

# FAIRE VIVRE LA SCIENCE

la vulgarisation à l'ère numérique et écrite



**Vincent Gosselin Boucher**

Membre du CA Sciences 101  
Cofondateur de Vérité ou Quoi?  
Professeur à l'Université du Québec à Montréal

**Juliette François-Sévigny**

Éditrice en chef de la revue de vulgarisation scientifique La Fibre  
Cofondatrice de Vérité ou Quoi?  
Étudiante au doctorat en psychologie à l'Université de  
Sherbrooke

# Inviter les enfants à la table des décisions de santé

la **FIBRE**  
Revue de vulgarisation scientifique



Printemps 2025  
Volume 7, Numéro 1

Quand les changements climatiques nous mettent des bâtons dans les roues **14** Une assiette est-elle parfaite? **22** Et si un ulcère, l'accompagnement des cultures pour décider les matras... **34**

# L'exploration spatiale, une question de santé mentale

la **FIBRE**  
Revue de vulgarisation scientifique



Automne 2024  
Volume 6, Numéro 2

Les États-Unis dans une assiette de santé mentale **10** Les choses qui mangent plus de temps **14** Les mathématiques révolutionnaires dans les conférences de l'ISN **30**

Revue de vulgarisation scientifique. la **FIBRE**

14 Spécimen animal à l'interface, l'impact de la culture **18** L'impact de l'écologie et de la santé des communautés **22** La relation entre le microbiote et le système immunitaire **26** La prise en compte de la santé mentale dans les conférences de l'ISN

# ÉCRIRE POISSON SANS POISON

10

AUTOMNE 2021 | Volume 5, Numéro 2

Revue de vulgarisation scientifique. la **FIBRE**

12 LE PHOSPHATE DANS NOTRE ASSIETTE **24** LE DRAK SIDI'OUH II **16** L'ACCEPTATION DES ÉMOTIONS AU COEUR DU BIEN-ÊTRE **20** LE CYCLE D'UN SOUVENIR TRAUMATIQUE

# CES DIÈTES QUI NE TIENNENT JAMAIS LEURS PROMESSES

20

PRINTEMPS 2022 | Volume 6, Numéro 1

Revue de vulgarisation scientifique.

ÊTRE ACTIF, VE MOINS SORCIER QU'ON LE CROIT page 22 LA PASSION HARMONIEUSE À LA RESCOURS DES ÉTUDIANTS page 26

# Les bactéries, des alliées à double tranchant

PAGE 6

PRINTEMPS 2021

# QUAND LE road trip VERS L'OVULE SE COMPLIQUE

la **FIBRE**  
Revue de vulgarisation scientifique



AUTOMNE 2023  
Volume 5, Numéro 2

Ces parents qui en font trop **10** Le vrai coût d'un hamburger **18** Sauver des doigts un médicament à la fois **26**

# LES RÈGLES DOULOUREUSES, UN FREIN À L'ÉMANCIPATION FÉMININE?

la **FIBRE**  
Revue de vulgarisation scientifique



Pérorage 2024  
Volume 8 | Numéro 1

Quand les règles deviennent un frein à l'émancipation **10** Pourquoi les femmes sont-elles plus à risque de développer une maladie auto-immune? **14** Les effets de la pandémie de COVID-19 sur la santé mentale **30**

REVUE DE VULGARISATION SCIENTIFIQUE. La **FIBRE**

# QUAND LE CLIMAT TOMBE À L'EAU

32

12 POURQUOI LES CLÉES FONT TOUJOURS LES MÉMS FUREURS **16** UN ANESTHÉSANT COMME ANTI-OBÉSITÉ? **16** APPRENDRE À MARCHER EN UN JOUR À 87 ANS

PRINTEMPS 2023  
VOLUME 7 | NUMÉRO 1

24

REVUE DE VULGARISATION SCIENTIFIQUE. La **FIBRE**

# DOULEUR ET SCLÉROSE EN PLAQUES : UNE PROTÉINE POURRAIT TOUT CHANGER

12 LES TROUSSES À Outils MÉDICALS EN FIBRE **16** APPRENDRE À MARCHER EN UN JOUR À 87 ANS

20

Revue de vulgarisation scientifique.

