



JOURNAL DES VOISINS AHUNTSIC-CARTIERVILLE

journaldesvoisins.com

Journal communautaire d'Ahuntsic-Cartierville — Vol. 15, n° 5 — Automne 2026

DOSSIER SANTÉ: FAIRE SA PART

11 à 23



TIRAGE
« Mieux vous
connaître »
Page 3

NOUVEAU
CVENDU.COM

Vendez votre propriété

à partir de **2 %***

* Détails au dos du journal.



EN MANCHETTE



Politique

Vos nouveaux
élus à Québec

4



Municipal

Participation
publique

9



Musique

Découvrez les
Parkbenchers

27

SOMMAIRE

ACTUALITÉS.....	4
DOSSIER.....	11
HISTOIRE.....	25
CULTURE.....	27
NATURE.....	29
SPORTS.....	31
ORNITHOLOGIE.....	32
PETITS VOISINS.....	35

**Impliquez-vous, JV
devenez membre !**

**Impliquez-vous, JV
devenez donateur !**

STUDIO
Orangetheory
FITNESS

Ahuntsic

10414 rue Lajeunesse, Montréal

**OUVERTURE
DÉBUT 2027**

PRÉVENTE OUVERTE

DEVEZ MEMBRE FONDATEUR



Scannez pour
vous inscrire



Toujours là pour
Ahuntsic-Cartierville

L'honorable Mélanie Joly
Députée fédérale



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

BLOC
Québécois
AHUNTSIC-CARTIERVILLE

**JE CHOISIS
LA LAÏCITÉ**

Tél. : 438 525 9884

De richesse et de partage



Isabelle **Quentin**

Directrice générale,
Éditrice

Il y a un an, à la même date, je vous demandais si vous étiez prêts à faire partie d'un grand projet. Depuis, comme nous l'avions annoncé, nous avons refait notre site web, et nous avons gagné cinq prix à l'AMECQ, dont celui du meilleur média communautaire. Nous avons aussi jeté les bases de l'ambitieux projet anticipé en vous demandant de nous fournir des informations personnelles pour « Mieux vous connaître ».

Le concours du même nom se poursuivra jusqu'au printemps 2027. Vous participez déjà en grand nombre, et nous vous en remercions. Nous contacterons ceux qui jouent le jeu avec nous sous peu. Surveillez votre courriel. Vous serez les premiers informés de nos plans.

Vous aurez peut-être vu passer la campagne de Média d'info Canada du 4 au 10 octobre, qui titrait : « Vérifié par des humains. De vraies personnes, de vraies nouvelles. » Soyez assurés que nos quatre journalistes et l'éditrice, aidés par l'équipe de soutien, vous livrent une information professionnelle, vérifiée, sans recours à l'écriture de l'IA. Et, contrairement à l'IA, l'équipe assiste aux séances du conseil d'arbitrage, enquête sur les enjeux locaux et vérifie les faits.

De plus, au JDV, on vous livre des dossiers bimestriels et on organise des Rendez-vous citoyens thématiques ou politiques. Déjà 18 rassemblements organisés depuis le printemps 2024 ! Nous en sommes très fiers.

Notre campagne de financement annuelle

Nous lançons aujourd'hui notre campagne de financement annuelle, et nous vous demandons, comme toujours, de soutenir par vos dons votre journal communautaire local, papier et électronique, le seul à tenir encore debout à Montréal et à croître.

Vos dons et les gentils mots dont vous les entourez parfois nous motivent à donner le meilleur de nous-mêmes et à chercher des moyens de toujours mieux vous servir.

Profitez-en pour renouveler votre cotisation de membre. Chaque geste compte.

Des idées pour les familles fortunées d'Ahuntsic-Cartierville

Bien sûr, nous cherchons à réunir le financement nécessaire pour réaliser notre formidable dessein, dont l'objectif est de mieux vivre ensemble, voire de nous entraider entre voisins. Un projet de société.

Ce projet coûtera 300 000 \$ dans sa première phase. Nous avons déjà avancé les frais de démarrage, mais pour aller de l'avant, nous avons besoin de vous, de grands donateurs.

Vous faites partie des familles fortunées d'Ahuntsic-Cartierville ? Vous désirez



L'Action de grâce nous invite à nous arrêter un moment, à remercier la vie pour ses bienfaits, et tous ceux qui contribuent à faire de ce journal ce qu'il est et ce qu'il devient. Gratitude !

Photo : Sabrina Ripke / Pixabay

contribuer à la cohésion sociale ? Je m'adresse directement à vous.

Voici trois idées pour vous impliquer :

1. Vous souhaitez faire un don en argent ? Nous sommes un organisme journalistique enregistré et, à ce titre, nous remettons des reçus fiscaux. Nous pourrions également faire connaître votre beau geste.
2. Créez un regroupement de familles fortunées et dotez le *Journal des voisins* d'une fondation qui pourrait, par exemple, être administrée par la Fondation du grand Montréal, dont c'est la mission, et qui assurerait au journal un revenu récurrent, pérenne.
3. Vous avez des bureaux qui ne trouvent plus preneurs ? Offrez-les au *Journal des voisins*. Cet actif pourrait servir de levier lorsqu'il souhaitera développer de nouveaux projets tout en lui permettant éventuellement d'économiser un loyer.

Vous souhaitez avoir plus d'information sur notre grand projet de société ? Contactez-moi ; nous organiserons rapidement une rencontre.

Vous avez d'autres idées ? Je suis impatiente de vous entendre.

Devenez membre ou renouvelez votre adhésion



bit.ly/MembresJDV

Contribuez à notre expansion



bit.ly/DonsJDV

Un reçu fiscal sera délivré

Abonnez-vous à notre infolettre



bit.ly/InfolettreJDV

 **Vérifié par des humains**
De vraies personnes, de vraies nouvelles

Semaine nationale des journaux  4-10 octobre 2026

Campagne de Média d'info Canada du 4 au 10 octobre 2026. Photo : MIC

Pourquoi veut-on mieux vous connaître ?

Rappel. Nous avons besoin de mieux vous connaître. Non seulement pour mieux vous servir, mais aussi pour mieux vous mailler avec d'autres voisins, advenant une mise en commun d'informations ou de services.

Par exemple, on vous demande quelles sont vos activités favorites à partager entre adultes (marche, jardinage, menuiserie, billard, magasinage, bricolage, etc.). En tout, 13 questions... et 3 minutes de votre précieux temps. Êtes-vous partant ?

Balayez le code QR ci-dessous ou cliquez sur le bouton **Mieux vous connaître** en page d'accueil du site.



Trop peu de gens sont vraiment en forme



Amine **Esseghir**

Journaliste IJL

Chez les jeunes, la forme décline. À peine 20 % des 12-17 ans appliquent les recommandations de la Santé publique en matière d'activité physique. Nul ne leur demande d'escalader le mont Royal au pas de course chaque matin. Non. Juste une heure par jour, divisée en deux ou trois petites tranches. Entre deux séances de jeu vidéo ou de défilement (scrolling) sur TikTok ou Snapchat, par exemple.

Le bulletin de santé des adultes n'est guère plus reluisant. On leur suggère 150 minutes d'activité par semaine. Moins de la moitié d'entre eux respecte ce temps. Et chez les aînés ? Seul un tiers est encore dans le coup. Ajoutons à cela les vilaines habitudes de notre époque : la sédentarité, devenue la norme honteuse, ou l'assiette, souvent – presque toujours – trop salée, sucrée ou transformée.

Les chiffres sont faciles à vérifier. Statistique Canada, Statistique Québec et l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) offrent des floppées de données. Autrement, les constats de ParticipACTION, un organisme canadien qui encourage la population à bouger plus et à s'asseoir moins, sont sans appel.

La situation est aussi lourde, pour ainsi dire, que le silence d'un médecin qui referme votre dossier et tarde à vous faire part de votre état de santé.

Combien cela coûte-t-il ? L'inactivité physique représenterait 3,9 milliards de dollars par année en soins de santé au Canada. Si 10 % des gens bougeaient davantage, on épargnerait chaque année 629 millions. Les maladies cardiaques et le diabète de type 2, notamment, grugent nos portefeuilles et squattent nos lits d'hôpital, quand on pourrait largement l'éviter. En fait, une société en forme, c'est aussi une note allégée pour tout le monde. Une petite marche suffirait pour faire fondre la facture... enfin presque.

Bien entendu, personne ici ne brandit de jugement. C'est juste un rappel collectif du fait que personne n'a envie de mal vieillir. Ni de compter le restant de ses sous depuis un lit d'hôpital.

Alors, comment faire sa part pour se garder en bonne condition physique ? C'est autour de cette question que nous avons bâti le dossier de ce numéro. Nos explorations sur huit pages donnent une idée de ce qui est offert et de ce qui est faisable, ici, à Ahuntsic-Cartierville. Et, apparemment, ce n'est pas très compliqué. Allez, on ne lâche pas !

Les cinq gagnants du 3^e tirage bimestriel « Mieux vous connaître » sont :

- 1^{er} prix • iPad • Baptiste Tremblay H3L
- 2^e prix • 400 \$ en bons cadeaux • Josette Gaudet H2C
- 3^e prix : 250 \$ en bons cadeaux • Jérémie Robitaille H2M
- 4^e prix : 200 \$ en bons cadeaux • Marc Baril H2B
- 5^e prix : 150 \$ en bons cadeaux • Marie-Paule Vanthuyne H3L

Bravo à tous les gagnants !



Merci à nos généreux commanditaires !

Participez à notre prochain tirage. Aidez-nous à mieux vous connaître !



Où trouver le JDV ?

ClickSpace [200-1, rue Chabanel Ouest]	Maison du Monde [20, rue Chabanel]
Brasserie Brouhaha [10 295, avenue Papineau]	L'agora du Centre culturel et communautaire de Cartierville [12225, rue Grenet]
Mamie Clafoutis [5781, boulevard Gouin Ouest]	Café Le Petit Flore [1145, rue Fleury Est]
Restaurant Les Deux copains [2201, rue Fleury Est]	PDQ poste 27 [1805, rue Fleury Est]
La bête à pain [114, rue Fleury Ouest]	Café de course • Racer Café [2103, boulevard Gouin Est]
Librairie Monet, [2752, rue De Salaberry]	La Petite boulangerie [1412, rue Fleury Est]
Maison du Pressoir [10865, rue du Pressoir]	Rachelle-Béry [905, rue Fleury Est]
Solidarité Ahuntsic [10780, rue Laverdure]	Maison de la culture Ahuntsic [10300, rue Lajeunesse]
Espace des possibles [9269, rue Lajeunesse]	L'Euforie matinale [391, boulevard Henri-Bourassa Ouest]
Pavillon d'accueil du Parcours Gouin [10905, rue Basile-Routhier]	Bibliothèque de Cartierville [12225, rue Grenet]
Place de l'Acadie [1600, boulevard Henri-Bourassa Ouest]	TOHU [2345, rue Jarry Est]

Ahuntsic-Cartierville entièrement représenté par le Parti libéral



Amine Esseghir

Journaliste IJL



Benoît Dosseh

Journaliste



Marie-Hélène Paradis

Journaliste

Le soir du 5 octobre, on a rapidement connu les résultats du vote pour les circonscriptions de Saint-Laurent et Acadie. L'élection de la députée de Maurice-Richard, annoncée plus tard, a confirmé que les trois élus siégeant à l'Assemblée nationale et représentant les citoyens d'Ahuntsic-Cartierville seront rouges pour le prochain mandat.

André Albert Morin reconduit

Avec 49,46 % des voix exprimées, soit 7837 de plus que sa plus proche rivale, M. Morin, du Parti libéral du Québec, remporte haut la main la victoire dans la circonscription d'Acadie. « Je suis très heureux d'avoir gardé la confiance des électeurs d'Acadie. Je serai fièrement la voix de ces citoyens à l'Assemblée nationale pour un deuxième mandat. »

M. Morin veut s'employer le plus tôt possible à mettre en œuvre les promesses faites pendant la campagne électorale.

L'agriculture urbaine, l'achat local, le développement économique, la lutte contre l'insécurité alimentaire des étudiants et les logements sociaux sont les enjeux qu'il défendra pendant ce mandat.

M. Morin remercie la trentaine de bénévoles qui ont travaillé sur le terrain pendant les 39 jours de la campagne. Il tient aussi à souligner le travail de ses adversaires, Marie-Laurence Nault, candidate de Québec solidaire, et Pierrick Jasmin, candidat du Parti québécois, avec lesquels il a débattu à plusieurs reprises.

Il est aussi fier de la performance du Parti libéral et de son chef. Le PLQ

augmente de beaucoup le nombre de ses députés, ce qui facilitera sa tâche d'opposition officielle.

Valérie Assouline élue

La circonscription de Saint-Laurent reste libérale avec l'élection de Valérie Assouline à l'Assemblée nationale du Québec.

C'est sans surprise que M^{me} Assouline a obtenu la confiance des électeurs. Favorite dans les sondages, la candidate du Parti libéral du Québec (PLQ) a récolté plus de 54,5 % du suffrage exprimé. La nouvelle députée de la circonscription se dit « très

émue et très contente » de cette élection. « Je remercie les résidents de Saint-Laurent pour leur confiance, que je ne tiendrai jamais pour acquise », déclare-t-elle dans la foulée.

À peine en selle, la députée a déjà en tête les grands chantiers qu'elle compte défendre au salon Bleu : le coût de la vie, le logement, l'éducation. « Nous voulons construire des écoles à Saint-Laurent ; nous allons donc devoir pousser fort là-dessus. »

Valérie Assouline devance le candidat de Québec solidaire, Étienne Loiseau-Schiettekatte (16,5 %), par plus de 11 600 voix. Elle se veut la représentante de tous les résidents de sa circonscription, sans exception. « Je serai à l'écoute de tous les citoyens, que ce soit ceux qui ont voté pour moi ou ceux qui ne l'ont pas fait. Je serai là pour tout le monde. » M^{me} Assouline succède à Marwah Rizqy, députée sortante.

Nada Boumeftah s'empare de Maurice-Richard

Dans une rare course serrée disputée à trois, Nada Boumeftah, du Parti libéral du Québec, a remporté la circonscription avec 31,07 % des voix et une courte majorité de 309 suffrages devant Anne Latendresse, de Québec solidaire. Elle a séduit 30,09 %



André Albert Morin, député d'Acadie. Photo : Pamela Nassour / JDV



Valérie Assouline, députée de Saint-Laurent. Photo : Benoît Dosseh / JDV

de l'électorat. Aisha Issa, du Parti québécois, qui dominait les sondages en début de campagne, a terminé troisième avec 24,69 % des votes.

Sollicitée par le *Journal des voisins* (JDV), Nada Boumeftah n'a pas voulu s'exprimer à l'issue de sa victoire.

Maurice-Richard, une circonscription en quête de camp

Maurice-Richard, anciennement appelée Crémazie, n'est pas un bastion. Elle a été écartelée entre le Parti québécois et le Parti libéral du Québec au long de son histoire récente.

La dernière victoire du Parti québécois remonte au scrutin de 2012. La circonscription portait encore le nom de Crémazie. Puis, le siège est tombé entre les mains du Parti libéral du Québec, qui l'a ravi en 2014 et conservé en 2018. Cette année-là, la circonscription a été renommée en l'honneur du « Rocket », qui a grandi et vécu dans le quartier.

Le scrutin de 2022 allait ensuite rompre avec cette alternance, Québec solidaire faisant alors élire son premier représentant.



Nada Boumeftah, députée de Maurice-Richard. Photo : Amine Esseghir / JDV

MEMBRE Oui ☐ Non ☐

Cotisation : 20 \$

Prénom* : _____

Courriel* : _____

Adresse* : _____

Code postal* : _____

Afficher votre nom sur la liste des donateurs* Oui ☐ Non ☐

Joindre votre chèque au coupon et envoyer à :
Journaldesvoisins.com, 10294A, Grande Allée, Montréal (QC) H3L 2M1

DON Oui ☐ Non ☐

Montant : _____ \$

Nom* : _____

Téléphone* : _____



Une participation en hausse, mais encore inégale d'un quartier à l'autre

Globalement, la participation à ces élections provinciales a légèrement augmenté. On le voit à l'échelle nationale et dans au moins deux circonscriptions d'Ahuntsic-Cartierville. Le taux de participation national s'est établi à 66,92 %, en hausse de 0,74 point par rapport au dernier vote général. L'exercice avait mobilisé 66,15 % des électeurs inscrits en 2022.

Dans Maurice-Richard, l'augmentation est franche. Elle atteint 69,32 % cette année, contre 63,36 % il y a quatre ans, un gain notable de près de six points. Saint-Laurent connaît la progression la plus modeste avec 52,01 %, contre 50,96 % en 2022.

Acadie a cependant accusé un léger recul, enregistrant un taux de participation de 53,14 %, contre 53,45 % il y a quatre ans.

Ces chiffres témoignent d'un regain d'intérêt pour le scrutin, mais soulignent les écarts observés entre les quartiers. La participation demeure en effet fortement inégale entre des circonscriptions qui se situent sur un même territoire municipal, Maurice-Richard allant jusqu'à dépasser de plus de seize points le taux enregistré à Saint-Laurent.

