



Josée Hamel

COURTIER IMMOBILIER

RE/MAX SIGNATURE

immobilierjoseehamel@gmail.com / www.joseehamel.com

CONTACTEZ-MOI 514.710.0065

450.449.4411

130, boul. de Mortagne, bureau 200, Boucherville



## LA VILLE A PARTICIPÉ À LEUR MISE EN PLACE AFIN D'ASSURER LA PROTECTION DE TOUS Installation de cliniques désignées d'évaluation à Sainte-Julie



page 3

# Les arcs-en-ciel de l'espoir!

Coronavirus COVID-19

### On protège aussi sa santé mentale!

stress • anxiété • déprime

Information et conseils à l'intérieur.

Québec

**LE HOT-DOG VAPEUR**

Bon appétit!

# 59¢

344, DE LA MARINE, VARENNES 450.985.5559

page 6

**H**

LES HAVRES SAINT-CHARLES

CONDOS LOCATIFS

3 1/2 | 4 1/2 | 5 1/2

leshavressaintcharles.com

UNE RÉALISATION **PREMIUS**

premium.com

**514 773-0133**

150, rue Jules-Phaneuf, Varennes

# COVID-19

Aide-mémoire  
à découper et conserver

Situation	Où s'informer?
J'ai des symptômes	(indicatif) 644-4545 1-877-644-4545
Citoyens pris à l'étranger	S'inscrire au <a href="http://voyage.gc.ca/voyager/inscription">voyage.gc.ca/voyager/inscription</a> Contactez l'ambassade la plus proche 1-613-996-8885
Quarantaine ou isolement volontaire Admissible à l'Assurance-emploi	Assurance-emploi prestation de maladie 1-833-381-2725
Quarantaine ou isolement volontaire Non-admissible à l'Assurance-emploi	Programme d'aide temporaire aux travailleurs 1-877-644-4545
Perte d'emploi ou réduction d'heures Admissible à l'Assurance-emploi	Assurance-emploi prestations régulières 1-800-808-6352
Perte d'emploi ou réduction d'heures Non-admissible à l'Assurance-emploi	Prestation canadienne d'urgence Contactez l'ARC
Doit rester à la maison pour s'occuper des enfants ou d'un proche malade	Prestation canadienne d'urgence Contactez l'ARC
Besoin d'aide pour vous y retrouver?	Bureau du député 450 652-4442



**Xavier  
Barsalou-Duval**

Député de  
Pierre-Boucher-Les Patriotes-Verchères



13028

À Contrecoeur, Saint-Amable, Sainte-Julie,  
Varennes et Verchères

**Des services de garde d'urgence destinés  
aux enfants du personnel du réseau de la santé  
et des services essentiels**



*Des services de garde d'urgence destinés aux enfants du personnel du réseau de la santé et des services essentiels sont offerts à Contrecoeur, Saint-Amable, Sainte-Julie, Varennes et Verchères.*

## Daniel Bastin |

Si le Québec est sur pause pour un certain temps, ce n'est pas le cas pour le personnel du réseau de la santé et des services essentiels, qui ont souvent de jeunes enfants à s'occuper. Heureusement, la Commission scolaire des Patriotes (CSP) a récemment ouvert quatorze services de garde d'urgence sur son territoire afin d'offrir un service destiné aux enfants de ces travailleurs, notamment à Contrecoeur, Saint-Amable, Sainte-Julie, Varennes et Verchères.

Les établissements suivants ont été identifiés afin d'offrir un tel service, soit les écoles Le Tournesol et Saint-Mathieu à Beloeil; Antoine-Girouard, De La Broquerie et Paul-VI à Boucherville; l'école De Bourgogne à Chambly; Mère-Marie-Rose à Contrecoeur; Le Sablier à Saint-Amable; Georges-Étienne-Cartier à Saint-Antoine-sur-Richelieu; De Montarville et Monseigneur-Gilles-Gervais à Saint-Bruno-de-Montarville; L'Arpège à Sainte-Julie; J.-P.-Labarre à Varennes et Ludger-Duvernay à Verchères.

À l'intérieur de ces services de garde d'urgence, la CSP prend toutes les précautions nécessaires et surveille attentivement l'évolution de la situation en lien avec la COVID-19 afin d'assurer un milieu sain et sécuritaire pour l'ensemble de ses occupants. Ainsi, la fréquence des opérations de nettoyage et de désinfection a été augmentée; des stations pour la désinfection des mains ont été ajoutées; des affiches ont été installées dans les salles de toilettes pour rappeler les bonnes pratiques d'hygiène; le ratio du nombre d'enfants par groupe a été abaissé.

En ce qui concerne les visiteurs, il leur est strictement interdit de circuler au-delà des zones prévues dans les établissements offrant un service de garde d'urgence. Les visiteurs doivent respecter la distanciation sociale établie et ils doivent également éviter de toucher aux tables et aux fournitures qui pourraient s'y trouver (ex. : crayons), mais plutôt de s'adresser au personnel de l'école en cas de besoin.

Tous les renseignements et le formulaire d'inscription pour les parents admissibles sont disponibles sur [quebec.ca](http://quebec.ca).

Notons en terminant que ce service est également offert aux enfants du personnel appelé à

assurer le service de garde d'urgence. Par contre, il est demandé aux parents dont les enfants sont à la maison et qui habitent à proximité de ces écoles de ne pas se rendre avec leurs enfants dans les cours de ces écoles.

De même, il est interdit à toute personne éprouvant des symptômes grippaux d'entrer dans un service de garde d'urgence.

## Voici la liste des emplois et services essentiels donnant droit à des services de garde d'urgence

Approvisionnement et distribution des médicaments et des biens pharmaceutiques; inspection des aliments; services à domicile pour les aînés; éboueuses et éboueurs (collecte des déchets); services sanitaires (usines de traitement des eaux); services aériens gouvernementaux; ministère de la Sécurité publique (sécurité civile et coroners); centres de prévention du suicide; centre de communication avec la clientèle du ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale; Héma-Québec; Transplant Québec; Croix-Rouge; INSPQ; RAMQ; toutes les professions du réseau de la santé et des services sociaux; services préhospitaliers d'urgence (ambulancières et ambulanciers, répartitrices et répartiteurs); cabinets privés de ressources professionnelles (réseau de la santé); pharmacies communautaires; ressources intermédiaires et résidences privées pour aînés; personnes qui offrent des services à domicile aux aînés et qui travaillent pour des entreprises d'économie sociale en aide à domicile; travailleuses et travailleurs du 811 et du 911; policières et policiers; pompières et pompiers; agentes et agents des services correctionnels; constables spéciaux; éducatrices et éducateurs ainsi que le personnel de soutien des services de garde d'urgence.

La Ville a participé à leur mise en place afin d'assurer la protection de tous

## Installation de cliniques désignées d'évaluation à Sainte-Julie

| Daniel Bastin |

Les autorités de la santé publique sont en train de concevoir différents remparts afin d'endiguer les effets de la pandémie au Québec et l'un de ceux-ci est la mise en place de centres désignés d'évaluation, c'est-à-dire des cliniques temporaires sous une tente qui permettent d'évaluer les cas potentiels de COVID-19 à l'extérieur, sans qu'il y ait de risque d'infecter des malades qui ne sont pas atteints par le coronavirus.

Le nombre de cas explose dans la province ainsi que dans le reste du monde. Le réseau de la santé du Québec se prépare donc à prendre soin d'un nombre important de patients atteints par le SARS-CoV-2 et de tels centres désignés, adjacents aux cliniques médicales et hôpitaux existants, permettent d'évaluer l'état de santé des patients en minimisant les risques de propagation.

La Ville de Sainte-Julie a rapidement collaboré à la mise en place de centres désignés d'évaluation sur le territoire julievillois, en collaboration avec la Clinique familiale des Hauts-Bois et la Clinique médicale Sainte-Julie, ainsi que d'une clinique d'amélioration des services. Ces centres sur rendez-vous serviront à augmenter les soins à la population, tout en assurant la sécurité du personnel soignant.

Plusieurs centres désignés d'évaluation du genre devraient faire leur apparition un peu partout à travers le Québec. C'est le cas à l'hôpital Notre-Dame, à Montréal, où l'on peut constater des mesures similaires alors qu'on a aménagé à l'extérieur une entrée et une salle d'attente temporaire spécialement pour les personnes atteintes de la COVID-19. L'information pertinente relative à l'ouverture des centres à Sainte-Julie sera transmise prochainement par tous les moyens de communication municipaux.



Un centre désigné d'évaluation a également été installé devant la Clinique médicale Sainte-Julie.

Plusieurs centres désignés d'évaluation comme celui à l'arrière de la Clinique familiale des Hauts-Bois devraient faire leur apparition un peu partout à travers le Québec.



## Dans le comté de Verchères, on se protège et on protège les autres.

Un message de votre députée  
Suzanne Dansereau

**NOS COORDONNÉES :**

 450 652-4419

 SUZANNE.DANSEREAU.VERC@ASSNAT.QC.CA

 Ligne d'information : (450) 644-4545  
[quebec.ca/coronavirus](http://quebec.ca/coronavirus)

 **TOUS ENSEMBLE**  
FACE AU CORONAVIRUS (COVID-19)



## Chronique de votre député

# STÉPHANE BERGERON

### Député de Montarville

## PRENEZ ÇA « MÔLÔ »!

Avant l'automne dernier, la plupart des gens n'avaient jamais entendu parler du coronavirus... La COVID-19, fait maintenant partie de notre quotidien... que dis-je, elle a littéralement chamboulé notre quotidien! Et quelle progression fulgurante; les premiers cas seraient apparus en décembre dernier dans la province de Wuhan, en Chine, et l'Organisation mondiale de la santé a déclaré, le 12 mars dernier, qu'il s'agissait d'une pandémie mondiale... Depuis, toute l'action gouvernementale s'articule autour de la lutte contre la progression de cette épidémie.

Et s'il faut souligner la promptitude du gouvernement du Québec à réagir à cette crise, on doit reconnaître que le gouvernement de Justin Trudeau, lui, a tardé à se mettre en branle... Dès le début du mois de mars, nous réclamions sans arrêt que celui-ci rende public son plan de contingence pour prévenir la propagation de la maladie, ce qui malgré les nombreuses mesures enfin mises en place, n'est toujours pas fait. Il faut cependant saluer

la fermeture des frontières, le déploiement d'efforts considérables pour rapatrier les voyageurs coincés à l'étranger et la mise en place de mesures de soutien aux individus et aux entreprises, autant d'initiatives que nous avons soutenues, voire même suggérées. En cas de besoin, n'hésitez d'ailleurs pas à communiquer avec nous au moyen des coordonnées apparaissant ci-bas.