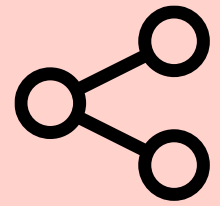
UNE PEUR DISPROPORTIONNÉE ENTOURE LA SG page 18 UNE MARCHÉ PAR JOUR ÉLOIGNE LE PSY POUR TOUJOURS page 22

# Quand écoresponsabilité et bien-être se rencontrent

PAGE 6

AUTOMNE 2020

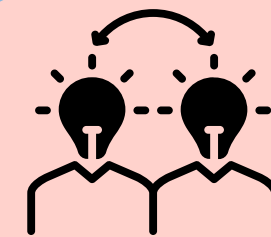
# GROSSO MODO, QU'EST-CE QUE LA VULGARISATION SCIENTIFIQUE?



Partager à un large public des découvertes scientifiques



Il s'agit de donner envie au public du partage que l'on veut lui faire



Se faire comprendre

VULGARISER  $\neq$  SIMPLIFIER  
SON PROPOS



Être capable de RAPIDEMENT capter l'attention

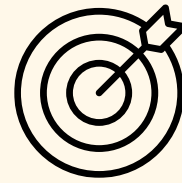
VULGARISER  $\neq$  ENSEIGNER

# QUELQUES PRINCIPES GÉNÉRAUX



## Quel est votre public?

- Peu importe le public ciblé, considérez qu'il ne sait rien de votre sujet.



## Identifier vos objectifs?

- S'agit-il de présenter vos derniers résultats? D'informer sur un domaine de recherche en particulier? De corriger des conceptions erronées? D'outiller certains milieux pratiques? De partager vos réflexions?



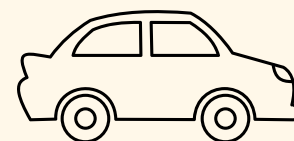
## Quelle est votre niche ou votre spécialisation?

- Par exemple, quels sont les thèmes que vous comptez aborder?



## Quel ton voulez-vous employer?

- Plus formel? Plus ludique?

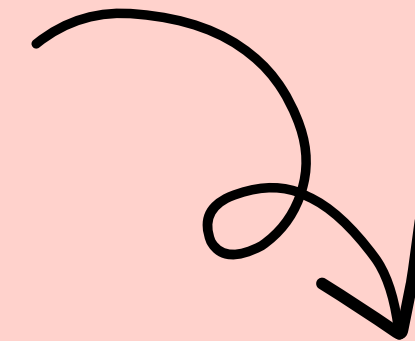


## Quel est le bon véhicules

- Un article, les médias sociaux, une conférence, un balado...?

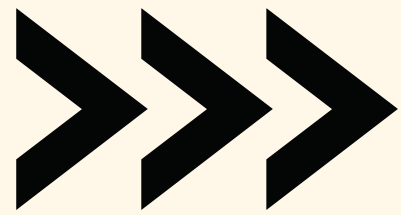
# PETIT RAPPEL BIEN IMPORTANT

IL N'Y A PAS DE MAUVAIS SUJETS, il y  
a seulement des manière  
maladroite d'en parler.



CONCLUSION: retirons de nos  
épaules la pression d'aborder  
que de "BONS" sujets.

# L'IMPORTANCE DE L'ANGLE DE TRAITEMENT



Le sujet d'une publication vulgarisée doit être le plus PRÉCIS (1) et ATTIRANT (2) possible.

