

10 ANS D'INFO!
Établi depuis 2012

JDV *journal des voisins*.com
Média communautaire d'Auntsic-Cartierville



Magazine communautaire d'Auntsic-Cartierville (Version Ouest) - Vol. 12, n° 6 - Décembre 2023 - Janvier 2024

**Combien vaut
votre maison ?**

Nous avons la réponse pour vous

514 570-4444
christinegauthier.com

DOSSIER SANTÉ

LE POIDS DES INSTITUTIONS D'AUNTSIC-CARTIERVILLE

PAGES 5 À 16

Photo: Philippe Rachet, JDV

EN MANCHETTES

Deux nouveaux Maxi dans Auntsic-Cartierville en 2024 : page 3

Des jeunes mijotent un livre de recettes du monde: page 4

Un conte de Noël, la chasse-galerie: page 22

Les 45 ans du Centre des femmes solidaires et engagées: page 28

Quand les ratons laveurs s'invitent dans votre cuisine: page 30

L'hôpital du Sacré-Cœur, fondé en 1898.



**Toujours là pour
Ahuntsic-Cartierville**

L'honorable Mélanie Joly
Députée fédérale

514-383-3709
melaniejoly.libparl.ca
melanie.joly@parl.ca
f @ i

Gratuit!
Découvrez la valeur marchande
de votre propriété

Rendez-vous vite sur :
Christinegauthier.com

514 570-4444
Christine Gauthier inc. Société par action
d'un courtier immobilier
Christine Gauthier immobilier, agence immobilière.

f o in

ÉDITORIAL

Ahuntsic-Cartierville, un arrondissement de santé



Stéphane Desjardins | Éditeur par intérim et rédacteur en chef

Notre territoire pèse lourd en matière de santé et de services sociaux. Sans être le centre-ville, Ahuntsic-Cartierville abrite des institutions majeures, qui desservent bien plus que les 134 000 habitants de l'arrondissement.

La santé est sinon le premier, certainement parmi les plus importants employeurs de l'arrondissement. Ce n'est pas surprenant. Le territoire compte quatre hôpitaux, dont Sacré-Cœur, qui abrite le service d'urgence le plus achalandé du Québec, et plusieurs institutions, comme des CLSC, des CHSLD et de nombreuses cliniques médicales privées.

On parle de milliers d'emplois bien rémunérés (quoique les négociations du secteur public pourraient laisser croire le contraire). Nombre de travailleurs de la santé habitent ou consomment ici. C'est une force économique indéniable.

La santé, ou plutôt son accès gratuit grâce à son financement par les impôts, fait partie de l'identité de ce pays. C'est, de loin, la plus importante responsabilité du gouvernement québécois, avec des dépenses prévues de 52 860 milliards \$ en 2023-2024, en augmentation de 7,7 % en une seule année. La santé et

les services sociaux représentent donc 42,6 % des dépenses totales de la province.

Les Américains ont beau nous traiter de socialistes, ils ne réalisent pas qu'ils paient beaucoup plus cher que nous avec leurs assurances privées pour recevoir essentiellement le même service (avec moins d'attente, il faut le reconnaître). Et des dizaines de millions de nos voisins sont abandonnés à leur sort. Ici, n'importe qui obtient les meilleurs soins au monde.

Santé dans les médias

La santé occupe l'espace médiatique en permanence. C'est un secteur en « crise » perpétuelle. Les attentes aux urgences (j'ai vu des manchettes remontant aux années 1990 sur le sujet), le vieillissement source d'engorgement du système, les ratés en santé mentale, qui est le parent pauvre du système avec les soins à domicile, la crise de la main-d'œuvre et le temps supplémentaire obligatoire (TSO), les médecins surpayés comparativement au reste du pays, les réformes qui se succèdent sans changement sur le fond...

On peut allonger cette liste, mais la santé demeure un sujet politique, où s'affrontent



Caricature: Martin Patenaude-Monette

plusieurs chapelles de pouvoir, surtout celles des médecins et des syndicats. Ceux-ci empêchent souvent l'innovation et la flexibilité qui amélioreraient les soins aux patients. Le monstre bureaucratique est également un facteur que la pandémie a mis en lumière comme jamais, avec l'omniprésence des envois par télécopieur (fax), le développement du dossier santé informatisé au rythme de l'escargot, et j'en passe.

Parallèlement, quand on bénéficie des soins, on ne peut que s'émerveiller de la bonté, du professionnalisme et de l'humanisme des gens de la santé, à tous les échelons: du paramédic au médecin, en passant par les infirmières, les préposés et les bénévoles. On est gâté.

Dans le dossier Santé de cette édition, le *Journal des voisins* (JDV) vous présente plusieurs institutions d'Ahuntsic-Cartierville et leurs services offerts par des gens dévoués, qui ont à cœur notre qualité de vie.

J'aimerais terminer sur cette note: de

nombreux lecteurs ne savent pas que le JDV a un site internet qui publie quotidiennement des nouvelles sur leur quartier. Si vous ne l'avez pas fait, je vous invite à vous abonner en allant sur notre site journaldesvoisins.com (intitulé « Recevez le résumé hebdomadaire », le formulaire d'abonnement est complètement au bas de la page).

Alors que le boycottage de Facebook fait très mal aux médias locaux, je vous incite à demander à vos voisins de s'abonner à leur tour. N'hésitez pas à nous faire un don; ce n'est pas de la charité, c'est un investissement dans la qualité de l'information et dans la démocratie locale. Surtout que vous recevrez un reçu déductible d'impôt.

Le JDV est l'un des derniers journaux indépendants à Montréal. Le fait qu'il soit soutenu par sa communauté de lecteurs et de commerçants est sain et réjouissant. Merci de nous lire et de nous appuyer dans notre travail! JDV

SOUTENEZ LE JOURNALISME
LOCAL ET INDÉPENDANT

CAMPAGNE ANNUELLE DE FINANCEMENT DU JOURNAL DES VOISINS

L'information de qualité vous intéresse?

Soutenez notre mission d'information pour une démocratie avisée dans Ahuntsic-Cartierville.

Vous souhaitez nous aider à produire et à diffuser de l'information de qualité?

Devenez membre (minimum 20 \$) ou faites un don à la mesure de vos moyens.

Tout don ou adhésion au Journal des voisins est déductible d'impôt. Merci pour votre soutien.

L'équipe du Journal des voisins

COMMENT PARTICIPER?

Par la poste

Journal des voisins, 9300, boul. Saint-Laurent
Bureau 200-1, Montréal (QC) H4K 1N7
Par chèque / mandat / PayPal

Par notre site internet

journaldesvoisins.com
Termes: 14200000-001

ACTUALITÉS

Deux Maxi ouvriront à Ahuntsic en 2024



Amine **Esseghir** | Journaliste

L'année prochaine, deux épiceries Maxi ouvriront à Ahuntsic, a confirmé le Journal des voisins (JDV). Il s'agit de la conversion de deux magasins Provigo à l'est et au centre du quartier.

Les deux épiceries qui changeront de bannière sont le Provigo Henri-Bourassa, situé au 2323, boulevard Henri-Bourassa Est, et le Provigo V-Chartrand, au 10455, boulevard Saint-Laurent.

Un changement d'enseigne certes, mais sans changer de propriétaire. Les deux marques appartiennent depuis 1998 à Loblaw, l'un des trois plus grands épiciers canadiens, avec Sobeys et Metro.

«Il est trop tôt pour confirmer les dates d'ouverture officielles, mais les travaux visant à revampé complètement les magasins devraient débuter au début de 2024 sur Saint-Laurent et au printemps 2024 sur Henri-Bourassa. Ils s'échelonneront sur quelques mois», a précisé Geneviève Poirier, gestionnaire affaires corporatives et communications de la compagnie Loblaw. Les magasins seront fermés durant les travaux.

Selon l'interlocutrice du JDV, cette transformation entre dans le cadre d'une revue régulière du réseau d'épiceries de Loblaw. La «conversion de format» fait partie des démarches d'optimisation.

«Cette analyse du réseau a démontré que la proposition d'un Maxi serait encore mieux adaptée aux attentes et aux besoins de la clientèle de ce secteur de la ville», a assuré M^{me} Poirier.

Emplois conservés

Le bruit autour des deux Provigo qui deviendraient des Maxi avait couru dans le quartier et sur les médias sociaux depuis la mi-novembre, d'autant que des employés de ces épiceries avaient été informés du changement à venir.

«Tous les employés des magasins Provigo qui le souhaitent pourront conserver leur emploi. Maxi compte même embaucher de nouveaux collègues en vue des conversions», a précisé M^{me} Poirier au JDV.

Avant l'implantation de ces deux magasins, les épiceries à l'enseigne bleue les plus proches des quartiers centraux d'Ahuntsic se situent à un peu plus de 4 km, sur l'avenue Papineau, près du boulevard Crémazie, et sur la rue Jean-Talon, à Parc-Extension.

Plus divers

La marque Maxi est synonyme de bas prix chez les consommateurs, mais aussi pour Loblaw. Elle devrait répondre aux demandes de fraîcheur et de variété.

«Maxi promet aux clients une expérience de magasinage simplifiée et conviviale, dans



Deux épiceries Provigo deviendront des Maxi à Ahuntsic en 2024. (Photo: archives, JDV)

un environnement aux nouvelles couleurs modernes de Maxi», croit M^{me} Poirier.

Loblaw tente par ailleurs d'attirer les producteurs locaux à l'intérieur des murs de ses épiceries. Récemment, l'entreprise a annoncé la mise en place d'un nouveau Programme destiné aux petits fournisseurs, notamment les agriculteurs et les producteurs locaux.

Il entrerait en vigueur au début de 2024.

Loblaw promet aux petites entreprises des paiements plus rapides, des processus simplifiés et une période de référencement garantie de six mois.

Entreprise cotée en Bourse, Loblaw a annoncé à la mi-novembre des profits de 621 millions \$ au troisième trimestre de l'année financière 2023, en hausse de 65 millions \$ par rapport à l'année précédente. JDV



L'ancien Loblaw, sur le boulevard Henri-Bourassa Ouest. (Photo: François Robert-Durand, JDV)

Le 800, boulevard Henri-Bourassa Ouest

Loblaw possédait une grande épicerie située au 800, boulevard Henri-Bourassa Ouest. Fermée en octobre 2015, elle est toujours désignée sous le vocable de l'ancien Loblaw.

«Ce bâtiment appartient à Propriétés de Choix et il est présentement à vendre», a indiqué Geneviève Poirier, gestionnaire affaires corporatives et communications de Loblaw.

La fermeture de cette épicerie, il y a huit ans, intervenait dans un contexte économique difficile pour la compagnie.

Ce magasin Loblaw faisait partie des 52 autres épiceries non rentables fermées au Canada devant une forte concurrence.

ACTUALITÉS

Des jeunes de Bordeaux-Cartierville mijotent un livre de recettes du monde

Camille **Vanderschelden** | Journaliste de l'Initiative de journalisme local

Une dizaine de jeunes de Bordeaux-Cartierville élaborent actuellement un livre de recettes de desserts de leurs pays d'origine. À terme, le livre sera mis en vente et les bénéfices seront reversés à Suicide Action Montréal.

Il y a du bruit dans la cuisine du Centre culturel et communautaire de Cartierville! C'est ici, au centre surnommé le 4C, qu'une cohorte de jeunes travaille d'arrache-pied à créer un livre de recettes. Ils sont tous des jeunes du quartier, venus volontairement partager leur intérêt pour la gastronomie de leur pays.

Véritable *melting pot* d'idées et de cultures, le projet est mené par Projet action jeunesse Ahuntsic-Cartierville (PAJAC). Ce programme, lancé par Prévention du crime Ahuntsic-Cartierville (anciennement

Tandem), rassemble les jeunes du quartier grâce à des activités pédagogiques.

Le projet comprend deux volets : la réalisation d'un livre de recettes de desserts et une soirée de lancement. Celle-ci investira l'agora du 4C en 2024 et sera ouverte au public, qui pourra alors déguster les desserts concoctés sur place par les jeunes.

Bouillon de cultures

Ils sont une dizaine de jeunes, âgés de 12 à 18 ans, à participer au projet. Tous originaires de Bordeaux-Cartierville, ils partagent le même point commun : des origines diverses et un héritage familial fort. Inspirés par la gastronomie de leur pays d'origine, ils mettent ainsi majoritairement en avant les recettes de leurs parents.

Le livre comprendra donc six recettes de desserts, dont une du Canada. Pour le reste,



Les jeunes de Bordeaux-Cartierville mettent la gastronomie de leur pays d'origine en avant, par la réalisation d'un livre de recettes. (Photo: Camille Vanderschelden, JDV)



FONDATION
HÔPITAL DU
SACRÉ-CŒUR
DE MONTRÉAL
Innov. Soigner. Aimer.

50 ANS D'INNOVATION

La Fondation est fière de souligner les
**50 ans d'affiliation de l'Hôpital avec
l'Université de Montréal** pour la
recherche et l'enseignement.





« Sacré-Cœur est un véritable joyau du réseau de la santé. Donnez-nous les moyens de faire avancer les soins offerts dans ce grand hôpital universitaire. »
Dre Vicky Soulière,
Chef du Département de médecine spécialisée



VOTRE DON
TRANSFORME
DES VIES
fondationhscm.org

le public pourra partir à la découverte des mets du Maroc, de l'Algérie, du Liban ou encore de la Tunisie.

Nizar, âgé de 12 ans, compte par exemple célébrer le Maroc en concoctant des crêpes marocaines : « On les appelle crêpes à mille trous en français. Elles se mangent avec du miel et sont souvent accompagnées de thé », précise-t-il, ajoutant qu'il cuisine rarement. Pour lui, l'expérience sera donc toute nouvelle. « Je veux me renseigner sur le monde qui m'entoure », sourit-il en déclarant être très curieux de ce que les autres jeunes proposent comme recettes.

4C à l'honneur

Le Centre culturel et communautaire de Cartierville pourra donc mettre sa toute nouvelle cuisine à l'épreuve par ce projet. Inaugurée à la fin octobre, elle avait ouvert

ses portes au public début novembre.

Le bistro citoyen est ouvert du lundi au vendredi de 9 h à 19 h et les fins de semaine de 9 h à 16 h. La cuisine communautaire est, quant à elle, ouverte du mardi au vendredi de 11 h 30 à 14 h 30.

Le public est également invité au lancement du livre de recettes, qui s'y tiendra en 2024. Si aucune date n'est encore prévue, l'événement promet de rassembler le quartier. Les jeunes cuisineront leurs desserts sur place, en compagnie de leurs parents, et une dégustation sera menée avec le public.

Le livre de recettes des jeunes sera également en vente lors de l'événement, un beau moyen de soutenir la jeunesse du quartier, mais pas seulement. Tous les bénéfices des ventes seront en effet reversés à l'association Suicide Action Montréal. Affaire à suivre. JDV

DOSSIER SANTÉ

Un gros morceau d'Ahuntsic-Cartierville



Stéphane **Desjardins** | Éditeur par intérim et rédacteur en chef

Ce dossier s'attarde au secteur de la santé dans Ahuntsic-Cartierville, soit le CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal, dont le territoire couvre bien plus grand que notre arrondissement. Voici un portrait, en chiffres, pour en mesurer l'ampleur.

Le CIUSSS (Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux) est une organisation héritée de la réforme du secteur de la santé menée en 2015 par le docteur Gaétan Barrette. Rappelons qu'il avait sabré les structures pour ne former qu'un seul organisme par région sociosanitaire.

Le CIUSSS sera intégré sous peu dans la future agence Santé Québec créée dans le cadre de la réforme pilotée en ce moment par le ministre de la Santé, Christian Dubé.

Le CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal, affilié à l'Université de Montréal,

n'a pas pu nous fournir de chiffres précis sur les effectifs ou les ressources accordées ou basées dans l'arrondissement d'Ahuntsic-Cartierville. En effet, son territoire de 88 km² englobe Ahuntsic-Cartierville, Saint-Laurent, La Petite-Patrie et Villeray.

En chiffres

Le CIUSSS dessert 430 000 personnes (l'arrondissement compte 134 245 habitants au dernier recensement), soit un Montréalais sur cinq (22 %). L'organisme chapeaute 3 centres hospitaliers en santé physique, 2 centres hospitaliers en santé mentale, 10 CHSLD, 1 centre de soins palliatifs, 6 CLSC, 4 centres de services ambulatoires, 2 cliniques de vaccination, 2 groupes de médecine familiale universitaires, 1 maison des naissances et 1 centre de maladies chroniques.

En ce qui a trait aux effectifs, on parle de 12 700 employés, dont 81 % de personnel clinique, 19 % de soutien. Des 832 médecins, 309 sont des médecins de famille, 511 des spécialistes et 12 des dentistes, ainsi que 91 pharmaciens.

L'organisme emploie 230 chercheurs et 550 étudiants œuvrant en recherche, et collabore avec 17 chaires de recherche. Signalons que l'Hôpital du Sacré-Cœur abrite un Centre intégré de traumatologie et un Centre de simulation.

Le budget annuel est de 1,3 milliard \$. L'organisme administre 640 lits de courte durée et 2 451 places d'hébergement. En 2023, il aura offert 1 264 022 heures en soutien à domicile.