Il y a certes lieu de demeurer vigilants et de respecter scrupuleusement les mesures d'hygiène et de distanciation sociale recommandées par la santé publique. Mais il faut, par-dessus tout, éviter de céder à la panique. Qu'on se rappelle simplement que des maladies toujours présentes dans plusieurs régions du globe font annuellement de très nombreuses victimes. Le coronavirus, pour sa part, aurait déjà fait plus de 23 000 morts jusqu'à présent. Le choléra, par exemple, fait entre 21 000 et 143 000 victimes chaque année, tandis que la malaria, plus meurtrière encore, fait jusqu'à un demi-million de morts annuellement. Cela dit, nous avons appris des expériences chinoises, italiennes et espagnoles liées à la présente pandémie de la COVID-19, mais aussi des crises précédentes du SRAS, survenue en 2002-2003, et du H1N1, en 2009-2010.

Raison de plus pour en tirer les leçons et respecter à la lettre les consignes, et ce,

dans le but de circonscrire la propagation de la maladie et d'éviter de surcharger nos services de santé:

- S'isoler durant 14 jours au retour d'un voyage;
- Éviter tout rassemblement non essentiel (peu importe le nombre de personnes);
- Rester à la maison;
- Éviter les déplacements non essentiels;
- N'accueillir aucun visiteur à la maison;
- Tousser et éternuer dans son coude;
- Ne pas serrer la main, embrasser ou faire l'accolade;
- Jeter les mouchoirs immédiatement après usage;
- Garder une distance de 2 mètres entre chaque personne;
- **Se laver les mains fréquemment.**

Si vous présentez des symptômes (toux et/ou fièvre), composez le 1 877 644-4545 ou le 450 644-4545 (si vous revenez de voyage ou que vous avez été en contact avec une personne revenue de voyage, il faut alors

en faire expressément mention).

Ne pas se présenter dans une clinique sans avoir de rendez-vous et ne pas se présenter à l'urgence, en cas de présence des symptômes de la maladie, sans avoir composé l'un ou l'autre des numéros évoqués plus haut.

Une telle crise peut donner lieu à de l'anxiété, du stress, des réactions émotives fortes et persistantes, un sentiment de panique ou de peur. En cette période de distanciation sociale, l'isolement peut accentuer de telles réactions. N'hésitez donc pas, au besoin, à recourir au soutien de notre réseau de services sociaux en composant le 811.

Sur une note plus positive, pourquoi ne pas profiter de cette période pour faire une panoplie de choses que vous vous promettez sans cesse de faire, mais que le temps ne vous permet jamais d'entreprendre? Comme le suggère le directeur national de la santé publique du Québec, le Dr Horacio Arruda, ouvrez un bon livre, cuisinez, écoutez de la musique, visionnez des films, apprenez une langue — pourquoi pas le portugais! — en ligne, jouez à ces jeux de société qui s'empoussièrent, entrez en communication avec vos proches par courriel, téléphone ou via les médias sociaux ou encore les applications de visioconférence; bref, prenez du temps pour vous!

**« Restez bien tranquilles à la maison, gardez une distance sécuritaire avec les autres, lavez-vous fréquemment les mains et, en cas de besoin, faites appel aux différents services disponibles. »**

## Le Québec en pause : le milieu économique est très inquiet

# Lancement de la campagne **J'achète bleu** afin de soutenir l'économie d'ici

### | Daniel Bastin |

Les gestes posés par le gouvernement du Québec et les autorités de la santé publique afin de freiner la pandémie ont des effets catastrophiques sur l'économie. Toutefois, le premier ministre, François Legault, a lancé un appel à la population afin de promouvoir l'achat local et diminuer les effets de ces directives exceptionnelles.

« Je sais que je demande beaucoup de choses aux Québécois, mais j'ai une autre chose à leur demander, a mentionné le premier ministre. S'il vous plaît, dans les prochaines semaines, les prochains mois, c'est plus important que jamais d'acheter des produits qui sont faits au Québec. Ça inclut les achats en ligne. »

Quelques jours plus tard, la Fédération des chambres de commerce du Québec (FCCQ) a lancé la campagne J'achète bleu, afin de soutenir l'économie d'ici et encourager les entreprises québécoises en ligne.

« Afin de traverser cette crise, nous devons faire preuve de solidarité économique et encourager nos entreprises locales et nos commerces de détail toujours en ligne. Pour plusieurs de ces entreprises, c'est leur survie qui en dépend », a déclaré Charles Milliard, président-directeur général de la FCCQ.

Celui-ci explique que sa fédération relayera des exemples de commerces qui offrent leurs services en ligne afin d'aider les consommateurs qui

souhaitent soutenir l'économie locale et leur offrir une alternative québécoise. Il ajoute que ce sera l'occasion de découvrir des fournisseurs locaux et de contribuer à aider le commerce de détail québécois à traverser cette période extrêmement difficile. La FCCQ invite également les entreprises à faire part des différentes initiatives et offres commerciales qu'elles mettent en place à leur chambre de commerce locale respective.

Dans la région, la Chambre de commerce Mont-Saint-Bruno (CCMSB) ainsi que la Chambre de commerce et d'industrie de la Rive-Sud (CCIRS) feront activement la promotion de cette campagne auprès de leurs membres et sur les divers réseaux sociaux.

La Fédération des chambres de commerce du Québec souligne que le fait de se tourner vers les entreprises d'ici donnera un coup de pouce aux économies locales et régionales, mais que d'autres mesures gouvernementales devront être annoncées pour soutenir et relancer l'économie québécoise.

« Les gouvernements ont fait un premier pas concret et important avec les annonces économiques des derniers jours. Nous avons d'ailleurs proposé un report des paiements de TPS et TVQ. Toutefois, des formes d'aides directes devront être envisagées par les différents ordres de gouvernement pour soutenir les entreprises qui éprouvent de graves problèmes de liquidité », de conclure le président-directeur général de la FCCQ.

## COVID-19: arrêt temporaire des activités du complexe de Contrecœur-Ouest d'ArcelorMittal

Le 23 mars dernier, le premier ministre François Legault a indiqué que toutes les entreprises et tous les commerces du Québec devraient fermer leurs portes jusqu'au 13 avril, à l'exception des services essentiels. Parmi ces services, il y avait ceux de la multinationale ArcelorMittal qui étaient jugés prioritaires puisqu'ils fournissent de l'acier à des secteurs importants pour le gouvernement du Québec.

Pour sa part, le complexe de Contrecœur-Ouest produit de l'acier destiné à l'industrie automobile et la construction, qui sont présentement en arrêt. La direction de l'entreprise a donc décidé de ne maintenir que les activités du complexe de Contrecœur-Est où la production est destinée aux services essentiels, comme les transports, le secteur hospitalier et la transformation alimentaire.



Le complexe de Contrecœur-Ouest est donc temporairement fermé depuis le 29 mars, mais, au moment d'écrire ces lignes (NDLR: 27 mars), il n'a pas été possible de connaître le nombre de travailleurs qui sont touchés par cette décision. (D.B.)



**SAINTE-JULIE**

**COVID-19**

# Solidarité Sainte-Julie

Une nouvelle plate-forme d'entraide  
en ligne simple et efficace



Vous souhaitez proposer vos services comme bénévole, commerçant ou particulier ou vous désirez obtenir un service? Solidarité Sainte-Julie est pour vous!

Grâce à ce nouvel outil, nous souhaitons encourager l'achat local et offrir la possibilité à nos citoyens d'offrir leurs services, qu'ils soient bénévoles ou non. Livraison de nourriture, commissions diverses...les options sont nombreuses.

**Vous désirez offrir votre aide ou en obtenir?**

**[ville.sainte-julie.qc.ca](http://ville.sainte-julie.qc.ca)** pour tous les détails.

***Ensemble on fera une différence!***

Un premier pas qui doit être suivi par d'autres mesures, croit la CCIRS

## Des sommes substantielles à la disposition des entreprises qui vivent des difficultés



**Le président de la CCIRS, Richard D'Amour, croit que d'autres mesures seront nécessaires prochainement pour aider les entreprises touchées par la crise.**

### | Daniel Bastin |

« L'économie mondiale souffre de la bataille menée par tous les pays contre le coronavirus. Beaucoup d'entreprises et de travailleurs québécois sont affectés, et notre économie en pâtit. Mais le gouvernement est là pour aider nos entreprises à passer au travers. La crise que nous vivons est temporaire. L'économie va se relever et il faut faire le pont jusqu'à la reprise, jusqu'au moment où la vie reprendra son cours normal. Grâce au programme, notre gouvernement mettra des sommes substantielles à la disposition des entreprises qui vivent des difficultés », a déclaré le premier ministre du Québec, François Legault, lors de la présentation des mesures d'appui aux entreprises québécoises, dont un programme totalisant 2,5 milliards de dollars pour soutenir celles touchées par les répercussions de la COVID-19.

Le Programme d'action concertée temporaire pour les entreprises (PACTE) permettra donc aux entreprises admissibles (incluant les coopératives, les OSBL et les entreprises d'économie sociale réalisant des activités commerciales) de bénéficier

d'un appui financier permettant de pallier le manque de liquidités lié à la COVID-19 en raison d'un problème d'approvisionnement en matières premières ou en produits (biens ou services); d'une impossibilité ou d'une réduction substantielle de la capacité de livrer des produits (biens ou services) ou des marchandises.

Québec a indiqué que cette nouvelle mesure, incorporée dans le programme ESSOR, s'adresse aux entreprises qui présentent une situation précaire ou qui vivent des difficultés temporaires en raison de la COVID-19. L'aide financière vise à soutenir leur fonds de roulement afin qu'elles puissent poursuivre leurs activités. L'aide financière, d'un montant minimal de 50 000 \$, est attribuée sous forme de garantie de prêt, mais peut aussi prendre la forme d'un prêt.

On indique que des mesures d'assouplissement aux modalités de prêts déjà consentis par Investissement Québec pourront être mises en place. De plus, un moratoire de trois mois a été instauré pour le remboursement (capital et intérêts) des prêts déjà accordés par l'entremise des fonds locaux d'investissement. Les intérêts accumulés au cours de cette période seront additionnés au solde du prêt. Cette mesure s'ajoute au moratoire déjà en place dans le cadre de la plupart des politiques d'investissement en vigueur dans les MRC, lequel peut atteindre douze mois.

#### Un premier pas

La Fédération des chambres de commerce du Québec (FCCQ) et la Chambre de commerce et d'industrie de la Rive-Sud (CCIRS) ont joint leur voix pour saluer le Programme d'action concertée temporaire pour les entreprises (PACTE), annoncé par le gouvernement du Québec, qui constitue, selon les deux organismes, un premier pas concret pour combler les pertes de liquidités des entreprises.

