



Le bulletin de l'APRUO
The APRUO Newsletter

Édition printemps-été 2026

Site web : <https://apruo.ca>

Courriel : apruo@uottawa.ca

Rédactrice et rédacteur : Christina De Simone & André Lapierre

Courriels : desimone.christina8@gmail.com & andre_lapierre@icloud.com

Rédacteur invité pour cette édition : Douglas Clayton

Courriel : Douglas.Clayton@uottawa.ca

Consultant éditorial : Richard Clément

Distribution : Dany Laveault

Table des matières

- **Membres du Conseil d’administration : Qui sommes-nous ?**
- **L’Assemblée générale annuelle 2026**
- **Un mot du président de l’APRUO**
- **La communauté de l’APRUO et au-delà**

Arts

Littérature

- **Before the World Wide Web: Theater Arts at the 1925 Paris Expo**
- **Un projet de traduction / A translation project**
- **Histoire d’une réincarnation – Tome 1**
- **L’énigme du carnet rouge**

Poésie

- **Valeurs**
- **Failing Better**
- **Ottawa dozes amidst its leafy trees**

Musique

- **Is there still time to be a “Rockstar” ?**

Sciences

Médecine / Santé

- **La stimulation du cerveau: une perspective personnelle à propos de la stimulation magnétique transcrânienne / Brain stimulation techniques: A personal perspective on Transcranial Magnetic Stimulation**

Agriculture

- **Agricultural Land Inventory Project**

Histoire / Culture

- **Why are there Culture Wars in the USA ?**

Réflexions

- **A brief history of time after retirement from an inspiring, exciting and busy academic life**

Gastronomie

- **À la table des futurs chefs !**

Informations importantes

Services aux retraités

- **Profitez-vous des avantages des ARUCC ?**
- **Compte de dépenses en soins de santé (CDSS)**
- **Renouvellement de l'adhésion à l'APRUO**
- **Mise à jour des contacts: Ressources humaines et services techniques**

Autres nouvelles

- **Les récipiendaires des bourses de l'APRUO 2026**
- **Une invitation à la troisième conférence Ognanovic : « La musique et la santé mentale chez les personnes âgées »**
- **Quelques événements en ville : Chez Perfect Books Ottawa**

Réflexions : Poursuivant la conversation

Membres du Conseil d'administration : Qui sommes-nous ?

Nous représentons l'Association des professeur.e.s retraité.e.s de l'Université d'Ottawa (APRUO). Nous sommes un groupe dynamique et interconnecté de professeur.e.s retraité.e.s de l'Université d'Ottawa. Nous cherchons à inspirer la collaboration, le dévouement et la transformation parmi nous et au sein de la communauté plus large des retraité.e.s de l'Université d'Ottawa.

Si vous êtes professeur.e, bibliothécaire, conseiller.ère ou professeur.e de langue à la retraite et souhaitez devenir membre du conseil d'administration, veuillez nous contacter à l'adresse suivante : apruo@uottawa.ca.

L'Assemblée générale annuelle de 2026

L'Assemblée générale annuelle 2026 de l'APRUO s'est tenue dans l'après-midi du 27 mai. Trente-huit (38) membres étaient présents ainsi que l'invité Claude Dufresne, représentant de notre association-sœur, l'APAR (Association du personnel administratif retraité). Sept personnes ont suivi les débats en ligne.

Cette AGA a marqué un tournant historique, car, pour la première fois, la rectrice et vice-chancelière de l'Université d'Ottawa, la Dre Marie-Ève Sylvestre, s'est adressée aux personnes présentes, soulignant l'importance des retraité.e.s au sein de la communauté universitaire et répondant aux questions de l'auditoire. Pour écouter l'allocution de Mme Sylvestre, cliquez [ici](#). (On s'excuse de la mauvaise qualité des deux premières minutes de l'enregistrement.)

Au cours de la réunion, deux nouveaux membres du conseil d'administration ont été présentés aux membres : Stéphanie Chitpin et Eda Kranakis qui remplacent Doug Angus (décédé) et Denis Nadeau qui s'est retiré en raison d'autres engagements.





Le nouveau conseil d'administration. De gauche à droite : Douglas Clayton, Leslie Laczko, Eda Kranakis, Dany Laveault, Stéphanie Chitpin, Sylvie Lauzon, André Lapierre, Richard Clément et Christina De Simone. Deux autres membres ne se trouvent pas dans la photo : Andrée Durieux-Smith, et Raymond Leblanc, plus le membre sortant Denis Nadeau.

Mot du président de l'APRUO



Être président d'une association telle que la nôtre signifie être constamment à l'écoute et exprimer sans cesse sa gratitude. En premier lieu, je tiens à remercier notre présidente sortante, Sylvie Lauzon, dont le souci du détail, la gentillesse et le dévouement ont fait d'elle une présidente et une collègue exemplaire. Sylvie s'est vu décerner le prix « Hommage » des ARUCC pour son leadership et son travail exceptionnel au service de l'Association. Je salue également Richard Clément, notre trésorier, qui a toujours été prêt à me dépanner et sur lequel je peux toujours compter pour des conseils sages et bien réfléchis. Mes remerciements vont à tous les membres du Conseil : André Lapierre, Leslie Laczko, Christina De Simone, Raymond Leblanc, Andrée Durieux-Smith, Dany Laveau et Denis Nadeau. Denis a malheureusement dû terminer son mandat au Conseil à cause d'une charge de travail trop lourde. Il me manquera. À la place de Doug Angus et Denis Nadeau nous avons deux nouveaux membres au Conseil – Stéphanie Chitpin et Eda Kranakis.

En devenant président de l'APRUO j'ai entamé une réflexion sur les priorités à suivre. Voici les objectifs qui en sont sortis :

1. La reconnaissance des retraités, de leur place et de leur contribution au sein de la communauté universitaire. C'était déjà un objectif de Sylvie Lauzon qui, avec Claude Dufresne de l'APAR, notre association-sœur, a accompli un travail important auprès du service informatique pour améliorer la communication avec les retraités et les tenir informés des nouveaux développements.

2. La nécessité de maintenir de bonnes relations avec nos partenaires :

a) Avec l'APUO, qui nous représente dans les négociations pour une nouvelle convention collective.

Selon l'article 4 de la constitution de l'APUO, tous nos membres sont membres à vie de l'APUO (sans être membres de l'unité de négociation). Le président de l'APRUO est d'office un membre votant du conseil d'administration de l'APUO. Les négociations entre l'Université et l'APUO concernant une nouvelle convention collective, probablement pour la période 2026-2028, ont désormais commencé. En tant que membre du conseil d'administration de l'APUO, j'ai présenté une motion visant à inclure les besoins des retraités dans le mandat du comité de négociation. Elle a été adoptée à l'unanimité. J'ai assidûment assisté aux réunions du conseil d'administration de l'APUO, vous représentant par ma présence. J'ai également invité Colin Montpetit, le président de l'APUO, à une réunion du conseil d'administration de l'APRUO.

Nos demandes concernant les avantages sociaux de nos membres sont les suivantes :

- ❖ Une augmentation du montant annuel du CDSS (Compte de dépenses en soins de santé) de 1 350 \$ à 1 720 \$, afin de refléter l'érosion causée par l'inflation depuis la date de sa dernière augmentation (2017).
- ❖ La suppression de la clause qui empêche les membres ayant pris leur retraite avant le 1er juillet 2001 de bénéficier du CDSS.
- ❖ L'accès à tous les services de la bibliothèque pour tous les retraités, et pas seulement pour les émérites.

