

10 ANS D'INFO!
Établi depuis 2012

JDV *journaldesvoisins.com*
Média communautaire d'Ahuntsic-Cartierville



Combien vaut
votre maison ?

Nous avons la réponse pour vous

514 570-4444

Magazine communautaire d'Ahuntsic-Cartierville (Version Ouest) - Vol. 13, n° 1 - Février-mars 2024



VIVRE DANS LA RUE À AHUNTSIC-CARTIERVILLE

PAGES 6 À 15

BOTTES D'HIVER
-50%

SUR MODÈLES SÉLECTIONNÉS

CHAUSSURES
H. LECLAIR

118, rue FLEURY OUEST | 514 387-4898



Toujours là pour
Ahuntsic-Cartierville



L'honorable Mélanie Joly
Députée fédérale

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



514 570-4444

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

Gratuit!

Découvrez la valeur marchande
de votre propriété

Rendez-vous vite sur :

Christinegauthier.com



ÉDITORIAL

Vivre dans la rue

Stéphane **Desjardins** | Rédacteur en chef

Au moment d'écrire ces lignes, il fait -7 °C dehors. Il neige. Dormiriez-vous dans ces conditions, sous une tente, dans un sac de couchage déposé sur une pile de cartons? Poser la question, c'est y répondre.

Jusqu'à tout récemment, l'itinérance était un phénomène hyperurbain touchant quelques centaines d'individus qui ne fréquentaient que le centre-ville et les quartiers immédiats. Aujourd'hui, on trouve des sans-abri par dizaines dans Ahuntsic-Cartierville. Cette réalité s'est étendue partout au Québec, même à Gaspé ou à Val-d'Or.

Plusieurs facteurs expliquent ce phénomène qui touche désormais des milliers de personnes : l'arrivée de nouvelles drogues de synthèse dans la famille des opioïdes, la crise du logement, la détresse psychologique et l'isolement, les maladies mentales qui affectent un plus grand nombre de personnes depuis la pandémie, ainsi que les ressources limitées des organismes de première ligne touchant l'itinérance.

Ahuntsic-Cartierville a aussi « l'avantage » d'être directement desservi par trois stations de métro. Sa géographie facilite l'installation de campings de personnes sans-abri, avec ses nombreux parcs et terrains boisés.

Plusieurs de ces lieux, situés sous des

infrastructures comme des autoroutes ou près de la rivière des Prairies, permettent plus « d'intimité », donc d'isolement, ce qui aggrave la sécurité des personnes concernées.

J'écris « personnes », alors que pour certains citoyens, les sans-abri représentent surtout une nuisance à leur qualité de vie, plutôt que des êtres humains en détresse.

Outre de rares territoires où la pauvreté persiste, Ahuntsic-Cartierville est un arrondissement de classe moyenne élevée. On n'y est pas habitué à composer avec l'itinérance, qui touche désormais femmes, familles, réfugiés, Autochtones, étudiants et travailleurs au bas de l'échelle.

Le dossier de cette présente édition du *Journal des voisins* se penche sur cette tragédie. Il rappelle que des ressources existent, tout comme la compassion de gens admirables, qui se préoccupent de personnes que la société semble avoir oubliées.

D'autre part, mon mandat comme éditeur par intérim prend fin avec la nomination d'une nouvelle éditrice, Isabelle Quentin, une femme énergique et cultivée, qui vient du monde de l'édition. Je lui souhaite la bienvenue et bonne chance dans ses nouvelles responsabilités. JDV



Caricature: Martin Patenaude-Monette

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

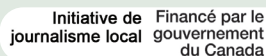
Collaborateurs : NICOLAS BOURDON, KATHLEEN COUILLARD, BENOÎT DOSSEH, ADRIAN GHAZARYAN, MAUREEN JOUGLAIN, HASSAN LAGHCHA, JACQUES LEBLEU (SHAC), MARTIN PATENAUDE-MONETTE, LUCIE PILOTE, JEAN POITRAS.

Graphiste : LOUBNA CHLAIKHY. **Impression :** IMPRIMERIES TRANSCONTINENTAL. **Distribution :** STEVE ARSENAULT (9411-4451 QUÉBEC INC.).

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



ACTUALITÉS

Deux nouveaux commerces s'établissent sur la rue Lajeunesse



Marie Hélène Paradis | Journaliste

PME MTL Centre-Ouest, en collaboration avec l'arrondissement d'Ahunsi-Cartierville et l'Association commerciale et citoyenne Youville, a remis 40 000 \$ sous forme de bourses pour soutenir l'installation de deux commerces et ainsi dynamiser l'artère commerciale.

L'appel de projets Ton commerce à Youville a permis à deux nouveaux commerces de s'installer sur la rue Lajeunesse.

Cette artère névralgique dans le quartier Ahunsi-Cartierville a grand besoin de revitalisation et c'est dans cet esprit qu'est né le projet d'attribution de bourses pour aider des commerces à s'installer sur celle-ci.

L'équipe de PME MTL a travaillé sur 14 projets à partir desquels 7 demandes ont été reçues, mais seulement 2 se sont vu attribuer une bourse, pour le moment. Selon Delphine Dagenais, chargée de projets pour le développement économique local de PME MTL Centre-Ouest, les deux entreprises choisies étaient en bonne posture sur le plan de l'autonomie financière et ont pu trouver des locaux qui convenaient à leurs besoins. La majorité des projets n'ont pas trouvé de local qui leur convenait ou en étaient à une étape de démarrage qui ne nécessitait pas de trouver un local.

La bonne nouvelle est qu'il est encore possible pour de jeunes entrepreneurs de soumettre leur candidature pour l'obtention d'une bourse.

Miss Cream Roll

Le café-pâtisserie Miss Cream Roll est nouvellement installé sur la rue Lajeunesse tout près du métro Crémazie. Sa spécialité est les pâtisseries afghanes traditionnelles, mais il offre en plus des paninis et du café, ce qui améliore l'offre alimentaire dans le secteur.

Les propriétaires avaient ouvert une boutique Miss Cream Roll en septembre 2022 à Laval. Ils viennent de la fermer quand ils ont saisi l'occasion de venir à Montréal, ce qu'ils désiraient depuis longtemps.

Salumeh Najeeb, copropriétaire, souligne d'entrée de jeu que le nom du commerce

en anglais relève du fait que la clientèle afghane connaît cette pâtisserie sous ce nom uniquement.

Il faut toutefois souligner que la loi sur l'affichage au Québec s'applique à tous et que la situation de plus en plus critique du français, surtout à Montréal, est un défi en soi qui demande une volonté accrue de changement par les nouveaux commerces.

Créations Fervido

Le deuxième commerce à s'établir sur l'artère Lajeunesse est une entreprise québécoise qui, jusqu'à maintenant, fonctionnait uniquement par les ventes en ligne. La marque existe depuis 2018 et se spécialise dans la création de bijoux sur mesure.

Originaire de Rimouski, Juliette Paturel fait des bijoux depuis son tout jeune âge et elle compte développer son entreprise avec passion. La jeune fondatrice de Fervido, du mot latin *Fervidus* qui signifie « avec enthousiasme », a fait une présentation remarquée à l'émission *Dans l'œil du dragon* en 2021.

Des locaux encore vacants sur la rue Lajeunesse

On trouve plusieurs locaux vacants sur la rue Lajeunesse, entre le boulevard Crémazie et la rue Sauvé. Certains ont besoin de rénovations majeures ou encore leurs propriétaires sont injoignables.

« L'arrondissement a envoyé une lettre à chacun des propriétaires de locaux vacants pour tenter d'obtenir des réponses et de connaître leur intérêt à louer leur local, déclare Delphine Dagenais. Quelques-uns ont répondu, d'autres ont dit qu'ils étaient en démarche pour faire des rénovations, d'autres sont soit en litige ou nous ont racroché au nez quand ils ont été contactés. Des inspecteurs seront envoyés dans ces locaux pour comprendre ce qui se passe, car malheureusement certains de ceux-ci ne sont pas utilisés à des fins déclarées. »

La nouvelle Association commerciale et citoyenne Youville (ACCY) travaille elle aussi à résoudre le problème des locaux vacants ou faussement vacants. « Les locaux en mauvais état représentent des coûts importants



Miss Cream Roll, rue Lajeunesse, le soir. (Photo: Anne Marie Parent, JDV)

pour les entrepreneurs, souligne Daphné Le Templier, membre de l'ACCY. Nous cherchons donc des solutions en collaboration avec nos partenaires pour remédier à cette situation. Nous désirons travailler sur l'image de la rue Lajeunesse pour qu'elle

devienne attrayante, verdoyante, accueillante, propre et sécuritaire. Notre intention est de faire ressortir que c'est un milieu de vie foisonnant dans lequel il vaut la peine d'investir. » JDV

D'autres projets en développement

PME MTL Centre-Ouest est toujours en discussion avec l'organisme Solon pour l'ouverture d'une épicerie solidaire, rue Lajeunesse, en vue de répondre de façon adéquate aux besoins des citoyens de Youville.

« Ce projet innovant demande une participation citoyenne et c'est le secteur de l'arrondissement qui répond le mieux à tous ces critères, ajoute Delphine Dagenais. Notre volet 2 du projet de revitalisation de la rue Lajeunesse s'en vient. Il s'agit de l'amélioration des façades des commerces. Nous voulons donner le goût à d'autres commerces de s'y établir. »

Le *Journal des voisins* a annoncé le lancement d'un collectif d'achats alimentaires à l'Espace des Possibles, au coin des rues Lajeunesse et Chabanel, en janvier.

ACTUALITÉS

L'école secondaire La Dauversière s'agrandit et accueillera 625 nouveaux élèves



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

Un nouveau pavillon scolaire viendra compléter l'école secondaire La Dauversière, à Bordeaux-Cartierville. Les travaux, débutés en janvier, devraient être finalisés pour la rentrée scolaire 2026-2027. Le Journal des voisins fait le point.

Voilà un moment que les résidents de Bordeaux-Cartierville et la communauté scolaire de l'école secondaire La Dauversière attendent le projet. Un tout nouveau pavillon est enfin en construction sur le site de l'école depuis le début de janvier 2024. Il accueillera quelque 625 nouveaux élèves.

Visant à répondre à la demande du secteur, ce bâtiment servira les besoins des élèves et leur performance scolaire. Il comprendra en effet 20 nouvelles classes, un gymnase double, un carrefour d'apprentissage (une bibliothèque à la pointe de la technologie), une cafétéria, quatre laboratoires de sciences et deux classes technos.

« Plus qu'une solution au manque d'espace dans les écoles de notre quartier, ce projet représente pour nous l'assurance que nos élèves évolueront dans un environnement scolaire moderne et adapté à leurs besoins, favorisant ainsi leur épanouissement et leur réussite scolaire », se réjouit Elisenda Tomas, directrice de l'école secondaire La Dauversière.

Le nouveau bâtiment, situé au 2000, rue Dudemaine, représente un investisse-

ment de 55,9 millions de dollars totalement financé par le ministère de l'Éducation du Québec. Le mandat a été confié à BGLA/BTAA architectes en consortium pour la conception du projet.

Des travaux majeurs

Les travaux ont débuté dès le début du mois de janvier, comme en témoignent les palissades installées autour de l'école. Actuellement, la phase d'excavation du site est en cours : trois foreuses sont en effet sur place au travail. Les élèves poursuivent donc leurs cours dans le bruit, toutefois avec l'impatience de profiter de leur nouvel environnement scolaire.

« Le bâtiment sera enfoui d'un demi-étage afin qu'il respecte la réglementation municipale, mais qu'il puisse aussi mieux s'intégrer aux bâtiments voisins », explique Martin Brière, architecte du cabinet BGLA/BTAA architectes en consortium.

Le chantier se poursuivra par un retrait partiel de la butte présente sur le site, puis par l'installation de puits de géothermie. Enfin, les travaux trouveront leur conclusion après l'installation du coffrage et le bétonnage.

La fin du chantier est donc prévue pour la rentrée de 2026-2027. Lors de la présentation du projet aux parents d'élèves, menée en ligne le 24 janvier dernier, le Centre de services scolaire de Montréal (CSSDM) s'est voulu rassurant. Les nouvelles constructions,



Le nouveau pavillon de l'école La Dauversière sera finalisé en 2026 et accueillera 625 nouveaux élèves. (Illustration de la maquette : courtoisie BGLA-BTAA, architectes en consortium)

de bâtiments neufs de A à Z, respectent généralement leurs délais.

Bonifier Bordeaux-Cartierville

La rue Pasteur témoigne déjà d'un fort achalandage à l'arrivée et au départ des élèves. Si le CSSDM a prévu du retrait partiel de stationnement sur la rue durant les travaux, il ne prévoit cependant aucune modification du plan routier.

À terme, la rue Pasteur comprendra un débarcadère aux abords du nouveau bâtiment. Celui-ci servira aux parents, mais aussi aux livraisons pour la nouvelle cafétéria.

Effie Giannou, conseillère de la Ville du district de Bordeaux-Cartierville, était présente lors de la présentation du projet en ligne, le 24 janvier dernier. Elle en a profité pour encourager les acteurs du projet à contacter le poste de police de quartier, pour toute difficulté de circulation engendrée par le chantier.

En plus de ses nombreuses nouvelles

classes et de son carrefour d'apprentissage, le pavillon scolaire comprendra une agora. Inspirée par les théâtres à la grecque, elle servira de lieu de rencontres pour les élèves ainsi que d'espace culturel. Un simple rideau pourra en effet fermer l'espace pour en faire une scène.

De plus, du mobilier intégré aux espaces permettra aux élèves de profiter au maximum de leur nouvel environnement. Ils n'auront notamment plus à se déplacer pour se dépenser, grâce au nouveau pôle actif qui comprend le gymnase.

Le concept architectural présente ainsi un espace chaleureux et fonctionnel, avec des matériaux tels que le bois et l'aluminium. Répondant au vocabulaire commun des écoles du Québec (comme par la présence du bleu de la fleur de lys dans son design), il honorera également le quartier. Il s'insérera en effet parfaitement dans l'environnement de Bordeaux-Cartierville, par la présence de maçonnerie texturée que les bâtiments alentour arborent. 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

ACTUALITÉS

Une bannière pour les 60 ans de la bibliothèque de Salaberry



Amine **Esseghir** | Journaliste

La bibliothèque de Salaberry, à Cartierville, fêtera ses 60 ans le 20 novembre 2024. Tout au long de l'année, des activités et événements seront organisés pour marquer plus d'un demi-siècle de services rendus exclusivement à une clientèle jeunesse.

Première manifestation de ces festivités, un habillage de fenêtres rappelle aux passants l'existence de la bibliothèque. L'édifice modeste, face au parc Sainte-Odile, est connu dans le quartier. Toutefois, on pourrait le confondre. Il est collé à la caserne 42 du Service de sécurité incendie de Montréal.

La bannière de dessins colorés représente « un habillage de fenêtre afin d'être plus visible de l'extérieur et ainsi démontrer son caractère jeunesse », indique le service des communications de l'arrondissement d'Ahuñtsic-Cartierville dans un échange de courriels avec le *Journal des voisins* (JDV).

Les illustrations apposées aux fenêtres, même si elles sont l'œuvre de Nathalie Robert, l'infographiste de l'arrondissement,

ont été choisies à la suite d'un vote, a appris le JDV. « Les usagers de la bibliothèque ont été sollicités afin de déterminer le choix gagnant. Il était possible de voter en ligne et en bibliothèque; le tout afin de laisser place à la voix des jeunes qui fréquentent cette dernière », soulignent les services de l'arrondissement.

La bannière illustre la nature de l'activité de la bibliothèque et l'âge de ceux et celles qui la fréquentent. « Le choix final est coloré et représente à la fois la diversité des clientèles et de l'offre en bibliothèque », précise l'arrondissement.

Plus à venir

Le public doit s'attendre à d'autres actions pour mettre en valeur la bibliothèque. « Cette mise en beauté se veut, en quelque sorte, un préambule aux festivités. Aux abords de son soixantième anniversaire, des capsules vidéo seront diffusées sur nos réseaux sociaux afin de mettre en valeur le travail de la bibliothèque au fil du temps », annonce-t-on à l'arrondissement.



Nouvelle bannière à la bibliothèque de Salaberry. (Photo: courtoisie, page Facebook bibliothèque de Salaberry)

Ces courtes vidéos raconteront l'histoire de la bibliothèque à travers des témoignages, anecdotes ou des histoires touchantes qui se sont déroulées à la bibliothèque de Salaberry. Les personnes intéressées pouvaient soumettre leurs propositions avant le 31 décembre 2023.

