

Combien vaut
votre maison ?

Nous avons la réponse pour vous

514 570-4444

christinegauthier.com

SURVIVRE À L'HIVER (ET À LA PANDÉMIE) ET GARDER LE SOURIRE...



Y A-T-IL « EFFACEMENT TRANQUILLE » DE NOTRE PATRIMOINE ?

À lire en page 15

**SPÉCIAL
TAXES
INCLUSES
EN FÉVRIER**

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



 **CHRISTINE
GAUTHIER**
IMMOBILIER

christinegauthier.com
514 570-4444

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

à **AHUNTSIC**
depuis **23 ANS**

Contactez-
nous!



SURVIVRE À L'HIVER (ET À LA PANDÉMIE) ET GARDER LE SOURIRE...

Les jours s'allongent tranquillement et le soleil de février nous réchauffe un tant soit peu, mais la froidure de janvier – aucun redoux sur 30 jours! – nous éprouve! Journaldesvoisins.com est là pour vous aider à faire face!



Nos journalistes et chroniqueurs sont allés sur le terrain – comme ils et elles ont pu, évidemment – afin de rencontrer des gens et découvrir des choses pour vous informer dans cette toute nouvelle édition de notre mag papier.

L'hiver est rude cette année et les nouvelles ne sont pas toujours bonnes. Nous espérons que vous, chers lecteurs, êtes en mesure de passer du bon temps... notamment à l'extérieur de la maison!

Dans ce magazine, vous retrouverez, en plus de nos articles plus sérieux, toutes sortes de conseils pour se divertir dans Ahuntsic-Cartierville lors des mois froids de l'année.

Stéphane Desjardins nous parle de la protection face au froid, Édith Filion et Adrian Ghazaryan préparent la semaine de relâche, et Leïla Fayet nous présente le vélo d'hiver. Tant d'options s'offrent à nous dans l'arrondissement!

Comme l'an dernier, les buttes à glisser et les patinoires sont plutôt achalandées, et c'est parfait ainsi. Cependant, le soleil de février ne tardera pas à faire fondre ces plaisirs hivernaux. Il faut donc se dépêcher afin d'en profiter.

Un arrondissement bien-aimé

De nombreuses personnes le disent, et nous y croyons également : c'est une chance que d'habiter l'arrondissement Ahuntsic-Cartierville. Les activités d'hiver, mais aussi la vie de quartier mêlée à la tranquillité... Tout y est!

Or, depuis le début de la pandémie, la vie en ville semble être moins attirante pour beaucoup de gens qui ont dû se rabattre sur le télé-travail et l'école à distance. Des données de l'Institut de la statistique du Québec démontrent que, entre le 1^{er} juillet 2020 et le 1^{er} juillet 2021, plus de 48 000 personnes ont déménagé leurs pénates à l'extérieur de l'île de Montréal.

Il n'en reste pas moins que parmi tous les arrondissements montréalais, Ahuntsic-Cartierville peut se vanter d'être plus attrayant que d'autres et représenter la campagne à la ville pour plusieurs citoyens. Ahuntsic-Cartierville demeure donc un

secteur intrinsèquement attirant. Après tout, il y a des raisons pour lesquelles les prix des maisons ne cessent d'augmenter et le nombre d'inscriptions de maisons à vendre étant en diminution ici!

Journaldesvoisins.com est conscient que la fuite de dizaines de milliers de Montréalais est préoccupante, mais il est certain que l'arrondissement Ahuntsic-Cartierville demeurera prisé pendant bien longtemps encore.

Vous avez pu remarquer, en une, la photo d'un couple devant une maison. Il s'agit de Denise et Jacques Chapdelaine, qui

sont de fidèles lecteurs du JDV depuis de nombreuses années. Les Chapdelaine ont vécu 55 ans dans le secteur du Domaine Saint-Sulpice, sur la rue Vincent-Quiblier. L'été dernier, Denise et Jacques ont dû déménager, mais ils n'oublieront pas leur quartier de sitôt : leurs voisins ont organisé une fête (au temps où les mesures sanitaires le permettaient) en guise d'au revoir. (Voir également en page 7).

M. Chapdelaine tenait à souligner la générosité de son groupe de voisins et, dans ses mots, « pour montrer qu'Ahuntsic est un secteur de choix pour vivre ». JDV ■

Avec la collaboration d'Éloi Fournier



VIE DE QUARTIER

Planifiez vos transports!

L'ÉTAT DES CHANTIERS À VENIR DANS AHUNTSIC-CARTIERVILLE

L'arrivée du printemps signifie le retour des travaux routiers. Encore cette année, plusieurs projets sont prévus qui visent à améliorer les conditions des artères d'Ahuntsic-Cartierville. Sachez dès maintenant quels chemins ne pas emprunter.



Travaux pour le bassin de rétention Lavigne sur le boulevard Gouin à l'angle de la rue du Golf en 2021 (Photo : jdv - Philippe Rachiele)

L'arrivée du printemps signifie le retour des travaux routiers. Encore cette année, plusieurs projets sont prévus et, bien que ceux-ci visent à améliorer les conditions des artères d'Ahuntsic-Cartierville, il est bon de prendre en compte les divers travaux pour savoir quels chemins ne pas emprunter.

Selon la page Info-Travaux, gérée par la Ville de Montréal, trois chantiers principaux sont planifiés dans notre arrondissement pour l'année 2022. Deux de ces zones de travaux ont été ouvertes il y a plusieurs années, mais elles devraient toutes être fermées d'ici la fin de l'année! En voici un tour d'horizon.

Terminé le bassin Lavigne?

Rien n'est certain dans le cas du bassin Lavigne, dans Cartierville, dont les travaux devaient originellement se terminer en 2020. Des retards ont été causés par le manque d'intérêt des entrepreneurs : une seule compagnie avait répondu à l'appel d'offres de la Ville pour la construction de la structure du bassin de rétention, et le prix (26 M\$) était trop élevé pour ce que la Ville était prête à payer.

Après que la Ville soit retournée en appel d'offres, plus tard en 2020, le contrat a finalement été donné au plus bas soumissionnaire, Coffrage Alliance Ltée, pour un prix... d'un peu plus de 29 M\$. Le coût total de la construction du bassin Lavigne devrait atteindre un total de près de 70 M\$ en incluant la phase I du projet, soit la mise en place des canalisations. Le tout avait débuté en 2017. Selon le plan indiqué sur Info-Travaux, tout sera terminé dès le mois de mai prochain. D'ici là, le parc Lefebvre et

l'intersection Gouin/Ranger seront affectés comme ils l'étaient l'an dernier, la circulation étant réduite à une voie de chaque côté sur le boulevard Gouin.

Les travaux visent à assurer aux résidents moins de risques de refoulements d'égouts, et il y aura moins de déversements des égouts sans traitement dans la rivière des Prairies lors de grosses pluies.

Laurentien toujours en cours

Toujours dans Cartierville, les travaux sur le boulevard Laurentien et la rue Lachapelle seront toujours en cours cette année, ainsi qu'en 2023. Le projet de réaménagement de ce secteur en est à la phase 3, qui implique notamment la reconstruction des conduites d'eau potable et l'enfouissement des fils électriques.

Rappelons qu'il s'agit d'un projet d'envergure pour ce secteur : les travaux ont débuté en 2017, et ils font partie d'un plan ambitieux de recherche sur de nouvelles pratiques de gestion écologique des sols et de biodiversité des plantations. Pour ce faire, plus de 60 végétaux différents ont été plantés dans des fosses sur les trottoirs. Ces derniers seront élargis seront également pourvus de saillies de feux de circulation pour, selon l'arrondissement, rendre le secteur Laurentien-Lachapelle plus convivial et sécuritaire.

Les travaux se poursuivent

Comme l'an dernier, plusieurs conduites d'égout seront réhabilitées cette année à partir du printemps dans l'arrondissement. Sur le boulevard Saint-Laurent, entre les rues

de Port-Royal et Legendre, les travaux ont été terminés en 2021. Il sera donc possible d'y circuler comme avant.

Plusieurs chantiers seront cependant actifs dans le secteur : dans la rue Legendre, entre le boulevard Saint-Laurent et la rue Clark; sur Clark, entre Legendre et Crémazie; et sur Saint-Urbain, entre Crémazie et De Liège.

Ailleurs dans Ahuntsic, le boulevard Grande-Allée sera entièrement excavé entre la rue Fleury et le boulevard Henri-Bourassa jusqu'à l'automne. Idem sur la rue Prieur entre Grande-Allée et Clark, un tronçon qui avait déjà été fermé l'an dernier. Là aussi, la Ville remplace les conduites d'égout et d'eau potable, celles-ci étant arrivées en fin de vie. Les entrées en plomb seront aussi remplacées.

De nouvelles pistes cyclables

L'an dernier, l'arrondissement a inauguré une nouvelle piste cyclable sur la rue de Saint-Firmin, et celles des rues Prieur, Sauriol et de Port-Royal ont été prolongées pour atteindre la rue de Saint-Firmin.

En 2022, l'arrondissement a comme objectif de prolonger les pistes cyclables des rues Prieur et Sauriol de nouveau, cette fois jusqu'aux limites est de l'arrondissement. Les plans ne sont pas encore confirmés. Même son de cloche en ce qui concerne l'avenue Christophe-Colomb, un projet géré par la Ville-centre : des pistes cyclables unidirectionnelles de chaque côté de l'avenue sont à prévoir éventuellement. Est-ce que ce sera en 2022? Seul l'avenir nous le dira! .JDV■

Éloi
FOURNIER

Journaliste de l'IJL
Rédacteur en chef adjoint





Salaison
St-André Ltée

1964-2022
58
ans

La St-Valentin approche...

Un petit repas romantique ?

- Médailleurs de filets de Veau bacon,
parfait pour votre souper d'amoureux ♥♥♥
- Vaste choix de viandes
pour fondue chinoise
 - Agneau
 - Autruche
 - Bison
 - Canard
 - Cerf
 - Porc Nagano
 - Poulet
 - Sanglier



Évitez les déceptions - réservez tôt !

282, boul. Henri-Bourassa Ouest

tél. 514-331-4262

www.salaisonstandre.com

www.facebook.com/salaisonstandre

Toutes les saisons sont bonnes pour cotiser



Découvrez les
avantages de
cotiser toute
l'année.

Date limite pour cotiser
au REER pour l'année
d'imposition 2021 :
1^{er} mars 2022

1 800 CAISSES
desjardins.com/reer-celi



**Venez rencontrer
notre équipe
de plus de
50 conseillers!**

Pour un rendez-vous :

514 388-3434
desjardinscentrenord.com



 **Desjardins**
Caisse du Centre-nord
de Montréal

FINANCES PERSONNELLES

Stéphane
DESJARDINS

Journaliste indépendant

DOIT-ON MAXIMISER SON REER
OU SON CELI EN PREMIER?

Maximiser son REER ou son CELI en premier? C'est un vieux débat et il y a autant de scénarios que de contribuables. Le JDV vous offre quelques pistes de réflexion.



(Photo : Pixabay)

Seulement un Québécois sur quatre a cotisé à un Régime enregistré d'épargne retraite (REER) en 2019, pour une cotisation médiane de 3 000 \$. C'est dommage, car le REER et le CELI sont pratiquement les seules échappatoires fiscales légales destinées à la classe moyenne.

Concrètement, vous avez le droit de contribuer pour 18 % de votre revenu gagné l'année précédente, jusqu'à un plafond de 27 830 \$ pour 2021. Pour le CELI, le plafond est de 6 000 \$.

Mais une majorité de contribuables ne maximise pas leur REER ou leur CELI chaque année. En conséquence, ils accumulent ce qu'on appelle des « droits inutilisés » pour chaque régime. Une étude récente des professeurs Luc Godbout et Matis Allali démontre que les droits inutilisés moyens des contribuables Québécois qui cotisaient aux deux régimes s'élevaient, en 2016, à 55 800 \$ pour le REER et à 33 900 \$ pour le CELI, chez les 35 à 30 ans, et à 68 400 \$ pour le REER et 39 300 \$ pour le CELI chez les 55 à 59 ans!

Fait à noter : il est possible de contribuer davantage que le plafond autorisé si on dispose de droits inutilisés.

Le REER

C'est indéniable, le REER demeure avantageux pour la très grande majorité des contribuables. Mais pas pour tout le monde.

Par exemple, si vous bénéficiez d'un généreux régime privé de retraite, il se peut qu'à la retraite, vos revenus imposables soient

particulièrement élevés à cause de la combinaison des retraits REER, des pensions fédérale et provinciale et de votre régime de retraite d'employeur. Vous subirez donc une plus lourde imposition, ce qui diminuera d'autant votre marge de manœuvre financière.

En revanche, si vous gagnez un revenu d'emploi modeste et qu'il s'apparente à votre revenu de futur retraité, vous pourriez ne pas bénéficier de certains programmes, comme le Supplément de revenu garanti...

Dans les deux cas, il est préférable de contribuer davantage à son CELI. D'autant plus que tout retrait du CELI n'est pas imposable à la retraite, contrairement au REER.

L'étude des professeurs Godbout et Allali confirme que la cotisation moyenne au REER augmente avec l'âge. Elle est de 1 100 \$ pour les 19 ans et moins, 9 900 \$ pour les 55 à 59 ans et 11 000 \$ pour les 60 à 64 ans. C'est normal : les moins de 45 ans sont souvent occupés à payer leur maison et à élever une famille...

Le CELI

Si le CELI est un bon véhicule d'épargne pour la retraite, il ne sert pas qu'à cela.

Un compte CELI peut être utilisé pour des projets importants avant la retraite (rénovations, achat d'une voiture, d'un bateau, d'un véhicule récréatif, retour aux études, tour du monde pendant six mois) ou des dépenses majeures récurrentes (retrée

scolaire, vacances d'été ou annuelles dans le Sud).

Pour l'achat d'une voiture, un CELI peut être désavantageux si vous bénéficiez d'un taux d'intérêt avantageux offert par le concessionnaire ou l'institution financière. Par exemple, si votre rendement moyen espéré de vos placements CELI est de 4 % ou plus par année et que votre prêt auto vous coûte 0 % ou 2 %, prenez le prêt et contribuez également à votre CELI.

Le CELI peut aussi servir de fonds d'urgence en cas de perte d'emploi ou d'invalidité temporaire. Dans ce cas, on y amasse assez d'argent pour subvenir à ses responsabilités pendant trois ou six mois (hypothèque, loyer, assurances, paiements d'auto ou de meubles, épargne, etc.). Tous les experts le disent : une marge de crédit, même hypothécaire, ne doit pas servir de fonds d'urgence.

Si votre CELI sert de fonds d'urgence ou pour de gros projets, misez sur des produits financiers conservateurs, comme des fonds communs de placement, des FNB du marché monétaire, des CPG garantis dont l'échéance coïncide avec les vacances ou la rentrée.

Selon Statistique Canada, les ménages ayant un revenu inférieur à 80 000 \$ sont proportionnellement plus nombreux à cotiser à un CELI (33,8 %) qu'à un REER (20,1 %).

REER-CELI 101

Qu'est-ce qu'un REER? C'est un outil qui permet d'épargner, tout en reportant ses impôts à la retraite. Lorsque vous cotisez à un REER, vous diminuez votre revenu imposable. Pour nombre de contribuables, cela se traduit par un retour d'impôt : le gouvernement vous fait un chèque parce que vous avez payé trop d'impôts l'année précédente puisque, grâce à votre contribution REER, vous avez diminué votre revenu imposable.

Les sommes accumulées dans un REER ne sont donc imposables que lorsque vous faites des retraits de votre compte REER, normalement à la retraite (alors que votre

revenu imposable est censé être moins élevé que lors de votre vie active).

Dans un compte REER, vous pouvez, par exemple, investir dans un CPG, un fonds commun de placement, un FNB, des actions ou des obligations.

Qu'est-ce qu'un CELI? C'est un outil qui permet d'épargner et d'obtenir un rendement libre d'impôt, puisque les sommes que vous déposez dans un CELI ont déjà été imposées. Par exemple, si vous achetez 1 000 \$ d'actions d'Apple ou de CGI et que vous faites un gain de 10 % lorsque vous vendez vos actions, et que vous retirez votre butin de 100 \$, vous ne payez aucun impôt.

Tout comme pour le REER, dans un CELI, vous pouvez investir dans un CPG, un fonds commun de placement, un FNB, des actions ou des obligations.

Comment cotiser

Si vous pouvez le faire et selon votre situation financière personnelle ou familiale, mieux vaut maximiser son REER, son CELI ou les deux. Sinon, à la longue, on peut perdre gros. Ainsi, une personne qui investit 10 000 \$ à 30 ans et 1 000 \$ par année jusqu'à 65 ans aura une cagnotte de 149 996 \$ si le rendement moyen est de 5 %.

Un bon moyen de contribuer sans douleur à son REER ou à son CELI est de virer de petits montants (20 \$, 50 \$, 100 \$) automatiquement le jour de la paie.

Certains conseillers budgétaires suggèrent de contribuer quand même aux deux régimes, par exemple pour chaque 2 \$ qu'on met dans son REER, on peut consacrer 1 \$ à son CELI.

Comment investir dans son REER ou son CELI? Ça dépend de votre tolérance au risque, de votre âge, de votre revenu et de votre situation familiale. Consultez un conseiller ou un planificateur financier pour adapter votre épargne à votre situation financière personnelle. JDV ■



LE COVOITURAGE PROGRESSE DANS AHUNTSIC-CARTIERVILLE

Avant la pandémie, Mathilde Ratelle déposait tous les soirs deux à trois de ses collègues à une station de métro dans Ahuntsic-Cartierville. Elle travaillait à Laval et rentrait ensuite chez elle, à Ahuntsic. Mme Ratelle faisait du covoiturage, participant ainsi à la diminution de l'émission des gaz à effet de serre.



Symbole du covoiturage employé par l'arrondissement dans le PLD.

Il figurera peut-être sur les panneaux de stationnement réservés au covoiturage.

Crédit : courtoisie

Les élus

Les élus ne sont pas en reste dans cette lutte. Ils appuient le covoiturage, parmi d'autres moyens, avec le Plan local de déplacements (PLD) d'Ahuntsic-Cartierville 2020-2022.

Ce PLD permettra de consacrer des places de stationnement pour le covoiturage à proximité du Collège Bois-de-Boulogne, du Collège Ahuntsic et du Collège André-Grasset. L'Hôpital du Sacré-Cœur-de-Montréal, le District Central et le Marché Central pourront aussi en bénéficier.

« En matière de covoiturage, l'arrondissement prévoit, dans le cadre du Plan de transition écologique, de favoriser le covoiturage auprès de son personnel », précise Michèle Blais, chargée de communication de l'arrondissement d'Ahuntsic-Cartierville.

Elle ajoute que la pandémie a ralenti les actions en cours pour le covoiturage.

L'employeur

Gilles Côté, directeur du développement du territoire de l'arrondissement Ahuntsic-Cartierville, précise qu'avant la pandémie, plusieurs actions avaient été programmées. Il attend la fin de la pandémie pour relancer toutes ces activités.