Le CIUSSS indique qu'il a administré 140 986 visites à l'urgence et 30 034 hospitalisations annuelles, 19 763 chirurgies et 219 115 visites en cliniques externes. JDV

Les principales institutions dans l'arrondissement relevant du CIUSSS:

- Hôpital du Sacré-Cœur
- Hôpital Fleury
- Hôpital en santé mentale Albert-Prévost
- Centre de services ambulatoires et maison de naissance Louvain (Maison de naissance Marie-Paule Lanthier)
- CLSC d'Ahuntsic
- CLSC de Bordeaux-Cartierville
- Centre d'hébergement Notre-Dame-de-la-Merci
- CHSLD Laurendeau
- CHSLD Légaré
- CHSLD Paul-Lizotte
- CHSLD de Cartierville
- CHSLD Saint-Joseph-de-la-Providence
- Centre de services ambulatoires en santé mentale Papineau
- Centre de services ambulatoires en gériopsychiatrie Grenet
- Centre de services ambulatoires Bois-de-Boulogne
- Centre de services ambulatoires en santé mentale Fleury
- Groupe de médecine de famille universitaire Sacré-Cœur
- Groupe de médecine de famille universitaire Bordeaux-Cartierville
- Soins palliatifs Gracia



Boutique de produits entièrement conçus et fabriqués au Québec
+ DE 100 ARTISTES, ARTISANS & DESIGNERS SOUS UN MÊME TOIT
DE TOUT POUR UN NOËL • LOCAL • ÉTHIQUE • ÉCORESPONSABLE

312 rue Fleury Ouest (coin Jeanne-Mance)
Boutique ouverte du lundi au vendredi de 11h à 18h, Samedi & Dimanche de 11h à 17h
espaceflo.com



DOSSIER SANTÉ

Entrevue avec Adélaïde de Melo, nouvelle PDG du CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal

Camille **Vanderschelden** | Journaliste de l'Initiative de journalisme local

Le Journal des voisins a rencontré M^{me} Adélaïde de Melo, nouvelle présidente-directrice générale du CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal. Nommée à ce titre en mai 2023, elle succède à Frédéric Abergel, désormais président-directeur général du Centre hospitalier de l'Université de Montréal (CHUM).

Journal des voisins : Vous avez une longue carrière d'infirmière, un métier que vous avez pratiqué dix ans avant de devenir gestionnaire. Quelles étaient vos ambitions de début de carrière?

Adélaïde de Melo : Quand je suis devenue infirmière, mon ambition était vraiment d'être au service des personnes vulnérables. De faire une différence. J'aimais beaucoup le volet soins aigus. Je me suis donc dirigée vers cette spécialisation en tant qu'infirmière. Notamment la traumatologie, les soins intensifs : travailler de pair avec une équipe à sauver quelqu'un. À la fin de la journée, c'est très gratifiant de pouvoir participer à ça. Il s'agit aussi d'accompagner les patients dans leur trajectoire de maladie, à garder confiance dans des moments très difficiles.

Qu'est-ce qui fait une bonne infirmière, selon vous?

Je crois que la sensibilité à l'autre est très importante, tout en étant capable de se pré-

server dans ce métier. C'est cet équilibre qui importe : on se donne beaucoup comme professionnel et le risque est de prendre sur nous cette charge de ce qui est vécu par le patient. Être une bonne infirmière, c'est aussi tenir compte du projet de vie du patient. Travailler de concert avec les autres professionnels, c'est important aussi, car on est très complémentaires dans notre travail.

Vous affichez une montée de carrière fulgurante, notamment à l'Hôpital du Sacré-Cœur où de plus en plus de responsabilités vous ont été confiées au fil du temps. Parlez-nous de ce cheminement.

J'ai donc commencé comme infirmière de nuit. Puis, j'assurais le poste d'assistante-infirmière cheffe lorsque cette dernière était absente. Ensuite, j'ai été coordonnatrice de nuit : j'assurais la gestion en l'absence des autres gestionnaires. Lorsque je suis devenue cheffe d'unité coordonnatrice, j'ai tout fait, tous les paliers. Cela m'a permis de connaître tous les secteurs d'activités d'un hôpital. Après, j'ai été coordonnatrice adjointe et directrice des soins avec la réforme Barrette. C'était un gros apprentissage! Pendant la COVID, c'était quelque chose de marquant pour la gestion, notamment pour les CHSLD. Puis, en tant que directrice générale adjointe en santé physique, je me suis retrouvée res-



Adélaïde de Melo a commencé sa carrière comme infirmière de nuit. Également titulaire d'une maîtrise en gestion et développement des organisations, elle est aujourd'hui PDG du CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal. (Photo : Camille Vanderschelden, JDV)

ponsable des trois hôpitaux. Chaque fois, c'était une occasion d'ouvrir mon éventail d'expertise et de connaissances, d'être encore plus au service de professionnels, mais surtout au service d'une population élargie.

Est-ce que travailler en santé a toujours été une vocation pour vous?

C'est en tout cas une passion. Je suis vraiment passionnée par les soins, par les personnes. Ce que je souhaite, c'est partager cette passion-là et faire en sorte que lorsque les choses deviennent difficiles, les gens s'accrochent. Chacun, de façon différente, que ce soit moi comme gestionnaire ou les infirmières, a son importance. On l'a vu pendant la pandémie, à quel point le personnel de soutien ou ceux qui travaillent dans l'ombre sont essentiels.

Quels sont vos objectifs pour votre mandat, les quatre prochaines années?

Le premier est de travailler à améliorer l'accessibilité et la fluidité de la dispense de nos soins à la population. Nous assurer des services et des soins de proximité. Nous couvrons un terrain assez grand, avec une clientèle plutôt vulnérable et âgée. Il faut nous assurer d'être proches d'eux. Ce que je souhaite, c'est vraiment d'adapter ces soins à la population qu'on dessert et non l'inverse.

Je souhaite aussi qu'on développe vraiment la première ligne et que l'hôpital et l'urgence ne soient requis que lors d'une condition aiguë. Le dossier de santé numérique sera également un de mes mandats; j'y crois beaucoup. La modernisation de nos installations en fait partie aussi, comme celle de l'urgence de l'Hôpital Fleury, la pire à Montréal, qui avait bien besoin d'être refaite. L'Hôpital du Sacré-Cœur va avoir 100 ans en 2026, également, et nous poursuivons sa modernisation. Il faut souligner que tout ce travail ne serait pas possible sans l'aide de nos Fondations. JDV

Ristorante Il Cenone
CUISINE ITALIENNE AUTHENTIQUE

6419 boul. Gouin Ouest
Cartierville, Montréal, QC
H4K1A9

Promotion pour le temps des Fêtes !
Cinq services à 59\$ pour 2 personnes

514-331-5344

www.ilcenone.com

"Si bien vous voulez manger, chez Il Cenone il faut aller"

JOYEUX FLOËL

**Découvrez les trouvailles offertes
par nos commerçants et restaurateurs
de St-Laurent à Meilleur!**

Suivez-nous sur les médias sociaux pour connaître
notre programmation et nos concours!



Montréal

Ahuntsic-Cartierville
Montréal

Desjardins
Caisse du Centre-nord
de Montréal

quartierflo.com



DOSSIER SANTÉ

L'alimentation comme remède face aux maladies chroniques

Loubna **Chlaikhy** | Journaliste de l'Initiative de journalisme local

Inauguré en 2021, le Centre Jean-Jacques-Gauthier est spécialisé dans les maladies chroniques. Orienté vers une prise en charge pluridisciplinaire, il offre notamment à ses patients de miser sur l'alimentation. Rencontre avec une nutritionniste et sa patiente atteinte de diabète.

Obésité, diabète, hypertension, maladies respiratoires... le point commun de toutes ces maladies est qu'elles sont dites «chroniques». En l'état actuel de la science, les médecins ne savent pas les guérir. Pour autant, les maladies chroniques ne sont pas une fatalité. Au Centre Jean-Jacques-Gauthier, une équipe d'infirmiers, nutritionnistes, kinésiothérapeutes et chercheurs le démontrent chaque jour à leurs patients.

Avec une approche collaborative et personnalisée, ils les aident à reprendre le pouvoir sur leur santé.



Geneviève Paquin est nutritionniste au sein du Centre Jean-Jacques-Gauthier, doté d'une salle de gym pour aider les patients à retourner vers l'activité physique. (Photo : Loubna Chlaikhy, JDV)

«Le changement des habitudes de vie en matière d'alimentation joue un rôle très important dans l'état de santé d'une personne», assure Geneviève Paquin, nutritionniste spécialisée dans les maladies chroniques.

Repousser la médication

Prenons l'exemple du diabète. Cette maladie touchait 10 % des Canadiens selon la Bibliothèque du Parlement du Canada (6,6 % des Québécois en 2017, selon Statistique Canada).

«On peut retarder de quatre ans la prise de médicaments en changeant son alimentation. Cela permet de ralentir la maladie, mais surtout les dommages physiques, car plus on contrôle la courbe du diabète, plus on protège les pieds et les yeux des risques liés à cette maladie. On prévient les risques cardiovasculaires, ou encore l'impuissance chez les hommes», souligne la spécialiste.

CHAMBRE DES COMMUNES
HOUSE OF COMMONS
CANADA**Mes meilleurs vœux pour
la nouvelle année 2024!****Je souhaite santé, paix et amour
à vous et vos êtres chers.****Mélanie Joly**
Députée d'Ahuntsic-Cartierville1109-225, rue Chabanel Ouest
Montréal (Québec) H2N 2C9
514-383-3709 | melanie.joly@parl.gc.ca

Mais chaque cas est différent. Lorsqu'un patient est adressé au centre ou s'autoréférence avec le formulaire en ligne, la nutritionniste consulte son dossier médical et le reçoit pour une première consultation d'une à deux heures.

«Je pose beaucoup de questions au patient. Je regarde ses habitudes de vie, si c'est un fumeur, sa consommation d'alcool, s'il travaille de nuit ou encore ses états financiers, car je ne veux pas proposer un plan qu'il ne pourra pas mettre en œuvre. L'alimentation, ce n'est pas juste ce qu'on mange, mais comment on mange. On sait par exemple que lorsqu'on est devant la télévision, on ingère de 17 à 60 % d'énergie de plus», explique Geneviève Paquin.

En collaboration avec le patient et ses priorités, la nutritionniste établit un plan avec des objectifs à mettre en œuvre. Un suivi est ensuite proposé jusqu'à ce que le patient soit autonome. «Notre approche est celle du "un pas à la fois". Le plus dur du travail est fait par la personne, lorsqu'elle sort de consultation», note la professionnelle de la santé.

Des résultats probants

Lorsqu'elle a découvert qu'elle était diabétique, en pleine pandémie, Pascale Louis a vécu un véritable choc. «Mes parents sont tous les deux diabétiques, donc je savais que j'étais à risque, mais j'ai eu du mal à l'accepter», admet cette ancienne Ahuntsicoise, qui fréquente le Centre Jean-Jacques-Gauthier.

Entourée d'une nutritionniste, d'une infirmière et d'un kinésologue, Pascale Louis a ainsi appris à vivre avec la maladie. «Si je suis en santé aujourd'hui, c'est avant tout grâce à M^{me} Paquin et au reste de l'équipe. Elle m'a appris à gérer mon alimentation et à prendre ma santé en main. Même si je faisais déjà attention, je me suis rendu compte que je mangeais mon stress», confie la patiente.

Ici, pas question de parler d'interdits alimentaires ou de régimes tendance prônés sur les réseaux sociaux. «Être diabétique ne signifie pas ne plus jamais manger de gâteau, mais savoir comment maintenir une courbe glycémique stable», insiste Geneviève Paquin.

Pour aller plus loin, Pascale Louis a également participé à l'un des programmes d'activité physique dispensés dans la salle de gym du centre. Moderne et spacieuse, elle est équipée de machines d'exercice et de tout le matériel sportif nécessaire.

«J'ai assisté à une session de plusieurs semaines, et aujourd'hui encore je continue à faire mon programme d'exercice trois fois par semaine», déclare-t-elle. Un bel exemple du pouvoir de l'alimentation et du sport sur la santé. JDV



Pour un magasinage des Fêtes en toute sécurité



Achats en ligne :

- Faites vos achats en ligne auprès des entreprises de confiance
- Assurez-vous que le site internet débute par « https:// »
- Informez-vous des politiques de retour et de livraison avant de compléter vos achats
- Méfiez-vous des aubaines trop belles pour être réelles

Achats en magasin :

- Si vous devez absolument sortir avec une grosse somme d'argent, séparez-la gardez les grosses coupures dans une poche intérieure de vos vêtements
- Protégez vos cartes débit/crédit avec un étui qui empêche la lecture des puces RFID
- Protégez votre numéro d'identification personnel lors de vos transactions

Ne faites pas de cadeaux aux voleurs :

- Ne laissez pas d'objet de valeur à la vue sur le siège de l'auto

Information : 514 335-0545 - info@pc-ac.org



MERCI DE VOTRE CONFIANCE JOYEUSES FÊTES !



**EMILIE
THUILLIER**

Mairesse d'arrondissement
Ahuntsic-Cartierville

emilie.thuillier@montreal.ca
514 872-2246



**NATHALIE
GOULET**

Conseillère de la Ville
Ahuntsic

nathalie.goulet@montreal.ca
514 872-2246



**JÉRÔME
NORMAND**

Conseiller de la Ville
Sault-au-Récollet

jerome.normand@montreal.ca
514 872-2246



**JULIE
ROY**

Conseillère de la Ville
Saint-Sulpice

julie.roy4@montreal.ca
514 872-2246

DOSSIER SANTÉ

Soins à domicile : quand l'hôpital vient à la maison



Amine Esseghir | Journaliste

Fatiha Bouhadad est infirmière clinicienne. Elle a choisi de prodiguer les soins à domicile après avoir travaillé cinq ans en milieu hospitalier.

«Je suis au CIUSSS depuis 2017. Je suis passée par l'Hôpital Jean-Talon et le CHSLD Saint-Laurent. J'ai eu une bonne expérience avec les personnes âgées», souligne-t-elle.

Quand l'occasion s'est présentée d'aller travailler aux domiciles des patients, elle a sauté le pas. Ce qui l'a motivée d'abord : l'autonomie en tant que professionnelle. Depuis, elle écume les rues et les routes du centre d'Ahuntsic et peut passer ainsi 30 minutes ou une heure et demie avec un patient.

«Je peux voir dans la même journée une personne âgée, un bébé ou un enfant. C'est

un apprentissage permanent et j'évolue beaucoup dans ce domaine. Dans les soins à domicile, on touche à tout; cela prend beaucoup de recherche, de connaissances», dit-elle avec le sourire.

Elle doit aussi faire face au défi de l'adaptation en permanence, dans des conditions de travail différentes, d'une maison à l'autre. «À l'hôpital, les patients viennent nous voir dans notre environnement. Nous sommes prêts à les recevoir. On a une équipe avec nous. En soins à domicile, le patient est dans le confort de sa résidence et c'est à nous de personnaliser les soins», relève-t-elle.

Variation en soins

Avec le développement de la médecine ambulatoire, M^{me} Bouhadad ne soigne pas seulement des personnes âgées en perte



Fatiha Bouhadad peut voir dans la même journée une personne âgée, un bébé ou un enfant. Les soins à domicile demandent beaucoup de recherche et de connaissances. (Photo : Amine Esseghir, JDV)

d'autonomie. «On a de plus en plus de chirurgies d'un jour. Le patient peut sortir le jour même de son intervention. L'infirmière ira le voir pour changer un pansement ou pour évaluer son état général. Elle peut être appelée à faire de la physiothérapie, si nécessaire», décrit M^{me} Bouhadad.

Les cas sont variés et comprennent, par exemple, un traitement d'antibiotiques en intraveineuse. «On commence à l'hôpital et au lieu d'y rester sept jours, le patient retourne chez lui et c'est l'infirmière qui se

déplace pour donner le médicament.»

La chimiothérapie commencée en milieu hospitalier est également suivie au domicile du malade par l'infirmière. «Le patient part avec une pompe de chimio. Elle peut rester trois jours avec lui, puis je vais la retirer, m'assurer que tout va bien», affirme-t-elle.

Bien entendu, M^{me} Bouhadad a également des patients qu'on dirait «classiques».

«Ce sont des personnes âgées avec des pertes cognitives, ou des maladies chroniques. On a aussi de jeunes enfants

10 ANS D'INFO!
Établi depuis 2012**JDV***journaldesvoisins.com*
Média communautaire d'Ahuntsic-Cartierville**- Offre d'emploi -****Éditeur ou éditrice recherché-e
pour le *Journal des voisins***

Vous voulez vivre la fascinante aventure des médias? Faites une différence dans votre communauté: engagez-vous dans un des rares journaux indépendants de Montréal !

Le Journal des voisins (JDV) cherche une éditrice ou un éditeur. Cette personne joue le rôle de directeur général et chapeaute l'ensemble des activités du journal, qui compte deux versions: imprimée (le Mag, publié six fois par année) et les actualités web (en ligne sur journaldesvoisins.com).

