

UQAR-information

HEBDOMADAIRE DE L'UNIVERSITE DU QUEBEC A RIMOUSKI

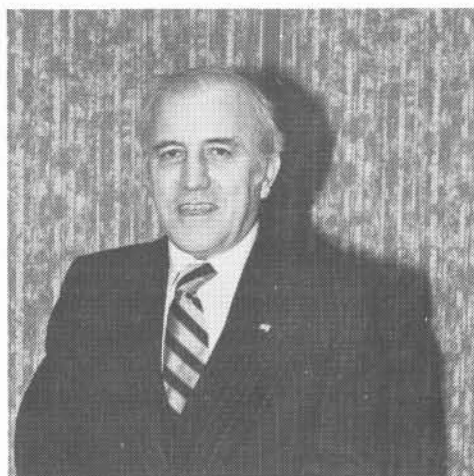
ISSN 0711-2254

13^e année, numéro 7

Lundi, 19 octobre 1981

Le recteur, au Conseil d'administration

« Je suis inquiet de l'avenir de l'Université »



C'est par ces mots que le recteur Pascal Parent commençait son intervention sur la situation financière de l'UQAR, lors de la dernière réunion du Conseil d'administration. Un document du ministère de l'Éducation, appelé *Plan d'équilibre budgétaire des universités*, avait servi d'introduction à l'allocution du recteur.

Dans ce Plan, nous apprenons que le MEQ oblige toutes les universités à trouver les moyens de résorber les déficits de l'année en cours (ce qui équivaut à un montant d'environ 400 000 \$ pour l'UQAR). Mais là n'est pas toute la question; on annonce dans le document des "compressions générales" d'encre 3,5% pour l'année 1982-83, de même qu'une ponction de 3% qui sera en partie redistribuée au prorata du développement des universités. Pour les années 1983-84 et 1984-85, des compressions de 2% sur les masses salariales et de 3% sur les autres dépenses seront ef-

fectuées, tout ceci en dollars constants 1981-82. En clair, l'opération budgétaire difficile du printemps dernier n'était qu'une répétition générale de ce qui se passera au cours des trois prochaines années. Quant à la possibilité pour les universités de présenter des budgets déficitaires comme la plupart l'ont fait cette année, elle est définitivement écartée. Ceux qui essaieront de le faire seront "retournés à leurs devoirs", c'est-à-dire obligés de présenter non seulement un budget équilibré, mais aussi la liste des moyens utilisés pour résorber les déficits prévus.

Bien sûr, le recteur Parent a rappelé que toutes ces coupures budgétaires doivent être replacées dans le contexte économique actuel de notre pays et du monde occidental. Malgré cela le discours du 3 février dernier du ministre Camille Laurin semblait confirmer les universités dans leurs missions et accentuer encore les objectifs d'accessibilité et de démocratisation de l'enseignement universitaire. On devait continuer la consolidation des études de premier cycle et développer davantage les maîtrises et doctorats de même que la recherche universitaire.

Or, les inquiétudes profondes du recteur viennent justement du fait que les ressources financières qui nous seront allouées ne seront pas suffisantes pour assurer le développement de l'Université et pour permettre une véritable accessibilité des jeunes et peut-être surtout

(suite à la page 2)

des adultes à l'enseignement universitaire. De plus, elles compromettront en bout de ligne la qualité des services offerts.

Devra-t-on choisir, affirmait le recteur, entre la formation et le perfectionnement, entre l'enseignement sur le campus et l'enseignement décentralisé sur le territoire, entre les études de 1er cycle et les études supérieures et la recherche, entre les programmes à faible clientèle et de nouveaux programmes qui promettaient davantage de débouchés? Peut-on compromettre l'universalité des secteurs et des missions sans compromettre aussi l'Université? Notre contexte régional nous pose encore le problème supplémentaire d'une région immense où la population est dispersée et a longtemps souffert d'une sous-scolarisation.