« Nous avons organisé des dîners conférences pour inviter nos collaborateurs à trouver des solutions pour réduire les gaz à effet de serre. [...] Nous incitons les collaborateurs à covoiturer pour aller inspecter des chantiers, assister à des réunions ou inspecter des arrosages, etc. Nous les encourageons à cette pratique pour se rendre au travail », ajoute-t-il.

Le PLD ne s'arrête pas au personnel de l'arrondissement, il facilitera le covoiturage pour les résidents.

Profil & exigences du conducteur	Profil	Itinéraire	Disponibilité	Places restantes
Alain B 50 ans Montreal → Montreal		Montreal → Montreal Lun - Mar - Mer - Jeu - Ven à 16:00 Montreal (DOR 2VA) Montreal (HIC 1K3)	3 \$ 2 places restantes	
Sam D 50 ans Montreal → Montreal		Montreal → Montreal Lun - Mar - Mer - Jeu - Ven à 17:00 Montreal (Doul Pte-S) Montreal (Boul Lacombe)	Tarif à discuter 2 places restantes	
Maney P 32 ans Montreal → Montreal		Montreal → Montreal Lun - Mar - Mer - Jeu - Ven à 17:00 Montreal (Aldo Henri-Boussais) Montreal (St 274)	Tarif à discuter 4 places restantes	
Maney P 32 ans Montreal → Montreal		Montreal → Montreal Sam - Dim à 18:00	Tarif à discuter 4 places restantes	

Les résidents

Le PLD prévoit aussi soutenir les initiatives d'intégration des technologies dans la gestion du covoiturage. Il en existe plusieurs, dont EXO du Réseau de transport métropolitain (RTM). EXO donne la liste des stationnements gratuits réservés pour le covoiturage aux abords de ses stations. Pour l'instant, toutefois, les gares Sauvé, Ahuntsic et Bois-de-Boulogne ne bénéficient pas de stationnements réservés.

La plateforme gratuite covoiturage.ca, en activité depuis 17 ans et créée par les Québécois Francis Rochon et Pier-Olivier Girard, permet de trouver ou de proposer du covoiturage interurbain et urbain. Le jdv a testé covoiturage.ca pour vous. En quelques clics, trois trajets de René-Labelle, dans Saint-Sulpice, vers Gouin Est, se sont affichés.

Une destination est très prisée sur covoiturage.ca : le Collège Bois-de-Boulogne, avec 58 covoiturations proposés.

Pratique, les sites de covoiturage ou les réseaux sociaux! Mais si un résident n'a pas Internet, il reste la bonne vieille affiche. Elle peut se coller dans un lieu de passage privé, avec les autorisations requises, dans une cage d'escalier, sur un panneau d'affichage, etc. Il suffit de mettre l'heure approximative souhaitée, le lieu de départ et d'arrivée.

Encore mieux : le bouche-à-oreille. « Ça te dit une marche cette fin de semaine à l'Île-de-la-Visitation? Je viens te chercher en voiture. » Et voilà, sans le savoir, le geste engagé est posé. L'ami derrière cette proposition généreuse participe à la lutte contre les émissions de gaz à effet de serre, comme Mathilde Ratelle. JDV ■

VOUS AIMEZ CE MAGAZINE !

IMAGINEZ NOS ACTUALITÉS CHAQUE JOUR SUR LE WEB !

WWW.JOURNALDESVOISINS.COM

ABONNEZ-VOUS GRATUITEMENT
POUR NE RIEN MANQUER !
editeur@journaldesvoisins.com

VIE DE QUARTIER

VIVE LES VOISINS!



Jacques et Denise Chapdelaine (troisième à gauche, rangée du fond, et devant lui avec le joli bouquet) ont quitté le quartier qu'ils ont habité plus de 50 ans. Les voisins leur ont organisé une petite fête en juillet dernier. (Photo: Jacques Normand)

Quand on a vécu longtemps au même endroit, il est sans doute fort agréable de réaliser que nos voisins nous ont appréciés et nous en font la démonstration avant notre départ.

Denise et Jacques Chapdelaine (que l'on aperçoit également en couverture de ce numéro), et qui sont de fervents lecteurs du JDV, ont habité 55 ans dans le Domaine St-Sulpice, soit depuis la fondation de ce secteur d'Ahuntesic-Cartierville.

Quelque temps avant leur déménagement, en juillet dernier, une fête a été organisée par un comité de voisins, dont M. Jean-Robert Lombardi.

Une trentaine de voisins, dont certains n'apparaissent pas sur la photo de groupe, se sont rassemblés pour un dernier souvenir en image devant la résidence des Chapdelaine.

Comme l'explique M. Jacques Normand, qui a eu l'amabilité de faire parvenir au JDV les clichés de cette joyeuse rencontre, la vie de ce quartier est encore marquée par l'héritage de vie communautaire transmis par sa fondatrice Berthe Louard, 60 ans plus tard. (La rédaction) JDV ■

POUR LA SAINT-VALENTIN
7 FAÇONS DE DIRE JE T'AIME

DÉCOUVREZ NOTRE GUIDE DE LA SAINT-VALENTIN
quartierflo.com/Saint-Valentin2022

VOS COMMERÇANTS ET PROFESSIONNELS DE QUARTIER VOUS ENVOIENT BEAUCOUP D'AMOUR.

Montréal  Ahuntesic-Cartierville  Montréal  Desjardins  Centre du Centre-vest de Montréal 

 [flofleuryouest](https://www.instagram.com/flofleuryouest)

 [fleuryouest](https://www.facebook.com/fleuryouest)

quartierflo.com

QUARTIER
FLO

ÇA BOUGE !

Leïla
FAYET

Journaliste



DU VÉLO EN HIVER? PAS SI FOU QUE ÇA!

Un matin de décembre, la neige tombe à gros flocons. Pourtant, deux silhouettes emmitouflées sur leur vélo pédalent tranquillement. La piste cyclable Christophe-Colomb en a vu d'autres du même genre. Pas moins d'une douzaine de cyclistes sont passés sur cette piste à la hauteur du Complexe sportif Claude-Robillard, entre 8 h et 8 h 15 ce matin-là! Rencontre avec Marie-Claude MacKay et Yvan Bélisle, le couple de cyclistes.

« En hiver, nous pédalons tous les jours sans forcer de chez nous, dans Rosemont-La Petite-Patrie, jusqu'au Collège Mont-Saint-Louis (MSL). [...] Nous faisons 6,5 km sur Christophe-Colomb puis Prieur, en 40 minutes le matin et autant le soir vers 16 h 30. C'est sportif et nous jasons parfois avec d'autres cyclistes », précise le couple de cyclistes et enseignants au Collège MSL.

Ils ajoutent en souriant qu'en sept ans de vélo d'hiver, ça leur est arrivé d'être ralentis par une tempête. Des vents si forts que le vélo s'est arrêté sans freiner. Parfois, c'est mieux! Après tout, qui n'a pas expérimenté la perte de contrôle des roues avant sur la neige ou la glace, faute d'avoir changé ses pneus à temps? En hiver, freiner en auto ou à vélo, c'est le même combat.

Équipement

« À cause des tempêtes de neige et de la glace, il vaut mieux équiper son vélo de pneus cloutés. Nous les installons à peu près en même temps que les pneus de voiture. Ma première année de vélo d'hiver, je n'avais pas de pneus cloutés et la roue avant dérapait, surtout que les

pistes n'étaient pas aussi bien déneigées que ces derniers hivers », dit M. Bélisle.

Il ajoute que l'éclairage sur le vélo est essentiel. Mme MacKay appuie son conjoint : ils partent le matin alors qu'il fait encore sombre. Après leur journée de travail, ils rentrent souvent avec la noirceur. Sans éclairage puissant, les voitures ne les verraient pas aux intersections.

La sécurité passe aussi par le casque. Pour le couple, c'est de préférence un casque de ski. Et ce n'est pas tout. Les lunettes sont de mise. Elles protègent les yeux des flocons et autres éléments plus ou moins solides tombant du ciel. Sans lunettes, le vent froid, ce coquin, gèle les cils et fait pleurer au point de brouiller la vue.

Un autre point de sécurité important : les doigts. Ces mains, loin de la chaleur du torse, posées sur le guidon deviennent paresseuses, lentes et imprécises avec le froid. Un cocktail dangereux, surtout aux lumières rouges où il faut s'arrêter à temps! Le couple de cyclistes 4 saisons porte généralement des mitaines, gardant leurs doigts au chaud, à l'exception du pouce qui souffre parfois. Mais, si la température dépasse 5°C, les gants suffisent.



Marie-Claude MacKay une journée froide mais sans neige sur la piste de Christophe-Colomb (Photo : François Robert-Durand)



Même si cela peut sembler féérique de rouler dans la neige, Marie-Claude MacKay (à dr.) et Yvan Bélisle, tous deux enseignants au Collège Mont Saint-Louis, recommandent aux débutants de rouler sur de l'asphalte sèche (Photo : François Robert-Durand)

Chaud et froid

Ce froid qui fait si peur... Grâce au vélo, il est combattu vaillamment par l'effort. Pédaler et générer sa propre chaufferette : j'ai froid, je pédale plus vite. C'est de la gestion énergétique écologique, bonne pour la santé, fine et intelligente! Mme MacKay ajoute sa touche personnelle.

« Je porte des vêtements en couches. Lorsque j'ai chaud, je m'arrête et j'enlève un vêtement et je le dépose dans le panier à l'avant du vélo. Si j'ai froid, je m'arrête à nouveau et je mets le vêtement. Nous avons trois kits pour les différentes températures : de 0°C à -5°C, de -5°C à -10°C et de -10°C à -20°C », décrit-elle.

Ce couple fait du vélo même en janvier et février. Mais il conseille pour les débutants de rouler lorsque l'asphalte est à sec sur les pistes cyclables protégées.

Prolongation de la saison sous conditions

Frédéric Bataille, d'Ahuncycle, donne d'ailleurs au JDV quelques conseils pratiques supplémentaires.

« Pas besoin d'avoir un vélo d'hiver pour prolonger la saison. Avec les températures

qu'on a maintenant, on voit l'asphalte de plus en plus souvent. Des bottes d'hiver, une petite tuque sous le casque de vélo, des mitaines et un manteau suffisent », indique M. Bataille.

Mais lui, comme Mme MacKay et M. Bélisle, souligne l'importance d'emprunter des pistes cyclables protégées des voitures, comme sur le Réseau Express Vélo (REV). Prendre une piste partagée avec les autos en hiver est dangereux. En cas de chute, les temps de freinage sont plus longs. Le contrôle des véhicules est moins fiable s'il y a de la neige ou de la glace.

Selon Fernand Doutré de l'Association mobilité active Ahuntsic-Cartierville (AMAAC), et Cynthia Falaise, coauteure du mémoire de projet de mobilité active sur Saint-Hubert et Émile-Journault, plus il y aura de pistes cyclables protégées, déneigées et entretenues, plus il y aura de cyclistes d'hiver de tous âges et de tous sexes.

Émilie Thuillier, mairesse d'Ahuntsic-Cartierville, souhaite, elle aussi, prolonger la saison du vélo dans Ahuntsic-Cartierville. Elle continuera donc à déployer le Plan local de déplacements d'Ahuntsic-Cartierville avec conviction. JDV ■

VIE DE QUARTIER

OUI, LE PRINTEMPS REVIENDRA... ET LA CANOPÉE AUSSI!

Ahuntsic-Cartierville figure parmi les arrondissements montréalais ayant l'indice de canopée le plus élevé dans la métropole et compte pas moins de 35 000 arbres, selon l'inventaire des arbres publics de la Ville de Montréal.



La canopée d'Ahuntsic-Cartierville
(Photo : Archives JDV)

Du fait de la présence de grands boisés, comme le parc-nature du Bois-de-Saraguay qui est l'une des rares forêts anciennes à avoir été préservée à Montréal depuis la colonisation européenne, il existe plusieurs arbres centenaires, voire pluri-centenaires, dans Ahuntsic-Cartierville.

De grands arbres vieillissants

Par exemple, l'immense peuplier du parc Nicolas-Viel aurait près de 175 ans, estime le naturaliste Roger Latour qui a mené une enquête en 2020 pour tenter d'établir l'âge de cet arbre hors du commun.

« C'est pas mal du tout pour un peuplier deltoïde! », s'exclame le naturaliste dans un billet consacré au peuplier du parc Nicolas-Viel sur son blogue *Flora Urbana 2*.

Ce ne sont pas tous les arbres relevés dans l'inventaire des arbres publics de la Ville dont la date de plantation est connue, mais au moins 5 000 arbres de l'arrondissement ont été plantés au siècle dernier, dont près de la moitié avant 1970.

La mairesse Émilie Thuillier a d'ailleurs fait du renouvellement de la canopée une priorité politique depuis son accession à

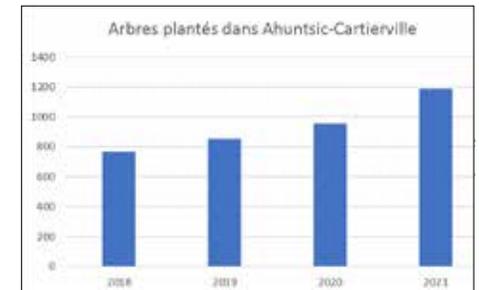
la mairie d'arrondissement en novembre 2017.

En entrevue éditoriale avec le JDV durant la récente campagne électorale, qui l'a reportée au pouvoir pour un second mandat, elle faisait remarquer que la canopée d'Ahuntsic-Cartierville est « très vieillissante » par endroits.

« On a beaucoup de beaux vieux arbres, mais quand ils vont mourir, ils vont laisser vraiment un gros vide. C'est pour ça qu'il faut en planter à l'avance pour les remplacer », soutient la mairesse.

Son administration n'a pas lésiné sur les moyens depuis 2017 : l'an dernier, près d'un million de dollars ont été consacrés à la plantation d'arbres, dans le cadre du projet Un arbre abattu, un arbre planté.

Simon
VAN VLIET
Journaliste de l'Initiative de
journalisme local (IJL)



Source : données publiques Ville de Montréal (<https://donnees.montreal.ca/ville-de-montreal/arbres>)

Près de 1 000 nouveaux arbres ont fait leur apparition uniquement dans les parcs. Quatre parcs ont été particulièrement choisis, soit les parcs Sainte-Odile, Marcelin-Wilson, Jean-Martucci et Ahuntsic.

Suite en page 12



**ÉMILIE
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

Montréal

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

ELLE TOURNE, LA TERRE!

LE NOUVEAU MONDE BIPOLAIRE ET SES DANGERS

Diane
ÉTHIERChroniqueuse -
Politologue

Trois systèmes d'équilibre des forces internationales se sont succédé depuis 1945 : le monde bipolaire de la Guerre froide entre l'URSS et les États-Unis (1945-1990); le monde unipolaire dominé par l'hégémonie des États-Unis (1990-2000); un système multipolaire caractérisé par l'émergence de nouvelles puissances économiques et géopolitiques (Chine, Russie, Inde, Brésil, Afrique du Sud) au début des années 2000. Mais, comme l'a soutenu Kenneth Waltz dans son ouvrage *The Theory of International Politics* (1979), un système multipolaire évolue nécessairement vers un système bipolaire. Et c'est ce qui s'est produit.

Le monde est désormais divisé
entre deux camps rivaux

Le camp des pays occidentaux (États-Unis et leurs alliés – Union européenne [UE], OTAN, Canada, Australie, Nouvelle-Zélande, Royaume-Uni) et le camp des pays eurasiatiques regroupés au sein de l'Organisation de coopération de Shanghai (OCS), créée en 2001 à l'initiative de la Chine, et dont sont membres la Chine, la Russie, le Kazakhstan, le Kirghizstan, l'Ouzbékistan, le Tadjikistan, l'Inde, le Pakistan et l'Iran. La rivalité entre ces deux camps est désormais présente sur plusieurs théâtres, dont l'ONU, et est à l'origine de plusieurs conflits dans le monde, dont les plus importants, mais non les seuls, concernent l'Iran, la Russie et la Chine.

Le conflit entre le camp
occidental et l'Iran

Les États-Unis, appuyés par l'UE, veulent empêcher l'Iran de se doter de la bombe atomique, bien que l'Iran soit menacé par Israël, qui dispose de cette arme extrême. Lors d'un accord signé en 2015 entre la France, l'Allemagne, les États-Unis, l'Iran, la Russie et la Chine, l'Iran a accepté de réduire ses capacités d'enrichissement de l'uranium et de renoncer à l'arme nucléaire, en contrepartie d'un abandon par Washington des

sanctions économiques imposées à toutes les entreprises faisant affaire avec l'Iran.

Mais le président Donald Trump s'est retiré de cet accord et les présidents Barack Obama et Joe Biden ont maintenu ces sanctions. Isolé et grandement appauvri par ces dernières, l'Iran s'est tourné vers la Chine.

En 2004, le pays a signé deux accords avec les entreprises chinoises Zhuhai Zhenrong et Sinopec Corporation qui prévoient l'importation de 110 millions de mètres cube de gaz liquéfié iranien pendant 25 ans pour un montant de 100 milliards de dollars US.

L'Iran a aussi augmenté ses capacités d'enrichissement de l'uranium jusqu'à 60 %, un seuil à partir duquel il peut produire une bombe atomique. C'est la raison pour laquelle les négociations sur le renouvellement de l'accord de 2015 ont repris à Genève en décembre 2020, mais avec un espoir de succès très relatif.

Le conflit entre le camp
occidental et la Russie

Depuis la fin de la Guerre froide et la disparition de l'URSS, qui furent effectivement une victoire des États-Unis², ces derniers ont tenté avec l'OTAN et l'UE d'affaiblir la Russie, qui, elle, veut conserver à tout prix son influence sur les ex-républiques de l'URSS. En témoignent « la révolution orange » en Ukraine (2007), « la révolution des roses » en Géorgie (2003) et « la révolution des tulipes » au Kirghizstan (2005), largement

orchestrées par les États-Unis, qui ont permis de favoriser l'accession au pouvoir de régimes favorables au camp occidental dans ces ex-républiques de l'URSS.

En 2004 et 2007, 10 pays de l'Europe de l'Est, autrefois alliés du camp soviétique, sont devenus membres à part entière de l'UE et de l'OTAN. Celle-ci a élargi son influence en intégrant 30 pays, dont 10 ex-républiques de l'URSS, à son « partenariat pour la paix ».

En 2014, l'UE a signé un accord d'association économique avec l'Ukraine, tout en appuyant la « révolution de Maïdan » dans ce pays, qui visait à déloger du pouvoir le président Yanukovych, allié de Moscou. La Russie a riposté à ce qu'elle a qualifié « de coup d'état » par l'annexion de la Crimée et un soutien aux prétentions autonomistes des républiques de Donetsk et de Lougansk (dans l'est de l'Ukraine) où résident des populations russophones qui prétendent être négligées par le gouvernement de Kiev.