Tous les détails sur : <http://bit.ly/3sOwW61>



BAO TRAN
Chirurgienne Dentiste
Thérapeute Myofonctionnelle

1730 rue Fleury Est, Montréal
514.388.4575
info@bcabinetdentaire.com

cabinet dentaire

avec des handicaps mentaux, moteurs ou psychiques, et des malades en soins palliatifs qui décident de mourir chez eux», énumère-t-elle.

Il lui arrive de prodiguer des soins à des personnes isolées qui ont peur d'aller au CLSC. «Cela peut être lié à la santé men-

tales; par exemple, des personnes qui ont la phobie de sortir.»

Plus qu'une infirmière?

Facette collatérale de son travail, l'infirmière peut devenir le lien essentiel entre un patient et la société.

«Les personnes isolées, on les garde à l'œil. Elles n'ont personne. S'il y a une tempête de neige ou une canicule, on va leur téléphoner ou bien on va se déplacer pour les voir», observe-t-elle. Elle a ainsi sa liste de patients à appeler dans les moments difficiles, même si elle est avant tout une infirmière.

Bien entendu, quand elle entre chez un malade, elle évalue les conditions dans lesquelles il vit et peut signaler sa situation pour d'autres intervenants.

«Je vais voir s'il a des proches aidants, de la famille, de l'entourage. Je vérifie si son environnement est sécuritaire aussi», indique-t-elle. Au besoin, elle se déplace en urgence au domicile d'un patient qui a fait une chute.

Comme elle gère son temps et ses déplacements, M^{me} Bouhadad doit donc prioriser ses tâches. «D'abord mes patients. Lors d'une journée où je suis un peu dépassée, je peux repousser au lendemain certaines tâches administratives», confie-t-elle. JDV

DES PATIENTS PAR MILLIERS

Selon les données du ministère de la Santé, plus de 12 000 usagers sont suivis à domicile sur le territoire du CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal. De ceux-ci, on en compte environ 4 000 à Ahuntsic et 3 500 à Bordeaux-Cartierville.

Fatiha Bouhadad fait partie du millier de professionnels de la santé affectés à temps complet aux soins à domicile sur le territoire du CIUSSS. Ils, et surtout elles, sont loin de suffire à la tâche. Au moins 700 personnes sont sur la liste de demandes en attente pour recevoir des soins à domicile.

Recrutons chanteurs (6-15 ans)
pour le chœur des jeunes de la Messe
de Noël du 24 décembre, 18h30.

1^{re} répétition : 10 décembre 9 h AM,
église Saint-André Apôtre.

Renseignements auprès de l'équipe
musicale : (438) 308-6822



Sur la même page.

Qu'il s'agisse de pages physiques ou virtuelles, 4 personnes sur 5 au Canada parcourent les nouvelles chaque semaine — en version imprimée, en ligne ou en version numérique.

Découvrez pourquoi le journalisme de presse demeure la source de nouvelles la plus fiable en visitant championsdelaverite.ca

News Media Canada
Médias d'Info Canada

MÉDIAS D'INFO CANADA
CHAMPIONS
DE LA VÉRITÉ

APOTHECA

FOURNITURE MÉDICALE

ÉQUIPEMENTS MÉDICAUX

Boutique • Web • Livraison



Mobilité



Elran



Salle de bain



Bas de compression

- Produits d'incontinence, urologie, stomie
- Ustensiles et produits adaptés
- Podiatrie et produits de physiothérapie
- Coussins, oreillers, lits médicaux
- Orthèses et pansements
- Stéthoscopes, oxymètres, tensiomètres
- Livraison, installation, location de mobilité et de lits médicaux

20\$ de rabais
sur tout achat de 100\$ et plus (avant taxes)
sur présentation de ce coupon, jusqu'au 31 janvier 2024.

2404, rue Fleury Est, Montréal • (514) 507-9657

Boutique en ligne : www.apotheca.info

DOSSIER SANTÉ

Une urgence du 21^e siècle pour l'Hôpital FleuryAmine **Esseghir** | Journaliste

Même si le projet est attendu depuis 2013, ce n'est qu'en 2020 que Québec a octroyé 1,5 million \$ pour lancer les études de modernisation de l'urgence de l'Hôpital Fleury. Cette année, le dossier bouge enfin pour vrai. Il faudra toutefois attendre au moins quatre ans avant la livraison.

« Nous en sommes aux plans et devis définitifs, c'est-à-dire que des professionnels, architectes et ingénieurs travaillent sur le dossier », indique Alexandre Fortin, gestionnaire de projet senior contractuel, à la direction des actifs immobiliers du CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal. « L'entrepreneur général qui va faire la construction n'est pas encore connu. »

L'appel d'offres devrait être lancé au début de 2024.

S'il est admis dans l'opinion publique, notamment dans les quartiers adjacents à l'hôpital, que l'on procède à un agrandissement, et même si on va plus que doubler la superficie de l'urgence (de 1 075 à environ 3 000 m²), au CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal, on parle plutôt de modernisation.

« Un projet de modernisation n'est pas un projet d'agrandissement. L'urgence de Fleury est très petite, très contrainte. Il n'y a pas de place de circulation, donc on vient vraiment moderniser les espaces selon les dernières normes ministérielles », relève M. Fortin.

On n'augmentera pas la capacité actuelle de 18 civières, par exemple.

Toutefois, avec les nouveaux bâtiments, il y aura de nouvelles salles, pour l'attente et pour les traitements, et une zone pour l'évaluation rapide. L'accessibilité universelle sera assurée pour répondre à toute la clientèle. Les espaces seront lumineux grâce à la baie vitrée de la salle d'attente et aux fenêtres dans les salles de civières.

« Dans les salles actuellement, nous avons un seul fauteuil. Les nouvelles en auront plusieurs. Les salles vont vraiment améliorer la fluidité. Pour les patients, cela va minimiser le temps d'attente puis améliorer le traitement. » Le nouvel environnement devrait permettre aux usagers de rentrer plus rapidement chez eux.

Moderne et communautaire

Une urgence plus moderne ne changera pas non plus la vocation de l'Hôpital Fleury.

« Fleury, c'est un hôpital communautaire et il va le demeurer. Ce n'est pas un centre de trauma. S'il y a un gros accident de la route, c'est à Sacré-Cœur que les blessés seront envoyés », tempère M. Fortin.

Les travaux devraient commencer avant l'été 2024 pour une durée de quatre ans. Ce sera assurément un gros chantier (lire l'encadré). Dans les deux premières années, ce sera la construction proprement dite; puis durant deux autres années, on passera à la modernisation des espaces intérieurs.



Modernisation de l'urgence de l'Hôpital Fleury, esquisses extérieures préliminaires. (Courtoisie CIUSSS-Nord-de-l'Île-de-Montréal)

Durant tout le chantier, l'urgence continuera de fonctionner normalement. Le nouveau bâtiment sera collé à l'hôpital, mais il sera situé dans un espace adjacent. « Nous allons créer l'agrandissement, puis transférer les activités de l'urgence actuelle dans ce nouvel édifice. Ensuite, nous rénovons l'intérieur [de l'urgence actuelle] », décrit M. Fortin.

Ces travaux sont aussi l'occasion de donner un coup de jeune à l'aspect de l'hôpital, ainsi qu'à ses systèmes. « Nous allons avoir, c'est sûr, une belle vitrine sur la rue Parthenais. L'hôpital aura l'air neuf, puis on

profite du projet pour mettre de l'argent dans le maintien d'actifs. » Les ascenseurs et les vieux systèmes seront ravalés. Cependant, ce sera invisible aux yeux du public.

« Ce sont beaucoup de systèmes mécaniques, donc ce n'est pas une nouvelle structure. Beaucoup sont sur le toit de l'hôpital. Nous allons changer les systèmes de ventilation, qui sont vétustes, ainsi que les chaudières, qui sont finies. En revoyant certains systèmes centraux du fonctionnement de l'hôpital, nous allons les moderniser en même temps que le projet de construction de l'urgence », observe M. Fortin. JDV

Avocat**Litige civil et commercial****Maître Jérôme Dupont-Rachiele**

LL.B., Juris doctor

Disponible pour rencontres dans Ahuntsic-Cartierville, sur rendez-vous

1080, Côte du Beaver Hall,
Bureau 1610
Montréal (Québec) H2Z 1S8

Téléphone : 514 861-1110
Télécopieur : 514 861-1310
Courriel : jeromedr@fml.ca

RÉSISTANCE AUX SÉISMES

Au début du chantier, un mur antibruit et antipoussière de six mètres de haut sera mis en place autour de la zone de travaux. Le but est de minimiser les impacts sur les citoyens attenants au chantier. L'entrepreneur devra respecter les heures autorisées par la Ville concernant le bruit.

« Pour les vibrations causées par le chantier, on est allés une petite coche au-dessus. Nous avons installé des sismographes à l'intérieur de l'hôpital et dans les bâtiments adjacents. Nous allons nous assurer que l'entrepreneur respecte les normes de contrôle très strictes », assure M. Fortin.

Durant le chantier, les citoyens pourront appeler ou écrire directement au CIUSSS par le biais d'un numéro de téléphone et une adresse courriel dédiés aux doléances des citoyens.

DOSSIER SANTÉ

Un manque de stationnement pour personnes handicapées à Ahuntsic-Cartierville

Loubna **Chlaikhy** | Journaliste de l'Initiative de journalisme local

Selon les données publiques de l'Agence de mobilité durable, on ne répertorie que cinq stationnements réservés aux personnes handicapées sur l'ensemble des voies publiques d'Ahuntsic-Cartierville.

Ils se situent sur les rues Fleury et Chabanel. On note toutefois que d'autres places réservées existent devant les infrastructures publiques telles que les bibliothèques, ou encore près de certaines cliniques, sans figurer dans la liste de l'Agence de mobilité durable.

Ces statistiques excluent également les stationnements privés offerts hors des voies publiques, comme dans les centres commerciaux ou les hôpitaux, par exemple. Sur ce plan, l'offre est bel et bien présente.

Cependant, les personnes à mobilité réduite ne vont pas uniquement à l'épicerie et chez le médecin. Elles désirent, comme leurs concitoyens, pouvoir se rendre au restaurant, au cinéma, ou encore chez des amis. Certaines en viennent à se demander si les personnes à mobilité réduite sont des « citoyens de seconde zone ».

Selon l'Enquête canadienne sur l'incapacité de 2017, environ 1 053 350 personnes âgées de 15 ans et plus au Québec ont au moins une incapacité. Cela représente 16,1 % de cette population, soit plus d'une personne sur dix. Par ailleurs, seulement 35,3 % des stations de métro de Montréal et 16,9 % des gares de train de banlieue leur sont accessibles.

À Ahuntsic-Cartierville, la station de métro Henri-Bourassa est la seule à disposer d'un ascenseur. Quant au réseau de train exo, seule la ligne 15 est adaptée aux personnes à mobilité réduite aux gares Sauvé et Ahuntsic, qui ne disposent toutefois d'aucun stationnement réservé. Les deux autres gares, qui permettent d'emprunter la ligne 12 à destination de Saint-Jérôme, sont inaccessibles.

La question du stationnement est un point noir. Chantal Jetté, résidente de l'arrondissement, vient d'ailleurs de déposer une plainte à la Commission des droits de la personne.



Les stationnements réservés aux personnes à mobilité réduite sont une denrée rare à Ahuntsic-Cartierville. (Photo: Loubna Chlaikhy, JDV)

Pas un luxe

Les personnes à mobilité réduite, lorsqu'elles le peuvent, optent donc pour la voiture afin d'effectuer leurs déplacements. Mais lorsqu'il est question de trouver un stationnement, les choses peuvent se compliquer singulièrement. En cause : le manque criant de places réservées aux personnes en situation de handicap, mais aussi leur emplacement. Sans compter les automobilistes qui s'y garent allègrement, au détriment de ceux qui en ont réellement besoin.

« Pour moi, la voiture n'est pas un luxe, c'est mon autonomie », témoigne Chantal Jetté. Cette Ahuntsicoise de 60 ans est atteinte d'une arthrose sévère. Après sept opérations, et alors qu'elle se prépare à en subir une nouvelle, cette psychothérapeute a appris à vivre dans une société inadaptée. « Il y a des endroits où je ne vais plus, car je ne peux simplement pas me stationner. C'est comme si personne ne pensait à nous », regrette-t-elle.

Les citoyens ayant une vignette de stationnement pour personnes handicapées ont la possibilité de faire une demande auprès de la mairie d'arrondissement afin d'obtenir

une place près de leur domicile. Malgré nos demandes d'entrevue, l'arrondissement a systématiquement refusé de répondre à nos questions. Il est par conséquent impossible de savoir combien de places ont été créées ou non dans ce cadre. Quoi qu'il en soit, le manque de stationnements est bien réel.

« Beaucoup d'arrondissements ne tiennent pas d'inventaire. Au-delà du nombre de places, il y a aussi la question de leur emplacement. Dans le cas d'une pharmacie, la place ne devrait pas être de l'autre bord du coin de rue par exemple. Sans parler du fait que l'espace n'est pas toujours suffisant pour déployer une rampe. Cela place la personne dans une situation où elle doit bloquer la circulation et subir les klaxons », souligne Steven Laperrière, directeur général du Regroupement des activistes pour l'inclusion au Québec (RAPLIQ), un organisme qui milite pour l'éradication de la discrimination fondée sur le handicap au Québec.

Une plainte

Dans son *Plan stratégique organisationnel 2021-2030*, l'Agence de mobilité durable se fixe l'objectif de « faciliter les déplacements des personnes à mobilité réduite ». Un enga-

gement développé dans un paragraphe de quelques lignes, au sein d'un rapport qui compte 46 pages. Rien d'étonnant pour Chantal Jetté, qui la surnomme malicieusement « l'Agence de l'immobilité ». Celle à qui l'arrondissement a promis de créer de nouvelles places là où elle en a le plus besoin y voit « un manque de vision globale et de volonté politique ».

Décidée à faire entendre sa voix, elle vient de déposer une plainte auprès de la Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse. « Je demande le droit d'emprunter les voies réservées en tout temps sur le territoire de la Ville de Montréal. Je demande que des places réservées soient ajoutées un peu partout près des lieux ouverts au public, et qu'il y ait une application digne de ce nom afin de les repérer », écrit-elle dans sa plainte.

« Fatiguée de devoir faire face à la bureaucratie », celle qui attend sa nouvelle vignette de stationnement depuis plus de trois mois espère faire bouger les choses. « Je fais ça pour toutes les personnes handicapées. J'ai l'énergie du désespoir et j'estime qu'on a le droit à une certaine dignité, même si on ne semble pas faire partie du plan de Valérie Plante pour Montréal », confie Chantal Jetté.

Ailleurs

Certains pays, comme la France, imposent aux mairies un minimum de 2 % de places de stationnement adaptées et réservées aux personnes à mobilité réduite. Plus près d'ici, la Loi sur l'accessibilité pour les personnes handicapées de l'Ontario (LAPHO) établit des normes vis-à-vis desquelles les acteurs ont un délai imparti afin de s'y conformer.

Par exemple, la Norme ontarienne d'accessibilité pour la conception des espaces publics, si elle existait au Québec, contraindrait l'arrondissement à consulter les personnes handicapées dans le cadre du réaménagement du boulevard Henri-Bourassa sur la nécessité, l'emplacement et la conception des places de stationnement réservées. « Tant qu'on n'aura pas la même chose ici, la vie des personnes handicapées sera confinée », conclut Steven Laperrière. JDV

DOSSIER SANTÉ

Le Collège Ahuntsic offre une formation en imagerie nucléaire

Loubna **Chlaikhy** | Journaliste de l'Initiative de journalisme local

Bonne nouvelle pour les habitants d'Ahuntsic-Cartierville: l'Hôpital du Sacré-Cœur-de-Montréal va enfin se doter d'un appareil d'examen TEP-CT.

La pénurie de technologues en médecine nucléaire capables de faire fonctionner ces outils reste toutefois préoccupante. La seule formation spécialisée en ce domaine au Québec est pourtant offerte au Collège Ahuntsic.

Vous n'avez jamais entendu parler de médecine nucléaire? Cette spécialité au nom quelque peu ésotérique est pourtant devenue indispensable.

Il s'agit en effet d'un outil de diagnostic non invasif très performant et utilisé pour diagnostiquer des centaines de pathologies. Parmi elles, les maladies cardiovasculaires, les cancers ainsi que des affections neurologiques (Alzheimer, Parkinson, etc.)

ou respiratoires. Sa particularité: exploiter les propriétés d'éléments radioactifs afin d'obtenir des images très précises de l'intérieur du corps humain en trois dimensions. Un véritable tournant dans l'histoire de l'imagerie médicale.

À l'Hôpital du Sacré-Cœur-de-Montréal, l'absence de caméra TEP-CT (tomographie par émission de positrons), devenue le standard de référence en la matière, appartiendra bientôt au passé.

20 millions \$

Après des années de tractations, l'hôpital a finalement obtenu l'autorisation du ministère de la Santé pour son projet de modernisation de la médecine nucléaire, comprenant l'achat d'une TEP-CT. Il s'agit d'un investissement d'environ 20 millions \$, dont 1,6 million \$ proviennent de



Simulation du projet de modernisation du service de médecine nucléaire de l'Hôpital du Sacré-Cœur. (Photo: Loubna Chlaikhy, JDV)

l'établissement et 3 millions \$ de la Fondation de l'Hôpital du Sacré-Cœur. C'est un cap important pour la prise en charge des patients.