Nous avons maintenant en place un corps professoral qualifié et dynamique; notre clientèle étudiante tend à se stabiliser; tous nous avons la responsabilité commune de continuer de faire avancer notre institution. Le réseau québécois des universités, par le biais de la CREPUQ, analyse

présentement les effets de ces "compressions générales" et se concertent sur les démarches à entreprendre. De toute évidence, plusieurs batailles auront lieu lorsque le montant global de subventions pour les universités sera connu: d'abord entre les universités, puis entre les constituantes de l'Université du Québec, puis finalement ici, entre nous.

Il faut d'abord qu'une décision politique règle le problème de la dichotomie entre le discours qui nous oblige à nous développer et à demeurer accessible et les ressources qui nous sont accordées pour le faire. Il faudra ensuite, qu'entre nous, nous conservions la volonté déterminée d'atteindre notre objectif et que nous mettions énormément de cohésion dans notre démarche.

L'inquiétude profonde, ce n'est pas la panique, continue le recteur Parent. Nous avons encore les atouts précieux que sont le dynamisme des différentes catégories de personnel et une volonté ferme de bien servir notre milieu. Il faudra les jouer à fond, ces atouts.

CONFÉRENCES

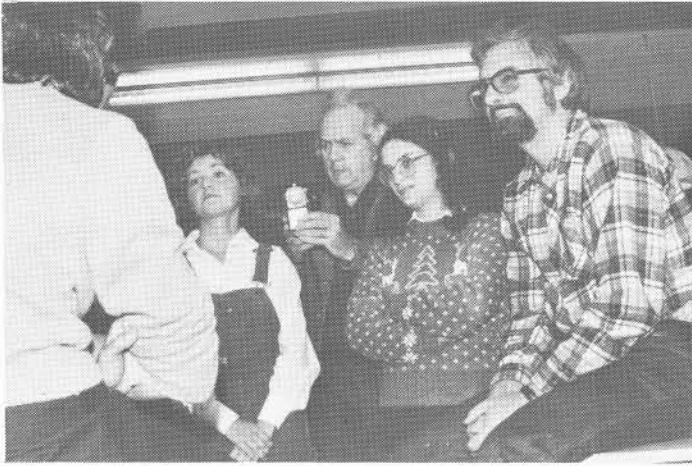
- Le mardi 20, à 19 h 30, un débat-échange est organisé par le module de Lettres au sujet de l'écriture et de l'état de la publication littéraire dans notre région. Gilbert Dupuis, poète et président du Salon du livre de Rimouski, et Jean-Marc Cormier, poète, seront les conférenciers. Seront aussi présents Hélène Chassé, Paul-Chanel Malenfant et Donald Aspirot. Le tout se déroule au Salon du personnel de l'UQAR, dans le cadre du cours "Sociologie de la littérature". L'entrée est libre.
- Du 1er au 3 novembre prochains, à Montréal, le Conseil de la langue française organise un Colloque international sur l'avenir du français dans les publications et communications scientifiques et techniques. Saviez-vous que dans les institutions de recherche francophones du Québec, 71% des publications et 56% des communications se font en anglais?

UNE ENQUÊTE AUPRÈS DES ENSEIGNANTS

Interrogés sur différents aspects de leur travail, 79% des enseignants se disent heureux dans leur profession. Une majorité d'entre eux est satisfaite du climat qui règne dans leur école mais près de 6 sur 10 sont insatisfaits de leurs élèves les jugeant peu motivés et peu intéressés à faire des efforts. Ce sont là quelques-uns des résultats d'une vaste enquête réalisée par le Service de la recherche du ministère de l'Éducation et menée auprès de 2 800 enseignantes et enseignants francophones et anglophones des secteurs public et privé des niveaux primaire et secondaire.

Quelles seraient pour eux les conditions idéales de travail? La très grande majorité (85%) trouve que les professeurs d'un même niveau et enseignant la même discipline devraient travailler davantage en équipe. Bon nombre d'entre eux voudraient recevoir une aide accrue des spécialistes (psychologues, conseillers en orientation, etc.).

Bien que 59% des enseignants du secondaire travaillent dans des écoles de 1 000 élèves et plus, la plupart de ces derniers aimeraient se trouver dans des écoles plus petites. 80% se montrent favorables à la décentralisation mais insistent sur le fait que celle-ci ne doit pas s'arrêter aux commissions scolaires mais se poursuivre jusqu'aux écoles.