Les accords de Minsk, signés en 2014 entre la France, l'Allemagne, la Russie et l'Ukraine, qui prévoyaient l'instauration d'une fédération en Ukraine, qui accorderait l'autonomie à ces républiques, n'ont jamais été respectés par l'Ukraine.

Les États-Unis et l'UE ont néanmoins adopté des sanctions économiques très importantes contre plusieurs entreprises russes et 700 dirigeants de ce pays... ce qui a incité la Russie à se rapprocher de la Chine et à proposer, en décembre 2021, la négociation de deux traités avec les États-Unis et

l'OTAN qui interdiraient (1) l'adhésion à l'OTAN de l'Ukraine et des ex-républiques de l'URSS et (2) l'installation de bases de missiles et autres équipements militaires du camp occidental dans les pays limitrophes de la Russie.

Jusqu'à ce jour cependant, les négociations entreprises entre la Russie, les États-Unis et l'OTAN, les 10, 11 et 12 janvier 2022 à Genève et Bruxelles ont abouti à une impasse.

Le conflit entre le camp
occidental et la Chine

Le principal ennemi des États-Unis est néanmoins la Chine, qui est devenue la première puissance économique mondiale, et qui menace leur hégémonie, d'autant plus que cette dernière a lancé en 2013 son projet des « routes de la soie » qui prévoit des projets d'un trillion de dollars dans les infrastructures de 70 pays.

En outre, la Chine a aussi instauré le partenariat économique régional global, qui regroupe 15 pays de l'Asie de l'Est, la plus grande zone de libre-échange au monde, entrée en vigueur le 1^{er} janvier 2022.

Toutes les politiques intérieures et extérieures des États-Unis sont donc désormais axées contre la Chine. En témoigne le transfert de leurs troupes stationnées au Moyen-Orient vers la région Asie-Pacifique où les visées impérialistes de la Chine sont très présentes. L'UE a fait sa part en renouvelant des accords de coopération avec Taïwan, ennemi juré de la Chine. JDV ■

1 - Cette rivalité est désormais présente en Afrique, en Amérique du Sud et en Asie de l'Est.

2 - Voir à ce sujet les mémoires de Margaret Thatcher « 10 Downing Street ».

Bienvenue aux nouveaux résidents !
Atelier de réparation
de montres et bijoux

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

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

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

L'UNION DES FAMILLES
D'AHUNTSIC

- 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



2012, L'ANNÉE OÙ LES RÉSIDANTS DIRENT STOP À LA DÉMESURE

Où étiez-vous il y a dix ans lorsqu'une mobilisation citoyenne a tué dans l'œuf un projet immobilier colossal dans Ahuntsic Ouest? Si cette histoire vous a échappé à l'époque, laissez-nous vous raconter la fois où des résidents du quartier Ahuntsic Ouest ont triomphé face à la présentation d'un projet urbain peu apprécié. Retour sur la « saga Musto » qui, la même année, a vu naître ce média.



Croquis de départ du projet de tours sur l'ancien terrain du Ministère des transports, face à l'ancien Loblaw's (Source : OCPM)

Celles qui étaient surnommées les Tours Musto ne sont jamais sorties de terre.

« Stop la démesure! »

À l'annonce du projet, un engagement citoyen de taille s'est engagé. Un groupe de résidents nommé Comité pour un développement équilibré d'Ahuntsic Ouest résolument opposé au projet s'est rassemblé sous le slogan « Stop la démesure! ».

Déterminés à exercer un droit de regard sur les transformations de l'espace urbain, ils se sont organisés afin de faire obstruction au plan d'aménagement en question.



Logo du groupe de citoyens opposés à la trop grande hauteur des tours prévues (Source : Archives JDV)

Construire les Tours Musto

Journaldesvoisins.com aura vu le jour dans un arrondissement pour le peu chamboulé. En 2012, huit tours d'habitations ont prétendu jaillir sur le site des anciens garages du ministère des Transports du Québec sur le boulevard Henri-Bourassa, à 400 mètres de la gare Bois-de-Boulogne. Le promoteur immobilier Construction Musto était bien décidé à s'inscrire comme moteur de la densification urbaine en s'appropriant ce site désaffecté d'Ahuntsic-Cartierville.

On prévoyait 932 logements répartis sur huit bâtiments hauts de 4 à 12 étages. Tel était le projet prévu par le constructeur contre lequel les citoyens se sont empressés de se positionner.

Selon les chiffres de l'OCPM, 124 mémoires ont été déposés par les citoyens. Parmi ces documents, 37 ont fait l'objet d'une présentation orale devant la commission responsable du dossier. Tous à l'exception de quatre exprimaient une frilosité certaine à l'égard de ce projet résidentiel visiblement inadapté à l'âme du quartier.

Un rapport sans équivoque

Les efforts des riverains furent récompensés. En septembre 2012, peu de temps après le dépôt des mémoires, l'OCPM rend public son rapport. Ce dernier déconseille à la Ville de Montréal d'autoriser le constructeur à poursuivre ce projet impopulaire.

En plus de recommander un abandon du projet ainsi envisagé, l'OCPM invite à penser une revalorisation du site plus soucieuse du tissu urbain environnant.

Elle propose l'élaboration d'un processus participatif permettant de faire naître de nouveaux projets adaptés au Plan d'urbanisme de Montréal (PU) et au paysage urbain d'Ahuntsic Ouest. Non pénalisée pour autant, l'entreprise Musto est invitée à revoir son intention à la lumière des recommandations formulées.

Luc Villandré, l'un des porte-paroles du Comité pour un développement équilibré d'Ahuntsic Ouest, s'est particulièrement réjoui de cette décision : « Le dénouement heureux de la « saga Musto » prouve

toutefois qu'en fin de compte, les citoyens peuvent avoir gain de cause, pourvu qu'ils soient prêts à se faire entendre. » La densification urbaine est inévitable. Si les concepteurs souhaitent voir leurs projets foisonner, ils devront envisager de faire participer davantage les habitants du secteur environnant à l'élaboration du concept.

Musto dans Ahuntsic

Le constructeur a finalement réussi à mettre un pied dans l'arrondissement. Au 10 000, rue Meilleur, sur le site de l'ancienne fabrique industrielle de la Crown Cork & Seal Company, un projet de complexe résidentiel à échelle plus « humaine » a été présenté en 2014. Les quelque 400 condominiums du projet Crown sont d'ores et déjà proposés en prévente aux futurs nouveaux résidents d'Ahuntsic. JDV ■



L'endroit où les Tours Musto devaient être érigées est toujours vacant (Photo : Archives JDV)

AVIS DE CLÔTURE D'INVENTAIRE

Prenez avis que suite au décès de Raoul Lareau survenu le 3 mars 2021, domicilié de son vivant au 10005 avenue Bois-de-Boulogne, app. 705, Montréal, un inventaire de ses biens a été préparé par les liquidateurs Aline Lareau et Jean-Marie Thomas.

Cet inventaire peut être consulté par toute personne intéressée au 10365 Verville à Montréal H3L3E6.

MARIE MONTPETIT
Députée de Maurice-Richard

Marie.Montpetit.Maur@assnat.qc.ca

514 387-6314

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

f t i

Joyeuse St-Valentin!

izé
massothérapeutes

514 603 2359
izemasso.com

235 A Fleury Ouest
Montréal, H3L 1T8

Onze pièges d'inspection à éviter avant de vendre votre propriété à Ahuntsic

Selon des professionnels de l'industrie, il y a au moins 33 problèmes physiques qui seront étudiés lors d'une inspection en bâtiment. Pour aider les vendeurs, un nouveau rapport préparé par l'industrie immobilière a été produit identifiant les 11 points les plus communs afin de vous donner une longueur d'avance avant de mettre votre propriété sur le marché.

Que vous soyez propriétaire d'une construction neuve ou plus ancienne, il y a plusieurs choses qui peuvent ne pas rencontrer les exigences durant l'inspection. Si ces problèmes ne sont pas identifiés et réglés, la facture des coûts des réparations pourrait s'avérer très salée. C'est pourquoi il est primordial que vous lisiez ce rapport avant d'effectuer la mise en marché de votre propriété. Si vous attendez que l'inspection révèle ces problèmes, vous devez vous attendre à des délais coûteux à la vente ou pire encore, à perdre des acheteurs potentiels.

La plupart du temps, vous pourrez effectuer une pré-inspection vous-même si vous savez ce que vous cherchez. Savoir ce que vous cherchez peut vous aider à empêcher les petits problèmes de devenir de gros problèmes coûteux.

Afin d'aider les vendeurs à connaître tous ces aspects avant la mise en vente de leur propriété, un rapport GRATUIT intitulé «11 pièges à éviter afin de passer l'inspection de votre propriété» a été créé afin de vous expliquer tout ce que vous devez savoir pour être préparé et passer l'inspection.

Pour commander votre rapport gratuit et confidentiel, composez le numéro sans frais suivant 1-844-743-5448 pour un bref message enregistré et demandez le rapport 1003. Appelez 24 h par jour, 7 jours par semaine.

Commandez votre rapport dès maintenant pour savoir comment éviter qu'une inspection ne vous fasse rater la vente de votre propriété.

Gracieuseté de Vincent Biello, Re/Max Immobilia. Non destiné à solliciter des vendeurs ou acheteurs sous contrat. Copyright 2022.

PAGE D'HISTOIRE

LES ORIGINES OBSCURES DE LA SAINT-VALENTIN

■ L'année 2021 semble avoir passé bien vite. Noël et le jour de l'an sont déjà derrière nous, et le 14 février arrive à grands pas.

Cette date marque probablement la fête qui divise le plus. En effet, si certains couples adorent célébrer la Saint-Valentin en amoureux, d'autres détestent son caractère commercial, voire forcé, et disent ne pas avoir besoin d'une journée spéciale pour être amoureux. Et c'est sans compter ceux qui se passeraient bien de ce rappel qu'ils sont célibataires. Toutefois, une chose rassemble tout le monde : personne ne connaît vraiment l'origine de la Saint-Valentin.

Comme Noël, on doit probablement en partie la Saint-Valentin aux Romains. En effet, en Rome antique, les prêtres de Faunus célébraient chaque année les Lupercales du 13 au 15 février. Ils sacrifiaient alors un bouc à leur dieu près de la grotte du Lupercal où une louve aurait allaité Romulus et Rémus, selon la légende.

En 495, le pape Gélase Ier supprime les Lupercales, car il s'agit de la dernière fête païenne. Elles sont remplacées par le 14 février, jour de commémoration d'un saint nommé Valentin, martyrisé le 14 février 269 pour avoir marié des chrétiens sans l'approbation de l'empereur.



Une tradition anglaise

L'origine catholique de la Saint-Valentin remonte donc à plus de mille cinq cents ans. Toutefois, le caractère romantique de cette fête n'est apparu que bien plus tard, au Moyen Âge, environ sept cents ans après. C'est l'époque de l'amour courtois, une tradition de séduction codifiée et complexe.

Au début des années 1380, le poète anglais Geoffrey Chaucer publie le *Parlement volatil*, où il écrit que les couples d'oiseaux

se forment le 14 février. La Saint-Valentin devient alors la fête des amoureux, une coutume d'abord suivie par l'aristocratie européenne, et qui se répand au milieu populaire au XVIII^e siècle.

Dès le XVI^e siècle, les valentins s'échangent des billets le 14 février. Il est donc peu étonnant que cette tradition réapparaisse en Angleterre au début du XIX^e siècle avec l'envoi de cartes romantiques fabriquées en usine.

Cette production de masse sera raffinée en 1847 par l'Américaine Esther Howland, du Massachusetts. En 1868, le fabricant britannique de chocolats Cadbury commence à offrir des boîtes de chocolats en forme de cœur, créant ainsi l'un des symboles les plus populaires de cette fête.

La Saint-Valentin a donc des origines commerciales qui remontent, étonnamment, au Moyen Âge, et malgré ses détracteurs, elle demeure extrêmement populaire, ce qui prouve la validité de l'expression : « Parlez-en en bien ou parlez-en en mal, mais parlez-en! » JDV ■

Canopée - Suite de la page 9



Source : données publiques Ville de Montréal (<https://donnees.montreal.ca/ville-de-montreal/arbres>)

Une cinquantaine d'arbres ont également été plantés dans des ruelles d'Ahuntsic-Cartierville.

Vers un registre des arbres abattus?

Malgré l'accélération du rythme de plantation, l'arrondissement a continué de procéder à de nombreux abattages d'arbres dans les dernières années. Par exemple, une vingtaine d'arbres ont été abattus dans le parc Ahuntsic dans le cadre des travaux de réaménagement du stade Gary-Carter à l'automne 2021.

Des arbres sont aussi régulièrement abattus sur le domaine privé, parfois dans des circonstances controversées comme lorsqu'un boisé patrimonial a été rasé pour faire place au manoir du « roi de la porno » sur la rue Jean-Bourdon. (Voir l'enquête en trois volets du JDV à ce sujet publiée l'an dernier.)

L'an dernier, l'arrondissement a d'ailleurs resserré les règles entourant l'abattage d'arbres sur son territoire.

La Ville de Montréal ne tient pas de registre public des arbres abattus, mais Ahuntsic-Cartierville est l'un des cinq arrondissements montréalais qui participent à un projet de mise sur pied d'un registre des abattages.

« Chaque année dans une grande ville comme Montréal des milliers d'arbres sont abattus pour différentes raisons, incluant le dépérissement et la maladie », peut-on lire sur le site du PAQLAB, le groupe de recherche de l'UQAM qui pilote le projet en collaboration avec la Ville de Montréal et la Chaire de recherche sur la forêt urbaine.

Le projet vise à mieux comprendre les raisons menant à l'abattage d'arbres et à « mettre en place des solutions pour améliorer la santé et la longévité des arbres de Montréal ». JDV ■

Samuel
DUPONT-FOISY
Chroniqueur



ACTUALITÉS

Stéphane
DESJARDINS



Journaliste indépendant

COMMENT SE PROTÉGER DU FROID

Depuis le début janvier, les grands froids de l'hiver se sont succédé. Comment se protéger pour jouer dehors ou simplement attendre l'autobus? Le JDV vous donne quelques trucs.

Les adeptes du plein air se battent toute la journée contre le froid. Ils triomphent par des trucs simples, comme de rester au sec et de multiplier les couches de vêtements.

L'humidité

Votre ennemi numéro un, c'est l'humidité, car l'eau est un meilleur conducteur thermique que l'air. Donc, plus vos vêtements sont mouillés, soit par la neige ou par la sueur, plus la perte de chaleur sera rapide et élevée, plus vous aurez froid.

Le meilleur moyen de lutter contre l'humidité est d'adopter la philosophie du « multicouches ». Ainsi, vous régulariserez plus facilement le niveau d'humidité dans vos vêtements en enlevant ou en ajoutant des épaisseurs, selon l'activité que vous pratiquez et la durée d'exposition au froid.

L'avantage du multicouches, c'est que vous pouvez ajuster le nombre de couches de vêtements si vous avez trop chaud, trop froid, ou si une couche devient trop humide. Un bon truc : ayez toujours un sac à dos léger où vous gardez des vêtements de rechange, ou qui servira à remiser vos vêtements de trop.

Multicouches

Normalement, on s'habille avec deux ou trois couches. Celle qui colle à votre peau sera assez mince et faite d'une très grande proportion de fibres synthétiques qui, contrairement au coton, évacuent l'humidité. Si vous en avez les moyens, le nec plus ultra, c'est la laine mérinos, qui ne pique pas et qui évacue l'humidité en plus de garder la chaleur. Et elle a des propriétés antimicrobiennes : vous ne produisez pas ou peu de mauvaises odeurs!

La deuxième couche, plus épaisse, doit être isolante, pour conserver la chaleur. Le meilleur tissu est le polar. Choisissez un polar moyennement épais, quitte à en ajouter un autre au besoin, si on reste à l'extérieur pour plusieurs heures.

La troisième couche est une coque qui sert de coupe-vent. Elle doit être imperméable et résistante. Certains tissus sont « respirants », c'est-à-dire qu'ils évacuent l'humidité tout en bloquant le froid ou le vent. Ces vêtements sont généralement assez chers.



Camille et Francis Laurin à la butte du Parc Ahuntsic (Photo: François Robert-Durand)

Pour la promenade ou pour attendre l'autobus, on opte pour un manteau long qui couvre les cuisses. Pour des activités sportives, un manteau court qui couvre la taille et les hanches fera l'affaire. Les manteaux de ski sont particulièrement efficaces à ce chapitre, mais ils sont souvent assez onéreux.

Le manteau doit être doté de plusieurs poches intérieures, avec fermetures éclair, pour téléphone et portefeuille, ainsi que de poches extérieures pour mouchoirs, grignotines et mitaines additionnelles. Il doit avoir un col long, qui couvre le cou jusqu'au nez et, si possible, un capuchon (il fait toute la différence par journées venteuses ou sibériennes). Les fermetures éclair doivent être scellées pour protéger du vent.

Si vous faites des activités intenses, évitez les manteaux de duvet. Les skieurs de randonnée et les cyclistes d'hiver apprécient particulièrement les coques peu épaisses. Mais il ne faut pas s'arrêter longtemps... Si vous faites de la raquette ou de la traîne sauvage, optez pour des leggings en laine et un pantalon isolant imperméable ou de ski. Il faut pouvoir s'asseoir par terre sans se mouiller l'arrière-train.

Extrémités

Il faut prêter une attention particulière aux extrémités, surtout la tête, par laquelle on perd 40 % de notre chaleur corporelle. Le meilleur couvre-chef est une tuque en tissu synthétique à l'intérieur (en polyester par exemple) et en laine à l'extérieur. Un foulard ou un cache-cou est indiqué, si le col de votre manteau ne remonte pas jusqu'au nez.

Pour conserver la chaleur, les mitaines sont préférables aux gants, même isolés. Apportez une deuxième paire de mitaines si vous jouez dehors, surtout pour les enfants.

Les pieds sont aussi à surveiller. On y perd 30 % de chaleur corporelle. Il est essentiel d'avoir des pieds secs : les bas sont aussi importants que le manteau. En hiver, on oublie les bas de coton. Un bon bas est confortable, respirant et durable. Les bas de ski sont particulièrement performants. Un bas épais empêchera le pied de bouger dans la botte et préviendra les blessures. Mais un bas trop épais (ou serré) peut comprimer les vaisseaux sanguins et ralentir la circulation, ce qui ramène le froid.