Le taux national de 66,92 % est quant à lui en deçà des sommets historiques québécois, qui avaient atteint les 80 % dans les années 1970 et 1980. Il reflète néanmoins la moyenne observée dans les démocraties parlementaires occidentales actuelles.

Cofondateurs :

PHILIPPE RACHIELE et CHRISTIANE DUPONT

Conseil d'administration :

ANDRÉ VÉRONNEAU, président
FRANÇOIS BEAUREGARD, vice-président
MATHIEU DUBORD, trésorier
PIERRE FOISY, secrétaire
LUCIE PILOTE, administratrice
PASCAL DESLAURIERS, administrateur
MARIE GRENON, administratrice
ISABELLE QUENTIN, éditrice

Équipe :

ISABELLE QUENTIN, éditrice
MARTIN RODRIGUE, conseiller aux ventes
CAROLINA VILLAMEDIANA, adjointe administrative
AMINE ESSEGHIR, journaliste IJL
MARIE-HÉLÈNE PARADIS, journaliste
BENOÎT DOSSEH, journaliste
PAMELA NASSOUR, journaliste

Collaborateurs :

ANNE FRÉDÉRIQUE PRÉAUX
JACQUES LEBLEU
LUCIE PILOTE
JEAN POITRAS
XAVIER CADIEUX

Production :

YVAN BÉLISLE, graphiste
SOLUDOC, révision

Impression :

TRANSCONTINENTAL INC.

Distribution :

POSTES CANADA

Dépôt légal :

BNQ ISBN / ISSN 1929-6061

Pour nous contacter :

INFO@JOURNALDESVOISINS.COM
PUPITRE@JOURNALDESVOISINS.COM
514 424-6654



Nous reconnaissons la contribution financière de Patrimoine Canada

Vous pouvez afficher le logo « pas de publicité » (ci-contre) et vous continuerez de recevoir votre journal papier.



Photo de la Une. David Cheso Herrera, professeur de danse, offre des leçons dans les parcs d'Ahuntsic. Photo : Benoît Dosseh / JDV



1420, rue Legendre Est : un dialogue sur fond de fractures



Benoît Dosseh

Journaliste

L'avenir du Centre André-Grasset, sis au 1420, rue Legendre Est, se trouve au centre d'une discorde entre les citoyens du Domaine Saint-Sulpice et le promoteur Groupe HD immobilier. Une tentative de concilier les deux parties entreprise dans les locaux de l'arrondissement, le 16 septembre, n'a pas permis de rapprocher les positions.

Ce dialogue apparaissait comme l'option manquante avant que les élus se prononcent sur les enjeux de l'avis de démolition du centre commercial en vue d'un projet de construction d'édifice à vocation mixte.

Depuis le 3 juin, les citoyens du Domaine Saint-Sulpice sont sur le qui-vive. Et ce, à la suite de l'aval accordé pour la démolition du bâtiment – sous certaines réserves – par le comité de démolition de l'arrondissement. Le Groupe HD Immobilier prévoit de construire, en remplacement, un bâtiment en deux sections, respectivement de quatre et huit étages, doté d'un basilaire commercial.

Dialogue, oui, mais...

Les élus devaient se prononcer dans la foulée de la séance extraordinaire du 19 août faisant suite à un avis d'appel qui a fortement mobilisé les citoyens. Ils avaient trois options : approuver le projet, l'approuver avec des conditions, ou le refuser. Leur décision était attendue lors du conseil municipal du 14 septembre, mais une pétition de plus de 1000 signatures a amené la mairesse à proposer qu'elle soit reportée après la tenue d'une rencontre de conciliation entre les deux parties intéressées, prévue le 16 septembre.



Le Centre André-Grasset, sis au 1420, rue Legendre Est, a été construit en 1978.

Photo : Benoît Dosseh/JDV

La discussion a porté sur la hauteur du futur bâtiment, la réduction des surfaces commerciales, la circulation, le stationnement, le logement abordable et l'avenir du quartier, énumère Benoît Balley, un résident impliqué dans les échanges.

Selon une fonctionnaire de l'arrondissement, les promoteurs n'ont pas souhaité s'exprimer à l'issue de la rencontre. S'il apprécie l'initiative du dialogue, Jacques Normand, porte-parole du comité de mobilisation, révèle que le promoteur n'a apporté aucune «modification substantielle» à son projet tel que présenté le 19 août. Dans l'ensemble, les citoyens estiment que leurs principales préoccupations n'ont pas trouvé de réponse.

Un projet jugé peu transformé

Le 19 août, le Groupe HD immobilier avait présenté les modifications apportées à son projet initial. Celles-ci devaient permettre de conserver environ 880 mètres carrés d'espaces commerciaux, ce qui équivaldrait à près de la moitié de la superficie actuelle du Centre André-Grasset. Cinq commerces ou services disposeraient ainsi d'un local, au lieu de neuf. Pour l'instant, aucune modification ne devrait en outre survenir à la hauteur du nouveau bâtiment – un des principaux points d'achoppement. Le nouvel édifice de 217 logements, dont

10 % de logements abordables, devrait avoir une hauteur maximale de 8 étages. Les logements abordables sont ceux dont le prix est inférieur à la moyenne. L'édifice comptera 29 studios, 108 appartements d'une chambre, 61 de 2 chambres et 19 de 3 chambres.

«On propose un projet conforme aux orientations prises par la Ville [de Montréal]», avait déclaré Olivier Latulippe, urbaniste au sein du Groupe BC2 – partie prenante du projet le 19 août.

Face à ce qui pourrait s'apparenter à un dialogue de sourds, Victor Esposito – conseiller du district de Saint-Sulpice – ne perd pas espoir qu'une solution rapproche les deux parties. «La balle est maintenant dans la cour du promoteur», confie-t-il au terme de la réunion du 16 septembre. Cependant, il reste lucide quant au fait qu'une version révisée pourrait comprendre plusieurs modifications ou rester inchangée.

Un enjeu bien au-delà du centre commercial

Au terme d'une assemblée citoyenne, le 21 septembre, les participants ont réaffirmé leur opposition à la démolition du Centre André-Grasset. Ils ont demandé au conseil d'arrondissement d'«infirmer la décision autorisant sa démolition afin de préserver ce lieu essentiel à la vie de notre communauté».

Et pour cause, puisqu'il est le seul endroit du quartier qui regroupe des commerces et des services : clinique médicale, clinique dentaire, pharmacie, clinique multidisciplinaire de santé, comptoir postal, salon de coiffure, nettoyeur, dépanneur. «Ces commerces et services jouent un rôle essentiel dans la vie quotidienne des résidents, particulièrement des personnes âgées et à mobilité réduite», souligne Jacques Normand. Outre le désert de services, ils craignent que le projet vienne densifier la circulation dans une zone mal desservie.

La Ville au banc des accusés

Lors de la réunion du comité de démolition, les résidents du Domaine Saint-Sulpice ont exprimé leur étonnement concernant l'attribution du permis de démolition. Ils critiquent le processus utilisé par la Ville, estimant qu'ils n'ont pas été suffisamment informés. Monsieur Esposito reconnaît les faiblesses du processus de communication actuel. «Une consultation à laquelle cinq ou six personnes participent peut respecter la procédure sans constituer une véritable consultation», analyse-t-il. L'arrondissement espère améliorer ses pratiques grâce à l'enquête actuellement menée par l'Office de consultation publique de Montréal (OCPM), dont les conclusions devraient être connues au cours de l'été 2027.



D'une durée prévue d'une heure et demie, le tête-à-tête a finalement duré une heure de plus. Photo : Benoît Dosseh/JDV



Depuis la décision de démolir le Centre André-Grasset, ils sont des centaines de citoyens à investir les locaux du 555, rue Chabanel Est. Photo : Benoît Dosseh/JDV

Les rendez-vous citoyens sont de retour!

Venez échanger avec un panel d'experts sur le thème

Santé : faire sa part

4 novembre 2026 — 18 h 45 à 20 h 30

Pavillon d'accueil du Parcours Gouin

- **Cassandra Poudrier**
directrice générale de Quatre-Chemins
- **Johanne Pelletier**
directrice générale du Club 50 ans+ Centre Claude-Robillard
- **Lise-Andrée Massé**
responsable de l'éducation et de la prévention ANEB
(anorexie et boulimie Québec)



Le JDV s'est penché sur la question.

Des experts partageront leur analyse de ce dossier
lors d'une discussion animée par le *Journal des Voisins*.

Une période de questions sera ensuite ouverte à tous.

Soyez au rendez-vous pour une soirée riche en échanges !



Inscrivez-vous
gratuitement
Balayez ce code QR



• Salle commune Parcours Gouin
10 905 Basile-Routhier, Montréal, H2C 0A8



• Station de métro Henri-Bourassa et
Autobus 69



• Stationnement gratuit sur la rue des deux côtés



• Accessible aux personnes à mobilité réduite



Ce qui change pour le ramassage des ordures



Amine Esseghir

Journaliste IJL

Le 1^{er} octobre, la collecte des ordures ménagères passait à une fois toutes les deux semaines dans les districts de Sault-au-Récollet et Ahuntsic. La mesure vise les bâtiments de huit logements et moins, et donnera lieu au déploiement de nouveaux bacs dotés de puces RFID.

La collecte demeurera donc hebdomadaire pour les immeubles de neuf logements et plus, les établissements, les commerces et les industries.

La tentation pourrait dès lors être grande de déposer chaque semaine ses ordures avec celles des commerces voisins. L'arrondissement d'Ahuntsic-Cartierville en est conscient, et demande aux citoyens de faire preuve de civisme. «Nous demandons aux foyers concernés de respecter le nouvel horaire en vigueur en déposant leurs ordures en bordure de rue une fois toutes les deux semaines», indique un courriel envoyé au *Journal des voisins* (JDV) par le service des communications de l'arrondissement.

les sacs noirs seront toujours ramassés

L'administration municipale croit que l'effort de chaque foyer contribue à l'action collective pour réduire les déchets qui partent à l'enfouissement. Contrairement au recyclage et au compostage, la collecte des ordures ne permet pas de valorisation. En revanche, le ramassage des matières recyclables et des résidus alimentaires, qui, lui,

demeure hebdomadaire, permet de réduire la quantité des ordures ordinaires. La Ville invite les citoyens à utiliser pleinement ces autres types de collectes, car les capacités d'enfouissement sont limitées, et une part importante de ce qui se retrouve encore dans les ordures pourrait être recyclée ou compostée.

Notons que le nouvel horaire des collectes s'étendra à Bordeaux-Cartierville et Saint-Sulpice l'année prochaine.

Des bacs et des puces RFID

De nouveaux bacs, distribués dans le cadre de l'espace de la collecte, seront munis d'un transpondeur RFID (puce d'identification par radiofréquence) permettant de les repérer et de les identifier à distance, selon le même principe que le paiement sans contact à l'épicerie. «Il est toutefois important de préciser que l'arrondissement d'Ahuntsic-Cartierville ne possède pas de lecteurs RFID. Ces puces ne serviront donc pas à peser les déchets ou à établir une tarification selon la quantité d'ordures produites», souligne le service des communications.

À titre d'information, à Beaconsfield, dans l'ouest de l'île de Montréal, les bacs RFID sont

La livraison des bacs a du retard. Elle devrait débuter ce mois-ci pour se terminer à la fin de novembre. Cette même information est fournie dans les communications de l'arrondissement et par le 311.

Le nombre de bacs fournis varie selon le nombre de logements. Une maison unifamiliale ou un immeuble de deux logements reçoit un bac de 240 litres. Un immeuble de trois ou quatre logements obtient deux bacs de 240 litres. Les immeubles de cinq à huit logements ont droit à deux bacs de 360 litres.



La collecte des ordures toutes les deux semaines mettra-t-elle fin aux dépôts sauvages ?

Photo : Amine Esseghir / JDV

en place depuis quelque temps, et la Ville facture les ordures ménagères à la fin de l'année, en même temps que la taxe d'eau, en fonction du nombre de collectes effectuées et du format du bac choisi par le foyer.

Rien de tel n'est toutefois prévu à Ahuntsic-Cartierville. «Il n'est pas dans les plans de l'arrondissement d'instaurer une tarification des citoyens en fonction du poids ou de la quantité de leurs déchets», promet-on. La technologie ne devrait pas non plus servir à donner des constats d'infraction.

Il faut néanmoins savoir que le non-respect des règlements en matière de propreté et d'élimination des matières résiduelles est passible d'amendes. Elles varient de 250 \$ pour une première infraction à 1000 \$ en cas de récidive. Les dépôts sauvages majeurs peuvent entraîner des poursuites à la cour municipale. Les montants sont alors encore plus élevés.

Ce qu'il faut retenir ici, c'est que la puce RFID servira essentiellement à consigner la livraison de chaque bac, les réparations effectuées et les interventions associées, le but étant d'assurer une meilleure traçabilité du matériel et du service rendu. Le

fournisseur assurera la livraison et la réparation des bacs, et l'arrondissement en demeurera propriétaire.

il n'est pas dans les plans de l'arrondissement d'instaurer une tarification des citoyens en fonction du poids ou de la quantité de leurs déchets

Précisons enfin qu'il n'est pas nécessaire d'attendre la livraison des nouveaux bacs. Le nouvel horaire s'applique dès maintenant, et les sacs noirs seront toujours ramassés.

Réinventer le dialogue avec les citoyens



Benoît Dosseh

Journaliste

Un simple instantané des récents conseils d'arrondissement suffit pour constater la frustration, voire la colère d'avoir été pris au dépourvu que partage une frange des citoyens. En cause : les manquements en matière de communication entre la municipalité et la population. L'administration Théroux-Séguin veut corriger la situation.

Moins d'un an après sa prise de fonction, le conseil des élus veut sortir du strict minimum légal. Pour répondre à une population bousculée par la complexité des dossiers d'urbanisme, il a commandé une étude à l'Office de consultation publique de Montréal (OCPM). Le conseil souhaite expliquer les dossiers plus tôt et plus efficacement, tout en multipliant les espaces de dialogue. L'objectif est de donner confiance à une population qui veut être entendue.

Le dialogue à l'étroit dans 90 secondes

Selon Maude Théroux-Séguin, le temps alloué aux questions au conseil d'arrondissement ne permet pas un véritable dialogue. Trois questions par sujet, 90 secondes pour intervenir, 60 secondes pour une sous-question : ces règles facilitent la gestion de la séance, mais permettent difficilement d'explorer un plan d'urbanisme complexe ou les effets d'un projet immobilier. « On ne peut pas s'en tenir à cela pour dire qu'on a un dialogue avec la population », affirme-t-elle.

Ces limites alimentent une impression récurrente de ne pas être informé suffisamment tôt. Les dossiers de la Miséricorde, du Réseau express vélo (REV) ou du 1420, rue Legendre Est, cristallisent ce malaise. Même lorsqu'une administration respecte ses obligations – avis public, affichage,

documentation en ligne –, le message peut ne pas atteindre les personnes concernées. Une petite pancarte réglementaire ou un document technique publié sur Internet ne garantit pas la transparence.

Les enjeux : confiance, inclusion et qualité des projets

Le premier défi est celui de la confiance. Les citoyens peuvent être méfiants s'ils ont l'impression qu'on leur « cache quelque chose ». La mairesse cite l'exemple de la Maison du coin – Crémazie, située au 745, boulevard Crémazie Est, un projet de logement écologique pour des personnes en situation d'itinérance. Sans une communication proactive, l'annonce réglementaire aurait pu être perçue comme une tentative de passer en force.

Le deuxième défi est celui de l'inclusion. Ahuntsic-Cartierville, avec ses 135 000 résidents, regroupe des milieux de vie très différents. Tout le monde ne consulte pas les mêmes plateformes, ne maîtrise pas le vocabulaire municipal, ni ne dispose du même temps pour suivre les dossiers. Dans certains secteurs, rappelle la mairesse, la participation électorale tourne autour de 30 %, et elle demeure sous les 50 % même dans les districts les plus mobilisés.

utiliser
« l'intelligence
terrain » pour
repérer des
angles morts

Enfin, il y a aussi un enjeu d'efficacité. Consulter ne signifie pas céder à toutes les demandes, mais utiliser « l'intelligence terrain » pour repérer des angles morts. Les



L'arrondissement envisage de clarifier les ordres du jour et de vulgariser les sujets techniques.
Photo : Benoît Dosseh / JDV

résidents voient immédiatement les détails, comme un arrêt d'autobus mal placé ou une circulation mal anticipée. « Lorsqu'on a un dialogue, c'est sûr que les projets s'améliorent », résume notre interlocutrice.

Un laboratoire de participation publique

L'arrondissement a confié à l'OCPM une démarche en deux étapes. D'août à septembre 2026, l'organisme a recueilli les expériences, attentes et préoccupations de la population et des acteurs du milieu. Au cours de l'hiver 2027, un projet de cadre de participation publique sera soumis à une consultation officielle, puis fera l'objet d'un rapport de recommandations, en vue d'une adoption à l'été 2027. Ce cadre doit rendre les démarches « plus efficaces, dynamiques et inclusives », tout en améliorant leur prévisibilité et leur transparence.