«Jusqu'à présent, on a une entente avec le CHUM [Centre hospitalier de l'Université de Montréal] pour utiliser ses équipements deux jours par semaine. On doit donc sélectionner les patients, car les places sont limitées. Cela demande aussi d'envoyer nos technologues et de transférer les patients hospitalisés par ambulance, ce qui est loin d'être idéal», confie le Dr Mathieu Charest, chef du service de médecine nucléaire de l'Hôpital du Sacré-Cœur.

Il faudra tout de même être patient... Lancés au printemps dernier, les travaux devraient s'étendre jusqu'à la fin de l'année 2024, pour une mise en service prévue au courant de 2025. Le nouveau bâtiment de 1 600 m² accueillera non seulement une nouvelle caméra TEP-CT, mais également un laboratoire pour la préparation des matières radioactives, cinq salles d'injection, une salle d'attente et un secrétariat.

Pour faire fonctionner cette TEP-CT à cinq anneaux, renommée être la plus performante sur le marché, l'hôpital devra en outre recruter des technologues spécialisés en médecine nucléaire. On estime qu'il

en manque 60 au Québec et qu'il en faudrait 60 additionnels dans les années à venir. Le service compte sur son partenariat avec le Collège Ahuntsic.

Formation unique

Le Collège Ahuntsic est le seul cégep de la province à former une quinzaine de diplômés chaque année depuis 55 ans. «Il s'agit d'une formation théorique assez intense sur deux ans, suivie d'un stage d'un an. On a un projet de délocalisation de cette formation à Québec afin de former davantage de technologues en médecine nucléaire», explique Mathieu Dallaire, enseignant et responsable de la coordination du département de médecine nucléaire au Collège Ahuntsic.



Le mannequin baptisé Francis permet aux étudiants de s'exercer grâce à des organes imprimés en 3D. (Photo: Loubna Chlaikhy, JDV)

PROMENADE
FLEURY
présente

Le Marché de Noël

LES SAMEDIS 2, 9 ET 16 DÉCEMBRE

STATIONNEMENT
COIN FLEURY EST ET CHAMBORD

Desjardins
Caisse du Centre-nord
de Montréal

Partenaire principal

PROMENADEFLEURY.COM

AGENCE DE MOBILITÉ DURABLE MONTRÉAL

Les étudiants apprennent à gérer et à préparer les matières radioactives de façon sécuritaire avant l'injection au patient, et à utiliser les machines pour garantir le résultat de l'examen. « On offre également des cours de psychologie afin de les préparer à gérer les patients claustrophobes, par exemple, ou encore les relations avec leurs collègues », précise l'enseignant.

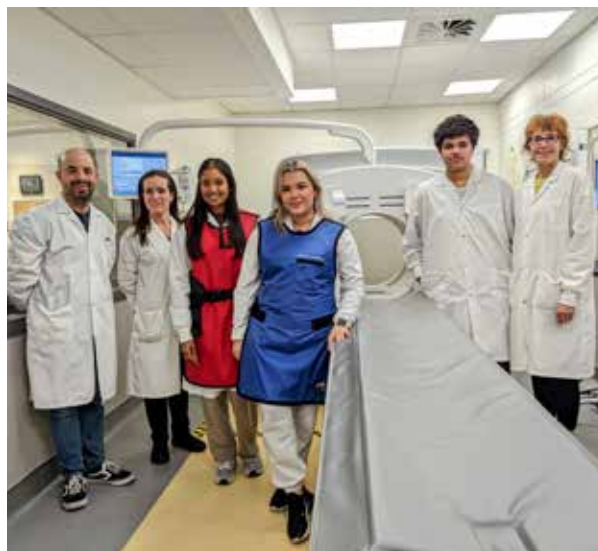
Grâce à un financement de 2 270 000 \$ provenant du ministère de l'Enseignement supérieur, trois nouveaux appareils TEP-CT permettent aux étudiants de s'exercer dans des conditions réelles. « Ce sont les mêmes machines qu'ils retrouveront en milieu hospitalier. Nous avons deux mannequins creux, Francis et Christian, dans lesquels on place des organes factices imprimés en 3D. Ils sont vides afin que les élèves puissent y injecter les produits et faire des images », souligne Mathieu Dallaire.

Perspective d'emploi

Le programme est apprécié par les étudiants. Pour Anjali, « la médecine nucléaire est une très belle option » qui lui permettra de trouver du travail partout, « y compris à l'international ».

« On apprend quelque chose de pas commun, on est dans la santé sans être dans le dur, et le taux de placement est très bon », confirme sa camarade Laeticia.

Si leur avenir professionnel semble assuré, le salaire reste cependant une ombre au tableau. « Non seulement le stage de dernière année n'est pas rémunéré, mais les salaires ne sont pas à la hauteur. Le métier de technologue est bien mieux reconnu à l'étranger et c'est un point crucial si l'on veut sortir de la pénurie qui perdure depuis de nombreuses années », conclut Mathieu Dallaire. JDV



Enseignants et étudiants en médecine nucléaire du Collège Ahuntsic devant l'une des TEP-CT qui leur permet d'apprendre en conditions réelles. (Photo: Loubna Chaikhya, JDV)



Dr Mathieu Charest, chef du service de médecine nucléaire de l'Hôpital du Sacré-Cœur, devant les travaux de modernisation du bâtiment qui accueillera la nouvelle caméra TEP-CT. (Photo: Loubna Chaikhya, JDV)

Partenaire principal

EST FIER DE VOUS PRÉSENTER LE

Concert de Noël

LES PETITS CHANTEURS DE LAVAL

Samedi le 9 décembre
de 13H00 à 14H00
à l'église Saint-Paul-de-la-Croix

EN COLLABORATION AVEC

PROMENADE FLEURY.COM

Pharmacie Patrick Bouchard et Mathieu Léger

- Service personnalisé - Livraison
 - Transfert de prescriptions
 - Comptoir de cosmétiques
 - Comptoir postal - Service photo
- 514 387-6436**

Affilié à :



148, rue Fleury Ouest
Montréal, QC H3L 1T4



- Activités de loisirs variées pour tous. Sessions automne et hiver.
- Club de vacances, 8 semaines l'été. Pour les 5 à 13 ans.
- Site internet : www.loisirsufa.ca
- Téléphone : 514 331-6413

Michel Vaillancourt, II.b.

Notaire et conseiller juridique



10965 boul. Saint-Laurent, Montréal (Québec) H3L 2R2
Tél.: (450) 622-9340 • Télécopieur: (450) 622-4397
www.notairesvaillancourt.com • vaillanm@notarius.net

DOSSIER SANTÉ

Le Centre d'études du sommeil de Sacré-Cœur est mondialement connu

Loubna **Chlaikhy** | Journaliste de l'Initiative de journalisme local

Le Centre d'études avancées en médecine du sommeil (CÉAMS), situé à l'Hôpital du Sacré-Cœur, étudie et traite les troubles du sommeil depuis 1977. Plongée au cœur d'un fleuron québécois, internationalement reconnu pour son expertise.

À la fin de sa vie, une personne devrait avoir passé un tiers de celle-ci à dormir. Fondamental, le sommeil est pourtant devenu un enjeu majeur de santé publique. Aujourd'hui, les études scientifiques estiment que près de 50 % de la population canadienne souffre d'un trouble du sommeil.

Insomnie, narcolepsie, somnambulisme, hypersomnie... il existe 70 maladies du sommeil identifiées à ce jour. Autant de pathologies qui sont au cœur du travail du CÉAMS, composé d'une clinique du sommeil et d'un centre de recherche.

Haute surveillance

Chaque année, la Clinique du sommeil du CÉAMS reçoit plus de 2 500 patients. « Nous sommes spécialisés dans les maladies du sommeil non respiratoires, donc sans apnée, et plus rares. On reçoit des demandes de partout : du Québec, du Canada, mais aussi d'Europe. En moyenne, 75 % de nos patients ont déjà consulté dans une clinique du sommeil, nous sommes donc surspécialisés », explique Alex Desautels, directeur de la

Clinique du sommeil du CÉAMS, neurologue et professeur adjoint, département de neurosciences, Université de Montréal.

Son équipe est souvent celle de la dernière chance pour ses patients qui recherchent désespérément un repos salvateur...

Dans une salle à la lumière tamisée, des technologues ont les yeux rivés sur des écrans qui retranscrivent un drôle de spectacle. Les caméras installées dans chaque chambre retransmettent en direct sur un écran une vue sur un homme endormi dans un lit. Sur un autre, les tracés du moniteur médical évoluent en temps réel.

« Les patients sont référés par leur médecin, puis on communique avec eux pour venir passer une ou plusieurs nuits sous surveillance. À leur arrivée, les technologues en électrophysiologie médicale positionnent des électrodes de la tête aux jambes des patients afin de recueillir des données médicales. Cela permet d'avoir un tableau complet de leurs problèmes de sommeil avant de leur proposer une prise en charge si besoin », chuchote le directeur pour ne pas déranger les dormeurs.

Du lundi au vendredi, 24 heures sur 24, les patients défilent dans ce service pas comme les autres, porté par une équipe pluridisciplinaire. Technologues, neurologues, cardiologues, pneumologues et chercheurs œuvrent ensemble pour guider leurs patients vers les bras de Morphée.

Venus de partout

Le laboratoire de recherche du CÉAMS, dirigé par Nadia Gosselin, est renommé pour son excellence, d'autant plus qu'il abrite cinq chaires de recherche. Les 15 chercheurs qui y mènent des études sur des aspects très différents du sommeil viennent des quatre coins du globe.

« Nous avons un collègue qui revient d'un séjour en Scandinavie, où il a étudié le sommeil des militaires dans des conditions extrêmes », cite en exemple Alex Desautels.

Le centre est membre d'un consortium international qui mène actuellement un projet de grande ampleur sur le somnambulisme. Parmi les faits d'armes des chercheurs du CÉAMS, on note une première mondiale : l'identification des gènes associés au syndrome des jambes sans repos.

Autant de grandes avancées scientifiques qui permettent d'offrir une prise en charge de pointe aux patients atteints des troubles du sommeil les plus rares comme les plus communs.

« C'est la synergie entre le centre de recherche et la clinique qui fait notre force. Quand les traitements usuels ne fonctionnent pas sur certains patients, on leur propose parfois d'intégrer l'un des protocoles expérimentaux menés par les chercheurs », assure le docteur Desautels. Un cercle vertueux, qui a fait ses preuves. JDV



Nous attirons des chercheurs de partout dans le monde, révèle Alex Desautels, directeur de la Clinique du sommeil du CÉAMS. (Photo: courtoisie, CÉAMS)

Les conseils d'Alex Desautels pour retrouver le sommeil

Écrans, stress, changement d'heure... Nous avons demandé au directeur du CÉAMS ce qu'il recommande en cas d'insomnies récurrentes. Objectif : retrouver un cycle de sommeil normal et en finir avec la fatigue dès le réveil !

« Il faut mettre en place une routine de sommeil avec un horaire qui reste le même tous les jours. Un adulte d'âge moyen dort entre 7 h 30 et 8 h par nuit. Mais le plus important est de respecter nos besoins ; il n'y a pas de problème à dormir 9 h. Pour identifier la durée de sommeil qui nous convient, il faut comparer nos nuits. Si quelqu'un dort 7 h en semaine, et 10 h le week-end, c'est qu'il y a un déficit de sommeil en semaine », assure le docteur Alex Desautels.

Autres habitudes à prendre : arrêter les écrans au moins une heure avant de dormir ; ne jamais faire de sieste de plus de 20 minutes, notamment après 15 h ; ou encore, s'exposer à la lumière naturelle tous les jours.

UNE BIOBANQUE GÉNÉTIQUE NATIONALE

Le CÉAMS héberge également la Biobanque canadienne pour la recherche sur le sommeil, dirigée par Julie Carrier, Ph. D. Plus de 40 000 échantillons biologiques et des données issues de plusieurs projets de recherche y sont stockés.

« L'objectif de la biobanque est de faciliter la recherche sur les marqueurs biologiques et génétiques dans le domaine du sommeil, des rythmes circadiens et des états de conscience ainsi que les troubles neurologiques et psychiatriques connexes », indique-t-elle.

Chaque échantillon est collecté sur des volontaires sains et/ou atteints de différentes pathologies du sommeil. Un objectif majeur est d'isoler les gènes responsables de certaines caractéristiques du sommeil normal et de certaines pathologies du sommeil. L'idée est de permettre l'amélioration des diagnostics et le développement de nouveaux traitements.



Les technologues en électrophysiologie médicale positionnent des électrodes de la tête aux jambes des patients afin de recueillir des données médicales. (Photo: Loubna Chlaikhy, JDV)

PAGE D'HISTOIRE

Les Sœurs de Miséricorde et la santé des femmes



Jacques **Lebleu** | Chroniqueur, Société d'histoire d'Ahuntsic-Cartierville (SHAC)

Rosalie Cadron-Jetté et Sophie Desmarests, toutes deux veuves et laïques, s'installent en mai 1845 dans une petite maison du faubourg Saint-Laurent à Montréal. Elles fondent l'Hospice de Sainte-Pélagie pour venir en aide aux femmes enceintes célibataires.

Cette maternité, la première en ville, comble un vide énorme. On nomme, à l'époque, « filles tombées » celles qui cherchent un refuge pour leur grossesse et leur accouchement.

À la suite de l'insistance d'Ignace Bourget, évêque de Montréal, elles prononcent, le 16 janvier 1848, des vœux simples. Rosalie prend le nom de Mère de la Nativité. Ayant pour but l'accueil des mères enceintes hors mariage et des enfants abandonnés, la Congrégation religieuse des Sœurs de Miséricorde est fondée avec l'appui du prélat.

Forte demande

Les besoins prennent rapidement de l'importance. Les Sœurs de Miséricorde se voient dans la nécessité de développer un service de crèche à partir de 1889.

En 1903, elles ouvrent une annexe de la crèche de la Maternité catholique de Montréal au Sault-au-Récollet. Elles se plient ainsi à la volonté de Monseigneur Bruchési, qui signe un bail de location de cinquante ans avec elles pour la Maison Saint-Janvier et demande aux Sœurs de la Providence de

la quitter. Les nouvelles arrivantes acceptent de poursuivre, en plus de la mission de la crèche, celle de cette Maison : héberger et soigner des prêtres âgés ou malades.

Au cours des deux premières années, plus d'une centaine d'enfants provenant de la Maternité Catholique y sont admis. Une cinquantaine d'autres enfants y sont placés par leurs parents.

En 1909, la fabrique de La Visitation accepte de céder le terrain occupé par la congrégation. Les Sœurs font ériger un second bâtiment sur leur propriété afin d'offrir plus d'espace d'hébergement et de mieux séparer les clientèles en fonction de leur statut légitime ou illégitime, de leur âge et de leur sexe. Ce nouvel édifice prend le nom de Crèche Saint-Paul.

Cartierville

La loi établissant le service de l'assistance publique est adoptée en 1921. Elle prévoit l'octroi de subventions statutaires de l'État provincial et des municipalités aux institutions privées et confessionnelles d'hébergement des indigents. Les Sœurs font l'acquisition cette même année d'une propriété de huit acres de superficie, favorablement située dans un milieu champêtre sur les bords de la rivière des Prairies à Cartierville et y déménagent leur maison mère.

Après la Seconde Guerre mondiale, on observe un changement majeur de



Maison Saint-Janvier, Crèche Saint-Paul, église de La Visitation, 1924. (Photo: courtoisie, Archives de Montréal)

paradigme. Le « devoir de charité » est remplacé par le « droit à l'assistance ». Le rôle de l'État devient prépondérant. La Crèche Saint-Paul ferme en 1954. À partir des années 1970, les Sœurs se retirent progressivement du domaine hospitalier et des foyers d'accueil, pour ne garder que des centres de jour.

Depuis 2019, comme conséquence de la faillite d'un entrepreneur qui avait acquis l'Ensemble conventuel des Sœurs de la Miséricorde au 12 435, avenue de la Miséricorde, les bâtiments sont abandonnés.

La SHAC souhaite qu'ils soient retournés à la société civile et retrouvent une vocation digne de la mission des Sœurs de Miséricorde. JDV



Site de la maison mère à Cartierville. (Photo: saisie d'écran, Google Earth, 14 avril 2017)

**SOUTIEN
ALZHEIMER**

**Pour les
proches aidants**
d'une personne atteinte
de la maladie d'Alzheimer.

*Laissez-nous vous écouter,
vous comprendre, vous informer
et vous guider.*

**514.508.7654
1.855.508.7654**
www.soutienalzheimer.com

Pour en apprendre plus:

Valérie Nadon. La Maison St-Janvier du Sault-au-Récollet: deux institutions charitables et leurs relations avec l'Archevêché et l'État, 1877-1954. UQAM, 2014.

En ligne: bit.ly/3StVqvO

Valérie Nadon. Les Sœurs de Miséricorde à Ahuntsic-Cartierville, Au Fil d'Ahuntsic, Bordeaux et Cartierville, page 3 de la première édition, avril 2016.