Doit-on miser sur les bas synthétiques ou en laine de mérinos? La laine isole et peut absorber 30 % de son eau avant de devenir inconfortable; la laine de mérinos est plus durable et confortable que la laine ordinaire. Certains préfèrent un mélange de fibres synthétiques et de laine. Si votre botte n'a pas de membrane (comme du Gore-Tex), optez pour des bas de 70 % à 80 % de laine; si elle a une telle membrane, choisissez une proportion de 50 % de fibre synthétique (car l'humidité absorbée par le bas quitte difficilement la botte). Certains s'offrent le gadget ultime : les chaussettes chauffantes à piles! Si, dans la journée, on alterne entre l'intérieur et l'extérieur, on

Suite en page 26

Scrupule Coiffure

1282 Fleury est, Montréal, QC, H2C 1R1

514-387-9964



C'est avec enthousiasme que Lyne reprend le flambeau chez Scrupule Coiffure. Notre équipe dynamique se fera un plaisir de répondre à vos besoins. Claude Fortin, coiffeur pour homme, est toujours là pour vous servir.

Merci à notre fidèle clientèle et bienvenue aux futurs clients

L'histoire QUI FAIT L'HISTOIRE

Nicolas
BOURDON

Auteur



LA FORMATION D'UN MÉDECIN

J'ai longtemps hésité entre Bois-de-Boulogne et Dawson. Dawson, c'est beaucoup plus réputé que Bois-de-Boulogne, c'est certain! Les élèves les plus forts sont là! Mais il y a quand même un risque à ça, c'est qu'on peut se faire planter par les Anglophones qui ont quand même plus de facilité que nous avec la langue. Je me suis dit : « Je dois tout miser sur la cote R! » J'ai choisi Bois-de-Boulogne.

Il y a longtemps de ça, au début de mon secondaire, j'ai eu une période « bohème » qui n'a pas duré longtemps heureusement! Je me suis découvert une passion pour la littérature et cette passion est devenue dangereuse. Je lisais beaucoup trop. J'étais devenue hypersensible. Je pleurais parfois quand je voyais des fleurs ou un beau paysage!

Au cégep, je montre mon premier bulletin fièrement à mes parents : 95 % en français! La moyenne est de 68 %. « Bah, ça aura au moins servi à quelque chose ta passion pour la littérature! » dit mon père.

La situation géographique de Bois-de-Boulogne est ingrate. Aucun restaurant, aucun café autour du campus. À l'est, le cégep est enclavé par un viaduc, au nord par le boulevard Henri-Bourassa. À l'ouest et au sud, par une zone résidentielle où on retrouve des blocs de logements sans âme. Ça me convient parfaitement! Pendant deux ans, je n'ai connu aucune distraction : seulement les études.

Enfin, ce n'est pas tout à fait exact... Pour être honnête, il y a eu un étudiant dans un cours de littérature. Le professeur était exigeant et nous faisait lire des classiques. J'adore les professeurs exigeants : ils permettent aux bons étudiants de se démarquer!

Bref, un étudiant s'assoit à côté de moi au début de la session. Il me fait un sourire gêné; je lui réponds à peine. Le professeur nous donne un travail à faire en équipe : on doit analyser un extrait de *L'Idiot* de Dostoïevski. Maxime (c'est son nom) me demande, d'une voix bredouillante, si je veux travailler avec lui.

En général, je déteste les travaux d'équipe! J'ai souvent fait cette expérience : je me tape tout le travail et l'étudiant poche en profite comme un parasite! J'aide finalement un étudiant faible à combler l'écart qui existe entre lui et moi. Autant faire le travail seule à ce compte-là!

J'accepte donc en maugréant et en me disant : « Encore un loser en sciences humaines qui va se pogner le beigne! » Mais rapidement j'entre dans une sorte de rêve. Maxime est bel et bien en sciences humaines, mais il s'avère être très intelligent, très cultivé aussi, en fait, *très* cultivé. À mon grand étonnement, il prend les devants, il trouve les meilleures idées! Mais il y a encore plus étrange : il est d'une gentillesse, d'une douceur, d'une écoute que je n'ai jamais connue auparavant!

On lit l'histoire d'un homme qui est parfaitement bon, c'est un peu le Christ, je crois, et qui prononce cette célèbre phrase : « La beauté sauvera le monde ». Le genre de phrase, de maxime, qui me tombe sur les nerfs! Hé! Vaste programme! Bon pour des idéalistes, des rêveurs! Mais qui est-ce qu'ils vont appeler, ces rêveurs, quand ils voudront vraiment être sauvés? La science! Les médecins!

Nous allons travailler ensemble à la cafétéria ; nous mettons beaucoup trop de temps à mon goût pour un travail qui vaut seulement 10 % de la session. C'est moi qui, après plus de quatre heures de travail, lui dis : « Ça va! Ça va! Le travail est assez bon comme ça! »

Un soir, après le cours, Maxime m'accompagne à l'arrêt d'autobus. On se parle peu, mais en sortant, il réussit à bredouiller :

« On peut aller marcher ensemble à l'Île-de-la-Visitation si tu veux. »

On marche en silence pendant un moment puis je remarque qu'il me regarde d'un drôle d'air.

« Est-ce que je... Est-ce que je peux prendre votre main? »

- Votre main! C'est ridicule. Ah! Ah! Vous êtes drôle vous! Tu te crois dans un roman du XIX^e siècle? Vraiment toi, tu es l'être le plus étrange, le plus bizarre que je connaisse. Prends ma main et arrête de dire des niaiseries! » lui dis-je d'un ton ferme.

J'ai l'air assurée, en contrôle, c'est toujours ainsi que je veux être! Mais mon cœur bat à tout rompre. J'ai peur de m'évanouir. J'ai toute la misère du monde à maîtriser mon corps qui tremble.

« Tu sais la nuit dernière, je n'ai pas dormi et ce matin j'ai manqué mon cours d'économie pour finir *L'Idiot*.

- Quoi! Tu as manqué un cours juste pour finir un roman?

- Un roman exceptionnel!

- C'est un livre dangereux!

- Enfin, oui, peut-être que oui, tu as peut-être raison.

- S'il t'a causé de l'insomnie, c'est qu'il est dangereux. Moi je dors toujours au moins sept heures par nuit, dis-je d'un ton sentencieux.

- Toi aussi, tu es étrange, tu sais. La plus étrange personne que j'ai jamais connue! »

Et tous deux nous avons ri, mais ri d'un rire démesuré, incompréhensible. Je n'ai jamais ri autant!

La soirée est douce. Nous sommes à la fin mars et on commence à sentir l'odeur de la terre mouillée. Nous débouchons devant la rivière des Prairies. On a une vue qui porte loin sur la rivière et Laval. D'énormes morceaux de glace s'entrechoquent avec fracas.

C'est insupportable! Je sens que je vais tomber dans un gouffre. Je me répète sans cesse : « Où ça va me mener un gars qui manque un cours pour lire un roman »

J'ai lâché sa main et j'ai dit, j'ai presque crié : « Je dois aller étudier! »

Je n'ai pas réussi à bien étudier ce soir-là. Je réalise que ce gars est dangereux! Il n'est qu'une dangereuse distraction. Au cours suivant, je m'assois complètement à l'arrière de la classe. C'est comme porter le coup de grâce à un animal blessé! Il ne revient pas au cours. Je me dis : « Pauvre petit cœur sensible! On n'est pas fait solide. Bravo! Un très bon étudiant en moins! Je vais encore plus me démarquer. »

Au bout de sept ans d'étude, j'obtiens enfin mon diplôme. La nuit suivant immédiatement ma collation des grades, je dors mal. Je me lève tard, je mange à peine mon déjeuner. Je commence toujours ma journée par un jogging

Suite en page 28

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

Maryse Beaupré
d.d.
DENTUROLOGISTE
(514) 387-1911

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

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

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

PATRIMOINE

Stéphane
TESSIERGuide historique
Collaboration spéciale

L'EFFACEMENT TRANQUILLE DE NOTRE PATRIMOINE

Ce livre devrait être une lecture obligatoire pour les élus et la fonction publique. J'ai retenu quelques passages et phrases dont l'expression « effacement tranquille ». On ne s'en rend pas toujours compte, mais petit à petit, des choses, des édifices, des gens et des mœurs disparaissent. Je me le rappelle souvent en voyant mon ami Luc, propriétaire du dernier club vidéo à Montréal : le Cinoche sur l'avenue Mont-Royal. Allez le voir!



Impressions et réflexions sur le livre « L'habitude des ruines », de Marie-Hélène Voyer qui nous livre ses réflexions sur l'urbanisme et l'aménagement des villes d'aujourd'hui qui seront le patrimoine de demain. Puis, elle se penche sur notre héritage collectif qu'est le patrimoine bâti.

J'œuvre dans le milieu de la mise en valeur de l'histoire et du patrimoine depuis plusieurs années. À la rencontre des jeunes, j'utilise souvent la comparaison des albums de photos anciennes de leurs familles chez eux. Est-ce utile? Est-ce grandiose? La réponse est « non », mais ces souvenirs ont une importance tout de même. Même des enfants peuvent savoir ce qu'est un devoir de mémoire.

Considéré, notre patrimoine?

Plusieurs sujets abordés dans ce livre concernent la plupart des localités, dont l'arrondissement Ahuntsic-Cartierville. Le patrimoine ne demande pas d'être idéalisé, mais d'être seulement considéré.

L'auteure l'image très bien en décrivant le patrimoine bâti comme étant la syntaxe de notre histoire. Il y a des gens qui s'expriment mieux que d'autres. Comme il y a des demeures plus intéressantes que d'autres.

Les bâtiments d'autrefois ont des histoires à raconter par leur architecture, par le savoir-faire de leurs constructeurs et de ceux et celles qui y ont habité. Petits ou grands, ils ont des choses à raconter! Et cela même dans une « syntaxe » pauvre et peu grandiose.

Plusieurs petites maisons humbles vernaculaires sont modifiées et dénaturées par des ajouts douteux par des habitants qui ne savent pas mieux faire. Cependant, ceux qui savent le font aussi! Le boulevard Gouin en regorge d'exemples!

L'auteure dénonce ceux qui savent et qui autorisent des aménagements qui ignorent l'esprit des lieux. La loi du marché et la loi du « va-comme-je-te-pousse » piétinent la beauté, la cohérence et la continuité pour leur opposer des architectures misérables et brouillonnes.

Des constructions vides de sens

Les nouveaux développements et les nouvelles maisons modèles font fi du vivre-ensemble et du sens de la communauté. Ce sont des individualités souveraines, pompeuses, vides et sans mémoire. En banlieue, comme le dit si bien Mme Voyer, on construit trop souvent du « nulle part partout ».

En ville, ce n'est guère mieux, nous prévient-elle. On nous propose des condos de rêve. Vivez en hauteur! Vivez intensément! Habiter simplement? Non. C'est la chasse insatiable vers le vide. Vivez en hauteur avec piscine, bain turc, espace yoga, gym, stationnement... Une expérience scandinave style Manhattan villégiature! Ouf. Rien de moins! Bref, on nous vend de vivre ailleurs. L'auteure mentionne d'ailleurs le projet Voltige, à proximité du Marché Central, à titre d'exemple.

On érige des constructions déconnectées

qui ne ressemblent à rien. Au mieux, ce ne sont que des condos ou des manoirs luxueux et hyper sécurisés.

Les résidences pour aînés sont dans le même registre, souvent coupées de la société. L'homogénéité sociale de ces lieux oppose coexistence et cohabitation. Ces projets sont des paradis qui s'adressent à des « vieux rentables ». C'est loin de l'inclusion.

*« J'ai eu le privilège
d'apprendre d'historiens
locaux comme
René Tellier,
Louis de Kinder
et Robert Laurin.
Humblement, je reprends le
bâton de pèlerin.
Nous sommes nombreux
à vouloir raconter
ces écosystèmes
que sont ces quartiers,
ces milieux de vie,
ce patrimoine vivant! »*

Peu optimiste

À mon avis, un quartier est un écosystème où l'on devrait retrouver un peu de tout. Mais, on voit beaucoup de projets domiciliaires déconnectés de leur milieu, comme le fameux Manoir Porn Hub, et des univers comme les résidences de retraités où la mixité sociale n'existe pas. On se gargarise avec des discours faisant l'éloge des projets durables et structurants alors que la vraie tendance est à la « rénoviction »!

Madame Voyer n'est pas très optimiste quand il se construit toujours près des bretelles d'autoroutes des édifices de centres commerciaux à bas prix et sans imagination qui n'auront plus d'utilité après leur fermeture. Mais, ils ont de grands stationnements! Comme un

meuble en mélamine, ça ne coûte pas cher, ça ne vaut pas grand-chose et ça finit abandonné sur le bord du chemin.

En entrevue avec le JDV, Mme Voyer mentionne que la situation n'est guère mieux ailleurs dans le monde.

« Il ne faut pas nécessairement se comparer. En France, par exemple, il y a un désengagement de l'État... ce sont les citoyens qui doivent acheter des gratteux pour sauver le patrimoine. »

L'effacement tranquille...

De 2003 à 2019, 22 % du parc immobilier religieux patrimonial a disparu, note l'auteure. Il est ironique et même cynique de voir les élus clamer leur attachement au patrimoine religieux afin d'affirmer leur fierté identitaire. On se désolait de l'incendie de Notre-Dame de Paris en 2019 pour retourner ensuite à la routine : l'oubli. Le sort de l'ancien externat Sophie-Barat est assez éloquent.

Les sites patrimoniaux sont traités avant tout comme des sites touristiques et commerciaux en devenir. Les marchands du temple ne voient que leur utilitarisme. Le secteur du vieux village du Sault-au-Récollet et le parc-nature de l'Île-de-la-Visitation en sont un exemple probant.

Dans « L'habitude des ruines », on fait référence à la disparition des ponts couverts au Québec. Nous avons la même problématique à la grandeur du boulevard Gouin avec les croix de chemin et les bâtiments de ferme. Il ne reste que deux croix de chemin sur le plus long chemin de Montréal, sur 50 km! Les granges et autres bâtiments secondaires de ferme disparaissent. Ils sont des témoins d'un monde rural montréalais disparu dans l'indifférence et l'oubli.

S'acheter des indulgences!

L'auteure dénonce certaines personnes sans scrupules qui laissent dépérir des bâtiments pour ensuite invoquer leur dangerosité, puis les démolir. On va au

Suite en page 28

BELLE RENCONTRE

Anne Bhéreur, Ahuntsicoise prédestinée

MÉDECIN EN LUTTE CONTRE LA COVID LONGUE

Petite, cette Lavalloise traversait la rivière des Prairies tous les jours de la semaine pour aller à l'école primaire Augustin-Roscelli à Cartierville, puis au Collège Regina Assumpta au secondaire, à Ahuntsic.



Anne Bhéreur - Crédit : image tirée de l'entrevue d'Anne Bhéreur sur la chaîne YouTube de personnes atteintes de la COVID longue (youtube.com/channel/UC7KO-Dy8Bs0LJsPB28LepFw).

En 2003, année de l'obtention de son diplôme en médecine, Anne Bhéreur emménage avec son conjoint déjà résidant d'Ahuntsic : c'est comme si elle était prédestinée à prendre racine dans le quartier et à y travailler! En effet, elle est médecin de famille et en soins palliatifs au CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal, notamment à l'hôpital Sacré-Cœur.

Le couple a deux enfants de 11 et 14 ans qui étudient dans le quartier. « Ma fille va à l'école Atelier », précise Mme Bhéreur. C'est une école primaire alternative, prônant une vision de l'éducation à la pédagogie ouverte et interactive, où la participation des parents est requise. D'ailleurs, en tant que parent, Anne Bhéreur siège au conseil d'établissement.

La famille fréquente beaucoup les commerces du quartier. Les premiers qui lui viennent en tête sont la Petite Boulangerie, à côté du Fouvrac, et la pâtisserie Mamie Clafoutis, mais aussi la boutique Casa Luca, l'épicerie Rachele-Béry, l'épicerie de produits biologiques Curieux de nature, la poissonnerie Fou des Îles, la glacerie artisanale Havre-aux-Glaces, sans oublier la chocolaterie Bonneau!

La médecin renchérit avec la chance qu'ils ont d'avoir des espaces de nature près de

la maison : « Les parcs Nicolas-Viel et Maurice-Richard sont des endroits magnifiques pour se promener près de la rivière », raconte-t-elle, rappelant combien elle aimait profiter de ces lieux en marchant ou en y faisant du vélo...

2020 : année de la COVID

Hé oui, Anne Bhéreur parle au passé. Parce que comme bien des gens sur la planète, sa vie a été scindée en deux : l'avant-pandémie... et maintenant (nous y sommes encore, malheureusement!). Dans son cas, la COVID-19 a frappé fort. Non seulement la médecin a travaillé d'arrache-pied, depuis mars 2020, majoritairement en soins palliatifs, à l'hôpital et en CHSLD, mais elle a elle-même attrapé la maladie, en décembre 2020, dans un des milieux de soins palliatifs où il y a eu plusieurs éclosions.

Comble de malchance, Dre Bhéreur ne s'est jamais rétablie, plus d'un an plus tard! Toujours en arrêt de travail, elle est atteinte du syndrome post-COVID, ou affections post-COVID-19, qu'on appelle couramment la « COVID longue ».

Les estimations les plus conservatrices indiquent qu'un minimum de 10 % des gens qui ont attrapé la COVID vont voir les symptômes de ce virus perdurer plus de trois mois.

« En fait, la majorité va développer des symptômes supplémentaires après l'infection initiale, qui peut avoir été asymptomatique, ou même avoir des symptômes complètement différents », prévient la médecin, en connaissance de cause.

Même que ceux-ci pourraient ne pas s'estomper avant longtemps... ou même ne jamais disparaître.

Face cachée de la pandémie

« La COVID longue représente la face cachée de la pandémie, déclare Anne Bhéreur. Le gouvernement parle presque exclusivement des décès et des guérisons, mais très rarement de la situation entre les deux, soit des gens qui ont des symptômes persistants et des séquelles de la COVID-19.

C'est important de poser un bon diagnostic et de repérer tous les symptômes afin d'y répondre avec les traitements appropriés.»

Les conséquences peuvent être aussi graves que des problèmes cardiovasculaires, des troubles cognitifs, des difficultés respiratoires, de l'insuffisance rénale, des lésions neurologiques... Le spectre de symptômes est très vaste et plusieurs d'entre eux peuvent déjà être améliorés au quotidien avec certains traitements, lorsque la prise en charge est adéquate.

Dre Bhéreur explique aussi qu'un bon nombre de personnes atteintes de la COVID longue ont des symptômes semblables à ceux de l'encéphalomyélite myalgique, ou EM en abrégé, qu'on appelait avant le syndrome de fatigue chronique.

« Le phénomène s'appelle « malaise post-effort » et il faut le reconnaître pour pouvoir l'éviter », précise-t-elle en donnant l'adresse d'un site Web en référence : santemonteregie.qc.ca/ouest/fiches-dautogestion-des-symptomes-de-la-covid-longue (fiche d'autogestion des symptômes de la COVID longue, dont celle sur le malaise post-effort).

On observe entre autres une très grande fatigue à peine soulagée par le repos et le sommeil, un brouillard mental (difficulté à se concentrer, dysfonction cognitive), une exacerbation des symptômes après l'effort – être épuisé à faire une activité quotidienne auparavant très simple, comme prendre une douche, aller marcher, lire, écrire...

