellement, ils et elles n'ont pas nécessairement la possibilité de le faire non plus. »

Certaines décisions politiques ont-elles eu des répercussions dans votre champ d'expertise au cours des dernières années et, si oui, de quel ordre ?

Certainement. Le nouveau plan d'action interministérielle en santé mentale 2022-2026 vient tout juste d'être publié. Fait intéressant, l'accent y est mis davantage qu'avant sur la promotion et la prévention, et beaucoup plus sur le transfert de connaissances. La pandémie a joué ce rôle malheureux, mais bénéfique en même temps, de placer la santé mentale un petit peu plus haut dans les priorités des gouvernements.

Du côté gouvernemental, je constate que le système de santé et de santé publique demeure très axé sur le curatif (le traitement) et qu'il se préoccupe encore peu de la promotion et de la prévention. Les médecins ne se sentent pas nécessairement outillés pour promouvoir l'activité physique et, avec les rendez-vous très courts que le système leur impose actuellement, ils et elles n'ont pas nécessairement la possibilité de le faire non plus. Il est temps que les gouvernements valorisent davantage l'activité physique, notamment auprès des membres des diverses professions du milieu de la santé, et ce, même si les effets et les résultats ne se verront que dans quinze, vingt, vingt-cinq ans. À mon avis, on devrait avoir un ministère de la Santé, du Loisir et du Sport, ce qui mènerait à une intégration de ces réflexions pour que le mode de vie physiquement actif fasse vraiment partie du portrait global de la santé.

Si vous aviez un livre à recommander au ou à la ministre responsable de votre domaine en ce moment, quel serait-il ?

Cette question me fait rire. Au ministre de la Santé et au ministre délégué à la santé mentale, ma première idée serait de leur recommander la lecture de la politique P*our une vision québécoise d'un mode de vie physiquement actif* (2016), qui émane… d'un autre ministère ! Cette politique fait la promotion de l'intégration d'un mode de vie physiquement actif dans l'ensemble de la société et parle d'accessibilité et de promotion.

En oncologie, peu de livres sont publiés en français sur ce sujet. En anglais, je recommanderais un ouvrage qui a été développé par *Australia, Exercise & Cancer* et la chercheuse Prue Cormie : c'est un manuel complet dont la particularité et l'intérêt viennent de ce qu'il couvre différents types de cancer et présente une grande diversité de suggestions d'activités physiques pour ces populations. Il est vraiment très bien fait. Toujours en anglais, les personnes intéressées pourraient explorer le site de *Thrive Health Services*, une initiative albertaine qui vise à former les kinésiologues en oncologie et à outiller les personnes ayant reçu un diagnostic de cancer à prendre en charge leur pratique d'activité physique.

D'autres bonnes ressources en français sont les sites Web des organisations, comme Ma santé active, un programme de la Fondation cancer du sein du Québec.

« Le plein air permet une démocratisation de l'activité physique. Tout le monde y est bienvenu, tout le monde peut en faire. »

Quelle est l'une de vos grandes passions hormis votre travail ?