Avant la finalisation du cadre, plusieurs pistes sont envisagées. Des cafés citoyens favoriseraient des échanges informels avec la mairesse, les conseillers de district et leurs équipes, autour de thèmes récurrents. Des conseils itinérants sont aussi envisagés, mais pas comme une solution miracle. Déplacer

une séance coûte cher et ne garantit pas une salle plus remplie. Pour la mairesse, il convient de déterminer si le véritable frein vient de la distance, du format, du contenu ou de l'impression que tout est déjà décidé. Il faut tester, mesurer l'achalandage et accepter de corriger le tir.

Une démocratie qui se joue à deux

La démarche ne garantit pas l'unanimité ni la disparition des conflits, mais cherche à les rendre compréhensibles, documentés et respectueux. Écouter ne signifie pas adhérer à la demande, mais gouverner implique de trancher. Une décision expliquée et suivie d'un retour clair augmente les chances de compréhension.

La mairesse souligne une responsabilité partagée : l'administration doit mieux informer, tandis que les citoyens doivent s'intéresser aux décisions qui façonnent leur quartier. « Ça prend deux personnes pour danser le tango », dit-elle.

À Ahuntsic-Cartierville, l'enjeu dépasse donc la communication municipale : il s'agit de redynamiser le réflexe démocratique, un échange à la fois.



Chronique de la mairesse

Chers (chères) concitoyen(ne)s d'Ahuntsic-Cartierville,

Tous les jours, je réfléchis à des façons de vous rejoindre et de mieux vous consulter.

Ces temps-ci, j'ai l'impression qu'on fait un pas dans la bonne direction : un cadre de participation citoyenne est en train de prendre forme en collaboration avec l'Office de consultation publique de Montréal.

Le cadre sera écrit à partir de ce que vous nous direz. L'objectif est d'améliorer les communications de l'arrondissement avec les citoyen(ne)s et de vous permettre de contribuer aux projets qui vous touchent de près.

Une première pour le comité mobilité

Pour la première fois, le comité mobilité accueillera des représentant(e)s de tous les groupes d'utilisateur(s) de la route. Le but est d'élaborer ensemble un plan de déplacement inclusif, transparent et à l'image des réalités vécues sur le terrain.

Les réflexions du comité de même que des consultations citoyennes tenues au mois de septembre serviront à élaborer le prochain Plan triennal de déplacements. Celui-ci permettra de déterminer quelles actions devront être réalisées en priorité dans les 3 prochaines années.

Un livre d'or spécial rentrée

Ils et elles font rayonner notre communauté et ont signé le livre d'or de l'arrondissement au conseil d'arrondissement de septembre :

Tech for Kids (3990) – Collège Regina Assumpta

L'équipe de robotique s'est illustrée jusqu'aux États-Unis en remportant le prestigieux Impact Award.

Donald Boisvert

Bâtitteur et rassembleur, aujourd'hui directeur général, Donald Boisvert célèbre 20 ans à La Corbeille Bordeaux-Cartierville.

Denise Mayano

Visionnaire engagée, Denise Mayano a cofondé en 1996 l'école Félix-Antoine pour permettre à des adultes de terminer leur secondaire malgré l'adversité.

Eihab Soliman

Brigadier depuis 22 ans, Eihab Soliman veille à la sécurité des enfants de l'école Alice-Parizeau avec passion et dévouement.

Merci pour votre apport inestimable!

Maude Thérèse-Séguin



LÀ POUR VOUS AIDER

Maude Thérèse-Séguin
Mairesse d'arrondissement
maude.theroux-seguin@montreal.ca
514-872-2246

Effie Giannou
Conseillère de la Ville
District de Bordeaux-Cartierville
effie.giannou@montreal.ca
514-872-2246

Victor Esposito
Conseiller de la Ville
District de Saint-Sulpice
victor.esposito@montreal.ca
514-872-2246

Ahuntsic-Cartierville
Montréal
554 Rue Chabanel Ouest,
Suite 600, H3H 1H5
514-872-2246

Jean-Pierre Després, ou la révolution active



Amine **Esseghir**

Journaliste IJL

Il insiste pour dire aux gens de se prendre en charge. Ils doivent manger mieux et bouger plus. Il refuse en même temps toute approche moralisatrice. Le docteur Jean-Pierre Després, professeur titulaire au département de kinésiologie de l'Université Laval, propose « sa » révolution active.

« **M**oi, les leçons de morale, j'en ai rien à cirer », lance-t-il en entrevue avec le *Journal des voisins* (JDV). Il était à la salle Charles-Daudelin du 4C, à Cartierville, le 8 septembre, invité par la section Ahuntsic-Saint-Laurent de l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR).

Depuis qu'il a publié *La révolution active : de la gestion de la maladie à la promotion de la santé*, il y a trois ans, il sillonne le Québec et multiplie les conférences pour interpeller le grand public. Il ne perçoit pas un cent de droits d'auteur sur l'ouvrage, assure-t-il. Ceux-ci sont entièrement versés à la Fondation de l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec (Fondation IUCPQ).

**jetez votre
balance et
prenez un ruban
à mesurer**

Son livre est une critique du système de santé, qui, selon lui, n'intervient qu'une fois la maladie déclarée. Le chercheur propose

quant à lui une approche d'abord et avant tout préventive, et surtout accessible à tous.

Au passage, il remet en question des croyances établies. Il critique notamment la validité de l'indice de masse corporelle (IMC). « Il vaut mieux mesurer son tour de taille », préconise-t-il. On peut en effet se percevoir comme étant en surpoids et être tout de même en forme. L'activité physique demeure le moyen de prévention idéal.

Le médecin use de formulations pour le moins frappantes, qui ont le mérite de surprendre : « Jetez votre balance et prenez un ruban à mesurer », « Ma bouche n'est pas une poubelle », ou « Le ministère de la Santé, je l'appelle le ministère de la maladie. » Une approche qui le rend probablement sympathique, mais surtout compréhensible.

Interpeller l'esprit

Després insiste pour dire qu'il n'est pas un coach de bien-être. Il ne veut pas imposer des recettes toutes faites. Il rejette les régimes et abhorre les programmes coulés dans le béton. « J'ai beaucoup d'admiration pour l'intelligence des Québécois et des Québécoises », affirme-t-il. Il préfère se fonder sur la science et son expérience universitaire.

Selon lui, il est urgent d'agir. La génération montante est de moins en moins en forme. Elle annonce des problèmes de santé plus complexes et plus coûteux. « On est déjà

dans le mur, mais on ne réalise pas qu'on l'a frappé », prévient-il.

Le docteur Després prône la présence dans l'espace public de voix crédibles qui ne jugent pas. Il aspire à communiquer en réunissant les meilleurs scientifiques du Québec, et à discuter d'enjeux de vie, au-delà de la seule maladie. « Pouvez-vous imaginer l'impact qu'on pourrait avoir ? Ce serait fabuleux », s'enthousiasme-t-il. C'est un pari, selon lui, qui demandera du temps, mais qu'il vaudrait la peine de prendre.

Il voudrait que les institutions existantes, telles que Santé Québec, l'Institut national de santé publique du Québec, le ministère de la Santé et le nouveau scientifique en chef, s'unissent pour partager des informations, ce qui ne nécessiterait pas des sommes importantes.

Visionnaire, il presse le gouvernement et le ministère de l'Éducation de revoir les programmes du primaire, du secondaire et du collégial, afin de permettre aux enseignants d'éduquer les jeunes à travers des expérimentations (par exemple, cuisiner dans les cours de chimie) et de les instruire sur les aliments dont ils se nourrissent ainsi que sur les bienfaits de rester en mouvement (notamment à l'intérieur des cours de biologie).

Au passage, il adresse un message aux responsables politiques. Plutôt que de promettre d'« investir », dit-il, les élus devraient demander la permission de dépenser l'argent des contribuables. « Ce n'est pas votre argent, c'est l'argent de tout le monde. »



Jean-Pierre Després en conférence au Centre communautaire et culturel de Cartierville. Photo : Amine Esseghir / JDV

Périménopause et ménopause : s'informer, s'écouter, agir



Pamela Nassour

Journaliste

La périménopause et la ménopause sont deux phases de vie auxquelles certaines femmes pensent déjà, tandis que d'autres les vivent actuellement. Elles demeurent pourtant mal connues. Comment donc mieux vivre ces transitions et prendre soin de sa santé ?

Le *Journal des voisins* (JDV) a interrogé plusieurs femmes de l'arrondissement sur la périménopause et la ménopause – ce qu'on appelait communément « retour d'âge » avant que le sujet soit ouvertement abordé. Pour rappel, la ménopause marque l'arrêt des menstruations, tandis que la périménopause correspond à la période de transition qui la précède. Cela dit, un constat revenait souvent : les femmes rencontrées avaient principalement entendu parler de ces phases de vie par leur entourage plutôt que par l'entremise de sources médicales ou scientifiques.

Une ressource locale pour de saines habitudes de vie

À Ahuntsic, le Centre Jean-Jacques-Gauthier offre des ateliers sur les saines habitudes de vie, notamment sur l'alimentation et l'activité physique. Animés par une nutritionniste et une kinésiologue, ces ateliers sont accessibles sans référence médicale.

Un témoignage se démarque, celui d'Amélia (non fictif), une travailleuse d'Ahuntsic. Elle raconte qu'à 36 ans, des migraines, des crampes, une fatigue intense et d'autres symptômes ont commencé à apparaître, sans qu'elle comprenne ce qui lui arrivait. Elle fait également état



Marcher est une façon simple de maintenir une activité physique régulière pendant la périménopause et la ménopause. Photo : Pamela Nassour / JDV

de douleurs articulaires insupportables et d'insomnie. Sans réponse à ce qu'elle traversait, elle a alors eu l'impression que sa vie lui échappait. À 44 ans, sa ménopause était confirmée.

Comme Amélia, certaines femmes peinent à mettre des mots sur les transformations qui s'opèrent dans leur corps et dans leur tête. Le docteur Sergiu Vlad, obstétricien-gynécologue au GMF du Boisé, constate que le sujet demeure relativement tabou et peu enseigné, et que même les femmes n'en discutent pas toujours librement entre elles.

À l'écoute de son corps

Le docteur Vlad explique que les symptômes de la périménopause sont liés aux fluctuations et à la baisse des hormones produites par les ovaires. Il donne l'exemple de douleurs articulaires touchant les petites articulations, les coudes et les épaules, qu'une femme pourrait associer à son travail ou à sa posture sans penser aux changements hormonaux. « La première étape importante, c'est de connaître ses symptômes et la façon dont la périménopause et la ménopause peuvent se manifester », explique-t-il.

L'expérience varie toutefois d'une femme à l'autre. La docteure Thanh-Lan Ngô, psychiatre et chef de la clinique des maladies affectives à l'Hôpital en santé mentale Albert-Prévost, souligne que la sensibilité aux variations hormonales diffère d'une personne à l'autre, et qu'il n'existe pas de marqueurs biologiques qui permettent de caractériser cette sensibilité. Aussi est-il recommandé de consulter dès qu'un changement inexplicable est observé ou que les symptômes ressentis ont un impact sur la qualité de vie.

Des gestes simples pour rester en bonne santé

Prendre soin de sa santé pendant ces étapes de transition biologique ne nécessite pas de modifier radicalement ses habitudes de vie. Pour le docteur Vlad, les recommandations à suivre rejoignent celles associées au vieillissement, à commencer par rester en mouvement. Sur le plan de l'alimentation, il ne suggère pas de régime particulier, mais insiste notamment sur l'apport en protéines et en calcium. Adopter de bonnes habitudes de vie n'exige pas forcément de grands moyens. « Qu'il suffise

Et chez les hommes ?

À partir de l'âge de 30 ans, le taux de testostérone chez les hommes tend à diminuer progressivement. Chez certains, cette baisse peut éventuellement mener à un déficit en testostérone associé au vieillissement, parfois appelé andropause. L'insomnie, la fatigue, une baisse d'énergie, des difficultés de concentration et l'irritabilité peuvent faire partie des manifestations rattachées à ce déficit.

Contrairement à la ménopause, l'andropause ne correspond pas à un arrêt soudain de la production hormonale. Les effets de cette diminution progressive varient d'un homme à l'autre. En présence de symptômes persistants, une consultation médicale permet d'en déterminer la cause.

de penser à la marche à l'extérieur. C'est gratuit ! » rappelle-t-il.

Sur le plan de la santé mentale, la docteure Thanh-Lan Ngô souligne que d'autres facteurs que les fluctuations hormonales entrent en jeu, comme les antécédents de dépression, la sédentarité, la précarité financière et les événements stressants. Selon sa situation, une patiente peut avoir recours à une psychothérapie ou une aide psychosociale.

S'informer permet de mieux prendre soin de soi

Amélia décrit le manque d'information comme un facteur très isolant. Comprendre que les changements physiques et mentaux qu'elle vivait étaient liés à la ménopause lui a permis de se sentir davantage en contrôle. Elle suit aujourd'hui une formation pour obtenir une certification en accompagnement de la ménopause.

Plusieurs femmes interrogées par le JDV affirmaient d'ailleurs ne pas connaître les ressources scientifiques disponibles sur la périménopause et la ménopause. Le docteur Vlad souligne que ces ressources existent, mais il invite les femmes à rester prudentes face à la mésinformation et la désinformation sur Internet et certaines plateformes. Il recommande à ses patientes le site MaMenopause.ca, qui propose de l'information sur ces sujets provenant de la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada.



Fawzi Rekkab Pharmacien propriétaire

Affilié à :  **famiprix**

Services*

- Renouvellements en ligne et préautorisés
- Service de préparation de piluliers et livraison de médicaments
- Prise en charge de patients orphelins (sans médecin de famille)
- Prise en charge des maladies chroniques et suivi personnalisé avec votre pharmacien
- Ajustement et prolongation de vos ordonnances
- Prescription pour diverses conditions mineures et sans diagnostic
- Prescription de tests de laboratoire pour le suivi de votre médication
- Vaccination
- Consultation santé voyage

* Certaines conditions peuvent s'appliquer. Consultez votre pharmacien.

Les pharmaciens sont les seuls responsables de l'exercice de la pharmacie.

95, boulevard Henri-Bourassa Ouest
Montréal

514 303-0285



Transférer vos ordonnances

C'est simple, rapide et sans frais!



**NOUVELLE
PHARMACIE
À DÉCOUVRIR**



Sacrés-Jeunes

Aile Jeunesse de la Fondation
de l'Hôpital du Sacré-Cœur de Montréal

Nous sommes de jeunes professionnels animés par une volonté de contribuer au bien-être de la communauté.

NOTRE SOUHAIT: soutenir l'amélioration des soins et la recherche à Sacré-Cœur, ce grand hôpital centenaire, ...pour les 100 prochaines années!

**Nous avons besoin de vous !
Voici 3 façons de nous encourager :**

Participer à nos événements-bénéfice
Devenir partenaire
Faire un don



BESOIN DE PRATIQUE?

Plus qu'un simulateur.
Cours | 5 à 7 | Événements



**Réservez
maintenant**

Les troubles alimentaires, ces méconnus



Marie-Hélène **Paradis**

Journaliste

Les troubles alimentaires arrivent souvent de façon sournoise, sans que l'on s'en rende compte, parfois même en croyant améliorer sa santé ou sa forme physique.

La nutritionniste-diététiste, Lise-Andrée Massé, responsable du volet éducation et prévention chez Anorexie et boulimie Québec (ANEB), a expliqué au *Journal des voisins* (JDV) toute la subtilité des différentes formes de troubles alimentaires.

L'anorexie, certainement le plus connu de ces troubles, est fréquemment attribuée aux jeunes filles, alors qu'en réalité, elle peut frapper tout le monde, peu importe l'âge ou le sexe. Comme tous les troubles alimentaires, il s'agit d'un trouble de santé mentale, ici lié à la peur intense de prendre du poids et à une distorsion de l'image corporelle. C'est une maladie grave qui, non traitée, peut conduire à la mort.

La boulimie se caractérise quant à elle par des compulsions alimentaires suivies de régimes sévères, de jeûnes, de vomissements provoqués et d'autres comportements de compensation. Souvent, des sentiments de honte, de culpabilité et de dégoût succèdent à ces épisodes.

la souffrance n'est pas visible

Le troisième trouble le plus connu est l'accès hyperphagique, qui consiste aussi en compulsions, mais sans comportements de compensation. Il peut mener à l'obésité ou à de la distension abdominale. Ce trouble est associé à un manque de volonté chez une personne dont on dit qu'elle « mange ses émotions ».

Chose certaine, les troubles alimentaires sont intimement liés à une grande préoccupation de l'image corporelle, à l'anxiété et à la dépression, en plus des problèmes de santé physique causés par ces troubles sous-jacents.

De bonnes intentions qui tournent mal

La bigorexie (dysmorphie musculaire) est un autre trouble présent dans la société, fréquemment associé à une mise en forme ou à une prise de masse musculaire. Ce trouble alimentaire touche particulièrement les hommes et les sportifs. Les personnes qui en sont atteintes observent souvent des règles alimentaires strictes et se livrent à des entraînements, voire à des surentraînements intenses en plus de prendre des suppléments de façon régulière.

Moins connue et très difficile à diagnostiquer, l'orthorexie tient à l'obsession de manger sainement, allant jusqu'à éliminer



Lise-Andrée Massé, nutritionniste-diététiste responsable du volet éducation et prévention chez Anorexie et boulimie Québec. Photo : Courtoisie ANEB

certaines aliments sans égard aux carences qui peuvent en résulter.

