

Dernière chance pour le Défi étudiant 2012

La date limite pour faire une mise en nomination au Défi étudiant est le **vendredi 17 février** 2012 à 16 h 30

Le Défi étudiant est un événement annuel qui souligne et récompense l'implication étudiante à l'Université de Sherbrooke. La remise des prix de l'édition 2012 aura lieu le 15 mars à 11 h au Carrefour de l'information.

Que vous soyez étudiant, professeur, membre du personnel ou autre, vous êtes invité à mettre en nomination des étudiants qui, selon vous, se distinguent par leur implication exceptionnelle à l'UdeS.

Pour mettre un individu ou un groupe en nomination, remplissez le formulaire de mise en nomination sur le site usherbrooke.ca/etudiants et cliquez sur la boîte *Défi étudiant 2012* à droite.

nfo :
Mylene.Vezina@USherbrooke.ca
819 821-8000 poste 63945



RECHERCHE D'EMPLOI

Le Service des stages et du placement offre un atelier gratuit portant sur les techniques de recherche d'emploi. Cet atelier est offert à tout finissant qui a obtenu les deux tiers des crédits nécessaires à l'obtention de son diplôme. L'activité se déroulera le **mercredi 15 février** 2012 à 15 h au local B6-3051 (Pavillon Irénée-Pinard).

Info:
placement@usherbrooke.ca, 819 821-8080 ou 1 800 361-7001

Campagne Centraide Dîner spaghetti

Café CAUS organise un dîner spaghetti: pour chaque assiette vendue au prix régulier de 4,83 \$ + tx, 3 \$ seront remis à Centraide Estrie. Voilà une agréable façon de contribuer à la campagne 2012!

Le mardi 14 février 2012
À 12 h
Cafétéria du Pavillon multifonctionnel (B5)



Souper-bénéfice 2012 de la Fondation FORCE

La Fondation FORCE organise son souper-bénéfice annuel le mercredi 29 février à 17 h 30, au Musée de la nature et des sciences de Sherbrooke sous le thème *Porteurs d'espoir*. Le souper débutera par un cocktail suivi d'un repas cinq services. La soirée sera agrémentée par de l'animation et un hommage à M. Robert Rouleau, un des membres fondateurs de la Fondation FORCE. De plus, un encaissement silencieux se déroulera lors de la soirée.

La Fondation FORCE a pour mission de soutenir les étudiants de l'UdeS qui sont aux prises avec des difficultés financières. Les fonds amassés permettront de financer les quatre programmes d'aide de l'organisme.

Le coût des billets est de 30 \$ pour les étudiants et de 45 \$ pour les non-étudiants.

Vous avez jusqu'au **mercredi 15 février** pour faire parvenir votre coupon-réponse et votre paiement au local E1-118 du Pavillon de la vie étudiante Le coupon-réponse est disponible sur le site web www.usherbrooke.ca/force. La Fondation FORCE remet des reçus aux fins d'impôt.

Info:
S.Michaelis@USherbrooke.ca
819 821-8000 poste 63957



vente de roses

Il y aura une vente de roses et de gâteaux au profit d'Amnistie Internationale le **mardi 14 février** sur l'heure du dîner aux facultés de droit, des sciences et d'administration.

Faites d'une pierre deux coups en achetant une rose: comblez votre valentin ou valentine et encouragez le groupe Amnistie Internationale de l'UdeS.

Info:
amnistie.internationaleudes@gmail.com
facebook : Amnistie Internationale UdeS



Lutter contre les émotions négatives avec les acides gras oméga-3!

C'est prouvé qu'un apport adéquat en oméga-3 améliore l'humeur et peut prévenir la dépression. Essayez cette recette pour lutter contre les "blues de l'hiver" :

Pavés de saumon au miel

240 g de saumon frais
2 c. à soupe de miel liquide
1 c. à soupe de sauce soya, faible en sodium
1 c. à thé d'huile d'olive
Sel et poivre au goût

- Couper le filet de saumon en morceaux de tailles semblables, correspondants au nombre de portions désirées et les mettre dans un sac de plastique hermétique. Y ajouter le miel et la sauce soya. Bien mélanger le tout et faire mariner 2 heures au réfrigérateur.
- Déposer les pavés sur une grille chaude huilée du barbecue et les cuire de 8 à 10 minutes, selon l'épaisseur, en les retournant une fois. En alternative, chauffer l'huile dans une poêle striée à fond épais. Quand elle est bien chaude, y cuire les pavés 4-5 min par côté, en les retournant une fois. Il est important de vérifier la cuisson à l'aide d'une fourchette (le poisson sera facile à défaire)
- Saler, poivrer et servir sur des assiettes chaudes.

Source : www.soscuisine.com

Info:

Cora Loomis
diététiste-nutritionniste
819 821-7667



Les achats en ligne Partie 2

« Oui, c'est long à lire, mais c'est drôlement important »

Cet énoncé, affiché sous le titre *Conditions d'utilisation* du site Internet de Simons.ca explique expressément la réalité des innombrables clauses concernant les achats en ligne dans Internet.