En ligne: bit.ly/3QtyRET

Fiche de l'Ensemble conventuel des Sœurs de la Miséricorde sur Memento.

En ligne: bit.ly/4opNMol

SAGE OU PAS SAGE, ON SE GÂTE.

.....LES.....
CAVISTES
..... BISTRO DE QUARTIER

196, FLEURY O.

DES IDÉES DE CADEAUX ENIVRANTES

OFFREZ DES CHÈQUES-
CADEAUX OU UN ATELIER
DE DÉGUSTATION !

BRUNCH
CHAQUE
WEEK-END
DÈS 9H

CE
RI
SE

234, FLEURY O.

**FRITE
ALORS!**

128, FLEURY O.

MAINTENANT
DISPONIBLE
EN LIVRAISON
DOORDASH

MENUS ET DÉTAILS

POUREMPORTERFLEURY.COM

**GROUPE
CAVISTES**

DANS LA TÊTE DU PROF

Éloge de la lecture



Nicolas **Bourdon** | Chroniqueur

Le journal La Presse rapportait récemment le cri du cœur de nombreux comités de parents qui s'inquiètent de la surexposition des élèves aux écrans en classe. Un enseignant dénonçait même le fait que certains élèves voient trois films le vendredi et que certains avaient regardé « Les Boys en éducation physique au lieu de bouger » !

On s'étonne de ces pratiques, alors qu'on ne compte pourtant plus les études qui nous mettent en garde à propos des dangers des écrans sur le développement intellectuel et émotionnel des enfants.

Dans *La fabrique du crétin digital* (Éditions du Seuil, 2019), Michel Desmurget, docteur en neurosciences, avait réussi à faire une synthèse convaincante de ces études. Dans *Faites-les lire!*, son nouvel essai qui vient de paraître au Seuil, il offre aux parents un antidote aux écrans : le livre. Sa démonstration, étayée par de nombreuses données, est convaincante.

Le chercheur ne tarit pas d'éloges pour ce qu'il appelle « la lecture pour le plaisir » faite en dehors de l'école. Il s'inquiète de « l'assèchement » du nombre d'heures

consacrées à la lecture au profit des écrans dans les quarante dernières années.

Cette diminution a des effets graves sur la formation scolaire des élèves : ceux qui lisent moins dans leurs temps libres ont de moins bons résultats scolaires et moins de chances de décrocher un diplôme universitaire.

Pouvoir de la lecture

M. Desmurget estime aussi qu'il n'y a pas mieux que le livre pour former des citoyens libres et éclairés. Il s'inquiète de constater que le livre est de plus en plus réservé à une élite : notre société commence ainsi à ressembler à celle du *Meilleur des mondes* (le roman d'Aldous Huxley) où les Alpha détiennent le pouvoir et les outils de la connaissance, et où les Gamma sont des exécutants serviles, de simples rouages de l'économie de marché, abreuvés aux écrans et aux divertissements.

Michel Desmurget destine son ouvrage aux parents pour leur montrer les grands avantages de la lecture à la maison. Le nombre d'heures que l'enfant consacre à la lecture à l'école est en effet insuffisant pour permettre à celui-ci de devenir un lecteur compétent.



De nombreux comités de parents s'inquiètent de la surexposition des élèves aux écrans en classe. (Photo: Max Fischer, courtoisie, pixels.com)

Au contraire de ce qu'on peut penser, lire n'est pas naturel et cela s'acquiert comme on apprend à patiner et à jouer du violon.

Le chercheur encourage donc les parents à prendre un bon vieux livre format papier (la lecture sur écran génère plus de distractions) et de lire à haute voix à leurs enfants. Il les exhorte de continuer à le faire même lorsque ceux-ci, au sortir de la première année du primaire, savent décoder les mots, car décoder ne veut pas dire comprendre: le parent joue un rôle essentiel pour expliquer le sens des mots, pour synthétiser de l'information et pour interroger l'enfant sur sa compréhension.

Les avantages pour l'enfant seront considérables: «Depuis l'émergence du langage, estime Michel Desmurget, l'humanité n'a rien inventé de mieux que la lecture pour structurer la pensée, organiser le développement du cerveau et civiliser notre rapport au monde; le livre construit littéralement l'enfant dans sa triple composante intellectuelle, émotionnelle et sociale.»

On ne saurait mieux dire! JDV

Surveillez le texte de fiction de notre chroniqueur, qui vient de paraître sur notre site web à bit.ly/3RlrMb9, intitulé «L'amour de ma femme». C'est un conte de Noël!

MÉGA SOLDÉS
BOTTES D'HIVER
POUR TOUTE LA FAMILLE

CHAUSSURES
H.LECLAIR

118, rue FLEURY OUEST | 514 387-4898

L'Ouverture
Matinale

Déjeuners & Dîners

514 419-3922
391, Henri-Bourassa O.
Montréal, Qc H3L 1P2

Gouin Ouest L'Association des gens d'affaires de Gouin Ouest (AgaGO) vous invite à

La magie de Noël

Samedi
le 9 décembre 2023
De 11h à 16h

Église Notre-Dame des Anges
12 325 Rue de Serres
Montréal, QC H4J 2H1

L'événement aura lieu à l'intérieur, au sous-sol de l'église. L'entrée se fera par la porte du stationnement arrière.

ACTIVITÉS | CHŒUR DE NOËL | PÈRE NOËL

Montréal

PAR ICI, LA CULTURE!

EspaceTrad au cœur d'un renouveau vital pour la musique trad

Hassan **Laghcha** | Journaliste indépendant

EspaceTrad est l'un des hauts lieux de la musique traditionnelle (ou trad) au Québec. Ses responsables affichent leur fierté quant à la contribution de cet organisme à l'animation de la vie culturelle d'Ahuntsic-Cartierville et de tout Montréal. Ils nourrissent un optimisme fondé concernant le bel avenir de la musique trad.

D'emblée, ils se réjouissent de l'engouement grandissant pour le Festival Trad de Montréal, à la fin août. Il a enregistré cette année un record à la billetterie, dont les entrées ont dépassé les 60 % du revenu total.

«La musique trad n'est pas seulement pour les partys de Noël et les cabanes à sucre», dit Caroline Bensalha, codirectrice générale. Celle-ci avoue qu'elle-même s'était jointe à EspaceTrad en 2020 avec des a priori sur cet art. Elle raconte comment ses a priori ont été vite dissipés en constatant l'agréable vivacité de la musique traditionnelle.

Cette diplômée en gestion de projets culturels, d'origine franco-tunisienne, apporte son expérience professionnelle acquise au sein de plusieurs compagnies artistiques et culturelles en France et au Québec pour contribuer à la diversification des activités d'EspaceTrad.

«L'engouement des jeunes pour la musique trad au Québec m'a vraiment étonné. C'est d'ailleurs l'une des raisons de mon installation à Montréal», affirme, de son côté, Alex Thumm, codirecteur général d'origine allemande, qui a grandi en Saskatchewan. Ce jeune passionné de musique traditionnelle a intégré EspaceTrad en janvier 2023. Il exprime sa joie de voir des groupes de musique trad composés de jeunes de 25-30 ans.

«Certes, il y a une forte relève pour ce genre de musique», remarque ce diplômé en études urbaines, fort d'une expérience en gestion de projets acquise auprès de plusieurs organismes dans l'Ouest canadien.

«L'apport de notre équipe à la direction d'EspaceTrad est justement de contribuer à faire tomber les stéréotypes sur ce genre de musique auprès du grand public», indique Caroline. Parmi les priorités actuelles de son équipe, elle mentionne la mise sur pied de programmes de médiation culturelle destinés aux enfants et aux jeunes, entre autres grâce aux projets de l'École des arts de la veillée.

Ouverture, inclusion

Mettre l'accent sur la parité pour faire plus de place aux femmes et donner plus de visibilité aux jeunes artistes sont parmi les grands axes de la direction actuelle d'EspaceTrad. Les codirecteurs soulignent la nécessité de la diversification des sources de financement de cet organisme, dont le tiers du budget provient des bailleurs de fonds publics. Ils mentionnent la volonté qui motive leur équipe de s'enraciner davantage dans le quartier par des collaborations avec les organismes communautaires et des partenariats avec les commerçants de la rue Fleury.

«La sociodémographie du quartier reflète parfaitement les publics de tous âges et toutes origines qu'on veut rejoindre, affirment Caroline et Alex. Dans la musique traditionnelle, il y a toujours un dénominateur commun à toutes les traditions ethnoculturelles. Établir des ponts entre les cultures, c'est ce que nous tenons à mettre en lumière dans nos différentes activités au cours de l'année: les veillées de danses, les



Selon Caroline Bensalha, codirectrice d'EspaceTrad, la musique trad n'est pas seulement pour les partys de Noël et les cabanes à sucre. (Photo: courtoisie, EspaceTrad)



Alex Thumm, codirecteur d'EspaceTrad. (Photo: courtoisie, Yaen Tijerina)

ateliers et sessions de formation, les vendredis TRadlib, les camps Danse-Neige ailleurs au Québec, etc.»

Ils ajoutent que la mission de l'équipe à la direction, qui se compose de membres de diverses origines, est de faire en sorte que la programmation soit de plus en plus ouverte et inclusive. «Elle est, finalement, un peu universelle!» affirment-ils. JDV

Depuis 40 ans, nous accompagnons les personnes en recherche de mieux-être et en quête de sens pour favoriser l'épanouissement de l'être.

Nouvelle année
Venez faire un souhait pour vous et pour le monde
7 janvier de 10h30 à 12h sur Zoom

Rencontres mensuelles:
Café partage sur le vieillissement et la mort
13 janvier 10-12h

Thé-rêves (partage de rêves)
20 janvier 14-16h

L'Arc-en-ciel
CENTRE DE RÉALISATION DE SOI

10780, Laverdure, Montréal
514 335-0948
larcenciel.org
Facebook.com/aec.soi

Écrire à montreal@larcenciel.org pour recevoir le lien ou réserver votre place

Restaurant fine-bouche
Cuisine caribéenne
6319 BOULEVARD GOUIN OUEST,
MONTRÉAL, QC, H4K 1A8
(438) 476-4962

HEURES D'OUVERTURE:
DIMANCHE AU VENDREDI
11H30 - 20H30
*SAMEDI FERMÉ

SERVICE TRAITEUR POUR TOUTES OCCASIONS: MARIAGE, ANNIVERSAIRE, BAPTÊME, BABY SHOWER, ETC.

www.fine-bouche.ca

JEUNES VOISINS

Le sport et ses bienfaits



Adrian **Ghazaryan** | Chroniqueur

Vous avez sûrement entendu parler du fait que le sport, c'est bon pour la santé. Mais en quoi exactement?

Comment le fait de faire de l'exercice physique contribue-t-il à notre bien-être d'une manière unique? Ce sont des questions dont on ne traite pas assez selon moi et il est important d'en apprendre plus.

Chaque discipline sportive a des avantages très nombreux et, pour s'y retrouver, on en parlera sous un angle physique et mental. Sur le plan physique, le sport favorise notamment un battement cardiaque accéléré, faisant davantage travailler le cœur. Les poumons, les muscles et les articulations osseuses en bénéficient également.



Participants au Marathon de Montréal 2023 sur le boulevard Saint-Laurent. (Photo: Philippe Rachiele, JDV)

Bon pour le moral

Sur le plan mental, les bienfaits dépendent du type de sport (individuel ou en équipe). Pour le premier cas, c'est surtout le dépassement de soi qui nous fait ressentir de la fierté et de la satisfaction. Les sports d'équipe, en outre, contribuent à l'esprit de collectivité et au sentiment d'appartenance à une communauté à laquelle on s'identifie.

Comme vous pouvez le remarquer, tout type de conditionnement physique fait du bien à la fois au corps et au cerveau, nous permettant ainsi de vivre une vie de meilleure qualité.

Enfin, je vous conseille de profiter le plus possible des nombreuses installations sportives du quartier, puisque notre quartier en est bien pourvu. JDV



+ Joyeuses Fêtes!

Que cette période soit empreinte de douceur et de magie.

Et que votre année 2024 soit sereine et remplie des petits bonheurs de la vie.

Meilleurs vœux à vous et à tous ceux qui vous sont chers!



Desjardins
Caisse du Centre-nord
de Montréal



LE COIN DES P'TITS VOISINS

Fêter la nouvelle année en chasse-galerie

Lucie **Pilote** | Chroniqueure

Dans le ciel du 31 décembre, on pouvait voir huit gaillards ramer dans un canot d'écorce volant...

Est-ce que l'on t'a déjà raconté cette légende? Une légende est une histoire que l'on se transmet dans la famille ou entre amis depuis des générations. Ce qu'il y a d'amusant dans une légende est qu'il y a une part de vérité et une part d'invention. Nous ne savons pas ce qui est vrai ou faux. Là est le mystère...

L'histoire de la chasse-galerie est l'une des légendes les plus connues et on la raconte souvent dans le temps des Fêtes. Voici celle que j'ai entendue.

Il y a longtemps, à l'époque de ton arrière-

arrière-grand-père, des hommes doivent s'éloigner de leur famille pour travailler comme bûcherons dans les chantiers très loin au nord de Montréal. L'hiver venu, ils ne peuvent revenir à la maison. Les routes sont trop enneigées pour les chevaux et les rivières trop gelées pour les canots.

La veille du jour de l'An, le cuisinier du camp, voyant ses amis attristés de ne pouvoir rejoindre leur famille, leur propose de s'y rendre en canot volant, surnommé une chasse-galerie, en concluant un pacte avec le diable. Sur le coup, plusieurs refusent, affirmant qu'une telle entente est trop dangereuse puisque le diable est un personnage méchant à qui on ne peut faire confiance.



Louise Latulippe, une grand-maman de 75 ans participante des ateliers d'arts du CBAS (centre de bénévoles Ahuntsic-Sud) a illustré pour nous la chasse-galerie.

L'aéroport de Montréal-Trudeau
S'AGRANDIT !**Les Pollués**
de Montréal-Trudeau**PRENONS ACTION !**INFO@LPDMT.ORG • LPDMT.ORG
TÉL. : 514 332 1366

Consignes à respecter

Le cuisinier les rassure en leur donnant les consignes suivantes en échange du voyage : ne jamais toucher aux croix des clochers d'églises; ne jamais dire de jurons (mauvais mots); revenir avant le lever du jour, sinon le diable les capturera pour toujours.

Finalement, les hommes montent dans le canot. Le cuisinier assis à l'arrière prononce la formule magique et le canot s'envole vers le ciel. Les huit rameurs s'activent avec vigueur. Sans difficulté, ils se rendent dans leur village près de Trois-Rivières. Ils fêtent et passent du bon temps avec leur famille.

Tard dans la nuit, ils doivent revenir au camp avant le lever du soleil, car le diable les surveille sûrement. Les huit amis sont fatigués. Ils pagaient trop lentement et le cuisinier maîtrise moins bien le canot. En croisant la dernière église avant d'arriver au camp, la coque du canot frappe le clocher. Heureusement, tous relèvent leur aviron et personne ne touche à la croix. Le canot tangue et un membre de l'équipage effrayé pousse un juron.

Le canot amorce une descente incontrôlée et emboutit une épinière chargée de neige. Il rebondit de branche en branche. Les passagers atterrissent dans la neige poudreuse, inconscients, sans être capturés par le diable. Au matin, ils se réveillent courbaturés dans leur lit de camp. Des compagnons qui étaient restés sont un peu étonnés de voir le canot renversé dans la neige.

Les huit aventuriers ont préféré garder le secret de leur aventure en chasse-galerie, car conclure un pacte avec le diable aurait pu mal se terminer. Heureux de leur soirée passée en famille, ils se sont dit qu'ils recommenceraient peut-être l'année prochaine... JDV

LE CINE CLUB AHUN TSIC

**ESPACE
LE VRAI
MONDE?**

Billets à 7\$ ou 10\$
avec une bière

9155 rue Saint-Hubert
(Collège Ahunstic)

31 janvier - 19h
En présence
d'Ariane
Louis-Seize

28 février - 19h
Un film
de Zaynê Akyol

10 avril - 19h
Un film
d'Albert Serra

1^{er} mai - 19h
Un film de
Perihan Incegöz
et Jonathan
Tremblay

CIUSSS DU NORD-DE-L'ÎLE-DE-MONTRÉAL

UN ENVIRONNEMENT

STIMULANT

JUSTE ICI.



Visite le
justeici.ca

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Nord-de-
l'Île-de-Montréal

Québec



Centre Visuel F L E U R Y



OPTOMÉTRISTES ET OPTICIENS DE QUARTIER DEPUIS 1973



1540, RUE FLEURY EST, MONTRÉAL, QUÉBEC
514 381-3066 | CENTREVISUELFLEURY.COM

CAPSULE ORNITHOLOGIQUE

La chouette rayée



Jean Poitras | Chroniqueur

Par un beau matin de la fin d'avril dernier, je déambulais dans le parc-nature du Bois-de-Saraguay en espérant que la migration de printemps montre quelques signes de son début. Ce n'était pas le cas; les oiseaux observés faisaient tous partie d'espèces qui passent l'hiver avec nous.