- ❖ La modification de l'assurance-vie pour les membres embauchés avant le 1er juillet 1976 afin de permettre une couverture réduite. Les primes versées par l'Université pour cette assurance sont imposables et sont devenues un fardeau pour ces membres.

b) Avec le bureau de la rectrice

- ❖ Le fait que l'APRUO n'ait pas été invitée à participer à l'inauguration de la nouvelle rectrice a été un coup dur. Je me suis donné la tâche de redresser la situation. Heureusement, notre exécutif a pu rencontrer madame Sylvestre par la suite et finalement elle est venue à notre AGA où elle a parlé de sa vision de l'avenir de l'Université et a répondu aux questions des membres. Notre vice-président Denis Nadeau a joué un rôle crucial en tant que liaison avec le bureau de la rectrice. Après la présence de la rectrice à l'AGA – pour la première fois dans l'histoire de l'Association - on peut dire que les relations entre notre Association et le bureau de la rectrice sont complètement rétablies.

c) Avec les ressources humaines

- ❖ Nous restons en contact avec les RH pour tout ce qui concerne les questions non-financières, par exemple les informations sur les nouveaux retraités, les décès et les cartes d'identité – un sujet d'actualité en raison de la mise en place d'un nouveau système de cartes à puce contrôlant l'accès aux bâtiments de l'Université. Je continue à insister pour que la carte indique si le membre est un·e professeur·e émérite.

3. Autre priorité : Communication et engagement auprès des membres et augmentation du nombre de membres

- ❖ Nexus – l'énorme amélioration de notre bulletin d'information sous la direction de Christina De Simone et André Lapierre est très appréciée par les membres.
- ❖ Site web et communication – un grand merci à Dany Laveault, qui s'est montré très efficace en diffusant les messages aux membres et en apportant des mises à jour au site web.
- ❖ Calendrier des événements – grâce aux efforts d'Andrée Durieux-Smith et de Raymond Leblanc, l'éventail des activités proposées aux membres a été enrichi. Nous sommes toujours intéressés à recevoir des suggestions d'activités.

La dimension nationale : ARUCC

André Lapierre a terminé son mandat au Conseil d'administration des ARUCC. Toutefois, il continue avec Sylvie Lauzon à contribuer à la transformation des ARUCC en une association nationale des professeurs retraités entièrement bilingue. André y a fait une contribution exceptionnelle. Merci aussi à Maurice Taylor, qui a assuré le contact avec le Comité des ARUCC sur l'apprentissage à tout âge.

Les dossiers difficiles

Parmi ceux-ci figure la perte de membres après un certain nombre d'années. Nous comprenons qu'il est difficile, dans un monde qui devient de plus en plus technologique, de gérer ne serait-ce que les paiements en ligne. Lors de notre première rencontre avec la rectrice nous avons soulevé la possibilité de la déduction automatique des frais d'adhésion à l'APRUO de la pension. Nous attendons le résultat de cette demande, qui faciliterait énormément le travail de notre trésorier et éliminerait le besoin de nos membres de renouveler leur membriété.

En attendant le résultat de notre requête, si vous rencontrez des difficultés à payer, n'hésitez pas à nous écrire à cette adresse : **apruo@uottawa.ca**. Nous trouverons toujours un moyen de vous aider. Notre objectif principal est d'être là pour vous lorsque vous rencontrez des problèmes.

Je vous souhaite à tous de passer un bel été en santé et en paix.

Douglas Clayton

Président

La communauté de l'APRUO et au-delà



Il y a quelque chose dans l'été qui adoucit les contours du quotidien. Il nous incite à sortir, à faire une pause, à observer. Les journées plus longues et la lumière plus chaude semblent inviter à un rythme plus lent, plus propice à la réflexion — un rythme où les plaisirs simples se révèlent plus facilement. Les conversations semblent un peu plus faciles, les rires un peu plus libres, et le temps un peu plus généreux. On a le temps de s'attarder sur une pensée, une promenade ou un moment partagé.

En cette saison, on nous rappelle – peut-être plus qu'à tout autre moment de l'année – que la vie n'est pas seulement une question d'organisation et d'accomplissement, mais aussi une expérience à vivre, à savourer et à partager.

Dans cet esprit de réflexion et de connexion, nous sommes heureux de vous présenter ce numéro de notre bulletin, avec des contributions qui vous invitent à continuer à vous impliquer, à apprendre et à rester en lien avec notre communauté.

Note aux lecteurs. Afin de renforcer encore nos liens, nous avons pensé que vous apprécieriez lire les contributions de nos collègues dans la ou les langues dans lesquelles elles ont été rédigées. Par conséquent, **pour la section commençant par ARTS jusqu'à la section sur la GASTRONOMIE, les contributions des membres n'ont pas été traduites.**

ARTS

Littérature

Par Irene (Irena) R. Makaryk, PhD, FRSC
 Distinguished University Professor / Emerita Professor of English
 / Professeure émérite d'English
 Université d'Ottawa | University of Ottawa
 Honorary Academician, Academy of Sciences V Sh (Ukraine)
 Courriel / E-mail : makaryk@uottawa.ca

“Before the World Wide Web: Theater Arts at the 1925 Paris Expo.”



This short article based on my book, *April in Paris: Theatricality, Modernism, and Politics at the 1925 Art Deco Expo* (2018), was an invited contribution to the *Chicago Art Deco Magazine* edited by Lara Allison. The Fall/Winter issue in which it appears celebrates the centenary of the 1925 *Exposition internationale des arts décoratifs et industriels*, arguably the most influential artistic event of the 20th Century. Among its many notable features, the Paris show marked a major departure from all previous world's fairs by focusing on a single theme: the nexus of Modernism and modernity in all areas of design: architecture, furniture, fashion, arts of the street, gardens, education, and, for the first time ever, theater arts.

Nearly two dozen countries took part. The most conspicuous presence besides France was that of the Union of Soviet Socialist Republics, newly created in 1922, which eagerly pounced on this special opportunity. Neither Konstantin Melnikov's austere USSR pavilion nor the, eventually equally famous, Workers' Club created by Alexander Rodchenko were completed by the start of the expo on April 28. From opening day, the many thousands of daily visitors curious to learn something about the Soviet state had their first impressions formed by the Soviets' vast Theater Arts display in the Grand Palais. By common consensus of the press, this was the most impressive, radical, and successful area of the whole fair—enjoying the largest media coverage and greatest influence of all the participating countries' displays. The consequences of the theater arts exhibits were immediate, tangible, and wide-ranging, not just in Europe but in the USA and around the globe, thus confirming the international exhibition as a potent form for disseminating exciting new ideas.

Par Walter Burgess, Ph.D.

Professor Emeritus, Department of Mathematics and Statistics

Courriel / E-mail : wburgess@uottawa.ca

Un projet de traduction



Je voudrais vous parler d'une activité qui occupe beaucoup de mon temps. On dirait une lubie de la vieillesse. Avant de prendre ma retraite j'étais professeur au Département de mathématiques. De fait, je suis toujours mathématicien. C'est pourquoi le passe-temps que j'ai adopté pourrait paraître bizarre : je constitue la moitié d'une équipe qui traduit des contes hongrois contemporains en anglais. Ma connaissance de la langue hongroise est – soyons indulgents - minime.

Donc on peut se demander ce que j'apporte au processus. L'autre membre de l'équipe est Marietta Morry dont la langue maternelle est l'hongrois, et en plus elle est bien expérimentée comme traductrice. De ma part, j'ai deux talents : je sais taper à l'aveugle, une compétence que j'ai acquise

en école secondaire, et deuxièmement ma langue maternelle c'est l'anglais canadien. En fait, à l'époque paléolithique, j'ai fait mes études de premier cycle à l'université de C.-B. en littérature anglaise et en mathématiques ; cela a été possible parce que là-bas le département de mathématiques se trouve dans la Faculté des Arts (tout comme à l'université Queen's). Marietta et moi traduisons six auteurs, dont chacun possède son propre style et tempérament.

La liste de nos traductions se trouve à <https://sites.google.com/view/walterburgess>

N.B. Il faut passer au delà des publications mathématiques (je suis incapable jusqu'ici d'en faire deux colonnes). Il y en a qui sont librement disponibles. J'espère qu'il y a des contes à vos goûts.

By: Walter Burgess, Ph.D.

Professor Emeritus, Department of Mathematics and Statistics

E-mail / Courriel: wburgess@uottawa.ca



A Translation Project

I would like to mention an unusual endeavour taken up in my retirement years; what could be called a folly of old age. I should say that in all my years at the UO, and for a long time after, I was, and still am, a mathematician. That is why one of the things that now take up a considerable amount of my time may seem unusual, especially since I have, at best, a nodding acquaintance with the Hungarian language. I am one half of a

team that translates contemporary Hungarian short stories into English.