## Que veut-on dire par "le sujet doit être précis"?

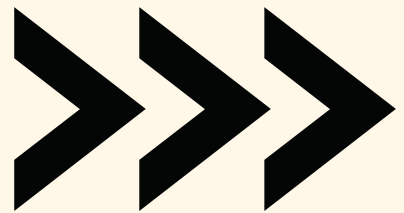
- "Qui trop embrasse mal étreint": un sujet trop vaste ne donnera jamais une bonne publication vulgarisée;
- Tenons-nous en à une, voir deux idées principales.

## Et concrètement maintenant....!

Publication sur le sommeil  
Publication sur le sommeil des adolescent·e·s  
Publication sur l'hygiène du sommeil à l'adolescence  
Publication sur l'importance de suffisamment bien dormir à l'adolescence

**Comme le dit si bien Viviane Lalande, vulgariser c'est faire des deuils parce que ça implique de mettre certaines informations de côté.**

# L'IMPORTANCE DE L'ANGLE DE TRAITEMENT

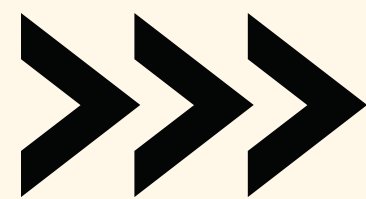


Le sujet d'une publication vulgarisée doit être le plus PRÉCIS (1) et ATTIRANT (2) possible.

## Et maintenant, que veut-on dire par "le sujet doit être attirant"?

- Il s'agit ici de capter l'attention du public.
- L'attention du public est souvent capter par CE QUI LE TOUCHE.
  - Est-ce que la recherche traitée va perturber leur quotidien ? S'inscrit-elle dans un sujet d'actualité? Fait-elle l'objet d'une controverse? Porte-t-elle sur un thème inusité, sur un phénomène insolite ou extraordinaire?
  - Utilisation de l'humour (ou de contenu émotionnel) ou de référents culturels?
  - L'humain est touché par l'autre... Les personnes derrière les comptes Facebook, Instagram, etc.

# L'IMPORTANCE DE L'ANGLE DE TRAITEMENT



À quoi pourrait ressembler un publication sur l'importance de suffisamment bien dormir à l'adolescence la plus attirante possible?

- Disons qu'elle s'adresse au public adolescent



Utilisation de l'humour et de référents culturels pour toucher le public adolescent;

Il serait pertinent d'ajouter à cette publication une description sur le pourquoi du comment.

Le manque de sommeil a plusieurs effets négatifs sur notre santé psychologique. Lorsque tu ne dors pas suffisamment, ton amygdale s'hyperactive. Considérant que ton amygdale est le centre de contrôle de tes émotions, cela veut donc dire que tu serais plus enclin à réagir fortement à la simple présence indésirable de ton petit frère. Et puisque le manque de sommeil bloque également la communication entre ton amygdale et le reste de ton cerveau, la manière dont tu pourrais gérer ces émotions intenses laisse souvent à

# PARENTHÈSE SUR CE QUI TOUCHE LE PUBLIC

## Exemple mettant l'humain au centre de sa publication

VÉRITÉ  
OU QUOI?


### QUI SONT LES MEMBRES DE VÉRITÉ OU QUOI?

Laissez moi vous les  
présenter personnellement.  
Après Anna, Elsa et  
Samantha, ce sont mes  
personnes préférées!

Oups je ne connais  
pas plus de  
Samantha  
aujourd'hui!




VÉRITÉ  
OU QUOI?




MYRIAM BEAUDRY  
ÉTUDIANTE AU DOCTORAT EN  
NUTRITION À L'UNIVERSITÉ DE  
MONTREAL

VOICI MYRIAM, ELLE EST L'ANIMATRICE  
DU PODCAST DE VÉRITÉ OU QUOI? C'EST  
AVEC ELLE QU'ON APPREND PLEIN DE  
CHOSSES SUR LE DOUANCE.

MYRIAM CONSIDÈRE QUE LA VULGARISATION  
SCIENTIFIQUE LUI PERMET D'ÊTRE UNE  
PERSONNE PLUS ACCOMPLIE ET HEUREUSE!  
C'EST BEAU PAREIL!