Je suivais aux jumelles le mouvement d'un Pic chevelu lorsque, tout à coup, une boule de plumes occupa tout le champ de vision. Une Chouette rayée (*Barred Owl, Strix varia*)!

Perchée tout près du sentier, la tête un peu tournée vers la gauche, elle somnolait pour, probablement, récupérer d'une nuit de chasse. Devant mon excitation et ma frénésie à prendre des photos, elle ouvrit les yeux et tourna la tête vers moi avec l'air de dire «Eh le bipède! Ne vois-tu pas que tu perturbes ma sieste? Range ton gros œil noir et continue ton chemin!»



Dans notre arrondissement, on peut observer la Chouette rayée dans les parcs-nature de l'Île-de-la-Visitation, du Bois-de-Liesse et du Bois-de-Saraguay. (Photo: Jean Poitras, JDV)

«Désolé la belle, je n'ai pas souvent l'occasion de te voir de si près. Encore une petite dernière et je te laisse en paix.»

Description

De forme trapue, cette chouette mesure une cinquantaine de centimètres de hauteur. Elle est donc un peu plus petite que le Grand-Duc ou le Harfang des neiges.

Son dos est brun avec de larges stries blanches, sa tête est aussi rayée brun et blanc, ainsi que le disque facial autour de ses yeux noirs. La poitrine blanche est striée de larges bandes verticales brunes et, sur la queue, les bandes brunes sont horizontales.

Comme vous pouvez le constater, la Chouette rayée porte bien son nom.

Habitat, comportement

Comme bien d'autres membres de la famille des Strigidés, la Chouette rayée est surtout nocturne. Le jour, tout comme celle que j'ai rencontrée en avril, elle se repose perchée sur une branche et si possible camouflée dans le feuillage.

Elle préfère les aires dont les arbres sont matures. Les forêts de feuillus ou mixtes lui conviennent, surtout près d'une étendue d'eau, d'un petit lac ou d'un marécage.

Cet habitat convient aussi au Grand-Duc et à la Buse à épaulettes. Elle partage souvent un territoire avec l'une ou l'autre de ces espèces et on observe souvent leurs nids à proximité l'un de l'autre.

La Chouette rayée est territoriale. La plupart du temps, la défense de son domaine se limite à des vocalises, mais il n'est pas rare que des affrontements physiques aient lieu entre individus de cette espèce.

Son cri, qu'elle fait entendre de jour comme de nuit, est un fort ululement moins grave que celui du Grand-Duc. On pourrait le transcrire par «houhou-houhou, houhouhouhou», avec certaines variations.

Nidification, alimentation

La Chouette rayée niche dans les cavités naturelles d'arbres matures, mais elle peut aussi s'accommoder d'un nid abandonné de Grand-Duc, d'un Autour des palombes, ou

d'autres rapaces. Elle ne semble l'aménager que superficiellement ou même pas du tout.

La femelle y pond 2 ou 3 œufs qu'elle incube une trentaine de jours. Les poussins restent 4 ou 5 semaines au nid et les deux parents s'en occupent pendant ce temps et ensuite jusqu'à la fin de l'été.

Son régime alimentaire se compose surtout de petits mammifères rongeurs, de batraciens, de reptiles et, parfois de petits oiseaux ou de gros insectes. Elle chasse surtout la nuit en s'abattant sur sa proie; son vol, comme celui de plusieurs espèces de strigidés, étant silencieux, elle compte sur l'effet de surprise pour accroître son taux de succès.

Territoire, tendances

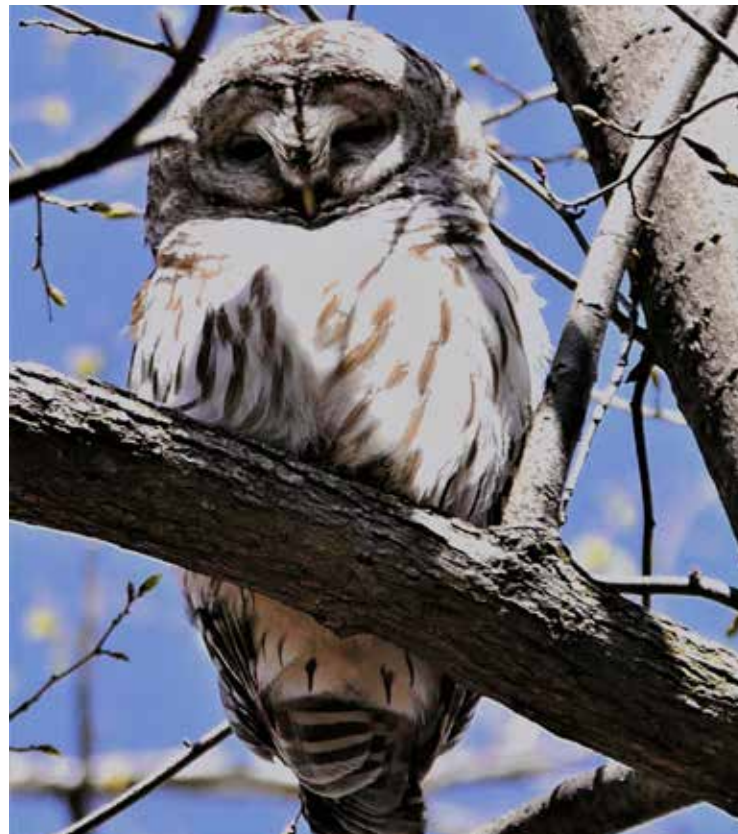
C'est un oiseau essentiellement nord-américain. Son territoire est bordé au nord par la limite canadienne des forêts de grands arbres, des provinces maritimes à la Colombie-Britannique. On la retrouve dans tout l'est des États-Unis jusqu'à la limite des grandes plaines. Dans l'ouest, sa limite sud est le nord de la Californie, le long de la côte. Il y en a aussi une population dans les hautes terres du Mexique central.

La Chouette rayée ne migre pas; les couples occupent leur territoire à longueur d'année.

Au Québec, on a constaté sa présence dans les vallées du Saint-Laurent et de l'Outaouais, les Laurentides, le Saguenay, Charlevoix, la Haute-Côte-Nord et la côte gaspésienne. Elle est absente de l'île d'Anticosti et des Îles de la Madeleine.

Dans notre arrondissement, on peut l'observer dans les parcs-nature de l'Île-de-la-Visitation, du Bois-de-Liesse et du Bois-de-Saraguay. Les autres grands parcs boisés de la région de Montréal sont aussi des endroits où on la retrouve.

Dans le deuxième tome de *l'Atlas des oiseaux nicheurs du Québec méridional*, on la cite comme nicheur-résident peu commun, dont l'aire est stable et les effectifs en possible augmentation. JDV



La Chouette rayée préfère les aires dont les arbres sont matures, notamment les forêts de feuillus ou mixtes. (Photo: Jean Poitras, JDV)

Chœur Radio VM
Chœur de chambre Tactus
Simon Fournier, directeur

CONTES ET CANTIQUES

Un Noël raconté et chanté
Roxane Azzaria, comédienne
Anick Pelletier, soprano

9 décembre 2023, 19 h 30
Chapelle Notre-Dame-de-Lourdes
430, rue Sainte-Catherine Est, métro Berri-UQAM

Infos et billets : crvm.org - 514 272-7455

radio vm

SONS OF SALAISON
SALAISON ST-ANDRÉ LTÉE

1964-2023
59 ans

Pour vos festins des Fêtes !

Voici ce que l'équipe de Salaison St-André vous propose

Dinde fraîche de grain, régulière ou bio	Pour les amateurs de gibier:	Vaste gamme de petits plats prêts à manger:
Chapon	Cerf, bison, sanglier et kangourou.	Tourtières, pâtés maison et ragoût.
Rôti de dinde à la Ricardo	Gibier à plumes:	Petits extras gourmands:
Couronnes et carrés d'agneau ou de porc	Caille, canard, faisan, pintade et oie.	Lobe de foie gras, numéro 1, Rougier
Gigot d'agneau du Québec entier ou désossé et ficelé	Viande à fondue chinoise:	Torchon de foie gras, Rougier (250gr)
Jarrets de d'agneau, de veau de lait et de porc	Bœuf, poulet, porc, veau, cerf, sanglier et canard.	Fromages fins d'ici et d'ailleurs.
Jambon avec os	Pour les viandes autres que le bœuf, veuillez nous aviser 24 heures à l'avance.	
Rôtis de bœuf, porc ou de veau de lait		
Lapin entier ou paré		

Passez nous voir ou appelez-nous pour réserver vos délices des Fêtes!
Suivez-nous sur Facebook pour profiter de nos spéciaux de la semaine!

282, boul. Henri-Bourassa
www.salaisionstandre.com 514-331-4262

f Salaison St-André Ltée

AÎNÉS ACTIFS

Diane Bolduc, pour l'amour du patrimoine

Anne Marie **Parent** | Journaliste et cheffe de pupitre web

Native des Cantons-de-l'Est, Diane Bolduc se passionne pour la transmission du patrimoine par le biais de la généalogie, de l'écriture et de la chanson traditionnelle.

En 2018, Diane et Paul, son conjoint, reçoivent une invitation qu'ils ne sauraient refuser : venir habiter au-dessus de leur fille, nouvellement propriétaire d'une maison presque centenaire, sur le magnifique boulevard Gouin, dans le Sault-au-Récollet. Ils y aménagent en novembre 2019.

Maison centenaire en 2024

Curieuse de savoir qui avait habité ces lieux avant eux, Diane amorce une fouille intensive auprès de Bibliothèque et Archives nationales du Québec (BAnQ), des archives de Montréal, de Généalogie Québec, des registres fonciers et de la Société d'histoire



Deux des maisons patrimoniales du boulevard Gouin Est qui auront 100 ans en 2024.
(Photo: Anne Marie Parent, JDV)

d'Ahuntsic-Cartierville (SHAC), pour laquelle elle fut membre du conseil d'administration, de 2020 à 2022.

Son minutieux travail de recherche lui révèle que le premier propriétaire, David Giroux, était entrepreneur et briquetier. Travailleur infatigable, il a érigé quelques maisons voisines de la sienne, toutes en briques rouges. La « détective du passé » en a profité pour retracer l'histoire de ces demeures et a tenté de recréer leur style de vie, de 1924 à 1934. Elle prépare d'ailleurs un panneau d'interprétation et un fascicule pour souligner, en 2024, l'année du centenaire.

Depuis sa construction, cet immeuble imposant a endossé plusieurs vocations : maison familiale, maison de retraite pour personnes âgées, maison de chambres pour personnes seules, maison pour touristes avertis et désormais maison intergénérationnelle.



Saviez-vous

La majorité des crédits et allocations gouvernementales pour aînés sont méconnus de la population.

Les Résidences Soleil – Famille Savoie, s'est donné comme mission de maintenir ses services accessibles pour tous les aînés du Québec et offre gratuitement l'aide de ses conseillers experts en hébergement, pour prouver aux aînés qu'ils ont les moyens d'une retraite abordable et confortable.



Mme Claire Tremblay, 75 ans

Retraitée, mère au foyer, vit seule en appartement.

Fonds de pension : 0 \$
Placements : 0 \$
Épargne : 0 \$

Une entreprise familiale d'ici

Ici, tous les aînés ont les moyens!

Votre retraite **Soleil**

Appartements 1^{1/2} à 4^{1/2} abordables pour aînés autonomes

Démonstration: Exemple de calcul des revenus, budget et disponibilité mensuelle

REVENUS GOUVERNEMENTAUX	Montant (approximatif)
Pension de la Sécurité de vieillesse (SV)	768,46 \$/mois
Supplément de revenu garanti (SRG)	+ 1 043,45 \$/mois
Crédit soutien aux aînés	+ 166,67 \$/mois
Allocation logement	+ 150,00 \$/mois
Crédit d'impôt pour solidarité	+ 96,83 \$/mois
REVENU MENSUEL TOTAL	= 2 225,41 \$/mois
LOYER RÉEL (avec inclusions)	1 855,00 \$/mois
CRÉDIT D'IMPÔT pour le maintien à domicile	- 446,13 \$/mois
LOYER À PAYER	= 1 408,87 \$/mois
DISPONIBILITÉ pour toute autre dépense personnelle et plaisir	816,54 \$/mois

Exemple fictif à titre indicatif. Période de référence : septembre 2023

Inclusions dans cet exemple de loyer. Appartement 2 1/2 Les Résidences Soleil*:

- 3 repas/jour
- Entretien de la literie 1 fois/semaine
- Entretien ménager aux 2 semaines
- Câble, électros et ameublement si désiré
- Réceptionniste et personnel de soins 24/7
- Programmes Soleil et Assurance Satisfaction
- Tous les loisirs de la résidence
- Et bien plus!

+ Soins et services disponibles à la carte.

* Selon disponibilités



Scannez et consultez les détails

St-Laurent · 115, boulevard Deguire

Venez nous visiter 7 jours/7 et rencontrer nos experts en subvention aînés! 1 800 363-0663

Prendre soin des autres, c'est de famille chez nous

residencessoleil.ca · info@residencessoleil.ca · Visites sans engagement!

Histoire familiale

La jeune septuagénaire a eu d'autres occasions de remonter dans le passé. Il y a quelques années, alors qu'elle apprenait que son frère était atteint d'un cancer, Diane a commencé à lui écrire des chroniques sur leur enfance, «pour lui changer les idées, le faire sourire», évoque-t-elle. «Au fil des mots, des semaines et des saisons, j'ai voyagé sur les sentiers de ma mémoire», écrit-elle joliment dans le livre *Pousse pousse la vie*. Car à la demande de ses proches touchés par son talent de conteuse, Diane a publié ses chroniques en 2010.

Plus récemment, elle a produit un document étoffé pour son petit-fils Odilon. «Ma fille lui a donné le prénom de mon grand-père, déclare-t-elle avec émotion. J'ai souhaité lui transmettre l'histoire des six générations qui ont précédé son arrivée en ce monde. Sous forme de Lettres à Odilon, j'ai regroupé l'essentiel des recherches familiales débutées depuis plus de 50 ans... On y trouve des contrats notariés, des photos,

des anecdotes, telles les pièces d'une courtoisie truffée de faits vécus, cousues une à une avec un fil de soie ténu, le fil du temps.»

Ayant suivi des cours de paléographie à la Société généalogique canadienne-française, elle s'applique à déchiffrer l'écriture ancienne. D'ailleurs, «au lieu de faire du casse-tête!», elle fait la saisie de données pour la Société de généalogie des Cantons-de-l'Est. «À ce jour, j'ai transcrit plus de 30 000 actes de baptêmes, mariages et sépultures, à partir de différents registres paroissiaux», lance Diane Bolduc.

Depuis peu, des ateliers d'écriture avec July Giguère, romancière et poète, la tiennent fort occupée, entre son rôle de mamie d'Odilon et ses saisies de données.

Autre loisir, Paul et Diane chantent des airs traditionnels québécois depuis plus de 40 ans! Ils devaient d'ailleurs se produire le 21 mars 2020 à la Maison de la culture Ahuntsic, «mais le spectacle a été annulé, en raison de la COVID-19...», se rappelle-t-elle. JDV



Diane Bolduc, sur le côté de sa maison qui aura 100 ans en 2024.
(Photo: Anne Marie Parent, JDV)

LA BÊTE *à* PAIN MENU DE NOËL

Nous avons tout ce qu'il vous faut pour vos réceptions des Fêtes!
Commandez en ligne selon votre succursale!

www.labeteapain.com

NOS VOISINS VENUS DU VASTE MONDE

Le Centre des femmes solidaires et engagées célèbre ses 45 ans

Hassan **Laghcha** | Journaliste indépendant

En 2014, le Centre des femmes italiennes de Montréal devient Centre des femmes solidaires et engagées (CFSE). Ce changement de nom a été décidé pour refléter la diversité croissante de la clientèle de cet organisme communautaire, qui fête cette année son 45e anniversaire.

En entrevue avec le *Journal des voisins* (JDV), Pina Di Pasquale, directrice générale du CFSE qui a pignon sur la rue Fleury, annonce une célébration haute en couleur. Elle revient sur les faits marquants de cet organisme créé en 1978 par des représentantes de la première génération des immigrantes italiennes.

«La mission fondatrice du centre est de briser l'isolement des femmes et de créer un élan de solidarité et d'entraide, pour relever collectivement les défis et les épreuves de l'intégration à la société québécoise, notamment le choc culturel», dit Pina Di Pasquale.

Conférences

Elle raconte comment cette initiative a été bonifiée avec les années par des conférencières et des expert-e-s. Ces derniers offrent leur temps bénévolement pour animer des débats et des ateliers portant sur des questions qui préoccupent les femmes italiennes, comme le fonctionnement de leur nouveau pays sur les plans administratif, socioculturel, économique, etc. Ces réunions touchent également les questions de santé, de bien-être, le développement personnel. On y donne des conseils pour que ces nouvelles arrivantes acquièrent leur autonomie et développent leur estime de soi.

Ainsi, ce groupe d'entraide est devenu une

véritable institution communautaire, avec une direction et un conseil d'administration. Il offre divers services dans les trois langues (italienne, française et anglaise), pour répondre à la diversification ethnoculturelle croissante de ses membres et participantes qui viennent de partout du Grand Montréal.