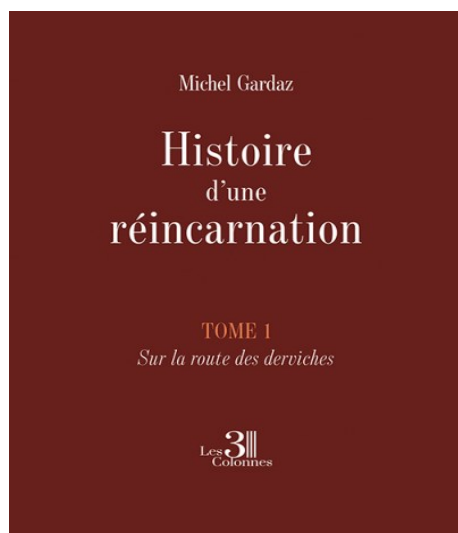
You might well ask what I bring to the enterprise. The other half of the team, Marietta Morry, is a native speaker of Hungarian and she has spent many years with various translation projects. What is my expertise? There are two things: one, I can touch type, a skill I learned while still in high school, and, two, I am a native speaker of English, Canadian style. Back in palaeolithic times, I did my undergraduate at UBC in English Literature and Mathematics. This was possible since, oddly, at UBC mathematics is in the arts faculty (as it is at Queen's). Marietta and I translate six authors, all quite different from each other in style and temperament.

You can sample some of these translations at: <https://sites.google.com/view/walterburgess>

N.B: It will be necessary to scroll past the mathematical publications (I haven't yet learned how to make two columns). Some are available for free online, just follow the links. I hope there are some items to your taste.

Par Prof. Michel Gardaz, Ph.D.
Études anciennes et sciences des religions
Courriel / E-mail : mgardaz@uottawa.ca

Histoire d'une réincarnation – Tome 1



Nous sommes sur une trajectoire de collision avec notre destin, il y a nul endroit où se cacher. Au cœur du XIVe siècle ravagé par la peste et la guerre, Histoire d'une réincarnation entraîne le lecteur dans un Orient incandescent. Daniel Simon, jeune médecin européen, et Maria Zaccaria, héritière génoise, voient leurs destins brisés par la conquête de Tamerlan. Réduits en captivité à Samarcande, ils affrontent la cruauté d'un empire en plein essor, où la beauté peut devenir un fardeau et la foi, une arme. Dans la tourmente des passions humaines, Daniel croise la route d'un derviche dont la sagesse bouleversera son existence. Entre érudition

et souffle épique, le roman explore la frontière fragile entre la barbarie et la rédemption. Fresque historique et quête initiatique, il révèle la splendeur et la noirceur d'un monde révolu.

<https://www.lestroiscolonnes.com/auteur/gardaz-michel/histoire-dune-reincarnation-tome-1>



Par Denis Bachand

Faculté des arts

L'énigme du carnet rouge

Avocat criminaliste, Jérôme Francœur voit son passé le rattraper lors d'un procès pour féminicide. Peu après, il apprend l'existence de cahiers secrets que son oncle Ernest, interné de longues années en psychiatrie, a légués à la famille à son décès. Intrigué, Jérôme plonge dans ces papiers, son intérêt tournant rapidement à l'obsession et le poussant à s'enliser dans l'alcoolisme.

Le hasard remet sur sa route deux amies d'enfance perdues de vue depuis quarante ans : Hélène, atteinte d'un cancer incurable, et Éva, bénévole auprès de personnes itinérantes, qui l'accompagneront, chacune à sa manière, dans l'exploration des écrits de son oncle et les dédales de la maladie mentale.

Après de vaines tentatives de désintoxication, Jérôme se tourne vers une thérapie expérimentale qui le confronte à des révélations inédites, bouleversant sa perception de lui-même et de sa famille.

Arrivera-t-il à percer le mystère d'Ernest ? Réussira-t-il à s'extirper du trou qui menace de l'engloutir à jamais ?

<https://press.uottawa.ca/fr/9782760346406/lenigme-du-carnet-rouge/>



Poésie

Par Raymond Leblanc, PhD, Professeur émérite, Faculté d'éducation

Courriel / E-mail : rnleblan@uottawa.ca



Valeurs

J'attache de la valeur au temps qui reste

J'attache de la valeur à la conviction qu'il y a un temps pour chaque objectif

J'attache de la valeur à la soif d'idéal

J'attache de la valeur à se mettre dans la peau de tout ce qui existe

J'attache de la valeur à l'écoute de cimes

J'attache de la valeur à faire de la musique avec des amis

J'attache de la valeur à l'arbre de vie

J'attache de la valeur à la langue de chez nous

J'attache de la valeur à chanter la ballade des gens heureux

J'attache de la valeur à la francophonie ontarienne

J'attache de la valeur aux trous dans les nuages

J'attache de la valeur à la lenteur

J'attache de la valeur à manger des aliments « from scratch »

J'attache de la valeur aux chouettes souvenirs

J'attache de la valeur à parler de l'avenir

J'attache de la valeur à savoir qu'aucune personne est une île

J'attache de la valeur au pari que Dieu existe

J'attache de la valeur à vivre mes promesses

J'attache de la valeur à habiter poétiquement le monde

J'attache de la valeur à voyager, on the road again, tout comme

Jack Kerouac, Willy Nelson, Bernard Lavilliers, et Richard Séguin

Par Tony Horava

Retired Associate University Librarian, Content and Access

Courriel / E-mail : thorava@yahoo.ca



Failing Better

Could there be any better dopamine
 Than the brain censor discovering
 There was a purpose to this daily effort
 This hope-infested hill I climbed
 To tumble back down
 Sisyphus-like again
 The metaphysical power
 To shrug it off
 And learn more about the fine art of failing
 - More than grace or a gritty smile -
 To be able to look at ourselves in the mirror:
 Then sashay through the rose-strewn path of failure
 With no swings of thrashing emotion

But to nod and say yes
 I am failing better and better
 Each year the proverbial pill
 Goes down a little easier
 One day I will walk in the park
 Laden with spring buds
 Tight with expectation
 Failing magnificently in whatever
 I intended to accomplish
 But seeing the birds winging off
 Amid the vast poofy painterly clouds
 The dogs yapping away to themselves
 The human faces lined with every expression

An ordinary day
And it will be enough

Par Seymour Mayne, Ph.D., Professor Emeritus/ Professeur émérite
Courriel / E-mail : mayne@uottawa.ca

Ottawa dozes amidst its leafy trees

Ottawa dozes amidst its leafy trees,
gathers a green belt
 around its waist,
sometimes breathes easy
and tolerates a headache
of glass towers.



Ottawa blinks into the Laurentian
 night, urges its rivers
 meeting on their ways--
Upon its stout bluff
 bears
 the Shield's burdens,
hunkers down and holds
 its own in encircling
 storm and snowdrift.
And in the dog days of August
 even its canines

must observe the rules.
 No one barks for long in Ottawa.
 No one disturbs the haze
 of daydreaming
 with a piercing call or cry.

 (Find its tongue on side streets.
 Hear its whisper
 shaped out of a dozen accents.)

 Ottawa rests
 laid-back
 on its ridge of rock.

Musique



Par Patrick J. Walsh, PhD, FRSC, Retired Professor
 Faculty of Science
Courriel / E-mail : pwalsh@uottawa.ca

Is there still time to be a “Rockstar”?

When social media started to really explode, some fellow scientists (especially graduate students and pdfs) seemed to be putting more effort into curating their online brands than into their research. I recall a colleague at UBC warning her students that “science famous is not rockstar famous!” (My thought balloon was: “unless of course

you're actually David Suzuki or Neil deGrasse Tyson"). But, in part what she really meant was: spend more time in the lab and let your science and publications speak for themselves.