Une équipe de production de Radio-Canada séjournait à Rimouski dernièrement dans le but de réaliser une émission à caractère religieux, en collaboration avec des gens de l'UQAR. Cette émission, qui s'intitule Questions sur Jésus, devrait passer dans le cadre de Second regard, un dimanche, soit le 8 novembre ou le 6 décembre prochain.

Trois professeurs du département des Sciences religieuses, Jean-Yves Thériault, Monique Dumais et Rodrigue Bélanger, ont été interrogés en plus de 5 étudiants qui terminent leur baccalauréat en sciences religieuses cette année. Les discussions portent sur l'évolution de l'image de Jésus dans la vie de chacun et sur l'expérience de Jésus vis-à-vis l'expérience de l'homme d'aujourd'hui.



Deux étudiants du module Administration, André Dionne et Claude Plamondon, ont été élus au Conseil d'administration de l'UQAR.

EMPLOI

La compagnie IOC (anciennement appelée IRON ORE) tiendra une séance d'information avec projection de diapositives, le 16 novembre 1981, de 9 h à 10 h 30 au local F-305. Les candidats doivent remettre leur curriculum vitae avant le 30 octobre 1981 au D-110-1. Brochures disponibles. Description des postes au babillard.

Education

Recherche sur le vocabulaire et le discours écrit des enfants

Le Conseil québécois de la recherche sociale (CQRS) vient d'accorder une subvention de 42 000 \$, dont 19 300 \$ en 1981-82, pour le projet "Vocabulaire, règles d'organisation du discours et groupes sociaux". Ce projet, qui s'échelonne sur une période de 2 1/2 ans, poursuit deux principaux objectifs: 1) confectionner une échelle multidimensionnelle et graduée du vocabulaire et 2) identifier les règles d'organisation du discours écrit chez les enfants de 7 à 12 ans. Les données nécessaires à la réalisation de la recherche seront recueillies à partir de l'expérience appelée "Et si on écrivait des mots", expérience mise au point grâce à une subvention de FCAC obtenue en 1979-80 par le responsable actuel du projet.

Cette recherche, conduite par une équipe formée de Romain Rousseau (responsable) et Pauline Côté, tous deux professeurs au département des Sciences de l'éducation, assistés de Solange Côté et Laurence Dufour, étudiantes de 2e cycle en éducation, et de Pia Faccio, étudiante de 2e cycle en développement régional, touchera 2 000 élèves répartis dans 70 classes choisies dans 18 écoles de la région 01. Les élèves de l'échantillon ont été

sélectionnés en tenant compte des critères suivants, quant au milieu d'origine: a) favorisé/défavorisé; b) plus de 15 000/entre 3 000 et 8 000/moins de 1 500 habitants; c) Bas-Saint-Laurent/Gaspésie; d) centres côtiers/centres hinterland; e) population: entièrement de langue française/mixte avec anglophones/mixte avec indiens. À partir d'un échantillon qui se veut représentatif des enfants de 7 à 12 ans issus de divers groupes sociaux, les auteurs de la recherche escomptent pouvoir offrir à la fin de leurs travaux un instrument de diagnostic du vocabulaire et d'analyse du discours écrit qui à la fois tiendra compte des particularités socio-économiques et culturelles de la région 01 et ouvrira la voie à un modèle d'intervention socio-pédagogique et socio-psychologique plus attentif aux ressources langagières de ces enfants.

Enfin, cette recherche repose sur plusieurs hypothèses, notamment sur celle-ci: c'est plus par le choix des mots que par le nombre de mots que se différencieraient les enfants, peu importe les caractéristiques socio-économiques et culturelles de leur milieu d'origine.

Les opérations Dignité : un mouvement social

Les Opérations Dignité ont déjà dix ans et, assez curieusement, elles demeurent toujours méconnues par une majeure partie de la population du Québec. Un document qui vient d'être publié, sous la direction de Alain G. Gagnon, apportera peut-être un peu de lumière sur ce mouvement social original. (1)

Certes, beaucoup de choses ont été écrites sur les Opérations Dignité, mais personne jusqu'à maintenant ne s'est arrêté sur l'impact que les Opérations Dignité ont eu sur l'histoire récente du Québec.