Féministe et solidaire

«Au fil des ans, le centre, fidèle à sa philosophie féministe, engagée et solidaire, a su développer son approche intersectionnelle, qui vise l'amélioration des conditions sociales, économiques et politiques de toutes les femmes sans égard à l'âge, à l'appartenance ethnoculturelle ou à l'orientation sexuelle, indique la directrice. On a aussi étendu notre collaboration avec d'autres organisations communautaires pour promouvoir des politiques sociales et économiques plus justes et plus égalitaires, qui tiennent compte des besoins de femmes de toutes les communautés.»

Écoute active

Actuellement, 50 % des membres du CFSE sont d'origine italienne. Sa clientèle connaît une diversification grandissante des profils de diverses origines.

Parmi les services essentiels du centre, Pina Di Pasquale mentionne la Clinique juridique. «Un mercredi par mois, les femmes viennent à la rencontre de M^e Lina Simeone, qui leur offre des consultations gratuites afin de les aider à se sortir de situations parfois très compliquées», ajoute-t-elle.

Le JDV a d'ailleurs écrit sur ce service en novembre 2022 (on peut lire le texte ici: bit.ly/46iBBeb).

Durant l'année 2022-2023, l'organisme a offert 65 interventions individuelles au profit de femmes qui vivent des situations de violence.

SOUTIEN POUR LES PERSONNES PROCHE AIDANTES

Vous traversez un moment difficile parce que vous accompagnez un proche qui est malade ou en perte d'autonomie?

Hay Doun et le Y des Femmes de Montréal offrent des services aux proches aidants des patients atteints du cancer!

Vous pouvez bénéficier de: groupe de soutien, ateliers d'arts thérapeutiques et de bien-être, conférences, soutien psychosocial et plus encore donné par des professionnelles spécialisées.

Services gratuits et en mode hybride
Pour plus d'information contacter:

Fatma Pehlivan
coordo@haydoun.ca
(514) 897-7504 Poste: 127

En partenariat avec la Fondation Virage

Joyeux Noël et Bonne Année!

Marwah Rizqy
Députée de Saint-Laurent
514-747-4050
Marwah.Rizqy.5TLO@assnat.qc.ca
1500, rue Du Collège
bureau 405
Saint-Laurent (QC) H4L 5G6

André A. Morin
Député de l'Acadie
514-337-4278
André.A.Morin.ACAD@assnat.qc.ca
1600, boul. Henri-Bourassa Ouest
bureau 540
Montréal (QC) H3M 3E2

Toujours à votre service!

Photos: Collection Assemblée nationale, Claude Mathieu photographe



La mission du CFSE est de briser l'isolement des femmes et de créer un élan de solidarité et d'entraide pour relever collectivement les défis et les épreuves de l'intégration à la société québécoise, explique sa directrice, Pina Di Pasquale. (Photo : courtoisie, CFSE)

Question d'autonomie

« Le rôle du centre consiste à soutenir ces femmes dans leur cheminement pour qu'elles recouvrent leur autonomie et reprennent leur vie en main, explique Pina Di Pasquale. L'écoute active et sans jugement de leurs expériences douloureuses nous permet de mieux les orienter vers les ressources et les références adéquates. »

À l'ordre du jour du CFSE, la directrice souligne l'élaboration d'un plan stratégique. Aussi, et à l'occasion du 45^e anniversaire, elle mentionne la préparation d'un livre sur l'histoire du centre. La célébration se tiendra le 15 décembre et sera animée par les artistes Catherine Villeneuve et Lady Sylva. Elle sera notamment marquée par les témoignages des membres et leurs moments forts vécus au CFSE. JDV

**AVIS PUBLIC
CLÔTURE D'INVENTAIRE**

Prenez avis que Louise BELHUMEUR, en son vivant domiciliée au 505, boulevard Gouin Ouest, appartement 211, Montréal, Québec, H3L 3T2, est décédée à Montréal, Québec, le 17 janvier 2023.

Un inventaire des biens de sa succession a été dressé conformément à la loi et peut être consulté par les intéressés à l'étude de Me Gilles DANSEREAU, notaire, située au 4915, rue De Salaberry, bureau 101, Montréal, Québec, H4J 1H8.

Donné à Montréal, Québec, ce 22 novembre 2023.

Me Gilles DANSEREAU,
liquidateur

Aidez les aînés à socialiser, **DEVENEZ BÉNÉVOLE.**

Accompagnez-les au cinéma, au restaurant ou à l'épicerie. Vous pourrez aussi leur rendre visite à domicile ou leur livrer un repas chaud. De belles actions bénévoles qui font du bien!

Entraide
AHUNTSIC-NORD
Célébrez l'Entraide

10780, rue Laverdure, local 110
Montréal, Québec H3L 2L9

entraidenord.org | 514 382-9171

Bienvenue aux nouveaux résidents !

Atelier de réparation de montres et bijoux

Bijoux sur commande
Évaluation et conseil
Réparation horloges Grand-Père
Joaillerie par Michel

Bijouterie Pothier

11, boul. Henri-Bourassa Ouest
Montréal, Québec H3L 1M6

5
1
4
-
3
3
1
-
4
4
4
0

Maryse Beaupré d.d.

Lalia Vargas Roza d.d.

DENTUROLOGISTES

(514) 387-1911

167, rue Fleury Ouest,
Montréal, (Qc) H3L 1T6

Siroflex

Grossiste Électroménager
RÉFRIGÉRATION

Depuis 1967!
Électroménagers:
- neufs
garantie 2 ans 100%
- usagés
- pièces
- service à domicile

514-381-5981
9900 Boul. St-Laurent (Coin Sauvé)

URBANIMAUX

Quand les ratons laveurs s'invitent dans la cuisine

Brigitte **Lévesque** | Chroniqueuse, Réseau d'entraide pour les animaux d'Ahuntsic-Cartierville (REAAC)

Les ratons laveurs, très présents dans Ahuntsic, ont plus d'un tour dans leur sac lorsqu'il s'agit de trouver de la nourriture. Ils peuvent même entrer dans les résidences, la nuit, en empruntant les chatières!

Parlez-en à Lilian Gourbin qui habite dans un logement de la rue Saint-Hubert, près du

boulevard Crémazie.

Il était trois heures du matin la première fois que l'Ahuntsicois a vu un raton laveur à l'intérieur de chez lui. Des bruits inhabituels l'avaient réveillé et incité à se lever pour vérifier si tout allait bien. À son grand étonnement, l'animal sauvage était dans la cuisine en train de manger des croquettes dans le bol de son chat Léon qui



Raton laveur mangeant des croquettes pour chats. (Saisie d'écran tirée d'une vidéo de Lilian Gourbin)

**ESPACE
LE VRAI
MONDE?**

humour

**L'involution**
Maude Landry
7 décembre 2023

**Zéphir**
Richardson Zéphir
19 janvier 2024

**Billetterie**
espacelevraimonde.com

9155 rue Saint-Hubert
Montréal



lui, était sorti en balade nocturne.

Le raton laveur était entré en passant par la chatière, une ouverture située au pied de la porte pour laisser aller et revenir Léon à sa guise. « Il n'a pas peur de l'homme. Il ne bouge pas si on tape du pied ou des mains, même à 50 centimètres », a constaté Lilian, qui ne s'est pas affolé en apercevant le mammifère.

Pour que l'animal parte, il a attrapé une chaise qu'il a frappée contre le sol. Le raton laveur s'est alors déplacé lentement jusqu'à la chatière, puis est finalement sorti. Lilian ne voulait pas la verrouiller parce que son chat était dehors. Pourtant, au bout de 10 minutes, le raton laveur était de retour dans la cuisine!

Chatière « intelligente »

Il existe une solution de rechange à la chatière traditionnelle. Il s'agit d'un appareil qui fonctionne avec la technologie des puces électroniques d'identification insérées sous la peau des animaux de compagnie. Le numéro de cette micropuce peut être enregistré dans la chatière « intelligente » pour que le loquet de la porte se déverrouille automatiquement lors du passage du chat.

Pour plusieurs, il s'agit de la solution parfaite, mais pour Lilian Gourbin, l'expérience n'a pas été satisfaisante. La chatière ne lisait pas toujours la micropuce de Léon. « Je n'avais peut-être pas acheté le bon modèle », conclut-il.

Comment les éloigner?

Selon le ministère québécois de la Faune, il est possible d'éloigner les animaux importuns en changeant certaines habitudes. Par exemple, en évitant de nourrir les animaux domestiques à l'extérieur. Si vous devez nourrir des chats errants, faites-le préférentiellement pendant de très courtes périodes et durant le jour.

Autre conseil : empêchez l'accès à vos ordures ménagères en les plaçant dans des poubelles hermétiques en métal.

Quant à Lilian, il espère avoir réussi à chasser pour de bon les ratons laveurs qui revenaient dorénavant à plusieurs dans sa cuisine. Il dit avoir concocté un répulsif efficace à base d'eau et de cannelle après avoir effectué des recherches sur internet.

Et si jamais ils reviennent? « Je vais réessayer la cannelle », assure-t-il. JDV

CHRONIQUE URBAINE DE QUARTIER

Repenser le plaisir de courir, un pas à la fois



Maureen **Jougla** | Journaliste indépendante

Dans plusieurs parcs du quartier, un club de course pas comme les autres prend d'assaut les sentiers. Surnommé Les pas en forme, ce groupe guidé par Geneviève Gariépy offre une option de rechange inclusive et décontractée aux clubs de course traditionnels.

Il est 9 h samedi matin au parc-nature de l'Île-de-la-Visitation. Le mercure est sous la barre des 0 °C et le sol est légèrement mouillé. Comme chaque samedi, été comme hiver, Geneviève retrouve ses comparses pour une séance de sport en plein air.

Après une courte période d'échauffement, la guide propose d'alterner entre une minute de marche et plus d'une minute de course («aux deux semaines, on augmente de 10 secondes, dit-elle. Là on est rendu à 2 minutes 20 secondes»), à répéter 10 fois. Toutes les participantes (et quelques hommes et enfants) partent ensemble, puis chacune évolue à son rythme: «Je pars le chrono, tout le monde marche une minute. Ensuite, je repars le chrono pour la course, mais certaines continuent à marcher, tandis que les autres courent, puis quand ça finit, je siffle et tout le monde revient sur ses pas. On repart ensemble; il n'y a jamais personne qui est laissé à l'arrière», souligne Geneviève Gariépy.

Pour les moins matinales, Les pas en forme propose deux autres sorties pendant la semaine à 18 h 30. Vous pourriez les voir passer dans le parc Frédéric-Back les mardis, parées de leurs lampes frontales à ce temps-ci de l'année. Les jeudis soir, le départ se fait au parc Ahuntsic vers le Parcours Gouin.

Club inclusif

Nombreux sont ceux pour qui sport et plaisir s'accordent mal. C'est souvent lié à des expériences négatives, à l'école ou à la salle de sport, remarque Geneviève.

«Ici, tout le monde, peu importe sa condition physique ou un handicap, peut venir courir et sentir qu'il a sa place», explique celle qui n'a jamais eu de plaisir à s'entraîner avec des gens «trop en forme».



De gauche à droite: Joanie Bérubé, Julie Bonenfant, Geneviève Gariépy et Josée-Marie Ouellet en pleine séance hivernale. (Photo: courtoisie, Geneviève Gariépy)

Des novices aux personnes reprenant doucement la course après une blessure, et même des coureurs qui s'entraînent pour des marathons, chacun-e peut trouver sa place loin des pressions de performance et des rythmes de base à respecter.

Les pas en forme est né il y a environ quatre ans: «Après la pandémie, je voulais juste deux ou trois nouvelles amies pour courir relax, donc j'ai fait une publication sur un groupe Facebook de quartier». Elle reçoit 100 réponses dans l'heure. «J'ai compris que ça correspondait vraiment à un besoin», ajoute-t-elle.

Aujourd'hui le groupe compte plus de 500 membres, dont un noyau dur composé d'une vingtaine de personnes, majoritairement des femmes.

Courir en hiver?

Ce n'est certainement pas l'arrivée de la saison froide qui les décourage: «Ça crée

une habitude, on ne veut pas arrêter», explique Geneviève.

Le sport en hiver s'approprie. Comment? En s'habillant avec plusieurs couches, en prenant le temps de bien s'échauffer, et surtout en étant à l'écoute de ses limites. Les membres du groupe sont d'ailleurs très actifs en dehors des séances, et partagent leurs connaissances et conseils sur leur groupe Facebook.

Quand la motivation baisse inévitablement, ils partagent une pensée: «Chaque fois que ça ne me tente pas, j'essaie de repenser à une course que j'ai regretté de faire: y'en a zéro», confie-t-elle.

Et puis à ce qu'il paraît, courir sous la neige a un petit quelque chose de magique.

JDV

AVIS PUBLIC DEMANDE DE DISSOLUTION

Prenez avis que
la personne morale
FONDATION COLLÈGE-ANDRÉ-GRASSET (NEQ 1142121798),
ayant son siège au
1001, boulevard Crémazie Est,
Montréal (Québec) H2M 1M3,
a déclaré son intention de se
liquider ou de demander sa
liquidation, de se dissoudre ou
de demander sa
dissolution.

Est produite à cet effet la
présente déclaration requise
par les dispositions de la _Loi
sur la publicité légale des
entreprises_ (RLRQ, c. P-44.1).

BELLE RENCONTRE

Antoine Larocque, les sons de la Louisiane à Ahuntsic-Cartierville

Amine **Essegir** | Journaliste

Le Winston Band, comme son nom ne l'indique pas, est un groupe de musique qui a de forts liens avec Ahuntsic-Cartierville.

Même s'ils jouent de la musique d'inspiration blues du sud de la Louisiane, ses membres étaient sur la scène du Festival Trad de Montréal, début septembre. Antoine Larocque, l'un des musiciens et le chanteur

du groupe, raconte son histoire et ses liens avec le quartier.

Journal des voisins: Quelle est votre connexion avec Ahuntsic (où vous n'habitez plus, d'ailleurs)?

Antoine Larocque: Je ne reste pas trop loin quand même! J'habite près du métro Jarry. Mes parents résident toujours à Ahuntsic et je suis à dix minutes à vélo. J'ai grandi à Ahuntsic. Mes parents ont emménagé dans



«Je suis vraiment un petit gars d'Ahuntsic», affirme Antoine Larocque. (Photo: Amine Essegir, JDV)

Aidez les aînés à socialiser, DEVEenez BÉNÉVOLE.

Accompagnez-les au cinéma, au restaurant ou à l'épicerie. Vous pourrez aussi leur rendre visite à domicile ou leur livrer un repas chaud. De belles actions bénévoles qui font du bien!

**Entraide**
AHUNTSIC-NORD

Célébrez l'Entraide

10780, rue Laverdure, local 110
Montréal, Québec H3L 2L9entraidenord.org | 514 382-9171

le quartier quand j'avais deux ans près du parc Saint-André-Apôtre. Je fréquentais l'école du même nom. Je jouais au hockey dans la cour intérieure. J'ai joué aussi au soccer avec les Braves au parc d'Auteuil. On y allait avec mon frère et des amis. Je suis vraiment un petit gars d'Ahuntsic.

Et votre groupe, le Winston Band, en quoi est-il lié à Ahuntsic?

Nous sommes quatre sur cinq à venir d'Ahuntsic. Andrew, qui joue de la planche à laver, est allé au Mont-Saint-Louis avec moi. On était dans la même cohorte, même s'il vient de Montréal-Nord. Antoine et Vincent ont grandi à Cartierville.

Ahuntsic est-il un quartier qui favorise la musique? Un quartier où monter un groupe?

Je pense que c'est quand même un quartier privilégié. On a eu la chance d'avoir des familles très encourageantes pour faire des choses qui ne sont pas nécessairement payantes ou qui ne sont pas orientées vers une profession quand on était jeunes adultes. Cela nous a beaucoup aidés. À Ahuntsic, il y a d'autres artistes, mais je dirais qu'ils sont surtout dans le hip-hop.

Récemment, vous étiez sur scène au Festival Trad Montréal. Cet événement musical montréalais se tient à Ahuntsic, à la Maison de la culture et au parc Ahuntsic. Est-ce que «tout est dans tout»?

C'est un festival à la base de trad québécois [musique traditionnelle]. Notre rapport avec le trad d'ici n'est pas nécessairement évident. Au Winston Band, nous nous sommes orientés plus vers la musique américaine du sud de la Louisiane. Mais on fait de la musique

traditionnelle aussi. Il y a l'accordéon dans notre groupe. J'en joue depuis l'âge de 18 ans [il a 33 ans aujourd'hui]. J'ai commencé en apprenant le trad québécois. Je connais cette musique et ses soirées. Notre musique est dansante aussi, même si les rythmes sont assez différents et possèdent une énergie différente.

Alors justement, pourquoi le choix d'un genre musical aussi peu courant? Quand les gens ne vont pas vers le hip-hop, ils forment surtout des groupes de rock ou de métal.