I retired from the Biology Dept at uOttawa in 2015 and found that I needed something to replace that magical combination of creativity and technology that went into doing science. I started playing the guitar (mostly "by ear") at age 13, and over the years had been in numerous cover bands (where you play tunes by other artists), whenever my science career allowed. So I decided to try writing and recording my own tunes to fill the creative/technology void, perhaps wondering subconsciously if one could be "rockstar famous" later in life?

The short answer for me was "not really". Although one can get their music uploaded to virtually every site imaginable these days (for a mere \$25 annual fee), in order to get millions of streams/plays/downloads you really need to check two boxes, at a minimum: to be both amazingly talented (me: not so much) and; work really hard at marketing/promotion (me: nope, I'm retired). And forget about making any side-hustle money (e.g., Spotify pays ~\$0.003 per stream!). That said, over the last dozen or so years, through the process of writing, recording and releasing several original albums, I've been able to: grow as a singer/songwriter and as a musician by taking online lessons; keep the two hemispheres of my brain active and communicating with each other; develop collaborations with some awesome folks (many much younger) in both musical and technical areas; and maintain a tenuous connection with my former passion in science, the piscine world, through an amazing artist who creates my album cover art. And about once a week, I'll get a notification that someone actually listened to one of my songs (sometimes from places as far away as Australia to Zambia).

If you're at all interested in my music, search 'p.j. walsh' or my latest album title 'Rants + Rhapsodies' wherever you consume your music. Or go to my bandcamp site:

[pjwalsh.bandcamp.com](https://p.j.walsh.bandcamp.com)

where you can play or download my music at no charge (and no requests for any of your info either!). The site has lyrics, the full credits for my collaborators, and the story behind each album. A colleague described my music as 'boomer eclectic', drawing on most of the music I've listened to/covered over the decades: rock/alt-rock, folk, pop, jazz, and even classical. So don't give up after listening to just one song!

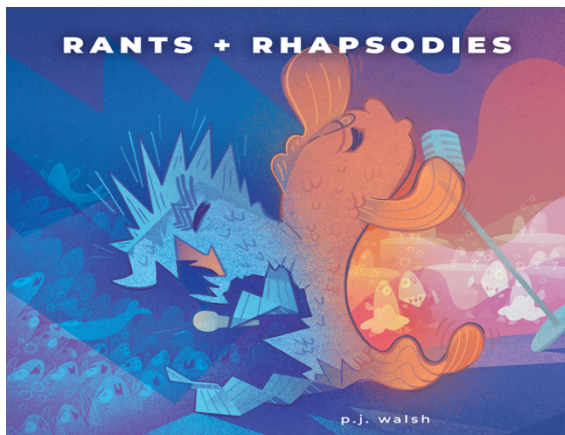


Illustration de couverture par Alba Francomb
(albafrancomb.com)

SCIENCES

Médecine / Santé

Par François Tremblay, Ph.D.

Professeur émérite | Emeritus Professor

Faculté des sciences de la santé | Faculty of Health Sciences

Courriel / E-mail : francois.tremblay@uottawa.ca



La stimulation du cerveau : une perspective personnelle à propos de la stimulation magnétique transcrânienne

L'intérêt pour les techniques de stimulation cérébrale non invasives (c'est-à-dire sans chirurgie ouverte) à des fins expérimentales ou thérapeutiques n'est pas nouveau, les premières tentatives remontant au milieu du XXe siècle. Ces essais étaient toutefois très limités, car le passage du courant à travers des électrodes placées sur le crâne était très douloureux en raison de la forte résistance des tissus (os, peau, cheveux). Un regain d'intérêt pour cette approche est apparu au début des années 80, lorsque Barker et Jalinous ont mis au point une nouvelle technique pour surmonter les limites de la stimulation électrique. Leur approche, basée sur le principe de Faraday, consistait à faire passer un courant bref et intense dans une bobine magnétique de forme circulaire appliquée sur la tête. Le

passage du courant dans la bobine induit un champ magnétique correspondant qui traverse facilement la barrière du cuir chevelu et celui-ci induit à son tour, un faible courant dans le tissu sous-jacent, menant à l'excitation des cellules nerveuses. C'est ainsi que la technique a été dénommée: **Stimulation Magnétique Transcrânienne (acronyme TMS en anglais)**. Grâce à la SMT, il était désormais possible de stimuler le cerveau de manière non invasive à l'aide d'un stimulateur magnétique, avec presque aucun inconfort et pratiquement aucune douleur. Des décennies plus tard, la SMT est devenue l'une des techniques de stimulation cérébrale non invasive les plus couramment utilisées en recherche et en médecine.



Applications cliniques et recherche

Au laboratoire de neurosciences cliniques de l'Institut de recherche Bruyère, j'ai utilisé la SMT pendant plus de 25 ans pour étudier l'impact de l'âge et de la maladie sur le cerveau. Nos recherches se sont concentrées sur les zones motrices du cerveau car l'application de la SMT sur l'aire motrice produit une contraction dans les muscles cibles (par exemple, les muscles de la main ou de la jambe), laquelle peut être enregistrée à l'aide d'électrodes de surface. Les caractéristiques de la réponse motrice ainsi évoquée, en termes d'amplitude et de latence, fournissent un indice de l'excitabilité du cerveau et de l'intégrité des voies motrices. Par exemple, on peut déterminer si le cerveau est plus ou moins excitable selon l'amplitude de la réponse évoquée. De même, une réponse motrice absente ou retardée peut indiquer une transmission altérée ou une rupture de l'intégrité des voies motrices à la suite d'un accident vasculaire cérébral (AVC) ou d'un traumatisme. Incidemment, chez les patients atteints de SP, nous avons utilisé la SMT pour étudier les effets d'une nouvelle intervention expérimentale basée sur des injections de cellules souches visant à réparer les voies neurales (Tremblay et al., 2022). La SMT peut également être utilisée pour évaluer des systèmes de neurotransmission spécifiques. Dans mon laboratoire, nous avons utilisé un marqueur de la transmission cholinergique (essentielle aux fonctions cognitives) dérivé de la SMT pour examiner les changements associés au vieillissement (Young-Bernier et al., 2011). Nous avons démontré que ce marqueur était réduit chez les aînés en bonne santé par rapport aux jeunes adultes, indiquant un déclin de la transmission cholinergique lié à l'âge. Nos résultats ont

également révélé que ce déficit était corrélé à de moins bonnes performances dans les tâches impliquant les temps de réaction et les fonctions mémorielles (Davidson et al., 2022).

Potentiel thérapeutique et SMT répétitive (SMTr)

Des protocoles de SMT ont également été élaborés au fil des ans pour explorer le potentiel thérapeutique de la stimulation cérébrale. Ces paradigmes reposent sur des stimulateurs capables de délivrer des trains de stimuli de manière répétitive, plutôt qu'une impulsion unique. Avec la SMT répétitive (SMTr), des trains de stimuli peuvent être délivrés à haute (ex: 5 Hz) ou basse (ex: 1 Hz) fréquence vers une zone cérébrale donnée afin de diminuer ou d'augmenter son excitabilité. Si les résultats sont parfois mitigés pour certaines maladies neurologiques complexes comme la maladie de Parkinson, la SMTr s'est avérée très efficace pour une condition particulière: la dépression majeure. Pour les patients résistants aux médicaments, la SMTr à haute fréquence appliquée sur le cortex préfrontal a démontré sa capacité à produire une rémission durable des symptômes. Ce succès thérapeutique a conduit à une approbation par la FDA en 2008 pour le traitement de la dépression majeure pharmacorésistante.



Défis et controverses

Un domaine où les applications de la SMT restent très controversées est celui de l'amélioration des fonctions cérébrales (neuro-amélioration). Bien que la perspective de contrer le vieillissement normal ou de retarder le déclin cognitif soit séduisante, de nombreuses questions restent sans réponse. Un problème persistant est la grande variabilité des réponses individuelles car environ un tiers des participants ne présentent aucune réponse ou une réponse opposée à celle attendue, en raison de facteurs anatomiques (épaisseur du crâne) ou physiologiques (sexe biologique).