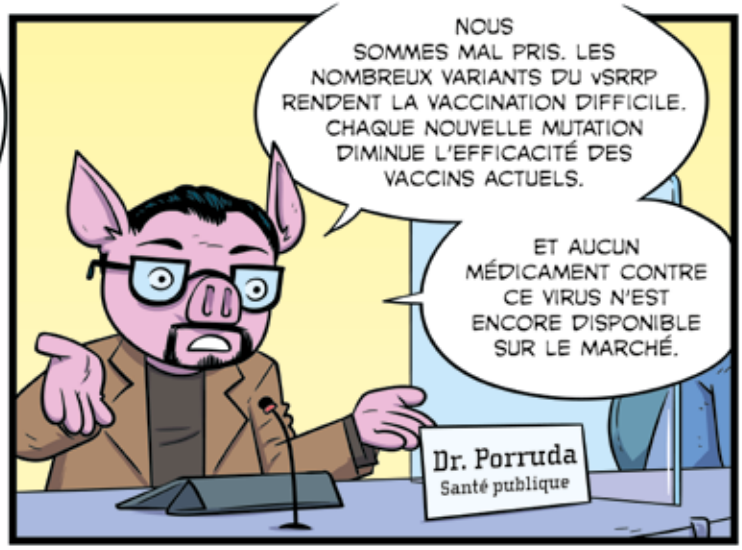
Le plein air, assurément ! Tellement, en fait, que cette passion est en train d'avoir un effet sur mes recherches. Le plein air a suscité beaucoup d'intérêt pendant la pandémie. De mon côté, ça fait plus de trente ans que j'en fais et je connais depuis longtemps les bienfaits de l'exposition à la nature. Toutefois, plus récemment, je me suis rendu compte à quel point les activités de plein air sont faciles à intégrer à un contexte de pandémie et à un contexte familial, et je constate aussi qu'elles sont plus accessibles à toutes sortes de gens.

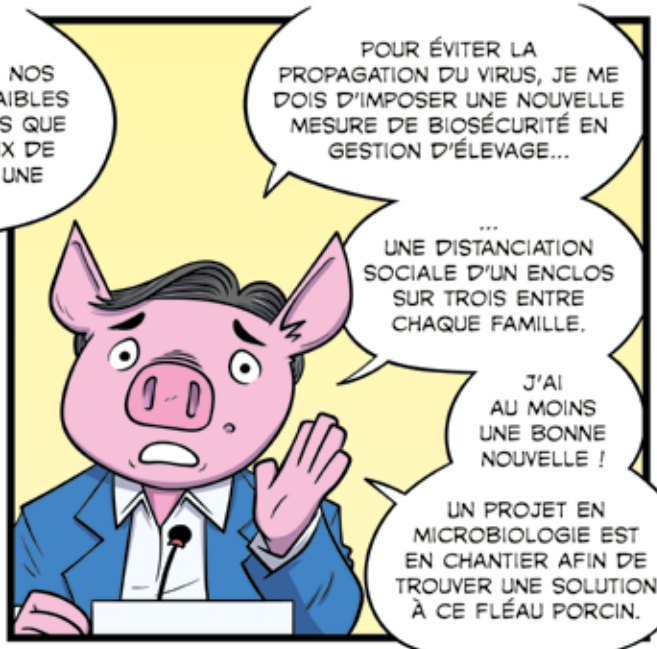
Le plein air permet une démocratisation de l'activité physique. Tout le monde y est bienvenu, tout le monde peut en faire. C'est souvent une belle solution à plusieurs obstacles qui freinent la pratique de l'activité physique. Je m'intéresse beaucoup à l'activité physique et à la santé mentale, aux manières dont on peut rester actif malgré diverses contraintes (pandémie, jeunes vivant des transitions entre des périodes scolaires, parents de jeunes enfants, périodes occupées professionnellement, maladies graves). D'un autre côté, ma passion est le plein air, et son accessibilité et sa démocratisation m'inspirent beaucoup dans mes recherches.