Espoir de guérison

Anne Bhéreur l'illustre par son cas : l'an dernier, elle ne pouvait pas lire plus de 5 minutes sans aller se reposer au minimum une heure, et elle n'arrivait pas à marcher 150 mètres en moins de 20 minutes. Elle est encore incapable de faire plus d'une tâche à la fois, ou quelques petites tâches par jour, de manière morcelée, mais elle progresse tout doucement.

Sa rééducation, elle la fait en étant très

attentive à ne pas dépasser le seuil qui déclenche les malaises post-effort et en allant marcher dans sa ruelle qui ne débouche pas : ce cul-de-sac est une merveilleuse oasis de nature au voisinage si bienveillant.

Sensibilisation et éducation

Grâce à l'aide de son conjoint – qui fait tout dans la maison, dit-elle avec gratitude! –, de ses enfants, de ses parents habitant tout près et de ses amis et voisins, la médecin en convalescence est bien épaulée et entourée.

Elle peut ainsi se concentrer sur sa récupération nécessitant énormément de repos et sur son dada depuis un an: faire mieux comprendre la COVID longue pour l'expliquer aux gens, faire connaître l'importance de se protéger pour ne pas l'attraper et sensibiliser le gouvernement à ce qu'il y ait des soins adéquats pour les personnes qui en sont atteintes.

Pour ce faire, Dre Bhéreur collabore au collectif COVID-STOP (covid-stop.ca) et à l'initiative Protégeons notre province – POP Québec (popqc.ca), qui visent à informer la population et à diffuser des moyens concrets à adopter pour diminuer les risques d'infection. Elle espère que l'afflux de patients stimule la recherche sur les syndromes post-viraux, trop longtemps négligés.

S'insurgeant contre le fait que les malades atteints de la COVID longue sont laissés à eux-mêmes, pour ne pas dire carrément ignorés, Anne Bhéreur les encourage à s'inscrire au groupe de soutien québécois sur Facebook : facebook.com/groups/covidlongueqc/

Toutes ces actions entreprises depuis un an ne lui font pas oublier qu'elle ne guérira peut-être jamais de la COVID longue, mais elle a espoir d'aller de mieux en mieux.

Il lui tarde de recommencer à profiter de son quartier – « On a tellement de bons restaurants à Ahuntsic! » – et à refaire du vélo sur le bord de la rivière des Prairies. On le lui souhaite fortement! JDV■

Anne Marie
PARENT

Journaliste





C'est le temps de prendre votre rendez-vous pour votre **dose de rappel contre la COVID-19.**

Suivez la séquence de vaccination prévue et prenez rendez-vous.

[Québec.ca/vaccinCOVID](https://quebec.ca/vaccinCOVID)

Avec la dose de rappel, restez protégé plus longtemps.

Pour bien vous protéger contre la COVID-19 et ses variants, vous devez recevoir la dose de rappel et suivre les consignes sanitaires.

VERT UN AVENIR POSSIBLE

L'HYDROGÈNE, SOLUTIONS OU MIRAGES?

Bruno
DETUNCQ
Chroniqueur

Le 18 janvier dernier, le gouvernement du Québec annonçait 15 M\$ « pour soutenir le développement de la filière de l'hydrogène vert ».

L'utilisation de l'hydrogène est justifiée pour certains usages non électrifiables, par exemple le stockage d'énergie pour des réseaux autonomes, certains secteurs du transport lourd, ou pour remplacer le charbon afin de produire de l'acier sans émissions de CO₂.

Mais Énergir a annoncé en décembre l'intention d'injecter jusqu'à 20 % d'hydrogène dans son réseau de gazoducs. À part le verdissement de l'image de la compagnie, quelles en sont les conséquences?

Brûler du gaz...

L'hydrogène est l'élément chimique le plus abondant de l'univers, mais il est rarissime à l'état moléculaire (H₂) sur Terre. On retrouve de l'hydrogène en abondance dans de nombreux composés, principalement l'eau et les substances organiques dont les hydrocarbures (charbon, pétrole, gaz naturel).

L'hydrogène vert

La plus grande part de l'hydrogène moléculaire, utilisé pour toutes sortes d'applications industrielles et énergétiques, est produit à partir de gaz naturel et émet du CO₂ dans l'atmosphère, aggravant la crise climatique.

L'hydrogène « bleu » est cependant produit en capturant le CO₂, tandis que l'hydrogène qu'on dit « vert » est produit par électrolyse de l'eau, sans relâcher de CO₂. Mais dans tous les cas, la production requiert de l'énergie.

Un petit calcul a été fait pour évaluer la quantité d'énergie électrique nécessaire pour alimenter en hydrogène vert le réseau de gaz naturel au Québec durant une année, et ce pour une concentration de 10 % sur une base énergétique.

Les pertes de rendement sont de l'ordre de 25 % dans la phase de l'électrolyse, ce qui implique une perte énergétique de 1,31 TWh annuellement, ou 5,5 % de toute l'énergie électrique produite par Hydro-Québec. Dans une économie en transition énergétique, on ne peut se permettre ce gaspillage.

Autre élément à considérer, brûler de l'hydrogène entraîne nécessairement des pertes énergétiques du fait que la température des gaz brûlés sortant par la cheminée est élevée. La majorité des installations actuelles ont des rendements entre 80 et 85 %. Brûler de l'hydrogène implique donc une perte énergétique supplémentaire.

Et l'électricité?

Si l'électricité était plutôt utilisée directement, par exemple pour des plinthes électriques, le rendement serait presque de 100 %. Brûler de l'hydrogène produit par électrolyse équivaut donc à jeter de l'énergie par les fenêtres.

L'aspect financier n'est guère plus intéressant. L'électrification des transports est une priorité pour le gouvernement. Si, plutôt que d'être vendu aux clients industriels, ce courant électrique utilisé pour produire de l'hydrogène était vendu au tarif résidentiel 'D', par exemple, pour alimenter des véhicules particuliers, Hydro-Québec générerait un revenu de 411 M\$ de plus par année.

Dans le domaine de la sécurité, il y a aussi matière à réfléchir. L'hydrogène est un gaz hautement explosif : l'énergie requise pour l'enflammer étant environ dix fois plus faible que pour le méthane. De plus, sa plage d'inflammabilité est beaucoup plus large. Ces deux caractéristiques rendent l'utilisation de l'hydrogène beaucoup plus risquée.

Dans les bâtiments résidentiels, les cuisinières, les chauffe-eau ou les fournaies au gaz sont des appareils conçus pour une alimentation au gaz naturel ou au propane. Ils ne sont pas conçus pour

être alimentés par un mélange contenant de l'hydrogène. Une flamme pilote qui s'éteindrait sans mécanisme de détection et d'arrêt automatique de l'alimentation en hydrogène représenterait un danger important. Ajouter des mécanismes de sécurité supplémentaires serait aux frais des usagers.

Finalement, il ne faut pas oublier que l'introduction d'un pourcentage d'hydrogène dans les gazoducs impliquerait de continuer à consommer un large pourcentage de gaz provenant de fracturation, ce qui nuirait à la décarbonation de la province et nous entraînerait pour longtemps dans un chemin contraire à toutes les recommandations pour le climat, notamment celles du GIEC et de l'Agence internationale de l'énergie.

Conclusion

En combinant les pertes financières et les pertes énergétiques, ainsi que les enjeux environnementaux et de sécurité, on arrive à un portrait très peu reluisant du remplacement du gaz naturel par de l'hydrogène dans les conduites d'Énergir.

On en conclut que l'utilisation directe de l'électricité est une avenue plus efficace que la transformation en hydrogène dédié à être injecté dans des conduites de gaz naturel. L'économie d'énergie et la recherche des filières les plus aptes à diminuer les émissions de GES au Québec doivent guider les choix qui entraîneront des conséquences à long terme.

Dans les prochaines années, la nécessité de réduire l'utilisation d'hydrocarbures va accroître la demande d'hydroélectricité et d'autres sources d'énergies renouvelables tandis que la capacité de production du Québec n'est pas infinie.

Il est crucial que le gouvernement du Québec définisse une politique énergétique cohérente face aux changements climatiques et qu'il encadre bien cette filière. Une analyse sérieuse doit être faite pour dégager les axes d'utilisation prioritaires à long terme. L'énergie est, et sera, de plus en plus la ressource la plus importante. Elle est trop précieuse pour être gaspillée! JDV ■

**AVEZ-VOUS CHOISI VOTRE
NOUVELLE COULEUR TRANSITIONS?****GO Grimard optique**

Cher fidèle clientèle nous avons dû relocaliser nos activités en raison d'une pénurie de personnel pour une durée indéterminée.

Nous vous invitons à venir rencontrer notre personnel qualifié à notre clinique situé au 2185 Fleury est, Téléphone (514) 382-5579.

CAPSULE ORNITHOLOGIQUE

Observée dans Ahuntsic-Cartierville LA BUSE À QUEUE ROUSSE, CHASSERESSE

Jean
POITRAS
Chroniqueur



L'automne est une bonne période pour observer les rapaces. Ceux-ci quittent leurs zones de nidification et, avant d'entreprendre leur migration, profitent des derniers jours avant le couvert neigeux pour chasser et s'en mettre plein la panse.



La Buse à queue rousse, immature en vol
Red-tailed Hawk Buteo jamaicensis

On peut en apercevoir près des espaces dégagés comme les champs, le long des autoroutes, les terrains de golf, ou même le long des pistes d'aéroports.

La Buse à queue rousse est fort probablement l'espèce de buse la plus commune au Québec, et elle niche entre autres sur l'île de Montréal.

Description

C'est une buse de grande taille, 55 cm de longueur avec une envergure d'ailes de 1,25 m. La femelle est un peu plus grande que le mâle, phénomène courant chez les rapaces diurnes. Présente sur un grand territoire en Amérique du Nord, on y retrouve donc un grand nombre de sous-espèces dont le coloris varie d'une à l'autre. La sous-espèce borealis est celle que l'on observe chez nous. On observe une forme sombre et une forme pâle dans l'ouest du continent.

La tête est brune striée de blanc avec, de même couleur blanche, un sourcil et une zone à la base du bec. Le bec crochu noir est une caractéristique bien visible de ce groupe de rapaces.

Le dos et le dessus des ailes sont bruns avec un contour blanc des plumes. La queue est d'un roux caractéristique chez les adultes, couleur qui transparaît parfois en vol si la lumière est bonne. La poitrine est blanche avec une bande de

stries brunes de taille variable selon les individus.

En vol, on note une lisière sombre sur les bords d'attaque des ailes, ainsi qu'une bande sombre à la jonction carpienne des plumes alaires. Les ailes sont larges et arrondies avec une frange découpée.

Les oiseaux des deux sexes sont similaires. Les juvéniles ont une queue grisâtre striée de bandes sombres.

Comportement et habitat

La Buse à queue rousse chasse à l'affût, perchée bien en évidence sur un arbre, un poteau, ou même la corniche d'un bâtiment. De là, elle décolle pour fondre sur sa proie, habituellement un petit rongeur, mais parfois aussi un gros insecte comme une sauterelle, un reptile, un batracien, ou même une proie plus grosse comme un lièvre.

On la voit souvent planer en cercle au-dessus de son territoire de chasse. Le type de comportement de chasse dicte le type d'habitat préféré. Il lui faut une aire dégagée comme celles énumérées ci-haut; un champ, un bord de route, une zone de coupe forestière, ou le long d'une voie ferrée.

Nidification

La Buse à queue rousse choisit habituellement un grand arbre qui domine ses

voisins immédiats pour y installer son nid. Un feuillu comme l'érable, le chêne, l'orme, ou le frêne sont ses essences de prédilection, mais elle ne dédaigne pas un grand pin. Dès leur arrivée sur leur territoire en avril, les deux adultes se mettent à construire un gros nid de branchages dans une fourche située le plus souvent entre 10 et 20 mètres du sol. Ce nid tapissé d'écorce et de feuilles pour abriter deux ou trois œufs que la femelle, surtout, va couvrir pendant une trentaine de jours.

Après l'éclosion, les oisillons demeurent au nid pendant une quarantaine de jours et ils sont nourris par les deux parents. Lorsqu'ils deviennent trop grands pour le nid, ils le quittent pour se percher sur les branches environnantes et prendront leur premier envol vers l'âge de 60 jours. Ils continueront d'être nourris par leurs parents pendant encore quelques semaines.

Les buses à queue rousse atteignent leur maturité sexuelle à l'âge de deux ans. Elles peuvent vivre jusqu'à la vingtaine. Le couple, une fois formé, dure toute la vie.

Migration et territoire

La Buse à queue rousse arrive au Québec en avril et quitte à la fin de l'automne



Buse à queue rousse mature

lorsque ses proies se font plus rares ou sont camouflées dans le tapis neigeux. Certains individus passent parfois l'hiver dans le sud-ouest du Québec, mais la majorité préfèrent descendre plus au sud où la chasse est moins difficile.

Le territoire de nidification couvre la quasi-totalité de l'Amérique du Nord sauf la toundra, la basse Côte-Nord, et Terre-Neuve et Labrador. Il y aurait eu

Suite, page 30

Ristorante Il Cenone
CUISINE ITALIENNE AUTHENTIQUE

6419 boul. Gouin Ouest
Cartierville, Montréal, QC
H4K1A9

Notre salle à manger est ouverte!

Promotion: 5 services, \$59 pour 2 personnes

514-331-5344

www.ilcenone.com

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



Résolution de la nouvelle année...

MON DÉFI « CONGÉLATEUR »

Le début d'une nouvelle année, c'est souvent le moment de faire le point sur certains aspects de notre vie afin de planifier des améliorations ou de changer de mauvaises habitudes. Les plus vieux se souviendront du temps où l'on appelait ça « prendre de bonnes résolutions »! Je me souviens, petite fille, de m'être assise pour écrire ma liste de bonnes résolutions : faire mes devoirs en arrivant de l'école, m'exercer au piano 30 minutes chaque soir, etc.



« Une fois la glace éliminée, ils ont été transformés en délicieuses pailles au fromage » (photo : Julie Dupont)

Il y a belle lurette que je ne fais plus de liste, mais à chaque début d'année, je prends la « résolution » de mieux utiliser le contenu de mon congélateur « tombeau » afin de faire une meilleure rotation des produits congelés. Je peux ainsi éviter le gaspillage alimentaire et diminuer le contenu du congélateur... en prévision de l'été à venir, ce qui me permettra de congeler les petits fruits et certains légumes locaux!

Honnêtement, je n'atteins pas souvent mon objectif! J'ai essayé de le faire de différentes façons : sans liste (sauf dans ma tête!), avec une liste sur papier (j'en ai

essayé deux), mais après quelques semaines, j'abandonne...

Cette année j'ai décidé d'essayer une application mobile (qui s'installe sur un téléphone ou une tablette); je me suis dit que ce serait plus motivant!

Les surprises du congélateur

Comme le confinement de cette cinquième vague de COVID me laissait plus de temps (on ne reçoit plus de visite!), c'était le moment idéal pour prendre le temps d'éliminer le givre accumulé dans le congélateur (et aider le congélateur à fonctionner plus efficacement). J'en ai profité pour dresser un bon inventaire de son contenu.

Comme il était très plein (!), et pour me permettre de travailler, j'ai transféré plein d'articles dans ma chambre froide (TRÈS froide étant donné la température extérieure!) en les classant dans des sacs d'épicerie solides par catégorie (viande, fruits, légumes, autres), et en travaillant avec des gants pour aller plus vite.

Après avoir dégagé un côté, j'ai ramassé la glace accumulée puis replacé les aliments congelés classés; j'ai ensuite fait la même chose de l'autre côté. Pour bien classer les aliments, j'ai mis des boîtes de carton au fond pour séparer les types de viandes/

poissons/fruits de mer (qui sont plus lourds et pour qu'ils ne subissent pas de variations de température). Sur le dessus, d'un côté, j'ai mis des sacs d'épicerie à poignée pour séparer les fruits et les légumes, et de l'autre côté, dans les paniers mobiles, j'ai placé les fromages râpés, beurre, jus concentrés, pâtes, plats préparés, etc.

Au fur et à mesure que je triais les aliments, je les entrais dans l'application installée sur mon téléphone selon les catégories que j'avais choisies (viandes : bœuf, porc, volaille, poissons et fruits de mer, fruits, légumes, plats préparés, autres, etc.) avec quelques détails (portions ou poids, quantité de paquets, date de congélation si connue).

Faire contre mauvaise fortune... bonnes pailles!

En triant le contenu, j'ai trouvé au fond quelques aliments congelés depuis bien longtemps (on entasse souvent de la nourriture qu'on oublie complètement... ce n'est pas pour rien qu'on les appelle congélateur « tombeau »!). J'ai dû mettre ces articles au compost en contribuant malheureusement au gaspillage alimentaire... ce qui n'est pas très écoresponsable, je sais.

En revanche, les aliments qui avaient été mis « sous vide » (viande en général), même depuis plusieurs mois, étaient encore très bien conservés. Une scelleuse sous vide est un bon achat pour profiter des rabais (sur la viande particulièrement) et congeler des aliments en saison (fruits et légumes locaux).

J'ai aussi trouvé des aliments congelés depuis un bon moment, peut-être un peu passé leur date de péremption, mais encore bons à cuisiner... Entre autres, un paquet de pâte feuilletée et du fromage râpé pas mal givrés. Une fois la glace éliminée, ils ont été transformés en délicieuses pailles au fromage! (Voir photo!)

En résumé, voici mes suggestions pour gérer son congélateur de façon écoresponsable.

Trier le contenu une fois par année pour faire une rotation des aliments, éliminer les aliments qui y sont depuis trop longtemps (voir ci-dessous un lien vers une charte du MAPAQ pour la conservation des aliments) et enlever la glace accumulée.

Placer les aliments par catégorie dans des contenants de votre choix (les boîtes de carton sont idéales, car le plastique a tendance à briser au froid, les sacs d'épicerie solides sont pratiques pour les soulever, les paniers inclus dans le congélateur sont du bon format, on peut en trouver dans les friperies pour en avoir plus, etc.).

Mettre les aliments sous vide pour les conserver plus longtemps.

Identifier le contenu et le dater (avec du ruban-cache vert et un crayon-feutre noir).

Étager les aliments selon leur poids et valeur (viande au fond pour éviter les baisses de température à l'ouverture de la porte) et de la fréquence d'utilisation.

Conserver un inventaire sur papier ou une application (voir suggestions ci-dessous) et surtout le mettre à jour! JDV■

MAPAQ – Thermoguide : <https://www.mapaq.gouv.qc.ca/thermoguide/web/Pages/thermoguidepage.aspx>

Pour dresser un inventaire :

- Prendre des photos des articles ajoutés au congélateur et classer dans un album sur votre téléphone ou tablette avec la date, les supprimer quand l'article est retiré!