Enfin, on ne peut occulter la question de la sécurité en parlant de stimulation cérébrale. Pour beaucoup, la stimulation cérébrale évoque des images choquantes, comme la scène du film « *Vol au-dessus d'un nid de coucou* ». Pourtant, la SMT est sûre et sécuritaire. Pour les protocoles à

impulsion simple, parfois les participants rapportent des effets secondaires mineurs telle la sensibilité du cuir chevelu ou de petits inconforts liés aux contractions musculaires, mais ces effets sont minimes et de courte durée. Bien que le risque soit légèrement plus élevé avec pour les protocoles impliquant des impulsions répétitives (SMTr), la communauté scientifique a établi des directives strictes pour la sécurité de sorte que Le risque d'événement indésirable majeur, par exemple induire une crise convulsive, est estimé à moins de 1 % dans la population saine (Oberman et al., 2011). D'après mes 20 ans d'expérience avec des participants de tous âges (de 15 à plus de 80 ans), je peux affirmer que la SMT (simple et répétitive) est sûre lorsqu'elle est appliquée selon les règles de l'art en adhérant aux lignes directrices.

By: François Tremblay, Ph.D.

Professeur émérite / Emeritus Professor

Faculté des sciences de la santé / Faculty of Health Sciences

E-mail / Courriel : francois.tremblay@uottawa.ca



Brain stimulation techniques: A personal perspective on Transcranial Magnetic Stimulation

The interest in non-invasive brain stimulation techniques (i.e., without open surgery) for experimental and therapeutic purposes is not new, with early attempts dating back in the mid-20th

century. These attempts were quite limited in their applicability, however, for the passing of current through electrodes placed on the scalp was very painful, owing to the high resistance of bone, hair and skin. A renewed

interest for brain stimulation arose in the early 80's, when Barker and Jealinous developed a new technique to overcome the limitations of electrical stimulation. Their approach was based on Faraday's principle and consisted of passing a brief intense current into a round-shaped magnetic coil held over the scalp. The passing of current through the coil induces a corresponding magnetic



field, which can cross the scalp barrier easily, and in turn, induce a small current in the underlying tissue leading to excitation of brain cells. Hence the technique was called: Transcranial Magnetic Stimulation (TMS). With TMS, it was now possible to stimulate the brain non-invasively using a magnetic stimulator with almost no discomfort and virtually no pain. Decades later, TMS has become one of the most commonly used NIBS techniques.

Applications in Research and Clinics

At the Clinical Neuroscience lab at the Bruyere Research Institute, I have used TMS for more than 25 years to investigate the impact of age and disease on the brain. Our research with TMS focused on the motor areas of the brain since applying TMS where the motor area is located produced a twitch in the target muscles (e.g. hand or leg muscles), which can be recorded and monitored using surface electrodes. The characteristics of the TMS-evoked motor response in terms of amplitude and timing provide an index of the brain's excitability and of the integrity of motor pathways. For instance, one can determine whether the brain is more or less excitable depending on the amplitude of the evoked response. Similarly, an absent or delayed motor response can indicate an impaired transmission or a disruption in the integrity of the motor pathways following a stroke or a trauma. For instance, in patients with MS, we used TMS to investigate the effects of a novel experimental intervention based on stem cell injections aiming to repair neural pathways (Tremblay et al., 2022). We used TMS to probe the changes over time, before and after the intervention, in the motor pathways involved in the control of hand and leg movements to detect signs of neural repair. TMS can also be used to assess specific neurotransmission systems in the brain. In my lab, we used a specific TMS-derived marker of cholinergic transmission, which is critical for cognitive functions, to examine the change associated with aging (Young-Bernier et al., 2011). We showed that this marker was reduced in healthy seniors, when compared to young adults, indicating an age-related decline in cholinergic transmission. Our results also revealed that this cholinergic deficit was correlated with poorer performance in tasks involving reaction times and to memory functions



(Davidson et al, 2022). Such findings are important given the critical role of neurotransmission systems in the pathophysiology of dementia, like Alzheimer's disease.

Therapeutic potentials of rTMS applications

TMS protocols have also been developed over the years to explore the therapeutic potential of brain stimulation. Such paradigms have been based on the development of magnetic stimulators capable of delivering trains of stimuli, repetitively, instead of just one single pulse by stimulation. With repetitive TMS (rTMS), trains of stimuli can be delivered at high (e.g., 5 Hz) or low (e.g., 1 Hz) frequency to a given brain area in an attempt to either depress or increase its excitability. Many studies have been conducted to investigate the benefits of using rTMS protocols for therapeutic purposes, for instance, after a stroke or in patients affected by Parkinson's disease. These studies have provided mixed results, which is expected, given the complexity of neurological diseases. However, for one particular condition, rTMS has proven to be quite effective at the therapeutic level. In fact, in patients affected by major depressive disorders who are unresponsive to medication, rTMS protocols have been shown to be quite effective in producing lasting remission of symptoms through rigorous testing. In such patients, rTMS at high frequency is typically applied on the prefrontal cortex every two-days for two weeks, aiming to induce a lasting enhancement in the excitability of this region; thereby helping in the resolution of symptoms. The therapeutic success of this approach has led to an FDA approval in 2008 for TMS applications in the treatment of drug-resistant major depression.



Controversies and challenges

One area where TMS applications remain highly controversial is for the enhancement of brain functions. The perspective of using TMS to counteract the impact of normal aging or to delay cognitive decline in cases of dementia is quite appealing (see Simko et al., 2022). However, while some studies have provided interesting results, there are still many unanswered questions with regards to the potential real benefits of TMS to delay or prevent cognitive declines. One lingering issue that has impeded the application of rTMS protocols to boost brain functions (and other applications) is the high variability of individual responses to stimulation. In fact, following the application of any given rTMS protocol aiming to modulate neural excitability (i.e., enhance or depress), about one-third of the participants will show either no-response or the opposite of the

expected response. Different factors linked with individual variations at the anatomical (e.g., scalp thickness, cortical thinning) and physiological (biological sex) level can explain why a given participant will respond to TMS applications.

On a final note, one cannot avoid the issue of safety when discussing the applications of brain stimulation techniques. In the mind of many people, brain stimulation often refers to shocking images, such as the final scene in the movie ‘One’s flew over the Cuckoo's Nest’. As mentioned earlier, the development of magnetic stimulators was a major breakthrough in the 80s to allow applications without inducing pain and discomfort. When applied in single-pulse protocols (i.e., one stimulus at a time), TMS is safe and secure with only minimal discomfort and, as emphasized earlier, virtually no pain. Some participants reported scalp tenderness after the application and sensations associated with motor evoked responses (i.e., muscle twitching in the extremities), but these side-effects are minimal and short-lasting. The application of trains of stimuli with rTMS is more challenging for the risk of inducing a seizure is greater, especially when using protocols aiming to raise excitability. However, the TMS research community has developed strict guidelines to minimize the risks. In fact, the risk of experiencing a major adverse event, such as seizures following rTMS applications, has been estimated to be less than 1% in the healthy population (Oberman et al., 2011). To further minimize the risks, TMS researchers have introduced health questionnaires to screen participants in whom TMS can be problematic. For instance, participants with antecedents of head trauma and diagnosed with epilepsy are systematically dismissed, along with pregnant women (just to be safe). From my 20 years of experience with testing participants across all ages (from 15-80+ years), I can ascertain that TMS (single and repetitive) is safe when applied following the guidelines.

