

L'ITINÉRAIRE

3\$

Volume XXX, n° 12  
Hors-séq., 19 juillet 2022  
ABONNEMENTS AU  
itineraire.ca



# Rythme nomade



»» Nomadisme numérique  
est-ce pour tout le monde?

»» Aînés  
Vivre vieux, mieux et où on veut



À Montréal,  
vous êtes  
en zone **A**



Nouvelle  
tarification



Avec la refonte tarifaire métropolitaine, les nouveaux titres **Tous modes** vous donnent accès au métro, aux trains, aux bus et bientôt au REM partout dans la zone **A**.

En vigueur dès le 1<sup>er</sup> juillet.

L'arrondissement de Ville-Marie reconnaît  
l'excellent travail de l'équipe du magazine *L'itinéraire*.

# ZOOM

## Maxime Valcourt

Camelot n° 17 • Âge 62 ans

Point de vente Théâtres du Nouveau Monde et du Rideau Vert et angle Fleury/Chambord

Le départ de Guy Lafleur et les hommages qu'on lui a rendus ont inspiré à Maxime une longue réflexion. Il sait bien qu'il n'aura jamais le droit à sa statue ni à des funérailles nationales, mais il mesure l'ampleur de son propre succès comme vendeur, fruit de son talent et de sa persévérance.

Maxime n'aimait pas l'école (il a à peine complété sa 4<sup>e</sup> année) et son côté rebelle lui a attiré bien des ennuis. Après avoir exercé quelques «*petites jobs*», il a réalisé qu'il ne pourrait jamais travailler pour un patron. «*Jeune adulte, j'étais déprimé, découragé et je voulais en finir. Combien de fois on m'a emmené à l'hôpital en ambulance, en pleine crise!*»

Sans autre diplôme que celui de «*l'école de la vie*», timide et affligé d'une tache de naissance au visage qui lui a valu son lot de propos blessants, Maxime a saisi la bouée que lui a tendue *L'itinéraire*, il y a 25 ans. Il s'est alors produit un changement. Maxime a décidé de se faire confiance et de travailler.

«*Je n'ai pas eu le choix de parler aux gens pour vendre le magazine et j'ai perdu ma gêne. Ma tache de naissance, j'ai déjà essayé de la faire partir, mais maintenant, elle ne me dérange plus. Je ne me vois plus comme avant et je pense que les gens ne me voient plus comme avant non plus. Au début, j'ai fait de gros efforts, mais maintenant, je suis motivé et mon travail est moins difficile. Je suis devenu un communicateur, un vendeur et j'écris des articles.*»

Maxime est apprécié par les gens vivant dans la rue. Ils le reconnaissent et à l'occasion, il leur offre café et nourriture. La souffrance des itinérants le touche parce qu'il la côtoie de près et il se désole que la situation empire d'année en année.

Pour lui, pas question de mendier: «*Un quêteux peut faire plus d'argent que moi en une journée, mais le lendemain, il n'aura plus une cenne. J'ai déjà essayé de quêter, mais je me sentais mal. Je ne suis pas capable de demander de l'argent, surtout aux personnes âgées.*»

Maxime en est témoin: avec le temps, le regard des gens a changé envers les camelots. «*Nos clients voient qu'on fait des efforts, qu'on travaille avec le sourire. Ce que je leur donne par mon travail, ils me le redonnent en énergie.*»

À 62 ans, Maxime exprime un souhait: «*Peut-être qu'un jour, quand je ne serai plus là, les gens vont dire: "Maxime, on l'aimait bien. Comme Guy Lafleur a fait ses preuves, Maxime aussi a fait ses preuves."*» Et sourire en coin, il ajoute:

«*Je rêve sans doute en couleurs mais je me dis qu'on pourrait faire une petite cérémonie et donner mon nom à une rue.*»

## PARTENAIRES MAJEURS



## PRINCIPAUX PARTENAIRES DE PROJETS



Nous tenons à remercier le ministère de la Santé et des Services sociaux de même que le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal pour leur contribution financière permettant ainsi la poursuite de notre mandat.

## L'itinéraire EST MEMBRE DE



La direction de L'itinéraire tient à rappeler qu'elle n'est pas responsable des gestes des vendeurs dans la rue. Si ces derniers vous proposent tout autre produit que le magazine ou sollicitent des dons, ils ne le font pas pour L'itinéraire. Si vous avez des commentaires sur les propos tenus par les vendeurs ou sur leur comportement, communiquez sans hésiter avec la direction de L'itinéraire à :

direction@itineraire.ca | 514 597-0238 poste 228



Le journal L'itinéraire a été créé en 1992 par Pierrette Desrosiers, Denise English, François Thivierge et Michèle Wilson. À cette époque, il était destiné aux gens en difficulté et offert gratuitement dans les services d'aide et les maisons de chambres. Depuis mai 1994, le journal de rue est vendu régulièrement par les camelots. Aujourd'hui le magazine bimensuel est produit par l'équipe de la rédaction et plus de 50 % du contenu est rédigé par les camelots.

## Mots de lecteurs

NDLR Nous nous réservons le droit de corriger et de raccourcir les textes

### On aime ça vous lire!

Vous nous dites souvent que vous aimez L'itinéraire, que vous avez apprécié tel article, que vous aimez notre magazine. Eh bien, écrivez-nous pour nous le dire! Cette section vous est réservée tout spécialement.

ÉCRIVEZ-NOUS! courrier@itineraire.ca Des lettres courtes et signées, svp!

# L'ITINÉRAIRE

RÉDACTION ET ADMINISTRATION  
2103, rue Sainte-Catherine Est  
Montréal (Qc) H2K 2H9

LE CAFÉ L'ITINÉRAIRE  
2101, rue Sainte-Catherine Est  
Téléphone : 514 597-0238  
Télécopieur : 514 597-1544  
Site : www.itineraire.ca

ISSN -1481-3572  
Numéro de charité : 13648 4219 RR0001

Dépôt légal  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec  
Bibliothèque de l'Assemblée nationale du Québec

Le Groupe L'itinéraire a pour mission de réaliser des projets d'économie sociale et des programmes d'insertion socioprofessionnelle, destinés au mieux-être des personnes vulnérables, soit des hommes et des femmes, jeunes ou âgés, à faible revenu et sans emploi, vivant notamment en situation d'itinérance, d'isolement social, de maladie mentale ou de dépendance. L'organisme propose des services de soutien communautaire et un milieu de vie à quelque 200 personnes afin de favoriser le développement social et l'autonomie fonctionnelle des personnes qui participent à ses programmes. Sans nos partenaires principaux qui contribuent de façon importante à la mission ou nos partenaires de réalisation engagés dans nos programmes, nous ne pourrions aider autant de personnes. L'itinéraire, ce sont plus de 2000 donateurs individuels et corporatifs qui aident nos camelots à s'en sortir. Merci à tous!

Les camelots l'achètent **1,50 \$**

**3 \$** Prix de vente

**1,50 \$** paie l'impression + coûts de production

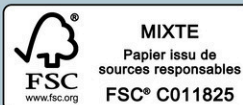
Payez par texto **30333** +ENTREZ CAMELOT +ENTREZ # DU CAMELOT

Convention de la poste publication N°40910015, N° d'enregistrement 10764. Retourner toute correspondance ne pouvant être livrée au Canada, au

Groupe communautaire L'itinéraire  
2103, Sainte-Catherine Est  
Montréal (Québec) H2K 2H9

## SOLISCO

IMPRIMEUR SOLISCO  
120, 10E RUE  
SCOTT (QUÉBEC)



## Canada

Nous reconnaissons l'appui financier du gouvernement du Canada. Les opinions exprimées dans cette publication (ou sur ce site Web) ne reflètent pas forcément celles du ministère du Patrimoine canadien.

## LUC DES JARDINS

Directeur général et éditeur

## ADMINISTRATION

VANESSA TREMBLAY  
Directrice - Opérations et ressources humaines

ESTELA SOLORZANO  
Chef comptable

JAVIER BERNAL  
Commis au dépôt

SANDRINE PAPINEAU  
Adjointe administrative

## RÉDACTION

JOSÉE PANET-RAYMOND  
Éditrice adjointe et rédactrice en chef

YSEULT PICARD  
Journaliste dossiers société

KARINE BÉNÉZET  
Journaliste responsable de la formation des participants

SIMON BOLDUC  
Chargé de projet - Journalisme

CARLA BRAGA  
Création visuelle

Photo de La Une ARIANE MOISAN

## DÉVELOPPEMENT PHILANTHROPIQUE ET RÉSEAUX SOCIAUX

JOSÉE LABRECQUE  
Conseillère principale développement philanthropique

PASCAL PLANET  
Gestionnaire de communauté

## ACTION COMMUNAUTAIRE

THOMAS WAYLAND  
Organisateur communautaire

ISABELLE LACHARITÉ, MAUDE M.-ROMPRÉ et SUZIE DIONNE  
Intervenantes psychosociales

DANIEL PRINCE  
Responsable de la distribution

## SERVICE ALIMENTAIRE

PIERRE TOUGAS  
Responsable du Café

JEAN-CHRISTOPHE RUEL  
Coordonnateur du Service alimentaire

MAUD THIMON  
Cuisinière et adjointe à la formation

## PROGRAMME MAISON RONDE

MARILOU MAISONNEUVE et ÉMILIE BEAUDET  
Chargées de projets

ELIZABETH MURPHY  
Gérante du café

ISABELLE SIMARD-LAPOINTE  
Intervenante à la formation et à l'accompagnement

## CONSEIL D'ADMINISTRATION

Présidente  
JESSICA MAJOR - Davies Ward Phillips & Vineberg S.E.N.C.R.L./s.r.