VÉRITÉ  
OU QUOI?



NATACHA BÉRUBÉ-DESCHÊNES  
ÉTUDIANTE AU DOCTORAT EN  
ÉDUCATION À L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC  
À MONTREAL

L'INTÉRÊT À NATACHA DE FAIRE CONNAÎTRE LES INÉGALITÉS  
QUI TOUCHENT LES ÉLÈVES DOUÉS REPOSE SUR SON SOUHAIT  
DE SENSIBILISER ET D'OUTILLER LES PARENTS ET LES ACTEURS  
DU MILIEU DE L'ÉDUCATION POUR LEUR PERMETTRE DE MIEUX  
LES COMPRENDRE ET DE MIEUX LES ACCOMPAGNER.

NATACHA EST UNE FEMME DÉCIDÉE QUI A  
UN TALENT PARTICULIER POUR PARLER  
AVEC PASSION. LORSQU'ELLE PARLE, ON  
NE PEUT QUE L'ÉCOUTER AVEC INTÉRÊT.



# QUE CE SOIT DIT EN PASSANT...

Ce genre de jeu peut représenter du type de contenu intéressant à publier afin d'engager votre communauté sur les réseaux sociaux....!

PRÊT.ES POUR UNE CHARADE AFIN DE DEVINER LA THÉMATIQUE TRAITÉE PAR VÉRITÉ OU QUOI?

## PART 1

Mon premier est l'antonyme de "rude",  
"rêche" et "rugueux" selon le logiciel  
Antidote

C'est également le qualificatif que l'on donne à  
un pelage qui est agréable à flatter



PRÊT.ES POUR UNE CHARADE AFIN DE DEVINER LA THÉMATIQUE TRAITÉE PAR VÉRITÉ OU QUOI?

## PART 2

Mon deuxième est la partie  
recourbée par laquelle on  
prend certains récipients

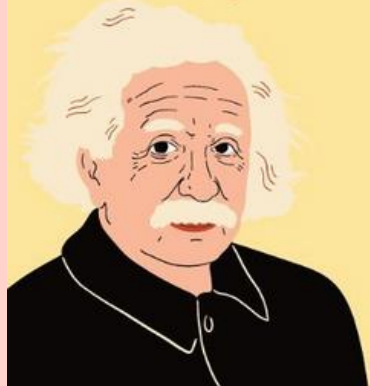
Le nom de c'taffaire  
là: et non c'est pas  
"poignée"



PRÊT.ES POUR UNE CHARADE AFIN DE DEVINER LA THÉMATIQUE TRAITÉE PAR VÉRITÉ OU QUOI?

## PART 3: THE END

Mon tout n'a pas de définition scientifique qui  
fait consensus, mais désigne une personne  
qui a un haut potentiel intellectuel



# COMMENT ATTIRER L'ATTENTION: L'AMORCE

"Tout comme un étalagiste, vous devez placer des éléments capables d'attirer l'attention" - Sophie Malavoy

## La statistique surprenante

"Le tiers des fillettes de 9 ans ont déjà essayé de perdre du poids"  
(Équilibre, 2020)

## Interrogation

"Des échanges de gènes peuvent-ils se produire entre espèce éloignées?  
La réponse pourrait bien être oui selon les scientifiques...." (CNRS, 2015)

## Interpeller le public

"Imaginez que vous êtes pris en voiture dans la circulation. Vous ragez, mais que pouvez-vous faire?  
Tout simple: vous déployez vos hélices et vous vous envollez! Je sais, on parle des voitures volantes depuis 50 ans, mais maintenant ce n'est plus un mythe. " (Durand, 2015)

La fameuse formule  
"Saviez-vous que.....?"

# COMMENT ATTIRER L'ATTENTION: L'AMORCE

## Les interdits de l'amorce

1

NE JAMAIS DÉBUTER PAR  
UNE GÉNÉRALITÉ.