Références et lectures suggérées/Suggested readings & references

- Tremblay, F., Ansari, Y., Remaud, A., & Freedman, M. S. (2022). Neurophysiological outcomes following mesenchymal stem cell therapy in multiple sclerosis. *Clinical neurophysiology* 136, 69-81. doi:10.1016/j.clinph.2022.01.125
- Young-Bernier, M., Davidson, P. S., & Tremblay, F. (2012). Paired-pulse afferent modulation of TMS responses reveals a selective decrease in short latency afferent inhibition with age. *Neurobiology of Aging*, 33(4), 835 e831-811. doi:10.1016/j.neurobiolaging.2011.08.012

- Davidson, P. S. R., Karpov, G., Giguere, L., Castro, A. W., & Tremblay, F. (2022). Older adults' episodic memory is related to a neurophysiological marker of brain cholinergic activity. *Experimental Brain Research*, 240(9), 2269-2276. doi:10.1007/s00221-022-06420-9
- Simko, P., Kent, J. A., & Rektorova, I. (2022). Is non-invasive brain stimulation effective for cognitive enhancement in Alzheimer's disease? An updated meta-analysis. *Clinical Neurophysiology*, 144, 23-40. doi:10.1016/j.clinph.2022.09.010z
- Oberman, L., Edwards, D., Eldaief, M., & Pascual-Leone, A. (2011). Safety of theta burst transcranial magnetic stimulation: a systematic review of the literature. *Journal of Clinical Neurophysiology*, 28(1), 67-74. doi:10.1097/WNP.0b013e318205135f

Agriculture

Par Barry Wellar, C.M., Professor Emeritus,
Geography, Environmental Studies and Geomatics
and President, Information Research Board
Courriel / E-mail : wellar.barry@gmail.com
URL: <http://wellar.ca/informationresearch/>

Agricultural Land Inventory Project

A current project of the Information Research Board (IRB) is investigating how combining triage principles and highest and best land use planning principles can contribute to the design of a decision model to protect Ontario's agricultural land inventory and, consequently, the province's long-term food security.

The project's research design is guided by the Universal Law of Location, and several sample surveys have already been undertaken of municipal governments to ascertain how they justify and track conversion of agricultural land to non-agricultural uses.

Previous surveys of Ontario agricultural ministries revealed major shortcomings in the capability of provincial geographic information systems (GIS) to provide citizens free, easy, timely, and direct online access to provincial agricultural land geo-records. The research plan therefore

includes surveys of experts on how the province should proceed to address GIS shortcomings to better support the implementation of the decision model.

Finally, case studies are incorporated in the empirical component, including the location of a radar site by the Department of National Defence, the location of a prison in Eastern Ontario by provincial government, and the location of a solar facility in the City of Ottawa, plus others as need be, all of which are located or are scheduled to be located on agricultural land.

Background reports can be viewed at: <https://wellar.ca/informationresearch/>

HISTOIRE ET CULTURE

Par M. Mark Stolarik,
Professor & Chairholder, Emeritus
Chair in Slovak History & Culture,
Tel: (613) 562-5800, ext. 1286 (o)
Courriel / E-mail : mark.stolarik@outlook.com



Why are there Culture Wars in the USA ?

On Friday, February 20, 2026, Mark Stolarik presented a lecture on "Why are there Culture Wars in the USA?" to the Friday Luncheon Discussion club" at the YMCA on Argyle Avenue in Ottawa. The Friday Luncheon Discussion Club was founded by retired senior Civil Servants in 1920 and it features knowledgeable guest speakers each week.

This lecture was based on David Hackett Fischer, *Albion's Seed: Four British Folkways in America* (New York, 1989).

Most Americans are unaware that their country was founded by four kinds of Englishmen, who came from four different parts of the United Kingdom, and who brought their cultures with them. These were the younger sons of the gentry of southern England who settled in Virginia, the bourgeois Puritans of northeast England who settled in New England, the Quakers of western England who settled in Pennsylvania, and the Scots-Irish of the borderlands between England and

Scotland who settled in Appalachia. Each group brought its culture to the New World with it, and each such culture became the norm in its region. All subsequent immigrants to what became the United States of America would have to adjust to one of these cultures, as they spread westward across the continent. Since each of the four “charter” groups made a deep imprint upon American culture in general, they have been at war with each other since over such issues as religion, slavery, individualism versus community, law-and-order, gun control, universal health care, etc.

Reference/Référence

David Hackett Fischer, *Albion's Seed: Four British Folkways in America* (New York, 1989).

RÉFLEXIONS

Par N.U. Ahmed, Professor Emeritus
University of Ottawa, Department of EECS
Courriel /E-mail : nahmed@uottawa.ca



A brief history of my time after retiring from an inspiring, exciting and busy academic life

A teacher is someone who devotes their whole lifetime to learning and teaching. I present here a short history of my academic life. I enjoyed this life intensely, carrying on teaching and research even after retirement and communicating with colleagues.

Introduction: As a Student

In 1957, I started my graduate studies in Reactor School in the U.K with a Commonwealth Scholarship. I completed the programme in 1959 and returned to join the Pakistan Atomic Energy Commission in Karachi. In 1960, I received a scholarship from the Department of Foreign Affairs and started my graduate studies in Electrical Engineering at the University of Ottawa, graduating with an M.Sc. in 1963. I continued my graduate studies in the same department, receiving my

Ph.D. in 1965. In 1966, I then joined the Department of Electrical Engineering, University of Alberta, as a post-doctoral fellow and part-time lecturer.

As a Teacher and Researcher

In 1967, my former Ph.D. supervisor, Professor George Glinski, the director of the Department of EECS, University of Ottawa offered me a position as assistant professor, which I accepted. I was promoted to the position of associate professor after 3 years and after another 2 years to full professor. I earned a one-year sabbatical leave which I spent teaching at U.C Berkeley (EECA). Subsequently, I spent two other sabbatical leaves at the University of New South Wales, Sydney and at the University of Western Australia and Curtin University. I took my retirement in 1999.

As Professor Emeritus and Full-time Researcher

After retirement, I kept working in the same department, teaching one or two courses and supervising 5 M.Sc. and 2 Ph.D. students. The 5 M.Sc. students had graduated by 2005, and the Ph.D. students graduated before the end of 2006-7. All of them were supported by NRC-Research grants.

As a Professor Emeritus

After 2008, I continued my research work in the same office with the same department as Professor Emeritus. Finally, I retired in 2018 and stopped going to office regularly.

Applications (beyond EECS)

(1) Artificial heart design (Civic Hospital); (2) Immunotherapy for Cancer treatment; (3) Atmospheric Pollution dynamics and Mitigation; (4) Great Lake pollution dynamics; (5) Dynamic Model of National Economy (sector by sector).

Publication History

A. Journal Publications 600+; (B) Conference Publications 250 +; (C) Book Publication 9.

GASTRONOMIE

Par Dany Laveault, professeur émérite, Faculté d'éducation
Courriel / E-mail : dany.laveault@uottawa.ca



À la table des futurs chefs !

Au cours des derniers mois, l'APRUO a organisé deux dîners gastronomiques au restaurant Lise Bourgeois au collège La Cité. Les deux activités ont connu beaucoup de succès auprès des membres, tant pour le côté culinaire que social de l'évènement.

Suite à cette première expérience dans un restaurant-école, j'ai voulu voir de quoi il en retournait à l'école hôtelière « La table des trois vallées » de la polyvalente Hormidas-Gamelin dans le secteur Buckingham de Gatineau. J'en avais fréquemment entendu vanter la

table sans jamais faire l'effort de m'y rendre. Voilà.

Ma première expérience m'a enchanté et celles qui ont suivi m'ont permis de faire de merveilleuses découvertes gastronomiques. Le menu-dégustation des 10-11 décembre 2025 comportait huit services au coût dérisoire de 92\$. Jugez par vous-mêmes : huitres, salade d'asperges, foie gras poêlé, ris de veau, granité, canard mariné et lustré, fromage, chocolat grand cru. Tout ça a duré trois heures – il fallait bien pendre le temps de digérer – et je n'ai eu qu'un seul regret : c'est de m'y être rendu seul. Homme de peu de foi! Je ne voulais pas prendre le risque de m'y rendre accompagné au cas où les plats ou service ne se seraient pas avérés à la hauteur.

Après plusieurs visites depuis, les plats sont au-delà de mes espérances. Chapeau aux futurs chefs et à tout le personnel. Bravo aussi à leurs enseignants. C'est sans réserves que je vous recommande ce restaurant école. Surtout, de grâce, soyez accompagné. C'est terrible de ne pas pouvoir partager un tel festin avec des amis pour animer les échanges entre les services.