La bibliothèque de Salaberry est l'une des deux seules de Montréal qui ne détient que des ouvrages destinés aux tout-petits et aux

enfants et adolescents. Depuis son ouverture en 1964, des générations se sont succédé entre ses murs à la découverte des livres et du plaisir de la lecture. Située à distance de marche des écoles Alice-Parizeau, Louisbourg et Sainte-Odile, elle est un point de chute essentiel pour les jeunes du quartier, pour les élèves des établissements primaires et pour les enfants des CPE des alentours. JDV



À la caisse du Centre-nord de Montréal, nous sommes plus de 50 conseillers à votre écoute!

Venez nous rencontrer pour vos cotisations REER et CELI jusqu'au 29 février 2024

Pour un rendez-vous :

514 388-3434

www.desjardins.com

Desjardins
Caisse du Centre-nord
de Montréal

DOSSIER ITINÉRANCE

Une présence de plus en plus marquée

Stéphane **Desjardins** | Rédacteur en chef

Le phénomène de l'itinérance frappe massivement Ahuntsic-Cartierville. Des dizaines de personnes sans-abri sont dans les rues, espaces verts et recoins plus ou moins visibles de notre territoire. Des campements apparaissent un peu partout.

Concrètement, il est impossible de connaître le nombre de personnes sans-abri qui circulent ou « habitent » chez nous. Le gouvernement du Québec a effectué un recensement en 1997 et un autre en 2018. Puis, le dernier, datant de 2022, fait état de 10 000 personnes sans domicile fixe, dont 3 149 à Montréal seulement. Ces dernières années, le phénomène s'est étendu jusqu'à Val-d'Or ou Gaspé. Mais les experts considèrent que ce nombre est loin de refléter la réalité.

Il n'y a pas si longtemps, les personnes ayant des problèmes de santé mentale ou de toxicomanie représentaient l'essentiel de la population itinérante de Montréal. Aujourd'hui, les Autochtones, les jeunes issus de la Direction de la protection de la jeunesse (DPJ) et les membres de la communauté LGBTQ sont surreprésentés chez les sans-abri de la métropole. Avec les années, la population itinérante a changé. On retrouve désormais des retraités, des couples et des familles dans la rue. On croise même des étudiants universitaires dans les soupes populaires et les refuges.

Les principales causes sont connues : la crise du logement (notamment la diminution du nombre de maisons de chambres et le manque de logements sociaux supervisés), l'insuffisance des ressources de première ligne et la montée récente de drogues opioïdes.

Les expulsions d'un logement (pour loyer impayé, plaintes ou rénovictions) représentent 23 % des causes de l'itinérance, suivi des troubles liés à la consommation de substances psychoactives (21 %), selon le rapport sur le *Dénombrement des personnes en situation d'itinérance visible au Québec de 2022* du ministère de la Santé et des Services sociaux, publié en septembre 2023.



De plus en plus de personnes vivent en situation d'itinérance. (Photo : Toma Iczkovits, collaboration spéciale)

Chez nous

Qu'en est-il d'Ahuntsic-Cartierville? Lors du dénombrement de 2018, on avait recensé... une seule personne itinérante dans l'arrondissement. Évidemment, les organismes communautaires ont contesté ce chiffre dès sa publication.

Dans un document préparé pour RAP Jeunesse en février 2022, on estimait que la population itinérante d'Ahuntsic (excluant Bordeaux-Cartierville, Sault-au-Récollet et Saint-Sulpice) se composait de 25 à 50 personnes. Le rapport mentionnait que ce nombre était possiblement plus élevé.

La majorité était des hommes (80 %) et la moyenne d'âge se situait entre 40 et 50 ans. Les intervenants de proximité ont constaté un vieillissement des personnes sans-abri. Chez les femmes en situation d'itinérance, on signale de la violence systémique, qu'elles évoluent dans l'univers du travail du sexe ou non, rapporte RAP Jeunesse.

L'arrondissement compte un seul organisme qui dessert spécifiquement la clientèle itinérante, principalement des services psychosociaux ou d'hébergement. Ahuntsic-Cartierville ne compte aucun refuge d'urgence. Mais cette situation devrait changer, car un refuge devrait ouvrir en octobre prochain (voir texte en page 7).

Depuis la pandémie, l'arrondissement a instauré une table de concertation qui regroupe ses représentants et ceux des

organismes communautaires, du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Nord-de-l'Île-de-Montréal (CIUSSS-NIM), du service de police et des tables de quartier, afin de coordonner les services offerts à cette clientèle souvent difficile à desservir.

Depuis la COVID

La pandémie a tout changé dans l'arrondissement. Du jour au lendemain, plusieurs lieux fréquentés par des personnes en situation d'itinérance ont fermé ou étaient moins accessibles dans la métropole. En conséquence, nombre de sans-abri ont quitté les quartiers centraux.

Dans Ahuntsic-Cartierville, plusieurs campements sont apparus dans les espaces verts ou les terrains en friche, à des endroits où on n'avait jamais vu de tentes auparavant. Quelques-uns étaient situés dans les parcs, comme Saint-Alphonse ou Basile-Routhier.

Le démantèlement d'un campement, situé tout près du pavillon d'accueil du Parcours Gouin, le 22 juin 2023, a fait la manchette. Le *Journal des voisins* (JDV) avait publié en ligne le témoignage de quelques-unes des personnes qui campaient à cet endroit, juste avant leur éviction.

Regroupant initialement quelques campeurs, le site a pris de l'ampleur. La violence, la désorganisation, les déchets, les installations de systèmes de chauffage

de fortune, la consommation intensive de drogues et les désordres causés par la maladie mentale ont fini par déranger le voisinage. Comme ailleurs, les autorités municipales ont procédé à son démantèlement. Montréal a mené plus de 450 de ces démantèlements l'an dernier, la majorité (420) au centre-ville.

Un autre camp a été démantelé, derrière le mur de pierre de l'école Sophie-Barat, fin septembre. Ces opérations sont dénoncées par les intervenants de première ligne, car elles ne font que déplacer le problème. Les sans-abri vont s'installer ailleurs, dans des endroits plus discrets, où leur sécurité est souvent menacée. C'est d'ailleurs pourquoi nous avons choisi de ne pas nommer les lieux où l'on retrouve les campements actuels dans l'arrondissement. Certains sont visibles de la rue, une majorité sont cachés dans des boisés, des terrains vagues ou sur les rives de la rivière des Prairies.

Outre les campements, le JDV a interrogé les intervenants du quartier, pour connaître les endroits populaires chez les personnes en situation d'itinérance : entrées chauffées de commerces ou d'immeubles, stations de métro, intersections achalandées, guichets bancaires automatiques, bibliothèques, restaurants de nourriture rapide... RAP Jeunesse indique que la fréquentation de son centre de jour a bondi. En 2023, il a enregistré plus de 1000 visites supplémentaires, pour un total de 2482 visites*.

Enfin, nombre de personnes itinérantes sont qualifiées « d'invisibles ». Elles vivent dans leur voiture et, surtout, sur le divan de proches (famille, amis, connaissances). Elles passent souvent sous le radar des autorités. Un fait demeure : l'itinérance s'installe durablement dans Ahuntsic-Cartierville. JDV

***Erratum :**

Le centre de jour géré par RAP Jeunesse n'enregistre pas 250 visites par jour, contrairement à ce qui était écrit dans la version publiée de ce numéro de février-mars 2024.

DOSSIER ITINÉRANCE

Un centre d'hébergement d'urgence bientôt à Ahuntsic

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

Le tout premier centre d'hébergement d'urgence pour personnes en situation d'itinérance devrait voir le jour en octobre 2024 à Ahuntsic. Ce projet est porté par le milieu communautaire depuis plusieurs années. Il pourrait enfin bientôt devenir réalité.

Les refuges d'urgence offrent un hébergement à court terme, pour quelques nuits tout au plus, aux personnes en situation d'itinérance. Un lieu où dormir au chaud, prendre une douche, un repas... Faire une pause.

Jusqu'à présent, aucun établissement de ce genre n'existe à Ahuntsic-Cartierville. Les itinérants doivent donc se rendre dans un autre arrondissement, dans le centre d'hébergement de L'amour en action de Montréal-Nord (lamourenaction.org), ou encore à celui du Refuge du Cœur de l'Île, l'Abri de Villeray (facebook.com/refugecdi,

info@refugecdi.com), situé à Villeray. Il y a également le centre de jour (mais sans hébergement) du Projet ado communautaire en travail de rue, le PACT de rue, dans Villeray (pactderue.org/projets).

Cette situation pourrait changer d'ici quelques mois.

Un appel à projets

À Ahuntsic-Cartierville, « les besoins sont grandissants, donc on travaille fort pour lancer ce projet d'ouverture d'un refuge d'urgence en octobre 2024. Un appel à projets a été lancé par la Santé publique, et Comité itinérance et travail du sexe d'Ahuntsic-Cartierville de l'arrondissement va déposer un dossier », explique René Obregon-Ida, directeur de l'organisme communautaire RAP Jeunesse, qui intervient auprès des itinérants.

RAP Jeunesse n'ayant pas de mandat pour gérer ce type de structure, c'est le Refuge du

Cœur de l'Île qui en prendra la direction. Cet organisme est en effet spécialisé dans la création et l'administration de ressources d'hébergement pour les personnes vivant une situation d'instabilité résidentielle.

Les deux organismes, ainsi que les acteurs du Comité itinérance et travail du sexe d'Ahuntsic-Cartierville, cherchent un site pour loger ce tout premier refuge d'urgence de l'arrondissement.

Si acteurs sociaux et institutions publiques se réjouissent d'ores et déjà qu'un tel projet puisse voir le jour, ils s'attendent toutefois à avoir des opposants. En septembre dernier, l'annonce de l'implantation de 18 logements sociaux destinés à des jeunes, Héberjeune, rue Péloquin près du métro Henri-Bourassa, avait créé la polémique. Certains résidents du quartier se sont en effet mobilisés, en vain, pour tenter de faire avorter le projet.

La population en situation d'itinérance étant souvent victime de préjugés créant des



Les personnes itinérantes passent l'hiver dans des conditions difficiles. (Photo: Philippe Rachiele, JDV)

inquiétudes, dont certaines peuvent s'avérer légitimes, on peut imaginer que ce nouveau projet ne sera pas à l'abri de la critique. La création de solutions d'hébergement d'urgence est toutefois une nécessité indéniable dans un contexte de crise du logement qui pousse chaque jour de nouvelles personnes dans la précarité. JDV

EN ACHETANT SUR FLEURY OUEST,
je soutiens ma communauté!

Un message de vos commerçants et professionnels de Fleury Ouest,
de Saint-Laurent à Meilleur!



Montréal

Ahuntsic-Cartierville
Montréal Desjardins
Caisse du Centre-nord
de Montréalquartierflo.com

DOSSIER ITINÉRANCE

Centre de jour, aide médicale : des services essentiels, mais insuffisants

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

Face à l'augmentation du nombre de personnes en situation d'itinérance à Ahuntsic-Cartierville, organismes et institutions se mobilisent pour répondre à ce défi social. Le Journal des voisins fait le point sur les principales initiatives portées sur notre territoire, et sur les façons d'aider à son niveau.

À Ahuntsic-Cartierville, une table de concertation « Itinérance et cohabitation sociale » réunit les différents acteurs locaux pour favoriser une action coordonnée et un précieux partage des informations. Il est composé des acteurs suivants : l'arrondissement d'Ahuntsic-Cartierville, Rue Action Prévention Jeunesse (RAP Jeunesse), Prévention du crime Ahuntsic-Cartierville (PCAC, anciennement nommé Tandem), Solidarité Ahuntsic, le Conseil local des intervenants communautaires (CLIC) de Bordeaux-Cartierville, les postes de quartier du Service de police de la Ville de Montréal (SPVM) 10 et 27, et le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) du Nord-de-l'Île-de-Montréal.

« Notre table de concertation est une formule gagnante. Je pense que l'on a un arrondissement qui est solidaire et où cela se passe bien », assure René Obregon-Ida, directeur de RAP Jeunesse. Mais il n'est pas toujours facile de s'y retrouver pour les usagers.

Voici un aperçu des principales initiatives sur le territoire, aussi précieuses qu'insuffisantes.

Un seul organisme dédié

« Malheureusement, RAP Jeunesse est le seul organisme communautaire qui travaille au nord de l'île, alors qu'il y a une forte concentration d'organismes au centre-ville. Pour un territoire aussi grand, et une population aussi large, on est dépassés », confie René Obregon. Pourtant, avec les moyens qui sont les siens, RAP Jeunesse offre un soutien non négligeable à ces citoyens vulnérables.

Le centre de jour, situé au 80, boulevard Henri-Bourassa Ouest, accueille les



Le centre de jour de l'organisme communautaire RAP Jeunesse est un lieu d'accueil pour les personnes en situation d'itinérance. (Photo : François Robert-Durand, JDV)

itinérants du lundi au jeudi de 9 h à 15 h, offrant chaleur humaine, repas léger, lessive, douche, dépannage vestimentaire, produits sanitaires et accès à un poste informatique avec imprimante. Dans une perspective de prévention, du matériel d'injection et d'inhalation stérile, des condoms, du lubrifiant, des trousses de naloxone, ainsi que des bandelettes-test réactives au fentanyl sont également disponibles. À noter, le centre est fermé tous les premiers jeudis du mois et les 3e mercredis du mois en après-midi.

L'Accès-Soir, une unité mobile d'intervention, est également déployé du lundi au vendredi en différents points sensibles de l'arrondissement. Les points de rencontre et les horaires sont indiqués sur le site internet de RAP Jeunesse.

À bord de son camion, l'équipe d'intervenants sociaux tente de rejoindre des personnes âgées de 14 ans et plus, isolées socialement, vivant des difficultés personnelles importantes (pauvreté, toxicomanie, problèmes de santé mentale, itinérance, etc.). Ces personnes n'utilisent majoritairement pas les services déjà existants dans la communauté. Cette offre vient en complément de celle des travailleurs de rue, qui vont

à la rencontre des itinérants chaque jour.

Assistance médicale

Particulièrement éprouvée par leurs conditions de vie, la santé des sans-abri est un enjeu de premier ordre. D'autant que la population itinérante d'Ahuntsic-Cartierville est vieillissante et que l'accès aux soins leur est particulièrement difficile. Pour pallier ce problème, le CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal déploie une équipe de proximité spécialisée depuis avril 2023.

« Cette équipe est composée de deux infirmières cliniciennes, deux travailleurs sociaux, un technicien en travailleur social, un éducateur spécialisé, une coordonnatrice clinique et une agente pivot en itinérance. Celle-ci intervient auprès des personnes en situation d'itinérance ou à haut risque sur l'ensemble de notre territoire », détaille le CIUSSS.

Sa mission est de rejoindre les personnes ne fréquentant pas le réseau de la santé et des services sociaux, d'administrer certains soins, mais aussi de les intégrer au système de santé pour un meilleur suivi.

Pour cela, l'équipe du CIUSSS travaille de concert avec les autres partenaires et acteurs

de l'arrondissement. Elle est par exemple présente une fois par semaine au centre de jour de RAP Jeunesse, et se déplace sur des campements lorsque des signalements de besoins lui sont adressés.

Comment aider?

Au-delà des ressources offertes par les organismes et structures officiels, les habitants d'Ahuntsic-Cartierville se demandent parfois comment ils peuvent aider à leur niveau. Plusieurs possibilités s'offrent à chacun en fonction du temps ou des moyens dont ils disposent. Des dons monétaires peuvent être effectués auprès des organismes communautaires. Aussi, des dons matériels peuvent être déposés au centre de jour de RAP Jeunesse. Vêtements, chaussures, produits d'hygiène et nourriture non périssable sont particulièrement demandés pour répondre aux besoins grandissants.

Par ailleurs, rester attentif à son environnement, ne pas hésiter à sourire et à échanger quelques mots avec les personnes itinérantes de son quartier peut faire la différence.

Si vous constatez qu'une personne semble être dans une situation préoccupante, vous pouvez contacter le poste de quartier (PDQ) 27 pour le secteur Ahuntsic (514 280-0127), ou le PDQ 10 pour Cartierville (514 280-0110).

Des agents sociocommunautaires et l'équipe de concertation communautaire et de rapprochement (ECCR), composée de policiers et d'un conseiller en développement communautaire, viennent en aide aux personnes en situation d'itinérance sur le territoire. Ils sont également en contact avec les organismes communautaires et pourront intervenir avec eux. En cas d'urgence, il faut contacter le 911.