Nous avons vu que les vendeurs sont tenus par la Loi sur la protection du consommateur d'afficher tous les détails pertinents concernant la vente des biens, mais le législateur ne mentionne ni où, ni comment, ces informations doivent être divulguées. Le commerçant attire notre attention sur ses produits, loin des conditions d'utilisation, qui sont généralement tout au bas de l'écran, en petits caractères. Et même si nous réussissons à trouver les innombrables clauses de remboursements, restrictions et lois applicables, combien de consommateurs prennent la peine de les lire? Toutefois, sachez que nous acceptons d'être liés par ces dispositions, que nous soyons d'accord ou non, dès que nous cliquons sur le site pour nos achats!

Comme l'énoncé du site Internet Simons.ca l'explique, malgré la longueur et l'ambiguïté des conditions, elles entraînent des conséquences importantes. iTunes est un site très reconnu, mais saviez-vous que tous litiges qui pourraient survenir entre vous et iTunes devront être traités par un tribunal fédéral de Californie, et ce, même si vous achetez à partir du Québec?

En général, les éléments requis figurent quelque part sur le site du commerçant. Il suffit que le consommateur les cherche et bien sûr, qu'il prenne le temps de les lire!

Info:
Amanda Gaudet
cle.droits@usherbrooke.ca
819 821-8000 poste 65221



Histoire d'orientation

UNE CARRIÈRE ÇA SE TRAVAILLE!

Nombreux sont ceux qui rêvent d'une longue carrière excitante, prestigieuse et unique, un salaire exceptionnel, des contrats emballants, de l'avancement rapide, un succès remarquable et une vie envivante. Mais est-ce que c'est vraiment ce qui attend la majorité d'entre vous sur le marché du travail tout de suite après les études?

En effet, très peu de gens ont la chance d'avoir une vie professionnelle grandiose comme on voit dans les films et les romans. Malheureusement, la façon dont on décrit les carrières des gens autant au cinéma qu'à la télévision laisse croire que ce qui est valorisé, normal et recherché dans la vie professionnelle c'est le succès, le salaire, le prestige, l'ambition, la richesse, l'abondance, etc. Mais dans la vie réelle, ces valeurs dites extrinsèques sont difficilement atteignables rapidement. Dans la vraie vie, un cheminement de carrière se construit au quotidien et doit aussi être appuyé sur une combinaison de valeurs extrinsèques ET intrinsèques comme l'accomplissement de soi, la compétence, le goût d'aider, le plaisir, etc.

Il faut accepter qu'il y ait aussi des hauts et des bas, des succès et des difficultés. Et rien n'arrive seul, même sur le plan professionnel. Il faut accepter d'y mettre du temps et des efforts. La plupart des personnalités publiques qui ont une carrière pourtant enviable, en ont mangé des croutes avant d'être populaires. Après avoir connu la gloire, certains ont même dû se réorienter à la suite d'échecs ou de blessures entre autres. Même si les participants aux télé-réalités comme Star Académie, pourtant rigoureusement sélectionnés, ont l'impression de vivre un rêve le temps de leur séjour et envisagent l'avenir avec beaucoup d'optimisme, le succès n'est pas gagné d'avance.

Une belle carrière, oui c'est possible à condition d'y travailler, de s'impliquer, de prendre sa place, de se faire connaître, d'établir un réseau, de prendre de l'expérience, de faire ses preuves, de corriger le tir lorsque nécessaire, de savoir relever des défis, de persévérer. Votre avenir, vous êtes déjà en train de le préparer déjà en poursuivant vos études, sachez reconnaître vos succès et célébrez vos réussites à chacune des étapes que vous franchissez !

Info:
Pauline Leblanc, c.o.
Service de psychologie et d'orientation
819 821 7666



Prendre de bonnes habitudes... dès maintenant!

Nous n'en sommes qu'à la cinquième semaine de la session, mais certains d'entre vous doivent déjà remettre des projets écrits. On considère souvent que les travaux de fin de session méritent plus d'attention concernant le français étant donné qu'ils représentent une plus grande proportion de la note finale. Eh bien, détrompez-vous!

Si vous perdez beaucoup de points pour des fautes de grammaire, de syntaxe ou d'orthographe, c'est dès le début de la session (c'est-à-dire maintenant!) qu'il faut agir. La Clé des mots (local E1-114) est disponible pour tous les étudiants de l'Université nécessitant de l'aide à l'autocorrection. De plus, des fiches sur certaines règles grammaticales (quelque ou quel que? Puis-je utiliser face à et au niveau de? Comment m'autocorriger?) sont à votre disposition au www.usherbrooke.ca/etudiants/services/services-a-lacle/cle-des-mots. Parce qu'un point perdu pour une faute de français, c'est un point de trop!

Pour prendre rendez-vous : Cle.mots@Usherbrooke.ca.

Info:
Pier-Ann Mathieu
Cle.mots@Usherbrooke.ca
819 821-8000, poste 63915



conférence sur la transsexualité

Conférence présentée par l'AGLEBUS avec comme invitées une intervenante d'IRIS-Estrie, une sexologue et une femme venant faire un témoignage. Elles pourront répondre à vos questions sur le sujet et vous en apprendre davantage sur cette réalité peu connue d'être transsexuel(le).