Vice-président  
YVON MASSICOTTE - Camelot de L'itinéraire

Trésorier  
NICK KAMINARIS - Nuvei

Secrétaire  
EMNA BRAHAM

Administrateurs  
SOPHIE RONDEAU - Avocate et doctorante en droit  
JEAN-PAUL LABEL - Camelot de L'itinéraire  
ROGER PERREAULT - Camelot de L'itinéraire  
DIANE CURADEAU - Représentante des camelots

## BÉNÉVOLES

CHRISTINE BARBEAU, MARIE BRION, ANITA BARSETTI et NICOLE BLAIS  
Bénévoles à la rédaction

PAUL ARSENAULT, LUCIE LAPORTE et SYLVIE POIRIER  
Bénévoles à la révision

# ÉDITORIAL

1<sup>er</sup> juillet 2022  
Volume XXIX, n° 13

## Josée Panet-Raymond

Éditrice adjointe et rédactrice en chef

### Toute une gang derrière les camelots

J'amorce mon édito en vous disant merci! Merci d'être là, d'être des supporters, des amis. Ce magazine, on le fait pour nos camelots, bien sûr, mais on le fait avant tout pour vous.

Produire deux numéros par mois avec une petite équipe de cinq employé.e.s à la rédaction et de sept bénévoles réguliers, c'est un défi renouvelé toutes les deux semaines. Souvent une course contre la montre, mais des plus stimulantes!

Et cette équipe, elle s'insère dans le giron du Groupe L'itinéraire, formé d'intervenantes psychosociales, de cuisiniers, de gestionnaires, de ceux et celles qui s'occupent de comptabilité, d'administration, du Programme de la Maison ronde, de la distribution, du Café, de l'entretien ménager, des RH, de l'organisation communautaire, des réseaux sociaux et de la philanthropie. Toute une belle gang derrière les camelots!

Beaucoup d'entre vous ne connaissez L'itinéraire que par le biais des camelots. Et vous leur apportez un soutien direct en vous procurant le magazine auprès d'eux. Ce petit 3 \$ aide à améliorer leurs conditions de vie, certes.

Mais la vente dans la rue c'est la partie visible de l'iceberg, la plus grande partie de notre travail l'est moins. C'est pour ça que lorsque vous faites des dons à l'organisme, vous nous aidez à aider les camelots, pour remettre leur vie sur les rails. Car il ne s'agit pas juste de leur donner un magazine à vendre pour leur permettre de quitter la rue ou pour éviter qu'il s'y retrouvent, il faut travailler sur ce qui les a menés là. Et ça passe par la production et l'impression de *L'itinéraire*, l'aide alimentaire, l'aide au logement, de la formation, et beaucoup plus encore.

### La réalité pas toujours facile des camelots

Il faut mentionner que le travail de camelot n'est pas toujours facile. Si par temps clément c'est agréable de se poster à un coin de rue et de prendre le temps de jaser avec leurs clients, les camelots font néanmoins face à plusieurs défis.

J'énumère, mais pas nécessairement dans l'ordre: le mépris ou l'indifférence de certains passants, la canicule, la pluie, le froid extrême, des conditions qui sont non seulement dures physiquement, mais réduisent de beaucoup l'achalandage des acheteurs potentiels.

Ajoutons à cela les personnes qui quêtent à côté d'eux et qui peuvent par moment être agressives. Sans oublier aussi les quelques personnes qui se font passer pour des fondateurs de L'itinéraire et sollicitent frauduleusement de l'argent au nom de notre organisme, nuisant ainsi à notre réputation et au travail de nos camelots. Sachez que nos camelots doivent porter un dossard de L'itinéraire et une carte d'identification et qu'il leur est interdit de demander de l'argent pour autre chose que pour vendre les publications de L'itinéraire.

Je vous parle de personnes qui quêtent, ce qui est tout le contraire de ce que font nos camelots. Ils travaillent et sont fiers de non seulement vendre *L'itinéraire*, mais de contribuer à fournir du contenu dans ses pages. Il faut dire qu'une grande partie des camelots se sont déjà retrouvés dans la situation de quémander des sous aux passants avant qu'ils ne se joignent au Groupe, soit par le biais du bouche à oreille ou par des membres de l'équipe d'intervention de l'organisme.

Alors dès qu'ils franchissent nos portes, c'est plus qu'une job de camelot qui les attend, c'est un monde de possibilités qui s'offre à eux. Merci donc de les soutenir! ■



# SOMMIAIRE

1<sup>er</sup> juillet 2022  
Volume XXIX, n° 13

© SIMON BOLDOC



3

## Mots de camelots

- 3 Zoom sur Maxime Valcourt
- 9 Jean-François Dagenais
- 9 France Lapointe
- 9 Cécile Crevier
- 31 Gabriel Lavoie
- 31 Gilles Bélanger
- 31 Diane Curadeau

© FOURNIE PAR MARILOU LACHANCE



14



© TIAGO MURARO | UNSPLASH

24

## 8 Rond-point international

### 10 Dans l'actualité

Un bracelet électronique pour éviter le pire  
Simon Bolduc

### 12 BD - À la sauce piquante d'El Diablo

### 13 Stage La Presse - Environnement

Gabriel Lavoie

### 22 Stage La Presse - Éditorial

Mathieu Thériault

### 24 Société

Vivre vieux et mieux!

Yseult Picard

### 32 Dans la tête des camelots

Comment souhaiteriez-vous vivre vos derniers milles?

### 34 Vieillir là où on veut!

Simon Bolduc

### 40 Espace sciences

Gabriel Lavoie

### 43 C't'encore drôle

Marie-Ève Saucier

### 44 Détente

## À la Une

Karine Bénézet



© ARIANE MOISAN | GO VAN

14

Autrefois considérés comme des hippies quasi-itinérants, les nomades d'aujourd'hui, qu'ils le soient à temps plein ou à temps partiel, appartiennent à une communauté qui s'organise, interpelle, et fait de plus en plus d'envieux. Mais au-delà des images glamours sur fond de cocotiers et de vans parfois luxueusement aménagés, le nomadisme n'est pas toujours rose.

Petite incursion dans le (pas si facile) merveilleux monde de la vanlife.

## ITALIE Vendre le journal aide les réfugiés à s'en sortir

Le journal de rue italien, *zebra*, parle du périple des réfugiés et de la bureaucratie à laquelle il font face, et de la façon dont les journaux de rue peuvent les aider à s'en sortir. Le journal de rue *zebra* est situé dans le Tyrol du Sud, une région du nord de l'Italie proche de la frontière avec l'Autriche, la Suisse et le Liechtenstein. Le projet occupe une place unique, non seulement parce qu'il est publié en deux langues – l'allemand et l'italien – mais aussi parce que sa cohorte de camelots est composée de personnes originaires de 10 pays différents et de quatre continents, dont beaucoup ont atterri dans la région après avoir fui une situation de pauvreté, de guerre ou de persécution. À l'approche de la Journée mondiale des réfugiés, le 20 juin, l'équipe de travailleurs sociaux de *zebra* a expliqué comment l'organisation s'est retrouvée au cœur de la crise des réfugiés et comment l'aide apportée par le journal de rue peut changer la vie des personnes qui s'y retrouvent. «*En ce moment, nous avons des camelots dans notre projet qui viennent de quatre continents, mais la plupart d'entre eux – 80 %, pour être exact – viennent du Nigeria. Ils sont presque tous demandeurs d'asile, mais il est très difficile d'obtenir une protection internationale ou tout autre permis sans un emploi stable, ce qui est très difficile à obtenir. En outre, le délai d'obtention d'un permis est incroyablement long.*» (INSP)



## PAKISTAN Les mères sont les premières victimes du changement climatique

Les femmes du Sud du Pakistan – où les températures peuvent dépasser les 50 degrés Celsius – et des millions d'autres dans le monde en ce moment – subissent de plein fouet les changements climatiques. Les femmes enceintes exposées à la chaleur pendant de longues périodes courent un risque plus élevé de souffrir de complications. Pour chaque degré Celsius d'augmentation de la température, le nombre de mort-nés et d'accouchements prématurés augmente d'environ cinq pour cent. Les femmes sont particulièrement vulnérables à la hausse des températures dans les pays pauvres, victimes du changement climatique, car beaucoup n'ont guère d'autre choix que de travailler pendant leur grossesse. Cet impact est cruellement sous-estimé. Sonari, dont la grossesse est très avancée, travaille sous le soleil brûlant dans des champs parsemés de melons jaune vif à Jacobabad, qui est devenue le mois dernier la ville la plus chaude de la planète. Sa voisine Waderi, âgée de 17 ans, qui a accouché il y a quelques semaines, est de retour au travail sous des températures qui peuvent dépasser 50 degrés Celsius, avec son nouveau-né couché sur une couverture à l'ombre à proximité pour qu'elle puisse le nourrir quand il pleure. «*Quand la chaleur arrive et que nous sommes enceintes, nous sommes stressées*», a déclaré Sonari, âgée d'une vingtaine d'années. (Reuters / INSP)



## Passion électronique

L'électronique fait partie de nos vies, que ce soit à la maison, au travail ou dans l'auto, nous en avons tous besoin.