« L'espace a toujours suscité  
l'enthousiasme et l'émerveillement  
de l'Homme » (Malavoy, 2019)

3

NE JAMAIS COMMENCER  
PAR UNE DÉFINITION.

2

NE JAMAIS REMONTER À LA  
NUIT DES TEMPS

« De l'âge de pierre puis du feu, du  
bronze, du cuivre, du fer et depuis le  
20e siècle des polymères... »  
(Malavoy, 2019)

4

NE JAMAIS DÉBUTER PAR  
UNE DESCRIPTION DE SON  
CADRE DE RECHERCHE.

# LE PRINCIPE LE PLUS IMPORTANT EN VULGARISATION SCIENTIFIQUE



ALLER DU PARTICULIER AU GÉNÉRAL



# VOYONS UN EXEMPLE...!

Par Catherine Cimon Paquet, celle derrière le compte de @douance.sciences

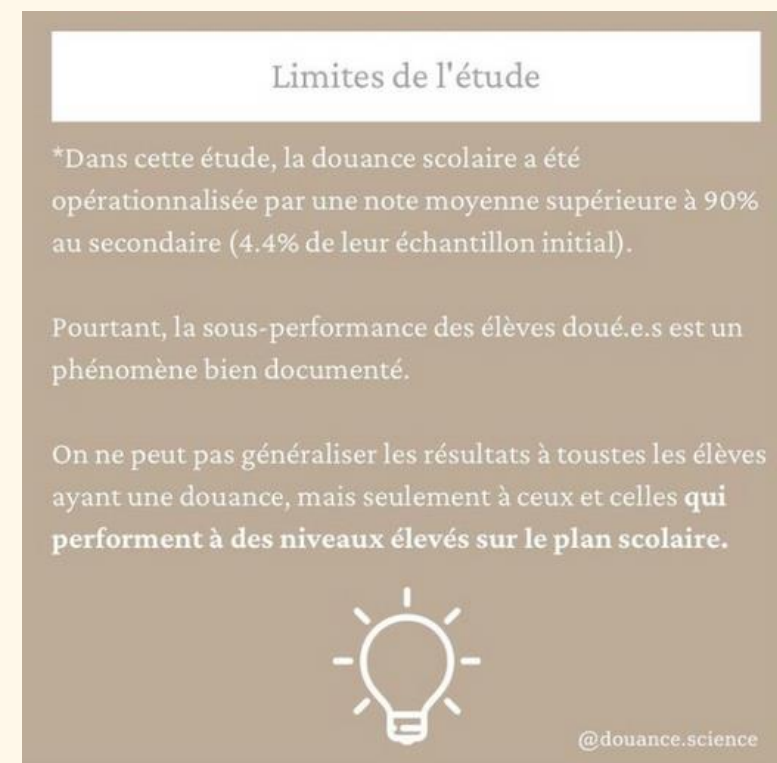
Conclusion de l'article :  
le particulier



Ceci fait guide du général : qu'est-ce que des compétences émotionnelles?

Ceci fait guise du titre de sa publication (compte 5 mots: on aime ça concis)

Marque de commerce



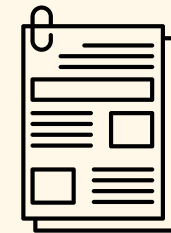
Veut engager son public face à son contenu

# LA CHUTE

La chute est la dernière partie d'un contenu de vulgarisation scientifique, qu'il s'agisse d'un article écrit ou d'un format pour les réseaux sociaux, qui ne sert pas à résumer, mais à ouvrir.

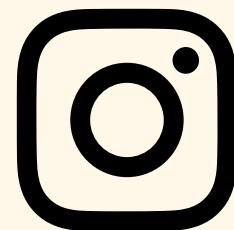
## C'est un rebond final qui :

- élargit la perspective,
- pose une question nouvelle,
- met en lumière un enjeu futur,
- ou laisse au public une idée forte à réfléchir.



### Dans un article

la chute invite le lecteur à dépasser le cadre du texte.