Mardi 21 février
À 18h30 au Salon du Carrefour de l'information (B1)

Info :
marie-andree.gonthier@usherbrooke.ca



Adaptation des étudiants internationaux à l'UdeS

Vous souhaitez :

- bien vous intégrer à l'Université de Sherbrooke
- vous adapter à la culture québécoise
- connaître les ingrédients favorisant l'adaptation à une nouvelle culture
- surmonter un choc culturel
- comprendre les relations hommes/femmes dans la culture québécoise

Inscrivez-vous à l'atelier sur l'adaptation des étudiants internationaux qui consiste en quatre rencontres de deux heures chacune.

Les lundis de 17 h à 19 h

- 6 février - Adaptation culturelle au Québec et à l'UdeS
- 20 février - Choc culturel
- 12 mars - Autonomie et responsabilisation
- 26 mars - Relations hommes-femmes

Coût : gratuit

Info :
spo@usherbrooke.ca
819 821-7666
www.usherbrooke.ca/vers/ateliers-psychologie



Conférence La vérité sur les régimes amaigrissants

Votre poids vous préoccupe? Vous voulez perdre quelques kilos en 2012? Vous avez entendu parler d'une diète efficace pour faire fondre vos livres de trop?

Venez apprendre la vérité sur les régimes amaigrissants! L'efficacité ainsi que les effets secondaires selon le type de régime seront présentés lors de la première partie de la présentation. La deuxième partie se concentre sur les méthodes efficaces et saines pour vous soutenir dans votre objectif de perte de poids.

Ne manquez pas cette chance de vous informer, vous outiller et vous motiver!

Mardi 21 février
12 h à 13 h
B1-2018, Salon du Carrefour de l'information

Info :
Cora Loomis
diététiste-nutritionniste
819 821-7667

À L'AGENDA CETTE SEMAINE

Capsules 88.3 secondes Info-Campus

CFAK présente les capsules 88.3 secondes Info-Campus. Huit fois par jour, informez-vous sur les activités de vos associations et des regroupements étudiants. C'est rapide et efficace! Soyez au courant de tout ce qui se passe sur le campus. 7 h, 9 h, 11 h, 12 h, 15 h, 16 h, 20 h et 22 h



Lundi 13 février

Demi-heure Zen!

Expérimentez, apprenez et pratiquez la méditation tout en étant guidé par le service de psychologie.

Lundi à 12 h
Mardi à 12 h 15
Jeudi à 12 h 30
Local E1-237, Pavillon de la vie étudiante

Info :
819 821-7666
spo@usherbrooke.ca
www.usherbrooke.ca/vers/atelies-psychologie



Mercredi 15 février

Les étudiants internationaux et l'impôt

Les étudiants internationaux sont invités à assister à une séance d'information sur l'impôt le mercredi 15 février 2012 à l'Auditorium de la Faculté d'éducation de 11 h 30 à 14 h. Venez en grand nombre pour vous informer et rencontrer les spécialistes de Revenu Canada et Québec qui répondront à vos différentes questions sur la déclaration de revenus!

Inscription obligatoire : Centre.International@USherbrooke.ca

Le mercredi 15 février 2012
À 11 h 30
Auditorium de la Faculté d'éducation

Info :
valona.arivelo.rasolo@usherbrooke.ca
<http://www.usherbrooke.ca/etudiants/liens-utiles/impots-pour-etudiants-internationaux/>



Jeudi 16 février

Séance d'information Maîtrise en environnement

Le Centre universitaire de formation en environnement (CUFE) offre des programmes de 2^e cycle en gestion de l'environnement.

Les programmes interdisciplinaires visent à développer des compétences en environnement tout en intégrant les aspects sociaux et économiques dans la prise de décision, et ce, dans une perspective de développement durable.

Jeudi 16 février 2012
12 h à 13 h

Info :
Environnement@USherbrooke.ca
<http://www.usherbrooke.ca/environnement/programmes/maitrise/seances-dinformation-maitrise-en-environnement/>

Divertir, jouir et consommer : excès et discrétions du plaisir dans l'histoire

Le 5^e Colloque étudiant en histoire réunit des étudiants et conférenciers du Québec et de la France. Une série de conférences et une table ronde seront offertes sous diverses thématiques reliées au plaisir. Le conférencier invité est Didier Nourrisson, de l'Institut universitaire de formation des maîtres de l'Académie de Lyon.

16 février à 12 h 30 au 17 février à 18 h
Agora du Carrefour de l'information, Campus principal

Info :
<http://www.usherbrooke.ca/carrefour/>



Le Nota Bene est une publication des Services à la vie étudiante. Vous désirez y publier quelque chose? C'est gratuit et facile! Tombée des textes : **lundi soir** pour publication le lundi suivant. Envoyez vos textes à notabene@USherbrooke.ca. Information : Jessica Hébert, 819 821-8000, poste 63951. Vous avez fini de lire? Pensez à recycler!