« Il sera important de réussir à soutenir un maximum d'entreprises avec ce nouveau programme; nous avons confiance que le gouvernement aura cette même préoccupation. Puisque ce sont des garanties de prêt, il sera

nécessaire de bien communiquer les modalités des taux préférentiels et que cela répondra aux besoins des entreprises qui souffrent d'un manque de liquidité, afin qu'elles soient en mesure de bien effectuer la reprise économique à venir », a fait savoir par voie de communiqué Charles Milliard de la FCCQ.

Il a ajouté que l'harmonisation des mesures québécoises avec les mesures fédérales est une bonne nouvelle, incluant le report de la date de versement des paiements d'impôts, au 1<sup>er</sup> septembre. « Face à cette situation exceptionnelle, il est nécessaire de faciliter la vie de nos entreprises. En effet, plusieurs d'entre elles présentes dans notre région de la Montérégie nous exposent au fur et à mesure leurs inquiétudes. Évidemment dans ce contexte actuel, simplifier ces démarches est essentiel », a renchéri Richard D'Amour, président de la CCIRS.

Les deux dirigeants s'entendent pour dire que d'autres mesures seront nécessaires prochainement. « Des mesures simples comme un moratoire du prochain versement de la TVQ

permettraient aux entreprises de conserver des liquidités, alors que plusieurs de leurs clients n'auront peut-être même pas payé les factures », propose de son côté Charles Milliard.

« Le déploiement des mesures devra aussi être accéléré pour permettre aux entreprises, particulièrement les petites et moyennes entreprises, de faire face à leurs obligations, dont le versement des salaires. Penser également à envisager une aide financière directe, au besoin, et ce, en suivant l'évolution de la situation et des besoins des entreprises », souligne-t-il.

Ils ajoutent que les paliers de gouvernement doivent continuer à harmoniser leurs mesures, par exemple avec les congés de taxes foncières annoncées par certaines municipalités. « Nous croyons que les gouvernements doivent aussi devenir des payeurs exemplaires, car payer les factures des entreprises qui leur ont fourni des produits et services est un moyen simple de donner aux entreprises les liquidités dont elles ont besoin pour traverser cette crise », de conclure Charles Milliard.

## Emboîtez le pas, pour le plaisir des petits et grands Propageons les arcs-en-ciel, pas le virus!



Alors que le ministre de l'Éducation, Jean-François Roberge, annonçait, le 22 mars dernier, que la fermeture des écoles primaires et secondaires se prolongerait minimalement jusqu'au 1<sup>er</sup> mai prochain, les enfants subissent les effets de l'isolement découlant de cette crise, sans toutefois bien la comprendre. Il est donc d'autant plus important de mettre un peu de couleur dans leur vie...

Un message ayant apparemment pris naissance sur Facebook est littéralement devenu « viral » et prend toujours plus d'ampleur dans le quotidien des familles. Il s'agit de colorier des arcs-en-ciel avec la mention « Ça va bien aller! ». « De plus en plus, on voit apparaître de nombreux arcs-en-ciel aux fenêtres. Il s'agit d'une initiative fort mignonne qui enseigne aux enfants la valeur de la solidarité sociale et qui contribue à dédramatiser une situation pourtant préoccupante, en plus d'égayer nos quartiers désertés. Ces petits chefs-d'oeuvre, qu'on appelle les arcs-en-ciel de l'espoir, jettent un peu de lumière sur la période plutôt sombre que nous traversons présentement », de déclarer le député de Montarville, Stéphane Bergeron.

Cette pandémie marquera l'histoire. « Il faut donc trouver les mots pour l'expliquer à nos

enfants et des façons de leur permettre de traverser cette période de la façon la plus sereine possible. Tout comme ont pu le faire, par exemple, MM. Roberto Benigni et Taika Waititi avec La Vita è bella et Jojo Rabbit, permettant délicatement à nos jeunes d'entrer en contact avec des événements infiniment plus traumatisants, contribuons à adoucir ces moments difficiles pour les enfants, mais aussi pour toutes les personnes profondément affectées par les mesures mises en place dans le but de contrer la pandémie, en mettant de la couleur dans nos vies avec ce message d'espoir », a ajouté le député de Montarville.

« La distanciation sociale ne veut pas dire qu'il faille couper tous les liens avec le reste de la société. Minimisons donc les effets de cet isolement pour nos proches, particulièrement les enfants. Invitez-les à entrer en communication avec leurs amis et grands-parents par courriel, téléphone ou via les médias sociaux ou encore les applications de visioconférence. Tous les moyens sont bons pour continuer à socialiser, malgré les mesures de distanciation sociale. Or, les arcs-en-ciel de l'espoir contribuent à rendre tangible le fait que nous sommes toutes et tous partie prenante d'une même grande communauté et que... "ça va bien aller!", de conclure Stéphane Bergeron.

# Armoires

*Nouveau Concept*

13036

Service de décoration offert  
Directement du manufacturier  
Estimation gratuite à domicile  
Réalisation de plan 3D

**Prix qui défie toute compétition!**

1420-A, rue De Coulomb  
à Boucherville

Tél. : 450 645-0665

[www.armoiresnouveauconcept.com](http://www.armoiresnouveauconcept.com) | [armoiresnouveauconcept@gmail.com](mailto:armoiresnouveauconcept@gmail.com)

# La Relève

Journal hebdomadaire indépendant membre de **hebdos QUÉBEC**

13010 M

ÉDITEUR/DIRECTEUR  
Charles Desmarreau

ADJOINTE ADMINISTRATIVE  
Chantal Lachapelle

RÉDACTION/PHOTOS  
Daniel Bastin  
Daniel Hart  
Diane Lapointe  
Steve Martin

TEXTES ET COMMUNIQUÉS  
Johanne St-Martin

PUBLICITÉ  
Linda Bourdua  
Chantal Lachapelle  
Manon Lejour  
Brigitte O'Connor

INFOGRAPHIE  
Karine Gagnon (chef d'atelier)  
Marianne Tomé (graphiste senior)  
Alain Trottier (responsable Web)  
Daniel Charbonneau (réseaux sociaux)

DISTRIBUTION LES MARDIS ET MERCREDIS  
Publi-sac Montérégie  
450 926-1256

DÉPÔTS COMMERCIAUX - 1512 COPIES  
Manon Lejour

IMPRESSION / ÉDITION DE MRC M. D'Y.  
Tirage certifié - **31 250 copies**  
Transmag, Anjou

**Nos bureaux sont fermés les lundis**  
Envoi de communiqués : [lareleve@lareleve.qc.ca](mailto:lareleve@lareleve.qc.ca)  
Heure de tombée : mercredi midi

ABONNEMENT ANNUEL  
195 \$ + T.P.S. et T.V.Q.  
DÉPÔT LÉGAL  
Bibliothèque nationale du Québec,  
3<sup>e</sup> trimestre Courrier de 2<sup>e</sup> classe  
enregistrement 7727

RESEAU  
SÉLECT  
Maison de représentation nationale

Initiative de journalisme local

PEFC  
Certifié PEFC  
Ce produit est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées  
[www.pefc.org](http://www.pefc.org)

**Place aux lettres ouvertes!**  
La Relève permet aux lecteurs d'exprimer leur libre opinion dans ses pages en utilisant des propos respectueux et civilisés. Le journal n'assume pas pour autant le contenu des lettres ouvertes de même que les positions défendues par les signataires.

# AFIN DE LIMITER LE RISQUE DE PROPAGATION, NOUS ADAPTONS NOTRE OFFRE DE SERVICE



Afin de réduire les risques de propagation pour nos membres et employés, merci d'utiliser les modes d'accessibilité offerts par AccèsD afin de limiter les contacts rapprochés et nous permettre d'assurer la prestation des services essentiels.

Le secteur courant au siège social de Boucherville et aux centres de services Contrecoeur et Sainte-Julie demeurent ouverts du **lundi au vendredi, de 10 h à 15 h**, pour répondre aux besoins urgents.

Pour obtenir plus d'informations:  
[desjardins.com/covid-19](https://desjardins.com/covid-19)

Nous sommes là pour vous et nous continuerons de l'être.

ACCESSIBILITÉ 24 HEURES  
SUR 24, 7 JOURS SUR 7

 [desjardins.com](https://desjardins.com)

 [m.desjardins.com](https://m.desjardins.com)

 Dépôt de chèque  
par appareil mobile

 Guichets automatiques

 **Desjardins**

# On protège aussi sa santé mentale!

**Vous vous sentez stressé, anxieux ou déprimé? Les conseils suivants vous permettront d'affronter sainement les événements entourant l'épidémie du coronavirus COVID-19 au Québec.**

La pandémie du coronavirus (COVID-19) qui se déroule actuellement ainsi que les mesures inédites de prévention qui y sont liées représentent une réalité inhabituelle à laquelle il peut être particulièrement difficile de vous adapter. Pour certaines personnes, ces mesures peuvent fragiliser une situation déjà difficile pour des raisons notamment familiales, financières ou sociales.

Un événement de cette envergure peut ainsi avoir des conséquences sur votre santé physique, mais également sur votre santé mentale, en générant du stress, de l'anxiété ou de la déprime. Il existe pourtant des moyens à votre portée afin de mieux gérer ces réactions.

La plupart des gens arriveront à s'adapter à la situation, mais il demeure important que vous restiez attentif à vos besoins. N'hésitez pas à prendre les moyens nécessaires pour vous aider.

Si vous êtes un proche d'une personne ayant des incapacités, vous êtes invité à porter une attention particulière aux différents signes de stress, de dépression ou d'anxiété chez ces personnes lorsqu'elles ne peuvent les exprimer clairement.

## Comment cela se manifeste-t-il?

### 1 SUR LE PLAN PHYSIQUE

- Maux de tête, tensions dans la nuque
- Problèmes gastro-intestinaux
- Troubles du sommeil
- Diminution de l'appétit

### 2 SUR LES PLANS PSYCHOLOGIQUE ET ÉMOTIONNEL

- Inquiétudes et insécurité
- Sentiment d'être dépassé par les événements
- Vision négative des choses ou des événements quotidiens
- Sentiments de découragement, de tristesse, de colère

### 3 SUR LE PLAN COMPORTEMENTAL

- Difficultés de concentration
- Irritabilité, agressivité
- Isolement, repli sur soi
- Augmentation de la consommation d'alcool, de drogues et de médicaments

## Comment bien s'adapter à la situation?

En période d'isolement préventif, prenez soin de vous. Gardez contact avec vos proches par téléphone ou par le Web. Soyez attentif à vos émotions, et parlez-en à une personne de confiance, tout en observant les mesures de distanciation recommandées. Parlez avec un ou une amie ou demandez de l'aide quand vous vous sentez dépassé : ce n'est pas un signe de faiblesse, c'est vous montrer assez fort pour prendre les moyens de vous en sortir. La pratique d'une activité physique vous permettra également d'éliminer les tensions.