- Application web : www.dansmoncongel.com

- Applications sur Google Play ou App Store : chercher avec les mots 'congélateurs et inventaire' (sur Google Play j'ai trouvé 'Frizor', en français, très simple à utiliser)

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

JOURNALDESVOISINS.COM PRÉSENTE...

ALEXANDRE LELIÈVRE, COMMANDANT DU PDQ 27

Éloi
FOURNIER

Rédacteur en chef adjoint
Journaliste de l'IJL



En poste depuis mai 2021, le nouveau commandant du poste de quartier 27 du SPVM, Alexandre Lelièvre, apprend à découvrir le quartier Ahuntsic et il s'estime chanceux d'œuvrer dans ce secteur de la ville.



Alexandre Lelièvre commandant du poste 27 (Photo : Courtoisie)

l'importance des agents sociocommunautaires dans un quartier qui compte aussi beaucoup d'écoles.

Ahuntsic, sécuritaire?

Au cours des dernières années, à Montréal, différents événements de violence par arme à feu se sont déroulés dans Ahuntsic-Cartierville, défrayant les manchettes. Un jeune résidant de l'arrondissement, Amir Benayad, a été tué par balles dans l'arrondissement du Plateau-Mont-Royal en janvier dernier. Il était âgé de seulement 17 ans. Plusieurs fusillades ont aussi été recensées dans l'arrondissement en 2021. Cependant, Alexandre Lelièvre considère qu'Ahuntsic est un secteur très sécuritaire.

« On est relativement chanceux dans Ahuntsic relativement à Bordeaux-Cartierville, croit-il. Depuis le début de la vague, on n'en a vraiment pas beaucoup [de fusillades]. Ici, ça fait partie de nos préoccupations parce que les citoyens craignent pour leur sécurité. Quand un tel événement se produit, je prends les moyens pour diminuer les inquiétudes des citoyens. »

Le commandant cite en exemple un événement sur la rue Sackville, en novembre dernier. Des coups de feu ont été entendus par les résidants. Par la suite, M. Lelièvre est allé faire du porte-à-porte avec son équipe pour recenser de l'information et rassurer les citoyens.

Lors du conseil d'arrondissement du 17 janvier, Alexandre Lelièvre a abordé le sujet de la violence par arme à feu, soulignant aux élus qu'il s'agit d'une « priorité organisationnelle » pour le SPVM présentement.

L'opinion des citoyens prise en compte

Que ce soit par le porte-à-porte ou par les plaintes reçues par le poste de quartier – plaintes qui sont traitées à la pièce, souligne Alexandre Lelièvre – la problématique principale soulevée par les Ahuntsicois est celle de la sécurité routière, que ce soit pour les piétons, les cyclistes ou les voitures.

Après tout, le commandant a travaillé dans de nombreux postes de quartier avant d'aboutir dans le nord de Montréal. Au SPVM depuis 20 ans, M. Lelièvre a commencé comme sergent au centre-ville, puis a été agent motard avant de devenir agent superviseur dans les quartiers LaSalle et Hochelaga. Après avoir passé quelques années en tant que lieutenant spécialisé en sécurité routière, son nouveau rôle au poste de quartier 27 représente une nouvelle promotion.

Alexandre Lelièvre mentionne que le nord de la ville est le secteur où il a le moins travaillé durant sa carrière. Ce qui l'a frappé depuis son arrivée : le sentiment d'appartenance très fort dans Ahuntsic.

« Les citoyens font valoir leurs préoccupations, et les partenariats [de la police] avec les organismes sont très importants, dit-il. Au départ, ça m'a surpris, car ce n'était pas pareil dans les différents secteurs où j'ai travaillé... mais c'est tellement payant pour la vie de quartier. »

Évidemment, le sentiment d'appartenance est beaucoup moins présent dans un quartier comme Ville-Marie, où une bonne partie des gens ne font qu'y travailler avant de retourner chez eux le soir. M. Lelièvre, qui habite en banlieue, apprend à découvrir Ahuntsic et réalise particulièrement

« Il y a eu plein de moyens qui ont été mis en place dans la dernière année. Je suis en discussion constante avec [Diane] Martel, la directrice générale de l'arrondissement... Il y a des choses qu'on peut faire en prévention et il y a des problématiques plus ponctuelles, mais on prend les moyens nécessaires, dont en prévention et en éducation », explique-t-il.

L'éducation fait partie des façons de faire plus modernes de la police : d'après M. Lelièvre, la répression peut fonctionner, mais ce n'est pas ce qui est privilégié par le commandant et son équipe.

Le poste de quartier 27 aura trois axes principaux sur lesquels il se concentrera en 2022 :

– L'excellence du service aux citoyens (une analyse des besoins des citoyens sera réalisée)

– Les partenariats et la collaboration (mettre en place des moyens pour permettre aux organismes et au poste de quartier d'atteindre leurs objectifs communs)

– La mobilisation du personnel (maintenir l'engagement des policiers dans Ahuntsic).

Dans la prochaine édition du Mag, Journaldesvoisins.com rencontrera le nouveau commandant du poste de quartier 10, Jean-Michel Brunet. Soyez fidèles au poste! JDV ■

bonneau
chocolatier

Appelez-nous pour commander votre gâteau de la St-Valentin
514 419-7892

69, rue Fleury O. / chocolateriebonneau.ca



Le coin des
p'tits voisins

JOUONS AVEC CUPIDON

Comme tu as sans doute remarqué à l'approche du 14 février, plusieurs personnes décorent leur maison, leur commerce, leur classe ou leur local de garderie avec des cœurs et des cupidons. Mais qui est Cupidon?

Cupidon est souvent représenté en bébé nu, tenant arc et flèches. Il porte souvent un carquois à son dos. Ce qui le distingue aussi c'est qu'il vole puisqu'il est pourvu d'ailes. Il fait partie d'un mythe, c'est-à-dire un récit imaginaire, une histoire inventée.

On raconte que les parents de Cupidon se nomment Mars et Vénus. Eh oui! Ils portent le même nom que les planètes. Comme son papa, Mars, est le dieu de la guerre, il est hélas toujours TROP occupé. Sa maman Vénus, déesse de la beauté, prend soin de son enfant avec amour. Cependant, elle doit le cacher dans la forêt. Elle craint que son voisin, le dieu Jupiter (autre nom de planète), lui vole son enfant. Cupidon est un bébé vraiment mignon.

Dans les bois, Cupidon apprend à se débrouiller seul. Il se fabrique un arc et des flèches. Il s'aperçoit que lorsqu'il atteint d'une flèche une personne, elle devient instantanément amoureuse du premier individu rencontré. Il observe le même phénomène chez les animaux.

Cupidon aime taquiner. À la fête de la Saint-Valentin, le 14 février, alors que personne ne le voit, il tire des flèches qui ne blessent pas, mais qui envoûtent les humains et les animaux.

La fête de l'amour est souvent représentée par des cœurs rouges, car autrefois



les gens croyaient que le sentiment amoureux était situé dans l'organe du cœur, au fond de notre poitrine. Le progrès de la science nous a démontré que ce sentiment est plutôt localisé dans notre cerveau. Aurais-tu envie de décorer ta maison avec des petits cerveaux?

Dans l'illustration suivante, plusieurs cœurs sont cachés. Cupidon est à la recherche de tous les cœurs à viser. Peux-tu l'aider à les retrouver? Il est possible d'en trouver 22.

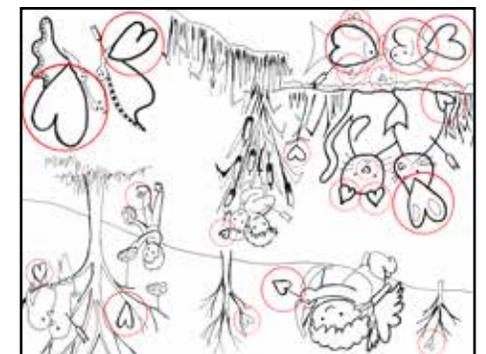
Bonne recherche et joyeuse Saint-Valentin!

Lucie

Solution :

- Dans chaque arbre 3
- Pointe de flèche de Cupidon 1
- Oreilles, queue et museau du lapin 3
- Oreilles et museau du chat 3
- Queue et corps du poisson 2
- Bulle, nageoires et corps du poisson 4
- Fleur près du chat 1
- Barrette de la fillette 1
- Lacet de chaussure de celui qui décore avec des cerveaux! 1
- Queue d'un oiseau 1
- Papillons 2

Total de 22 cœurs JDV ■



Lucie
PILOTE

Chroniqueuse



DANS LA TÊTE DU PROF!

LE SANCTUAIRE MENACÉ

Quand j'étais étudiant à l'université au début des années 2000, je n'ai pas senti ce climat délétère que plusieurs subissent malheureusement aujourd'hui. Mes collègues étudiants et moi-même n'aurions jamais tenté de censurer le cours d'un professeur et de le diffamer injustement, même s'il nous arrivait parfois de ne pas être d'accord avec lui.

Quelque vingt ans plus tard, le climat s'est détérioré, s'il faut en croire le dernier numéro de l'excellente revue Argument intitulé « L'université sous pression ». On y retrouve le témoignage de nombreux professeurs qui s'inquiètent des attaques que subit de plus en plus leur liberté académique.

S'il y a un endroit où l'esprit critique devrait être valorisé et aiguisé, c'est bien l'université. Dans ce sanctuaire de l'esprit, les étudiants comme les professeurs doivent avoir la liberté de tout critiquer et de tout remettre en question. J'estime qu'un bon professeur n'enseigne pas pour endoctriner ses élèves, mais bien pour cultiver chez eux une « approche sine ira et studio des théories qu'ils étudient », pour reprendre les mots de Daniel Tanguay, professeur à l'Université d'Ottawa. Sine ira et studio : sans haine et sans passion, sans se laisser envahir par les émotions qui prennent souvent toute la place sur les réseaux sociaux et dont l'université devrait être justement l'antithèse.

Tanguay fait un témoignage éclairant sur son parcours d'universitaire. Il a connu les années 70, époque pendant laquelle le marxisme était en vogue et était considéré par certains professeurs et étudiants comme « l'expression de la vérité ». Cependant, aux dires de Tanguay, « les autorités universitaires faisaient à l'époque de leur mieux pour protéger la liberté de l'enseignement, même des professeurs considérés les plus critiques à l'égard du marxisme. »

Trop de malléabilité

L'université n'a jamais été imperméable aux débats idéologiques qui agitent la société : ce qui semble avoir changé aujourd'hui, c'est l'attitude complaisante des administrations envers certaines idéologies, dont les étudiants se font les porte-étendards, notamment la théorie critique de la race. Est-il actuellement possible de remettre en question cette théorie sans se faire automatiquement traiter de raciste? « J'en doute », répond Daniel Tanguay.

Son collègue Maxime Prévost lui donne malheureusement raison. Il est l'un des 34

signataires de la lettre « Libertés surveillées » parue dans les médias pour protester contre le traitement que l'administration de l'université d'Ottawa a fait subir à la professeure Verushka Lieutenant-Duval.

La publication de cette lettre, qui se conclut par une dénonciation du racisme systémique, a pourtant signé l'entrée de Prévost « dans le rang des «suprémacistes blancs» ». En effet, des collègues professeurs et des étudiants ont accusé les 34 professeurs d'avoir fait preuve de racisme simplement parce qu'ils avaient fait référence au fameux « mot en n ».

Professeur retraité de l'UQAM et chroniqueur au Devoir, Normand Baillargeon s'inquiète quant à lui des dérives qu'il observe actuellement dans le monde universitaire et qui se traduisent sur les campus par « des interdictions de personnes, d'événements, de mots, de propos ».

Pourquoi en sommes-nous arrivés là? Une bonne partie de la réponse réside dans le fait que nos universités et campus se sont américanisés : elles ont importé des États-Unis, sans grand discernement et, malheureusement, avec toute l'émotivité et la violence qui sévissent chez nos voisins du Sud, des théories et souvent une langue, l'anglais, qui s'imposent de plus en plus dans les universités québécoises.

Acheter plus que des frais de scolarité?

Dans son texte « Les transformations des universités : de l'Église au marché », le professeur Yves Gingras de l'UQAM estime que les gouvernements, aux prises avec des déficits importants, ont diminué le financement qu'ils accordaient à l'éducation supérieure. Ainsi, l'entreprise privée a pris le relais du gouvernement et subventionne de plus en plus la recherche universitaire.

Dans la foulée de ce processus de privatisation, les étudiants ont vu leurs frais de scolarité augmenter : ces « clients » qui paient cher pour recevoir un « bon service » « cherchent davantage à imposer leurs exigences, auxquelles les directions tendent à se soumettre », écrit Gingras.

La solution aux maux actuels réside dans une action énergique du gouvernement québécois : adopter rapidement une loi pour protéger la liberté universitaire serait un pas dans la bonne direction. C'est d'ailleurs cette solution que préconise dans

son rapport la Commission scientifique mandatée par le gouvernement. Il ne doit pas attendre une autre affaire Lieutenant-Duval avant d'appliquer les recommandations de la Commission : le sanctuaire a déjà été bien trop saccagé. JDV ■

Nicolas
BOURDONChroniqueur
d'opinion

1467543

CUITS AU FOUR SUR PLACE FRAIS DU JOUR

Achetez 6 bagels à prix régulier et obtenez 3 BAGELS AUX SÉSAMES GRATUITS

Sur présentation de ce coupon
Valable jusqu'au 31 mars 2022

OUVERT TOUS LES JOURS DE 7H À 19H

BAGEL
Henri Bourassa

443 Boul Henri-Bourassa E.
(coin Berri et Henri-Bourassa)
Montréal, QC H3L 1C5
514-381-3999

NOS VOISINS VENUS DU VASTE MONDE

Hassan
LAGHCHA
Journaliste
indépendant



Joies, peines, et autres anecdotes

LEURS PREMIERS HIVERS... ET LES SUIVANTS!

Chocs, anecdotes, situations cocasses et expériences traumatisantes... Les témoignages des Québécois d'adoption quant à leurs rapports à l'hiver sont très éloquentes sur leurs profils psychologiques et socioculturels ainsi que les spécificités de leurs parcours migratoires.

La résilience et la capacité d'adaptation pour apprivoiser l'hiver dont font preuve certains de ces originaires des pays chauds, qui, pour la plupart, n'ont jamais vu neiger, pourraient même inspirer beaucoup de nos « snowbirds ». Beaucoup de Canadiens qui ont pris l'habitude facile de fuir l'hiver vers le soleil du sud se trouvent actuellement contraints de réapprendre à apprécier certains des aspects et bienfaits de la saison froide, vu les restrictions de déplacements dues à la crise sanitaire...

« Avant mon départ, j'ai eu une semaine de cours intensifs sur le choc culturel et l'adaptation à la culture québécoise. Cependant, on avait omis de me parler du choc thermique. C'est ce que j'ai compris lorsque j'ai découvert l'hiver du Québec en robe africaine », raconte Boucar Diouf dans sa biographie.

Les premières expériences avec l'hiver reviennent souvent dans les sketches à succès de cet humoriste et animateur interculturel, adoré dans la Belle Province.

« Tout ce qui rallonge avec la chaleur tropicale se rétrécit avec le frotte du Québec », lance-t-il à la blague. En fait, les traits d'humour de Boucar résument bien les expériences de beaucoup d'immigrants.

Apprivoiser la neige

« Même marcher sur la neige dure et glacée peut s'avérer un sport extrême qui exige tout un savoir-faire pour éviter les chutes qui peuvent être très graves. Et j'en sais quelque chose, moi qui faisais des chutes à répétition durant mes premiers hivers », dit Fatima (huitième hiver).

Elle se souvient qu'une amie, immigrante de longue date, lui donnait des leçons pratiques sur l'art de se déplacer sur les patinoires que deviennent les rues sous l'effet du froid. Elle repense aussi à la belle fine neige qui, la veille, tombait du ciel poétiquement et faisait la joie des enfants qui rivalisaient d'inspiration pour construire de magnifiques bonhommes de neige.

« Je croyais qu'il suffisait d'enfiler plusieurs vêtements pour tenir bon face au grand froid », indique Maria (cinquième hiver). Elle mentionne la grande utilité des séances d'information auxquelles sont invités les nouveaux arrivants pour leurs premiers pas d'installation dans leur nouveau pays.

Comme beaucoup d'immigrantes récentes et de longue date que nous avons interviewées dans le cadre de cette chronique, Maria se rappelle les conseils des intervenantes communautaires de l'organisme du quartier au service des nouveaux arrivants. Ceux-ci lui ont été d'un grand secours pour apprendre les règles de base de la survie à l'hiver.

« S'habiller correctement en hiver, c'est tout un art... une science même! » s'exclame-t-elle. Elle énumère les règles d'or : s'habiller en couches adaptées aux circonstances, pas de chaussettes trop serrées, couvrir les extrémités avec tuques et mitaines qu'il faut préférer aux gants, etc. « Le diable du frotte est dans les détails », résume-t-elle, sagement.

« Et le facteur éolien? »

« Le facteur éolien! C'était ma grande découverte », indique, de son côté Katia (neuvième hiver), qui a appris qu'il lui fallait absolument vérifier ce fameux indicateur de la température ressentie avant d'entamer sa marche matinale de quelques kilomètres vers son lieu de travail, son exercice quotidien favori.

« Mes premières expériences avec ce maudit facteur étaient vraiment traumatisantes, dit-elle. Je n'avais pas encore mesuré la sacrée différence qu'il pourrait y avoir entre la température réelle et celle ressentie. Le plaisir de ma marche matinale tournait parfois au cauchemar. Je me disais : mais qu'est-ce que c'est que ce pays? »

Maintenant, cette quinquagénaire se réjouit d'avoir trouvé remède à ses varices et sa pénible lourdeur de



Claude et George Abou Daher sur la butte du Parc Ahuntsic. (Photo: François Robert-Durand)

jambes. Elle a contracté la bonne habitude de la marche en côtoyant de « vaillantes Québécoises ». C'est ainsi qu'elle désigne ses collègues au travail, dont elle apprécie fort l'expertise impressionnante du grand froid et l'amour inconditionnel des plaisirs du plein air qu'elle a fini par avoir elle aussi.

Grâce à ses nouvelles amitiés, Katia a appris à savourer les joies des sports d'hiver, notamment les randonnées de raquette en groupe. Elle s'attarde sur les bienfaits de ses activités dans l'élargissement de son réseau social et l'approfondissement de ses connaissances de la culture québécoise.

« J'ai même appris à goûter au plaisir de la pratique du vélo. Chose que je n'osais pas faire dans mon pays natal. »

Retrouvailles passionnelles

« La toute première chose qui m'avait intrigué, lors de mes premiers jours ici, par un mois de janvier hyper-glacial, c'était quand j'ai vu des chiens porter des chaussettes! », dit Ramsey (douzième hiver), grand amoureux de la compagnie canine.

Il raconte que, pendant longtemps il a hésité à renouer avec sa passion d'avoir un chien de compagnie, par crainte des obligations que cela pourrait avoir par temps de grand froid. Mais, il n'a pas pu résister longtemps à son penchant et a fini par retrouver ici au Québec sa passion,

voyant l'engouement des Québécois pour ces adorables compagnons.