Autre moyen d'apporter sa contribution : le bénévolat. Fonctionnant avec peu de moyens, les organismes acceptent volontiers l'aide proposée par les citoyens, que ce soit une heure par mois ou toutes les semaines. Les missions en tout genre ne manquent pas et s'adaptent aux compétences et envies de chacun. Une aide qui n'a pas de prix. JDV

DOSSIER ITINÉRANCE

« On gère une crise de vulnérabilités », explique Emilie Thuillier



Stéphane **Desjardins** | Rédacteur en chef

L'itinérance est une responsabilité du gouvernement du Québec. Toutefois, les élus et les organismes communautaires sont au front. La mairesse d'Ahuntsic-Cartierville, Emilie Thuillier, commente.

« Le phénomène de l'itinérance n'est pas nouveau dans Ahuntsic-Cartierville, affirme Emilie Thuillier. Quand j'ai été élue, fin 2009, j'ai rapidement siégé à deux comités portant sur le travail du sexe, pilotée par la commandante de police du poste de quartier 27, Carole Lalonde, et sur l'itinérance, chapeauté par François Godbout, qui dirigeait la chorale pastorale Ahuntsic. Ce n'est certes pas une réalité nouvelle, mais elle a changé. »

L'élue constate que l'itinérance suit des cycles. Et que les autorités ont dû s'adapter. « On a décidé de fusionner les deux comités pour faire une seule table pour l'ensemble du territoire de l'arrondissement, reprend-elle. On y siège avec le CIUSSS [Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux],

le milieu communautaire, les deux postes de police de quartier, le bureau d'Haroun Bouazzi, député provincial de Maurice-Richard. Cette instance a prouvé son utilité. »

L'itinérance relève des services sociaux, donc du gouvernement du Québec. Cependant, comme les villes et les arrondissements sont des gouvernements de première ligne, ils sont directement visés par cette réalité. « Évidemment, le principal problème, c'est le logement, reprend la mairesse. Par contre, au quotidien, la police, qui représente la dernière des solutions, est souvent appelée en premier en cas de crise. Concrètement, tout le monde doit collaborer pour faire avancer les choses. »

D'autant plus que l'itinérance est un phénomène multiforme : « C'est une crise des vulnérabilités, poursuit-elle. L'inflation et le logement touchent tout le monde, mais avec les opioïdes, on voit davantage de gens dans la rue. RAP Jeunesse estime qu'il y a de 25 à 50 personnes itinérantes dans l'arrondissement. Bien entendu, on prend

ces chiffres avec des pincettes. D'autant plus que certaines personnes sont invisibles, notamment les femmes. »

Pourquoi alors a-t-on une impression d'impuissance devant un dossier qui semble empirer? « On ne peut bâtir du logement en claquant des doigts, même s'il y a des projets de logements sociaux, communautaires et adaptés planifiés depuis belle lurette, explique Mme Thuillier. Le financement vient du fédéral et du provincial. On a bien hâte de toucher notre part du 1,8 milliard de dollars à ce chapitre. Ils ont annoncé l'argent, mais il n'y a pas encore d'entente. »

Questions d'argent

La mairesse souligne que, par exemple, l'arrondissement a autorisé il y a deux ans les 190 logements sociaux du projet Anima, à l'angle des rues Meilleur et Chabanel. Le financement vient d'arriver. Le projet va décoller sous peu. Il en faut d'autres, comme les deux immeubles rachetés sur la rue Lachapelle par Interloge, dans Cartierville,

ou le projet Louvain. Mais aussi Héberjeune, un projet de 18 logements sociaux pour jeunes dans Ahuntsic, qui verra bientôt le jour à l'angle de la rue Péloquin et du boulevard Henri-Bourassa.

« On a été très déçus de la réaction de certains résidents du secteur, qui ne voulaient pas voir ces jeunes-là dans le quartier, commente-t-elle. Comme société, il faut accepter ces personnes et les aider du mieux qu'on peut. »

En attendant, les itinérants campent dans les parcs et les terrains vagues. Et la Ville de Montréal démantèle régulièrement ces camps. Une mesure critiquée.

« On aborde ce sujet régulièrement à la table, déclare Emilie Thuillier. On planifie en détail chaque démantèlement. Un campement, ce n'est pas une solution viable et sécuritaire. On essaie de mettre les gens en lien avec les bonnes ressources. Mais nous vivons dans une société où on ne peut forcer personne à accepter l'aide qu'on lui propose. On doit vivre avec ça. » JDV

Montréal

555, rue Chabanel Ouest, Bureau 600
Montréal (Québec) H2N 2H8

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 ITINÉRANCE

Les invisibles : être une femme dans la rue

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

Les femmes itinérantes sont nombreuses à Montréal, mais elles échappent souvent à notre attention par des stratagèmes servant leur sécurité. Quelle est la réalité d'une femme dans la rue? Trois d'entre elles ont partagé leur expérience au Journal des voisins.

Elles se glissent dans la ville comme des ombres, imperceptibles à notre œil. Habiles de stratagèmes pour se rendre invisibles, les femmes itinérantes restent ainsi difficiles à quantifier. Aucune donnée ne permet de définir la part qu'elles représentent sur les plus de 4 000 personnes en situation d'itinérance à Montréal.

Pour survivre, ces femmes fréquentent particulièrement les lieux ouverts jour et nuit. Aux arrêts d'autobus, elles sont souvent là, à se glisser dans la masse sans monter dans les transports. Toutes ces démarches servent le même principe : la sauvegarde de leur sécurité.

Violence

« La violence est intrinsèquement reliée au parcours des femmes itinérantes, elle y est même omniprésente », confirme Maryane Daigle, organisatrice communautaire au Réseau d'aide aux personnes seules et itinérantes de Montréal (RAPSIM).

Selon ce regroupement de 105 groupes communautaires, toute femme itinérante « a vécu de la violence en amont, pendant et après cette situation d'itinérance ».

Cette violence prend de nombreux visages : familiale ou conjugale, par des propriétaires ou des employeurs abusifs, par de la brutalité dans les refuges mixtes et dans la rue... « Les femmes ne sont pas respectées au refuge. On entend beaucoup de blagues à caractère sexuel à notre rencontre », confirme Catherine, itinérante depuis 15 ans et usagère d'un refuge situé à Montréal-Nord.

Si l'espace public est déjà source de violences pour les femmes en général, les itinérantes en écotent les pires dangers. Catherine raconte avoir passé deux nuits dehors dans sa vie. Sans aucune place disponible en refuge à l'époque, elle passe la première en étant optimiste et déterminée.

La deuxième nuit la fait vite déchanter.

« La nuit, ce n'est pas pareil pantoute. Ça crie dehors, tu as peur de te faire attaquer. J'ai prié toute la nuit pour être entourée de monde qui puisse me protéger », se souvient Catherine, 53 ans. Aujourd'hui, la peur l'accompagne toujours au refuge où elle loge sur le long terme. Elle explique avoir peur « de se faire tabasser » par certains hommes au comportement agressif.

Cette angoisse ne quitte pas non plus les femmes une fois leur situation d'itinérance résolue. Béatrice* et Marie* logent toutes deux dans une ressource dédiée aux femmes itinérantes de Montréal. Si elles sont désormais au chaud, elles affirment pour autant s'y sentir « comme dans une prison ». En cause : de nombreux problèmes de gestion, de délinquance et de cohabitation sociale.

Bien qu'elles soient usagères de l'espace depuis une dizaine d'années, l'angoisse de se faire expulser leur tord donc toujours l'estomac. Aujourd'hui, elles cherchent à déménager. Les deux amies s'engagent également pour la cause des femmes itinérantes, souhaitant mettre en lumière la réalité de celles-ci.

« On veut les rendre visibles », sourit Béatrice, montrant fièrement son énorme classeur de projets de recherche. Ce dernier, intitulé Rendre visible l'itinérance au féminin, a été réalisé en partenariat avec l'Université de Montréal et d'autres femmes.

Le projet de recherche a même fait l'objet d'un colloque lors du 9e Congrès international de l'Association internationale pour la formation, la recherche et l'intervention sociale (AIFRIS). En 2017, Béatrice et Marie faisaient en effet partie de ces femmes venues présenter la réalité des itinérantes à cette occasion, à Bruxelles en Belgique.

Quotidien impitoyable

Marie s'est retrouvée dans la rue à quatre reprises dans sa vie, en raison de violences conjugales et par la suite à cause de harcèlement au travail. Dans le deuxième cas de figure, c'est la bureaucratie qui achève l'ainée. Un long retard de ses feuillets T4** lui coupe l'accès à l'aide sociale. Marie perd alors son logement.



Béatrice (à gauche) et Marie (à droite) sont désormais sorties de l'itinérance. Elles travaillent d'arrache-pied à faire reconnaître la réalité des femmes dans la rue, en lien avec des chercheurs de l'Université de Montréal. (Photo: Camille Vanderschelden, JDV)

« La rue, c'est vraiment dur. Tu t'isoles, tu passes le plus de temps possible dans les restaurants, tu vas chez des amis, tu marches beaucoup. On ne se fond pas avec les autres itinérants, vu qu'on ne consomme pas. Et quand tu ne consommes pas, c'est très difficile de vivre dehors », raconte Marie. Aujourd'hui, elle déclare ne vouloir qu'une seule chose : une qualité de vie.

Quant à Catherine, qui fréquente régulièrement le centre de jour de RAP Jeunesse à Ahuntsic-Cartierville, elle affirme que son intimité est ce qui lui manque le plus. Souffrant de problématiques de santé mentale, elle vient ici profiter du calme, loin du chaos du refuge.

Les femmes itinérantes sont aussi soumises à des situations extrêmes propres à leur genre. Un intervenant social, assigné à Catherine il y a plusieurs années, lui fait miroiter un meilleur lendemain. Il l'emmène au restaurant, lui dit qu'il l'aime. Elle raconte et croire... avant de frapper un mur. Elle finira par porter plainte.

L'actuelle crise du logement accentue largement le phénomène d'itinérance à Montréal. La proportion des femmes serait elle aussi en augmentation. Dans la province, les personnes sans-abri s'élèveraient à

10 000 individus, dont plus du tiers seraient des femmes. Les experts affirment que ce chiffre sous-estime largement la réalité. JDV

* Les prénoms ont été changés pour des raisons de sécurité.

** T4 : relevé émis par les employeurs indiquant toute la rémunération qu'ils ont versée à leurs employés durant l'année civile.

**AVIS PUBLIC
CLÔTURE D'INVENTAIRE**

Prenez avis que Gerald RESMAN, en son vivant domicilié au 11361, rue Joseph-Casavant, Montréal, Québec, H3M 2B8, est décédé à Montréal, Québec, le 15 décembre 2022.

Un inventaire notarié 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 20 décembre 2023.
Harriet RESMAN, liquidatrice**

DOSSIER ITINÉRANCE

Des travailleurs sociaux dévoués sur le terrain



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

Acteurs invisibles de l'aide aux personnes itinérantes, les travailleurs sociaux œuvrent au quotidien sur le terrain. À bord du camion de l'Accès-Soir, ou à pied, ils sillonnent sans relâche l'arrondissement d'Ahuntsic-Cartierville. Reportage.

Au volant d'un camion blanc, Véro part à la rencontre des plus vulnérables. Ce soir-là, elle est accompagnée par Gabriel qui est travailleur social à temps plein à l'Accès-Soir, comme elle, et Rachel, travailleuse de rue.

Tous trois partagent les mêmes valeurs de « justice sociale », de « solidarité », et ont choisi cette voie par « vocation ». « On fait ce métier par passion, pas pour l'argent », souffle Véro. Le milieu communautaire et social est en effet connu pour ne pas être très payant. Il faut dire que les organismes survivent souvent avec des moyens limités et dépendent essentiellement des subventions publiques.

Pour autant, les travailleurs sociaux sont essentiels. « Sans eux, je pense que je ne serai plus là aujourd'hui », assure celui qui se fait appeler Raccoon, un homme de 55 ans dont la rue est la maison depuis de nombreuses années. Tous ceux qui ont croisé la route de ces travailleurs dévoués le confirment, leur soutien est inestimable.

Une équipe mobile

Sous le pont de l'autoroute, au croisement de l'avenue Christophe-Colomb et du boule-



Véro et Gabriel, travailleurs sociaux de l'organisme RAP Jeunesse, reçoivent Alain, itinérant depuis deux ans, au sein de leur unité mobile baptisée l'Accès-Soir. (Photo : Loubna Chlaikhy, JDV)

vard Crémazie, le camion de l'Accès-Soir se gare pour son deuxième arrêt de la soirée. Du mardi au vendredi, l'équipe mobile se rend en différents points de rendez-vous de l'arrondissement. Objectif : rejoindre les gens les plus précaires, briser l'isolement, faire de la prévention. Chaque soir, ils reçoivent 20 personnes en moyenne.

Dès l'arrivée du camion, Alain, qui vit dans un campement depuis deux ans, entre se réchauffer. « Je viens chaque fois voir cette gang quand je suis là! C'est la meilleure chose

pour nous de les avoir pour parler, boire un café, avoir mon courrier, tout ça », assure celui qui était camionneur.

Après des années de travail, un accident de la route le rend incapable de rester en emploi. Les dettes, les loyers impayés et l'éviction inéluctable de son appartement. « Je suis sur la liste d'attente pour avoir un logement social, mais je n'y crois plus, je vais rester là jusqu'à mourir s'il le faut, mais je n'irai pas dans les refuges où on se fait voler nos affaires », désespère-t-il...

Pendant une heure, Véro, Rachel et Gabriel lui apportent ce qui lui manque le plus : la chaleur humaine.

Autour d'un café bien chaud, ils prennent de ses nouvelles, discutent de tout et de rien comme on le ferait avec un ami. Rejoints par un autre homme en situation d'itinérance, les travailleurs l'accueillent avec un sourire et un café.

Une mission de prévention

Avant de reprendre la route vers leur prochain arrêt, ils leur proposent de repartir avec un sac garni selon la demande de chacun. « En fonction de leurs besoins, on donne de la nourriture, des vêtements de dépannage au besoin, des produits d'hygiène... On a aussi du matériel d'injection ou d'inhalation, et toute une gamme de condoms », explique Gabriel.

L'Accès-Soir a en effet une mission de prévention de la propagation des infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS). Très bien organisé, le camion compte de nombreux placards dans lesquels se trouve tout le nécessaire.

Une fois par mois, une infirmière de proximité se joint à l'Accès-Soir pour proposer des dépistages ITSS et une vaccination contre les hépatites A et B. Ce service de santé publique est offert à l'arrêt de Parc-Extension une fois par mois. Enfin, l'Accès-Soir a aussi des arrêts communs avec l'équipe de Médecins du Monde, une fois par semaine. JDV

b
c

cabinet dentaire

Offre promotionnelle aux nouveaux patients*.

Contactez-nous pour plus d'informations.

Au plaisir de vous accueillir.

*Pour une durée limitée.

Situé sur la Promenade Fleury et ouvert depuis septembre 2021, **b cabinet dentaire** s'adresse à toute la famille. La D^{re} Bao Tran et son équipe vous offrent des soins qui privilégient une dentisterie préventive et globale. N'hésitez pas à nous contacter.

CONTACTEZ-NOUS
1730 rue Fleury Est Montréal Qc
dentiste.bcabinetdentaire.com
514 388-4575

EFFIE GIANNOU

Conseillère de la Ville dans Ahuntsic-Cartierville
District Bordeaux-Cartierville
Vice-présidente du conseil municipal

City councillor in Ahuntsic-Cartierville
District Bordeaux-Cartierville
City council vice-chair

[ci pour vous aider!
Here to help!

514-872-2246

effie.giannou@montreal.ca

Ahuntsic-Cartierville
Montréal

555, rue Chabanel Ouest
Montréal (Québec) H2N 2H8
montreal.ca

DOSSIER ITINÉRANCE

Travailler pour exister : « Ça m'apporte une certaine fierté »

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

L'itinérance, visible ou cachée, isole ceux qui la vivent. Pour s'en sortir, le travail est souvent une clé importante. Simone, Nancy, Marie et Raccoon participent à des projets basés sur le travail et portés par l'organisme RAP Jeunesse. Ils confient leurs parcours au Journal des voisins.