Pour diminuer le stress, accordez-vous des moments de plaisir, que ce soit en écoutant de la musique ou en prenant un bain chaud. Vous pourrez ainsi mieux traverser ces moments difficiles, en misant sur vos forces personnelles.

## Quoi faire en cas de détresse?

Le prolongement de cette situation inhabituelle pourrait aggraver vos réactions émotionnelles. Vous pourriez par exemple ressentir une plus grande fatigue, des peurs envahissantes, avoir plus de difficulté à accomplir vos tâches quotidiennes ou développer une crainte excessive de contagion. Portez attention à ces signes et communiquez aussi tôt que possible avec les ressources vous permettant d'obtenir de l'aide.



## Vous avez des inquiétudes financières?

L'augmentation du stress lié à l'insécurité financière peut aussi entrer en ligne de compte en situation de pandémie. En effet, les pertes de revenus ou d'emplois sont une grande source d'anxiété chez les personnes, notamment lorsqu'il est question de mesures d'isolement. Dans ces cas particuliers, consultez les sites existants, notamment le site officiel du gouvernement du Québec : [Quebec.ca/coronavirus](http://Quebec.ca/coronavirus), où vous trouverez des mesures d'aide en place, ou de manière plus générale, pour trouver de l'aide dans le milieu communautaire, consultez : [esantementale.ca](http://esantementale.ca)

## Comment aider les enfants et les adolescents à gérer leurs inquiétudes ?

Comme pour vous, les enfants et les adolescents peuvent être inquiets devant les événements exceptionnels que cette pandémie provoque. Ne comprenant pas toujours l'information qui circule, ils peuvent eux aussi être grandement affectés. Les réactions varient d'un enfant à l'autre.



### Les signes de stress chez votre enfant :

- Il a des troubles du sommeil;
- Il présente des inquiétudes (veut se faire prendre, pose des questions);
- Il a des douleurs physiques (maux de ventre);
- Il a un comportement plus agité (contestation).

### Quoi faire ?

- Gérez vos émotions (au besoin, retirez-vous quelques minutes dans un milieu isolé, la salle de bain par exemple, pour retrouver votre calme);
- Enseignez-lui les consignes d'hygiène;
- Rassurez-le et passez du temps avec lui;
- Faites-le participer aux tâches de prévention domestique;
- Conservez autant que possible vos habitudes et vos horaires ou veillez à en créer de nouveaux, pour jouer et vous détendre en toute sécurité.

Soyez à l'écoute de leurs craintes et de leur besoin d'être rassurés en les laissant s'exprimer dans leurs mots. Répondez avec bienveillance à leurs réactions, écoutez leurs inquiétudes et donnez-leur encore plus d'amour et d'attention. Si possible, donnez-leur l'occasion de jouer et de se détendre.



### Les signes chez l'adolescent :

- Il est inquiet pour sa santé et celle de ses proches;
- Il ne se sent pas touché par la situation ou bien il en minimise les risques;
- Il ne veut plus s'adonner à ses activités préférées;
- Il éprouve des troubles du sommeil, montre un changement dans son appétit (trop ou pas assez);
- Il a envie de consommer de l'alcool, des drogues;
- Il est agressif, irritable, il refuse de respecter les consignes de santé publique.

### Quoi faire ?

- Vérifiez s'il comprend bien la situation et rectifiez l'information dont il dispose;
- Ne minimisez pas la situation;
- Évitez les discours moralisateurs;
- En cas d'incertitude pour répondre à ses questions, informez-vous et apportez-lui des réponses dès que possible ou invitez-le à consulter une ligne d'aide et de soutien téléphonique.



### Gestion du temps à la maison ou en situation de télétravail

- Accordez quelques moments par jour à des activités en famille : jouer à des jeux de société, lire un livre, faire une promenade en respectant les mesures de distanciation sociale, etc.;
- Profitez de la sieste des plus petits pour effectuer les échanges à distance avec les collègues;
- Invitez les enfants à « travailler » eux aussi en dessinant, en lisant ou en faisant des activités éducatives;
- Invitez les plus grands à superviser les jeux des plus petits;
- Répartissez entre les parents le temps passé avec les enfants.

### Autres mesures vous permettant de mieux gérer votre stress ou votre anxiété en famille

Bien qu'il soit important de vous informer correctement, limitez le temps passé à chercher de l'information au sujet de la COVID-19 : une surcharge d'information pourrait augmenter votre stress, votre anxiété ou votre état de déprime.

Utilisez les informations dont vous avez besoin afin de préparer les prochaines étapes. Planifiez la mise à jour des informations à des temps spécifiques, une ou deux fois par jour.

Évitez les nouvelles sensationnalistes et les sources d'information douteuses. Cela vous permettra de distinguer les faits des rumeurs. Concentrez-vous sur les faits, en vue de mieux contrôler vos inquiétudes.

En tout temps, faites appel à des ressources fiables, comme le site officiel du gouvernement du Québec : [Quebec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus)

### Ressources

En cas de stress, d'anxiété ou de déprime liés à la progression de l'épidémie actuelle au Québec, vous pouvez composer le 418 644-4545, le 514 644-4545, le 450 644-4545, le 819 644-4545 ou le 1 877 644-4545 (sans frais) ailleurs au Québec. Vous pourrez alors obtenir plus d'information et être dirigé vers des professionnels en intervention psychosociale qui vous offriront du soutien et des conseils, selon vos besoins.

Pour les personnes sourdes ou malentendantes, veuillez composer le 1 800 361-9596 (sans frais).

#### Pour mieux gérer l'inquiétude :

- Mieux vivre avec son enfant : [inspq.qc.ca/mieux-vivre](https://inspq.qc.ca/mieux-vivre)
- [ecolebranchee.com](https://ecolebranchee.com) (vidéo qui explique la COVID-19 aux jeunes, et qui explique pourquoi les écoles sont fermées, comment on fabrique les vaccins, etc.)
- [carrefour-education.qc.ca](https://carrefour-education.qc.ca) (guides thématiques sur la COVID-19)

#### Pour mieux gérer son temps en famille :

- [alloprof.qc.ca](https://alloprof.qc.ca)
- [teteamodeler.com](https://teteamodeler.com) (en plus, on y retrouve des idées de bricolages, comptines, cuisine, etc.)
- [viedeparents.ca](https://viedeparents.ca)
- [vifamagazine.ca](https://vifamagazine.ca)

#### Lignes d'écoute pour les personnes en détresse psychologique :

- Regroupement des services d'intervention de crise au Québec : [centredecrise.ca/listecentres](https://centredecrise.ca/listecentres) : offre des services 24/7 pour la population en détresse;
- Tel-Aide : Centre d'écoute offert 24/7 aux gens qui souffrent de solitude, de stress, de détresse ou qui ont besoin de se confier : 514 935-1101;
- Écoute entraide : Organisme communautaire qui soutient les personnes aux prises avec de la souffrance émotionnelle : 514 278-2130 ou 1 855 EN LIGNE;
- Service d'intervention téléphonique 1 866 APPELLE (277-3553).

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

☎ 1 877 644-4545

Québec 

## Un employé du centre de distribution de Provigo déclaré positif à la COVID-19



### | Diane Lapointe |

Un employé du centre de distribution de Provigo et Maxi, à Boucherville, a été déclaré atteint par le coronavirus. Il s'est présenté à son travail

pour la dernière fois le 14 mars, et ne souffrait alors d'aucun symptôme.

L'employeur a été informé de son état le 17 mars et a aussitôt avisé les dix-huit travailleurs qui ont été en contact avec lui. Ils ont tous été placés en auto-isolation.

L'employé travaillait dans un entrepôt où se trouvent des produits frais et congelés. Il manoeuvrait un chariot élévateur, et son travail l'amenait à toucher souvent des boîtes et des palettes d'aliments.

Une série de mesures ont été rapidement appliquées par l'entreprise. L'équipement sur lequel il travaillait a été désinfecté, tout comme les allées où il était attiré, ainsi que les aires communes qu'il aurait pu fréquenter.

Le Syndicat des Travailleurs unis de l'alimentation et du commerce (TUAC) estime que la situation a été bien gérée par l'entreprise.

## COVID-19: un chauffeur d'autobus du RTL contaminé



Le Réseau de transport de Longueuil (RTL) a appris par la Direction de la santé publique de la Montérégie Centre (DSP) qu'un de ses employés a été testé positif à la COVID-19. Cette personne travaille comme chauffeur au centre du Vieux-Longueuil. Sa dernière journée de travail a été le 15 mars dernier, et l'employé a été placé en isolement par la suite par le Bureau de santé du RTL.

Le RTL a collaboré étroitement avec la Direction de la santé publique pour identifier les employés ayant été en contact avec cette personne et ciblés par la DSP. La Direction de la santé publique communiquera avec ces employés afin de prendre les mesures appropriées selon leur cas et le RTL sera informé s'il doit mettre de l'avant des mesures les concernant.

Selon les directives de la Direction de la santé publique, le RTL ne donnera pas les détails des trajets d'autobus effectués par cette personne.

Le RTL rappelle que le coronavirus ne survit sur des surfaces sèches que trois heures et qu'il a optimisé le nettoyage des surfaces les plus exposées des autobus. De multiples autres mesures ont également été mises en place pour l'ensemble des employés et des clients.

Rappelons que le 24 février dernier, un passager infecté a voyagé à deux reprises à bord d'un autobus du RTL sur la ligne 88. (D.L)



L'entrepôt de Moisson Rive-Sud.

## Moisson Rive-Sud suit les consignes de sécurité

Afin d'assurer la sécurité des employés, bénévoles, donateurs et autres représentants d'organismes, Moisson Rive-Sud a mis en place des mesures de prévention quant à l'évolution du coronavirus, ces dernières s'appuient sur les recommandations des instances de santé publique.

« Moisson Rive-Sud est un centre de récupération et de distribution de denrées qui permet d'offrir à plusieurs personnes l'assurance d'avoir un repas sur la table chaque jour. En temps de crise, c'est malheureusement la population fragilisée qui est la plus grandement touchée. Ces derniers ont autant besoin de soutien que tous ceux qui se précipitent dans les épiceries », a souligné Dany Héту, directeur général de Moisson Rive-Sud.

Plusieurs actions ont été prises en matière de prévention pour assurer le maintien des services. L'organisme aide chaque mois plus de 18 000 personnes, dont 37 % sont des enfants de 0 à 17 ans. (D.L)



# VARENNES

*Ça va bien aller!*

# Le conseil municipal fait don de 12 000 \$ à l'organisme Action bénévole de Varennes



Face aux défis engendrés par le coronavirus, le conseil municipal fait un don immédiat de l'ordre de 12 000 \$ à l'organisme Action bénévole de Varennes. Cette aide financière servira à bonifier les services offerts aux personnes vulnérables ou affectées par la situation actuelle.