Ramsey note que l'obligation de faire sortir ses chiens a grandement contribué à le réconcilier avec l'hiver, en prenant un plaisir inouï à jouer avec ses compagnons canins sur la neige.

« Auparavant, je capotais *ben raide*, comme disent les Québécois », dit-il. Et d'ajouter que les sorties nocturnes avec ses chiens lui ont permis d'alléger le poids insoutenable du couvre-feu, lui l'oiseau de nuit invétéré.

Ce témoignage rejoint celui encore plus éloquent d'un Méditerranéen, fan fini de la pêche. « En Italie, la pêche à la canne était toute ma vie. Je la pratiquais à longueur d'année. Les bienfaits psychologiques et sociaux de cette pratique me comblaient de bonheur », dit Mario (septième hiver) en indiquant qu'ici, durant les deux premiers hivers, il était presque en deuil, ne pouvant pas pratiquer sa passion préférée durant les longs mois de la saison froide.

Jusqu'au jour où un barman avec lequel il s'était lié d'amitié (au bar du quartier qui était devenu son refuge habituel durant les ennuyeuses soirées d'hiver) lui parle de sa passion pour la pêche blanche et les ravissements que ça lui procure.

« Illico presto, je suis devenu un passionné de la pêche sur glace, grâce à cet ami du comptoir qui m'a initié à ce sport magnifique et ses joies indescriptibles. Ma bière n'avait plus le même goût, depuis! »

Goûter aux joies des sorties en famille!

« Parmi les mille et un bienfaits sur notre vie de famille, je cite par exemple le fait que le confinement forcé auquel contraint l'hiver naturellement nous a révélé d'autres plaisirs de la vie de famille dans un contexte nordique », dit Sarah (quatorzième hiver) avec philosophie.

Suite en page 28

PAR ICI, LA CULTURE !

LITTÉRATURE : LES AUTRICES QUÉBÉCOISES
MONTENT EN PUISSANCE!Hassan
LAGHCHA
Journaliste
indépendant

De toute évidence, la crise sanitaire, avec ses confinements successifs, impulse grandement les retrouvailles avec le merveilleux monde des livres et leur compagnie inspirante et réconfortante.



Quoi de plus salubre et bénéfique à la santé mentale que de ravissantes promenades dans l'imaginaire littéraire pour survivre à ce contexte déprimant avec ses multiples fermetures des lieux de divertissements et de culture (théâtres, cinémas, salles de spectacles, etc.)?

Bonne nouvelle pour ce début d'année 2022 : les ventes de livres au grand public (notamment en librairies indépendantes) continuent d'augmenter. En 2020, cette augmentation était de 18 %.

On estime la contribution des œuvres de la littérature québécoise dans cette croissance à plus de 20 %. Force est donc de constater que l'initiative *Je lis québécois*, lancée en automne 2020, porte bel et bien ses fruits.

Ainsi, on apprend que quarante-cinq des cinquante livres les plus vendus en 2021 sur *leslibraires.ca* sont des ouvrages québécois (86 %) et que 56 % des titres de ce palmarès sont écrits en partie ou en totalité par des femmes, avec près de 50 % des romans pour adultes et 14 % des livres jeunesse.

En fait, d'année en année, ce palmarès référence démontre combien la littérature québécoise a de plus en plus la cote auprès des lecteurs et lectrices. Signalons que dans le top 5 des meilleurs ventes du site *leslibraires.ca* figurent les ouvrages : *Kukum* de Michel Jean (Libre Expression), *Là où je me terre* de Caroline Dawson (Remue-ménage), *Un café avec Marie* de Serge Bouchard (Boréal), *OLLIE : Un livre sur la pleine*

conscience d'Élise Gravel (Scholastic) et *Faire les sucres* de Fanny Britt (Le Cheval d'août).

On soulignera aussi l'importance des initiatives d'accompagnement des lecteurs telle que celle intitulée *Les libraires conseillent* mis en place pour répondre à la demande des lecteurs pour avoir de bonnes suggestions de lecture. La preuve : 52 % des titres figurant dans ledit palmarès sont des choix des libraires. Ces choix sont établis grâce à un comité formé d'une quinzaine de libraires qui, chaque mois présente une sélection de cinq livres dans différentes catégories (essais, BD, romans jeunesse ou pour adultes, d'ici comme d'ailleurs); les livres sélectionnés sont ensuite mis en avant dans les librairies membres du réseau.

Les libraires conseillent...

Pour ce début d'année, et après des débats passionnés, le choix des libraires a porté sur cinq livres. En voici un aperçu avec les présentations des libraires mis à contribution.

Nauetakuan, un silence pour un bruit, de Natasha Kanapé Fontaine (XYZ). C'est le premier roman de cette poète, comédienne, musicienne et activiste. « Un roman contemporain et pleinement réussi qui nous parle de déracinement, mais aussi de ce qui nous construit. À travers l'histoire touchante de Monica, on réalise toute la puissance de l'art pour préserver une culture. »

Notre part de nuit de Mariana Enriquez (Du sous-sol). « Une saga ténébreuse, singulière lecture, étrange et glauque, mais combien hypnotisante et passionnante. Au sein d'une Argentine corrompue, une famille puissante règne sur une secte qui honore l'Obscurité, en quête d'immortalité... Un texte savamment construit, un rythme haletant, un roman inoubliable. »

Réinventer l'amour de Mona Chollet (Zones). « Mona Chollet continue d'approfondir les constructions sociales autour du corps relationnel; ces mêmes constructions sociales qui enchaînent les femmes et qui entravent aussi les hommes. Elle démontre que les

valeurs imprégnées et inculquées par le patriarcat affectent encore trop aujourd'hui les représentations et les manifestations du désir au sein du couple hétérosexuel. Le patriarcat est encore omniprésent dans le substrat amoureux et compromet dès le départ ce qu'une relation pourrait être. Mona Chollet amène des pistes de réflexion sur le sujet en combinant les théories d'autres autrices qui ont elles aussi pensé et réfléchi les relations interpersonnelles. »

Les racistes n'ont jamais vu la mer de Rodney Saint-Éloi et Yara El-Ghadban (Mémoire d'encrier). « Dans cet ouvrage, nous sommes témoins d'un dialogue intelligemment échangé entre les deux auteurs. Cela provoque donc chez les lecteurs un besoin de réfléchir, d'analyser et de parler de ce

sujet d'actualité. C'est avec beaucoup de sincérité et de transparence que les auteurs racontent leurs expériences personnelles face aux racismes. »

Poisson à pattes de Blonk (Pow Pow). « Un univers médiéval, avec un mec, Bastien, qui doit cacher une différence notable avec ses congénères, loyal avec son père, mais qui doit tolérer une mère marâtre, alcoolique et radine. Son intelligence en fait un être à part, qui ne se sent pas à sa place et qui compte bien quitter cette bande d'ignares pour s'accomplir ailleurs. Bref, c'est ce type de livre dans lequel on entre, mais qui va dans des directions insoupçonnées. Une histoire bien ficelée et palpitante qui fait réfléchir sur plusieurs aspects de l'humanité. » Bonnes lectures! JDV ■

Bois Urbain recherche un.e ébéniste!

Vous avez plusieurs années d'expérience?
Vous cherchez un milieu de travail humain?

Contactez-nous dès maintenant:
514-388-5338 p.209 | direction@boisurbain.org

www.boisurbain.org

BOIS
URBAIN

Froid - Suite de la page 13

n'hésite pas à se doter d'une paire de bas pour le dedans et une autre pour dehors.

Bottes

La meilleure botte d'hiver est isolante et doit monter au-dessus de la cheville. Pour les activités légèrement ou très intenses, la botte ne doit pas être trop isolante, question d'évacuer la transpiration. Plus la semelle est épaisse, plus elle éloigne le sol gelé. Normalement, on choisit des bottes d'un demi-point plus grand que nos souliers, pour faciliter la circulation du sang et de la chaleur, ou pour pouvoir mettre des bas plus épais. Ou des petites enveloppes chauffantes.

On ne serre pas trop les cordons, les attaches ou les lacets, encore pour favoriser la circulation. Et on ne dépose pas les bottes directement sur un calorifère pour les faire sécher, pour éviter de les endommager.

Le bon moment

On doit porter les bons vêtements au bon moment. C'est particulièrement vrai pour les enfants. Si, par exemple, vous jouez dehors dès que vous quittez le domicile, habillez-vous chaudement avant de sortir. Si vous devez vous déplacer plus de 20 minutes pour aller glisser, patiner ou faire du ski, en voiture ou dans les transports en commun, habillez-vous plus légèrement ou enlevez votre manteau. À destination, enfillez une autre paire de bas en laine, pour

ne pas souffrir de l'humidité produite par la transpiration durant votre déplacement. Pour les longs périodes en voiture (plus de 40 minutes), enlevez le plus de vêtements possible et allumez les bancs chauffants plutôt que la chauffette.

Femmes et enfants

Les femmes souffrent davantage du froid parce que leurs vaisseaux sanguins se rétrécissent plus rapidement que ceux des hommes, ce qui ralentit la circulation sanguine, notamment aux extrémités. Toutefois, les femmes sont favorisées par des tissus adipeux sous-cutanés plus denses que ceux des hommes; ces tissus adipeux protègent donc davantage de la chaleur. En revanche, les femmes ont moins de masse musculaire que les hommes. Or,

les muscles créent de la chaleur à l'effort. Les femmes produisent ainsi moins de chaleur durant une activité physique. Une couche supplémentaire ou des vêtements plus épais feront l'affaire, selon l'activité.

Pour les plus jeunes enfants, ajoutez une couverture de polar s'ils sont immobilisés dans une luge. Une cagoule mince couvrira cou et oreilles, sous une tuque ou le capuchon du manteau.

S'hydrater

Ça semble contre-intuitif, mais s'hydrater régulièrement quand on va dehors permet de lutter contre le froid. Consommer régulièrement des aliments riches en énergie (raisins secs, fruits séchés, noix, barres tendres conçues pour la randonnée) permettra de conserver de la chaleur en produisant de l'énergie pour les muscles. Au contraire, fumer ou boire de l'alcool accélère les pertes de chaleur corporelles.

Apprendre

Il est possible d'apprendre (ou de réapprendre) à s'amuser dehors par temps froid. À force d'y retourner sous des températures et des conditions diverses, on finit par être un expert dans l'art d'associer le vêtement approprié à l'activité du moment, particulièrement pour les enfants. Enfin, un avertissement de froid extrême est diffusé quand la température ou le refroidissement éolien atteint -38°C pendant au moins deux heures. C'est alors une bonne idée de se couvrir la bouche et le nez avec un foulard.

Pour prévenir les engelures (qui surviennent souvent sans qu'on s'en rende compte, surtout chez les enfants), pesez sur une surface de peau plus blanche que de coutume. Si la peau reste blanche après avoir retiré votre doigt, le risque d'engelure est très élevé. Trouvez refuge dans un endroit chauffé dès que possible. JDV

ESPACE LE VRAI MONDE?

HIVER 2022

théâtre jeune public
PETIT THÉÂTRE DE SHERBROOKE ET LA [PARENTHÈSE]
Le problème avec le rose
10 février 2022

théâtre
ALEXIA BÜRGER
Les Hardings
23 février 2022

théâtre
OLIVIER CHOINIÈRE
Zoé
10 mars 2022

perfo. artistique
MYKALLE BIELINSKI
Warm up
29 mars 2022

perfo. danse
MÉLANIE DEMERS
Confession publique
28 avril 2022

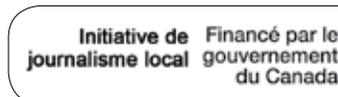
musique
ÉVÈNEMENT SPÉCIAL
Flore Laurentienne avec l'orchestre symphonique JFP
7 mai 2022

BILLETTERIE : WWW.ESPACELEVRAIMONDE.COM ET À LA COOP AHUNTSIC 9155 RUE SAINT-HUBERT, MONTRÉAL

Collège ahuntsic, ahuntsic, AGECA, FONDS de solidarité FTQ, PME MTL, CONSEIL DES ARTS DE MONTRÉAL, CALQ

Membres fondateurs : Philippe Rachiele et Christiane Dupont – **Conseil d'administration :** Douglas Long, président; Carole Laberge, vice-présidente; Pierre Foisy, Ph. D., secrétaire; Gilles Turgeon, trésorier; Maysoun Faouri, Vincent Poirier, Pascal Lapointe, Lucie Pilote, administrateurs; Joran Collet et Simon Van Vliet, représentants des employés; et Philippe Rachiele, fondateur. – **Éditeur :** Philippe Rachiele. – **Éditeur adjoint et Webmestre :** Joran Collet. – **Directeur des ventes :** André Vaillancourt. – **Représentant publicitaire :** Philippe Rachiele. – **Rédactrice en chef :** Christiane Dupont – **Rédacteur en chef adjoint responsable du magazine :** Joran Collet. – **Journaliste de l'IJL :** Éloi Fournier. – **Journaliste multimédia et adjoint à la rédaction :** François Robert-Durand – **Rédacteur en chef remplaçant et journaliste de l'IJL :** Simon Van Vliet. – **Journalistes :** Éloi Fournier, Leila Fayet – **Opération Patrimoine :** François Robert-Durand et Stéphane Tessier. – **Site Web et photos :** Philippe Rachiele, Éloi Fournier, François Robert-Durand. – **Réseaux sociaux et communiqués :** François Robert-Durand. **Collaborateurs à la rédaction et à la photographie :** Stéphane Desjardins, Stéphanie Dupuis, Carla Geib, Anne Marie Parent, Hassan Laghcha, Nicolas Bourdon, Édith Filion, Samuël Dupont-Foisy, Julie Dupont, Diane Éthier, Jean Poitras, Lucie Pilote, Adrian Ghazaryan. – **Mise en page :** Philippe Rachiele et Éloi Fournier. – **Conception graphique :** Nacer Mouterfi. **Caricaturiste et illustrateur :** Martin Patenaude-Monette. – **Illustratrice :** Claire Obscure. **Correction/révision du magazine :** Séverine Le Page – **Édition et révision des Actualités quotidiennes :** Christiane Dupont et l'équipe de rédaction. **Service aux membres et comptes-clients :** Renée Barey. – **Impression :** Imprimeries Transcontinental. – **Distribution :** journaldesvoisins.com. – **Dépôt Légal :** BNQ -ISSN1929-6061- ISBN/ISSN 1929-6061.

Pour nous contacter: redaction@journaldesvoisins.com



Les opinions émises dans ce journal n'engagent que leurs auteurs.

AÎNÉS ACTIFS

Stéphanie
DUPUIS

Journaliste indépendante



LES PAS DE DANSE DE DIANE VIENS

Un, deux, trois, quatre. Cinq, six, sept, huit. La vie de Diane Viens, 67 ans, se vit au rythme de ses pas de danse. Rencontre (virtuelle) avec cette aînée active d'Ahuntsic-Cartierville, à la fois carriériste, sportive, voyageuse et amoureuse.

L'histoire d'amour entre Mme Viens et le ballet classique a débuté très tôt, et elle n'est pas près de s'éteindre.

« Le ballet, c'est la passion de ma vie. »
- Diane Viens

Elle a dû faire une croix sur une carrière en danse dès le Cégep, sachant qu'elle devait choisir une autre avenue pour suivre son souhait d'être indépendante financièrement.

Bien qu'elle ait cessé d'aller à ses cours de ballet à quelques reprises – afin de se concentrer notamment sur ses études en architecture du paysage, ou encore pour élever son fils –, les pas de bourrés, pointes et dégagés sont un véritable exutoire pour elle.

« Quand Paul, [mon conjoint avec qui j'ai été 35 ans], a commencé à être malade, ma bouée de sauvetage, ça a été le ballet. »
- Diane Viens

Paul est malheureusement décédé du cancer lorsqu'il avait une cinquantaine d'années. « J'ai su ce qu'étaient les ténèbres à ce moment-là », raconte-t-elle.

Mais sa passion pour la danse l'a gardée en vie, elle qui s'entraînait avec des danseurs et danseuses professionnels environ deux fois par semaine, jusqu'à ce que la pandémie de COVID-19 frappe.

Elle a même commencé des cours de tango : « Le tango me permettait de vivre les émotions sans pleurer. Ça me rend heureuse, ça me garde en forme et me détend », souligne-t-elle.

Le tango se danse à deux

Diane Viens était déjà une amoureuse des voyages, partant parfois deux mois dans un autre pays. Mais voilà qu'elle a dû réapprendre à partir à l'aventure, seule. Elle a visité la Polynésie française, l'Indonésie, l'Australie et de nombreux autres endroits, avec des amies, ou parfois en solo.

« Le premier grand voyage que j'ai fait en tant que veuve, c'est de partir un mois en Argentine pour y danser le tango.



Pour Diane Viens, le ballet est la passion de sa vie (Photo : Courtoisie)

C'est vraiment ce qui m'a ramené dans le monde. » - Diane Viens

En revenant au Québec, c'est d'ailleurs en dansant son premier tango avec Geir, un Norvégien, que celui-ci est tombé sous son charme... et a fini par lui passer la bague au doigt l'an dernier.

Geir voyage beaucoup pour son travail d'économiste en environnement, au plus grand plaisir de Mme Viens, qui l'accompagne aux quatre coins du monde.

Même quand elle se rend à l'étranger, la ballerine se rend dans des classes ouvertes de danse classique, afin de ne pas perdre... le pied.

Avant que la pandémie de COVID-19 chamboule leurs plans, Geir et elle avaient prévu d'aller au Japon. Ce sera partie remise.

Le match parfait

Après avoir fait carrière en architecture du paysage, notamment en pratique privée, Diane Viens est retournée sur les bancs d'école pour compléter une maîtrise en administration des affaires et finances (MBA).

« Quand j'ai fini mon MBA, je me disais que si je souhaitais poursuivre mes études, ce serait en économie environnementale au doctorat », souligne-t-elle, faisant un clin d'œil à la carrière de son mari avec qui elle célèbre ses noces de coton.

Elle a terminé sa carrière au ministère des Transports du Québec en 2013, où elle faisait notamment de la gestion environnementale, comme des études d'impacts et de l'analyse des coûts et bénéfices.

Maintenant retraitée, elle fait profiter son savoir-faire à des causes citoyennes dans l'arrondissement d'Ahuntsic-Cartierville.

Diane Viens est notamment trésorière depuis 2017 aux Habitations Nicolas-Viel, des logements abordables. Elle a également siégé comme présidente au sein du c.a. du Journaldesvoisins.com il y a quelques années.

La ballerine a surtout sauté à pieds joints dans le projet citoyen de préservation des berges de la rivière des Prairies, dont elle a écrit en grande partie le mémoire.