Basculer. Tous, sauf Marie, l'ont vécu. « J'ai rencontré la mauvaise personne. J'étais amoureuse, j'ai commencé à fumer à 29 ans, et je suis tombée dans la drogue à cause de lui. Au bout de 15 ans, il m'a laissée toute seule et c'est là que je me suis retrouvée à la rue », confie Simone.

Pour Nancy, c'est l'expulsion de son logement en novembre 2022, suivie du décès de sa mère. Celui que l'on surnomme « Raccoon » a quant à lui dû faire face à un cancer et à la perte de son emploi. Puis c'est le cercle vicieux : dettes, dépendance, perte d'estime, isolement social...

Pour leur permettre de renouer avec la société, sortir de leur marginalisation et changer leur image auprès du public, RAP Jeunesse a lancé deux projets autour du travail.

1- Le projet M.A.R.C. (Mouvement vers des alternatives rémunérées et constructives) propose des missions ponctuelles rémunérées.

2- Le projet de pair-aidance emploie une personne en situation de vulnérabilité pour intervenir auprès de ses pairs, d'une façon différente.

Sortir de l'isolement

Lancé en juillet 2023, le projet M.A.R.C. est un véritable succès. Il cumule plus de 300 heures de travail effectuées par des personnes en situation d'itinérance. Après chacune de leurs missions, les participants reçoivent une rémunération de 20 \$ de l'heure, grâce à un financement de la Ville de Montréal.

« Au-delà de l'argent, cela permet aux participants de se remettre en action, de se sentir utiles et de changer le regard que les habitants portent sur eux. Il y a un véritable engouement, avec des personnes qui



Chloé, travailleuse sociale, Nancy, en situation d'itinérance invisible, Simone, qui a retrouvé un toit, et François, coordonnateur du projet M.A.R.C. (Photo: Loubna Chlaikhy, JDV)

viennent spécifiquement le mercredi matin au centre de jour pour s'inscrire, donc on cherche des contrats », indique François Poulin, coordonnateur du projet.

À la rue depuis 25 ans, Raccoon connaît bien les intervenants sociaux de RAP Jeunesse. Lorsqu'il a découvert le projet M.A.R.C., il a immédiatement dit oui.

« On a créé un jardin nourricier au parc de Salaberry, juste devant l'école, avec des framboisiers, des fraisiers et plein d'autres plantes pour que les gens puissent ramasser des fruits. Les habitants du coin sont venus nous donner un coup de main avec leurs enfants; c'était vraiment super. J'ai aussi participé au nettoyage du boulevard Henri-Bourassa. Je reste dans la rue, donc ça ne me tente pas de la voir comme ça. Ça me tient à cœur et ça m'apporte une certaine fierté », confie l'ancien concessionnaire âgé de 55 ans.

Après 7 années d'itinérance, Simone, 55 ans également, est sortie de la rue. Depuis deux ans, elle vit dans son propre appartement avec Belle, sa chatte. Mais avoir un

toit ne règle pas tout et la solitude lui pèse.

« J'ai sauté à pieds joints dans le projet pour m'obliger à sortir. J'ai rencontré plein de super beau monde grâce à ça, et j'ai même décroché un petit contrat de déneigement! » s'enthousiasme celle qui a une formation de barmaid et de massothérapeute. Après chaque bordée de neige, elle prend donc sa pelle et se met au travail. Ce contrat ne lui fait pas gagner grand-chose, mais lui permet d'avoir un objectif qui l'a fait sortir de chez elle.

À 44 ans, Nancy est dans une forme d'itinérance invisible. Celle qui travaillait auprès des personnes âgées vit depuis quelque temps chez une ancienne cliente. En échange, elle l'aide dans toutes les tâches du quotidien. Toutefois, Nancy rêve de retrouver un logement dans lequel elle pourrait recevoir ses enfants.

« Ce projet est très gratifiant; on participe à la vie du quartier avec de belles réalisations et ça fait rencontrer du monde », assure Nancy. Elle ajoute qu'elle pilote un recours au Tribunal administratif du logement pour

contester son expulsion. Malgré les difficultés, tous gardent le sourire et l'espoir de jours meilleurs.

Ne pas sombrer

Si Marie n'a pas connu la rue, elle sait que cela aurait pu lui arriver. La jeune Française de 27 ans a traversé l'Atlantique pour se sauver. « J'ai été diagnostiquée TDAH [trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité] et on m'a prescrit du Ritalin durant mes études. Ça marchait tellement bien que j'en prenais toujours plus pour étudier plus, et j'ai développé une dépendance. J'ai arrêté d'en prendre, mais comme beaucoup d'étudiants, je faisais la fête, je buvais... Lorsque j'ai pris un appartement, je me suis mise à boire seule et j'ai compris que j'avais un problème. La "basculé" n'est pas arrivée pour moi, mais elle aurait pu », admet-elle.

Marie a terminé deux maîtrises en psychologie et en criminologie avec brio, malgré ses problèmes de dépendance et une dépression infantile.

Diplômée, mais incapable de décrocher un travail en Belgique, où elle réside alors, elle décide de partir pour se protéger et prendre un nouveau départ au Québec. Ici, elle découvre RAP Jeunesse et la pair-aidance.

« L'idée de la pair-aidance est d'aller chercher une expertise expérientielle chez des gens qui utilisent leur vécu pour créer un lien avec les personnes que nous aidons », explique François Poulin.

Une véritable bouée de secours pour Marie, qui est embauchée à temps partiel pour aider les travailleurs sociaux au centre de jour, à l'Accès-Soir, à la gestion... « J'ai autant besoin de ce travail pour l'argent que pour rester occupée et loin de mes dépendances. Je me sers de mes études en psychologie pour offrir une écoute active à ceux qui en ont besoin. Je leur parle de mon expérience personnelle, et souvent ils se sentent plus à l'aise de se confier à moi », poursuit-elle.

En parallèle, Marie profite de son temps libre pour régler ses propres problèmes et réfléchir à son avenir. Elle envisage notamment de reprendre ses études. JDV

DOSSIER ITINÉRANCE

Bibliothèques : le règlement sur l'hygiène corporelle suspendu



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

Des itinérants risquaient d'être expulsés des bibliothèques municipales à cause d'un nouveau règlement sur l'hygiène corporelle. Montréal a fait marche arrière.

Une modification du code de conduite du règlement relatif aux bibliothèques de Montréal avait fait polémique en novembre 2023. La nouvelle motion réservait le droit à ces lieux publics de refuser l'accès aux personnes dont l'odeur corporelle était jugée dérangeante. Le règlement a finalement été suspendu jusqu'à nouvel ordre.

Largement critiqué par l'opinion publique (jusqu'en Europe!), l'article 3.21 du code de conduite du nouveau règlement relatif aux bibliothèques de Montréal sera finalement modifié. Désormais suspendu dans tous les arrondissements de la Ville, l'article interdisait aux utilisateurs « d'avoir une hygiène corporelle qui incommoder les autres usagers ou le personnel ».

Un manquement à ce nouveau règlement était passible d'une amende de 350 \$ à 1 000 \$ pour une première infraction, ainsi que d'une expulsion des lieux. En cas de récidive, les fautifs s'exposaient à une amende de 3 000 \$ et un bannissement d'un mois.

Valérie Plante, dont l'arrondissement de Ville-Marie était l'un des premiers à approuver le nouveau règlement, a défendu cette nouvelle motion sur le réseau X (anciennement Twitter). Elle y évoque des « situations délicates et complexes », vécues par le personnel des bibliothèques et « qui nécessitent d'être mieux encadrées ».

Un règlement critiqué

La majorité des conseils d'arrondissement, dont celui d'Ahuntsic-Cartierville, avaient donné leur feu vert à la fin de l'année 2023. Rejointe par le *Journal des voisins* le 19 janvier, la mairesse Emilie Thuillier a précisé que les élus de l'arrondissement avaient suspendu la deuxième lecture du règlement avant de se faire confirmer sa suspension par l'administration Plante. Il n'a donc jamais été adopté par l'arrondissement.

Cette proposition de nouvelle mesure, concernant les 45 bibliothèques publiques

de la Ville, avait été considérée comme étant discriminatoire envers les personnes itinérantes par de nombreux organismes communautaires. Le Réseau d'aide aux personnes seules et itinérantes de Montréal (RAPSIM) s'était dit « outré » de ce règlement.

De la chaleur

« Les bibliothèques publiques sont un des derniers remparts pour que ces personnes itinérantes puissent exister dans une paix relative, alors que les espaces publics sont de plus en plus intolérants envers elles », commente Jérémie Lamarche, organisateur communautaire au RAPSIM. Même parti pris du côté de l'organisme RAP Jeunesse. « Si cela devait arriver, nous le dénoncerons très fermement », assure son directeur René Obregon-Ida.

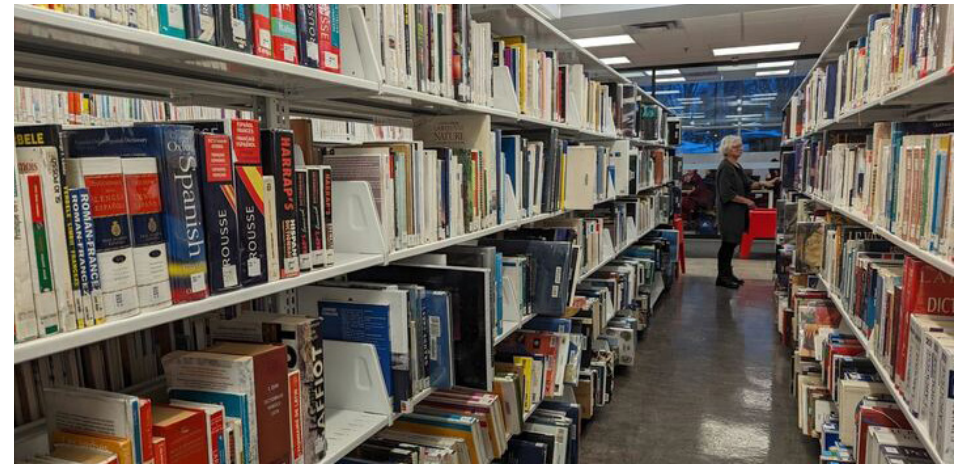
Les personnes en situation d'itinérance fréquentent en effet les bibliothèques pour y trouver de la chaleur durant l'hiver. En outre, elles peuvent y trouver calme, divertissement et un accès à internet, gratuitement.

Le RAPSIM rappelle par ailleurs que les bibliothèques constituent des phares dans la nuit pour les femmes itinérantes, qui sont nombreuses à les fréquenter. Préférant demeurer invisibles, elles peuvent aisément s'y fondre dans la masse. Elles les considèrent donc comme des lieux particulièrement sûrs.

La Ville de Montréal prévoyait cette nouvelle motion dans ses objectifs de Montréal 2030 visant des milieux de vie sécuritaires et de qualité. Contacté par le *Journal des voisins*, le cabinet de la Ville de Montréal affirme vouloir « contrer les comportements qui gênent la cohabitation de tous, [sans] exclure des personnes ».

L'administration Plante souhaiterait ainsi développer un « environnement agréable, inclusif et sécuritaire favorisant les relations harmonieuses » dans les bibliothèques. Le RAPSIM assure toutefois que nombre d'actions de la Ville vont à l'encontre de la tolérance et de l'ouverture.

Jérémie Lamarche cite par exemple l'Équipe mobile de médiation et d'intervention sociale (EMMIS). Avec pour mission d'agir rapidement dans l'espace public,



La bibliothèque d'Ahuntsic. (Photo : Loubna Chlaikhy, JDV)

cette instance municipale vise à répondre aux situations de conflit, de détresse et de cohabitation touchant les personnes vulnérables. Elle intervient au sein de quatre arrondissements 24/24, 7 jours par semaine.

« La Ville présente des projets comme aidants pour les personnes itinérantes, mais dans les faits, c'est un surinvestissement de la rue. Les itinérants se font aborder toute la journée. Cette surveillance continue stimule l'intolérance puisque ces équipes se déplacent pour tout et n'importe quoi », explique Jérémie Lamarche.

Suspendu

La Ville de Montréal a finalement suspendu ce nouveau règlement jusqu'à nouvel ordre. L'administration Plante compte en effet modifier le texte, sans pour autant le supprimer. Rappelons que les personnes itinérantes ont rarement accès à une salle de bain. Si certains centres de jour en sont dotés, c'est plutôt dans les centres d'hébergement que ces personnes peuvent se laver. Les refuges, bien souvent surpeuplés, ne leur offrent toutefois qu'une fenêtre de 15 minutes pour faire leur toilette.

À Montréal, aucune salle de bain publique n'est accessible pour ces personnes en survie. En outre, les toilettes publiques manquent aussi cruellement. Selon les données du RAPSIM, les centres d'hébergement de la Ville offrent quant à eux quelque 1 700 places.

Pourtant, les dernières données disponibles dénombrent 4 200 personnes itinérantes. Une donnée largement sous la réalité, selon les experts. JDV

Notre chronique scientifique sur les odeurs corporelles, en page 17.

AVIS PUBLIC CLÔTURE D'INVENTAIRE

Prenez avis que Denise (Denyse) TURCOTTE, en son vivant domiciliée au 12200, rue de Saint-Réal, Montréal, Québec, H3M 2Z3, est décédée à Montréal, Québec, le 25 décembre 2021.

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 16 janvier 2024.

Guyline LEMIRE, liquidatrice

DOSSIER ITINÉRANCE

Vieillir dans la rue: un impact sur la santé et l'espérance de vie

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

Les aînés, eux-mêmes touchés par la crise du logement et l'inflation, ne sont pas à l'abri de l'itinérance. Celle-ci vient par ailleurs les affecter différemment, notamment par un manque de ressources adaptées à leurs besoins.

Selon une étude menée par l'Université de Montréal en 2018, pas moins de 38 % des personnes en situation d'itinérance seraient âgées de 50 ans et plus. Si la définition commune des aînés concerne plutôt les 65 ans et plus, notons que l'espérance de vie dans la rue n'est pas la même. Au Québec, les hommes vivent jusqu'à 81 ans et les femmes jusqu'à 84 ans.

Dans la rue, les personnes itinérantes décèdent bien en deçà de cette moyenne puisque leur espérance de vie moyenne n'excède pas 39 ans, selon une donnée avancée en 2021 par Valérie Bourgeois-Guérin, professeure du département de psychologie à l'Université de Montréal. Vivre dehors entraîne en effet de nombreux problèmes de santé, accentuant ce phénomène. Notre hiver particulièrement rude ne fait qu'empirer la tendance.

Le Réseau d'aide aux personnes seules et itinérantes de Montréal (RAPSIM) témoigne par ailleurs d'une recrudescence des personnes âgées dans la rue. « L'itinérance a de nombreux visages, mais on voit vraiment un changement dans l'âge des personnes qu'on observe dans la rue actuellement », confirme Maryane Daigle, organisatrice communautaire au RAPSIM.

Plus vulnérables

Les personnes âgées vivent en effet les mêmes problématiques que le reste de la population. Elles sont elles aussi touchées par la crise du logement, l'inflation et les nombreuses mauvaises surprises de la vie. Les raisons pour lesquelles elles se retrouvent en situation d'itinérance sont donc les mêmes (perte d'emploi, de logement, violence conjugale, etc.).

En 2018, le département de psychologie de l'Université de Montréal a publié une étude des problématiques de santé chez les itinérants. Celle-ci a démontré que des



De plus en plus de personnes âgées sont en situation d'itinérance à Ahuntsic-Cartierville. Ces conditions difficiles ont un impact direct sur leur espérance de vie. (Photo: AdobeStock)

maladies, telles que l'Alzheimer ou l'arthrite, surviendraient de 10 à 15 ans à l'avance chez ces personnes. Les conditions de vie, déjà difficiles, s'empirent alors.

Plusieurs décès

Un constat que partage largement RAP Jeunesse, seul organisme communautaire d'Ahuntsic-Cartierville dédié aux personnes en situation d'itinérance. « La grande majorité des personnes qui fréquentent nos services ont 45 ans ou plus. On observe un vieillissement de plus en plus important ces dernières années. Depuis que je suis arrivé à RAP Jeunesse, en 2020, quatre personnes sont mortes de leurs conditions de vie à moins de 60 ans... », déplore René Obregon-Ida, directeur de l'organisme.

Le dernier décès connu remonte à trois mois à peine. Un itinérant de 68 ans, sans famille, a fini par mourir seul à l'hôpital

après avoir été admis aux urgences. Un drame qui risque de devenir de plus en plus fréquent sans établissements adaptés à cette population particulièrement fragile.