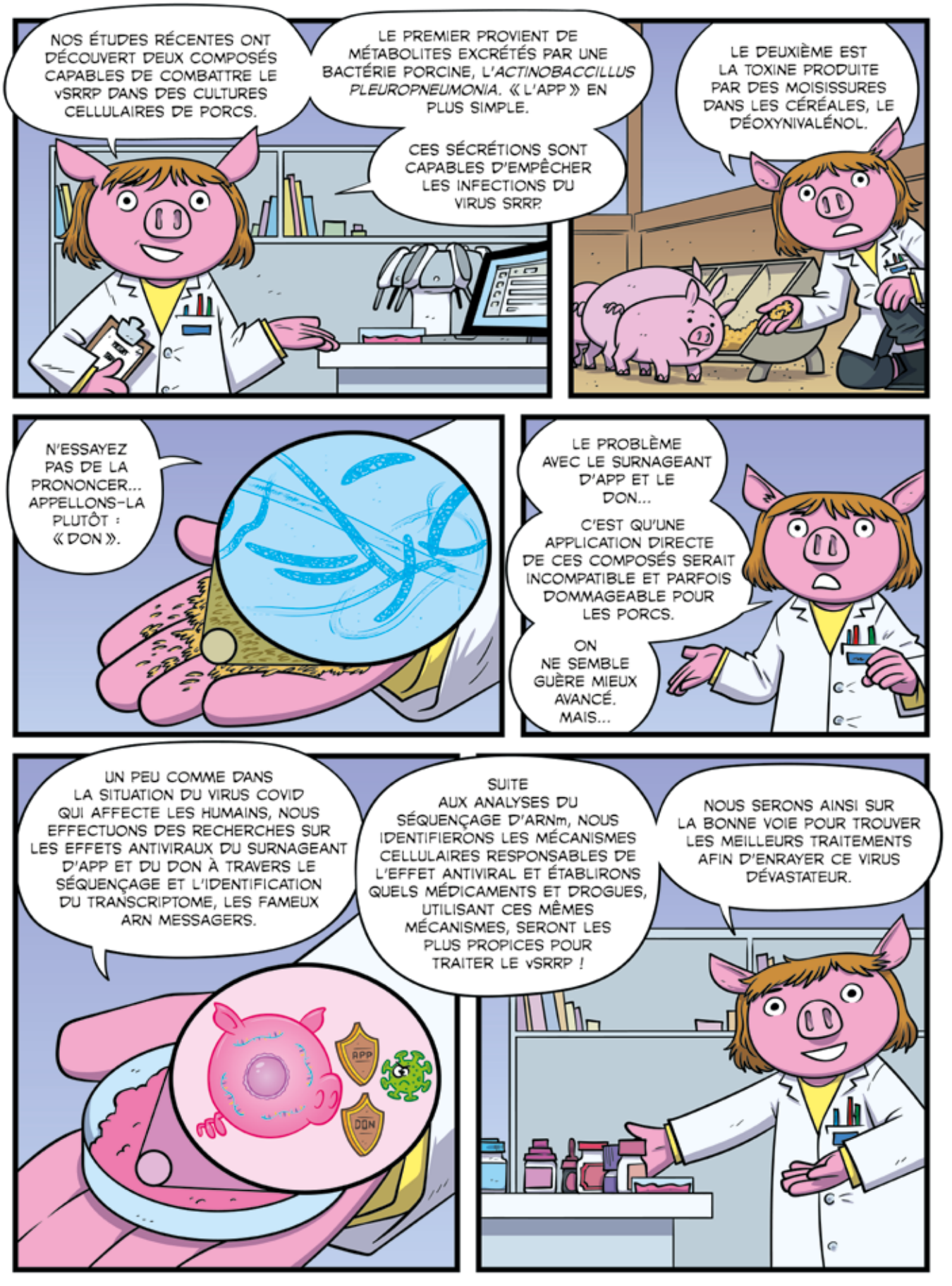
vSRRP ET COVID,
quand les porcs et les humains vivent les mêmes défis

FAÉCUM

Chercheure : Marie-Jeanne Pesant
Scénario : Jean-François Laliberté
Illustration : Mathieu Benoit