Avec les lecteurs de prises de courant qui nous donnent 120 volts en courant alternatif, nous pouvons brancher tous nos appareils électroniques à la maison. Pour ce qui est de l'auto, on a une batterie de 12 volts qui fournit toute l'alimentation dont on a besoin.

Quand j'étais petit, je m'amusais à démonter des petites calculatrices. J'ai toujours aimé l'électronique. J'ai suivi une formation qui m'a permis d'en connaître les principes de base.

À la maison je m'amuse à collectionner des composantes électroniques comme des condensateurs, des transistors, des résistances, etc.

J'ai aussi un bloc d'alimentation, un multimètre et un fer à souder électronique. J'ai appris à connaître le code binaire pour les circuits intégrés. Avec le temps, j'ai aussi appris à créer mes propres montages. C'est très amusant. J'aime beaucoup aussi les composantes lumineuses telles que les DEL, les chiffres à segments et les écrans LCD.

Il y a quelques mois, j'ai acheté un livre sur la programmation Arduino. À l'aide du logiciel et de la carte Arduino je pourrai me fabriquer un syntonisateur FM. C'est mon prochain projet.

Bref, j'espère vous avoir donné le goût de partager ma passion. Bon 100 watts d'électronique!



**JEAN-FRANÇOIS DAGENAIS**  
CAMELOT MARCHÉ METRO ANDRÉ-GRASSET

## Manque de main-d'œuvre

Les emplois, il y en a à profusion! Mais on manque de main-d'œuvre. Les restaurants ont de la misère à trouver des cuisiniers et des serveurs. Dans la construction il manque aussi des menuisiers, des maçons... Dans les épiceries c'est la même chose. Dans les hôpitaux, les médecins, les infirmières, les spécialistes, les préposés aux bénéficiaires dans les CHSLD ne sont pas assez nombreux. Ces postes sont difficiles à combler. Ils vont être obligés d'offrir des formations pour ces postes pour avoir du personnel adéquat. Et c'est urgent. Il faut que le gouvernement agisse pour réussir à former du bon personnel.

Le monde vieillit et part à la retraite pour se relaxer, pour arrêter le dur labeur. Une autre cause: on fait moins d'enfants. Il y a plus de petites familles. Le coût de la vie est plus cher. Ça prend deux salaires pour faire vivre une famille. Les prix grimpent: les logements, le gaz, l'hydro, la nourriture. Le salaire est crucial et n'augmente pas assez. Plusieurs disent qu'ils n'ont plus les moyens de m'encourager, que les temps sont durs.

La pauvreté est là. Aidons-nous les uns les autres. Ça sera bénéfique pour tout le monde.



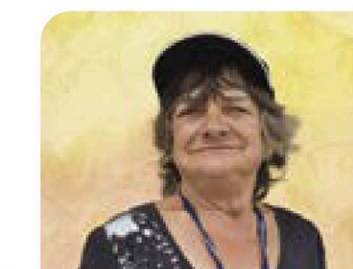
**FRANCE LAPOINTE**  
CAMELOT SAQ MONT-ROYAL / PAPINEAU

## Viellir en beauté et en santé

Ma mère et moi on vieillit en beauté et en santé. Elle ne fait pas son âge. Elle a 80 ans et est en pleine forme. Elle n'a quasiment pas de cheveux blancs, elle s'est fait faire une permanente récemment. Elle se met du vernis sur les ongles. Elle s'habille bien. Elle a toujours pris soin d'elle. Elle ne s'est pas maganée, n'a pas couru la galipote! Elle a bon moral. Elle ne prend pas beaucoup de médicaments. Elle n'a pas de maladie, ça l'aide à rester en forme. Le matin, elle prend son jus, son café, une toast aux bananes ou du gruau. Elle entretient bien sa maison. Quand j'y vais, c'est tout le temps propre, c'est beau. Elle fait mon déjeuner. Tous les lundis je déjeune avec elle. Elle habite avec mon frère. Mon père est encore à l'hôpital, comme je vous l'ai écrit le mois dernier.

Moi, je suis comme ma mère, je fais attention à moi. En vieillissant, je suis plus tranquille qu'avant. Il n'est plus question que j'aille dans les bars. J'aimerais seulement aller prendre une bière sur une terrasse. L'été s'en vient. J'aime aussi aller au Dairy Queen. Je fais plus attention, je me méfie plus. Je ne parle plus avec tout le monde, je me protège. Moi non plus je ne cours pas de gauche à droite. Je vais m'acheter une bicyclette pour rester en forme. Je vais renouveler ma garde-robe.

Ma mère et moi on est encore épanouies. On oublie nos problèmes, on remonte la côte et on ne vit pas dans le passé.



**CÉCILE CREVIER**  
MARCHÉ METRO SAINTE-CATHERINE/MORGAN

L'itinéraire est membre du **International Network of Street Papers** (Réseau international des journaux de rue). Le Réseau apporte son soutien à près de 100 journaux de rue dans 35 pays sur six continents. Plus de 250 000 sans-abri ont vu leur vie changer grâce à la vente de journaux de rue. Le contenu de ces pages nous a été relayé par nos collègues à travers le monde. Pour en savoir plus, visitez [insp.ngo](http://insp.ngo).

# Un bracelet électronique pour éviter le pire

Les bracelets antirapprochements arrivent au Québec et s'inscrivent dans une série de mesures pour freiner la violence conjugale. Une première canadienne pour cette technologie à géolocalisation déjà utilisée dans sept autres pays, dont la France et le Royaume-Uni.

Un bracelet électronique barré à la cheville de l'agresseur et émettant un signal aux autorités lorsque ce dernier s'approche trop de la victime, voilà comment fonctionnent les 500 bracelets antirapprochements (BAR) qui seront déployés au compte-gouttes, région par région, d'ici 2023. Le dispositif vise les personnes coupables de violence conjugale et celles en attente d'un verdict. Ils seront imposés en fonction du degré de dangerosité de l'agresseur, évalué par les tribunaux. La victime devra consentir à la mesure proposée par la cour.

«Chaque fois qu'on installera un bracelet antirapprochement sur un conjoint violent, c'est la vie d'une femme qu'on va potentiellement sauver», a déclaré dans un communiqué la ministre de la Sécurité publique, Geneviève Guilbault.

D'un coût d'implantation estimé à 41 millions \$ sur cinq ans, cette approche novatrice porte à plus de 509 millions \$ les investissements du gouvernement caquiste dans le cadre de son Plan d'action spécifique 2020-2025 pour prévenir les situations de violence conjugale à haut risque de dangerosité et d'accroître la sécurité des victimes.

L'an dernier, la province a enregistré 26 féminicides, soit une femme tuée chaque deux semaines. Ce nombre pourrait être revu à la hausse par l'Observatoire canadien sur les féminicides, qui peut prendre des mois, voire des années, avant d'évaluer les cas.

### Ne pas s'arrêter là

Le ministère de la Sécurité publique estime pour l'instant que 500 bracelets suffiront à la demande. Ils seront déployés par région entre le printemps 2022 et l'automne 2023. Il faudra attendre le printemps prochain pour la région métropolitaine.

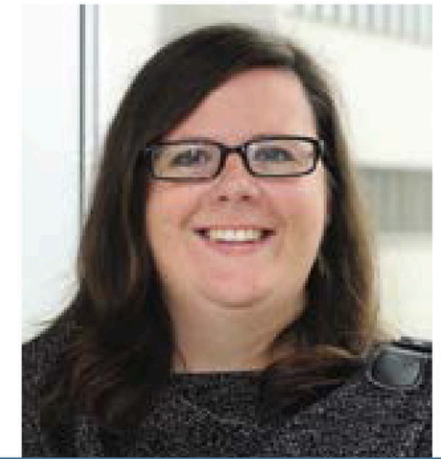
Selon la coordonnatrice des dossiers politiques à l'Alliance MH2 (Alliance des maisons d'hébergement de 2<sup>e</sup> étape pour femmes et enfants victimes de violence conjugale), Gaëlle Fedida, cette mesure «va dans le bon sens», mais «il ne faut pas s'arrêter en chemin». Plusieurs questions restent sans réponse pour l'instant, dont la logique du déploiement par région ciblée, le faible nombre de BAR en lien avec les besoins constatés sur le terrain et l'accessibilité dans les régions éloignées hors-réseaux.