En outre, les personnes âgées et itinérantes sont d'autant plus susceptibles d'être victimes de vols et d'agressions, car elles sont plus vulnérables. Les conditions de vie en refuge ne sont pas non plus adaptées à leurs besoins. Dormir sur un lit de camp n'est jamais facile, mais devient d'autant plus problématique pour les aînés. De plus, les refuges offrent souvent des hébergements situés en sous-sol, lieux généralement humides et froids.

Un manque de ressources

Tous les intervenants des ressources d'aide aux personnes itinérantes s'accordent pour le dire : les centres d'hébergement doivent être adaptés aux besoins des aînés.

Aujourd'hui, seule la Maison du Père, un organisme de résidence pour les hommes âgés de la rue, offre des solutions pour cette catégorie d'âge à Montréal.

Située dans le Vieux-Montréal, cette résidence propose en effet dix lits de soins aigus (dont les soins palliatifs et d'oncologie). La Maison du Père constitue également le seul centre d'hébergement entièrement adapté aux personnes à mobilité réduite. Depuis le 20 décembre 2023, quelque 20 lits se sont ajoutés en hébergement d'urgence pour les aînés aux problèmes de santé chroniques.

Des subventions insuffisantes

Les coûts des soins ne cessent d'augmenter depuis la pandémie, rendant complexe l'assurance de pouvoir les dispenser aux aînés itinérants. La Maison du Père reçoit une aide gouvernementale qui permet de couvrir 26 % des soins dispensés à la résidence. Or, ce soutien gouvernemental n'a augmenté que de 1,8 % en 2023. « Cette subvention ne suit finalement pas l'augmentation des coûts des soins », conclut Manon Dubois, directrice du développement à la Maison du Père.

Maryane Daigle souligne également que « certains itinérants ont vécu des traumatismes lors de soins hospitaliers », rendant complexes d'autres visites possibles. Les soins de proximité sont donc prioritaires à l'heure actuelle pour les personnes aînées et itinérantes.

Soins médicaux

À Ahuntsic-Cartierville, des infirmiers du CIUSSS du Nord-de-l'Île visitent par exemple le centre de jour de RAP Jeunesse tous les mardis, de 9 h à 14 h. Là, les itinérants peuvent retrouver les premiers soins pour, notamment, traiter coupures et autres blessures.

Les infirmiers offrent également un accompagnement sur place, pour l'inscription au régime de la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ). Les ressources en gériatrie sont cependant inexistantes pour les itinérants, au sein de notre arrondissement. JDV

DOSSIER ITINÉRANCE

Un comité de réflexion et d'action autour de l'itinérance



Amine **Esseghir** | Journaliste

Au sein d'un comité qui regroupe sept organismes et entités, on réfléchit autour des enjeux de l'itinérance à Ahuntsic-Cartierville. La Table de quartier Solidarité Ahuntsic, une table de concertation intersectorielle et multi-réseaux de l'arrondissement, en fait partie.

L'arrondissement, le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) du Nord-de-l'Île-de-Montréal, les deux postes de quartier du Service de police de la Ville de Montréal et le milieu communautaire sont réunis au sein du Comité itinérance et travail du sexe d'Ahuntsic-Cartierville. Solidarité Ahuntsic a donné à Jean-François St-Onge, coordonnateur de la Maison du Monde, la mission d'y présenter le point de vue de la Table de quartier.

Ce vieux routier du milieu communautaire, qui fut un temps directeur de l'organisme RAP Jeunesse, se sent tout à fait à l'aise quand il s'agit de parler de cet enjeu. Pour lui, la vue d'ensemble que Solidarité Ahuntsic détient rend sa présence pertinente au sein de ce comité.

« On est sur le chantier habitation, on peut amener notre réflexion par rapport à la crise du logement. On est sur le chantier alimentaire, donc on peut informer des enjeux sur le chantier alimentaire », illustre-t-il. Pour lui, un tel comité qui se réunit régulièrement

évite aussi de travailler en vase clos et permet d'accorder les violons de tous.

Solidarité Ahuntsic soutient aussi l'action communautaire en général. C'est utile aux organismes qui sont sur le terrain et qui sont membres du comité comme RAP Jeunesse ou Prévention du crime Ahuntsic-Cartierville (anciennement nommé Tandem) quand ils doivent communiquer avec de nombreux partenaires.

« Quand il y a une réflexion, parce qu'on a aussi un mandat de soutenir les organismes, on peut apporter de l'aide à la rédaction de documents et à la préparation de rencontres », relève-t-il.

Anticiper

La sensibilité des enjeux d'itinérance fait qu'il est souvent nécessaire de communiquer de manière claire avec les citoyens. Quelques-uns sont membres de Solidarité Ahuntsic. Cela permet d'aborder les enjeux de cohabitation de façon posée et réfléchie et encourage les gens à s'écouter avant de s'entendre.

« Je donne un exemple : le déménagement du centre de jour de RAP Jeunesse pourrait amener des enjeux de cohabitation. Est-ce qu'on y a réfléchi? Voici les sons de cloche qu'on entend chez les citoyens et citoyennes. On a vraiment le rôle de porter la parole; on parle à la place [des gens]. »

L'itinérance a aussi changé de visage avec le temps. La population frappée se



Des personnes récupèrent nourriture et canettes d'une benne à ordures d'un magasin d'Ahuntsic-Cartierville. (Photo: Toma Iczkovits, collaboration spéciale)

transforme selon le contexte social et économique. « Je sais qu'en ce moment beaucoup de personnes issues de l'immigration se retrouvent dans les refuges », souligne Jean-François St-Onge. C'est une particularité que les organismes en itinérance voyaient rarement avant.

« Ce ne sont pas des liens naturels qui existent entre les organismes en immigration et les organismes en itinérance. Ce n'est pas qu'ils ne se parlent pas, mais ils n'agissent pas dans les mêmes sphères », relève le représentant de Solidarité Ahuntsic. Le risque est de voir naître des incompréhensions, notamment culturelles. « On ne doit pas rater des occasions de sensibiliser », prévient-il.

Le danger est de voir ceux qui ne parlent pas en bien de l'itinérance s'en saisir. Cela vaut tout autant pour la manière de communiquer sur les situations et les irritants engendrés par l'itinérance.

« Dans les conférences, j'essaie d'expliquer. Ce n'est pas parce que je défends un campement que je pense que les campements sont la solution du siècle. » En fin de compte, le comité offre cet espace de réflexion pour discuter et éventuellement trouver des solutions.

« Dans un espace de réflexion où on est plusieurs acteurs, on espère qu'à plusieurs têtes, on puisse trouver des solutions intéressantes ou, à tout le moins, des propositions de solutions. » JDV

AVIS LÉGAL

Conformément au règlement 16 de la Loi sur les dentistes, soyez avisés que la Dre. Arlette Zakaib pratique principalement au

**CENTRE DENTAIRE ÎLE DES SCEURS,
1 Place du Commerce, local 100,
Verdun QC H3E 1A2**

Tél : (514) 769-3939

La garde des dossiers concernant les patients de la Dre. Zakaib qui l'ont consulté à la clinique Le Dia Dentaire a été confiée au Dr. Nail Dia (8910 Rue Lajeunesse, Montréal, QC, H2M 1R9, tél : (514) 389-1359) où ils pourront être consultés au besoin.

Pour plus de renseignements concernant La Dre. Zakaib, veuillez visiter le www.Arlettemadentiste.com

**CARTE DE JEU 9,25 \$
18 ANS ET +**

**BINGO
RADIO
CIBL 101.5**

**3 500 \$
EN PRIX CHAQUE SEMAINE**

**TOUS LES DIMANCHE DE 13 H À 15 H AU 101.5 FM
DÉTAILS AU WWW.CIBL1015.COM**

LIC0203030442Z AU PROFIT DE LA RADIO COMMUNAUTAIRE FRANCOPHONE DE MONTRÉAL INC.

PAGE D'HISTOIRE

Des siècles et des siècles d'itinérance

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

En 1893, vers 21 heures un lundi soir de mars, une dame demeurant sur le Chemin du Sault, près de l'Hôtel Vervais, avertit M. Robert, cultivateur des environs, qu'un homme gît sur la route.

Celui-ci sort immédiatement et emmène le malheureux dans sa maison. Lorsque l'homme revient à lui, M. Robert lui offre un lit. Il n'est pas au bout de ses surprises. Le matin arrivé, un cultivateur de Saint-Vincent-de-Paul frappe à son tour à sa porte et lui indique qu'un autre homme est couché quelques arpents plus loin. Cette fois il est trop tard, l'infortuné est mort de froid.

Celui qui a eu la vie sauve, grâce à M. Robert, se nomme Honoré Guindon. Il reconnaît le défunt, un camarade nommé Napoléon Côté. Partis de Richmond, ils se rendaient à Saint-Jérôme avec l'espoir d'y travailler. Vers 19 h, ils avaient ensemble cherché un abri pour la nuit auprès du propriétaire d'une petite épicerie de la côte de Saint-Michel.

Charité recherchée

Comme ils paraissaient être sous l'influence de la boisson, l'épicier les avait renvoyés à la rue en leur donnant une pièce de monnaie. Il y avait, sur les grands chemins, hôtels et auberges. Les deux hommes, vivant trop précairement pour y loger, devaient toutefois s'en remettre à la charité populaire pour se prémunir contre la froideur de la nuit.

Cet événement s'est produit entre les carrefours où naîtront Saint-Michel-de-Laval et

la paroisse de Saint-Alphonse d'Youville qui commençaient à croître. Les habitants de la côte de Saint-Michel étaient dans la paroisse du Sault-au-Récollet. L'Hôtel Vervais était situé dans la paroisse de Saint-Laurent.

Dans les deux cas, une longue marche s'imposait pour aller au village. L'Église catholique n'était pas réellement en mesure de se substituer à l'État, qui n'offrait alors que très peu de soutien aux gens vivant dans la marginalité.

Pas d'hier

Depuis, au fil des décennies, bien des personnes ont vécu avec les manifestations de ce qu'on nomme maintenant « itinérance » : difficultés à tenir un emploi, précarité financière, absence de refuge, dépendances, fragilité psychologique.

Ce n'est cependant qu'aux environs de 1987 que ce mot — itinérance — commence à désigner dans le langage officiel, puis celui de la rue, ces réalités multiformes. Bien d'autres vocables en avaient désigné certains aspects au fil du temps : bohémiens, clochards, gue-nilloux, mendiants, quêteux.

En septembre 2023, des personnes en situation d'itinérance sont délogées du boisé entre l'avenue Saint-Charles et l'école secondaire Sophie-Barat.

Après avoir été évincées d'autres lieux publics, elles y campaient derrière la muraille de pierre qui encercle l'école, abritées de la circulation et des regards.

Dès décembre, à la suite de la double trêve offerte par la grève des enseignants et le congé scolaire des Fêtes, de nouveaux



Ti-Ken la cenne : quêteux de Buckingham, vers 1912. (Photo : courtoisie, BAnQ)

campements réapparaissent.

Au souper de Noël, un membre de ma famille fait la remarque que des tentes sont présentes dans un boisé d'un autre district d'Ahuntsic-Cartierville et dans certains parcs. Les signes autour de nous ne trompent pas.

Plus de gens sont dans une position difficile, fortement aggravée par le manque de logements abordables. Encore aujourd'hui, des citoyens comptent sur la solidarité humaine pour passer l'hiver. JDV

Notes:

1 - Cette triste histoire est relatée en page 4 de *L'Étendard* du 15 mars 1893 sous le titre « Mort de froid ». Source : Bibliothèque et Archives nationales du Québec (BAnQ Numérique).

2 - « L'année 1987, année internationale du logement des sans-abri, marque un tournant dans le monde entier. À partir de ce moment-là, il est possible de noter un double mouvement : d'une part, d'accroissement des connaissances et, d'autre part, des transformations du phénomène lui-même. » *Comprendre l'itinérance*. Réseau d'aide aux personnes seules et itinérantes de Montréal (RAPSIM), Montréal, 2003, page 12.

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

SCIENCE AU QUOTIDIEN

Qu'est-ce qui cause les odeurs corporelles?

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

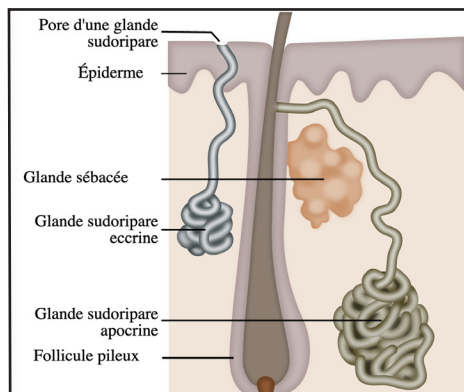
Il était question, en janvier 2024, que les Montréalais se fassent interdire l'accès à certaines bibliothèques si leur hygiène corporelle incommodait les autres usagers. Mais connaît-on bien les causes de ces mauvaises odeurs?

Le fait de ne pas se laver a beau être un facteur important, il reste qu'un autre coupable se cache à la surface de notre corps : les glandes apocrines. On les retrouve dans les régions poilues du corps comme les aisselles, la zone génitale et le cuir chevelu. Leur rôle est de produire la sueur, un liquide gras composé de protéines, de lipides et de stéroïdes.

Et pourtant, la sueur n'a pas d'odeur lorsqu'elle vient tout juste d'être produite par ces glandes apocrines. C'est lorsque les molécules qui composent la sueur sont dégradées par les bactéries de notre peau que de mauvaises odeurs sont produites — des composés organiques volatils, dans le jargon des microbiologistes.

Les hommes produisent plus de sueur que les femmes. Toutefois, la génétique peut aussi avoir une influence sur les odeurs corporelles. Par exemple, le gène ABCC11 est nécessaire pour fabriquer une protéine qui transporte les molécules de la sueur. Chez certaines personnes, lorsque ce gène est défectueux, certaines composantes n'atteignent pas la surface de la peau et les bactéries ne peuvent donc pas générer d'odeurs.

Plusieurs experts sont même convaincus qu'en combinant la génétique, l'âge, le sexe



Représentation des glandes sudoripares et sébacées chez l'humain. (Illustration: Glafoulille des Alpes, CC BY-SA 4.0, Wikimedia Commons)

et le régime alimentaire, chaque individu aurait une odeur corporelle qui lui serait aussi unique que ses empreintes digitales.

Comment le savon agit-il?

Se laver avec de l'eau et du savon permet évidemment d'enlever les bactéries sur la peau et, ainsi, diminuer la production de mauvaises odeurs. Pour la plupart des gens, se laver quelques fois par semaine, surtout après des activités qui produisent beaucoup de transpiration, est suffisant, soulignait en 2021 un texte de vulgarisation de l'École de médecine de l'Université Harvard.

Il est également important de laver ses vêtements après chaque utilisation. On peut privilégier des tissus qui respirent davantage comme le coton, la soie et la laine. Le polyester et le nylon sont aussi appropriés pour les vêtements d'exercice, puisqu'ils facilitent l'évaporation de la sueur.

Les déodorants contiennent des produits chimiques qui tuent les bactéries sur la peau. Les antisudorifiques réduisent pour leur part la quantité de transpiration produite. Enfin, le rasage des aisselles permet à la sueur de s'évaporer plus rapidement.

Quelques cas particuliers

Les glandes eccrines, qui se retrouvent un peu partout sur le corps, produisent elles aussi de la sueur, mais elles ne sont généralement pas impliquées dans la production des mauvaises odeurs corporelles. Toutefois, elles peuvent causer des odeurs désagréables lorsqu'on mange certains aliments. Par exemple, la digestion de l'ail et des oignons produit des composés contenant du soufre, qui sont ensuite libérés par les pores de la peau.

Les mauvaises odeurs peuvent parfois être le signe d'un problème de santé. Entre autres, certains troubles métaboliques (obésité, malnutrition) causent des odeurs qui leur sont propres. C'est aussi le cas de la malaria. Il n'y a donc pas une cause unique aux odeurs corporelles, et certains individus peuvent être génétiquement plus malchanceux que d'autres. Mais reste qu'à ce jour, le savon et les déodorants demeurent les meilleures armes. JDV



Jeune personne en sueur. (Photo : Hans Reniers, courtoisie, unsplash.com)



SCANNEZ POUR DÉCOUVRIR

**NOS DIFFÉRENTES FORMATIONS
POUR MIEUX ACCOMPAGNER
DES JEUNES EN DIFFICULTÉ**





abqsj.org

(514) 948-6180



INSCRIPTIONS EN COURS!