### Sur les réseaux sociaux

elle stimule aussi l'interaction : elle donne envie de commenter, de partager ou d'en savoir plus.

# EXEMPLES DE CHUTE



## FORMAT ARTICLE

« Les interactions qui existent entre l'être humain et les bactéries sont d'une extrême complexité et leur importance est indéniable. La possibilité de considérer le microbiote dans le traitement pour des maladies neurodégénératives ou des troubles de l'humeur effleure l'esprit de plusieurs scientifiques. La solution réside-t-elle dans la composition bactérienne du microbiote? Seul l'avenir le dira! »  
(Hamilton, 2021)

## FORMAT – RÉSEAUX SOCIAUX



Est-ce que la compétence émotionnelle vous a été utile lors de vos études? Si oui, comment?

N'hésitez pas à laisser des commentaires sous cette publication.

Parker, J. D., Saklofske, D. H., & Keefer, K. V. (2017). Giftedness and academic success in college and university: Why emotional intelligence matters. *Gifted Education International*, 33(2), 183-194.

@douance.science

# POURQUOI LA CHUTE N'EST PAS UNE CONCLUSION?



**Le titre**



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**L'intertitre**



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**L'intertitre**



**L'intertitre**

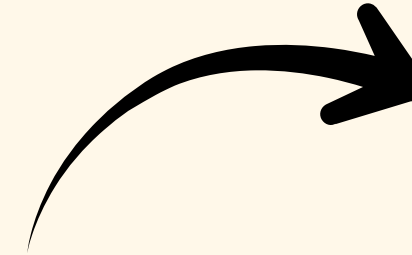


**Le chapeau**

**L'amorce**

**Le corps du  
texte**

**La chute**



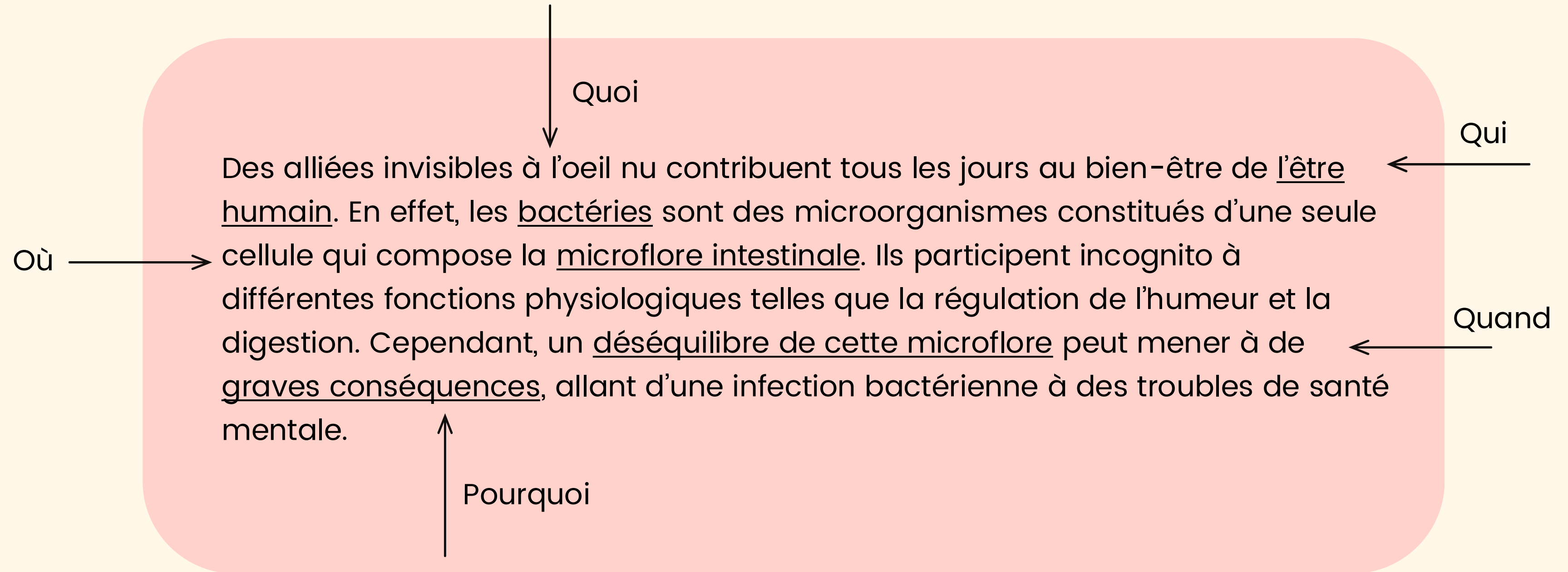
Premier paragraphe d'un article vulgarisé  
(90 mots)