«Au lieu de commencer là où c'est le plus compliqué, où les chiffres sont plus grands, comme à Montréal et sur la Côte-Nord, et de prendre plus de temps pour évaluer et tirer les bonnes conséquences, le gouvernement décide de fonctionner à l'envers. Il commence par les régions avec un taux d'incidence moindre. Notre avis serait de faire le contraire», dit M<sup>me</sup> Fedida. Les régions de Joliette, de la Capitale-Nationale, de Salaberry-de-Valleyfield et de Chaudière-Appalaches seront les premières à recevoir les bracelets électroniques.

Les chercheurs de l'Université de Montréal Jean-Pierre Guay et Francis Fortin, mandatés par le ministère de la Sécurité publique pour réaliser une étude de faisabilité, ont conclu qu'un homme sur quatre incriminé pour violence conjugale pourrait remplir les critères du port du bracelet électronique. Selon l'Alliance MH2, «ce sont plus de 4 000 agresseurs susceptibles de porter le dispositif» si on se fie aux chiffres rapportés par les services policiers, qui comptent annuellement 18 000 infractions en contexte de violence conjugale. «Peut-être qu'ils ne prennent pas la juste mesure du phénomène», s'inquiète Gaëlle Fedida.

Dans cette même étude de faisabilité, l'équipe de chercheurs reconnaît que le gouvernement devra trouver une technologie pour les régions isolées, notamment pour les personnes autochtones résidant dans les réserves et éloignées des centres urbains. Cette situation est «particulièrement préoccupante», selon l'étude qui presse le gouvernement «à préciser les zones dans lesquelles la technologie est la plus susceptible d'être fiable et [les zones] qui nécessiteront la mise en place de mesures alternatives de protection des victimes.»

«Pour chaque féminicide en contexte conjugal, il y aurait trois tentatives de meurtre et 3 000 femmes victimes de violences physiques», rapporte l'Alliance MH2. Selon sa coordonnatrice des dossiers politiques, Gaëlle Fedida, cette mesure «va dans le bon sens» mais «il ne faut pas s'arrêter en chemin». Elle rappelle que c'est une mesure alternative à l'emprisonnement et non une prison hors-murs. «Les conjoints dangereux sont en prison et doivent le rester.»



«La violence post-séparation est très complexe, elle recouvre un vaste éventail de tactiques. Les conjoints sont très créatifs pour trouver des moyens pour complexifier la vie des femmes, et les enfants font partie de ces moyens qui viennent les fragiliser encore plus»

- Catherine Flynn, professeure à l'Unité d'enseignement en travail social et coresponsable du Pôle violence du Réseau québécois en études féministes (ReQEF)

### Et les enfants?

Si l'arrivée des bracelets antirapprochements haussera le sentiment de sécurité des femmes et évitera le pire, rien dans cette mesure n'est prévu pour assurer la protection des enfants, alors que le quart des signalements retenus à la Direction de la protection de la jeunesse (DPJ) l'est en contexte de violence conjugale.

Selon la professeure à l'Unité d'enseignement en travail social et coresponsable du Pôle violence du Réseau québécois en études féministes (ReQEF), Catherine Flynn, les enfants sont parfois utilisés comme des stratégies de contrôle de la ou du conjoint violent: «La violence post-séparation est très complexe, elle recouvre un vaste éventail de tactiques. Les conjoints sont très créatifs pour trouver des moyens pour complexifier la vie des femmes, et les enfants font partie de ces moyens qui viennent les fragiliser encore plus.»

Du côté de l'Alliance MH2, on signale que ce sont seulement le tiers des enfants hébergés dans leurs maisons qui ont un dossier ouvert à la DPJ. «Ce n'est pas normal, déplore Gaëlle Fedida. La DPJ est très hermétique à la notion de violence conjugale et à la compréhension des enjeux qui affectent les enfants. Les impacts de la violence conjugale et d'un conjoint aux comportements inadéquats affectent les enfants. On n'a malheureusement rien prévu pour les protéger avec les bracelets.»

Soulignons qu'au Québec, les derniers chiffres font état de 117904 signalements à la DPJ l'année dernière. De ce nombre, la Direction de la protection de la jeunesse en a retenu 44728. ■

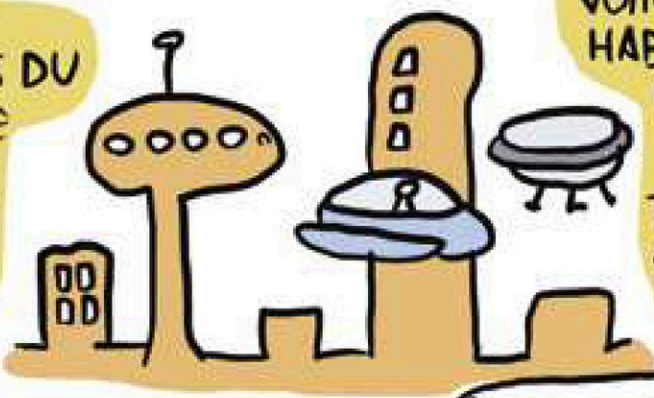


FOURNIE PAR LE MINISTÈRE DE LA SÉCURITÉ PUBLIQUE

AN.  
GOI  
SSE



L'AVENIR A CHANGÉ! ÇA RESSEMBLE PLUS DU TOUT À CE QUE JE PENSAIS QUE ÇA SERAIT QUAND J'ÉTAIS PETIT...



VOITURES VOLANTES, HABITATIONS ÉCOLO ET HYPERMODERNES, ÉRADICATION DE TOUTES LES GUERRES, FAMINES ET AUTRES PANDÉMIES.

VU COMMENT ÇA S'ANNONCE, JE PRÉFÈRE ME PRÉPARER À TOUT! EFFONDREMENT À LA MAD MAX,



OU INVASION EXTRA-TERRRESTRE

Ô GRAND STRATÉGUE! LES HUMAINS SONT DÉSORMAIS TOTALEMENT SOUS NOTRE CONTRÔLE!

PARFAIT!

LA PHASE FINALE DE RÉDUCTION EN ESCLAVAGE PEUT DONC COMMENCER!

OU PIRE!

APOCALYPSE ZOMBIE



STAGIAIRE  
2022  
LA PRESSE



Environnement  
par Gabriel Lavoie

Camelot Marché Metro, chemin Chambly, Longueuil

## Tortue des bois: protéger à perpétuité

Il ne reste que 2 000 ou 2 500 spécimens de tortues des bois au Québec, ce qui en fait une espèce en déclin. Or, un organisme a annoncé cette semaine la protection de deux habitats naturels qui les abritent en Mauricie.

Fondé en 1962, Conservation de la nature Canada (CNC) est le plus important organisme de conservation des terres du pays.

La tortue des bois, espèce essentielle dans son milieu naturel, fait partie de l'équilibre écologique.

Les tortues des bois sont menacées par la dégradation et la destruction de leurs habitats naturels par l'activité humaine, d'une part, et d'autre part par leurs prédateurs naturels, de même que par la capture pour le commerce ou les collections.

En entrevue, voici ce qu'en dit la biologiste Gabrielle Cauchon Déry de Conservation de la nature Canada.

### Pourquoi protéger seulement les milieux de la Mauricie?

Il existe d'autres initiatives dans d'autres régions, mais en Mauricie, la population de tortues des bois est de quelques centaines d'individus. La plupart des milieux en contiennent moins que ça. Mais Conservation de la nature Canada et moi-même travaillons dans d'autres régions.

### Comment allez-vous surveiller l'activité humaine sur le site?

Ce qui est préoccupant en ce moment, c'est la mortalité routière; les tortues circulent d'un côté à l'autre de la route. Elles ne sont pas très rapides et souvent, elles peuvent se faire frapper. Ce qu'on travaille avec nos partenaires, c'est de faire de la sensibilisation, mettre des panneaux sur la route, mettre en place des aménagements comme des tuyaux en dessous de la route par exemple. Il reste beaucoup de travail.

### Comment allez-vous contrôler la population d'animaux prédateurs de la tortue des bois?

En ce moment, le parc national de la Mauricie fait déjà un suivi du site principal où il y a la ponte des tortues (NDLR En périphérie du parc national de la Mauricie). Ils vont vérifier qu'il n'y a pas de présence de prédateurs comme les ratons, les mouffettes, les renards...