Les Opérations Dignité, opération de prise en charge par les citoyens eux-mêmes de leurs propres affaires, ont eu des répercussions sur une assez grande échelle. Quelques exemples suffiront pour illustrer notre propos. La coopérative des ressources du Transcontinental (CART), le JAL, les sociétés d'exploitation des ressources (SER), ainsi que plusieurs autres formes d'initiatives populaires sont tous des dérivés des Opérations Dignité.

Le mérite de ce volume est de rassembler des études qui, pour la majorité, sont encore inédites et qui offrent une image composée des Opérations Dignité. Cette contribution facilite aussi la compréhension du quand, du comment et du pourquoi des mouvements populaires. Cette étude trop longtemps attendue se veut aussi un tribut aux populations des Opérations Dignité.

Plusieurs questions d'importance sont abordées. Entre autres, pourquoi les Opérations Dignité sont-elles apparues exclusivement dans le Bas-Saint-Laurent et la Gaspésie? Qu'est-ce



qui fait de cette région un lieu plus propice que les autres régions du Québec en ce qui concerne l'émergence de tels mouvements? Pourquoi au tout début de 1970? Est-ce que les Opérations Dignité sont vraiment à l'origine d'un mouvement social d'envergure dans l'Est du Québec?

Plusieurs auteurs ont travaillé à la rédaction de cet ouvrage de 262 pages: Monique Dumais, Charles Banville, Claude Morin, Léon Dion, Jean-Jacques Simard, Nick Baxter-Moore, Lionel Robert et Alain G. Gagnon. En conclusion, on retrouve des entrevues avec Pierre Jobin, ex-directeur du CRD, Gilles Roy, ex-président d'O.D. III, et Ernest Simard, auteur du manifeste des "curés en colère".

Il est possible de se procurer le document, au prix de 7,50 \$, au Secrétariat du GRIDEQ, UQAR (tél.: 724-1441) ou encore aux Editions Leméac Inc., 5111 avenue Durocher, Outremont, H2V 3X7 (tél.: 274-0354).

- (1) Alain G. Gagnon (sous la direction de). Les Opérations Dignité: naissance d'un mouvement social dans l'Est du Québec (Ottawa: Université Carleton, 1981) 262 pages.

EN BREF...

- En 1978-79, l'ensemble des dépenses scientifiques du gouvernement fédéral s'élevait à 1,4 milliard de dollars, rapporte le quotidien Le Devoir. Le Québec en a obtenu 13,1% et l'Ontario, environ 55%, dont 30% dans la région de la capitale nationale seulement.
- Fernando Ouellet, professeur au département d'Administration, est entré dernièrement dans la "confrérie" des heureux papas. Félicitations à la mère de la jolie fille.
- Un département universitaire québécois sur quatre ne compte aucune professeure, révèle un Comité de la FAPUQ sur la condition des professeures d'université. Il s'agit surtout de départements de médecine, médecine dentaire, génie, agronomie, foresterie et administration.
- Le nouveau nom pour désigner l'Institut maritime du Québec est dorénavant l'Institut de marine du Cégep de Rimouski.
- Une firme privée de Montréal enquête présentement pour connaître la pertinence de lancer au Québec un magazine hebdomadaire de nouvelles, du genre *Nouvel Observateur*, *McLean* ou *Time Magazine*.

ANNIVERSAIRES

- 19 octobre: Serge Bérubé, aménagements sportifs;
- 20 octobre: Madeleine Beaudin, Service des terrains et bâtiments;
- 20 octobre: Roger Jean, département des Sciences pures;
- 21 octobre: Benoît Gagnon, Service des terrains et bâtiments;
- 21 octobre: Jean-Pierre Gagnon, Décanat des études de 1er cycle;
- 22 octobre: Jean-Claude Saint-Amant, département des Lettres et Sciences humaines;
- 23 octobre: Yves-Marie Dionne, Décanat des études de 1er cycle.