Il fait écho au résumé d'un article  
scientifique, mais dans un vocabulaire  
accessible

De quoi est constitué le chapeau (5W)

- Qui est directement concerné?
- De quoi parle-t-on?
- Où se situe le projet?
- Quand?
- Pourquoi est-ce important?

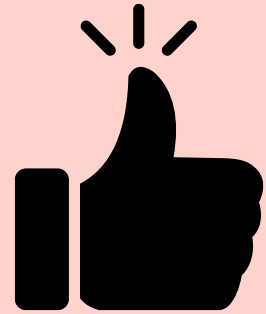
# VOYONS UN EXEMPLE DE CHAPEAU



Hamilton, M (2021). Les bactéries des alliées à doubles tranchant, La Fibre

La lecture du titre et du chapeau devrait être suffisante pour connaître le sujet du texte et ses principales conclusions.

# PARENTHÈSE SUR LE TITRE



- Il doit comporter moins de 10 mots
- Il doit être créatif, voir faire sourire le lectorat
- Il doit donner une bonne idée du sujet
- Éviter les deux points

**Quand les changements climatiques nous mettent des bâtons dans les roues**

*alors que le vélo est l'une des solutions pour réduire les émissions de gaz à effet de serre et la pollution de l'air, il est lui-même menacé par les changements climatiques qu'il aide à combattre.*



**Louis Pitois (il)**  
étudiant au doctorat en sciences de l'environnement

**Et si sauver la planète passait par l'émotion ?**

*Plus une personne se sent connectée au vivant, plus elle est susceptible de recycler, de réduire sa consommation, de s'engager pour l'environnement*



**Baptiste Henry (il)**  
étudiant à la maîtrise en génie industriel

**L'heure est grave, nos antibiotiques perdent la bataille**



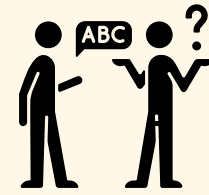
*Les traitements antibiotiques échouent et cette bactérie devient chaque jour plus difficile à combattre. La course contre la montre est donc engagée pour trouver des solutions efficaces.*

**Océane Goncalves (elle)**  
étudiante au doctorat en microbiologie

la FIBRE x S

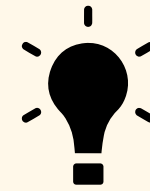
# D'AUTRES PRINCIPES EN VULGARISATION À MAÎTRISER

N'oublions pas: une phrase trop longue devient pénible à lire et comprendre.



## Les jargons c'est non!

Remplacer "leucocyte" par "globule blanc"



## Éviter les mots qui ne servent à rien

« Tel que mentionné préalablement, ces résultats permettront à des équipes de recherches efficaces de développer des programmes d'intervention d'une grande importance impliquant divers acteurs de différentes disciplines. »

UNE IDÉE, UNE PHRASE.