### Pour les conséquences écologiques qui sont extérieures au territoire québécois, qui sont hors de votre contrôle, qu'allez-vous faire?

Notre mission est la préservation de la biodiversité à perpétuité. Le fait d'avoir des milieux protégés un peu partout au Québec, et même s'il y a des changements climatiques, les espèces vont pouvoir bouger d'un site à l'autre. On parle ici de corridor écologique. Aussi, on s'assure que les espèces vont être en mesure de s'adapter en protégeant les milieux naturels.

### Pourquoi est-ce important pour vous de protéger ces tortues?

D'abord parce que c'est une espèce qui est en déclin, qui a de la difficulté due à son habitat qui a réduit en superficie, mais aussi parce que c'est une espèce fascinante. Elle a des petits comportements particuliers: elle a l'air un peu d'un dinosaure si on la regarde, mais ça reste un reptile et je pense que c'est intéressant d'apprendre à la connaître. Quand elle cherche une place pour pondre ses œufs, elle peut prendre plusieurs jours en creusant avec ses pattes arrières pour trouver l'emplacement parfait. Si l'endroit ne l'est pas, elle recommence. ■

Dossier de recherche demandé à Gabriel Lavoie par La Presse dans le cadre de son stage en mai 2022.

Par Karine Bénézet

Journaliste responsable de la formation

GO VAN



# Rythme nomade

Partie 1

On aurait pu imaginer qu'après avoir roulé jusqu'en Californie au volant de son van aménagé tout l'hiver 2015, **Julien Roussin-Côté**, (photo ci-contre) alors jeune fondateur de la plateforme Go-van, aurait été heureux de retrouver le confort de son condo du quartier Rosemont, à Montréal. Mais non... « *Mon condo, je le louais. Et moi, je dormais dans mon van, raconte celui qui y a vécu six ans à temps plein. J'y avais mes affaires, et c'est là que je me sentais bien.* »

Autrefois considérés comme des hippies quasi-itinérants, les nomades d'aujourd'hui, qu'ils le soient à temps plein ou à temps partiel, appartiennent à une communauté qui s'organise, interpelle, et fait de plus en plus d'envieux. Mais au-delà des images glamours sur fond de cocotiers et de vans parfois luxueusement aménagés, le nomadisme n'est pas toujours rose.

Petite incursion dans le (pas si facile) merveilleux monde de la vanlife.



Des « tripeux de van » comme Julien Roussin-Côté, il en existe toute une communauté. On les appelle les vanlifers. Qu'ils soient nomades estivaux ou nomades numériques à travailler et vivre dans leur fourgon, tous sillonnent les routes en quête de liberté, d'autonomie et de simplicité. Un mode de voyage ou de vie choisi, qui impose cependant des défis quotidiens, dissimulés sous les photos d'« influenceurs en gougounes, dans un hamac à Bali, laptop sur les genoux », comme le caricature Claudine Bonneau, professeure à l'école des sciences de la gestion de l'UQAM et passionnée de nouvelles formes de travail en lien avec l'évolution des technologies numériques.



© GO VAN

## En quête de liberté

Marilou Lachance était professeure de théâtre au secondaire. Aujourd'hui, elle est rédactrice de contenu marketing à son compte. Aventurière contrainte au mode de vie « métro-boulododo » par la cloche des écoles, elle était à un mois de troquer sa sédentarité pour la vanlife à temps plein au moment d'écrire ces lignes. Un projet qu'elle prépare depuis déjà plusieurs années, avec son conjoint.

### CHRONOLOGIE DE LA VANLIFE

Source: adaptation du *Petit guide de la vanlife sans filtre*, par le journaliste Dominic Arpin.

1855

On attribue la conception du premier véhicule récréatif « moderne » en 1855 à William Stables, un riche écrivain et chirurgien écossais.

Le début du 20<sup>e</sup> siècle

Exaspérés de dépendre des horaires de train et tannés de devoir dormir dans des hôtels, des touristes commencent à utiliser leur voiture pour voyager, poussant leur périple de plus en plus loin et dormant dans leur véhicule la nuit venue. Devant le phénomène grandissant, des constructeurs automobiles proposent alors des véhicules plus spacieux.

1936

Le premier campeur motorisé

Cloué à un fauteuil roulant après avoir contracté la polio, l'aristocrate Francis Scrivens Dunn dessine les plans d'une maison sur roues pour continuer à voyager auprès de sa femme. Le résultat est l'œuvre d'un visionnaire. Toujours fonctionnel, le campeur a été vendu aux enchères pour la somme de 53 000 \$ CA, en 2016.

1951

La première Westfalia

Après la Deuxième Guerre mondiale, alors que l'industrie métallurgique roule à plein régime, la population cherche à nouveau à se divertir. C'est dans ce contexte que la compagnie allemande Westfalia conçoit le premier ensemble de conversion pour une Volkswagen.



© VANROTTER

Marie-Claude Vaillant et son conjoint

### Transformer sa passion en gagne-pain

« Pour moi, la vanlife a été l'occasion de changer de vie professionnelle. Mais ce que j'adore, c'est le sentiment de liberté et d'autonomie que ça te procure, en te laissant porter par le voyage. Ça nous a poussés aussi à revenir à l'essentiel, à être plus conscients de notre impact environnemental et à nous reconnecter avec le plaisir de la simplicité. Mais c'est aussi un couteau à double tranchant. Parce que la vanlife vient avec son lot d'incertitudes. Il faut être débrouillard, flexible, adaptable, ingénieux, accepter de laisser un certain confort... Ce n'est pas nécessairement pour tous. »

- Marie-Claude Vaillant, 29 ans, cofondatrice de Van Trotter

Marilou Lachance



« J'ai décidé d'être nomade numérique avant même que la pandémie ne commence. J'avais deux mois de vacances en tant que professeure, et je partais souvent en sac à dos. Mais même si j'adore enseigner, je voulais plus de flexibilité ce que le réseau québécois n'offre pas. Puis je trouvais que ça manquait d'humanité aussi. Parce que: Bravo! on a des iPads, mais on n'a pas d'orthophonistes pour accompagner nos élèves.

Tout ça m'a poussée à aller à l'opposé et à trouver une forme de liberté.

Alors, il y a environ quatre ans, j'ai acheté un van avec un ami pour partir trois mois en voyage. On l'a entièrement aménagé et rendu autonome. À cette époque, la vanlife n'était pas vraiment à la mode.

Notre voyage a finalement duré six mois et mon copain m'a rejoint vers la fin. On a fait l'Ouest canadien et la côte ouest des États-Unis jusqu'au Nouveau-Mexique. Notre envie de changement vient vraiment de ce voyage. En revenant, on a décidé de tout mettre en branle pour pouvoir repartir, mais de manière permanente. On s'est acheté un petit bus scolaire qui est presque terminé d'aménager et moi, je suis retournée à l'école pour faire un certificat, apprendre le SEO (optimisation pour les moteurs de recherche) et me réorienter comme rédactrice marketing. On a vendu toutes nos affaires et nous avons quitté notre logement.



« Ça fait aujourd'hui un an que je suis à mon compte et ça se passe bien. Il faut dire que la demande ne manque pas. Mais avant de me lancer, j'étais ouverte à me trouver une job à distance. J'en ai fait des entrevues! Et à chacune d'elle, on me disait: "oui, oui, on est flexible", mais quand j'expliquais mon projet, on me répondait des "ah oui, mais il faut quand même que tu viennes au bureau deux jours semaine, ou pour les réunions". Alors ils sont flexibles... mais pas vraiment finalement. »



**« Il faut distinguer le location independent worker (travailleur indépendant du lieu) et le nomade numérique, qui lui s'inscrit dans un style de vie, une volonté de sortir du cadre et une quête de liberté. »**

- Claudine Bonneau

## Work from anywhere, vraiment?

C'est aussi ce que constate la professeure Claudine Bonneau à travers ses recherches sur le nomadisme numérique. En entrevue, elle explique clairement qu'avant de postuler sur une offre de travail, il est important de bien lire entre les lignes qui prétendent offrir de travailler de n'importe où. « *Work from anywhere*, c'est presque devenu un label. Même Google l'annonçait sur LinkedIn accompagné de l'image d'une personne en train de travailler dans un kayak, alors qu'on sait très bien que dans sa politique, Google exige deux ou trois jours de présence sur les lieux. »

Comment peut-on pratiquer la vanlife si l'on doit travailler deux jours par semaine au bureau? « *La question est dans l'air du temps* », souligne Marilou Lachance.

Il n'y a pas tant de professions qui offrent la réelle possibilité de travailler entièrement à distance. Influenceur, youtuber professionnel, activités de marketing, de *drop shopping*, programmation informatique, traduction et rédaction web, activités en ligne qui ne nécessitent aucun inventaire... Autre chose? Dans tous les cas, « *il faut que l'activité puisse générer des revenus passifs si l'on veut travailler moins et pouvoir voyager* », précise M<sup>me</sup> Bonneau.