Quelques précautions s'imposent cependant. Le restaurant n'est pas ouvert tous les jours et ne fonctionne que sur réservation. Les disponibilités sont affichées à chaque mois et elles s'envolent rapidement. Par exemple, les menus du mois d'avril 2026 sont offerts cinq jours seulement et ne se répètent pas. Les tables disponibles disparaissent rapidement. De plus, les horaires et la

disposition des tables peuvent varier selon le menu et le nombre de services. Les menus du dîner comportent généralement moins de services que ceux du soir.

Il faut compter 35 minutes en voiture pour s'y rendre à partir de l'Université d'Ottawa. Le stationnement est gratuit et facilement accessible en tout temps. Après tout, ce n'est pas situé au centre-ville d'Ottawa!

Pour réserver et voir les menus à venir, rendez vous sur le site d'Innovation-Outaouais. <https://www.innovation-outaouais.com/reservations>. Le restaurant est situé au 584 rue Maclaren Est, Gatineau (secteur Buckingham), soit à 32 minutes de voiture par l'autoroute 50 à partir de l'Université d'Ottawa. Plus de renseignements sont disponibles sur Google Maps. Vous y trouverez non seulement votre chemin, mais aussi les avis des clients satisfaits (en moyenne 4,6 sur 5) et des photos des réalisations des étudiants de cette école hôtelière.

Bon appétit!



LA TABLE DES 3 VALLÉES (École hôtelière de l'Outaouais)

584 Rue Maclaren Est, Gatineau, QC

+1 (819) 986-8514 x2

Informations importantes

Services aux retraités

Profitez-vous des avantages des ARUCC ?

Par Ron Champion, Président, Comité des marchés d'affinité et André Lapierre, délégué de l'APRUO auprès des ARUCC

En tant que membres de l'APRUO vous pouvez profiter des produits et services des partenaires des ARUCC

Plus de 40 associations de retraités, dont l'APRUO, sont membres des Associations de retraités des collèges et universités du Canada (CURAC/ARUCC), qui négocient des accords de partenariat avec des entreprises et des organisations au nom de ses membres et des dizaines de milliers de retraités qu'ils représentent.

Il s'agit d'un accord simple et mutuellement avantageux : nous, les retraités, voyageons, souscrivons divers types d'assurance et avons probablement besoin de lunettes et (peut-être, selon nos partenaires) d'appareils auditifs. Les ARUCC travaillent avec des organisations qui fournissent ces services ou produits, et offrent des réductions.

Lorsque vous achetez un produit ou un service auprès d'un partenaire des CURAC/ARUCC, vous vous rendez service à vous-même, à votre association de retraités et à CURAC/ARUCC. Certains partenaires versent une remise aux ARUCC, qui est partagée avec les associations membres. Tous les partenaires proposent des escomptes ou des offres spéciales. Tout le monde y gagne. Notre association a bénéficié au fil des ans de remises substantielles de la part de CURAC/ARUCC, passant de 46,24 \$ en 2019 à 909,76 \$ en 2024. Vous trouverez ci-après un résumé des offres actuelles. Pour plus d'informations sur les partenaires et leurs offres, rendez-vous sur le **site Web de CURAC/ARUCC**, sous l'onglet « **Avantages pour les membres** »

Voyages

	• Voyages • Tours guidés	• Économie 100,00 \$ / personne • Plus bonus de fidélisation 5 % • Détails à www.curac.ca
---	---	---

	• Voyages– Réservez toute offre disponible en ligne • Voyages de groupes faits sur mesure	• Économies de voyage aux membres Réduction jusqu'à 50 % • Plus bonus de fidélisation de tierce partie • Plus bonus de fidélisation de 2 % TM • Site web dédié à CURAC/ARUCC • Ajouts intéressants • Détails à www.curac.ca
---	--	--

Assurance

	• Soins de santé prolongés <i>y compris assurance voyage</i> • Plan dentaire • Assurance annulation et interruption de voyage	• Mentionnez les ARUCC et identifiez votre association de retraités • Détails à www.curac.ca
	• Voyages (jadis Johnson) • Auto et résidence	• Mentionnez les ARUCC et identifiez votre association de retraités • Détails à www.arucc.ca

Santé

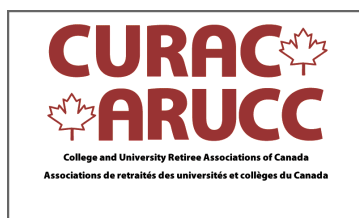
	• Examens de la vue, lunettes, lentilles de contact	• Deux paires de lunettes pour 149 \$ (avec verres unifocaux, traitement anti-rayures et protection UV) • 60 % de rabais sur les mises à niveau de verres sur présentation d'une preuve
---	---	--

		d'adhésion à une association de retraités • Détails à www.curac.ca
	• Appareils auditifs • Protection personnalisée contre le bruit	• 10 % de réduction pour les membres, leur conjoint, leurs enfants et leurs parents • Détails à www.curac.ca

Résidences de retraite

	• Vie autonome • Appartements de retraite • Suites avec assistance complète • Soins assistés • Soins de mémoire • Soins longue durée	• Espace de réunion gratuit et bien davantage pour les associations de retraités des ARUCC • En Ontario et dans d'autres villes • Détails à www.curac.ca
---	---	--

Pour des raisons juridiques ou autres, certains produits et services peuvent ne pas être disponibles dans votre province ou votre ville. Il se peut que l'on vous demande de fournir une preuve de votre statut de retraité ou de membre. Pour plus d'informations, consultez le site Web de CURAC/ARUCC ou recherchez « **avantages pour les membres** ».



Les ARUCC devraient-elles explorer d'autres partenariats d'affinité ? Envoyez vos suggestions ou commentaires aux ARUCC, à l'attention de Ron Champion, ron.champion@uwaterloo.ca ou à André Lapierre, andre_lapierre@icloud.com.

Compte de dépenses en soins de santé (CDSS)

Petit rappel amical ! N'oubliez pas d'utiliser rapidement vos crédits CDSS 2025 si vous avez des frais médicaux et/ou dentaires admissibles. Vous trouverez des instructions détaillées sur la manière de procéder sur le site web de l'APRUO à l'adresse suivante :

<https://apruo.ca/avantages/compte de dépenses en soins de santé>

En juillet 2025, comme les années précédentes, un nombre important de crédits [332 816,05 \$ pour être précis] ont été perdus. Il y a plusieurs raisons à cela. Cependant, si l'une des raisons est que vous avez des difficultés à naviguer sur le site Web de Canada Vie pour soumettre une demande, veuillez nous contacter à l'adresse APRUO@uottawa.ca. Nous serons ravis de vous guider tout au long du processus. Si vous choisissez de ne pas profiter de cet avantage, nous aimerions en connaître la raison. Il serait utile que vous envoyiez vos commentaires à apruo@uottawa.ca.

N.B. Canada Vie a désormais créé une option distincte pour celles et ceux qui souhaitent demander le remboursement de leurs primes d'assurance maladie. Après vous être connecté, vous aurez le choix entre demander le remboursement des dépenses détaillées ou le remboursement des primes versées pour un régime d'assurance complémentaire.

Renouvellement de l'adhésion à l'APRUO

La clé de notre efficacité en tant qu'Association réside dans le soutien financier que nous apportent nos membres. L'adhésion ne sert pas seulement à assurer le fonctionnement de l'APRUO. Elle permet également de soutenir la défense des intérêts des retraité.e.s, l'octroi de bourses aux étudiant.e.s, l'organisation d'événements éducatifs, les activités de renforcement de la communauté et l'échange continu d'idées entre collègues. Nous sommes reconnaissants du soutien constant de nos membres.

Si votre adhésion arrive à expiration, vous serez contacté.e dans le cadre de notre campagne annuelle d'adhésion.

Nous vous encourageons vivement à vous inscrire.