EN CETTE NOUVELLE ANNÉE, PRENEZ UNE NOUVELLE HABITUDE:
CONTRIBUEZ POSITIVEMENT À LA VIE DES JEUNES!

CHRONIQUE URBAINE DE QUARTIER

Un couple d'Ahuntsic relève le défi zéro déchet

Maureen **Jouglain** | Journaliste indépendante

À Montréal, 63 foyers ont accepté de relever un défi surprenant en 2023 : celui du zéro déchet, lancé par la coopérative Incita. Les foyers participants provenaient de 4 arrondissements de la ville, dont 14 dans Ahuntsic-Cartierville. Le Journal des voisins a été à la rencontre de l'un d'entre eux.

Julie Deschamps et Marcel Parent, un couple de 57 et 63 ans respectivement, m'accueillent chez eux par une fraîche soirée de janvier. On sent le passage des Fêtes de fin d'année alors qu'un grand sapin trône au milieu du salon et que plusieurs décorations ornent encore le mobilier. Première surprise : le défi zéro déchet ne semble pas les avoir empêchés de profiter de la période festive.

« Ce qu'on a appris, c'est qu'il ne faut pas se culpabiliser », explique Mme Deschamps. Il faut dire que personne ne peut atteindre le zéro déchet au sens strict du terme. L'objectif du défi vise davantage une réflexion et une prise de conscience sur sa manière de consommer.

En ce sens, la coopérative Incita offre du soutien sous la forme d'ateliers, de formations et de discussions. En contrepartie, les participants s'engagent à peser le contenu de leurs déchets ménagers une semaine par mois, pendant six mois.

Vers le zéro déchet

Les préoccupations environnementales étaient déjà bien présentes pour le couple, qui s'est inscrit un peu par hasard après avoir reçu un lien vers le projet. Le défi leur a tout de même permis de faire un pas de plus vers la diminution des déchets.

Pour M. Parent, ce pas s'est fait du côté de la réparation d'objets : « J'étais zéro manuel », reconnaît-il. Au cours des six derniers mois, il a pourtant réparé un moulin à café, un mélangeur à main et un rasoir à linge.

De son côté, Mme Deschamps a délaissé sa voiture pour le vélo et arpente désormais les pistes cyclables de la ville 365 jours par année. « C'est une réflexion plus large que juste les déchets ménagers », résume celle



Julie Deschamps et Marcel Parent, d'Ahuntsic, ont relevé le défi zéro déchet. Ils ont aimé l'expérience. (Photo: courtoisie)

qui a aussi participé au Programme de subvention vélo d'hiver 2023. Voir notre article à ce sujet publié en novembre 2023 : bit.ly/48V7rQ3.

On sent que le défi a pris un aspect presque ludique au sein du couple. De vieux chandails transformés en tapis, des épluchures de légumes conservés pour les bouillons, des emballages de cadeaux en papier. Mme Deschamps s'est même tournée vers les mouchoirs en tissu. « Moi je ne suis pas encore rendu là », confie son compagnon avec le sourire, tout en soulignant l'importance de respecter ses limites.


Étonnamment, c'est le recyclage qui a été le plus difficile à diminuer pour eux. « On a beau être conscient et changer la façon dont on consomme, notre poids de recyclage était assez semblable de mois en mois », se désolent-ils. L'achat en vrac, qui reste encore très cher, ne les a également pas convaincus.

Un quartier bien aménagé

« On est chanceux ici », insiste le couple qui vit à quelques minutes à pied de la

rue Fleury. Magasins en vrac, jardins communautaires, recyclage, compost, les services sont nombreux dans le quartier si on veut faire attention à son impact environnemental.

Leurs nouvelles habitudes ne s'arrêteront pas là. La prochaine étape? Avec la retraite qui approche, M. Parent aimerait s'investir dans l'agriculture urbaine. JDV



**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



**Restaurant
Fine-bouche**
Cuisine caribéenne

6319 BOULEVARD GOUIN OUEST,
MONTREAL, 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.

FINE-BOUCHE
Restaurant - service traiteur
www.fine-bouche.ca

CAPSULE ORNITHOLOGIQUE

Le Fuligule à collier, une espèce migratoire



Jean **Poitras** | Chroniqueur

On vous présente le Fuligule à collier, un canard plus petit que le Colvert qu'on peut observer sur la rivière des Prairies.

Cet oiseau est un canard plongeur de taille moyenne que l'on peut observer sur des étendues d'eau libre. Le collier qui lui donne son nom n'est pas sa caractéristique la plus apparente. On l'appelait Morillon à collier avant le changement de nomenclature des années 1980. En Europe, il est parfois connu sous le vocable de Fuligule à bec cerclé.

Le Fuligule à collier (*Ring-necked Duck* ou *Aythya collaris*) mesure environ 43 cm de long et est donc plus petit que le Canard colvert. Le mâle a une tête très foncée, qui peut apparaître violacée sous un certain éclairage. La nuque droite donne une forme pointée à cette tête.

Comportement et habitat

La caractéristique la plus marquante est la coloration du bec; la bande noire à l'extrémité est suivie d'une large bande blanche, d'une zone grise et, à la base, d'une autre bande blanche qui en fait le tour. L'œil est brun orangé. À la base du cou, une discrète bande marron lui donne son nom; elle est surtout visible lorsqu'il étire le cou. Le dos et la poitrine sont noirs. Les flancs gris sont séparés de la poitrine par une bande blanche. Le bout des ailes et la queue sont noirs.

Chez la femelle, l'extrémité du bec est également noire, mais la bande blanche est moins prononcée pour être presque absente en plumage d'automne. Sa tête est d'un gris brun plus foncé sur le dessus et plus pâle sur les joues. L'œil noir est entouré d'un cercle blanc, qui est parfois prolongé par une ligne pâle vers l'arrière. Son dos est brun foncé et ses flancs sont brun plus pâle avec des dégradés en écailles.

Le Fuligule à collier a les pattes positionnées loin vers l'arrière, ce qui le rend malhabile sur le sol et le force à courir sur l'eau avant de s'envoler. C'est donc pour cela qu'il préfère les étendues d'eau libre assez larges pour cette manœuvre, bien qu'il ait plus de



On observe le Fuligule à collier sur les étendues d'eau libre assez larges. (Photo: Jean Poitras, JDV)

facilité que les autres fuligules pour s'envoler sur une courte distance.

Ce canard fréquente les lacs, grands étangs et autres surfaces d'eau peu profondes, souvent entourées de végétation aquatique. Il aime les forêts conifériennes ou mixtes. Peu agressif, il tolère facilement la relative proximité d'autres couples.

Il serait généralement silencieux sauf en période nuptiale. Le mâle émet un sifflement et la femelle un « couac-couac » rauque et répété sur une longue séquence.

Nidification et territoire

Le Fuligule à collier niche soit dans les herbages bordant le plan d'eau ou sur une touffe végétale émergente. Le nid, dont l'emplacement est souvent choisi par la femelle, est une simple dépression que celle-ci viendra garnir d'herbage et de duvet arraché de sa poitrine.

Elle pond généralement neuf œufs, à une fréquence d'un par jour. La couvaison, qui débute à la ponte du dernier œuf, dure en moyenne 26 jours et les poussins quittent le nid moins de 24 heures après l'éclosion.

La femelle s'occupe seule des canetons, les mâles ayant alors quitté le site pour se regrouper et entreprendre leur mue d'été. Contrairement aux autres espèces de fuligules, si un danger se présente, la femelle préfère cacher sa progéniture dans les herbages plutôt que de l'amener au large comme font les autres.

Au bout d'une cinquantaine de jours, les jeunes sont prêts à prendre leur envol. La femelle les quitte alors pour aller muer à son tour. L'alimentation de ce canard est variée : petits crustacés, mollusques, insectes, graines et herbages aquatiques.

Cette espèce niche de la limite nord du couvert forestier jusqu'à la frontière américaine, en débordant toutefois dans certains états limitrophes. Cette bande de territoire s'étend d'est en ouest, de Terre-Neuve jusqu'à l'Alaska. Les seules parties du territoire canadien qui ne sont pas couvertes sont constituées par la région des grandes plaines en Saskatchewan et en Alberta, le sommet des Rocheuses et une partie de la côte du Pacifique en Colombie-Britannique.

Au Québec, seule la plaine du Saint-Laurent ne convient pas au Fuligule à collier

à cause de l'absence de couvert forestier. Il y a par contre quelques exceptions, certaines preuves de nidification ayant été observées lors de la cueillette de données pour l'*Atlas des oiseaux nicheurs du Québec méridional*.

Aux environs de Montréal et dans l'arrondissement d'Achamps-Cartierville, on peut l'observer sur les cours d'eau entourant l'archipel montréalais au moment des migrations du printemps et de l'automne. La rivière des Prairies a été le site de plusieurs observations ces dernières années.

Le Fuligule à collier arrive dans nos latitudes en avril et nous quitte à la fin d'octobre ou en novembre. La dernière édition de l'Atlas classe cet oiseau comme un nicheur migrateur commun, dont l'aire serait possiblement en extension et la population en croissance. JDV



SONS OF SALAISON
SALAISON ST-ANDRÉ LTÉE

Salaison St-André Ltée

1964-2024

60
ans

Gâtez ceux et celles que vous aimez avec un festin pour la St-Valentin !
Voici quelques suggestions de notre équipe:

<p>Carrés d'agneau</p> <p>Filets mignons de bœuf ou de veau de lait, nature ou bardé de bacon fumé au bois d'érable</p> <p>Magrets de canard</p> <p>Cuisses de canard confites</p> <p>Pour les amateurs de fondue, nous offrons de la viande de première qualité tranchée sur place:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Bœuf -Poulet -Porc <p>Gibier d'élevage : cerf, bison, sanglier et kangourou (sur commande, 24h d'avance)</p>	<p>Grande variété de fromages fins d'ici et d'ailleurs. Et si vous faisiez votre propre fondue au fromage? Nous vous suggérons un mélange de trois fromages:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Gruyère de Grotte -Hercule -Juraflöre <p>Et mille et autres gourmandises, dont du foie gras en lobe à poêler ou en torchon prêt à servir.</p> <p>Au plaisir de vous servir et de vous conseiller afin que votre soirée de St-Valentin soit un succès mémorable!</p>
--	--

282, boul. Henri-Bourassa | **514-331-4262** |  Salaison St-André Ltée

www.salaisonstandre.com | 

ÇA BOUGE

À chaque élève son vélo, à l'école La Dauversière

Benoît **Dosseh** | Journaliste indépendant

Dans le sillage de la concentration plein air de l'école La Dauversière, les professeurs d'éducation physique Laurent Baron et Guillaume Skelling ont entrepris un projet d'atelier vélo.

L'objectif est « d'encourager le déplacement actif » et « l'autonomie » des élèves de l'école secondaire La Dauversière, avec la possibilité pour ceux-ci d'avoir leur propre vélo, s'ils n'en ont pas encore.

Cette activité parascolaire est le résultat de l'engouement du profil plein air, instauré trois ans plutôt. De nombreux élèves de La Dauversière s'adonnent à la pratique du vélo durant leurs cours. L'école a fait l'acquisition d'une flotte de vélos qui permet aux élèves de faire de nombreuses activités scolaires en dehors des quatre murs. Et avec cette ferveur viennent différents problèmes, dont celui des crevaisons.

Nécessité est mère de l'invention, dit un proverbe. Pour réparer les vélos, MM. Baron et Skelling ont décidé de joindre l'utile à l'agréable avec l'ouverture d'un atelier de mécanique vélo.

Apprendre à réparer

Grâce à du financement obtenu auprès de l'organisme OSEntreprendre, l'école a acheté « six tables d'atelier indépendantes et outillées », se réjouit Laurent Baron. Les élèves qui le « désirent », précise-t-il, pourraient, ainsi, apprendre les bases de la réparation d'un vélo.

Guillaume Skelling souligne qu'il y avait un bon « bassin d'élèves motivés », avant que la grève ne vienne mettre des bâtons dans les roues de l'ensemble du projet. Ce paramètre n'est qu'un retard à l'allumage, assurent les professeurs.

Au terme de plusieurs semaines de grève, ils ont accueilli, le 10 janvier, un groupe d'élèves qui avaient manifesté un intérêt.

Catherine, Doura, Dorcas Mbatchou, Steven Rodi et Youssouf S. sont les premiers à se laisser attirer par les tables, les outils et les vélos disposés dans le fond du local de l'atelier. Après le dîner, ces élèves ont pu tâter le matériel et poser des questions aux enseignants. L'appréhension palpable au début a cédé la place à un enthousiasme.

« J'aimerais savoir réparer les vélos, car je les [brise] souvent », nous confie Steven Rodi. Pouvoir être complice de son père



Les professeurs d'éducation physique Laurent Baron et Guillaume Skelling, dans leur atelier vélo, à l'école La Dauversière. (Photo : Benoît Dosseh, JDV)

dans la réparation est l'une des motivations de Catherine, dont « toute la famille fait du vélo ». Youssouf souligne qu'il aimerait « offrir un vélo à son père ».

Zéro dollar pour un vélo

C'est probablement la future vedette de cette initiative. En effet, un volet de cet atelier mécanique va permettre aux élèves de s'offrir un vélo, sans avoir à déboursier le moindre sou.

Pour ce faire, l'élève doit se présenter à l'atelier. Il prend l'un des vélos quelque peu défectueux de la flotte, le répare sous la

supervision des professeurs, « puis, à la fin, l'élève repart avec le vélo [prêt à rouler] », mentionne Laurent Baron. Pour faire face à la demande, car « le besoin est bien réel », rappelle Guillaume Skelling, le programme multiplie des partenariats avec des organismes comme Ahuncycle, Cyclo Nord-Sud et les écocentres, notamment.

Laurent Baron ne cache pas sa passion du vélo depuis le bas âge. L'initiative du projet vélo l'illustre pleinement. Il espère donner aux élèves une « habitude qui va les suivre pour le reste de leur vie ». Les deux professeurs d'éducation physique nourrissent aussi l'espoir que cette approche favorise « l'autonomie » et « la confiance [en soi] » des élèves.

« Le vélo c'est bien, car ça permet de faire du cardio », relate Dorcas Mbatchou.

L'école La Dauversière se situe dans un quartier qui n'est pas le mieux desservi par le transport en commun avec le métro qui est loin du quartier. Le boulevard de l'Acadie est presque une autoroute.

La problématique de l'absence de pistes cyclables est bien réelle, se désolent les professeurs. Ils espèrent que ce projet favorise par ricochet le développement du réseau cyclable. JDV

L'Ouverture
Matinale

Déjeuners
&
Dîners

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

CARTE DE JEU 9,25 \$
18 ANS ET +

BINGO
RADIO
CIBL 101.5

3 500 \$
EN PRIX CHAQUE SEMAINE

TOUS LES DIMANCHES DE 13 H À 15 H AU 101.5 FM
DÉTAILS AU WWW.CIBL1015.COM

LIC202307034422 AU PROFIT DE LA RADIO COMMUNAUTAIRE FRANCOPHONE DE MONTRÉAL INC.

AÎNÉS ACTIFS

Yvon Blanchet, champion de course à 68 ans



Marie-Hélène **Paradis** | Journaliste

Yvon Blanchet a remporté trois médailles d'or à 68 ans en course à pied aux Championnats québécois d'athlétisme extérieur catégorie vétérans en juillet 2023. La première aux 100 mètres, la suivante aux 200 mètres et enfin une médaille au relais 4 fois 100 mètres avec ses trois partenaires.

M. Blanchet a toujours été actif. « Dans mon jeune temps, j'étais sportif, mais cela a diminué lorsque j'ai eu des enfants. J'ai recommencé à faire de la compétition il y a quatre ans pour mon plus grand plaisir », confie-t-il au *Journal des voisins*. Le Complexe sportif Claude-Robillard est l'endroit où il s'entraîne à la course. Il fait partie du Club des 50 ans et plus. À ses yeux, le centre est l'endroit idéal pour rester actif. Plusieurs activités s'y tiennent.