### Aux origines du digital nomad

L'expression *Digital Nomad*, ou nomade numérique, est née en 1997 avec un livre du même nom écrit par le scientifique japonais Tsugio Makimoto et le journaliste britannique David Manners. En toile de fond, la prédiction suivante: avec le progrès des technologies des communications, nos lieux d'habitation et de travail deviendront géographiquement indépendants. Cette déclaration devra cependant attendre 20 ans avant de devenir réalité, avec la publication du best-seller *The 4-Hour Workweek: Escape 9-5, Live Anywhere, and Join the New Rich* par Timothy Ferris. Traduit par *La semaine de quatre heures*, ce livre a largement contribué à la popularisation du mode de vie nomade en reprenant le concept de géo-arbitrage qui explique en bref qu'on tire plus de profit d'un salaire de 1000 \$ US en vivant en Thaïlande plutôt qu'à New York. L'engouement sur les réseaux sociaux s'est alors emballé. De là sont nées des histoires à succès, notamment celles d'entrepreneurs qui ont lancé leurs activités en ligne pour soutenir leur mode de vie nomade.

1969

Woodstock

En 1962, Westfalia pousse son concept de conversion plus loin en concevant un campeur meublé et tout équipé. Le van devient l'icône d'une génération et le parfait symbole de la contre-culture américaine. De nombreux hippies l'adoptent pour l'intégrer à leur mode de vie. Une image cristallisée par le festival de Woodstock en 1969.

1970-1980

Devant l'intérêt croissant des consommateurs pour les vans aménagés, de nombreuses compagnies se lancent dans la conversion.

2012

Création du #vanlife

2020

La pandémie

La COVID-19 a donné un boost considérable aux ventes de véhicules récréatifs (VR). Les États-Unis ont enregistré une hausse de 70 % et au Québec, les concessionnaires de VR et compagnies spécialisées dans la conversion de vans sont incapables de suffire à la demande.



© ARIANE MOISANO | GO VAN

## S'organiser pour travailler

On connaît bien les espaces de *coworking*. Beaucoup moins ceux de *coliving* où l'on peut travailler et habiter. « On est souvent solitaire en tant que nomade numérique. Les espaces de *coliving* permettent alors de socialiser, mais aussi de pallier les difficultés dont on ne parle jamais, notamment celles liées à une bonne connexion internet », explique la professeure de l'UGAM.

À Montréal, c'est rue de Champlain que l'on trouve le seul *coliving* de la métropole, qui affichait par ailleurs complet au moment de la consultation du site web. Sur la page d'accueil on peut y lire : « Nouvelle tendance planétaire, hybride entre la colocation, le *coworking* et l'hôtellerie, le *coliving* permet aux travailleurs nomades de se retrouver dans un cadre convivial, professionnel et stimulant pour quelques mois », moyennant finance. Une question se pose tout de même. Si le nomadisme numérique prône la semaine de quatre heures, est-il vraiment possible de travailler moins, tout en payant un espace de *coliving* de 750 \$ à 2 000 \$ par mois ?

Autre preuve de la popularité du *digital nomad*, les visas de travail pour nomades numériques. Dans le top cinq des 33 pays qui offrent en 2022 ce type de permis de travail : La Norvège, l'Allemagne, Antigua Barbuda ex aequo avec le Costa Rica, l'Équateur et les îles Caïmans. « Ces pays font la promotion de ces visas parce qu'un nomade numérique, ça dépense souvent plus qu'un simple touriste. Et c'est intéressant pour l'économie locale », indique Claudine Bonneau.



© GO VAN

## Inégaux au départ

Une mission plus dure qu'elle n'y paraît, même s'il existe une rhétorique romantique d'une poignée de nomades numériques, qui ne fait miroiter que du merveilleux : « n'importe qui peut le faire, c'est facile », résume la professeure. Pourquoi vendre du rêve alors, quand la réalité est tout autre ? « Parce qu'une grosse proportion des nomades numériques génère des revenus à partir de leur statut de nomade. On parle d'influenceurs qui ont une très forte présence sur les médias sociaux. Ils vont vendre leurs services de coaching, des guides en ligne, etc. » Ils ne peuvent donc pas parler de tout le travail qui se cache derrière le nomadisme numérique.

Marilou Lachance a repris ses études pour atteindre son but, Julien Roussin-Côté, lui, a fait d'autres concessions lorsqu'il s'est lancé dans son nouveau mode de vie, dont le modèle de revenu consiste à éditer du contenu pour la communauté *vanlife*, les organismes touristiques et partenaires de *Go-Van*. « Devenir nomade numérique ça comporte des challenges. Quand j'ai commencé, j'avais 35 ans et ça m'a demandé de retourner vivre dans le sous-sol de chez ma mère quelque temps. C'est correct. Mais il faut vraiment croire en son projet. »

Pour d'autres, le bas de laine était déjà bien rempli avant d'opter pour le nomadisme numérique, ou au contraire, il a eu besoin de se gonfler à coup de petites économies sur plusieurs années, d'hypothèque, voire de ré-hypothèque, pour réaliser son rêve. Des cas de figure que M<sup>me</sup> Bonneau rappelle avec bienveillance à tous les « *digital nomads wannabe qui pensent qu'il est facile de se lancer du jour au lendemain* ».

## Nomadisme numérique de masse

Pour l'experte, l'idée d'une organisation du travail qui permet de travailler de n'importe où et les politiques de certains pays à vouloir attirer les nomades numériques peuvent engendrer les mêmes dérives que le tourisme de masse et la gentrification.

C'est ce que connaissent certaines localités en Thaïlande. « La Thaïlande porte depuis longtemps le titre de mecca du nomadisme digital. C'est un pays intéressant à visiter et la connexion est plutôt bonne. Il y a eu un afflux de nomades numériques là-bas. Des infrastructures et espaces de *coworking* se sont développés. Seulement, les nomades numériques ne s'intègrent pas nécessairement à la culture locale, ce qui crée des problèmes dans les communautés », dit-elle.

Autre exemple, au Portugal, où les résultats d'une publicité pour attirer les nomades numériques a créé un appauvrissement local. « Une petite ville s'est retrouvée avec une importante augmentation des prix des loyers. Parce que quand on choisit des lieux pour leur faible coût de vie, les prix augmentent », relate-t-elle. ■

À suivre 2<sup>e</sup> partie dans l'édition du 1<sup>er</sup> août.



© VANTROTTER

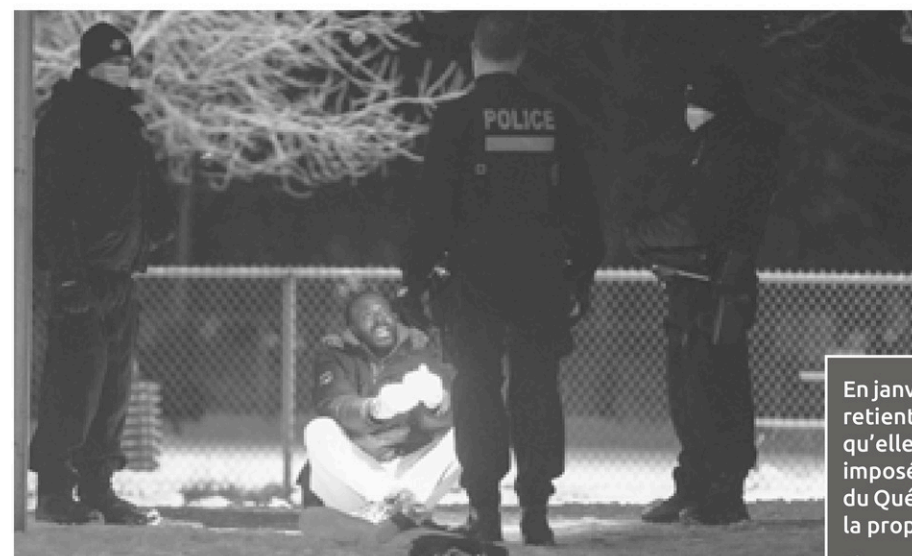


Éditorial

par Mathieu Thériault

Camelot Bernard / De l'Épée

## Le profilage sanitaire systémique au cœur de la pandémie



En janvier, à Montréal, la police retient un manifestant alors qu'elle applique un couvre-feu imposé par le gouvernement du Québec pour aider à ralentir la propagation du coronavirus.

Photo : Christinne Muschi | Reuters

**Un récent rapport nous permet de confirmer que si on collait l'une sur l'autre une carte de la pauvreté au Québec et une autre sur les régions et quartiers qui ont le plus souffert d'une certaine répression sanitaire, on croirait presque voir une photocopie.**

Parmi les plus frappantes conclusions de son tout récent rapport, l'Observatoire des profilages (ODP) de l'Université de Montréal estime « que la gestion d'une crise sanitaire devrait reposer sur des mesures sanitaires justifiées, reconnues justes et équitables, et non sur des mesures coercitives et punitives qui renforcent les inégalités sociales et les discriminations ».