L'ACCREDITATION SYNDICALE DES CHARGÉES ET CHARGÉS DE COURS ET DES ANIMATRICES ET ANIMATEURS DE STAGE

À la rencontre de mercredi dernier, le 14 octobre, le commissaire du ministère du Travail, Conrad Rochette, a reporté aux 19 et 20 janvier prochains la cause de la demande d'accréditation syndicale des chargées et chargés de cours et des animatrices et animateurs de stage de l'UQAR.

Lors de cette rencontre, l'administration de l'UQAR a fait part de sa position dans ce dossier. Suivant l'interprétation de l'Université, l'unité d'accréditation existante regroupe déjà, dans les faits, l'ensemble du corps enseignant, soit les professeurs et les chargés de cours. L'étude de plusieurs documents et faits pertinents relatifs à ce dossier, notamment le contenu du certificat d'accréditation du Syndicat des professeurs de l'UQAR de même que celui des conventions collectives en vigueur depuis 1973, justifierait cette position de l'Université.

Le vice-recteur à l'enseignement et à la recherche, Gabriel Bérubé, admet que cette position diffère de la demande d'accréditation des chargées et chargés de cours et des animatrices et animateurs de stage. Si l'accréditation, telle que demandée dans la requête des chargées et chargés de cours et des animatrices et animateurs de stage, était acceptée par le commissaire du travail, elle amènerait un fractionnement de l'unité naturelle que constitue le corps enseignant de notre Université.

Toujours selon monsieur Bérubé, un tel fractionnement n'est ni souhaitable ni souhaité parce qu'il compromettrait le maintien de bonnes relations dans notre institution, ce qu'on qualifie de "paix industrielle" dans le jargon des relations de travail. Monsieur Bérubé rappelle à cet effet les nombreuses difficultés qu'ont connues et que continuent à connaître d'autres institutions d'enseignement.

Soulignons en terminant que la convention collective en vigueur actuellement se termine le 30 novembre 1982 et que le dossier de la syndicalisation des chargées et chargés de cours et des animatrices et animateurs de stage, quel qu'en soit le dénouement, aura un impact important sur la négociation à venir.

EN BREF...

- Les 19, 20 et 21 octobre, soit jusqu'à mercredi, l'AIESEC fait du recrutement. Qu'est-ce que l'AIESEC? L'Association internationale des étudiants en sciences économiques et commerciales est un organisme sans but lucratif, apolitique, qui oeuvre dans 58 pays et dans plus de 400 universités à travers le monde.

Avantages: cela permet d'avoir des contacts avec la communauté et les étudiants du Canada et à l'étranger; l'Association t'offre l'opportunité d'un stage à l'étranger, te permet de créer une activité au sein de l'université, et te donne la chance d'exercer tes qualités d'initiative.

Inconvénient: cela prend un peu de ton temps.

Viens nous voir au D-109-4 pour d'autres renseignements ou simplement pour parler d'un projet.

- À ne pas manquer, mercredi à 21 h 30, à l'INDEX, le groupe Fleur de son. Après une tournée qui les a conduits jusqu'en Europe et aux États-Unis, le groupe de musique acoustique sera à l'UQAR pour nous présenter des pièces de leur tout récent microsillon.
- Le Conseil exécutif de l'UQAR a résolu d'appuyer le Conseil populaire des communications de l'Est du Québec pour que le CRTC tienne des audiences publiques, en novembre prochain, en Gaspésie. Le CPCEQ fait pression pour que Radio-Canada et le réseau TVA puissent tous les deux être captés partout en Gaspésie. Dans certains endroits, particulièrement dans la baie des Chaleurs, la situation est qu'un seul diffuseur offre des extraits des deux réseaux français, sur un seul canal. Le choix, ça commence à deux possibilités!
- Trois bourses d'une valeur de 2 000 \$ (EU) chacune sont offertes aux étudiants québécois qui veulent recevoir une partie de leur formation dans une université louisianaise, lors des sessions printemps et été 1982. Aucun frais d'inscription à payer. Connaissance de la langue anglaise exigée. Il faut rencontrer Guy Massicotte (D-307) et faire parvenir son dossier avant le 10 novembre 1981.
- Quelques spectacles à voir, à la salle Georges-Beaulieu du Cégep: le mardi 20, 20 h 30, le Choeur Sofia, de Bulgarie. Le mercredi 21, 20 h 30, Bachelor, comédie avec Pauline Martin. Le samedi 24, à 20 h 30, Les corps érotiques: un art d'aimer, conférence du Dr Jean-Yves Desjardins. Le lundi 26, à 20 h 30, le pianiste d'origine rimouskoise et de renommée internationale, André Laplante.
- En fin de semaine prochaine, au Cinéma 4, dimanche (15 h et 20 h) le 25, et lundi (20 h) le 26, Pièce inachevée pour piano mécanique, film russe sur la bourgeoisie à la fin du régime tsariste.
- Jusqu'au 2 novembre, à la Galerie Basque, Charles Bégin nous fait découvrir par ses tableaux les tons feutrés de ses espaces intérieurs.
- Jusqu'au 29 novembre, au Musée régional, Claude Dumont, de Trois-Pistoles, expose ses oeuvres: nus, marines, paysages.