## Donner des exemples

« La maladie d'Alzheimer se traduit par une perte des fonctions intellectuelles telles que la mémoire, le langage, le jugement ou l'orientation. » (Malavoy, 2019)

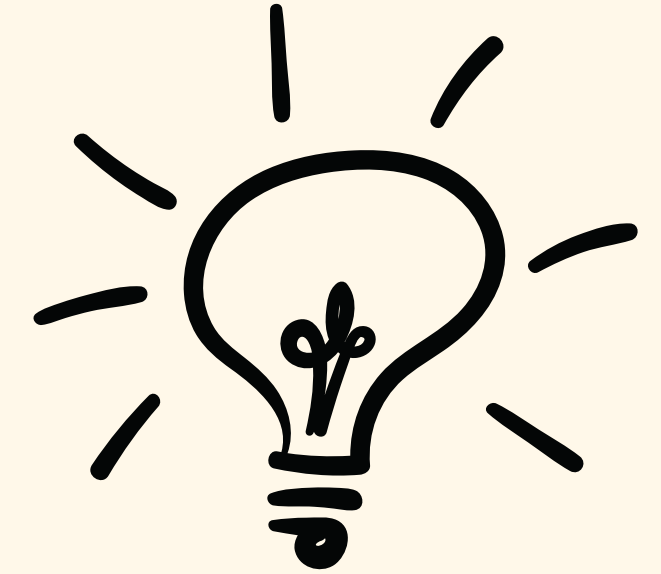


## Comparer avec des éléments connus

Savez-vous qu'un humain peut produire plus de 50 000 litres de salive au cours de sa vie?

Ce qui est l'équivalent de 2 piscines olympiques!

# D'AUTRES PRINCIPES EN VULGARISATION À MAÎTRISER



## Utilisation des analogies, des métaphores, des hyperboles

"En présence d'un déficit énergétique, le métabolisme basal diminue. De la même manière que notre cellule tombe en mode « économie d'énergie » lorsque la batterie est faible, cette adaptation vise à maintenir les fonctions vitales du corps en période de restriction." (Beaudry, 2021)

# Importance de l'utilisation de l'écriture épïcène et inclusive

Guide élaboré par Sciences 101



Guide pratique  
de l'écriture  
épïcène et  
inclusive Sciences 101

# LE CONTENANT

Quelques réflexions pertinentes à avoir...!

Quelle est votre image de marque? Quelles sont les couleurs qui la définissent? Et la police d'écriture utilisée? L'idée est qu'il y ait une cohérence d'une publication à l'autre.



Utiliser le moins de texte possible par publication.



Les images doivent contribuer de manière claire et efficace à la communication du sujet.

# UN PETIT JEU POUR ILLUSTRER LE TOUT!!

Tentez de résoudre ce rébus

P'



# UN PETIT JEU POUR ILLUSTRER LE TOUT!!

Et maintenant celui-ci...!



M'



# BON À SAVOIR PEU IMPORTE LE MÉDIA SOCIAL!

## La constance est la clé!

- Publier régulièrement améliore vos résultats (idéalement chaque semaine ou quotidiennement).
- Fixez-vous des objectifs réalistes.
- Choisissez des jours précis pour publier.

## Pourquoi est-ce important?

- Le manque de constance peut réduire la visibilité de vos prochaines publications (effet « blacklist » des algorithmes).

## Astuce pour démarrer

Lors de vos premières publications, demandez à votre équipe d'aimer et de commenter pour stimuler l'algorithme.

## Pour renforcer votre présence

- Commentez les publications d'autres comptes (même de façon simple).
- Partagez du contenu d'autres comptes (stories ou publications).
- Faites-le idéalement **chaque jour** (ex. 20 min matin + 20 min soir).

# MERCI !

N'hésitez pas à nous écrire

**Juliette François-Sévigny**

[Juliette.Francois-Sevigny@USherbrooke.ca](mailto:Juliette.Francois-Sevigny@USherbrooke.ca)

[Vulgarisation@sciences101.ca](mailto:Vulgarisation@sciences101.ca)

**Vincent Gosselin Boucher**

[gosselin\\_boucher.vincent@uqam.ca](mailto:gosselin_boucher.vincent@uqam.ca)