Après un premier rapport publié en mars traitant des données policières et d'une approche punitive qu'il jugeait inutilement alarmante face à la COVID-19, l'ODP s'est penché cette fois-ci sur les conséquences judiciaires des 31 845 constats d'infraction imposés entre mars 2020 et juin 2021 au Québec. Ce qui inclut le premier couvre-feu de cinq mois, qui est responsable à lui seul de près de 25 000 d'entre eux, alors que ce chiffre n'était que de 15 000 en Ontario, province pourtant presque deux fois plus peuplée.

Pour ne prendre qu'un exemple particulièrement criant, à eux seuls, les 18 à 24 ans en avaient accumulé 8 500, alors qu'ils ne forment que 10,8% de la population québécoise.

Avec près de la moitié des 15 000 Québécois interpellés contestant leur arrestation, il n'est pas difficile de s'imaginer les coûts astronomiques, la congestion et l'engorgement que cela aura sur notre système judiciaire et notre psyché collective, qui en ont autant besoin que d'une claque en pleine face.

Contrairement à d'autres provinces, les autorités sanitaires québécoises ne récoltent pas de données « ethno-raciales » sur les personnes qui ont reçu des contraventions en lien avec le non-respect des mesures sanitaires. Probablement pour éviter des accusations liées à du racisme réel ou supposé. Ces données permettraient pourtant de savoir si certaines communautés sont plus touchées que d'autres par le virus (raisons culturelles, réfractaires aux vaccins, mal informées, etc.) et si du profilage racial a eu lieu ou non. La chercheuse principale, Céline Bellot, reconnaît elle-même que c'est une limite importante de son rapport.

On se souvient tous de cette saga (tragicomique) dans laquelle les groupes œuvrant auprès des sans-abri, en plus de contester le couvre-feu en lui-même, demandaient au moins à ce que ceux-ci en soient exemptés. En effet, nul besoin d'un postdoctorat pour savoir qu'il n'existe pas de réponse à la question « il est passé 20h, rentrez chez vous » quand justement vous n'en avez point, de chez-vous. S'enfonçant dans sa bêtise, le premier ministre allait même jusqu'à prétendre que des citoyens « normaux » pourraient être tentés de se « déguiser » en sans-abri pour contourner la loi.

Quand on pense cinq secondes à tout le « glamour » qu'il y a à se faire passer pour un sans-abri en plein hiver pour aller en ville alors même que les dépanneurs fermaient à 19 h 30, il est difficile de ne pas rager devant pareil étalage de préjugés.

D'autant qu'on se rappelle que Raphaël André, un Innu, a été retrouvé mort gelé dans une toilette chimique par crainte de répression policière. Une sépulture somptueuse, oserais-je dire, quand on sait que bien des gens trouvent ces cabines bleues tout simplement trop répugnantes pour simplement s'y soulager.

Pour mémoire, il n'est sans doute pas superflu de rappeler que ce ne sont pas les protestations des groupes œuvrant avec les sans-abri ou même les critiques des médias qui ont fait changer de cap la CAQ. Malgré l'absence de toute preuve scientifique allant dans le sens de l'imposition d'un couvre-feu et les réticences mêmes de certaines directions de santé publique de la province, cela sans parler de la condamnation unanime de tous les acteurs de première ligne, il aura fallu un jugement de la Cour supérieure pour qu'on exempte les sans-abri de l'obligation de « rentrer chez eux » après 20 h.

Tous ces chiffres et constats – il y en a tant d'autres – font conclure à l'ODP par une critique émise dès le départ par tout le milieu communautaire : la CAQ créait « une réelle confusion entre un état d'urgence sanitaire et un état d'urgence sécuritaire [...] et que les effets néfastes de cette approche ont tendance à davantage affecter les communautés marginalisées ».

Nous sommes certainement tous d'accord ici, il n'y a presque personne qui soit sorti grandi de cette pandémie. Mais pour ceux d'entre nous qui se noyaient déjà, était-il nécessaire d'en rajouter quelques louches ? ■

Texte publié dans La Presse du 26 mai 2022.

# Vivre vieux et mieux !

— Par Yseult Picard

Journaliste, responsable des dossiers société

Le grand virage vers le maintien à domicile de longue durée qui s'amorce enfin doit s'accompagner du soutien nécessaire aux organismes communautaires : ce sont eux qui sont sur le terrain et qui sont outillés pour fournir les ressources. Car les aînés qui souhaitent rester à domicile ne sont pas tous aussi actifs et autonomes que Louise et André que nous avons interviewés et qui nous rappellent que, dans la vie de tous les jours, ce sont souvent des aînés qui aident d'autres aînés.

André Tremblay, 81 ans, ancien bûcheron de métier, dit avoir rajeuni depuis qu'il est bénévole au Carrefour Montrose dans le quartier Rosemont. « Ça fait neuf ans que ma femme est décédée, et ça fait neuf ans que je viens au Carrefour pour faire des appels d'amitié. Parfois, les personnes que j'appelle sont de mauvaise humeur, mais à la fin de la conversation, elles vont mieux! », dit-il tout enthousiaste. « Être aidant naturel, on l'a dans l'âme, ça! Je le sais parce que je l'ai appris. La vie était dure dans le temps. »

Non seulement il fait des appels d'amitié, mais son bénévolat l'occupe du matin au soir presque sept jours par semaine. « Je ne reste jamais à la maison, ici je fais juste dormir et manger, c'est tout. » Présidence de conseil d'administration, activités sociales variées, aide au transport, sentinelle, menus travaux, culture de légumes sur son balcon, sorties au parc, bicyclette, et même hockey! Il y a déjà 20 ans que son cardiologue l'a opéré pour débloquer des artères: « Les gens me disent que je rajeunis en vieillissant ».

Ces aînés bénévoles, tout comme les travailleurs des organismes communautaires ou le personnel des équipes de soins à domicile, interviennent de très près auprès des personnes vivant le plus souvent seules et dans la précarité. Et que dire de leur importance pour la survie de plusieurs durant la pandémie?



André Tremblay, 81 ans, bénévole depuis presque 10 ans au Carrefour Montrose.

Photo: Carrefour communautaire Montrose

Louise Rosenberg, une citoyenne de Lachine raconte: « Lorsque la pandémie est arrivée et que l'on m'a dit qu'il fallait que je reste à la maison parce que j'avais 70 ans et que ma santé était fragile, c'est là que je me suis dit: ce n'est pas vrai, je ne me sens ni vieille ni fragile! Il faut que je fasse quelque chose pour changer la perception que les gens ont de nous! »



Louise Rosenberg croit au pouvoir d'agir ensemble.

Photo: Edgar Fritz



PHOTO TIRÉE DE LA PAGE FACEBOOK DE LA RÉSIDENCE SAINT-PIERRE

### Fragile, moi?

C'est ainsi qu'en 2020, Louise Rosenberg, la citoyenne engagée est née. Bien sûr, son parcours ne la destinait à rien de moins: elle était travailleuse sociale en unité psychiatrique et chargée de cours. Elle se met donc à chercher en ligne ce qui se fait déjà au Québec, et elle tombe sur la page du mouvement citoyen Habitats, qui pose la question: comment voulons-nous habiter notre vieillesse? S'ensuivent des rencontres virtuelles avec des gens de toutes origines professionnelles, et de tous les âges, qui se questionnent sur les réalités du vieillissement.

Depuis deux ans, Louise multiplie les projets pour s'impliquer de manière active dans son arrondissement. Création et animation du Café des aînés de Lachine, participation aux consultations publiques de la Ville de Montréal, éclaireur (personne formée par le CISSS pour prévenir les problèmes de santé mentale dans la population) dans sa communauté, et mise sur pied d'un atelier d'initiation à l'improvisation au Centre multi-ressources de Lachine. « Il y a un énorme besoin de parler de nos désirs et de partager nos questionnements », dit-elle.

Et son implication ne s'arrête pas là: « Nous voulons créer un Conseil des aînés » à Lachine, mais ce qui la motive dans tout ça: « Nous avons besoin de reprendre notre pouvoir, de décider comment on veut vieillir. Je souhaite contribuer à réinventer la vieillesse, car le pire des âgismes, c'est le mien! dit-elle sans sarcasme. C'est la petite voix à l'intérieur de moi que j'ai dû mettre de côté. Celle qui me dit que je suis trop vieille pour ça! »

« Je souhaite contribuer à réinventer la vieillesse, car le pire des âgismes, c'est le mien! dit-elle sans sarcasme. C'est la petite voix à l'intérieur de moi que j'ai dû mettre de côté. Celle qui me dit que je suis trop vieille pour ça! »

- Louise Rosenberg



## Travailleurs de milieu

Jacques Brosseau, directeur général du Carrefour Communautaire Montrose, a aussi contribué à titre de président du conseil d'administration de l'Association québécoise des centres communautaires pour aînés (AQCCA) à l'instauration, il y a 10 ans, du programme québécois nommé « Initiatives de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité » (ITMAV).