« J'ai été sidérée de voir ce qu'Hydro-Québec avait fait aux berges. » - Diane Viens

Il faut dire que Mme Viens a un attachement particulier aux berges, elle qui n'habite pas très loin du bord de l'eau. Son défunt conjoint Paul et elle sont tombés amoureux du vaste terrain de la maison qu'elle occupe depuis 1991, près du parc Nicolas-Viel.

En plus de ses cours de ballet et de tango, elle profite de sa piscine creusée dans sa cour pour faire des longueurs, l'été. Mme Viens pratique aussi depuis quelques années la course par intervalle.

« Je me suis équipée pour courir même pendant l'hiver. Cette année, ce n'est pas une excuse s'il y a trop de neige. » - Diane Viens

En rêvant à sa prochaine destination, elle passe son temps avec son petit-fils, Maxence, ou à son chalet, où elle dévore une foule de romans avec son compagnon. JDV ■

L'Œuforie Matinale
Déjeuners & Dîners
514 419-3922
391, Henri-Bourassa O. Montréal, Qc H3L 1P2

Vaste monde - Suite de la page 24

Elle mentionne que lors des premiers mois (d'hiver) de leur installation, elle, son mari et leurs deux enfants sortaient peu. Les démarches d'intégration – paperasses administratives, scolarité des enfants, affaires quotidiennes, emploi, étude, etc. – prenaient tout leur temps.

« Et à part les quelques rares sorties en ville (au restaurant, notamment), le froid dehors n'était pas pour nous encourager à programmer quoi que ce soit pour les sorties en plein air », raconte-t-elle, reconnaissant que même dans leur pays natal ils n'avaient pas vraiment l'habitude des sorties en plein air.

« Jusqu'au jour où un de leurs enfants a piqué une crise de nerfs en les apostrophant concernant la monotonie mortelle de leur vie de famille, leur rappelant

l'obligation parentale de faire sortir leurs enfants...

« C'était comme une grosse claque... Depuis ce jour-là, on a changé radicalement de style de vie », dit-elle avec beaucoup d'émotion, en me montrant l'album des photos de famille avec ses deux enfants, maintenant beaux jeunes adultes, dans une multitude d'activités notamment le patinage, le ski de fond, la raquette, etc.

Elle mentionne comment leurs enfants ont impulsé une nouvelle dynamique dans leur vie de famille. « Je suis tellement fière de n'avoir rien manqué avec nos enfants, durant ces plus belles années de leur croissance. On a pratiquement tout fait, en hiver comme en été », dit-elle heureuse d'avoir pleinement vécu les mille et un plaisirs des sorties en famille, comme il se doit.

« Combien je suis heureuse que nos enfants aient même intégré des équipes junior de hockey amateur avec lesquelles ils ont gagné des trophées », dit-elle, les larmes aux yeux, en se rappelant ces souvenirs inoubliables... JDV ■

La formation d'un médecin - Suite de la p. 14

très tôt le matin : ça fait partie de ma discipline! Mais cette fois, je n'en ai pas la force. Je vais marcher sur la rue Fleury. C'est une superbe journée de juin.

Soudain, je le vois! C'est lui! Il attend devant une fruiterie. Il secoue doucement une poussette et il chantonne pour consoler un bébé.

« Salut! » lui dis-je sur un ton badin, faussement détaché. On s'échange quelques banalités et, soudain, sans prévenir, je lui demande : « Pourquoi as-tu quitté le cours? - Mais tu le sais bien, tu es intelligente. Pourquoi tu le demandes? »

Il a un air encore plus gentil et bon qu'avant. C'est sans doute la paternité qui a donné encore plus de douceur à ses traits.

« Ce n'est pas quelque chose qui peut se comprendre avec l'intelligence, dis-je avec un fin sourire qui se veut justement intelligent, supérieur!

- Enfin, à quoi bon maintenant. Je veux dire... Heu... le temps a passé. C'est inutile. »

Je sais très bien ce qu'il va dire, mais j'insiste. Je veux l'entendre me le dire!

« Je suis père maintenant... J'ai une femme, une fille... Enfin, tu le sais bien, j'étais amoureux de toi. »

C'est la première fois qu'on me dit ça. D'un coup, je suis inondée de bonheur! Mais je regarde la poussette! Et quelques secondes plus tard, une jeune femme resplendissante de joie sort de la fruiterie et nous sourit. Je suis partie en bredouillant un « au revoir ».

J'ai toujours été une maniaque du ménage. Tout est en ordre dans mon bureau, tout est épuré! Je ne garde rien d'inutile, je me débarrasse de mes livres; j'envoie rapidement au recyclage les papiers inutiles. Je n'ai rien gardé de mon cégep! À part un document qui m'est parfaitement inutile, mais que je suis incapable de jeter.

Je cours à la maison pour le retrouver. Il gît au fond d'un classeur où je range mes notes de cours en médecine. Curieusement, c'est le seul document non classé! Je prends le travail (quatre pages écrites à l'ordinateur) d'une main tremblante et je lis le titre : « La beauté sauvera le monde : une analyse littéraire de L'Idiot de Dostoïevski ». À droite du titre, une note au stylo rouge : « Bravo Julie et Maxime! Excellent travail! 100 % ». JDV ■

Patrimoine - Suite de la page 15

mieux intégrer une partie de l'ancien dans le nouveau ou quelque chose qui le rappellera.

Rappeler le passé est une mode depuis quelques années. Voyer dénonce le « façadisme » où l'on construit du nouveau tout en préservant une partie de la façade de l'ancien pour avoir bonne conscience et s'acheter des indulgences! Elle déplore les greffes et raboutages incohérents. On saupoudre de l'ancien et le tour est joué.

« Les édifices patrimoniaux sont souvent considérés comme des corvées par ceux qui en sont responsables. Il arrive que ceux qui les achètent ou les possèdent les laissent volontairement décrépir en arrêtant de les chauffer, par exemple, et leur état se détériore. Ensuite, on finit par les démolir pour bâtir quelque chose de plus rentable », explique-t-elle au JDV.

Plusieurs administrations publiques en raison de leur petite taille n'ont pas les ressources, les moyens et donc les compétences pour gérer son patrimoine et son développement urbanistique. Les grandes villes n'ont pas ce prétexte, mais n'en sont pas moins coupables.

Perte de savoir-faire

« Il faudrait organiser des formations pour toute personne qui va diriger une ville pour sensibiliser les élus, croit-elle. Le problème, c'est qu'on perd du savoir-faire! Il faut réintégrer des formations pour que les métiers traditionnels puissent survivre. »

Comme le mentionne l'auteure, il faut éviter que l'indifférence succède à l'oubli. La mise en valeur du patrimoine et sa préservation devraient faire partie du cursus scolaire. Apprendre à connaître où l'on vit devrait être une démarche de base.

Apposer une plaque devant les maisons du boulevard Gouin est un strict minimum. D'ailleurs, pourquoi le Club Nautique de Cartierville qui existe depuis 1904 n'a pas sa plaque? Pourquoi seulement sur le boulevard Gouin? Pourquoi la mémoire de la *Montreal Works* n'a-t-elle pas encore été honorée? JDV ■

Avec la collaboration d'Éloi Fournier

AMECQ
ASSOCIATION DES MÉDIAS ÉCRITS
COMMUNAUTAIRES DU QUÉBEC

Parcours
Gouin

guepe

**PRÊT D'ÉQUIPEMENT
HIVERNAL**

Prêt de skis de fond
et de raquettes **POUR TOUS !**

📍 Parc Raimbault à Montréal

📅 Les samedis et dimanches
du 8 janvier au 6 mars,
de 12h à 16h

GRATUIT!

Pas de réservation

PARCOURSGOIN.CA

ACTUALITÉS

Grâce aux dons de ses membres et de ses donateurs

LE JDV REMET 500 \$ AU SNAC ET À LA CORBEILLE



De gauche à droite: Chantal Comtois, directrice générale du SNAC, et Philippe Rachiele, éditeur du Journaldesvoisins.com (Photo: François Robert-Durand)



Donald Boisvert, directeur général de La Corbeille Bordeaux-Cartierville présente le chèque reçu des mains de l'éditeur du JDV. (Photo: François Robert-Durand)

Encore une fois cette année, grâce à la générosité de ses membres et de ses donateurs, Journaldesvoisins.com a pu remettre un chèque à deux OBNL d'Ahuntsic-Cartierville, soit le SNAC et la Corbeille de Bordeaux-Cartierville.

Comme il l'avait promis au début de sa campagne annuelle de financement, en décembre, Journaldesvoisins.com a remis un montant de 10 \$ pour chacune des contributions et dons reçus en décembre dernier. Le SNAC et la Corbeille de Bordeaux-Cartierville étaient les bénéficiaires. C'est donc un chèque de 500 \$ à chacun des organismes d'aide que le JDV a pu présenter cette année, grâce aux dons et aux adhésions de ses membres. L'an dernier, le JDV avait pu remettre un chèque de 400 \$ à chacun des deux OBNL. La remise des chèques s'est faite en janvier. Merci à nos membres et donateurs! (La rédaction) JDV ■

Chronique des élu(e)s

Bien que plusieurs restrictions sanitaires restent en vigueur, l'arrondissement, la Ville et ses partenaires font le maximum pour vous offrir le plus d'activités possibles. Les bibliothèques de l'arrondissement ont récemment publié leur programmation hiver-printemps 2022 qui comprend une variété d'activités pour tous les âges et tous les goûts. Le bain libre peut être pratiqué à la piscine Sophie-Barat et le patin libre, dans nos deux arénas, ces deux activités requérant actuellement une réservation en ligne sur le site <https://loisirs.montreal.ca/>. Nos 80 parcs offrent également une variété d'activités extérieures. Consultez le site web de l'arrondissement pour d'autres idées d'activités et plus de détails.

Fêtes d'hiver 2022

Des fêtes d'hiver se dérouleront au mois de février dans chacun des districts de l'arrondissement. Nos organismes partenaires vous y attendent avec des activités et des jeux! Étant donné le contexte actuel, les organisateurs mettront en œuvre des mesures sanitaires pour permettre à toutes et tous de vivre une expérience sécuritaire. Voici les dates et lieux de ces fêtes :

Dimanche 6 février, de 13h à 16h
Parc des Hirondelles
(2574, rue Fleury Est)
Organisateur : Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens

Vendredi 11 février, de 17h30 à 20h45
Parc Berthe-Louard
(9355, avenue De Galinée)
Organisateur : Loisirs Sophie-Barat

Vendredi 11 février, de 17h30 à 20h45
Soirée féérique sur glace
Parc Nicolas-Viel (95, Boul Gouin Ouest)
Organisateur : GUEPE

Samedi 19 février, de 12h à 16h
Parc Basile-Routhier
(10905, rue Basile-Routhier)
Organisateur : GUEPE

Dimanche 20 février, de 13h à 16h
Parc Marcelin-Wilson
(11301, boulevard de l'Acadie)
Organisateur: Loisirs de l'Acadie

Dépôt volontaire du verre: plus de 400 tonnes de verre récupérées!

Le projet de dépôt volontaire du verre qui a été choisi lors du premier budget participatif de l'arrondissement et mis en place à l'automne 2020 est un beau succès! Ce sont maintenant 400 tonnes de verre qui ont été récupérées dans nos deux conteneurs, ce qui équivaut à près de 800 000 bouteilles. Le verre récupéré dans ces conteneurs est directement acheminé à une entreprise de prétraitement afin d'être recyclé dans la seule fonderie de la province qui fabrique des contenants de verre à partir de verre recyclé (soit l'usine O-I).

Les deux points de dépôt sont situés dans le stationnement de la SAQ Dépôt du Marché central et dans celui du centre commercial Place Fleury (1745, rue Fleury Est, entre la rue Garnier et l'avenue Papineau).

Merci à toutes et tous pour votre participation et merci aux bénévoles de Verrecycle qui font de ce projet un réel succès. Continuez à « nourrir » nos conteneurs et parlez de ce projet pilote à votre entourage!

Prochain conseil d'arrondissement : le lundi 14 février 2022

La prochaine séance du conseil d'arrondissement aura lieu le lundi 14 février 2022 à 19 h, sous forme de visioconférence. Vous pouvez envoyer une question à l'avance (avant 9h le 14 février) en remplissant le formulaire disponible sur le site Web de l'arrondissement. Vous trouverez aussi sur le site Web tous les détails relatifs à cette séance et les liens pour y assister par webdiffusion.

Pour nous joindre : 514 872-2246



Émilie Thuillier
Mairesse d'Ahuntsic-Cartierville



Effie Giannou
Conseillère de la Ville, district de Bordeaux-Cartierville



Nathalie Goulet
Conseillère de la Ville, district d'Ahuntsic



Jérôme Normand
Conseiller de la Ville, district du Sault-au-Récollet



Julie Roy
Conseillère de la Ville, district de Saint-Sulpice

Ahuntsic-Cartierville
Montréal



35^e anniversaire de Prévention du crime Ahuntsic-Cartierville (PCAC)

Prévention du crime Ahuntsic-Cartierville (PCAC) est au service des citoyens de l'arrondissement depuis 1987. C'est 35 ans d'actions préventives pour la sécurité des personnes de tous âges. C'est une amélioration constante du sentiment de sécurité de la communauté. C'est aussi la lutte contre le graffiti et l'embellissement des quartiers avec la réalisation de murales.

Notre force c'est la mobilisation.

Les citoyens sont au cœur de nos activités. De plus, tous nos services sont gratuits. Visitez notre page Facebook pour connaître la programmation 2022 qui soulignera les 35 ans de PCAC. Vous serez invités à participer aux activités.

Restez à l'affût !

Information: [facebook.com/tandem.ahuntsiccartierville](https://www.facebook.com/tandem.ahuntsiccartierville)
tmac@tandemahuntsiccartierville.com
<https://www.instagram.com/preventionducime.ac/>
 514 335-0545



Affichez sans crainte le logo « pas de circulaires » sur votre boîte aux lettres et vous continuerez de recevoir votre Mag papier du *journaldesvoisins.com* tout comme les avis de la Ville et la publicité électorale tel que permis par la réglementation

Ornitho - Suite de la page 19



Buse à queue rousse juvénile

observé jusqu'à présent. Elle niche aussi dans les Antilles et en Amérique centrale, ce qui en fait le rapace avec le plus grand territoire de nidification.

Au Québec, on l'a observée dans la totalité de l'aire couverte par le Deuxième atlas des oiseaux nicheurs du Québec méridional. Elle niche dans l'île de Montréal et ses alentours et est souvent observée dans Ahuntsic-Cartierville.

Sa population serait stable de même que son aire de répartition. Il faut dire que nos nombreuses autoroutes lui créent un territoire de chasse qui semble lui plaire, puisque comme bien d'autres, j'y en ai souvent observé. JDV ■

Photos : Jean Poitras

récemment des nidifications possibles sur l'île d'Anticosti et plus loin sur la Basse Côte-Nord, par rapport à ce que l'on a

Marwah Rizqy Députée de Saint-Laurent



514 747-4050

Marwah.Rizqy.STLO@assnat.qc.ca



En ces temps difficiles, nous sommes toujours présentes pour vous aider.

N'hésitez pas à communiquer avec nos bureaux si vous avez des préoccupations.

Ensemble, nous relèverons ce défi!



Christine St-Pierre Députée de l'Acadie



514 337-4278

Christine.StPierre.ACAD@assnat.qc.ca

EN FAMILLE!**UNE RELÂCHE RELAXE, LUDIQUE OU DYNAMIQUE**

La semaine de relâche arrive à grands pas et les camps de jour sont, pour la grande majorité, déjà complets, mais vous cherchez des activités pour divertir toute la famille? Que vous soyez du type plein air, activités sportives, ou culturelles, voici une ribambelle de suggestions d'activités à réaliser avec vos petits et grands.



Profitez de l'hiver au Parc-nature de l'Ile-de-la-Visitation qui offre, ski de fond, raquette, marche et glissade (Photo : François Robert-Durand)

Plein air en milieu urbain

Les amateurs de sports extérieurs seront heureux d'apprendre que le Parcours Gouin offre gratuitement le prêt de raquettes et de fatbikes pour parcourir les sentiers du parc Basile-Routhier le long de la rivière des Prairies, et ce, jusqu'à l'avenue Saint-Charles. Les fatbikes sont des vélos à neige aux pneus surdimensionnés, parfaits pour circuler l'hiver sur les terrains enneigés.

Le Parcours Gouin, situé à deux pas du métro Henri-Bourassa, propose aussi location de skis de fond pour toute la famille. Mais il est à noter que le même organisme offre gratuitement le prêt de skis de fond au parc Raimbault, sur Gouin Ouest, les samedis et les dimanches entre 12 h et 16 h. La priorité est accordée selon l'ordre d'arrivée donc, premier arrivé premier servi.

Pour la semaine de relâche, la Tohu propose aussi le prêt de raquettes et de skis, mais aussi de cerfs-volants! Pour les plus créatifs, vous pourrez réaliser une sculpture sur neige. Les blocs de neige et les outils, aussi offerts par La Tohu, seront à votre portée à l'entrée du parc Frédéric-Back pour laisser libre cours à votre imagination.

Sports intérieurs

Le Centre Claude-Robillard offre la possibilité de réserver des terrains de sport de raquette traditionnels comme le tennis et le badminton, mais aussi des sports souvent oubliés comme le racquetball ou le squash. Une belle occasion pour faire découvrir de nouveaux sports à vos enfants! Des frais peuvent s'appliquer, mais le stationnement est gratuit. Il est souvent préférable de réserver la veille.

Pour patiner à l'intérieur, l'aréna Michel-Normandin applique la règle du premier arrivé premier servi, mais pour l'Aréna Ahuntsic, il est obligatoire de s'inscrire au préalable. L'accès à ces patinoires est gratuit! Pour consulter les horaires et réserver votre place, consultez le site loisirs.montreal.ca.

Sorties culturelles

La maison de la culture Ahuntsic propose gratuitement trois spectacles durant le congé de la relâche. M.PP et Joe, un improbable duo de clowns qui saura faire rire toute la famille (5 à 12 ans). Lettres de la ville-peinture, pièce dédiée aux 3 à 5 ans, mélange projections vidéo, jeux d'ombre et théâtralité. Une belle occasion d'initier

les plus petits au théâtre. Octave, une comédie alliant acrobaties, jonglerie et musique en direct, est un trio clownesque qui propose un spectacle à la fois drôle et touchant. Les billets seront disponibles en ligne au lepointdevente.com et au comptoir à partir du 16 février 2022. Une exposition des œuvres de Paméla Landry sera aussi ouverte à tous durant cette période.

Bien entendu, toutes ces propositions sont sujettes à changement compte tenu des conditions sanitaires actuelles.

Bonne relâche scolaire! JDV ■

Édith
FILION

Chroniqueuse



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

Forte augmentation du prix des maisons en 2021

Votre maison vaut probablement plus cher que vous le croyez!



Contactez-nous

pour savoir ce que nos acheteurs seraient prêts à payer pour votre propriété!



**CHRISTINE
GAUTHIER**
IMMOBILIER

514 570-4444
christinegauthier.com



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