Quelques chiffres

- Voyons quelques chiffres provenant d'études fournies au JDV par l'ANEB. Il est convenu de dire que la pandémie a occasionné un accroissement substantiel des cas de troubles de comportement alimentaire (TCA). Force est aussi de constater que les réseaux sociaux sont partie prenante de cette augmentation.
- Au Québec, au moins 10 % des femmes âgées de 13 à 30 ans souffrent d'un trouble de l'alimentation.
- Il y a généralement un écart de temps considérable entre l'apparition des symptômes et l'accès aux services de santé : 2,5 ans pour l'anorexie ; 4,4 ans pour la boulimie ; 5,6 ans pour le trouble de l'hyperphagie.
- Au Canada, entre 2010 et 2022, 18 740 jeunes ont été hospitalisés pour un trouble alimentaire. Le nombre d'hospitalisations était relativement stable avant la pandémie, mais durant la pandémie (2020-2021), les chiffres ont augmenté.
- Contrairement à la croyance populaire selon laquelle peu d'hommes développent un TCA, une étude publiée en 2025 a trouvé que 21,3 % des garçons et des hommes âgés de 15 à 35 ans répondaient aux critères d'au moins un diagnostic probable de TCA.
- Le désir d'être plus mince apparaît dès l'âge de 4 ans chez les filles.
- Les jeunes de 14 ans voudraient, à hauteur de 45 %, avoir recours à la chirurgie pour changer leur corps.

Détecter les problèmes

Des changements dans l'alimentation ou l'activité physique, des conversations plus fréquemment axées sur l'alimentation, des horaires d'entraînement de plus en plus chargés, le refus d'invitations et des sautes d'humeur sont des signes à surveiller pour détecter un éventuel problème.

« On ne voit pas de modifications au niveau du corps avant que la maladie soit bien installée et que ça devienne dangereux. La souffrance n'est pas visible », souligne Mme Massé.

L'ANEB

Fondé par le docteur Pierre Lechner en 1987, l'organisme promeut une approche communautaire et la création de groupes d'entraide dans le but de soutenir les personnes souffrant d'un trouble alimentaire.

L'ANEB peut vous aider à appuyer une personne de votre entourage aux prises avec un tel trouble. Pendant la dernière année, les professionnels de l'ANEB ont aidé 52 000 personnes.

ITSS chez les jeunes : chacun peut faire sa part



Benoît **Dosseh**

Journaliste

Face à la progression de plusieurs infections au Québec, Martine Dubé (Aire ouverte Ahuntsic-Sauriol) et Raoul Ourique (RAP Jeunesse) insistent sur l'importance de la prévention, qui consiste à s'informer, à encourager les discussions, à dépister et à offrir un soutien.

« **F**aire sa part » est essentiel pour combattre les infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS). Selon l'Institut national de santé publique du Québec, en 2023, les 15-24 ans représentaient 51 % des cas de chlamydia.

On observe globalement une recrudescence postpandémique des infections, notamment la syphilis. La prévalence de la gonorrhée se maintient quant à elle à un niveau élevé, mais stable. Cela dit, un tiers des bactéries résistent désormais à l'azithromycine.

Martine Dubé met toutefois en garde contre l'interprétation des statistiques : une augmentation des cas déclarés peut également refléter un accès amélioré aux tests et des méthodes de détection plus efficaces. Quoi qu'il en soit, la prévention ne dépend pas uniquement du réseau de la santé ; les jeunes, les proches et les intervenants ont tous un rôle à jouer.

Reconnaître le risque et agir

Cheffe d'administration de programme – Santé publique et Aire ouverte, madame Dubé observe que les jeunes ne nient pas forcément la gravité des ITSS. «Cependant, ils peuvent croire que leur propre risque est faible», explique-t-elle. Des partenaires limités, une relation stable ou l'absence de symptômes peuvent donner un faux sentiment de sécurité. Or, une seule exposition



Martine Dubé, cheffe d'administration de programme – Santé publique et Aire ouverte. Photo : Benoît Dosseh / JDV

peut suffire et plusieurs infections passent inaperçues.

Pour un jeune, il est important d'être proactif et de ne pas attendre des signes évidents avant de demander de l'aide ou un dépistage. Se faire dépister n'est pas un aveu d'irresponsabilité, mais un geste de santé. C'est aussi une façon de protéger ses partenaires et de contribuer à interrompre la chaîne de transmission, analyse notre interlocutrice.

Martine Dubé souligne l'importance de s'informer auprès de sources fiables, telles que les infirmières scolaires, les cliniques jeunesse ou les équipes d'Aire ouverte. Elle rappelle qu'il n'y a pas de mauvaise question.

Raoul Ourique, coordinateur de RAP Jeunesse, constate que la prévention nécessite souvent une relation préalable avec les agents de terrain. Une discussion informelle répétée lors de rencontres organisées par l'OBNL peut aider un jeune à exprimer ses inquiétudes. Les amis peuvent aussi encourager une consultation ou accompagner un proche, sans se substituer à un professionnel.

Madame Dubé recommande une approche d'écoute bienveillante en matière de prévention, et ajoute qu'en cas de soupçon de relation à risque, il faut être en mesure de

diriger le jeune concerné vers des ressources compétentes.

Accès aux services simplifié

Aire ouverte offre des soins de santé et de bien-être gratuits et confidentiels aux personnes de 12 à 25 ans. Le cadre est conçu pour être accueillant et non intimidant, permettant aux jeunes d'expliquer leur situation à leur rythme. Ils peuvent consulter sans rendez-vous, obtenir de l'information, subir un dépistage ou être orientés vers un suivi.

Infirmières, intervenants psychosociaux, sexologues et autres professionnels peuvent collaborer pour répondre aux besoins d'un jeune ayant une inquiétude concernant une ITSS, que ce soit en lien avec l'anxiété, une relation difficile, la contraception ou la violence. L'objectif est d'offrir une réponse adaptée à l'ensemble de ses besoins.

Au cours de l'année écoulée, 918 personnes ont fréquenté l'organisation. Le nombre d'interventions était de 4197, soit environ 80 par semaine et 17 par jour. Ces données ne prennent en compte que le service Aire ouverte et excluent celles des cliniques pour adolescents, des bureaux de services communautaires et d'autres sources.



Aire ouverte (2169, rue Sauriol Est) offre l'option sans rendez-vous les mardi, mercredi et jeudi, de 12 h à 20 h. Photo : Benoît Dosseh / JDV

Les intervenants sur le terrain

À RAP Jeunesse, Raoul Ourique met de l'avant une démarche axée sur la proximité. Les intervenants se rendent dans les écoles, les organismes, les parcs et les activités de quartier afin de rejoindre ceux qui fréquentent peu les services traditionnels. Ils deviennent des figures familières avant même qu'une demande ne soit exprimée. Cette présence régulière réduit la distance entre le jeune et le réseau.

Les Jeux de la rue sont une stratégie pour rassembler les jeunes dans un cadre informel afin de créer des occasions de discussion. «La clé, c'est le lien avec le jeune», explique Raoul Ourique. Une fois la confiance établie, les intervenants peuvent aborder des sujets tels que les ITSS, la contraception, les relations et la santé mentale, et proposer des ressources.

Pour certains parents, aborder le sujet de la sexualité et des ITSS avec leurs enfants reste dans le domaine du tabou. Quant aux jeunes, ils peuvent craindre la réaction de leurs parents s'ils leur en parlent. Il s'installe donc un silence nuisible. Ouvrir la discussion est pourtant le meilleur moyen de favoriser l'échange d'informations et la protection des jeunes face aux ITSS, rappelle madame Dubé.

L'alimentation, clé d'une bonne santé



Marie-Hélène **Paradis**

Journaliste

L'alimentation est un des sujets les plus souvent abordés lorsqu'on parle de santé, mais peut-on se fier à tout ce que l'on entend ?

Le *Journal des voisins* (JDV) a interviewé une spécialiste reconnue pour ses compétences et son franc-parler. Julie Desgroseillers est diététiste-nutritionniste et une communicatrice qui, en plus de promouvoir une alimentation saine, remet en question les modes de suppléments et de superaliments. Elle affirme qu'il faut prendre un peu de recul et revenir vers des bases plus simples, vers une alimentation plus souple et accessible.

Que veut dire manger santé en 2026 ?

La perception de ce qu'est une alimentation équilibrée a beaucoup changé depuis les dix dernières années. Les recommandations sont pourtant toujours les mêmes : manger plus de fruits et de légumes, et éviter les aliments transformés. Selon Julie Desgroseillers, il faut voir l'alimentation de façon plus globale.

Des ressources

Dans Ahuntsic-Cartierville, on trouve plusieurs organismes d'entraide. L'aide alimentaire est offerte à La Corbeille Bordeaux-Cartierville, à la Société Saint-Vincent-de-Paul, dans les diverses cuisines collectives et auprès d'organismes tels la Maison du monde, le Centre d'action bénévole de Bordeaux-Cartierville, Entraide Ahuntsic-Nord ou le Service de nutrition et d'action communautaire. On peut aussi, à l'occasion, obtenir des fruits et légumes par voie d'achat collectif à l'Espace des possibles.

La professionnelle affirme qu'une cacophonie nutritionnelle règne et que nous n'avons jamais été aussi mêlés en matière de nutrition. La lutte au cortisol, les superaliments et les aliments perçus comme étant inflammatoires appartiennent au royaume du sensationnalisme, alors que la nutrition relève d'une science très nuancée.

Les défis

La culture des diètes est un des principaux enjeux. Une préoccupation excessive à l'égard du poids et l'influence des réseaux sociaux font en sorte qu'on se laisse fréquemment manipuler par des personnes n'ayant pas de formation pertinente en nutrition. On se conforte en pensant que certaines denrées sont des superaliments, ou encore en en démonisant certaines autres.

aucun aliment ne mérite d'être exclu

La présence de plus en plus grande d'aliments transformés, le fait que l'on cuisine de moins en moins et la hausse du prix des aliments influent également sur la qualité de l'alimentation.

Cela dit, « On devrait être capable de manger un dessert sans se sentir coupable, affirme Julie. Tout est dans l'équilibre. Nous devons regarder notre alimentation comme un ensemble. Aucun aliment ne mérite d'être exclu. » Elle nous met notamment en garde contre les messages erronés dont nous sommes bombardés. Bien se nourrir n'est jamais noir ou blanc. Nous n'avons pas tous le même mode de vie et les mêmes préférences; nous détenons un bagage génétique et des antécédents médicaux différents; et nous n'avons pas tous le même niveau d'activité physique.

Nous avons donc des besoins différents.

Changer ses habitudes alimentaires est difficile. Cela peut toutefois se faire en douceur, et les solutions pour y arriver peuvent être simples. Introduire fruits et légumes dans les cafétérias d'écoles et d'aréna, donner des cours d'économie familiale aux jeunes afin de créer un environnement favorable, et aider les enfants à partir du bon pied sont autant de mesures intéressantes à implanter.

Les outils disponibles

Parmi les outils mis à la disposition des consommateurs, la loupe sur les emballages est le plus récent. M^{me} Desgroseillers n'est cependant pas certaine de l'impact qu'il peut avoir, ni de sa réelle pertinence. Il communique une information sur la teneur en sel, en gras ou en sucre d'un aliment, mais sans tenir aucun compte des autres composantes de l'aliment dont la teneur peut être satisfaisante.

« Lorsqu'on doit surveiller un élément bien précis, par exemple si on est diabétique ou cardiaque, la loupe est intéressante. Mais si on se fie à cette information seulement, on risque de passer à côté d'un aliment qui, somme toute, est bon et nous procure un plaisir. Un aliment ne se limite pas à son contenu en gras, en sel ou en sucre. » Il faut donc plutôt se concentrer sur le tableau des valeurs nutritionnelles et la liste d'ingrédients.

Le guide alimentaire a subi des changements depuis sa création. Avant, la saine alimentation s'y définissait en portions, mais il fait maintenant une place de choix au plaisir et à la convivialité.

Il y a aussi une éducation à faire lorsqu'on parle d'aliments transformés. Ils ne sont pas tous égaux et, encore une fois, c'est en lisant la liste d'ingrédients que l'on peut



Julie Desgroseillers, diététiste-nutritionniste.
Photo : Courtoisie Julie Desgroseillers

constater les différences. La spécialiste cite en exemple la protéine végétale texturée (PVT), qui est un aliment transformé, mais avec une seule composante, à savoir du soja ou des pois déshydratés.

On peut donc conclure en disant que c'est « la moyenne au bâton » qui compte. Manger diversifié, surtout des produits d'origine végétale, et donc moins de produits d'origine animale (sans nécessairement les éliminer pour autant), se veut le fondement d'une saine alimentation.



Le Guide alimentaire canadien.
Photo : Gouvernement du Canada



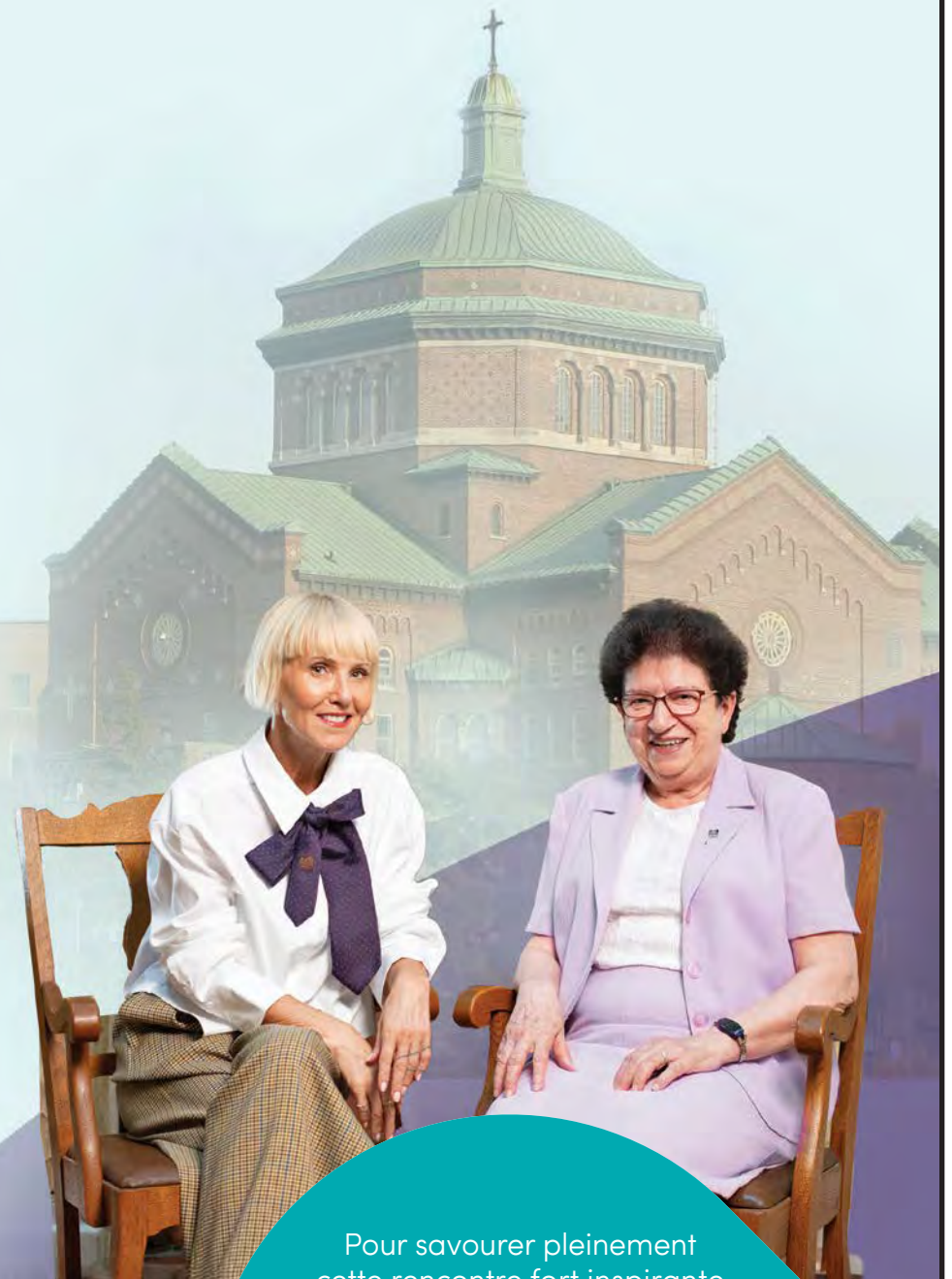
L'Hôpital du Sacré-Cœur-de-Montréal: Un siècle d'innovation et d'excellence

L'Hôpital du Sacré-Cœur-de-Montréal est l'un des plus anciens hôpitaux du Québec. Fondé en 1898 par les Sœurs de la Providence, Sacré-Cœur était à l'origine un sanatorium destiné à accueillir les plus malades et les plus démunis : les tuberculeux, les cancéreux, les invalides. Il a d'ailleurs porté le nom évocateur d'Hôpital des incurables.

Dévasté par un grave incendie, l'Hôpital est reconstruit par la communauté religieuse sur le boulevard Gouin, dans l'actuel arrondissement d'Ahuntsic-Cartierville. Il a accueilli ses premiers patients il y a 100 ans.