« Vos élus sont solidaires et incitent les gens qui sont dans le besoin à ne pas hésiter à demander de l'aide », déclare le maire Martin Damphousse, qui rappelle aussi à celles et ceux qui aimeraient s'impliquer de consulter le nouveau portail du gouvernement [www.jebenevole.ca](http://www.jebenevole.ca) afin

de connaître les organismes qui pourraient avoir besoin de bénévoles.

Action bénévole de Varennes offre du transport aux aînés pour les rendez-vous médicaux essentiels; une Popote roulante (plats congelés seulement préparés par un traiteur et livrés par ce dernier à la résidence du bénéficiaire ainsi que l'aide et la préparation de paniers alimentaires.

Coordonnées

Téléphone : 450 652-5256

Courriel : [abvarenes@videotron.ca](mailto:abvarenes@videotron.ca)

Site Internet : <https://actionbenevolevarenes.org>

## COVID-19: des épiciers accordent des primes de 2 \$ l'heure à leurs employés

| Diane Lapointe |

Plusieurs chaînes d'alimentation, dont Metro qui regroupe les enseignes Metro, Adonis et Super C, ont accordé le 14 mars dernier une compensation de 2 \$ l'heure aux employés des magasins et des centres de distribution en reconnaissance des efforts supplémentaires qu'ils font depuis le début de la crise COVID-19.

Ces travailleurs sont en première ligne pour aider les citoyens à se procurer la nourriture, les produits d'hygiène et les autres articles dont ils ont besoin.

Dans une note envoyée à tous les employés de la chaîne Metro, le Comité pandémie de l'entreprise précise que ce montant additionnel de 2 \$ l'heure sera accordé pour la période du 8 mars au 2 mai prochain.

« Nos collègues des magasins et des centres de distribution effectuent depuis déjà de nombreux jours un travail incroyable afin de soutenir nos clients alors que nous faisons face à une crise sans précédent. Ils travaillent dans une situation particulièrement difficile et font de très longues heures afin de servir nos clients », peut-on lire dans le message.

### Règles d'hygiène accrues

Plusieurs règles d'hygiène ont aussi été revues à la hausse dans les magasins de la chaîne Metro. Ainsi, des protecteurs en plexiglas sont installés aux caisses et aux comptoirs de service de tous les supermarchés. D'autres mesures pour renforcer la distance sociale sont aussi mises en œuvre incluant le fait de limiter le nombre de clients en magasin au besoin.

Le Comité de pandémie corporatif dit surveiller l'évolution rapide de la situation et met à jour l'ensemble des mesures préventives mises en place pour assurer la sécurité de ses employés et de ses clients.

Mentionnons que les enseignes Loblaw, Provigo, Maxi et Pharmaprix ont également octroyé ces primes à la suite de discussions avec les syndicats qui représentent les travailleurs.

« Depuis le tout début de cette crise, nous travaillons sans relâche pour obtenir des milieux de travail sécuritaires ainsi que de meilleures conditions de travail pour tous nos membres », a pour sa part déclaré le président du Conseil provincial des Travailleurs et des Travailleuses unis de l'alimentation et du commerce (TUAC) Québec, Antonio Filato.



## Faire la différence ensemble

Chers Amabliens,

Votre conseil municipal est sensible à la situation actuelle qui bouleverse vos vies. En très peu de temps, des mesures majeures mais essentielles ont été mises en place. Notre responsabilité collective est interpellée à tous les niveaux pour protéger la population, nos proches et nos aînés.

En ce moment, prenons le temps de penser au présent, à ce qui compte vraiment, aux actions que nous réalisons et aux gestes que nous posons, un jour à la fois. N'oublions pas que notre capacité d'adaptation est une force. J'ai confiance en Saint-Amable et les Amabliens. Je sais que nous sommes capables de poursuivre nos efforts malgré ces mesures contraignantes. Grâce à notre solidarité, notre vigilance et notre civisme quotidien, nous réussirons à traverser ces moments difficiles.

Pour les Amabliens de 70 ans et plus, il est important de rester à la maison et d'utiliser les services de livraison disponibles sur le territoire de Saint-Amable.

Stéphane Williams, maire de Saint-Amable

**PROTÉGER ET SOUTENIR LES AMABLIENS :**  
[st-amable.qc.ca/covid-19-coronavirus](http://st-amable.qc.ca/covid-19-coronavirus)

### COMMUNIQUEZ À DISTANCE AVEC LA VILLE !

Le personnel municipal continue d'assurer les services aux citoyens à distance :



✓ [www.st-amable.qc.ca](http://www.st-amable.qc.ca) 

✓ 450 649-3555

✓ [ville@st-amable.qc.ca](mailto:ville@st-amable.qc.ca)

Offrez-vous des extras  
 ✓ Encadré ✓ Titre centré  
 ✓ Couleur ✓ Caractères gras  
 Informez-vous auprès  
 de votre téléconseiller

Profitez également de la parution GRATUITE  
 de votre annonce sur **VosClassées.ca**

Heure de tombée: mercredi 16 h 30

Heures d'affaires du service téléphonique: lundi au vendredi 8 h 30 à 16 h 30

Mode de paiement:

À NOS ANNONCEURS: Assurez-vous que le texte de votre annonce est exact dès sa parution, sinon il faut nous en aviser immédiatement. En cas d'erreur, notre responsabilité se limite uniquement au montant de l'achat de la première semaine de parution de votre annonce. Toute discrimination est illégale.

**POUR TOUT ACHETER  
 ET TOUT VENDRE,  
 près de chez vous**

**Un seul numéro 1-866-637-5236**

Depuis le 3 avril,  
 la centrale des annonces classées est ouverte  
 de 8h30 à 12h et de 13h à 16h30

IMMOBILIER 100 à 299 | MARCHANDISE 300 à 399 | SERVICES 400 à 599 | EMPLOI ET FORMATION 600 à 799 | ÉVÈNEMENTS SPÉCIAUX 800 à 899 | VÉHICULES 900 à 999

Pour vos recherches locales

ANNUAIRE LOCAL

## guide de ma Ville.com

Annuaire imprimé ou en ligne  
 guidedemaville@videotron.ca

**205** Logements / appartements à louer

4-1/2, Boucherville, Rivière-aux-Pins, très éclairé, plancher bois, endroit calme, en face d'un parc, cabanon. Non-fumeur. Juillet. 735\$ et +. 819-347-5677

**BOUCHERVILLE: 4-1/2** entrées laveuse, sècheuse, pas d'animaux, disponible juillet 2020, très bien situé, face Promenades Montarville. 450-552-3651

**210** Logements / appartements chauffés à louer

**BOUCHERVILLE 2-1/2** Tout inclus, chauffé, éclairé, semi-meublé, (poêle, frigo) un stationnement, non-fumeur. 1<sup>er</sup> juillet. 580\$. 514-519-6433

**245** Chambre à louer

**CO-LOCATAIRE: St-Amable.** Meublées, internet, câble, inclus. 90\$/semaine. 438-868-3855

**270** Bureaux / locaux à louer

**BOUCHERVILLE:** Local industriel, 7,500 pi.ca. sur 2 étages, bureau et entrepôt, porte de garage au sol, occupation immédiate 514-718-6753

**280** Entrepôts à louer

À Ste-Julie. Mini entrepôts, à partir de 100 pi.ca. 450-649-8867

**MINI-ENTREPÔTS** chauffés, éclairés, caméra de surveillance, libre service, 7/7. Ste-Julie. 514-993-5643 option 1

**310** Divers à vendre

**VÉLO E-BIKE** neuf, autonomie 150 KM. Essai virtuel gratuit. 438-492-2103

**345** Antiquités / art / collections

**ACHETONS BIJOUX EN OR** 10k@24k et MONNAIE À DOMICILE: Bagues, Chaînes, Bracelets, Montres, Monnaie canadienne avant 1968, Olympique 1976 en argent ou 14k@22k et internationale. www.tableauxantiques.com 514-891-0699

**365** Poêle / fournaise / bois de foyer

**BOIS de foyer Borduas et Bossé.** Érable, bois franc 100%. Prenons réservations. Livraison toute l'année. 450-347-2751; possibilité texto

**424** Astrologie/occultisme

Ana Médium pure, 40 ans d'expérience, ne pose aucune question, réponses précises et datées, confidentielles. Tél.: 514-613-0179 (Avec ou sans Visa/ Mastercard)

**426** Couture/altérations

**ALTÉRATIONS/ réparations,** confections rideaux, cousins/ autres. Me déplace. Verchères, 514-354-0039

**440** Déménagement / Transport / Entreposage

**TRANSPORT, livraison,** service déménagement. Assurances. Employés disponibles. Bas prix! 514-969-3636

**442** Constructions / Renovations / Réparations

**HOMME à tout faire, 30 ans d'expérience, tireur de joints, peinture, céramique, finition sous-sol. Prix compétitif. Contactez André: 450-649-1729**

**452** Planchers / Pose et sablage

**SABLAGE de Planchers** Pose, réparation, teinture Sablage d'escaliers Finition au choix 450-653-3109 planchersduclos.com R.B.Q.: 5735-6396-01

**555** Argent à prêter

**FINANCEMENT HYPOTHÉCAIRE PRIVÉ ET AUTOMOBILES À VENDRE.** Service rapide peu importe votre région. Aucun cas refusé, léger dépôt. Conditions de financement flexible. Financement Brisson 1-866-566-7081 www.automobilebrisson.com

**PRÊT 500\$ à 1000\$.** Maintenant ouvert 7 jours. Obtenez votre argent instantanément avec Sekur. Mauvais crédit accepté. Dépôt d'argent 7j/7. Crédit Yamaska 1-877-661-4721 www.credityamaska.com

**585** Services financiers divers

**SOLUTIONS à l'endettement.** Trop de dettes? Laissez-nous vous aider. Un seul versement par mois. 7 sur 7, de 8h à 20h. MNP Ltée, Syndics autorisés en insolvabilité. 514-839-8004

**605** Emplois divers

**AMÉNAGEMENT 2J inc,** recherche: Manœuvre/ Paysagiste avec ou sans expérience. Temps plein et temps partiel. 17.00\$ à 28.00\$/ hre selon expérience. Permis de conduire classe 5 (atout). Installation de tourbe, pavé uni, conduite de véhicule remorqueur et remorque. 514-267-4284. Ou info@amenagement2j.com

**638** Métier de l'auto

**EMPLOYÉS recherchés** dans le domaine du débousselage de camion lourd. Temps plein, Contactez Alain Lussier au 450-649-0498

Mr Compresseur, garage air climatisé et mécanique générale recherche mécaniciens d'expérience (5/10 ans), pour travailler du lundi au vendredi 8 h 15 17 h 15 sous la responsabilité du propriétaire, formations disponibles, travaux de mécanique générale, travaux d'été de climatisation de véhicule, alignement un atout, gens de confiance et travaillant, responsable et autonome dans ses tâches, salaire selon expériences, possibilité d'avancement, possibilité d'assurances collectives après 3 mois. Vous pouvez nous contacter par courriel mr.compresseur@hotmail.com ou 450-649-9449.