J'ai découvert cette musique quand j'avais à peu près 18 ans. Vers 21 ans, je suis allé passer six mois en Louisiane. C'était vraiment un coup de cœur musical, voire un coup de foudre, avec la culture de là-bas. Ce n'est peut-être pas très connu au Québec, mais moi c'est venu vraiment me toucher. C'est proche du blues. Il y a des racines africaines provenant de l'influence créole en Louisiane. C'est un métissage culturel incroyable. Et puis il y a le côté francophone. Dans les années 1970, il y avait beaucoup de liens entre le Québec et la Louisiane. Aujourd'hui, on essaie de retisser ce lien. On a beaucoup de contacts en Louisiane. On y a été avec le groupe et on y retourne d'ailleurs en avril prochain.

Comment essayez-vous d'intéresser le public d'ici à votre musique?

On fait nous-mêmes notre propre carnaval du Mardi gras et nous voulons, la prochaine fois, inviter des artistes de Louisiane. C'est vraiment une passion. C'est un peu moi qui ai lancé cela, mais j'ai eu la chance d'avoir des amis qui m'ont suivi là-dessus. JDV

VERT... UN AVENIR POSSIBLE

Le projet de la sobriété dans un monde capitaliste

Frédérique **Bertrand-Leborgne** | Chroniqueuse, Mobilisation environnement Ahuntsic-Cartierville (MEAC)

Depuis plus d'un an déjà, le projet de Collectivité ZeN (zéro émission nette) Ahuntsic-Cartierville en transition (ACeT) a bien démarré dans le quartier. Son but est clairement affiché: l'atteinte de la carboneutralité dans le respect de la justice sociale sur tout le territoire de la communauté.

Le mot « carboneutralité » renvoie à plusieurs concepts comme les énergies renouvelables et les transports collectifs. Cependant, c'est à tort que nous ferions fi du concept de sobriété.

La société capitaliste dans laquelle nous vivons accepte de se transformer, mais seulement par la substitution des moyens qui lui permettent de perdurer. Bannir le pétrole, certes, mais uniquement pour faire place à la voiture électrique, appelée à être vendue en aussi grand nombre que ses aïeules à essence.

Or, s'il est indubitable qu'il faut remplacer les hydrocarbures par les énergies renouvelables, il n'en reste pas moins que l'on ne saurait balayer sous le tapis la question même de l'ampleur de notre consommation.

Modération?

Selon le dictionnaire *Le Grand Robert*, «sobriété» signifie «agir avec modération et réserve dans une activité quelconque».

Dans notre société de la publicité triomphante, ce comportement peut être difficile à adopter lorsque tout contribue à nous convaincre que nous avons de nouveaux besoins à combler. Malheureusement, la définition même du succès est étroitement associée à des aspects matériels de notre vie. Certes, il est nécessaire de gagner convenablement sa croûte pour jouir d'un train de vie satisfaisant, sans pour autant accumuler compulsivement des objets! Toutefois, remettre en cause ces critères permet de modeler nos aspirations sous un autre angle, celui de la sobriété.

La sobriété est un terme que les grands capitalistes de ce monde ne veulent pas entendre, car notre statut de consommateur ne saurait être remis en cause. Mais

dans le contexte de la surexploitation des ressources, où la destruction du territoire suit notre faim effrénée de biens, il faut se questionner sur notre définition même de la consommation et du succès.

La sobriété nous permet d'obtenir ailleurs l'abondance qui, nous martèle-t-on, doit se trouver dans les biens matériels: les liens que l'on tisse, la communauté que l'on crée, la force de nos institutions collectives.

Agir collectif

La sobriété exige un agir individuel et un agir collectif. Sur le plan individuel, on peut se questionner sur les répercussions de nos décisions lorsque vient le temps de faire des choix qui entraîneront des retombées sur notre vie. Aurais-je besoin d'une voiture dans l'endroit où j'habiterai? Mon nouveau travail exigera-t-il de moi que j'achète toute une nouvelle garde-robe en plus de celle que j'ai déjà? Il s'agit de facteurs que l'on peut prendre en considération.

Il va sans dire que la sobriété a une dimension collective. Il convient de se rallier aux autres pour exiger de la société qu'elle mette en place des systèmes qui facilitent les choix sobres. La sobriété ne devrait pas être synonyme d'héroïsme ou de lourds sacrifices. Il devrait s'agir d'un chemin que l'on prend ensemble pour transformer notre milieu de vie et le rendre plus fort, plus lumineux et plus résilient. C'est la mission d'Ahuntsic-Cartierville en transition, que vous pouvez trouver sur son site internet ahuntsicentransition.org. JDV



La révolution industrielle a plus de 150 ans. Elle a généré beaucoup de pollution, comme l'illustre la toile « L'Acierie Hoesch vue du nord », du peintre Eugen Bracht (1842-1921), réalisée en 1905. (Reproduction: Wiki Commons – Rückseite betitelt)

AVIS PUBLIC TRIBUNAL ADMINISTRATIF DU LOGEMENT DU QUÉBEC

Avis donnée à Julio Cesar Ortiz et Josue Panameno, du 8950 Saint-Laurent # 9, Montréal, H2N 1M7. Dossier # 745174

Soyez avisé qu'une : Demande en indemnité de relocation et dommages (Demande # 410967) a été déposée contre vous au Tribunal administratif du logement

Vous pouvez prendre connaissance de la demande en vous rendant au bureau du Tribunal administratif du logement au :

5199, rue Sherbrooke est, Bur. # 2095, Montréal, H1T 3X1

514.873.2245 / 1.800.683.2245

Décision rendue le 10 / 11 / 2023, par Me Danielle Deland (juge administratif)

AVIS PUBLIC TRIBUNAL ADMINISTRATIF DU LOGEMENT DU QUÉBEC

Avis donnée à Simon Ouellet, du 8950 Saint-Laurent # 1, Montréal, H2N 1M7. Dossier # 745161

Soyez avisé qu'une : Demande en indemnité de relocation et dommages (Demande # 4104906) a été déposée contre vous au Tribunal administratif du logement

Vous pouvez prendre connaissance de la demande en vous rendant au bureau du Tribunal administratif du logement au :

5199, rue Sherbrooke est, Bur. # 2095, Montréal, H1T 3X1

514.873.2245 / 1.800.683.2245

Décision rendue le 10 / 11 / 2023, par Me Danielle Deland (juge administratif)

AVIS DE DÉCÈS

Nous avons le regret de vous annoncer le décès Denis Lepage né le 17 mars 1949 et décédé le 21 août 2023.

SCIENCE AU QUOTIDIEN

Doit-on s'inquiéter du plomb dans l'eau?

Kathleen **Couillard** | Journaliste, Agence Science-Presse

Le plomb peut, dans certaines circonstances, avoir des conséquences négatives sur la santé. Toutefois, depuis quelques décennies, l'exposition à ce contaminant a beaucoup diminué.

Ces dernières années, rappelons que la Ville de Montréal organise (depuis juillet dans notre arrondissement) un dépistage des entrées au plomb des résidences dans l'arrondissement, comme le rapportait le *Journal des voisins* (JDV) en septembre. Le but est de supprimer 50 000 conduites d'eau en plomb d'ici 2032.

On sait – et depuis longtemps – que le plomb a des impacts sur la santé. En effet, lorsqu'il est ingéré, il est en partie absorbé dans le sang et il peut ensuite atteindre certains organes comme les reins, le foie, le pancréas et les poumons, comme le souligne Santé Canada dans sa «trousse d'information

sur le plomb» (consulter ici la page internet: bit.ly/3uiUtwj).

Effets sur la santé

Selon la Direction régionale de la santé publique de Montréal (DRSPM), on parle d'intoxication lorsque le taux de plomb dans le sang dépasse 10,4 microgrammes par décilitre (µg/dl) chez les adultes et 5,2 µg/dl chez les enfants. De son côté l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) avance une plombémie moins sévère, de 30 à 50 µg/dl.

Les symptômes d'intoxication comprennent alors des maux de tête, de l'irritabilité, des douleurs abdominales, des vomissements, de l'anémie, une perte de poids, des problèmes d'attention, des difficultés d'apprentissage et de l'hyperactivité.

Il faut ajouter à cela que les experts en intoxication font une différence entre

une seule exposition et une exposition «chronique», même à de petites quantités de plomb. Une exposition chronique peut avoir des effets sur le développement intellectuel et comportemental des enfants, remarque Santé Canada dans son document.

Risques faibles

Si ces constats peuvent paraître inquiétants, il faut toutefois se rappeler qu'en raison de la façon dont le plomb est absorbé par notre corps, la concentration de plomb dans l'eau potable n'est pas du tout la même chose que ce qui va s'accumuler en nous. Selon Santé Canada, seulement de 3 à 15 % du plomb ingéré est absorbé par l'intestin, et seulement 5 % de cette quantité restera ensuite dans le corps. Cela donne, au final, des doses qui sont de loin inférieures aux seuils d'intoxication.

Dans un document sur le plomb dans l'eau potable publié en 2019, la DRSPM jugeait elle aussi que le risque pour la santé était faible.

Le plomb peut toutefois contaminer l'eau au niveau du raccordement entre le réseau public et les résidences. Selon une étude qui avait été réalisée dès 2007 par la DRSPM, 53 % des maisons avec une entrée d'eau en plomb dépassaient alors la norme québécoise qui était à cette époque de 10 µg/L. Ce n'était le cas d'aucune maison sans entrée d'eau en plomb.

Rappelons qu'en mars 2019, «Santé Canada a abaissé la norme de concentration maximale de plomb acceptable dans l'eau de 10 microgrammes par litre (µg/L) à 5 µg/L. [...] Avant 2001, le niveau accepté au Québec était de 50 µg/L», selon le ministère de la Santé et des Services sociaux.

SOUTENEZ LE JOURNALISME LOCAL ET INDÉPENDANT

CAMPAGNE ANNUELLE DE FINANCEMENT DU JOURNAL DES VOISINS**L'information de qualité vous intéresse?**

Soutenez notre mission d'information pour une démocratie avisée dans Ahuntsic-Cartierville.

Vous souhaitez nous aider à produire et à diffuser de l'information de qualité?

Devenez membre (minimum 20 \$) ou faites un don à la mesure de vos moyens.

Tout don ou adhésion au Journal des voisins est déductible d'impôt. Merci pour votre soutien,

L'équipe du Journal des voisins

Par la poste

Journal des voisins, 9320, boul. Saint-Laurent
Bureau 200-7, Montréal (QC) H2N 1N7

*Nous acceptons les dons par chèque, Interac ou PayPal

Par notre site internet

journaldesvoisins.com

*Menu "Soutenez-nous"



Problème en régression

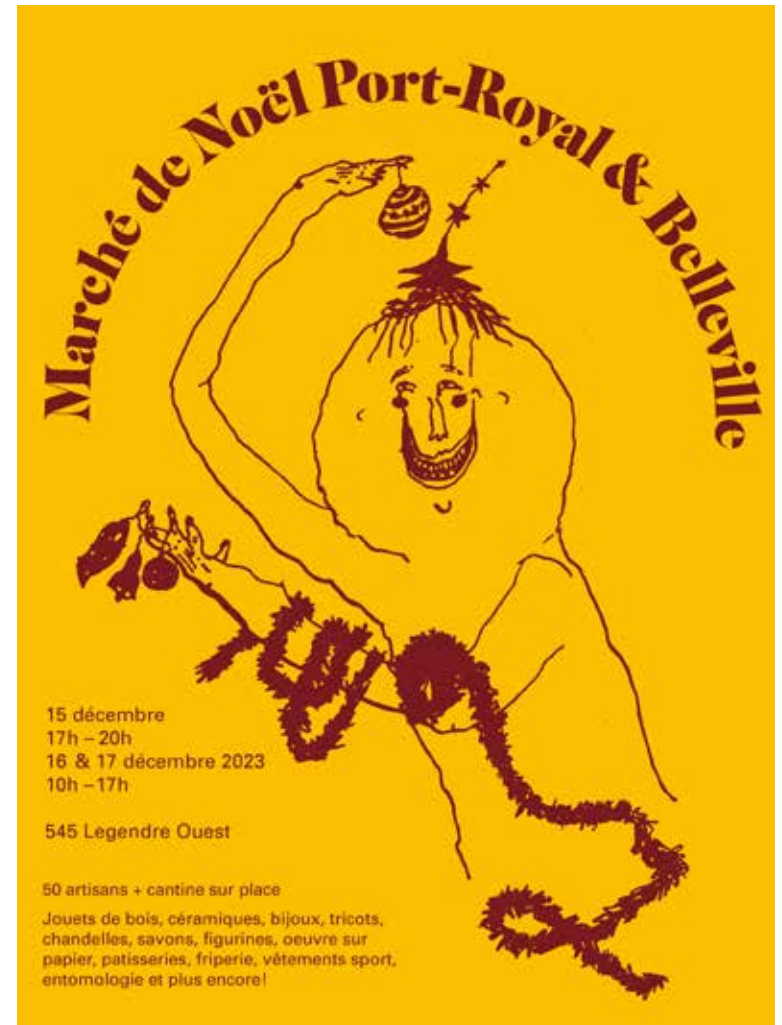
Reste que, à l'échelle de l'ensemble du Canada, la quantité de plomb dans le sang des gens a beaucoup diminué dans les 50 dernières années, grâce à diverses réglementations.

Par exemple, entre 1972 et 2015, les niveaux de plomb dans le sang des jeunes enfants sont passés de 19 µg/dl à moins de 1 µg/dl, notait la DRSPM dans une publication de 2017. Deux ans plus tard, le taux de plomb moyen dans le sang des Canadiens âgés de 6 à 79 ans était estimé à 0,82 µg/dl par Santé Canada. Ce qui est bien en deçà des taux associés à la plumbémie (intoxication au plomb).

Pour l'anecdote, rappelons que l'intoxication au plomb (ou saturnisme) est connue depuis la préhistoire. On aurait trouvé des enfants néandertaliens morts il y a 250 000 ans, dont l'émail des dents indiquait une telle intoxication. Selon certains historiens, le saturnisme lié à l'utilisation de la vaisselle et de la plomberie aurait été une des causes de l'effondrement de l'empire romain. Au Moyen-âge, il a touché les artisans qui travaillaient aux vitraux des églises. Depuis 1990, les peintures contenant du plomb ont été interdites au Canada. En août 2021, le Programme des Nations unies pour l'environnement (PNUE) annonçait l'éradication planétaire de l'essence au plomb. JDV



Même si l'exposition au plomb a beaucoup diminué avec le temps, y être exposé peut avoir des conséquences sur la santé. (Photo: Stéphane Desjardins, JDV)



Cofondateurs : PHILIPPE RACHIELE et CHRISTIANE DUPONT.

Conseil d'administration : ANDRÉ VÉRONNEAU, président, CAROLE LABERGE, vice-présidente, PIERRE FOISY, Ph. D., secrétaire, MATHIEU DUBORD, trésorier, MAYSOUN FAOURI, PASCAL LAPOINTE, LUCIE PILOTE, administrateurs.

STÉPHANE DESJARDINS, ANNE MARIE PARENT, représentants des employés.

Équipe : STÉPHANE DESJARDINS, éditeur par intérim et rédacteur en chef, PHILIPPE RACHIELE, directeur des ventes, MARTIN RODRIGUE, conseiller aux ventes, LÉILA FAYET-IKKHACHE, éditrice, ANNE MARIE PARENT, cheffe de pupitre web et réviseuse, SÉVERINE LE PAGE, réviseuse, CAROLINA VILLAMEDIANA, adjointe administrative, AMINE ESSEGHIR, journaliste, LOUBNA CHLAIKHY, journaliste de l'IJL, CAMILLE VANDERSCHULDEN, journaliste de l'IJL et illustratrice.

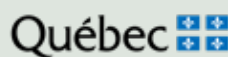
Collaborateurs : FRÉDÉRIQUE BERTRAND-LEBORGNE, NICOLAS BOURDON, KATHLEEN COUILLARD, ADRIAN GHAZARYAN, MAUREEN JOUGLAIN, HASSAN LAGHCHA, JACQUES LEBLEU, BRIGITTE LÉVESQUE, MÉAC, LUCIE PILOTE, JEAN POITRAS.

Maquette : POLINA DENYSYUK. **Impression :** IMPRIMERIES TRANSCONTINENTAL. **Distribution :** STEVE ARSENAULT (9411-4451 QUÉBEC INC.).

Dépôt légal : BNQ ISBN/ISSN 1929-6061. **Pour nous contacter :** redaction@journaldesvoisins.com



Tirage certifié



Nous reconnaissons la contribution financière de Patrimoine Canada

Vous pouvez afficher le logo «pas de publicité» (ci-contre) et vous continuerez de recevoir votre journal papier. Si vous souhaitez que votre adresse soit retirée de notre circuit de distribution, écrivez-nous.





**CHRISTINE
GAUTHIER**
IMMOBILIER

Vous pensez vendre entre Juin et Juillet ? Ça se prépare dès maintenant !

Appelez-nous pour
UNE ESTIMATION GRATUITE
de votre propriété et obtenir nos conseils



Nos derniers vendus



Christine Gauthier inc. Société par action d'un courtier immobilier. Christine Gauthier Immobilier, agence immobilière.



**CHRISTINE
GAUTHIER**
IMMOBILIER

514 570-4444
christinegauthier.com