De sanatorium qu'il était à l'origine, il devient un hôpital à vocation générale en 1954. Les Sœurs de la Providence ont administré l'Hôpital de son inauguration en 1926 jusqu'à ce qu'il passe sous la gestion de l'État en 1961. Même plus de 60 ans après cette transformation majeure, elles conservent leur influence, et leurs valeurs de compassion, de respect et d'excellence imprègnent encore aujourd'hui l'Hôpital.

Dans une entrevue menée par **Pénélope McQuade**, porte-parole de la Fondation de l'Hôpital du Sacré-Cœur, **Sœur Claire Houde**, la représentante des Sœurs de la Providence au Québec et à l'est des États-Unis, nous raconte avec émotion le grand legs des religieuses qui ont longtemps veillé à transmettre une culture d'excellence, d'innovation et de bienveillance entre les murs de ce grand hôpital universitaire.



Pour en savoir plus sur le **100^e anniversaire**
de l'Hôpital du Sacré-Cœur, rendez-vous sur notre site Web.

Découvrez des histoires, témoignages, anecdotes...,
du contenu captivant au sujet de votre Hôpital !

fondationhscm.org

Pour savourer pleinement
cette rencontre fort inspirante,
l'entrevue complète est
présentée en **7 capsules vidéo**.



fondationhscm.org
ou scannez ce code QR

L'excellence, l'innovation et la bienveillance, l'ADN de l'Hôpital du Sacré-Cœur-de-Montréal

Depuis 100 ans, les équipes de l'Hôpital du Sacré-Cœur-de-Montréal soignent avec humanité et développent des expertises pour mieux soigner les personnes malades et blessées. Voici cinq domaines dans lesquels elles repoussent les frontières de la médecine et façonnent les soins de demain.

En traumatologie : faire davantage que sauver des vies

Il y a vingt ans, les spécialistes en traumatologie spinale de l'Hôpital du Sacré-Cœur concentraient principalement leurs efforts sur un défi fondamental : assurer la survie des personnes ayant subi une lésion médullaire, c'est-à-dire une blessure à la moelle épinière. Ces traumatismes peuvent engendrer des paralysies sévères qui limitent la mobilité et perturber profondément le système nerveux, obligeant parfois les patients à réapprendre les gestes du quotidien, comme la marche.



Dr Jean-Marc Mac-Thiong

Chirurgien orthopédiste, chercheur au Centre de recherche de l'Hôpital du Sacré-Cœur de Montréal

Aujourd'hui, les équipes cliniques et de recherche vont plus loin. Des experts de plusieurs disciplines unissent leurs forces pour mener des études visant à améliorer la récupération neurologique, à prévenir les problèmes secondaires pouvant surgir après une lésion médullaire et à mettre au point de nouvelles solutions technologiques pour aider les patients à retrouver leur mobilité et leur autonomie. Les avancées découlant de ces recherches touchent autant le diagnostic que le traitement des blessures à la moelle épinière.

Dr Jean-Marc Mac-Thiong et son équipe ont notamment eu l'idée innovante de faire faire du vélo stationnaire aux patients dans leur lit pour commencer la réadaptation dès la deuxième journée suivant une lésion médullaire. Ils ont ainsi démontré que l'activité physique favorisait la récupération des blessés médullaires.



M. Jean-Marc Giroux, patient en traumatologie à Sacré-Cœur, participe aux projets de recherche du Dr Mac-Thiong et croit véritablement à l'impact de ceux-ci sur les soins.

La chirurgie assistée par robot : une grande avancée

En faisant l'acquisition du robot chirurgical Da Vinci en 2003, l'Hôpital du Sacré-Cœur est devenu le premier établissement hospitalier au Canada à pratiquer la chirurgie assistée par robot. Cette avancée visionnaire a marqué le début d'un parcours d'innovation qui caractérise encore aujourd'hui les soins chirurgicaux.

Cet outil à la fine pointe de la technologie est devenu un levier pour offrir aux patients des interventions plus précises et moins pénibles : au fil des années, on a développé à Sacré-Cœur une forte expertise en chirurgie minimalement invasive. Les équipes spécialisées y pratiquent aujourd'hui des opérations avec une version plus récente de cette plateforme, le robot Da Vinci Xi, dans plusieurs disciplines, dont la chirurgie générale, cardiaque et bariatrique ainsi qu'en urologie.



Dr Pierre Y. Garneau

Chef du département de chirurgie

Cette technologie est une véritable extension des mains expertes du chirurgien. Le robot offre une vision en 3D de haute précision. Ses bras robotisés reproduisent les mouvements avec une finesse exceptionnelle et permettent d'accéder à des zones anatomiques plus difficiles d'accès. Le tout est entièrement contrôlé par le chirurgien à partir d'une console. En raison de la grande précision du robot, les interventions pratiquées entraînent généralement moins de saignements, moins de complications postopératoires et une récupération plus rapide. Pour les patients, cela se traduit ultimement par des séjours plus courts à l'Hôpital et un temps de récupération minimal.

L'électrophysiologie : une branche de la cardiologie qui repousse les limites

Depuis une vingtaine d'années, les cardiologues électrophysiologistes enchaînent les progrès pour les traitements des arythmies cardiaques. L'électrophysiologie, une spécialité qui s'intéresse à l'activité électrique du cœur, a connu une évolution remarquable, alors que des solutions novatrices ont été développées pour des patients auparavant difficiles à traiter, multipliant ainsi les possibilités de traitements disponibles.



L'installation de stimulateurs cardiaques et de défibrillateurs ainsi que les ablations sont des procédures en plein essor qui sont aujourd'hui plus efficaces, plus courtes et plus sécuritaires. La localisation des arythmies gagne aussi en précision, ce qui réduit considérablement les complications et améliore les taux de succès.

Dans la dernière année, les experts de Sacré-Cœur ont introduit deux technologies d'électroporation pour les traitements des arythmies par ablation. Cette approche détruit les cellules responsables des anomalies sans recourir à la chaleur, ce qui est moins dommageable pour les tissus cardiaques sains. Avec les chirurgies d'un jour qui sont également en augmentation, les patients peuvent souvent retourner chez eux seulement quelques heures après une intervention. Toutes ces avancées médicales transforment l'expérience des patients.

Le sommeil : un sujet étudié à l'international grâce à une biobanque imposante

Le Centre d'études avancées en médecine du sommeil (CÉAMS) de l'Hôpital du Sacré-Cœur est un exemple d'interdisciplinarité reconnu à travers le monde. Sa clinique spécialisée reçoit plus de 2000 patients chaque année pour des troubles du sommeil, comme l'insomnie, la narcolepsie et le somnambulisme.

Sacré-Cœur recèle aussi un joyau dans ce secteur de recherche : la Biobanque canadienne pour la recherche sur le sommeil. Cette ressource unique contient plus de 40 000 échantillons de sang et 30 000 enregistrements de sommeil provenant de partout au Canada. Elle attire des chercheurs de renom d'ici et d'ailleurs dans le monde, et favorise la réalisation de nouveaux et importants projets de recherche pour mieux comprendre les troubles du sommeil et les maladies neurodégénératives, comme l'Alzheimer.

Les chercheurs du CÉAMS sont très actifs. Une équipe a notamment développé récemment un programme d'autosoins, appelé Sommeil+, pour aider les Québécois à retrouver un sommeil de qualité sans avoir recours à des médicaments. Cette ressource est accessible gratuitement en ligne sur le site www.psychopap.com.



La Biobanque est précieusement conservée au Centre de recherche à Sacré-Cœur.

L'enseignement : des méthodes bien de leur temps

Sacré-Cœur est un grand hôpital universitaire, affilié à l'Université de Montréal pour la recherche et l'enseignement depuis plus de 50 ans. Son Centre d'expertise en enseignement se consacre à la formation des futurs professionnels de la santé, dans un environnement sécuritaire, en s'appuyant sur les meilleures pratiques pédagogiques. Véritables précurseurs, les enseignants intègrent la simulation dans l'expérience d'apprentissage. Simon et Emma, des mannequins haute-fidélité, reproduisent les signes vitaux des patients et offrent un environnement d'apprentissage plus immersif aux apprenants.

L'Hôpital du Sacré-Cœur accueille également des résidents en médecine, qui exercent en milieu hospitalier tout en poursuivant leur apprentissage vers une autonomie complète. Sur place, ils mettent leurs apprentissages en pratique : ils vont voir les patients, les écoutent, proposent un traitement, puis retournent le valider et cogiter sur les meilleurs soins à offrir avec un médecin superviseur. Lorsqu'il y a des résidents dans un hôpital, tout le monde y gagne. Les patients, bien sûr, et aussi les professionnels d'expérience. Ceux-ci s'améliorent grâce aux étudiants qu'ils côtoient, car ils sont constamment amenés à expliquer les décisions, à consulter les données scientifiques les plus récentes et à s'informer des dernières innovations.



Depuis sa création en 1976...

la Fondation a investi plus de 100 M\$ pour l'achat d'équipements, pour le développement de projets structurants ainsi que pour la recherche et l'enseignement dans les trois hôpitaux qu'elle soutient, dont l'Hôpital du Sacré-Cœur.

La Fondation : un catalyseur d'innovation

Depuis 100 ans, les équipes de soins de l'Hôpital du Sacré-Cœur-de-Montréal se distinguent par leur capacité à repousser les limites de la médecine et à transformer les soins offerts à la population. Derrière chacune de ces avancées se cache un ingrédient essentiel : l'innovation. **Et derrière l'innovation, il y a une communauté qui choisit d'investir dans l'excellence.**

La recherche est le moteur qui permet de développer de nouveaux traitements, d'améliorer les diagnostics et d'offrir aux patients les meilleures chances de guérison. À Sacré-Cœur, cet engagement se traduit par plus de 850 projets de recherche menés par des centaines de chercheurs et d'étudiants qui travaillent chaque jour à faire progresser les connaissances au bénéfice direct des patients.

Des investissements durables pour faire naître les grandes découvertes

Les grandes découvertes ne naissent pas du hasard. Elles demandent du temps, de la vision et des investissements durables. C'est précisément le rôle que joue la Fondation de l'Hôpital du Sacré-Cœur de Montréal depuis 50 ans. En soutenant des projets ambitieux, comme la Biobanque canadienne pour la recherche sur le sommeil et les travaux du Dr Jean-Marc Mac-Thiong en traumatologie spinale, elle permet à des équipes de calibre international de développer à Sacré-Cœur des solutions qui auront un impact bien au-delà des murs de l'Hôpital.

Seulement en 2025, la Fondation a investi plus de 2,9 M\$ dans divers projets de recherche porteurs d'avenir.

« **Les grandes avancées médicales commencent souvent par une idée. Pour qu'elles deviennent des soins qui changent des vies, elles ont besoin d'une communauté qui y croit.** »

Louis De Beaumont

Directeur de la recherche et de l'innovation,
Santé Québec Nord-de-l'Île-de-Montréal
— Universitaire



Merci de joindre votre cœur au nôtre.

Faire un don à la Fondation de l'Hôpital du Sacré-Cœur de Montréal, c'est participer à la prochaine découverte. C'est offrir aux chercheurs les moyens de voir plus loin. C'est acheter l'équipement qui permettra de mieux diagnostiquer et traiter. C'est contribuer à ce que, dans 100 ans, Sacré-Cœur demeure une référence en soins, en recherche et dans la formation de la relève médicale.



Pour faire un don



fondationhscm.org

Ce qui donne envie de bouger quand on vieillit



Amine **Esseghir**

Journaliste IJL

Quand on prend de l'âge, l'envie de bouger requiert souvent une grande motivation, sinon un sérieux coup de pouce. Au Club 50+ Claude-Robillard d'Ahuntsic, des aînés racontent comment ils ont trouvé cet élan et ce qui les pousse à rester physiquement actifs.

Un deuil, il y a 20 ans, aurait pu dissuader Louise Cartier de faire de l'activité physique, alors qu'elle venait d'achever sa carrière dans l'enseignement. «J'ai pris ma retraite au mois de juin, et mon mari est décédé le mois de mars suivant. Cela faisait 50 ans que nous étions mariés», raconte-t-elle. Ce compagnon de vie était aussi le complice de ses activités physiques et son partenaire sportif. Tous deux étaient très actifs.

Or, quelques mois plus tard, Louise a découvert le Club 50+ Claude-Robillard. Depuis, elle ne s'est plus arrêtée de courir. À 85 ans, elle tente de garder une saine discipline, et participe au moins trois fois par semaine aux activités du club. L'âge et la santé l'ont certes contrainte, il y a deux ans, à renoncer à la randonnée, mais elle n'a jamais baissé les bras pour autant. «Je ne suis plus capable de monter les côtes et ils ont changé le parcours. Pis, ils partent à huit heures et demie le matin», raconte-t-elle en riant. Elle n'est plus la lève-tôt qu'elle a été, avoue-t-elle.

Elle apprécie aujourd'hui l'introduction des chaises à pédales pour ceux qui, comme elle, ont du mal à faire de l'exercice debout, et elle pratique aussi l'aquaforme. Louise considère l'activité physique comme essentielle. Elle constate d'ailleurs une immense différence entre sa condition et celle de personnes de sa génération dans son entourage, dans sa famille ou parmi ses voisins qui ne bougent pas beaucoup.



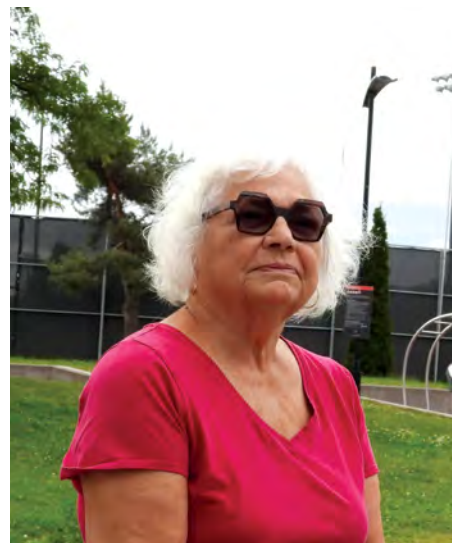
Winnie Frohn persévère malgré l'âge et des vertiges. Photo : Amine Esseghir / JDV

Les liens essentiels

Winnie Frohn est venue jeune au Québec de son lointain Danemark. Elle a toujours été active, et, malgré ses 80 ans, elle joue aujourd'hui au pickleball, pratique le conditionnement physique et adore la randonnée.

je ne penserais pas faire certains mouvements si j'étais toute seule

L'écoute et les accommodements sont à ses yeux les maîtres mots du Club 50+ Claude-Robillard. «Je ne penserais pas faire certains mouvements si j'étais toute seule», admet-elle. Selon elle, le club répond aux besoins des personnes âgées au-delà d'un simple programme. Elle a tenté de suivre des activités ailleurs, mais s'est sentie profondément déçue lorsqu'elle a constaté que le cadre n'était pas adapté aux aînés. «J'ai



Louise Cartier se sent très en forme. Photo : Amine Esseghir / JDV

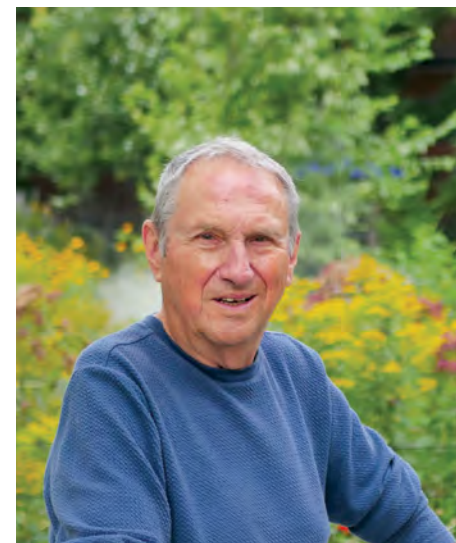
essayé de suivre des cours de conditionnement offerts dans une université. Mais il n'y avait là que de jeunes étudiants. Je me suis sentie humiliée, comme si je dérangeais», confie-t-elle.

Bien que le passage du temps ait fait son œuvre, Winnie se maintient active. Elle utilise maintenant des bâtons de marche lors de ses randonnées. «Je sens que j'ai moins d'équilibre qu'avant, et les bâtons m'aident à faire bouger mes bras.»

Elle aussi a dû accuser le coup après le décès de son conjoint. «Il était allé jouer au pickleball, et il n'est pas revenu. Ça a été un choc», raconte-t-elle. À ce moment-là, plus encore que l'exercice physique, c'est la présence des membres du club qu'elle a tout particulièrement appréciée. «J'ai réalisé que j'avais aussi besoin des autres. N'étant plus en couple, j'ai compris l'importance d'avoir d'autres liens, comme d'entretenir des relations avec certains membres du club», confie-t-elle.

S'encourager

Jean-Jacques Lavoie, 78 ans, est membre du conseil d'administration du Club 50+



Jean-Jacques Lavoie trouve une seconde vie au Club 50+ Claude-Robillard. Photo : Amine Esseghir / JDV

Claude-Robillard. Il met lui aussi l'accent sur l'étonnante aisance d'adaptation du club aux capacités et à l'âge de ses membres. «La directrice actuelle, Joanne Pelletier, a beaucoup d'idées. C'est notamment elle qui a pensé à la gymnastique sur chaise», dit-il.