NOS ÉTUDES RÉCENTES ONT DÉCOUVERT DEUX COMPOSÉS CAPABLES DE COMBATTRE LE vSRRP DANS DES CULTURES CELLULAIRES DE PORCS.
LE PREMIER PROVIENT DE MÉTABOLITES EXCRÉTÉS PAR UNE BACTÉRIE PORCINE, L'*ACTINOBACCILLUS PLEUROPNEUMONIA*. « L'APP » EN PLUS SIMPLE.
CES SÉCRÉTIONS SONT CAPABLES D'EMPÊCHER LES INFECTIONS DU VIRUS SRRP.
LE DEUXIÈME EST LA TOXINE PRODUITE PAR DES MOISISSURES DANS LES CÉRÉALES, LE DÉOXYNIVALÉNOL.
N'ESSAYEZ PAS DE LA PRONONCER... APPELLONS-LA PLUTÔT : « DON ».
LE PROBLÈME AVEC LE SURNAGEANT D'APP ET LE DON...
C'EST QU'UNE APPLICATION DIRECTE DE CES COMPOSÉS SERAIT INCOMPATIBLE ET PARFOIS DOMMAGEABLE POUR LES PORCS.
ON NE SEMBLE GUÈRE MIEUX AVANCÉ. MAIS...
UN PEU COMME DANS LA SITUATION DU VIRUS COVID QUI AFFECTE LES HUMAINS, NOUS EFFECTUONS DES RECHERCHES SUR LES EFFETS ANTIVIRAUX DU SURNAGEANT D'APP ET DU DON À TRAVERS LE SÉQUENÇAGE ET L'IDENTIFICATION DU TRANSCRIPTOME, LES FAMEUX ARN MESSAGERS.
SUITE AUX ANALYSES DU SÉQUENÇAGE D'ARNm, NOUS IDENTIFIERONS LES MÉCANISMES CELLULAIRES RESPONSABLES DE L'EFFET ANTIVIRAL ET ÉTABLIRONS QUELS MÉDICAMENTS ET DROGUES, UTILISANT CES MÊMES MÉCANISMES, SERONT LES PLUS PROPICES POUR TRAITER LE vSRRP !
NOUS SERONS AINSI SUR LA BONNE VOIE POUR TROUVER LES MEILLEURS TRAITEMENTS AFIN D'ENRAYER CE VIRUS DÉVASTATEUR.
APP
DON

Références

La place de la télésanté en postpandémie

[1] Association médicale canadienne. (2020). *Les soins virtuels sont de vrais soins : un sondage national indique que les Canadiens sont pleinement satisfaits des soins de santé virtuels*. https://www.cma.ca/fr/actualites/les-soins-virtuels-sont-de-vrais-soins-un-sondage-national-indique-que-les-canadiens

[2] Perreault, M. (2020, 8 juin). Les Québécois séduits par la télémédecine, révèle un sondage. *La Presse.* https://www.lapresse.ca/actualites/sante/2020-06-08/les-quebecois-seduits-par-la-telemedecine-revele-un-sondage

[3] Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2021). *Utilisation de la télésanté en vertu du décret d'urgence sanitaire. Version 2.0*. Gouvernement du Québec. https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2021/21-915-01W.pdf

Prévenir la cécité des diabétiques par un filet

[1] Diabète Québec. (s. d.). *Statistiques sur le diabète.* https://www.diabete.qc.ca/fr/comprendre-le-diabete/tout-sur-le-diabete/mythes-et-statistiques/

[2] Burrin, D. et Mersmann, H. J. (2005). Biology of metabolism in growing animals: Biology of growing animals series. Elsevier Health Sciences.

[3] Diabète Québec (s. d.), *op. cit.*

[4] Nalysnyk, L., Hernandez-Medina, M. et Krishnarajah, G. (2010). Glycaemic variability and complications in patients with diabetes mellitus: Evidence from a systematic review of the literature. *Diabetes, Obesity and Metabolism, 12*(4), 288-298. https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1463-1326.2009.01160.x

[5] Hiller, R., Sperduto, R. D., Podgor, M. J., Ferris, F. L., III et Wilson, P. W. F. (1988). Diabetic retinopathy and cardiovascular disease in type II diabetics: The Framingham Heart Study and the Framingham Eye Study. *American Journal of Epidemiology, 128*(2), 402-409. https://doi.org/10.1093/oxfordjournals.aje.a114980