**685** Chauffeurs / Transports

**RECHERCHE chauffeurs(ses) classe 1 ou chauffeurs(ses) propriétaire, local et longue distance, flat bed, + de 2 ans d'expérience. Travail à St-Michel-de-Napierville. Linda ou Guy 450-454-7450**

**705** Formations diverses

**COURS DE CHANT ET GUITARE,** professeure diplômée Chantal 450 655-3203

COURS de musique ou tuteurat à domicile. Line 450-857-4747

**945** Achat d'autos

**ACHETONS AUTO pour route ou ferraille jusqu'à 10,000\$! 7/7 jours. Licencé pour le recyclage. PENSEZ VERT! Aidez-nous à garder notre environnement propre! PAT PIÈCES D'AUTOS succ. Brossard, (jour) 450-676-1577; (soir) Alain 514-576-6565**

## Épidémie: paniquer ou être complaisant?

La panique face à une épidémie fait de bonnes images à la télé. Mais la complaisance est, en réalité, davantage répandue, et peut faire davantage de dommages.

C'est l'opinion qu'émet la psychologue israélienne Ido Erev, spécialiste des sciences du comportement. Il rappelle tout d'abord, études à l'appui, que contrairement à la croyance populaire, seule une minorité de gens panique ou même « réagit de façon excessive » devant une crise: 10 à 30 %, tout dépendant de la situation, continuent de « surestimer le risque ».

Un pourcentage qui est peut-être plus élevé au début, mais qui se tasse rapidement, explique-t-il dans une entrevue au New York Times. « Tout le monde tend à sur-réagir au début. Mais ensuite, un peu d'expérience renverse ce sentiment chez la plupart des gens et ils commencent à croire que « ça ne m'arrivera pas ».

Ce qui peut, du coup, devenir encore plus dangereux que la panique initiale: « les gens vont s'auto-isoler pour un temps et ensuite, quand rien ne va s'être passé, vont commencer à s'organiser des sorties, prenant plus de risques qu'ils ne l'avaient prévu ».

C'est une attitude qui a été observée dans de multiples situations réelles, et dans de multiples expériences contrôlées en laboratoire: offrez à une personne le choix entre la certitude de perdre

un dollar et la possibilité d'en gagner 5, avec la faible possibilité d'en perdre 20, et tout le monde va choisir la première option. Mais après quatre ou cinq essais, ils vont majoritairement passer à l'option plus risquée. La possibilité d'un gain immédiat l'emporte toujours sur le risque d'une perte plus lointaine.

La recherche suggère en fait, poursuit Ido Erev, que « vous aurez deux tentatives problématiques: une majorité qui prend progressivement de plus en plus de risques, et une petite minorité qui montre des comportements apparentés à la panique, en entreposant des provisions ».

Pour la chroniqueuse canadienne Supriya Dwivedi, la débâcle américaine, avec un système de santé qui n'était pas prêt à faire face à une pandémie et un système politique ancré dans le déni, est une illustration à l'extrême des conséquences de cette complaisance: une prise de risque, qui a permis des gains immédiats (factures de santé moins élevées), au mépris des pertes dans un hypothétique futur... devenu ce mois-ci très réel.

Lien vers l'article original: <https://www.sciencepresse.qc.ca/actualite/2020/03/20/epidemie-paniquer-etre-complaisant>

Agence Science-Pressé - (www.sciencepresse.qc.ca)



## Pour survivre au confinement, imitez les astronautes

Si vous pensez que le confinement est difficile, imaginez ce que c'est que de vivre pendant plusieurs mois sur la station spatiale.

L'astronaute américain Scott Kelly, qui y a séjourné deux fois (2010-2011 et 2015-2016), offre trois conseils sur la « vie en isolement »: se faire un horaire, et s'y conformer; prévoir du temps pour se détendre; et le plus important des conseils, celui qu'il avait lui-même le plus de mal à suivre... aller faire un tour dehors.

« Après avoir été confiné dans un petit espace pendant des mois, j'ai littéralement commencé à réclamer de la nature — la couleur verte, l'odeur d'une terre fraîche et la chaleur du soleil sur mon visage. Cette expérience avec une fleur est devenue plus importante pour moi que je ne l'aurais jamais imaginé. Mes collègues aimaient faire jouer un enregistrement des sons de la Terre, comme des oiseaux, le bruissement des branches, et même des moustiques, encore et encore. Ça me ramenait sur la planète. »

Sa collègue Anne McClain, qui est restée là-haut six mois en 2018-2019, y allait aussi



de ses conseils sur Twitter il y a quelques jours: communiquer clairement avec ses collègues et pratiquer de l'écoute active; partager ses sentiments; accepter ses responsabilités; se fixer des objectifs; soigner sa santé physique, mais aussi psychologique en s'accordant du temps personnel et en évitant de rogner sur les heures de sommeil.

Rien de sorcier, admet-elle, mais ces conseils sont tout de même le résultat d'une vingtaine d'années d'observations, par les psychologues, de la cohabitation pas toujours facile entre différents personnalités et différentes

nations dans cet espace restreint; le tout forme ce que les astronautes appellent « les comportements en expédition ».

L'astronaute canadien David Saint-Jacques insiste lui aussi sur l'importance de communiquer, de soigner sa santé et d'avoir une routine, mais une routine qui sépare clairement le travail du reste. « D'avoir une partie de la journée où l'on dit que c'est le travail, puis une fois que c'est fini, c'est fini! »

Quant à Scott Kelly, il y ajoute une dimension qui n'est pas seulement essentielle à la survie en orbite: « écouter les experts ». « Nous devons aller chercher la connaissance chez ceux qui en savent le plus sur le sujet et les écouter. Les médias sociaux et autres sources mal validées peuvent transmettre de la désinformation aussi sûrement que les poignées de main transmettent des virus. »

Lien vers l'article original: <https://www.sciencepresse.qc.ca/actualite/2020/03/26/pour-survivre-confinement-imitez-astronautes>

Agence Science-Pressé - (www.sciencepresse.qc.ca)

| Daniel Bastin |

## « Nous sommes en train de livrer la plus grande bataille collective de notre vie! »

« Les Québécois forment une armée de 8 millions et demi pour combattre le virus. Nous sommes en train de livrer la plus grande bataille collective de notre vie. Dans 50 ans, nos enfants raconteront comment le peuple québécois était uni et comment, ensemble, on a gagné la bataille de notre vie! », a déclaré le premier ministre du Québec lors de son point de presse du 25 mars dernier.

À cette occasion, François Legault a rappelé que la partie est loin d'être gagnée et qu'il est essentiel que tous gardent leurs bonnes habitudes. Il a de plus profité de son point de presse quotidien pour lancer un avertissement à tous les « snowbirds » qui arrivent de Floride ou d'ailleurs à l'étranger. « Vous devez vous isoler pour 14 jours. C'est très sérieux. Vous êtes à risque et vous risquez de propager le virus. C'est très important de ne pas sortir de la maison », a déclaré le premier ministre. M. Legault a également demandé aux propriétaires de logements locatifs d'être conciliants et de faire preuve de patience pour le paiement du loyer.



Plusieurs Québécois sont inquiets financièrement après avoir perdu leur emploi et leur source de revenus dans les derniers jours. « Notre priorité, c'est de s'assurer que tout le monde soit capable de manger et de se loger », a indiqué le premier ministre.

## Première clinique d'évaluation COVID-19 à Saint-Hubert

La première clinique d'évaluation COVID-19 a ouvert ses portes le lundi 16 mars en Montérégie. La clinique, située à Saint-Hubert, offre divers services en lien avec le coronavirus, dont l'évaluation des patients et le dépistage au moyen de prélèvements. Une deuxième clinique a débuté également ses activités le mardi 17 mars à Saint-Jean-sur-Richelieu. Cette ouverture fait suite à l'annonce de la ministre de la Santé et des Services sociaux, Danielle McCann, le 9 mars dernier, de procéder à la mise sur pied de cliniques dans le but de mieux répondre à une éventuelle hausse du nombre de dépistages. À Saint-Hubert (RLS de Champlain), la clinique sera accessible 7 jours/7, uniquement sur rendez-vous, de 8 h à 20 h. À Saint-Jean-sur-Richelieu (RLS Haut-Richelieu—Rouville), la clinique sera accessible 7 jours/7, uniquement sur rendez-vous, de 8 h à 20 h. Il est à noter que toute personne qui développe des symptômes compatibles avec le COVID-19, soit de la fièvre,



de la toux et des difficultés à respirer, est d'abord invitée à communiquer avec la ligne Info-coronavirus au 1 877 644-4545 (en remplacement de l'Info-Santé 811). Une infirmière évaluera la situation, émettra des recommandations appropriées et au besoin, octroiera un rendez-vous à la clinique d'évaluation.

## Fermeture du parc national du Mont-Saint-Bruno

La Société des établissements de plein air du Québec (Sépaq) a récemment remercié tous ceux qui s'abstiennent de visiter le parc national du Mont-Saint-Bruno et a rappelé que sa fermeture vise à éviter les rassemblements publics et les déplacements interrégionaux afin de lutter contre la COVID-19. La Sépaq se dit consciente du sacrifice que représente pour plusieurs la fermeture du parc national du Mont-Saint-Bruno, particulièrement avec l'arrivée du printemps. La situation actuelle commande toutefois des moyens extraordinaires pour se conformer aux consignes claires du gouvernement du Québec et des autorités de santé publique. Il est à noter



que l'accès à tous les territoires de la Sépaq n'est plus autorisé partout au Québec. Il en va de la santé et de la sécurité des employés, des visiteurs et de la population en général.

## Restreindre les présences aux postes de police de Beloeil et Sainte-Julie

La Régie intermunicipale de police Richelieu/Saint-Laurent tient à souligner qu'elle prend toutes les mesures nécessaires, en collaboration avec ses partenaires, pour assurer la sécurité des citoyens sur son territoire et en tout temps. Le service de police qui couvre notamment le territoire de la MRC de Marguerite-D'Youville demeure à l'affût des décisions prises par les différents paliers gouvernementaux afin de collaborer à leur mise en place et d'adapter ses pratiques autant pour la sécurité des citoyens que celle de leur personnel. Dans ce contexte particulier de pandémie et dans l'intérêt de la sécurité ainsi que de la santé de la population, la Régie demande aux citoyens de limiter ses déplacements et de restreindre leur présence aux postes de police de Beloeil et Sainte-Julie. Il est possible d'appeler et de prendre rendez-vous si

COVID-19



nécessaire, au 450 536-3333 ou au 1 888 678-7000. Si votre situation s'y prête, un rapport de police pourrait être pris par téléphone. Pour obtenir plus d'informations sur la COVID-19, visitez la page officielle du gouvernement du Québec [www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/](http://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/). La ligne d'information générale 1 877 644-4545 est également disponible pour répondre à vos questions concernant votre santé ou celle de votre entourage, libérant la ligne 9-1-1 pour les urgences seulement.