Au-delà des contacts avec les autres et des amitiés qui se tissent avec le temps, Jean-Jacques valorise l'émulation entre membres. C'est un étonnant moteur d'encouragement, selon lui. «Si on voit des gens de son âge qui arrivent à faire certains mouvements, on se dit parfois qu'on devrait aussi pouvoir le faire», observe-t-il.

Il se souvient entre autres de l'ancien directeur du club. À 94 ans, il en était le doyen. «Dans les cours de conditionnement, on nous faisait faire des tours de piste de marche rapide, et ce monsieur dépassait la moitié du monde en marchant avec sa canne, se souvient M. Lavoie. Et l'homme se maintenait en forme autant intellectuellement que physiquement. À 80 ans, il avait appris l'espagnol, et, à 90 ans, il avait décidé d'apprendre l'espéranto. Une inspiration pour tous!»

Redonner aux jeunes le pouvoir de décrocher des écrans



Benoît Dosseh

Journaliste

Depuis la rentrée 2025-2026, l'utilisation du téléphone est interdite dans les écoles primaires et secondaires du Québec durant toute la journée. Selon la pédopsychiatre Laura Masi, cette mesure ne devrait pas être perçue comme une punition, mais comme une protection de l'attention, du sommeil et des relations en personne.

La pandémie a accru l'utilisation des écrans chez les adolescents de 13 à 17 ans. D'après la Dre Masi de l'Hôpital en santé mentale Rivière-des-Prairies, plus de 90 % d'entre eux passent plus de trois heures par jour sur les réseaux sociaux. Le téléphone intelligent est un outil pour apprendre, communiquer, créer et se divertir, mais son usage excessif a un impact sur la santé mentale.

L'omniprésence des écrans

L'interdiction du téléphone à l'école permet de protéger les élèves contre des distractions incessantes (notifications, messages, jeux vidéo, défilement continu). Cela est crucial à un âge où les facultés d'inhibition et de planification sont encore en développement. L'UNESCO le confirme, et rappelle que la technologie ne devrait jamais remplacer l'interaction humaine au cœur de l'éducation.

Une étude du Bureau régional de l'OMS pour l'Europe, publiée en 2024, a révélé que 11 % des adolescents de 44 pays, dont le Canada, présentaient des signes d'utilisation problématique des médias sociaux, contre 7 % en 2018. Cela inclut une perte de contrôle, le délaissement d'autres activités et des conséquences négatives dans la vie quotidienne.

Selon l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ), en 2022-2023, plus d'un élève québécois du secondaire sur quatre (27 %) passait au moins quatre heures par jour devant un écran pour ses loisirs et ses communications pendant la semaine scolaire.

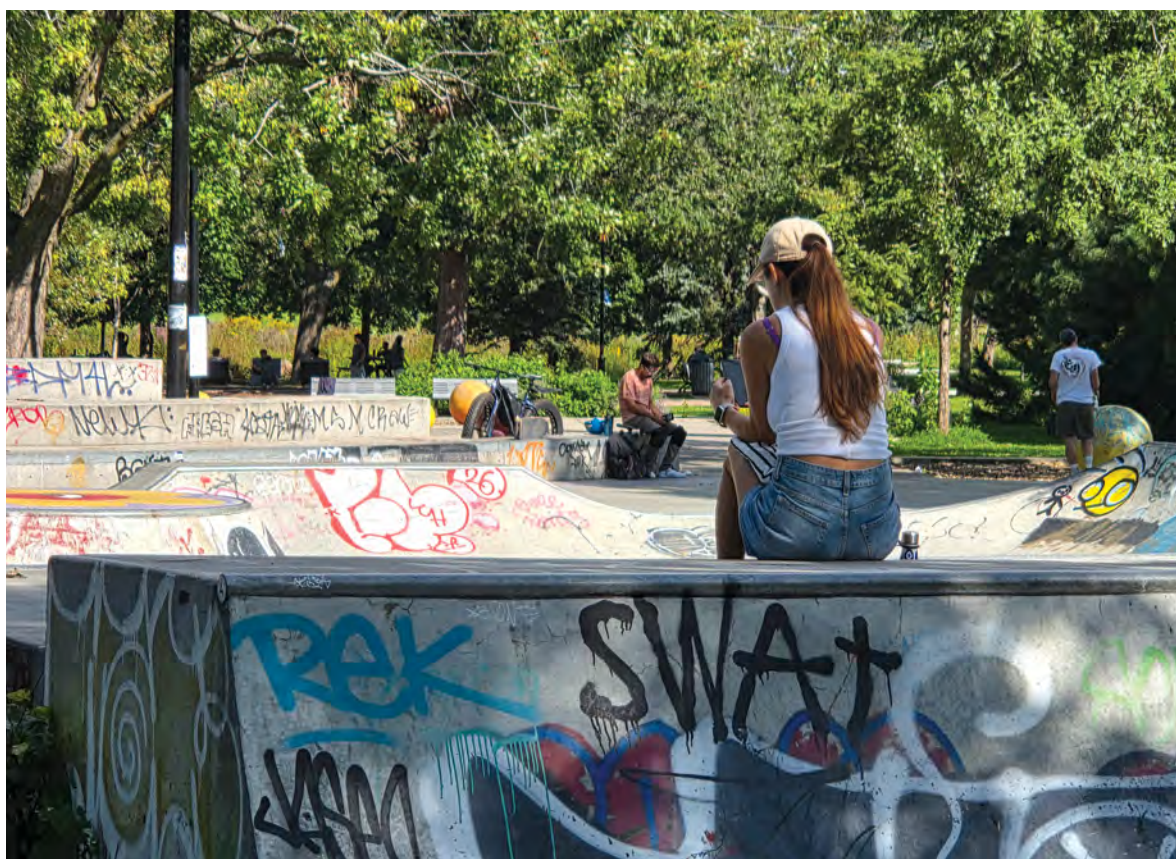
L'impact sur la journée

Toujours selon l'INSPQ, les élèves du secondaire ayant un niveau élevé de détresse psychologique sont plus nombreux (36 %) à utiliser les écrans de façon intensive pour leurs loisirs (quatre heures et plus par jour) que ceux chez qui ce même niveau est faible ou moyen (22 %).

En tenant compte du temps consacré à l'école, au transport et au sommeil, il reste huit heures par jour pour d'autres activités. Si quatre heures sont passées devant les écrans, la sphère numérique absorbe la moitié du temps libre. Il ne reste plus que quatre heures à nos jeunes pour partager un repas en famille, faire leurs devoirs, se laver et s'adonner à une activité physique ou à un passe-temps hors ligne.

Plus qu'une question de volonté

Demander à un adolescent de « lâcher son téléphone » revient souvent à ignorer ce qui le retient. Les plateformes de communication électroniques ont été conçues avec des mécanismes de design persuasif :



En novembre, la population est invitée à participer au 24 h PAUSE : une journée de déconnexion.

Photo : Benoît Dosseh / JDV

multiplication des notifications, personnalisation des recommandations, défilement infini, récompenses quotidiennes et signes de validation (mentions « J'aime »). À cela s'ajoute la pression du groupe : ne pas répondre, c'est risquer de manquer une invitation, une rupture, une blague ou une conversation qui fait le tour de l'univers virtuel. Cette peur de rater quelque chose pousse les jeunes à rester disponibles en permanence.

Mme Masi préfère parler « d'usage problématique » plutôt que de « dépendance aux écrans ». Le nombre d'heures d'utilisation n'est pas tout. L'exposition répétée à des contenus anxiogènes a des effets tout autres que faire ses devoirs, regarder un reportage ou parler à des proches. « Reprendre le contrôle ne signifie pas supprimer le numérique, mais lui redonner une juste place dans la vie quotidienne », précise-t-elle.

Un problème collectif

La pédopsychiatre met l'accent sur la responsabilité partagée. À la maison, les règles doivent s'appliquer à tous : repas sans appareil, téléphone hors de la chambre la nuit et déconnexion avant le coucher. « Dire à un adolescent de se couper des écrans n'a pas de sens si les parents restent eux-mêmes constamment sur les médias sociaux. Les règles doivent être cohérentes pour toute la famille », conclut-elle.

Pour éviter que ces balises soient perçues comme une forme de punition, il faut les définir et les expliquer avec les jeunes. Des ressources comme Aire ouverte, les organismes communautaires, tels la Maison des jeunes, Rap jeunesse et la Maison des parents, ou encore Capsana, offrent des accompagnements pour reprendre le contrôle de la situation. Avoir des « tonnes d'amis en ligne » n'égale pas les avantages des interactions sociales en personne.

Quand bouger ne veut plus dire performer



Pamela **Nassour**

Journaliste

Pendant des années, Cassandra Poudrier s'est définie par ce qu'elle faisait. Son identité était étroitement liée à celle d'une athlète, dans un univers où la performance occupait une place centrale. Aujourd'hui, elle préfère se définir comme une sportive, et porte un autre regard sur le dépassement de soi et la place que l'activité physique peut occuper au quotidien.

Depuis l'âge de cinq ans, Cassandra Poudrier voulait jouer au hockey, et elle l'a fait. Elle a grandi sur la glace jusqu'à poursuivre une carrière avec Les Canadiennes de Montréal pendant deux ans. « Pour moi, j'étais une joueuse de hockey. C'était qui j'étais », raconte-t-elle.

distinguer l'effort de la performance

Aujourd'hui, dix ans après la fin de sa carrière, Poudrier revient sur ce tournant. Après avoir reçu un coup lors d'un match, elle subit une commotion cérébrale – une sixième ! « Je me souviens encore de m'être effondrée sur la glace ; j'avais mal à la tête, et c'est à ce moment-là que j'ai entrevu la possibilité de passer à autre chose. » Elle se rappelle d'ailleurs qu'après sa blessure, elle avait du mal à sortir de chez elle : « Ça a été long avant que je sois capable de me remettre à bouger », confie-t-elle au *Journal des voisins*.

Durant sa vie d'athlète, s'entraîner était pour elle une façon d'arriver à être la meilleure. Cassandra avait du plaisir à se perfectionner pour mieux briller, mais quand personne ne l'évaluait, l'entraînement devenait comme une corvée.

Performer, s'entraîner, bouger... des mots à revisiter

Après des années à faire de l'exercice avec un objectif précis, Cassandra Poudrier a dû apprendre à le faire autrement. Elle essaie la course et le triathlon, et retourne à la salle de sport. Avec la course à pied, elle côtoie des coureurs de différents niveaux et en vient à réaliser qu'elle n'a pas nécessairement à toujours exceller. Habituee à s'entraîner en vue d'atteindre un certain résultat, elle finit par se demander : « Est-ce que j'ai besoin d'avoir un objectif pour aller à la salle de sport ? » Sa réponse, aujourd'hui : « Je m'efforce d'aller à la salle de sport ; donc, mon seul objectif, c'est d'aller à la salle de sport. »

Cassandra souligne désormais l'importance pour elle de distinguer l'effort de la performance, consciente du rôle que peut jouer le regard extérieur. « Nous vivons dans une société où tout est comparé. Quand on ne s'accepte pas et qu'on ne s'aime pas réellement tel qu'on est, il est évident qu'on accorde beaucoup d'importance aux attentes de son entourage. » Elle conteste en outre le bien-fondé des critères selon lesquels les gens sont censés se comparer.



Cassandra Poudrier lors d'un match avec les Canadiennes.
Photo : Photo Dumais



Cassandra Poudrier avec son vélo cargo par une journée d'hiver.
Photo : Marilou Skelling

La maternité a également contribué à changer son rapport à l'activité physique. Durant son congé de maternité, l'ancienne joueuse de hockey a en effet traversé une période où elle était beaucoup moins active qu'à son habitude – une première en 26 ans –, et elle a constaté que cela avait un impact sur son humeur.

Bouger peut être simple

Aujourd'hui, mère de trois enfants et directrice générale de Quatre-chemins, dont le bureau est à Ahuntsic, Cassandra Poudrier essaie de garder une place pour « bouger » dans son quotidien. Elle reconnaît que ce n'est pas toujours facile avec des enfants, mais rester physiquement actif n'a pas nécessairement besoin de ressembler à un entraînement.

Elle montre fièrement du doigt son vélo cargo. Pour l'athlète habituée à performer, bouger est aujourd'hui devenu beaucoup plus simple, par exemple aller à l'épicerie ou aller chercher les enfants à la garderie à pied, à vélo ou à trottinette. « Il y a beaucoup de façons de faire de l'exercice auxquelles on ne pense parfois pas », dit-elle.

Aujourd'hui, ce qu'elle vise, « c'est vraiment de rester en assez bonne forme pour jouer avec mon garçon, qui a beaucoup d'énergie. Quand j'aurai 50 ans, je voudrais pouvoir aller faire du ski avec lui ou me promener à vélo. Je ne veux pas que ma santé physique soit un facteur limitatif dans ma relation avec mes enfants et, éventuellement, mes petits-enfants. »



Terra Nostra, un modèle de mixité urbaine

Premier projet résidentiel de l'écoquartier Louvain à voir le jour, Terra Nostra a été réfléchi pour s'intégrer dans un milieu de vie diversifié et de qualité. Pour le Groupe Angus, il est important de réaliser des initiatives qui vont bien au-delà de simples logements. Elles visent à favoriser une mixité urbaine et à contribuer à la création de milieux de vie dynamiques et inclusifs.

La mixité urbaine fait référence à un milieu où diversité sociale et fonctionnelle évoluent au sein d'un même territoire pour en faire un environnement résilient et accueillant.

La mixité sociale se manifeste par la présence de personnes issues de milieux variés, que ce soit en termes de professions, d'origines culturelles, de nationalités ou d'âges. Elle prend aussi en compte les différences de revenus, de modes de vie et d'habitudes de consommation.

La mixité fonctionnelle repose sur la diversité des activités qui se partagent un même espace. On y retrouve des commerces, des services, des lieux d'emploi, des logements et des espaces de loisirs. Cette diversité permet de mieux répondre aux besoins quotidiens de la population, peu importe leur situation financière.

Un milieu dynamique

Terra Nostra s'inscrit comme une première concrétisation de cette vision : celle d'un milieu de vie mixte. La Société de développement de l'Écoquartier Louvain (SDEL), responsable du développement du site, a l'ambition d'y aménager un quartier exemplaire où espaces publics verdis, logements divers, commerces et services de proximité cohabiteront harmonieusement.

La vision qu'a la SDEL pour le développement de l'Écoquartier Louvain rejoint parfaitement celle du Groupe Angus, soit la revitalisation audacieuse des territoires. À terme Terra Nostra sera implanté dans un véritable milieu de vie où se mêleront mixité d'usages et sociale, afin que la population puisse s'épanouir

dans un cadre de vie favorisant les saines habitudes de vie, le bien-être et le sentiment d'appartenance à la communauté. La transformation de cet ancien site municipal s'orchestrera autour de différents pôles, notamment alimentaire, communautaire et d'habitation créant ainsi un écosystème de proximité, complet et durable.

Terra Nostra incarne cette volonté de favoriser la mixité urbaine en contribuant à la création d'un milieu de vie accessible, diversifié et dynamique.

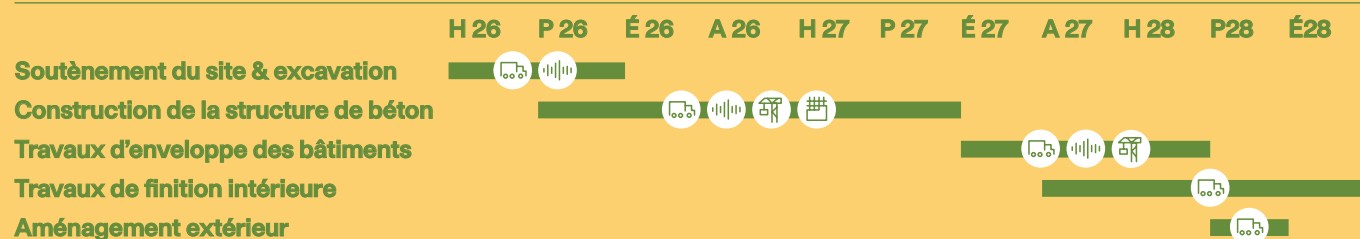


Le projet avance rondement

La réalisation de Terra Nostra progresse à bon rythme. La dalle de béton du premier sous-sol est maintenant complétée et les équipes se préparent à couler celle du rez-de-chaussée. De plus, le forage des puits géothermiques est désormais terminé.

Activités

Échéancier sur 30 mois : Hiver 2026 – Été 2028



Légende

- [Icon: Sound waves] Bruits possibles
- [Icon: Truck] Circulation de camions augmentée
- [Icon: Crane] Présence de grue(s)
- [Icon: Stairs] Élévation des étages

Terra Nostra est le premier projet à voir le jour dans l'Écoquartier Louvain, un projet porté par la Société de Développement de l'Écoquartier Louvain.

Pour en savoir plus sur notre projet et sur l'avancement du chantier, abonnez-vous à notre infolettre.



TerraNostraLouvain.ca

L'eau, la vie



Jacques **Lebleu**

Chroniqueur, Société d'histoire d'Ahuntsic-Cartierville (SHAC)

Croyez-vous que l'eau soit un liquide inodore, incolore et sans goût ? Pendant une bonne partie du 20^e siècle, les habitants des berges de la rivière des Prairies auraient bien aimé pouvoir penser la même chose !