Les accusés(es)

de la Journée des femmes, à Matane

L'Association étudiante de l'UQAR prend position

Vous rappelez-vous qu'à l'occasion d'une soirée organisée pour souligner la Journée internationale des femmes, le 8 mars dernier à Matane, cinq personnes furent arrêtées et accusées de diverses infractions? Il y eut des suites malheureuses, et d'autre plus heureuses... cinq comités de défense des accusés furent mis sur pied à l'échelle de la province dont un à Rimouski.

Le Conseil d'administration de l'Association générale des étudiants et étudiantes de l'Université du Québec à Rimouski (AGEUQAR) tient à affirmer officiellement son appui à la défense des accusés, et invite cordialement toute la population à prendre connaissance de l'information disponible sur ces événements. COMMENT?

En participant à une soirée d'information qui aura lieu le mercredi soir prochain, 23 octobre, à 20 h, à l'Atelier-galerie la Grande course situé au 167 rue St-Louis à Rimouski. Vous pourrez y entendre des représentants ou représentantes du comité de Matane (et jaser avec eux ou elles si le coeur vous en dit), avoir de l'information écrite sur les événements (jugement, Ligue des droits et libertés, etc.) et regarder une exposition et un vidéo très intéressants. Tout ça en sirotant un café dans une ambiance amicalement agréable.

C'EST DONC UN RENDEZ-VOUS!

SPORTS

Parties à venir, ligue de volley-ball récréative

Mardi 20 octobre

18 h 30: Les Gargouilles vs Les Étourdis

19 h 30: Les Heins vs Les Marmons

20 h 30: Les Passes-tu vs Les Flayés

21 h 30: Les Turlous vs Les Courants d'ère

Festival de volley-ball, mercredi 21 octobre

Vous avez jusqu'à midi (aujourd'hui) pour vous former une équipe. Le calendrier des rencontres sera affiché mercredi au babillard des sports, à la cafétéria.

Tournoi de racquetball UQAR-Invitation

Le samedi 24 octobre. Réservé aux étudiants de: Institut de marine, Cégep de Rimouski, Paul-Hubert, UQAR.

C'est au racquetball de Rimouski. La date limite d'inscription est le mercredi 21 octobre à votre Service des sports. Catégories:

simple féminin A.B.C., simple masculin A.B.C.

A: jouant depuis plus d'un an

B: jouant sporadiquement

C: débutant

Horaire: 9 h: clinique

11 h: début du tournoi

17 h: souper à 3,75 \$ pour ceux qui le désirent

Coût d'inscription: 3,50 \$/joueur

Clinique de promotion

La santé des adolescents

Un groupe d'infirmières qui étudient en sciences de la santé (nursing) à l'Université du Québec à Rimouski, prépare pour les 22, 23 et 24 octobre prochains, une clinique dans le but de promouvoir la santé des adolescents et des adolescentes. Ouverte à tout le monde, cette clinique aura lieu dans le mail de Plaza Arthur-Buies, à deux pas de l'école Paul-Hubert.

Le but de cette clinique est de fournir aux jeunes de l'information et des conseils pour acquérir de saines habitudes de vie, autant en ce qui concerne l'alimentation, le repos que l'hygiène corporelle.