Le renouvellement de votre adhésion est très simple :

- Allez à [https://apruo.ca /fr](https://apruo.ca/fr) et sous «membriété » suivez les instructions pour les usagers courants [« Renouvelez l'adhésion »] ou, pour les nouveaux membres, [« Adhérez »]

OU

- Envoyez un transfert « INTERAC » de 25 \$, 50 \$ ou 75 \$ [1, 2 ou 3 années] à treapruo@uottawa.ca

OU

- Envoyez un chèque à l'APRUO pour l'un de ces montants au :

Trésorier de l'APRUO

Université d'Ottawa

141 Louis Pasteur OTTAWA K1N 6N5

Envoyez vos demandes de renseignements sur l'adhésion à Richard Clément à

treapruo@uottawa.ca

Coordonnées mises à jour : Ressources humaines et services techniques

Veuillez noter que les numéros de téléphone et les adresses électroniques peuvent varier en fonction de votre demande.

Vous pouvez contacter le Centre de services des ressources humaines au 613-562-5000, option n°

3 ou <https://www.uottawa.ca/notre-universite/administration-services/ressources->

humaines/rh-demander-laide pour les demandes suivantes :

1. **Changer votre adresse.** Vous pouvez également le faire directement dans Workday. Le service des ressources humaines reçoit un rapport et le transmet à RBC Services aux investisseurs, le fiduciaire du régime de retraite.
2. **Changer votre compte bancaire.**
3. **Obtenir des renseignements sur l'assurance vie et les feuillets T4A qui s'y rapportent (Revenu imposable).**
4. **Obtenir vos feuillets d'impôt sur le revenu de retraite T4A/RL2.** Vous pouvez aussi contacter la **RBC au 1-800-668-1320.**

Autres demandes

5. Plan d'assurance de groupe (couverture, compte de dépenses en soins de santé, réclamations) :

- **Canada Vie**
 - **Ligne dédiée à l'Université d'Ottawa: 1-833-794-0225**
- **Équipe des avantages sociaux**
 - **avantagesrh@uottawa.ca**
613-562-5163

6. Plans de retraite (changements bancaires, d'adresse ou de renseignements personnels) :

pension@uottawa.ca
613-562-5375

Autres nouvelles

Bourses APRUO attribuées en 2026

Par : Leslie Laczko, APRUO Président du Comité des bourses

L'APRUO a attribué quatre autres bourses en 2026, et les biographies des candidat.e.s gagnant.e.s sont maintenant disponibles pour consultation sur **apruo.ca/bourses**. Les gagnant.e.s de cette année ont des bilans impressionnants.

Le Comité des bourses, composé cette année de Leslie Laczko (président), Andrée Durieux-Smith et Raymond Leblanc, a eu l'agréable mais difficile tâche de choisir quatre lauréat.e.s parmi un groupe talentueux de 37 candidat.e.s. La bourse est administrée par le Service des bourses de l'Université avec lequel notre comité travaille en étroite collaboration.

Notre bourse est offerte aux étudiant.e.s de premier cycle à temps plein qui ont de bons dossiers académiques, qui ont des besoins financiers et qui sont enfants ou petits-enfants d'employé.e.s actuels ou anciens de l'Université d'Ottawa. En ce qui concerne leur lien de parenté, les récipiendaires de bourses proviennent de l'ensemble des catégories d'employé.e.s universitaires, à temps plein et à temps partiel, anciens et présents, ainsi que du personnel professoral et de soutien.

Le fonds doté de bourses APRUO a maintenant une valeur de plus de 200 000 \$, grâce aux contributions des membres. Les intérêts générés chaque année par ce fonds constituent la majeure partie de la somme disponible pour distribution. Cette année, nous avons pu financer quatre bourses de 2000 \$.

L'APRUO adresse ses plus sincères félicitations aux lauréats de cette année et exprime sa profonde reconnaissance à toutes celles et tous ceux qui contribuent à soutenir cette importante initiative.

Invitation

À : Membres de l'APRUO, de l'ASRA et invités

Événement : Troisième conférence Ognanovic sur la musique et la santé des personnes âgées :
Améliorer le bien-être des personnes âgées grâce à des programmes musicaux communautaires

Date et heure : le mercredi 23 septembre 2026, de 13 h à 16 h

Lieu : À déterminer

Organisatrice : Andrée Durieux-Smith, responsable des événements de l'APRUO

À propos de notre conférencier

Notre conférencier invité sera Gilles Comeau, professeur titulaire à l'École de musique à l'Université, membre de la Société royale du Canada et directeur fondateur de l'Institut de recherche en musique et santé à l'Université. Les domaines de recherche du professeur Comeau comprennent l'impact de la musique sur les personnes souffrant de maladies mentales. Vous trouverez ci-dessous, le titre et un court résumé de la présentation du professeur Comeau.

Musique et santé chez les aînés

Améliorer le bien-être des personnes âgées grâce à des programmes de musique communautaires

Face au vieillissement de la population et à l'évolution vers une approche plus holistique de la santé, les programmes musicaux apparaissent comme une alternative non médicamenteuse pour préserver ou améliorer la santé et le bien-être des personnes âgées souffrant de diverses affections liées à l'âge. Un nombre croissant d'études met en lumière le potentiel des activités musicales pour

transformer l'apparition des maladies liées à l'âge : réduction du risque de développer des troubles mentaux ou atténuation de leur gravité (dépression et anxiété) ; préservation ou amélioration des fonctions cognitives (vitesse de traitement de l'information et mémoire de travail ; réduction du risque ou de l'apparition tardive de la démence) ; et ralentissement du déclin physique (amélioration de la démarche et de la coordination posturale ; amélioration de la force, de la souplesse et de la motricité).

N.B. La conférence sera en français mais les questions peuvent être posées dans les deux langues officielles.

Veillez vous joindre à nous pour cette présentation stimulante et enrichissante !

Événements en ville

La librairie Perfect Bookstore tient des lancements hebdomadaires de livres. Si vous voulez y participer, svp allez à **Perfectbooks.ca** pour de plus amples informations.

Réflexions : Poursuivant la conversation



L'un des privilèges de la retraite est de pouvoir choisir comment nous occupons notre temps. Libérés des emplois du temps, des échéances et des responsabilités qui ont marqué une grande partie de notre vie professionnelle, nous gagnons la liberté de nous adonner à des centres d'intérêt que nous avons peut-être mis de côté en raison d'autres obligations. Pourtant, comme nous le rappellent les articles de ce numéro de Nexus, la retraite ne se

résume pas simplement à disposer de plus de temps. Ce qui compte, c'est ce que nous choisissons d'en faire.

Les contributions présentées dans ces pages reflètent un éventail remarquable d'intérêts et d'expériences. Nous avons exploré la musique et la santé, la littérature et la culture, la science et la recherche, l'engagement communautaire et la réflexion personnelle. Certains contributeurs ont partagé des recherches et une expertise acquises au fil de nombreuses années, tandis que d'autres ont proposé des œuvres créatives, des souvenirs et des observations façonnés par de nouvelles expériences et perspectives. Ensemble, ils illustrent que la curiosité intellectuelle et l'engagement significatif ne prennent pas leur retraite lorsque la carrière prend fin.

Ce qui est particulièrement frappant, c'est la manière dont l'apprentissage continue de se déployer tout au long de la vie. De nouvelles questions émergent. Des intérêts de longue date s'approfondissent. Des opportunités inattendues se présentent. Que ce soit par la lecture, les voyages, le bénévolat, les activités artistiques, l'engagement communautaire ou simplement des conversations réfléchies avec des amis et des collègues, beaucoup d'entre nous continuent de découvrir de nouvelles façons d'interagir avec le monde qui nous entoure.

C'est peut-être là l'une des leçons durables de la vie universitaire. La quête du savoir n'a jamais concerné uniquement nos professions ; il s'agissait aussi de cultiver des habitudes de curiosité, de réflexion et d'ouverture aux nouvelles idées. Ces habitudes restent ancrées en nous. Elles continuent de façonner la manière dont nous nous comprenons nous-mêmes, nos communautés et le monde changeant qui nous entoure.

Alors que ce numéro de *Nexus* touche à sa fin, nous espérons que vous avez apprécié les nombreux points de vue, expériences et réflexions partagés par nos contributeurs. Peut-être que les mois à venir vous apporteront un livre à recommander, un projet à mener, un lieu à explorer ou une expérience à partager. Nous avons hâte de poursuivre cette conversation.

Christina et le reste de l'équipe