Au dernier quart du 19^e siècle, des résidents des quartiers huppés du versant sud de l'île de Montréal s'étaient pourtant fait construire des résidences d'été sur ses rives. Ils aspiraient à y trouver un air pur et vivifiant, loin des usines et des quartiers populaires insalubres entourant le port de Montréal, ainsi qu'une eau propre à la baignade et aux sports nautiques.

L'arrivée du train à Bordeaux en 1875 favorise l'essor de la villégiature, qui était née modestement avec un service d'omnibus du Vieux-Montréal au village du Sault-au-Récollet par la rue Saint-Laurent et le chemin du Sault.

L'arrivée du tramway au Sault-au-Récollet en 1895 démocratise l'accès à la rivière et repousse les riches villégiateurs ailleurs. Ce nouveau mode de transport est un catalyseur du développement urbain. En quelques années, les limites de la ville de Montréal dépassent la rue Sherbrooke et s'approchent de la rivière des Prairies en passant par le Mile-End, Villeray, puis Youville.

Eaux usées

Avec ce développement rapide viennent les eaux usées. Au nord du mont Royal, elles ne peuvent pas couler vers le fleuve par le réseau d'égout existant. Une expérience est tentée peu après 1900 dans la paroisse Saint-Alphonse-d'Youville : une ferme d'épuration. Située à l'emplacement actuel du parc Henri-Julien, elle se révèle aussi inefficace que nauséabonde.

Avant même de s'étendre jusqu'à la rivière des Prairies en 1910, par l'annexion des municipalités d'Ahuntsic et de Bordeaux, Montréal cherche déjà à y faire couler ses égouts vu l'échec de la ferme d'épuration.



Piscine dans la rivière derrière la terrasse Bastien. Vers 1907.
Photo : auteur inconnu / Fonds Pierre Gravel.
Collections de la Société d'histoire d'Ahuntsic-Cartierville.

Une entente est conclue en 1906 avec le conseil municipal d'Ahuntsic pour la construction d'une conduite d'égout aux environs de l'actuelle rue Saint-Denis. Des conflits juridiques entre les deux municipalités suivent les premiers effluves.

On assiste ensuite à une multiplication des émissaires d'égout dans les municipalités annexées à Montréal, de Cartierville jusqu'au Sault-au-Récollet. Dès les années 1920, des citoyens s'organisent et font pression sur les élus locaux pour qu'ils les accompagnent dans leurs démarches auprès de la mairie afin d'obtenir l'assainissement des eaux de la rivière.

L'annonce de la construction d'un barrage et d'une centrale hydroélectrique à la hauteur de l'île de la Visitation avive les craintes. On compte sur la force du courant des rapides du Sault-au-Récollet pour oxygéner et purifier les eaux souillées.

Usine d'épuration : pas avant 1984 !

Déjà en 1933, un rapport suggère à la Ville de construire au Sault-au-Récollet une usine d'épuration associée à un incinérateur au coût de 1 000 000 \$. Il faut se rappeler que les limites nord-est de Montréal à l'époque

s'arrêtent là où commencent celles de Montréal-Nord.

En 1934, le Bureau d'hygiène provincial ordonne la construction d'une usine d'épuration pour les eaux usées du nord de la ville.

En 1937, l'échevin Omer Barrière transmet au greffier de la Ville une requête exigeant l'assainissement des eaux signée par 2000 résidents du nord de l'île.

En 1950, le directeur du Service de santé de la Ville de Montréal indique qu'il est

interdit de se baigner de la plage Raimbault jusqu'aux limites de la ville.

À la fin de la même décennie, ce n'est pas dans le Saint-Laurent que Montréal connaît la plus forte contamination par ses égouts. C'est dans la rivière des Prairies, juste en amont des limites de Montréal-Nord !

Au cours des années 1960, le comité exécutif adopte des lignes homologuées aux fins d'une voie publique, d'un parc et d'une usine d'épuration au nord du boulevard Gouin, entre la limite est de la ville de Montréal et le barrage de l'Hydro-Québec.

Deux événements permettent enfin d'entrevoir une solution. L'annexion de la municipalité de Rivière-des-Prairies par Montréal en 1963 lui permet de rejeter ses eaux usées à la pointe est de l'île. Puis, le 23 décembre 1969, la *Loi de la Communauté urbaine de Montréal* (CUM) est sanctionnée. Cette administration, qui a juridiction sur l'ensemble de l'île de Montréal, entreprend dès les années 1970 la reconfiguration des réseaux d'égout municipaux en vue de la construction d'une station d'épuration des eaux usées.

Cette station, inaugurée en 1984, porte depuis 2009 le nom Jean-R. Marcotte.



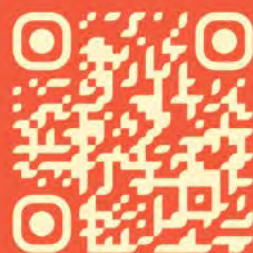
La rivière des Prairies au Sault-au-Récollet, 1902-1903.
Photo : Norman MacMillan Hinshelwood (1873-1904)
/ Domaine public. Musée McCord



La maison de campagne de M. Gurd et de sa famille au Sault-au-Récollet, 1886. Cette maison serait aujourd'hui sur le terrain du CHSLD Notre-Dame-de-la-Merci.

Photo : Studio de photographie Wm. Notman & Son, 1886-08-3
/ Domaine public. Musée McCord

AUTOMNE 2026



Espace le vrai monde?
9155 rue St-Hubert
Montréal, QC
espacelevraimonde.ca

MUSIQUE
**VIVIANE
AUDET**



25 SEPTEMBRE
2026

CHANSON
**BEATRICE
DEER**



9 OCTOBRE
2026

HUMOUR
**PUNCH
CRÉOLE**



17 OCTOBRE
2026

THÉÂTRE
**DIMANCHE À
SODOME**



4 NOVEMBRE
2026

THÉÂTRE
**MALAISE
DANS LA
CIVILISATION**



11 NOVEMBRE
2026

THÉÂTRE
SOON



13 NOVEMBRE
2026

JEUNESSE
ORYZA



14 NOVEMBRE
2026

DANSE
DAWRI



20 NOVEMBRE
2026

JEUNESSE
**PETER PAN
(DE POCHE)**



6 DÉCEMBRE
2026

**CINÉ-CLUB
AHUNTSIC**



Collège **Ahuntsic**



Financé par le
gouvernement
du Canada



Les Parkbenchers, musiciens de chez nous



Pamela Nassour

Journaliste

C'était un Mercredi pique-nique au parc Tolhurst. Ils devaient jouer leur musique en pleine nature, mais la météo en a décidé autrement. À cause de la pluie, ils se sont retrouvés dans un bar sur Fleury Ouest, où un engouement inattendu s'est créé, marquant un moment charnière dans leur parcours. Eux, ce sont les Parkbenchers, un groupe de folk, de rock et de country, dont les membres sont résidents d'Ahuntsic-Cartierville.

Quatre hommes dans la cinquantaine qui, entre leur emploi et leur vie de famille, se retrouvent pour le plaisir de jouer ensemble.

La musique entre amis

La formation est composée de Stéphane Quiniou, au chant et aux guitares acoustiques et électriques; Michel Picard, à la guitare électrique solo; Éric Coutu, à la guitare basse; et Martin Cossette, à la batterie et aux chœurs.

on s'amuse sérieusement

Leurs répétitions sont loin d'être sophistiquées. Les Parkbenchers sont d'abord des amis qui se rencontrent chez eux, dans le sous-sol du chanteur ou celui du batteur. Toutes les semaines ou toutes les deux semaines, ils s'y réunissent pour composer ou arranger une chanson, préparer un spectacle ou travailler à un album. C'est dans ces

sous-sols que leur passion pour la musique continue de vivre.

«On s'amuse sérieusement», résume Éric Coutu. Il raconte au *Journal des voisins* (JDV) le déroulement d'une répétition du groupe. Le dimanche matin, vers 10 h, ils se retrouvent autour d'un café, discutent, puis commencent à jouer pendant une ou deux heures. Ils rangent ensuite leurs instruments, et les conversations reprennent. «On jase... puis on jase... et puis on jase», dit Éric en souriant. Pour lui, cette intimité fait partie de la création. Il compare le fait de faire de la musique dans un groupe à une relation de couple; selon lui, l'art comporte une charge émotive qui s'accommode mal d'un lien strictement pragmatique entre les artistes.

Leur pratique et leurs inspirations

Les débuts des Parkbenchers remontent à 1985, tandis que la formation actuelle existe depuis 2022. À leurs premiers pas, ils jouaient du country-folk. Leurs inspirations venaient notamment de Bob Dylan et de Gordon Lightfoot. Avec le temps et les changements de membres au sein du groupe, leur style s'est rapproché du rock et se caractérise désormais par des solos de guitare, des passages instrumentaux et de fortes montées en intensité.

Éric Coutu explique que les arrangements se construisent collectivement, et que chaque musicien apporte sa propre touche. Son adhésion à l'ensemble en est un exemple: «Je suis arrivé avec des éléments complètement différents de ce que le bassiste précédent jouait. Les chansons du répertoire passé ont pris une autre dimension.»

Cette identité se reflète aussi dans leur nom. Trouvé à l'improviste par Michel Picard, «Parkbenchers» vient de l'anglais et évoque, selon lui, le fait de s'asseoir dans un parc, un lieu à la fois urbain et rural. Pour le guitariste, le nom symbolise la nature, la nostalgie et la réflexion.

Leur discographie comprend trois albums: *Limiter* (2022), *Rivers Never Sleep* (2018) et *Peaks & Valleys* (2015). Tous Québécois francophones, ils ont jusqu'ici



Les Parkbenchers: Stéphane Quiniou, Michel Picard, Éric Coutu et Martin Cossette.
Photo: Michel Picard

principalement écrit leurs chansons en anglais. Pour son prochain album, le groupe compte élargir son répertoire en y intégrant le français.

Des musiciens et des voisins

Pour les quatre musiciens, l'expérience dans le pub de la rue Fleury était particulière. La foule était plus diversifiée que celle à laquelle ils sont habitués. Il y avait des proches du groupe, des clients du bar, des gens venus initialement pour le Mercredi pique-nique, ainsi que des passants attirés par leurs chansons. Le groupe a été surpris par la réaction du public, qui a influencé sa manière de jouer. Il a improvisé davantage et

prolongé certains passages et solos lorsque les gens réagissaient bien. À un moment, le public en voulait encore, alors ils ont décidé de rejouer une pièce.

Au-delà de leur musique, les Parkbenchers sont aussi des voisins d'Ahuntsic-Cartierville. Pour Éric Coutu, ce lien avec le quartier passe particulièrement par la rue Fleury, où il dit rencontrer presque toujours quelqu'un qu'il connaît, que ce soit un commerçant ou une personne croisée lors d'une activité du secteur. «Tu peux tous nous croiser sur la rue en allant acheter une pinte de lait», dit-il.

Le prochain album des Parkbenchers sortira vers la fin de l'automne, et un événement de lancement est prévu.

OFFRE D'EMPLOI

Conseiller·ère publicitaire et ventes médias

En relation étroite avec la directrice générale et l'adjointe administrative, le ou la conseiller·ère publicitaire doit s'acquitter des tâches suivantes :

Conseil

- Promouvoir le *Journal des voisins* (JDV) papier (bimestriel) et Web (6 jours par semaine) – ses tirages, sa diffusion, ses thématiques et sa clientèle.
- Présenter les offres de produits publicitaires pour le journal papier et pour le Web.
- Mettre à jour annuellement la trousse média, les produits et les prix.

Gestion des ventes

- Préparation des devis.
- Réception des publicités et vérification des normes.
- Facturation et gestion des impayés.
- Partenariats et échanges de visibilité.
- Recherche de commandites.

Prospection

- Sollicitation et rencontre régulière des clients.
- Recherche de nouveaux clients et agences.
- Gestion des données CRM, SEO et autres indicateurs.

Environnement

- Milieu de travail axé sur la collégialité, l'entraide et la bonne humeur.
- Participation aux événements publics du JDV : rendez-vous citoyens et autres.
- 4 semaines de vacances fixes, jours fériés payés et congés pour convenances personnelles dès la première année.
- Bureau sur place, applications et matériel de travail fournis.

Exigences

- Dynamisme, entregent, fiabilité, sens de l'organisation.
- Esprit d'équipe.
- Expérience en ventes de publicité de journal ou de magazine, papier et électronique.

Vous croyez être la personne que nous cherchons ?
Envoyez-nous votre CV et une lettre de motivation à
info@journaldesvoisins.com

Nous communiquerons avec les personnes que nous souhaitons rencontrer en entrevue.

Montréal VOS ÉLUES À L'ÉCOUTE DANS VOTRE QUARTIER



CARLA BEAUVAIS

Conseillère de la Ville
— Sault-au-Récollet
carla.beauvais@montreal.ca



NATHALIE GOULET

Conseillère de la Ville
— Ahuntsic
nathalie.goulet@montreal.ca

Bureau d'arrondissement : 555, rue Chabanel Ouest, 6^e étage,
bureau 600, Montréal (QC) H2N 2H8

514-872-2246

**Impliquez-vous,
faites un don !**



**JOURNAL DES
VOISINS**
AHUNTSIC-CARTIERVILLE
journaldesvoisins.com



CLINIQUE DENTAIRE DR GUILLAUME LAVOIE CHIRURGIEN DENTISTE



Approche personnalisée

Gamme complète de soin
dentaires incluant les implants

Plus de 15 ans d'expérience

Fournisseur du Régime
Canadien de Soins Dentaires

Stationnements réservés
drglavoie@outlook.com

4529, rue de Castille, Montréal-Nord 514 322-8720

CAP SUR L'AUTOMNE 35 ANS AVEC GUEPE



DÉCOUVERTES, RANDONNÉES
ET COULEURS D'AUTOMNE!

GUEPE.QC.CA

PROGRAMMATION
COMPLÈTE ET
INSCRIPTIONS



Diagnostic d'un écosystème



Anne Frédérique **Préaux**

Chargée de projet,
conception, GUEPE

Et si, pour prendre le pouls d'un écosystème, il suffisait de tendre l'oreille... ou de regarder qui y vit ? Certaines espèces sont de véritables sentinelles de la santé de leur environnement.

J'observe une branche couverte de mousse au sol, dans un coin humide du boisé. Rien à signaler. Puis, juste à côté, un mouvement attire mon attention. Une petite forme sombre et tachetée se faufile entre les feuilles : une salamandre à points bleus.

Elle ne fait pas beaucoup de bruit, mais elle a beaucoup à nous apprendre.

Les salamandres ont une particularité importante : leur peau est mince et perméable. Elles peuvent donc absorber l'eau et certaines substances présentes dans leur environnement directement par leur peau. Elles respirent d'ailleurs en partie par celle-ci. Cette sensibilité en fait de bonnes bio-indicatrices. Autrement dit, leur présence, leur abondance ou leur absence peut nous donner des indices sur l'état de santé d'un milieu naturel.

Une salamandre ne porte évidemment pas de jugement sur la qualité d'un boisé. Mais son corps, lui, réagit aux conditions qui l'entourent. Un sol humide, une bonne couverture de feuilles mortes et des abris naturels sont essentiels à sa survie. À l'inverse, l'assèchement du sol, la disparition des abris ou la présence de certains contaminants peuvent lui compliquer la vie.

Les espèces bio-indicatrices

C'est là tout l'intérêt des espèces bio-indicatrices. Elles nous permettent de détecter des changements parfois difficiles à voir à l'œil nu. Et les salamandres ne sont pas les seules à jouer ce rôle.

Dans les cours d'eau, par exemple, certaines larves d'insectes aquatiques sont particulièrement sensibles aux changements de leur environnement. Les larves d'éphémères – de petits insectes aquatiques (aussi appelés mannes) dont les adultes ne

vivent que quelques heures à quelques jours – ont généralement besoin d'une eau bien oxygénée et relativement propre. À l'inverse, certains organismes, comme les larves de chironomes, sont beaucoup plus tolérants aux eaux pauvres en oxygène ou plus chargées en matière organique.

Le même principe s'observe ailleurs. Les lichens, formés d'une algue et d'un champignon, comme on en retrouve sur les troncs et les roches, absorbent directement une partie des substances dont ils ont besoin dans l'air. Certaines espèces sont donc sensibles à la présence de polluants atmosphériques. Leur diversité peut nous aiguiller sur les conditions locales.

Mais attention : un bio-indicateur n'est pas une boule de cristal ! Ce n'est pas parce qu'on trouve un lichen sur une branche ou une salamandre sous une roche que l'on peut immédiatement conclure que l'écosystème est en parfaite santé. Plusieurs facteurs peuvent expliquer la présence ou l'absence d'une espèce.

Pour être utiles, les bio-indicateurs doivent répondre à certains critères. Pour que les organismes soient faciles à étudier, ils doivent être abondants et demeurer dans une même zone. Il est aussi préférable d'avoir un cycle de vie relativement court, ce qui permet de suivre rapidement les changements d'une population. C'est pourquoi les petits organismes aquatiques, comme certaines larves qui vivent au fond des cours d'eau et se déplacent peu, sont particulièrement intéressants et donnent une bonne idée des conditions locales. Comme ils occupent une place importante dans la chaîne alimentaire, les changements qui les touchent peuvent avoir des répercussions sur tout l'écosystème.