Les infirmières étudiantes sont d'avis qu'en prenant de meilleures habitudes de vie, les adolescents pourraient amoindrir plusieurs problèmes reliés au sommeil, à l'alimentation et à l'hygiène. Une entrevue avec une infirmière d'une école secondaire de Rimouski a démontré que les ennuis les plus fréquemment rencontrés chez la clientèle étudiante sont les maux de tête, la fatigue, la nausée, les douleurs menstruelles, l'obésité, l'hypertension, la névralgie dentaire et les maladies transmises sexuellement.

Ouverte au grand public

Tous les adolescents et les parents intéressés à discuter avec les infirmières peuvent donc se rendre à Plaza Arthur-Buies les jeudi et vendredi 22 et 23 octobre, de 11 h à 20 h, et le samedi 24, de 13 h à 15 h. Une dégustation de produits laitiers, de fruits et de légumes sera offerte aux gens. On présentera un montage audio-visuel sur la bonne santé et des dépliants seront disponibles. L'Association des marchands de Plaza Arthur-Buies et COOPRIX II participent à cette activité.

Cette clinique est organisée par un groupe d'étudiantes de 2e année au baccalauréat en sciences de la santé, dans le cadre d'un cours donné par Louise Guay. Le programme de baccalauréat en nursing compte une quarantaine d'étudiantes en première année et une vingtaine en deuxième année. Il est nécessaire d'avoir un diplôme en techniques infirmières pour être admis dans ce programme.

Le programme en sciences de la santé (nursing) de l'UQAR est conçu non seulement pour soigner les maladies, mais surtout pour promouvoir de saines habitudes de vie afin que l'individu puisse prendre lui-même la charge de sa santé. L'étudiante ou l'étudiant doit alors acquérir des connaissances approfondies dans les domaines biologique, physiologique, psychologique, sociologique et culturel, toujours en relation avec la santé générale de l'individu.

De saines habitudes

Deux des infirmières qui étudient en sciences de la santé à l'UQAR, et qui participeront à la clinique, Marie-Josée Dubé et Anne Jean,

nous expliquent brièvement en quoi consistent de saines habitudes de santé.



Pour ce qui est de l'alimentation, il est bon, dans une journée, de se nourrir des quatre groupes d'aliments suivants: les produits laitiers (lait, beurre, fromage, yogourt), les céréales et le pain (avoine, blé, orge, riz, maïs), les viandes et leurs substituts (porc, boeuf, volaille, poisson, fèves, pois, noix, oeufs) et les fruits et légumes (faire alterner les légumes verts et les jaunes; ne pas oublier les fruits secs, comme les figues, les raisins, les bananes séchées).

Quant à l'hygiène du repos et de l'activité, il fait du bien de prendre une bonne marche ou de courir un peu tous les jours, ce qui procure une saine oxygénation. Il faut prendre soin de bien respirer, de rire à l'occasion et d'essayer, en soirée, d'oublier les tracas de la journée. Une atmosphère de détente est aussi importante pour bien dormir; l'esprit inquiet trouve difficilement le sommeil. De plus, se placer dans une position confortable, sur un matelas douillet, aide à sombrer plus facilement dans les bras de Morphée. La pratique d'activités de sports et de loisirs, selon ses goûts et son budget, est un moyen agréable de s'épanouir et de s'extérioriser.

Enfin, au sujet de l'hygiène corporelle, les infirmières offriront durant la clinique des conseils ou des dépliants informatifs sur les effets possibles des boissons et des drogues, sur la posture, sur l'importance des soins à apporter à sa peau et à ses pieds, sur les vêtements appropriés à la température ambiante, sur le soulagement des douleurs menstruelles, etc. Bienvenue!

UQAR information Hebdomadaire de l'Université du Québec à Rimouski

Direction et Publication : Service des relations publiques et de l'information - Local D-305 - Tél. : 724-1425

Rédaction : Mariette Parent-Pineault - Mario Bélanger

Montage : Richard Fournier

Dactylographie : Simone Fortin

Impression : Service de l'imprimerie

Dépôt légal - Bibliothèque nationale du Québec