**SOUTENONS LES COMMERÇANTS DE NOTRE RÉGION FAISONS DE L'ACHAT LOCAL UNE PRIORITÉ!**

Par les temps difficiles liés à la crise de la COVID-19, le journal **La Relève** et l'**AGAB** tiennent à soutenir leurs commerçants durant cette période. C'est pourquoi une campagne d'achat local sera mise en ligne au [www.lareleve.qc.ca](http://www.lareleve.qc.ca) afin de poursuivre le rayonnement économique de notre communauté.

Tous ensemble, faisons en sorte de contrer cette crise qui ébranle notre région.

Soyez assurés que **La Relève** et l'**AGAB** prendront les mesures adéquates afin de continuer à vous offrir une vitrine d'information sur les activités tant communautaires que commerciales.

**La Relève**  
L'hebdo de la MRC de Marguerite-D'Youville

**agab**  
Association des gens d'affaires de Boucherville

**RICHARDSON**

*Votre Avenir Commence Ici!*

Nous recherchons un **TECHNICIEN EN ÉLECTRONIQUE** à temps plein à notre terminal de Sorel, Qc

**Qualifications :**

- Électricien avec carte de qualification
- Attestation de compagnon électricien
- Minimum de 3 ans d'expérience à un poste d'électricien dans un environnement de l'industrie lourde
- Solides compétences dans la lecture et l'interprétation de schémas électriques et de diagrammes logiques
- Connaissance des systèmes automatisés et des fournisseurs
- Compétences organisationnelles et initiative personnelle avérées
- Solides compétences dans l'analyse, la résolution de problèmes et la prise de décisions

**Atouts :**

- Solide expérience dans les TI
- Expérience en réseautique (Ethernet, Profibus et Modbus)
- Expérience dans la programmation (Allen-Bradley – RS Logix)

Les candidats intéressés peuvent postuler en ligne en visitant la section « Our Careers » (nos carrières) au [www.richardson.ca](http://www.richardson.ca) avant le **31 mars 2020** ou faire parvenir votre CV à l'adresse suivante: 10, de la Reine, Sorel-Tracy, QC, J3P 4R2

13031

13049

## Les lingettes, pas dans les toilettes!

Les stations de pompage des eaux usées de Saint-Amable sont régulièrement obstruées par des lingettes humides jetables et du fil dentaire qui ont été disposés dans la toilette plutôt que dans la poubelle.

Les lingettes ne se désintègrent pas comme le papier hygiénique, voilà pourquoi elles obstruent ainsi les pompes, même si certains produits ont la mention biodégradable. Elles ne sont pas déchi-

quetées par les stations de pompage, car elles sont trop épaisses.

Le fait de jeter dans les toilettes des lingettes humides ou tout autre produit à l'exception faite du papier hygiénique, engendre des coûts supplémentaires pour le déblocage et le nettoyage récurrents des stations de pompage.

Liste des principaux produits responsables de l'obstruction du système d'aqueduc : lingettes



Un employé de la Ville de Saint-Amable s'affaire à débloquer une pompe engorgée par des lingettes humides mal disposées.

**SAINT-AMABLE**  
Grandir ensemble

## Sainte-Julie offrira les services essentiels à la suite des dernières directives

À la suite des dernières directives du gouvernement du Québec, la Ville de Sainte-Julie annonce que seuls les services essentiels seront maintenus jusqu'au 13 avril prochain. Ceux-ci incluent notamment la distribution d'eau potable, le traitement des eaux usées, les réparations de voirie et de mécanique urgentes, les communications aux citoyens, les appels d'urgence des pompiers, le soutien aux personnes vulnérables et les collectes des matières résiduelles selon le calendrier de collectes régulier.

Par conséquent, l'hôtel de ville ne sera plus accessible sur rendez-vous et le Service aux citoyens répondra aux questions des citoyens du lundi au jeudi de 8 h à 16 h 30 et le vendredi de 8 h à midi par téléphone au 450 922-7111 ou par courriel à [clientele@ville.sainte-julie.qc.ca](mailto:clientele@ville.sainte-julie.qc.ca). Il est également possible de joindre la Ville sur sa page Facebook officielle et sur son compte Twitter. Les employés municipaux qui ne sont pas en services essentiels travailleront de la maison afin de limiter au maximum les contacts entre personnes.

De plus, l'ensemble des modules de jeux situés dans la ville seront fermés par mesure de sécurité, car ils ne sont pas désinfectés et la collecte du verre sera suspendue. La même consigne s'applique au parc à chien.

« Je remercie tous ceux et celles qui respectent les mesures de prévention exigées par

le gouvernement et j'exhorte chaque résident à faire de même. Je vous invite à ne pas utiliser les modules de jeux dans les parcs, car ils ne sont pas désinfectés et nettoyés. Si vous ne le faites pas pour vous, faites-le pour les autres; pensez à vos parents, ceux de vos amis, ou à vos proches qui ont des problèmes de santé », a tenu à mentionner la mairesse de Sainte-Julie dans une vidéo diffusée aux citoyens sur la page Facebook de la Ville.

Depuis le début de la pandémie de la COVID-19, la Ville de Sainte-Julie est proactive et s'assure de respecter les consignes gouvernementales de

façon rigoureuse. Elle a également adopté de nombreuses mesures pour la sécurité de ses citoyens et employés. Le site [Web ville.sainte-julie.qc.ca](http://ville.sainte-julie.qc.ca) contient une page dédiée à ces différentes mesures.

La Ville a également collaboré à la mise en place de Cliniques désignées d'évaluation sur le territoire julievillois en collaboration avec la Clinique

familiale des Hauts-Bois et de la Clinique médicale Sainte-Julie.

Ces cliniques sur rendez-vous serviront à augmenter les soins à la population tout en assurant la sécurité du personnel soignant. L'information pertinente relative à son ouverture sera transmise prochainement par tous les moyens de communication municipaux.

humides; soie dentaire; serviettes et tampons hygiéniques; condoms; cotons-tiges; gras de cuisson; nourriture.

En adoptant les bons gestes, vous éviterez plusieurs inconvénients : l'inondation de votre maison; l'intervention de débouchage de vos canalisations par un plombier; la dégradation prématurée des stations de pompage de la Ville; l'explosion des coûts engendrés par l'entretien

supplémentaire des stations de pompage dû aux blocages récurrents.

### Campagne de sensibilisation

Afin de sensibiliser la population au problème récurrent des pompes obstruées par des lingettes mal disposées, la Ville de Saint-Amable lance, cette année, une campagne d'information pour inviter les citoyens à jeter les lingettes dans les poubelles plutôt que dans les toilettes.

## Solidarité Sainte-Julie : lancement d'une plateforme d'entraide en ligne



COVID-19



### Solidarité Sainte-Julie

Une plate-forme en ligne simple et efficace

Bénévolat, achat local et services rémunérés entre particuliers

Vous souhaitez offrir vos services comme bénévole, commerçant ou particulier? Vous avez besoin d'aide ou vous êtes à la recherche d'un service? Solidarité Sainte-Julie est pour vous! Grâce à ce nouvel outil, on souhaite encourager l'achat local et offrir la possibilité aux citoyens d'offrir leurs services, qu'ils soient bénévoles ou non. Livraison de nourriture, commissions diverses... les options sont nombreuses.

La Ville est présentement en mode recrutement, c'est-à-dire que les entreprises ou personnes qui ont des services ou produits à offrir sont invitées à se créer un profil gratuitement. Consultez le site Web pour savoir comment ça fonctionne et offrir vos services.

Dans quelques jours, on ouvrira la plateforme à ceux qui sont dans le besoin ou qui souhaitent obtenir un produit ou service. Soyez à l'affût!

13030



## Chronique de Varennes

### Chronique municipale spéciale

### COVID-19

\*\*Notez que le contenu de cette chronique a été imprimé en date du 27 mars 2020. Il est possible que de nouvelles consignes ou mesures soient en vigueur au moment de la distribution du journal La Relève le mardi 31 mars\*\*

Chers citoyens, chères citoyennes,

Cet espace publicitaire qui est habituellement réservé aux organismes et associations sportives de Varennes se transforme ce mois-ci en une chronique d'information municipale concernant la COVID-19. Nous vous rappelons que l'ensemble des bâtiments municipaux sont fermés (hôtel de ville, bibliothèque, Complexe aquatique, Maison des aînés, centre communautaire, pavillons de parcs, caserne, garage municipal, Maison Saint-Louis, Centre multisports régional et Sportplex de l'énergie) et que les activités sont annulées jusqu'à nouvel ordre. Nous vous invitons à utiliser les services en ligne ainsi que la chute à courrier à l'extérieur de l'hôtel de ville pour toute correspondance. Consultez régulièrement le site Internet de la Ville au [www.ville.varennes.qc.ca](http://www.ville.varennes.qc.ca) pour demeurer informés.

### Suivez les informations de la Ville

Vos élus et le personnel municipal demeurent en action et à votre écoute. Nous vous invitons à lire le message du maire Martin Dampousse publié quotidiennement sur le site Internet de la Ville ainsi que sur la page Facebook *Varennes-Hôtel de ville*.

Inscrivez-vous également au système de messagerie automatisé Citoyens avertis pour recevoir les messages du maire et les informations de la Ville. Sur la page d'accueil du site Internet de la Ville, repérez l'icône carrée et de couleur rouge intitulée Citoyens avertis.

Pour toute question, vous pouvez communiquer avec le service aux citoyens par téléphone au 450 652-9888, poste 1455, ou par courriel à [citoyens@ville.varennes.qc.ca](mailto:citoyens@ville.varennes.qc.ca)

### La santé des citoyens en priorité

D'abord, il est très important de respecter les consignes émises par la Direction de la Santé publique. Vous les trouverez en lien à l'adresse : [quebec.ca/coronavirus.ca](http://quebec.ca/coronavirus.ca)

Si vous présentez des symptômes comme de la toux ou de la fièvre, vous pouvez composer le 450 644-4545 pour la région de la Montérégie.

Respectez la consigne de distanciation physique et lavez vos mains souvent.

### Mesures en place à la Ville

Concernant les taxes municipales, un répit est offert aux citoyens et aux entreprises. Une période de grâce sans intérêt ou pénalité est en vigueur jusqu'au 30 juin, et ce, pour les deux premiers versements.