Yvon Blanchet au Championnat canadien d'athlétisme catégorie vétérans à Toronto, en 2023. (Photo : courtoisie, Athletics Championship)

« On est un groupe de vétérans au Club et on s'amuse tout en restant en forme, dit-il. Avoir du plaisir en s'entraînant est important pour maintenir une bonne santé physique et mentale. »

Prochaines compétitions

Pour la première fois à Montréal, du 16 au 18 février prochains, se tiendront les Championnats canadiens d'athlétisme en salle des vétérans au Complexe sportif Claude-Robillard. M. Blanchet participe aux 50, 60, 200 et 400 mètres. Il se joindra aussi à la course de relais quatre fois 200 mètres avec ses partenaires. « Je suis le plus jeune dans l'équipe; mes partenaires ont 72, 73 et 79 ans, affirme-t-il. Il y a aussi un compétiteur en saut à la perche qui est âgé de 70 ans. C'est la preuve que même si on avance en âge, on est capable d'être actif et de courir. »

Les championnats canadiens extérieurs se tiendront à l'été 2024 et, selon l'endroit où ça se passe, nos champions québécois seront au rendez-vous. « Je dis selon l'endroit, car souvent les coûts sont très élevés et ne nous permettent pas de participer. Aller

à Vancouver, c'est dispendieux », souligne M. Blanchet.

Il y a aussi des compétitions ouvertes qui permettent aux participants d'améliorer leur temps et de tisser des liens avec les plus jeunes. « Vas-y, grand-papa va te suivre », lance M. Blanchet aux jeunes. « Ils sont surpris de nous voir, mais je crois que nous sommes un bel exemple pour eux », ajoute-t-il.

« Nous avons perdu plusieurs membres du Club des 50+ pendant la pandémie, commente-t-il. J'aimerais dire aux personnes qui seraient curieuses de venir faire du sport qu'il n'y a pas seulement de l'athlétisme au Centre Claude-Robillard, mais toutes sortes d'activités comme le yoga, l'Essentrics, le conditionnement physique et même des randonnées. Venez nous rejoindre, on a beaucoup de plaisir. » JDV

Marwah Rizqy

Députée de Saint-Laurent

514-747-4050

Marwah.Rizqy.STLO@assnat.qc.ca

1500, rue Du Collège

bureau 405

Saint-Laurent (QC) H4L 5G6



André A. Morin

Député de l'Acadie

514-337-4278

Andre-A.Morin.ACAD@assnat.qc.ca

1600, boul. Henri-Bourassa Ouest,

bureau 540

Montréal (QC) H3M 3E2



Collection Assemblée nationale,
Claude Mathieu photographe

À votre service!



PAR ICI, LA CULTURE!

Steve Laplante cumule les prix, notamment pour son rôle dans *Viking*Hassan **Laghcha** | Journaliste indépendant

« Après la pièce *Littoral* de Wajdi Mouawad, je n'avais plus peur de rien! Au cinéma, on fait plus parler l'image, alors qu'en télévision, on fait plus parler le personnage. »

En entrevue avec le *Journal des voisins* (JDV), Steve Laplante, résident d'Ahuntsic-Cartierville, exprime ainsi sa préférence

pour l'écriture télévisuelle. Et pourtant, c'est le cinéma qui lui a donné sa première grande consécration.

L'acteur, scénariste et dramaturge vient de remporter le prix Iris au Gala Québec Cinéma 2023 dans la catégorie de la meilleure interprétation masculine (premier rôle) pour son personnage de David, dans le film *Viking*, de Stéphane Lafleur.

« C'est la première fois que je me trouve parachuté dans une histoire aussi originale et aussi décalée, dans un univers aussi cohérent », dit-il, à propos de son rôle dans ce film. Cette récompense vient couronner les 25 ans de carrière de cet artiste polyvalent (théâtre, télévision et cinéma) qui a cumulé des dizaines de nominations notamment aux prix Gémeaux en tant qu'acteur et auteur.

D'abord le théâtre

En entrevue, Steve Laplante revient sur les moments marquants de son parcours. Il souligne tout particulièrement son rôle dans la pièce de théâtre *Littoral*, de Wajdi Mouawad, pour lequel il obtient le prix OFQJ-Rideau au début de sa carrière, en 1998.

« On a tourné avec cette pièce pendant quatre ou cinq ans un peu partout dans le monde, notamment en Europe, dans toutes sortes de conditions et toutes sortes de salles, se rappelle-t-il. Le personnage que je jouais me faisait passer par toute une palette d'émotions. Toute une gymnastique dramaturgique! »

Steve Laplante, qui venait tout juste de décrocher son diplôme en interprétation à l'École nationale de théâtre du Canada à Montréal, raconte comment cette expérience théâtrale lui a donné une confiance en lui-même en tant qu'acteur. « Après, je n'avais plus peur de rien », affirme-t-il.

Par la suite, notre artiste se révèle aussi comme dramaturge inspiré. Notamment, avec la pièce *Entre-deux*, pour laquelle l'Académie québécoise du théâtre (AQT) a attribué le Masque de la meilleure production de théâtre privé, et la pièce *Le long de la principale*, traduite en anglais, qui a été présentée en lecture au Théâtre du Rond-Point à Paris et au Centre dramatique national des Alpes à Grenoble.

L'horizon d'Ahuntsic

En 2012, Steve Laplante entame sa première expérience d'écriture pour la télé avec la série *Tu m'aimes-tu?*, qui lui a valu deux nominations aux Gémeaux dans les catégories du meilleur texte et du meilleur acteur dans une comédie.

Cinq ans après sa première collaboration



Steve Laplante incarne le personnage de David dans le film *Viking*, de Stéphane Lafleur. (Photo: courtoisie, Marili Clark)

à cette émission appréciée par la critique, Steve retrouve le goût pour l'écriture télévisuelle avec la série populaire à succès *Léo*, dont il est l'un des scénaristes et aussi l'un des comédiens.

Encore une fois, il reçoit deux sélections aux Gémeaux dans la catégorie du meilleur texte et dans la catégorie du meilleur acteur de soutien dans une comédie. « Mon écriture est plus télévisuelle. Je suis pour le moment plus à l'aise dans le format télé », indique-t-il, en annonçant des projets en gestation pour la télévision.

Il se réjouit de l'environnement inspirant que lui offre le quartier où il réside depuis une vingtaine d'années. « À Ahuntsic, je trouve qu'on a un peu plus d'horizon, comparativement par exemple au Plateau, où les maisons sont collées les unes sur les autres », dit-il.

Steve Laplante apprécie la géographie de son quartier : « On est sur l'île de Montréal, tout en étant dans un endroit un peu déguisé, loin de la frénésie urbaine. » JDV

ESPACE LE VRAI MONDE? hiver 2024
9155 rue Saint-Hubert, Mtl
espacelevraimonde.com

Zéphir
Humour
Richardson Zéphir
19 janvier

J'ai jamais
Jeune public
Youtheatre
14 février

Kukum
Lecture théâtrale
Dominique Pétin
3 avril

Maurice
Théâtre
Anne-Marie Olivier
8 mai

Klô Pelgag
avec l'Orchestre symphonique de JFP
Musique
11 mai

Financé par le gouvernement du Québec | Canada | CALQ | CONSEIL DES ARTS DE MONTRÉAL | CollègeAhuntsic | AGECA | coop ahuntsic | FONDS DU VOLONTARIÉ FTO

NOS VOISINS VENUS DU VASTE MONDE

L'École arménienne Sourp Hagop a 50 ans!



Hassan **Laghcha** | Journaliste indépendant

En 1974, la communauté arménienne de Montréal, dont une bonne partie s'était installée à Ahuntsic-Cartierville aux alentours de sa paroisse, crée l'École Sourp Hagop.

Cet établissement, qui fête cette année son cinquantième anniversaire, n'a cessé de se développer pour répondre aux besoins grandissants de cette communauté. Celle-ci compte actuellement environ 50 000 personnes dans la grande région de Montréal.

« Ce sont plus de 700 élèves de la maternelle jusqu'au cinquième secondaire qui fréquentent annuellement notre école. Ils viennent des quatre coins de la grande région de Montréal, principalement de la ville de Montréal, mais aussi de Laval, de Brossard et même de Saint-Jérôme, dit la directrice Lory Abrakian. C'est un sacrifice que des parents font pour que leurs enfants apprennent la langue et la culture arméniennes. » Elle précise au *Journal des voisins* que l'école est partiellement subventionnée par le gouvernement du Québec et suit le programme d'enseignement ministériel en français. En plus, les élèves ont une heure supplémentaire par jour consacrée à la langue et à la culture arméniennes.

Lory Abrakian évoque le soutien financier aux familles dans le besoin pour les encourager à scolariser leurs enfants dans cette école qui « doit son existence non seulement aux subventions ministérielles et aux frais de scolarité payés par les parents,



Lory Abrakian, directrice générale de l'École arménienne Sourp Hagop. (Photo: courtoisie)

mais aussi grâce à ses multiples bienfaiteurs. Ces derniers manifestent leur soutien tout particulièrement lors des campagnes de financement organisées chaque année au mois d'août ».

À ce propos, Lory Abrakian souligne le rôle de la Fondation de l'école, créée en 2002, qui a pour mission, notamment, de recevoir et d'utiliser des fonds pour soutenir l'institution dans sa mission éducative. Un de ces moyens est d'offrir des aides financières aux familles à revenu modeste grâce à l'octroi de bourses d'études. La Fondation offre également des prix d'excellence aux élèves.

Communauté tissée serrée

La directrice mentionne aussi le rôle indéniable de l'association des anciens élèves dans « la programmation d'activités pour stimuler le sentiment d'appartenance et développer les formes de participation et d'implication dans la vie étudiante, notamment par la présentation de parcours de vie inspirants pour les élèves et l'organisation d'activités philanthropiques ». « On a une communauté tissée très serrée, qui croit beaucoup en la mission de notre école pour la sauvegarde de la langue maternelle et de notre patrimoine culturel », se réjouit cette arrière-petite-fille de survivants du génocide arménien de 1915.

Mme Abrakian affirme qu'elle n'aurait pas pu parler sa langue maternelle comme elle la maîtrise aujourd'hui si elle n'avait pas fréquenté Sourp Hagop, qui signifie Saint-Jacques, en arménien.

Elle s'attarde sur les multiples occasions qui reflètent l'intensité de la cohésion entre les membres de sa communauté. Par exemple, les activités organisées par l'école comme la kermesse annuelle, ou les événements commémoratifs tels que la commémoration du génocide, le 24 avril. Ou encore, les deux fêtes nationales arméniennes que sont la fête de l'indépendance, le 26 mai, et celle de la première République d'Arménie, le 21 septembre. « On a deux fêtes nationales! On aime ça fêter, nous les Arméniens! » conclut Lory Abrakian, sourire aux lèvres. JDV



Ambiance festive lors de la kermesse annuelle à l'École arménienne Sourp Hagop. (Photo: courtoisie)

LE CARREFOUR DE TES AMBITIONS PRENDS-LE!

Dans Ahuntsic Bordeaux-Cartierville, le Carrefour jeunesse-emploi vous offre les services suivants :

Recherche d'emploi • Études, formations, stages
Entrepreneuriat • Développement de projets
Accompagnement personnalisé

cje Ahuntsic
Bordeaux-Cartierville

514 383-1136
10794, rue Lajeunesse bureau 105
À deux pas de la station de métro Henri-Bourassa

Ça commence ici.
Carrefour jeunesse-emploi
Ahuntsic Bordeaux-Cartierville

cje-abc.qc.ca

BELLE RENCONTRE

De prof à artiste-peintre, Josée-Marie Ouellet transpose sa passion sur des toiles

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

« Je partage le même sentiment, la même curiosité comme artiste-peintre que lorsque je suis arrivée à Montréal pour d'abord étudier, y faire carrière puis enseigner le tourisme au collégial », raconte Josée-Marie Ouellet.

Née en Abitibi et résidente de Cartierville depuis 1999, la jeune retraitée de l'enseignement des 30 dernières années est à son tour l'élève qui apprend de nouvelles techniques. Parcours d'une artiste qui se définit selon trois mots issus de ses initiales : Joie – Mouvements – Ouverture.

Peindre le monde

Le tourisme l'a amenée à une ouverture sur le monde, à la rencontre d'autres cultures. Que ce soit par l'entremise de son travail, en voyage ou par l'observation de l'univers qui l'entoure, l'artiste pose le même regard curieux. « Je suis fascinée par le monde humain, animal et végétal », s'exclame-t-elle.

Parcourant Ahuntsic-Cartierville, qu'elle trouve particulièrement inspirant, elle



Josée-Marie Ouellet apporte les derniers détails à l'une de ses toiles. (Photo: Anne Marie Parent, JDV)

capte des scènes de vie quotidienne, mais aussi des paysages. « Je suis amoureuse des parcs-nature de l'Île-de-la-Visitation et du Bois-de-Liesse », déclare Josée-Marie, qui fait aussi de la marche et de la course au parc Frédéric-Back avec le club de course inclusif Les pas en forme.

Elle demande parfois à un parent la permission de peindre un enfant croisé dans un parc, ou à des Ahuntsicois qu'elle trouve admirables, comme la marathonnienne Joëlle White et le coureur Erick Philippeaux. Les deux l'ont accueillie chaleureusement dans le club de Café Course Ahuntsic/Racer Café où elle prend plaisir, le samedi matin, à déguster un bon café après son entraînement. Elle aime bien placoter un peu avec les gens du quartier, grande source d'inspiration pour elle!

Variations

Ses sujets peuvent être aussi les mains d'un pianiste, des animaux ou des fleurs chez des gens, les visages de personnes photographiées au cours des nombreux voyages d'un ami et ancien collègue de travail, Pierre Mathieu, ou autres images provenant de ses propres coups de cœur. Chaque toile a une histoire sur laquelle l'artiste se plaît à « raconter » la vie de ses protagonistes.

Une geisha consacrant sa vie à la pratique artistique raffinée des arts traditionnels japonais, une Padong, communément appelée femme-girafe, aux anneaux dorés métalliques enserrant son long cou, ou encore une danseuse de flamenco, une ballerine, une harpiste dont « les mouvements ont ce petit quelque chose d'aérien », nous confie Josée-Marie.

Plusieurs de ses « muses » sont peintes de dos. « Il y a une vie derrière elles, plus que si je les présentais de face. C'est la subtilité de l'imaginaire; on peut ainsi mieux essayer de deviner leur histoire. »

Dans le cadre du club de lecture qu'elle a fondé dans le quartier et qu'elle anime tous les trois mois, Josée-Marie est tombée sur un texte d'Eric-Emmanuel Schmitt qui l'a bouleversée, tellement il résumait ce qu'elle ressent (extrait du livre *Lorsque j'étais une œuvre d'art*, éditions Le Livre de poche) :



Josée-Marie Ouellet dans son atelier, à Cartierville. (Photo: Anne Marie Parent, JDV)

« Il y a des êtres qui, de dos, nous promettent un secret. Leur nuque, leurs reins, leurs omoplates ont tellement de présence qu'ils nous remplissent d'appréhension. Lorsqu'ils se retournent, ils nous font vivre un coup de théâtre, avec ses risques : risque que nous soyons enthousiasmés, risque que nous soyons déçus. »

Exposition

L'artiste-peintre exposera plus d'une trentaine de toiles du 8 au 31 mars 2024 à la résidence Les Jardins Millen, qui accueille à l'occasion des projets collaboratifs.

Le *Journal des voisins* avait, par exemple, assisté à une pièce de théâtre intergénérationnel avec des élèves de l'école secondaire Sophie-Barat.

« Le vernissage se fera le 8 mars, de 17 h à 19 h. Je trouvais cette date importante, parce que c'est la Journée internationale des droits des femmes, et j'aime beaucoup peindre les femmes. Je serai ensuite présente le 19 mars, de 15 h à 17 h, pour une rencontre avec le public. Ce sera intéressant d'échanger avec les gens sur ce qu'ils voient ou perçoivent

dans mes tableaux, de prendre le temps d'expliquer ma démarche. »

Projets à venir

Josée-Marie caresse le rêve d'accueillir des visiteurs dans son atelier et même d'ouvrir un café-galerie. « Durant la grève des écoles, un ami est venu avec ses deux petits-enfants Adrien et Christophe, âgés respectivement de 5 et 6 ans. Ils sont restés une heure et demie! Parfois ils passaient tout droit devant certaines peintures, ou au contraire ils s'arrêtaient devant d'autres toiles pour en discuter. »

Elle a pu vivre une expérience similaire de portes ouvertes très inspirante lors des Journées de la culture en septembre dernier. Elle a visité Verre Vert, l'atelier de Marie-Odile Lépine, une artiste recycleuse du quartier Ahuntsic.