Certaines larves se nourrissent en filtrant l'eau ou en consommant des particules



Lichen. Photo : GUEPE / Paysages

organiques. Des polluants peuvent alors s'accumuler dans leurs tissus, un phénomène appelé bioaccumulation. En suivant leur état et l'évolution de leurs populations, on peut donc repérer des signes de perturbation et parfois intervenir avant que le problème ne prenne de l'ampleur.

Bilan de santé

Un seul indice ne permet pas de poser un diagnostic. C'est en accumulant les observations, en comparant différents sites et en tenant compte de plusieurs variables que



Salamandre à points bleus.
Photo : Anne F. Préaux



Larve d'éphémère.
Photo : Ryan Grow (iNaturalist) –
sous (CC-BY-NC)

les spécialistes peuvent réellement dresser le bilan de santé d'un écosystème.

Un milieu en santé n'est pas nécessairement un endroit où tout est parfait. C'est plutôt un écosystème capable de soutenir une diversité d'êtres vivants et de continuer à fonctionner malgré les changements.

La prochaine fois que vous croiserez une salamandre dans un parc-nature ou un boisé montréalais, prenez le temps de l'observer. Sa présence est peut-être plus qu'une jolie rencontre : elle pourrait être un signe que le milieu se porte bien.

**Impliquez-vous,
devenez membre !**



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
jdupontrachiele@hiermagne.com



CLINIQUE DENTAIRE
Dr Jean-Pierre Tabah

Dr Jean-Pierre Tabah, DMD

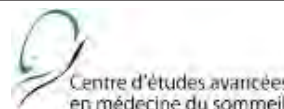
514 303-3368 | dentiste@drtabah.com

9150, boul. de l'Acadie, # 205, Montréal (Qc) H4N 2T2

**Merci à tous les artisans —
collègues et collaborateurs
— qui ont contribué à cette
récolte exceptionnelle
de premiers prix !**



Santé Québec Nord-de-l'Île-de-Montréal
Universitaire



**Recherche des femmes et des hommes
âgés de 50 ans et plus**

**Vous a-t-on déjà dit, ou croyez-vous, que vous
« agissez vos rêves », par exemple, frapper,
gesticuler, crier, etc. en dormant?**

Si c'est le cas et que vous souhaitez participer à
une étude clinique, contacter le Centre d'études avancées en médecine du sommeil.

Laissez votre nom et numéro de téléphone au (514) 338-2222 poste 2528
ou écrivez-nous à tcsp.cnmtl@ssss.gouv.qc.ca

Une compensation financière vous sera offerte

Ce projet est approuvé par le CER SQ NIM-U;
projet # MP-32-2025-2870 2 juillet 2026



L'OEUFORIE MATINALE
Déjeuners & Dîners

514-419-3922
391 Boul. Henri-Bourassa Ouest
Montréal, QC, H3L 1P2

@restaurantloeufoiematinal



L'OEUFORIE
matinale

Midi - Apéro - Soir

La Jeune Espiègle



Venez savourer à Ahuntsic une cuisine
actuelle et conviviale, accompagnée
de vins du Québec et d'importation
privée, bières locales et cocktails
maison.

438-290-5348
9275 rue Lajeunesse, Montréal
www.lajeuneespiegle.com

Le futur du soccer féminin à André-Grasset



Benoît Dosseh

Journaliste

Petit poucet de la ligue de soccer extérieur féminin (division 3) de la conférence Sud-Ouest du RSEQ, le Phénix du collège André-Grasset veut s'établir dans la durée. Entre ambitions et défis sur la pelouse, le groupe vit une première saison palpitante.

Alors que la plupart des étudiantes du cégep quittent les lieux après les cours, quelques-unes d'entre elles s'aventurent sur le terrain du collège, ce mardi 22 septembre, en vue d'une séance d'entraînement. Ce jour-là, elles partagent la pelouse avec l'équipe masculine de football – qui évolue en division 1. La petite nouvelle parmi les 13 équipes Phénix du collège André-Grasset écrit à son rythme les pages de son histoire.

Un don à point nommé

Cela fait des années que le collège André-Grasset souhaite offrir une large palette de compétitions sportives féminines à ses étudiantes au sein du Réseau du sport étudiant du Québec (RSEQ). Grâce à la générosité d'un ancien du collège, cette vision peut sortir du placard.

«La première étape consistait à démarrer une équipe de soccer extérieur féminin», résume Alexandre Bélanger, responsable des sports. Cette décision vient du fait que l'établissement avait déjà une équipe qui évoluait en intérieur (soccer à sept). Les joueuses, désormais au nombre de onze sur le terrain, ont donc assuré la transition, ce qui leur permet aussi de rester actives durant la trêve de la compétition en intérieur.

Inutile de dire que c'est avec enthousiasme que la nouvelle a été accueillie par Gaëlle Kachiche, qui, dans sa dernière année au cégep, est devenue capitaine de l'équipe.

Une transition en crescendo

Pour mener à bien le projet, Souhaïl Billali, déjà sur le banc de l'équipe de soccer intérieur, a été promu entraîneur principal. Sous sa direction, 19 athlètes, dont quelques recrues, apprennent à se connaître et à graver les échelons.

Le début de la saison a été brutal. L'équipe a subi trois revers consécutifs contre des formations aguerries citées parmi les favorites de la conférence Sud-Ouest et aptes à prétendre accéder à la division supérieure. Au lieu de se décourager devant cette entame poussive, le groupe a plutôt misé sur l'analyse, l'entraînement et la conviction, confiant de pouvoir inverser la tendance. Surtout que, après avoir subi une défaite écrasante lors du premier match (1-6), les autres rencontres se sont terminées par des résultats serrés (0-1 et 2-3).

À leur première saison dans la conférence, les joueuses ont le désir de montrer que leur collège possède aussi une bonne équipe, souligne Maeva Taillon-Bourbeau, capitaine principale, actuellement blessée. Ce désir, conjugué à trois entraînements par semaine, a porté fruit, puisque l'équipe s'est invitée dans le top 6 au classement en enchaînant deux victoires.

Les séries en ligne de mire

Parler des séries éliminatoires dès cette première saison aurait pu sembler prématuré. Pourtant, à quelques matchs de la fin de la saison régulière, l'équipe peut réaliser l'exploit d'y accéder.

L'entraîneur avoue y croire. Pour lui, cette progression repose autant sur le travail que sur la capacité de rester positif dans les moments difficiles. Toutefois, prudence demeure le mot d'ordre. Il veut éviter à son

groupe de se laisser emporter par l'euphorie. Il rappelle à juste titre qu'il faut jouer et bien mener chaque rencontre plutôt que de bâtir des châteaux en Espagne. La défaite essuyée contre L'Assomption (3^e au classement), le 26 septembre au Complexe sportif Claude-Robillard, a eu l'effet d'une piqure de rappel.

Il reste au Phénix deux matchs à jouer avant de pouvoir accéder aux séries éliminatoires, et un revers n'est plus permis. L'équipe devra d'abord négocier la rencontre du 11 octobre contre l'équipe de Valleyfield. Le dernier match de la saison régulière aura ensuite lieu le 18 octobre, et l'opposera à celle de Jean-de-Brébeuf.

Les joueuses doivent croire en elles et transformer l'incertitude en occasion de réussir. Bien que toutes les cases pourraient ne pas être cochées cette saison,

– notamment prendre part aux séries éliminatoires et accéder à la division 2 –, l'équipe savoure cette première expérience. Les capitaines soulignent comme motifs de satisfaction l'unité du groupe et sa détermination. Atteindre les séries serait la cerise sur le gâteau, puisqu'on ne s'était fixé comme objectif, en cette première année, que de poser les bases et de s'enraciner dans le soccer extérieur.

À terme, le collège veut bâtir une équipe capable de rivaliser avec les meilleures du RSEQ. Les responsables de l'encadrement technique et l'administration ne perdent pas pour autant de vue que la réussite scolaire des étudiantes demeure la priorité. En effet, jouer sur les deux tableaux, c'est-à-dire faire du sport et des études, demande une certaine discipline. Ils veillent donc à ce que leur parenthèse cégepienne se déroule de manière optimale.



Le Phénix, l'équipe féminine de soccer extérieur du collège André-Grasset. Photos : Benoît Dosseh / JDV.

Le Bruant familial

Jean **Poitras**

Chroniqueur

Le Bruant familial est un petit bruant d'environ 14 cm de longueur. Il a un dos brun rayé, un ventre uni grisâtre, la gorge blanche, ainsi que deux barres alaires prononcées.

Sa tête exhibe une face et des joues grises; une bande gris foncé qui part du bec traverse l'œil et se rend jusqu'à la nuque. Une autre bande, blanche cette fois, se situe en haut de la bande foncée et borde une couronne d'un beau roux-marron. Sa longue queue est légèrement fourchue à l'extrémité. Les juvéniles ont quant à eux la poitrine striée de brun, et leur couronne est d'un brun terne.

Comportement et habitat

Le chant caractéristique du Bruant familial (*Chipping sparrow / Spizella passerina*) est un long et régulier «Tsip-tsip-tsip-tsip» – tout sur une même note – qui peut rappeler la cadence d'une machine à coudre. On l'entend surtout au printemps lors de la nidification. Le mâle défend un petit territoire dès son arrivée printanière jusqu'à ce que les oisillons quittent le nid.

Le Bruant familial préfère les milieux ouverts, comme les clairières, les bordures de boisés, là où poussent herbes et graminées qui lui fournissent sa nourriture. Il s'est bien adapté au milieu urbain, où on peut l'observer facilement, d'où son nom de «familier».

Nidification

Tant le mâle que la femelle récoltent les matériaux nécessaires pour la construction du nid : herbes sèches, racines, poils d'animaux et duvet végétal. Ce nid est construit à faible hauteur, soit dans un petit conifère ou un buisson; très souvent, il est placé sur une branche orientée sud-sud-est.

La femelle y pond environ 4 œufs qu'elle couve une douzaine de jours. À l'éclosion, les petits sont nourris par les deux parents. Au bout de 10 à 12 jours, les oisillons quittent le nid, et les parents s'en occuperont encore une bonne douzaine de jours.



Bruant familial adulte. Photo : Jean Poitras (avril 2019)

C'est à ce moment que l'on peut facilement les observer sur nos pelouses ou nos plates-bandes et en bordure des trottoirs. On voit alors fréquemment des juvéniles solliciter les adultes pour une becquée. Leur alimentation se compose surtout de graines, parfois agrémentées de petits insectes.

Territoire et migration

Le Bruant familial est largement réparti de l'Atlantique au Pacifique, de la limite nordique des arbres jusqu'au sud des États-Unis.

Les mâles arrivent à la fin d'avril ou tôt en mai; ils sont suivis des femelles environ une semaine plus tard. Ce bruant nous quitte

au début de l'automne, bien que l'on ait déjà vu des individus s'attarder aux mangeoires jusqu'en novembre. Il hiverne au sud des États-Unis, au Mexique et en Amérique Centrale.

Dans le sud du Québec, on le retrouve dans la plaine du Saint-Laurent, en Gaspésie, au Saguenay-Lac-Saint-Jean, dans les Basses-Laurentides et en Abitibi-Témiscamingue. Il est bien présent dans le grand Montréal, donc aussi dans notre arrondissement.

Selon les relevés de l'*Atlas des oiseaux nicheurs du Québec méridional*, le Bruant familial est abondant, et sa population comme son aire sont considérées comme stables.

AVIS D'INTENTION DE DISSOLUTION

Avis est par les présentes donné que l'**Association nationale des naturopathes**, personne morale sans but lucratif, a l'intention de demander sa dissolution auprès du Registraire des entreprises du Québec.

Toute personne intéressée peut, le cas échéant, faire valoir ses droits conformément aux dispositions applicables.

Date : 30 septembre 2026

EN ACHETANT SUR FLEURY OUEST, je soutiens ma communauté!

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



Montréal

Ahuntsic-Cartierville
Montréal

Desjardins
Caisse du Centre-nord
de Montréal

quartierflo.com



Invitation

1^{er} au 31 octobre 2026

65+
ans

Portes Ouvertes Soleil

Manoir St-Laurent
115, boul. Deguire, Montréal



Une
entreprise
familiale
d'ici

♥
Pour célébrer
la Fête des aînés

📺
Cadeau pour
chaque visiteur !

Visitez-nous *et tournez la*
ROUE GAGNANTE !
— Tout le monde repart gagnant ! —

Gros lot :
Un mois de loyer gratuit !
Logements 1^{1/2} à 4^{1/2} abordables



Nouveau programme
Engagement jusqu'en 2030 !

Votre loyer de base garanti à un taux exceptionnel. Un nouveau programme financier de la Famille Savoie qui offre sécurité financière et tranquillité d'esprit pour tous nos résidents actuels et futurs.

Visitez-nous 7 jours / 7

1 800 363-0663

Avec ou sans rendez-vous • Lundi au dimanche • 9h à 17h

* Jusqu'à épuisement des stocks. Certaines conditions s'appliquent. Détails sur notre site web.

L'hiver est à nos portes !
Passe nous voir en magasin !



**Lave-glace
hivernal**
3,78L. Protège
jusqu'à -40°C

3⁹⁹



**Pelle à neige
18 po**
légère en
poly noir

11⁹⁹



**Pelle à neige
électrique**
13 po, 10 A
noir et bleu

99⁹⁹

RONA
MARCHAND PROPRIÉTAIRE

Major & Major

1540 Sauvé E, Montréal, QC H2C 2A7

514.389.3588

Célébrez votre
anniversaire chez
PACINI et profitez
d'un % de rabais
équivalent à votre âge!

Vivez aussi l'expérience du
légendaire Bar à Pain^{MD}!
PACINI Marché Central est le
seul restaurant qui compte
2 Bar à Pain^{MD} à volonté.

Réservez dès maintenant !

PACINI
MARCHÉ CENTRAL

1031, RUE DU MARCHÉ CENTRAL
514 316-7303



Halloween : décorons avec des boîtes d'œufs



Lucie **Pilote**

Chroniqueuse

La fête de l'Halloween sera dans quelques jours. Un moment où les citoyens de ton quartier décident de s'impliquer dans le but de faire plaisir aux enfants. N'est-ce pas fantastique ? Nous les remercions... As-tu pensé à ton déguisement ?

En attendant, tu pourras bricoler des petites décorations pour créer une ambiance festive. Voici ce que je te propose.

4 En ajoutant un petit disque noir au centre ou au bas du cône, tu obtiens une sorcière ou son chapeau.



2 Découpe le contour des longues pointes pour les retirer – avec l'aide d'un plus grand au besoin. Tu peux aussi découper les autres formes plus plates. Truc : il est plus facile de découper par le dessous.



5 Avec les différents alvéoles, tu peux aussi réaliser de petites citrouilles.



1 Tu auras besoin d'une ou plusieurs boîtes d'œufs vides (en carton), idéalement celles qui ont des séparateurs pointus. Il te faudra aussi ciseaux, feutres, peinture, pinceau, ficelle et papier de construction ou autre.



3 Tu peux laisser le cône tel quel ou le peindre en blanc. Une fois la peinture sèche, dessine son visage : tu as fabriqué un petit fantôme !



6 Perce de petits trous au-dessus de tes créations pour y enfiler une ficelle.



Il ne te reste plus qu'à suspendre tes œuvres. Fais preuve de créativité !

Je te souhaite une bonne collecte de friandises le 31 octobre.

Lucie

Avec Christine et ses courtiers, C VENDU! cvendu.com



Un courtier attiré, du premier appel jusqu'au notaire.

Derrière votre courtier : photos et vidéo professionnelles, mise en marché, marketing, suivi administratif à chaque étape.

Vos courtiers attirés.



Mathieu Lagarde

Courtier immobilier résidentiel BAA



Jannie Pouliot

Courtier immobilier résidentiel
et commercial | BA



Félix Rajotte

Courtier immobilier résidentiel
et commercial



Martin Lapensée

Courtier immobilier QSC



Maewen Bally

Courtier immobilier résidentiel



4 1+1
1535 Rue Sauvé E.



4+1 2+1
10200 Av. Georges-Baril



3+2 2+1
12365 Rue Jeanne-Mance



2 2
10850 Rue Basile-Routhier, app. 211



2 1
2075 Rue Fleury E., app. 101

Combien un acheteur est-il prêt à payer pour votre propriété aujourd'hui?

Vendez votre propriété à partir de 2 %*. Service complet.

Demandez-le à votre courtier attiré. ☎ 514 570-4444 🌐 cvendu.com



**CHRISTINE
GAUTHIER**
IMMOBILIER

Christine Gauthier inc. Société par actions d'un courtier immobilier. Christine Gauthier Immobilier, agence immobilière. Nos politiques, promotions et sources, ainsi que notre méthodologie, sont également disponibles sur christinegauthier.com/sources. * À partir de 2%. Taux applicable lorsqu'aucune rétribution n'est payable à un courtier représentant l'acheteur. Toute rétribution offerte à un courtier collaborateur s'ajoute et est convenue avec le vendeur dans le contrat de courtage. Certaines conditions s'appliquent. Taxes en sus. Valable jusqu'au 31 octobre 2026.

514 570-4444

christinegauthier.com