[6] Gupta, M., Singh, A., Duggal, M., Singh, R., Bhadada, S. et Khanna, P. (2021). Natural history of diabetic retinopathy through retrospective analysis in type 2 diabetic patients—An exploratory study. *Frontiers in Public Health, 9,* 1866. https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fpubh.2021.791378

[7] *Ibid.*

Oubaha, M., Miloudi, K., Dejda, A., Guber, V., Mawambo, G., Germain, M.-A., Bourdel, G., Popovic, N., Rezende Flavio, A., Kaufman Randal, J., Mallette, F. A. et Sapieha, P. (2016). Senescence-associated secretory phenotype contributes to pathological angiogenesis in retinopathy. *Science Translational Medicine, 8*(362), 362ra144-362ra144. https://doi.org/10.1126/scitranslmed.aaf9440

[8] Lee, R., Wong, T. Y. et Sabanayagam, C. (2015). Epidemiology of diabetic retinopathy, diabetic macular edema and related vision loss. *Eye and Vision, 2,* 17. https://doi.org/10.1186/s40662-015-0026-2

[9] Gupta *et al.* (2021), *op. cit.*

[10] Binet, F., Cagnone, G., Crespo-Garcia, S., Hata, M., Neault, M., Dejda, A., Wilson, A. M., Buscarlet, M., Mawambo, G. T., Howard, J. P., Diaz-Marin, R., Parinot, C., Guber, V., Pilon, F., Juneau, R., Laflamme, R., Sawchyn, C., Boulay, K., Leclerc, S., ... et Sapieha, P. (2020). Neutrophil extracellular traps target senescent vasculature for tissue remodeling in retinopathy. *Science, 369*(6506), eaay5356. https://doi.org/doi:10.1126/science.aay5356

[11] Poli, C., Renier, G., Jeannin, P., Chevailler, A. et Beauvillain, C. (2014). Nétose et autoimmunité. *Revue francophone des laboratoires,* (462), 59-63. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S1773-035X(14)72479-7

[12] Binet *et al.* (2020), *op. cit.*

Cheung, N. et Wong, T. Y. (2008). Diabetic retinopathy and systemic vascular complications. *Progress in Retinal and Eye Research, 27*(2), 161-176. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.preteyeres.2007.12.001

[13] Chaplin, D. D. (2010). Overview of the immune response. *Journal of Allergy and Clinical Immunology, 125*(2, supplément 2), S3-S23. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jaci.2009.12.980

[14] Binet *et al.* (2020), *op. cit.*

[15] *Ibid.*

[16] Chaplin (2010), *op. cit.*

[17] *Ibid.*

Qui se ressemble s'assemble et s'influence

[1] Kandel, D. B. (1978). Homophily, selection, and socialization in adolescent friendships. *American Journal of Sociology, 84*(2), 427-436.

[2] McPherson, M., Smith-Lovin, L. et Cook, J. M. (2001). Birds of a feather: Homophily in social networks. *Annual Review of Sociology, 27*(1), 415-444.

[3] Rambaran, J. A., Hopmeyer, A., Schwartz, D., Steglich, C., Badaly, D et Veenstra, R. (2017). Academic functioning and peer influences: A short-term longitudinal study of network–behavior dynamics in middle adolescence. *Child Development, 88*(2), 523-543. https://doi.org/10.1111/cdev.12611

[4] Gifford-Smith, M. E. et Brownell, C. A. (2003). Childhood peer relationships: Social acceptance, friendships, and peer networks. *Journal of School Psychology, 41*(4), 235-284.