Les aires de jeux demeurent fermées, mais les parcs et espaces verts sont ouverts pour les promenades et autres activités de détente, sans rassemblements.

L'écocentre Marguerite-D'Youville est fermé.

### Solidarité et aide psychosociale

Vous voulez aider votre communauté comme bénévole? Communiquez avec Action bénévole de Varennes au 450 652-5256 ou par courriel à l'adresse : [abvarennes@videotron.ca](mailto:abvarennes@videotron.ca).

Cet organisme est soutenu financièrement par la Ville et offre les services suivants: transport d'aînés pour les rendez-vous médicaux essentiels; Popote Roulante (plats congelés seulement) préparés par un traiteur et livrés par ce dernier à la résidence du bénéficiaire ainsi que l'aide et la préparation de paniers alimentaires.

Restez en contact virtuel avec vos proches, en particulier les personnes âgées qui se retrouvent isolées. N'hésitez pas à faire appel aux nombreuses ressources disponibles pour vous aider:

[www.psychopap.com](http://www.psychopap.com)

[www.teljeunes.com](http://www.teljeunes.com)

[www.telaide.org](http://www.telaide.org)

[www.actionbenevolevarennes.org](http://www.actionbenevolevarennes.org)

1 800-263-8266

514 935-1101

450 652-5256

### Aide aux entreprises et commerces

La MRC de Marguerite-D'Youville, par l'entremise de son Service de développement économique (SDE), propose différentes initiatives afin de réduire au minimum les impacts de la pandémie sur les entreprises et les emplois du territoire. Trois programmes sont offerts: Moratoire sur les prêts financiers consentis, Service d'accompagnement et Subventions pour supporter les entreprises locales. Téléphonnez au 450 583-3303 ou consultez le site Internet de la MRC : [www.margueritedyouville.ca](http://www.margueritedyouville.ca)

### Attention aux fraudeurs!

En cette période, l'utilisation des médias sociaux et des messages textes connaît une importante recrudescence. Certains fraudeurs profitent malheureusement des situations de vulnérabilité pour trouver des méthodes d'hameçonnage qui peuvent vous poser problème. Assurez-vous de consulter des sites fiables.

**Tu es Varennois? Reste chez toi!**

# La première course virtuelle chronométrée au Québec!

Comme il a été récemment annoncé, La Course de l'espoir se tiendra le 19 avril prochain, comme prévu... ou presque!

Cette année, la course prendra une forme un peu différente et l'organisme est le premier au Québec à offrir la course virtuelle chronométrée, grâce à la compagnie Chrono900!

Aux quatre coins du Québec, vous pourrez courir, ou marcher, le 19 avril votre parcours, soit: 1 km, 3 km, 5 km, 10 km et 21 km (course seulement). Les inscriptions sont ouvertes depuis le 22 mars. Ceux qui auront rempli leur inscription recevront un courriel avec toute l'information.

Les avantages de participer à La Course de l'espoir chronométrée:

- Partout au Québec

- Médaille de participation pour tous (sera envoyée par la poste)
- Trophée de position, homme et femme, pour les parcours 5 km, 10 km et 21 km (seront envoyées par la poste)
- Coût de 25 \$ pour les parcours de 5 km, 10 km et 21 km
- Vous pourrez courir toute la journée du 19 avril (heures à confirmer) Les chronomètres fermeront à 23 h 59. Les résultats seront annoncés le 20 avril.

Tous les détails sur le fonctionnement des chronos et autres seront annoncés vers la fin de la semaine. Vous êtes invités à suivre la page Facebook de La Course de l'espoir pour être à l'affût de tous les détails.

L'ambassadeur de l'organisme, Daniel Lequin, alias Médaille, va courir pour la cause avec les participants. « En cette période de confinement, il est important de garder la forme. Et je le fais en courant! », dit fièrement Médaille! « Je serai des vôtres, virtuellement bien sûr, le 19 avril! », affirme-t-il.

La journée de la course, le 19 avril, on vous invite à partager vos photos lors de votre départ, pendant votre course ou lors de votre arrivée! Mais n'oubliez pas de cacher vos chronos! Ça doit demeurer secret jusqu'au lendemain matin!

En cette période de crise, l'organisme trouve les meilleures solutions pour maintenir l'événement tel qu'il a été prévu. Ce virus qui nous oblige à limiter les contacts affecte les voies respiratoires.



La Course de l'espoir prend encore plus son sens cette année pour participer et remettre des profits à l'Association pulmonaire du Québec pour permettre à la recherche d'avancer.

**Information – inscriptions:**  
www.lacoursedelespoir.net

## Équijustice – Médiation citoyenne Varennes-Verchères-Contrecoeur offre écoute, accompagnement et soutien

L'organisme offre une expertise en matière de justice réparatrice et de médiation citoyenne dont les valeurs de respect et d'ouverture sont au cœur de ses démarches.

### Exemple d'une situation conflictuelle

Congédié par son employeur, un homme décide de faire appel à la médiation citoyenne. Il croit qu'en procédant ainsi, il augmente ses chances de convaincre son ancienne patronne qu'il a été victime d'un traitement injuste. Après tout, se dit-il, ses absences répétées lui sont causées par une réaction allergique à un nouveau médicament prescrit afin de contrôler son anxiété chronique.

Lors d'une première rencontre avec les médiateurs. Ils mentionneront trois mots qui résument leur engagement : écouter, accompagner et soutenir.

### Écouter

On connaît tous le vieil adage : « La parole est d'argent, mais le silence est d'or ». Mais qui garde le silence n'écoute pas nécessairement avec attention.

Il existe une qualité d'écoute qui rassure, porte à la confiance et à l'expression des émotions. C'est ce type d'écoute que pratiquent les médiateurs.

### Accompagner

La médiation est une alternative aux tribunaux. Une situation difficile à vivre est vue comme une expérience de vie qui entraîne des conséquences physiques, psychologiques et matérielles.

La tâche des médiateurs consiste à accompagner les deux parties impliquées dans un litige en



leur conférant le pouvoir d'agir et de trouver ensemble des solutions tout en respectant le rythme de chacun.

### Soutenir

Le soutien apporté par les médiateurs citoyens vise à aider les deux parties à traverser l'épreuve dans laquelle elles sont engagées. Elles sont considérées comme des acteurs centraux de la situation. Elles sont accueillies avec considération, disponibilité et bienveillance.

Dans un conflit, quel qu'il soit, les protagonistes sont invités à vivre les différentes émotions que la

situation suscite. Les médiateurs ont été formés pour accueillir les émotions des parties avec compassion et respect.

En résumé, la médiation citoyenne est basée essentiellement sur l'écoute, l'accompagnement des parties en toute impartialité et le soutien dans l'expression des émotions. Pour faire appel aux services gratuits de l'organisme, il suffit de composer le 514 358-7249 pour les citoyens de Varennes-Verchères-Contrecoeur et de laisser un message dans la boîte vocale. Les responsables vous rappelleront dans les 24 h.

### Équijustice

Réseau de justice réparatrice et de médiation citoyenne  
www.equijustice.ca

## Consultez nos deux éditions sur nos quatre plateformes

**La Relève**  
L'hébo de la MARC de Marguerite-D'Youville

L'hébo de Boucherville/Longueuil Est

[www.lareleve.qc.ca](http://www.lareleve.qc.ca)

### Étude de lectorat Léger Marketing

Temps moyen de consultation : **19,1 minutes**  
Nombre moyen de lecteurs par foyer : **1,6 lecteur**  
Appréciation du contenu du journal : **80%**  
Appréciation de la mise en pages : **78%**

58 000 exemplaires distribués les mardis et mercredis dans le **Publisac**



**450.641.4844**

### La Fondation Lajemmerais à Varennes annule son Quilles-o-thon et son tirage annuel



La Fondation Lajemmerais annule son Quilles-o-thon et reporte à une date indéterminée pour l'instant son tirage annuel qui devaient avoir lieu le 4 avril prochain. Les directives gouvernementales concernant le Covid-19 interdisant les rassemblements intérieurs et extérieurs empêchent l'organisme de tenir son tirage à la date prévue. Soyez assurés que la Fondation conservera tous les talons des billets vendus et qu'elle procédera au tirage dès que les circonstances le permettront. Elle remercie les participants de leur compréhension.

## Les professionnels

**SERGE HAMEL D.D.**  
Denturologiste  
Fabrication et réparation de prothèses dentaires amovibles  
450-655-3516  
655, Marie-Victorin, Boucherville, J4B 1X6  
Du lundi au jeudi  
Interac, MasterCard, VISA

**La solution aux problèmes d'infiltration d'eau et d'humidité**

**FINAL FISSURE**  
R.S.G. 8317-8715-43

- Réparation de fissures de solage
- Imperméabilisation de fondation avec membrane élastomère
- Inspection de drain français par caméra
- Drain Français :
  - Réparation • Nettoyage
  - Installation
- Enlèvement de pyrite
- Ocre ferreuse
- Installation de margelles

Garantie de 10 ans sur la membrane, par le fabricant Supréma Inc.  
**Denis Bélanger prop. 450.641.9667**

**Jacques-Olivier Thibeault**  
COURTIER IMMOBILIER RÉSIDENTIEL  
514.377.4613  
jothibeault@propiodirect.com

Proprio Direct  
PLACE D'AFFAIRES  
100, boul. Montarville bureau 100, Boucherville (QC) J4B 5M4

**Vendirect.ca**  
agence immobilière  
**Jean-Pierre Lebrun**  
Courtier Immobilier  
jplebrun@vendirect.ca  
Cell.: (514) 214-4776 Depuis 1992

**RE/MAX SIGNATURE**  
**PIERRE PHILIBERT**  
COURTIER IMMOBILIER AGRÉÉ  
450-449-4411

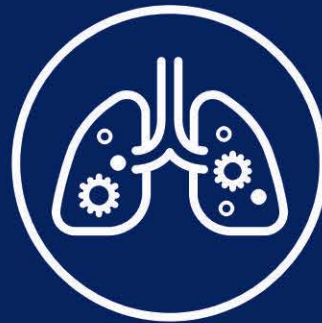
La maladie à coronavirus (COVID-19)  
cause une infection respiratoire  
pouvant comporter les symptômes suivants :



Fièvre



Toux



Difficultés  
respiratoires

# Se protéger, ça sauve des vies.



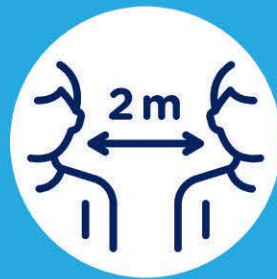
Toussez dans  
votre coude



Jetez vos  
mouchoirs



Lavez  
vos mains



Gardez vos  
distances



Restez  
à la maison

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

☎ 1 877 644-4545