« C'est ce genre d'activités que je souhaiterais animer à mon atelier un jour », assure-t-elle, parmi d'autres idées qui lui trottent dans la tête, dont celles d'associer son art à divers commerces ou entreprises locales. JDV

DANS LA TÊTE DU PROF

La solidarité au cœur de la grève



Nicolas **Bourdon** | Chroniqueur

La grève de la Fédération autonome de l'enseignement (FAE) a duré 22 jours. C'est beaucoup, puisque les membres de ce syndicat n'avaient pas de fonds de grève. Deux enseignantes, Geneviève Groleau et Marjorie Guilbault, ont donc rapidement eu l'idée de créer un groupe d'entraide pour soutenir les enseignantes dans le besoin.

Leur groupe Facebook Entraide pour les profs en grève a accueilli des milliers de membres en seulement quelques jours.

« Une première collecte de dons nous a permis d'amasser 38 000 \$ au 9 décembre; une deuxième collecte, qui s'est déroulée un peu avant Noël, s'est soldée par un total d'un peu plus de 250 000 \$! » me dit Geneviève Groleau.

L'organisation de ce réseau d'entraide a demandé un travail colossal. « Nous avons collecté l'argent et ensuite nous avons procédé à sa distribution sous la forme de cartes-cadeaux. Nous nous sommes aussi assurées que chaque bénéficiaire était membre de la FAE. Ce n'est pas tout! En plus des collectes, nous avons procédé à des jumelages. Nous avons jumelé pas moins de 2 000 enseignantes de la FAE dans le besoin à des donateurs. Nous avons priorisé dans nos actions les enseignantes les plus touchées dans nos jumelages. »

Soutenir les profs

Geneviève affirme aussi que le soutien de la population envers les enseignantes a été extraordinaire, au-delà de ses attentes. En plus d'aider des enseignantes dans le



Geneviève Groleau se préoccupe du bien-être des enseignants québécois. (Photo: courtoisie)

besoin, ce soutien a été précieux dans les négociations avec le gouvernement : « On ne se gênait pas pour publier les dons qu'on recevait sur notre page Facebook pour que le gouvernement connaisse l'ampleur de l'appui aux enseignantes en grève. »

« Notre objectif était bien sûr d'aider de toute urgence celles et ceux qui en avaient besoin, mais aussi de permettre à la grève générale de se poursuivre pour qu'on aille enfin chercher des conditions de travail décentes. »

Est-elle satisfaite de l'entente de principe

ratifiée par la FAE? « Au moment où on se parle, l'entente n'a pas encore été présentée aux membres, mais j'ai pu y avoir accès et pour moi, c'est insuffisant. Je me dis : « Est-ce que j'ai tout donné ce que j'avais pour seulement ça? »

Des classes spécialisées

Selon Geneviève, il n'y a eu aucun gain substantiel dans la composition des classes. « J'enseigne présentement à une classe de vingt élèves, dont dix ont des besoins particuliers et quand je parle de besoins particu-

Ne manquez pas le texte de fiction de Nicolas Bourdon : « Un cœur en automne », publié sur journaldesvoisins.com

liers, je parle de cas lourds. Par exemple, un étudiant souffre du syndrome de Gilles de la Tourette, un autre du spectre de l'autisme et un autre de déficience auditive. Nous avons dit au gouvernement qu'il y avait des limites à l'inclusion, à ce que j'appelle l'inclusion abusive. Il faut ouvrir des classes spécialisées et, en attendant leur ouverture, les enseignantes doivent rapidement recevoir davantage d'aide de personnes-ressources telles que des psychologues, des TES [NDLR : techniciens en éducation spécialisée] et des orthophonistes. Notre salaire va augmenter substantiellement, mais pas nos conditions de travail. »

Devant la faiblesse de l'entente, Geneviève a malheureusement décidé de quitter la profession, comme plusieurs autres enseignantes l'ont fait avant elle.

« Mais je ne reste pas loin de l'éducation, me confie-t-elle. Je veux faire des études en droit pour aider les profs qui subissent de la violence physique et psychologique sur leur lieu de travail. »

Ses collègues vont ainsi pouvoir continuer à bénéficier de l'exceptionnel dévouement dont elle a fait preuve pendant la grève. JDV

Bienvenue aux nouveaux résidents !

Atelier de réparation de montres et bijoux

Bijoux sur commande

Évaluation et conseil

Réparation horloges Grand-Père

Joallerie 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 Depuis 1967!
Électroménagers:

Grossiste Électroménager

RÉFRIGÉRATION

garantie 2 ans 100%

- neufs
- usagés
- pièces
- service à domicile

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

LE COIN DES P'TITS VOISINS

Des animaux qui s'adaptent à l'hiver



Lucie **Pilote** | Chroniqueure

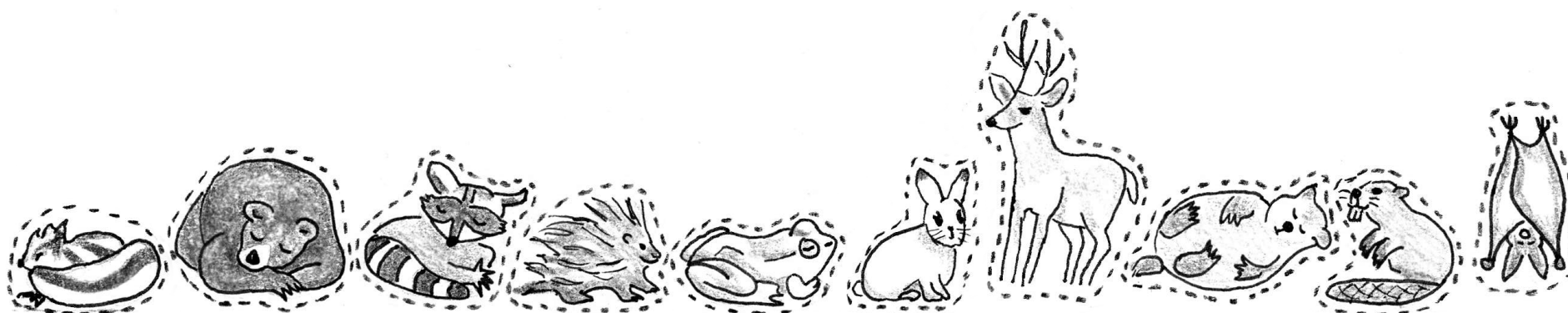
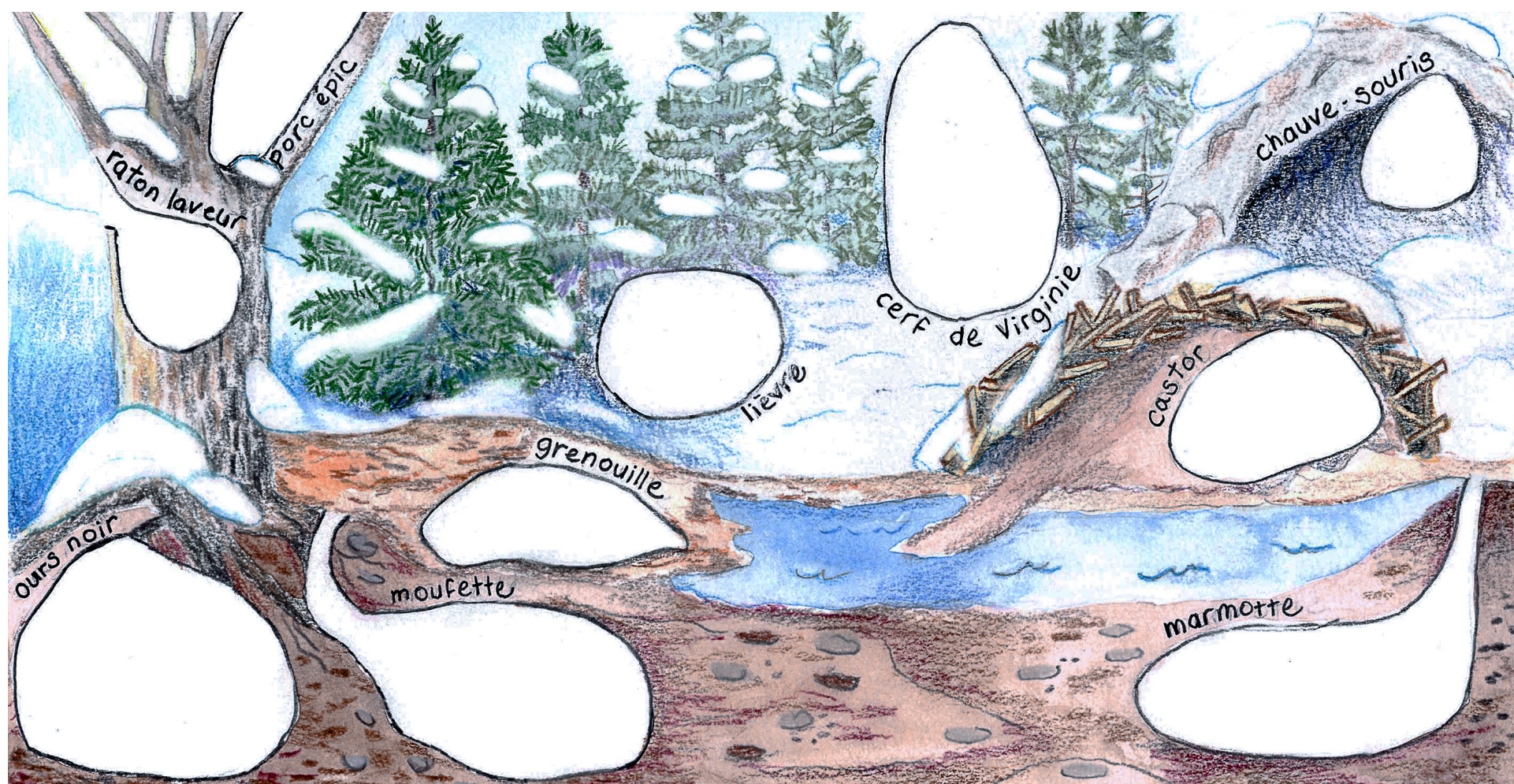
En ce moment, dans la forêt ou dans un endroit boisé près de chez toi, des animaux dorment pendant que d'autres continuent leur quête de nourriture.

Certains sont en **hibernation** à l'intérieur

de leur gîte. Ils sont tombés dans un sommeil profond, un état d'engourdissement que l'on peut nommer « léthargie ». D'autres animaux sont en **semi-hibernation**. Leur sommeil est ponctué de réveils. Ils hibernent avec un sommeil plus léger et, à

l'occasion, ils quittent leur gîte. Enfin, une catégorie d'animaux passe l'hiver en s'adaptant à la nourriture disponible et au froid. Ils sont en **hibernation**. Ils s'abritent sous les conifères ou sous la neige. On peut aussi observer une modification de leur pelage.

Et toi durant l'hiver, hibernes-tu, hibernes-tu ou semi-hibernes-tu? Comment t'adaptes-tu à l'hiver? Je te propose de découper sur la ligne pointillée ces animaux que tu reconnais sans doute et de les coller dans leur gîte hivernal. JDV



JEUNES VOISINS

Bien dormir pour bien vivre, loin des écrans



Adrian **Ghazaryan** | Chroniqueur

En ces temps de grève scolaire, j'ai récemment eu l'occasion de dormir bien plus qu'avant.

En effet, j'ai remarqué un grand nombre de bienfaits dans plusieurs aspects de ma vie. Pour en nommer quelques-uns, ma mémoire s'est renforcée, ma concentration s'est améliorée, ma fatigue accumulée a été allégée et mon temps a alors été mieux employé.

Tout cela pour dire qu'il ne faut pas ignorer la qualité de son sommeil, et ce, à tous les âges.

Limiter les écrans

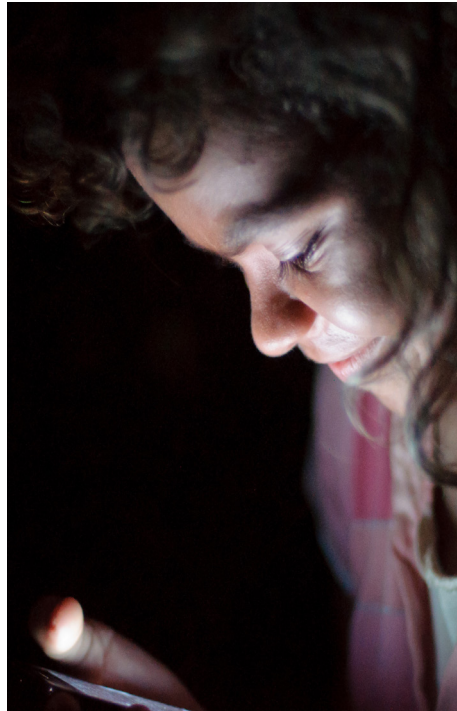
Certains peuvent prétendre qu'une fois l'adolescence finie, on n'a pas besoin de s'en occuper, mais cela n'est qu'une idée fautive puisqu'un sommeil réparateur ne perd pas ses avantages avec le temps. Mais alors, comment peut-on optimiser son repos afin d'en tirer le plus de bienfaits?

Pour commencer, limiter le temps d'écran avant de dormir est essentiel pour débrancher complètement le cerveau de toute distraction technologique. Ensuite, lire peut nous aider à nous changer les idées de nos préoccupations qui embrouillent notre tête.

Avoir un rythme

Finalement, nous endormir et nous réveiller à la même heure chaque jour nous permet de « dompter » en un sens notre corps à ressentir le besoin de sommeiller à une heure précise et régulière.

Pour finir, il est fondamental de comprendre que le fait qu'on passe le tiers de notre vie à dormir n'est pas une perte de temps, mais bien une manière de profiter pleinement des deux tiers restants. JDV



Limiter le temps d'écran avant d'aller dormir permet d'améliorer la qualité du sommeil. (Photo : Graham Crumb, Imaginicity - Wiki Commons)

AVIS PUBLIC

TRIBUNAL ADMINISTRATIF DU LOGEMENT DU QUÉBEC

Mme. Eugenia Stefanesa, ceci est pour vous notifier qu'une demande est ouverte au Tribunal Administratif du Logement concernant votre non-paiement de loyer pour le mois de novembre 2023.

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

Pour plus d'informations, vous pouvez appeler au 514 379 1545

**TOUT
LE MONDE
EN SCÈNE!**

Ce spectacle vise à créer un rapprochement interculturel entre les personnes immigrantes et celles de la société d'accueil.

Entrée gratuite avec halte-garderie (halte garderie avec animation).
Un buffet sera offert.

LE CRÉCA VOUS INVITE À ASSISTER À UNE PIÈCE DE THÉÂTRE ANIMÉE PAR DES COMÉDIENS DE LA TROUPE LA COLLECTIVE.

SAMEDI 10 FÉVRIER 2024
13H
ÉCOLE SAINTS-MARTYRS-CANADIENS
10002, RUE PARTHENAIS #28, 2L4
(SERVICE DE GARDE)

Ce projet est réalisé dans le cadre de l'entente entre le ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration et la Ville de Montréal (MFI-Ville 2021-2024).

Inscription et renseignements:
soutien@creca.net
(514) 596-7629

En partenariat avec:

Montréal Québec

Creca





Avec Christine Gauthier

C'est vu, c'est vendu!



EN VIGUEUR
🏠 3+0 🏠 1+1
10745-10751 Rue Séguin



EN VIGUEUR
🏠 4+0 🏠 1+1
10744 J.J. Gagnier



EN VIGUEUR
🏠 2+2+2 🏠 1+1+1
10650-10654 Sackville



EN VIGUEUR
🏠 3+0 🏠 2+1
419 Somerville



EN VIGUEUR
🏠 2+1+1 🏠 1+1+1+1
7756-7760 Henri-Julien



EN VIGUEUR
🏠 4+0 🏠 3+0
9950 Bruchési



EN VIGUEUR
🏠 2+1 🏠 3+0
10817 Saint-Denis



EN VIGUEUR
🏠 2+0 🏠 1+1
10683 Avenue Larose



EN VIGUEUR
🏠 2+0 🏠 1+0
8708 André-Grasset #101



EN VIGUEUR
🏠 2+0 🏠 1+0
10550 Acadie #403



EN VIGUEUR
🏠 3+0 🏠 1+1
2063 Gouin Est



EN VIGUEUR
🏠 2+2 🏠 2+1
10045-10047 Grande-Allée

Envie de connaître la valeur de votre propriété ?

📞 Contactez-nous dès maintenant !

Avec notre expertise et notre approche innovante, obtenez une évaluation précise et gratuite de votre propriété. Ne manquez pas cette opportunité unique de collaborer avec le leader du marché.



**CHRISTINE
GAUTHIER**
IMMOBILIER

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

514 570-4444
christinegauthier.com