[5] *Ibid.*

[6] *Ibid.*

[7] Brechwald, W. A. et Prinstein, M. J. (2011). Beyond homophily: A decade of advances in understanding peer influence processes. *Journal of Research on Adolescence, 21*(1), 166-179. https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2010.00721.x

[8] *Ibid.*

[9] van Hoorn, J., van Dijk, E., Meuwese, R., Rieffe, C. et Crone, E. A. (2016). Peer influence on prosocial behavior in adolescence. *Journal of Research on Adolescence, 26*(1), 90-100. https://doi.org/10.1111/jora.12173

[10] Gifford-Smith, M., Dodge, K. A., Dishion, T. J. et McCord, J. (2005). Peer influence in children and adolescents: Crossing the bridge from developmental to intervention science. *Journal of Abnormal Child Psychology, 33*(3), 255-265. https://doi.org/10.1007/s10802-005-3563-7

[11] Denault, A. S. et Poulin, F. (2012). Peer group deviancy in organized activities and youths' problem behaviours. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement, 44*(2), 83-92.

[12] Wang, M. T. (2018). Friends, academic achievement, and school engagement during adolescence: A social network approach to peer influence and selection effects. *Learning and Instruction, 58,* 148-160.

[13] van Hoorn *et al.* (2016), *op. cit.*

[14] Choukas-Bradley, S., Giletta, M., Cohen, G. L. et Prinstein, M. J. (2015). Peer influence, peer status, and prosocial behavior: An experimental investigation of peer socialization of adolescents' intentions to volunteer. *Journal of Youth and Adolescence, 44*(12), 2197-2210. https://doi.org/10.1007/s10964-015-0373-2

[15] Van Zalk, N., Van Zalk, M., Kerr, M. et Stattin, H. (2011). Social anxiety as a basis for friendship selection and socialization in adolescents' social networks. *Journal of Personality, 79*(3), 499-526.

[16] Mason, M., Mennis, J., Russell, M., Moore, M. et Brown, A. (2019). Adolescent depression and substance use: The protective role of prosocial peer behavior. *Journal of Abnormal Child Psychology, 47*(6), 1065-1074. https://doi.org/10.1007/s10802-018-0501-z

La lutte inachevée des femmes algériennes

[1] Boumghar, S. (2019). Les féministes algériennes toujours dans la rue : une révolution avec et pour les femmes. *TV5 Monde.* https://information.tv5monde.com/terriennes/les-feministes-algeriennes-toujours-dans-la-rue-une-revolution-avec-et-pour-les-femmes

[2] Haddag, L. (2021). Hirak et féminisme : une équation à deux inconnus. *Arab Reform Initiative.* https://www.arab-reform.net/fr/publication/hirak-et-feminisme-une-equation-a-deux-inconnus/

[3] Amrane Minne, D. (2014). *Les femmes algériennes dans la guerre* (éd. revue). Barzakh.

[4] Filiu, J.-P. (2021). *Algérie, la nouvelle indépendance* (éd. revue). Points, p. 82.

[5] Benzenine, B. (2021). Réformer les droits des femmes en Algérie. Appropriations multiples et contraires de la norme islamique. *Cahiers d'études africaines, 102(*2), 97-102.

[6] Filiu (2021), *op. cit.*

[7] Dans Lallem, A. (réalisateur). (1998). *Algériennes, 30 ans après* [film documentaire]. Les Films d'Ici.

[8] Remaoun, M. (1999). Les associations féminines pour les droits des femmes. *Insaniyat – Revue algérienne d'anthropologie et de sciences sociales,* (8), 129-143.

[9] Benzenine (2021), *op. cit.*

[10] Djelloul, G. (2020). Femmes et Hirak : pratiques de « desserrement » collectif et d'occupation citoyenne de l'espace public. *Mouvements*, *102*(2), 82-90.

[11] Badis, S. (2020). Raviver la « Guerre de libération nationale » et la dépasser : l'Algérie attend le 1er novembre. *Mouvements*, *102*(2), 97-102.

[12] Filiu (2021), *op. cit.*

[13] *Ibid.,* p. 73.

[14] Djahnine, H., Fabbiano, G. et Guénif, N. (2020). Une poétique féministe de l'Algérie en lutte. *Mouvements*, *102*(2), p. 179.

[15] *Ibid.,* p. 88.

[16] Oxfam. (2021). Le féminisme à travers ses mouvements et combats dans l'histoire. *Oxfam France.* https://www.oxfamfrance.org/inegalites-femmes-hommes/le-feminisme-a-travers-ses-mouvements-et-combats-dans-lhistoire/

[17] Vergès F. (2019). *Un féminisme décolonial.* La Fabrique éditions.

[18] France Info Afrique avec AFP. (2020, 9 octobre). Algérie : au moins 39 féminicides depuis le début de l'année, des associations appellent à briser le silence. *France Info.* https://www.francetvinfo.fr/monde/afrique/algerie/algerie-au-moins-39-feminicides-depuis-le-debut-de-lannee-des-associations-appellent-a-briser-le-silence_4133737.html

[19] Actrices algériennes. (2020, 26 novembre). *Actrices algériennes unies contre le féminicide* [vidéo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=JAxLLmyYzMo

[20] Haffaf, M. (2019, 5 avril). Opinion : les femmes algériennes attendent l'égalité depuis 57 ans. C'est le moment de passer à l'action. *The Washington Post.* https://www.washingtonpost.com/opinions/2019/04/05/french-les-femmes-algriennes-attendent-lgalit-depuis-ans-cest-le-moment-de-passer-laction/

[21] Le journal féministe algérien [@lejounalducrisfeministealgerien]. (s. d.). *Le journal féministe algérien* [page Facebook]. Facebook. Repéré le 24 février 2022 à https://www.facebook.com/lejounalducrisfeministealgerien?_rdc=1&_rdr

[22] Aroufoune, B. et Durampart, M. (2020). Le *Hirak* algérien ou l'émergence d'une expression citoyenne en contexte autoritaire. https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-02969779/document

[23] *Coran en ligne [en français].* (s. d.). An-Nisa (Les femmes) 4 : 34. http://www.coran-en-ligne.com/Sourate-004-An-Nisa-Les-femmes-francais.html

[24] Benzenine (2021), *op. cit.*

[25] Wassyla Tamzali dans RFI [@RFI]. (2020, 17 mars). Vidéo : le Hirak en Algérie, le rôle des femmes et des images [vidéo]. Facebook. https://www.facebook.com/watch/?v=208744570473991

DIRE
LA RECHERCHE À VOTRE PORTÉE

« JE ME SUIS VRAIMENT SENTIE **SOUTENUE PAR L'ÉQUIPE** DE LA REVUE *DIRE* TOUT AU LONG DU PROCESSUS D'ÉDITION DE MON ARTICLE ! »

— CHANEL MARION-ST-ONGE, *ÉTUDIANTE AU PROGRAMME DE DOCTORAT EN NEUROPSYCHOLOGIE CLINIQUE*

FICSUM

FONDS D'INVESTISSEMENT
DES CYCLES SUPÉRIEURS
DE L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL

FICSUM.COM

FICSUM

LE FICSUM, AU SERVICE DES ÉTUDIANTS DES CYCLES SUPÉRIEURS

DIRE
LA RECHERCHE À VOTRE PORTÉE

Publiez dans la revue *DIRE* et remportez **jusqu'à 1 750 $.**

SIÉ
SUBVENTIONS AUX INITIATIVES ÉTUDIANTES

Avez-vous besoin d'argent ? Obtenez **jusqu'à 600 $!**

MRE
MOIS DE LA RECHERCHE ÉTUDIANTE

Présentez vos derniers résultats de recherche et recevez **jusqu'à 1 200 $.**

FICSUM

FONDS D'INVESTISSEMENT
DES CYCLES SUPÉRIEURS
DE L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL

FICSUM.COM