Ce programme, devenu pérenne après trois ans, offre une aide financière à des organismes communautaires pour la mise en place, ou le maintien, de travailleurs de milieu. Ceux-ci rejoignent et soutiennent les aînés vulnérables et fragiles qui sont à domicile. Ces intervenants sont formés pour référer et accompagner leur clientèle vers les ressources pertinentes à proximité, pour briser leur isolement, et ainsi favoriser leur maintien dans leur communauté.

Almanto Lee est travailleur de milieu au Carrefour Montrose depuis bientôt trois ans. Il se souvient particulièrement de la fois où il a retrouvé un homme sur le plancher de son appartement. « *C'est notre service de transport qui nous a avertis que le monsieur ne répondait pas au téléphone. Nous nous sommes rendus sur place et nous l'avons trouvé par terre. L'homme qui avait fait une chute n'arrivait pas à se lever depuis plus de 12 heures.* » À leur arrivée, ils ont évidemment contacté le 911 pour faire venir une ambulance.

Actuellement, ce sont 124 organismes communautaires du Québec qui reçoivent une aide financière du programme ITMAV pour réaliser 147 projets. Le travail d'Almanto, comme celui de tous les autres intervenants, est essentiel. En plus de voir à ce que les besoins élémentaires tels que manger, se laver, nettoyer son logis soient comblés, ceux-ci détectent les problèmes physiques ou mentaux qui peuvent survenir, et répondent également aux questions des aînés.es qui ne peuvent réaliser certaines tâches informatiques ou prendre des rendez-vous en ligne.



Le travailleur de milieu Almanto Lee en visite chez l'un des aînés du quartier.

Photo : Carrefour communautaire Montrose

## L'alarme continue de sonner

Selon une récente étude de l'IRIS que cite Julien Simard, gérontologue social et chercheur spécialisé dans les questions de logement et de soins aux personnes vieillissantes, ce sont près de « 85 % des besoins des personnes aînées qui restent à domicile qui ne sont pas comblés ».

Le personnel qui travaille auprès des aînés à domicile s'entend sur la nécessité de s'appuyer sur le réseau d'intervenants et de travailleurs déjà en place (équipes de soins à domicile des CISSS, personnel des organismes communautaires tels que popotes roulantes, transport, accompagnement, etc.) qui font déjà du référencement et du repérage auprès d'eux.

« *Ce sont ces organismes-là, qui sont connus des aînés et qui ont établi des liens de confiance avec eux de par leur proximité et leur professionnalisme, qui ont besoin de ressources* », clame Maryse Bisson, directrice générale de la Coalition pour le maintien dans la communauté. Le COMACO regroupe 80 organismes sur le territoire de Montréal.

Cela explique pourquoi les organismes communautaires sonnent l'alarme. Ils la sonnaient déjà avant la pandémie et voilà que la situation est déjà très critique: isolement, inflation, évictions, montée en flèche de la détresse et des problèmes de santé des aînés. Les besoins de ceux qui restent à domicile, et en institution, sont criants.



© JANA SABBETH | UNSPLASH

## De la détresse sur plusieurs plans

Des histoires particulièrement choquantes rapportées dans les médias font état de suicides – dont un aîné de Montréal mort dans sa voiture l'été dernier après avoir été évincé de son appartement –, de rénovations, de décès dans la plus complète solitude, ou encore dans le froid ou par déshydratation, de maltraitance et d'appauvrissement généralisé. Des nouvelles qui confirment que les aînés ont besoin que la société s'attarde à ce qu'ils vivent.

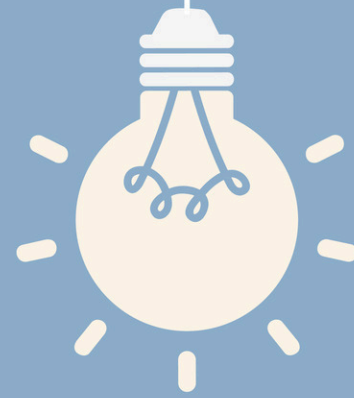
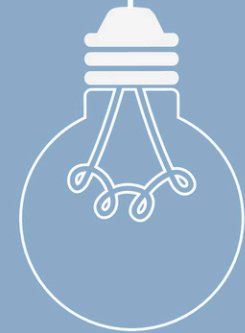
D'ailleurs, cette hausse fulgurante des cas de détresse psychologique et de déclin mental s'explique en grande partie par l'isolement vécu durant les deux dernières années. « *Faute de stimulation, explique Jacques Brosseau, les personnes perdent rapidement une grande partie de leurs capacités. Sans parler de la grande solitude vécue, car en ne voyant plus personne, les gens perdent le goût d'aller vers les autres, ils se sentent inadaptés.* »

« *Pendant le confinement, des organismes communautaires ont pris des messages sur leur répondeur de personnes aînées en pleurs qui demandaient qu'on vienne leur porter à manger, sans laisser leur nom, leur numéro de téléphone ou leur adresse* », rapporte Maryse Bisson. L'organisme qu'elle dirige est le principal interlocuteur du ministère de la Santé et des Services sociaux en matière de qualité de vie des personnes âgées vivant à domicile. Dans ses interventions, elle parle au nom du milieu de l'action communautaire autonome.

« *Certaines personnes oublient de commander ou commandent deux fois (popote, épicerie, etc.). D'autres oublient la journée de la livraison. Les bénévoles qui livrent la popote constatent parfois l'accumulation de repas qui restent intouchés dans le congélateur, le frigo ou sur le comptoir de cuisine. En plus de la dénutrition, les risques d'intoxication alimentaire sont préoccupants.* »

Le prix des denrées, des loyers et des frais de services dans les résidences pour personnes âgées (RPA) augmentent, mais pas leurs revenus. Plusieurs doivent choisir entre s'acheter de la nourriture ou leurs médicaments. Une situation déjà existante avant la pandémie et qui ne fait que s'aggraver. ■





## #1 Rester actif

Continuer à pratiquer des activités dans lesquelles on développe ses connaissances et ses compétences, que ce soit des activités physiques, telles que la marche et la randonnée qui nous connecte avec la nature et nous font voir de beaux paysages; ou encore s'inscrire à des cours, des conférences ou des ateliers est une excellente façon d'activer son corps, sa circulation sanguine, son cœur, et ses articulations.

Afin de stimuler l'esprit, les activités culturelles et intellectuelles sont essentielles. Un emploi à temps partiel est aussi une option pour arrondir ses fins de mois, quand ce n'est pas une question de survie, s'impliquer comme bénévole auprès d'un organisme, bref refuser la sédentarité et sortir voir du monde sont autant de façons de demeurer actif à la retraite.

## #2 Avoir de saines habitudes

Prendre soin de soi: nos habitudes d'aujourd'hui révèlent notre état de santé de demain, dit le dicton. Prendre le temps de se fixer des objectifs réalistes côté nutrition, sommeil réparateur, passe-temps, passions, activité physique, et prendre du bon temps avec sa famille, ses enfants et ses petits-enfants, ou ses amis.

## #3 S'entourer et s'entraider

Vivre des relations sociales significatives, c'est la clé la plus importante pour vieillir heureux selon une étude réalisée par l'Université Harvard, échelonnée sur plus de 80 années avec des participants issus de diverses classes sociales. Échanger des services, partager les coûts entre voisins, côtoyer des personnes de plusieurs générations sont autant de clés pour vivre longtemps et heureux. S'entourer et s'entraider sont certainement des clés pour humaniser la société d'aujourd'hui et de demain.

## #4 S'occuper de sa santé

Quand la santé va, tout va. C'est la priorité quand on avance en âge! Et on ne le répètera jamais assez: mieux vaut prévenir que guérir. Pour ce faire, il est important de réaliser chaque année un bilan de santé, pour ne pas souffrir d'un diagnostic tardif, et être victime d'une attente pénible. Aussi, adapter son domicile en prévision de ses vieux jours est une bonne idée. Trouver le plus possible des soins de proximité dans sa communauté, et laisser l'hôpital aux «vrais» malades.

## #5 Se sentir utile

S'impliquer dans des activités de bénévolat et dans les projets de sa communauté se fait souvent via le milieu communautaire. Rendez-vous dans les organismes qui offrent des services, rencontrez les gens qui y travaillent et discutez avec eux afin de voir quelles activités afin de trouver des centres d'intérêt capables de remplacer le travail. Puisque l'activité professionnelle constitue l'un des éléments majeurs de l'identité personnelle et sociale, faire quelque chose de significatif pour soi une fois que l'on a délaissé ce milieu est sans contredit l'une des clés du bonheur.

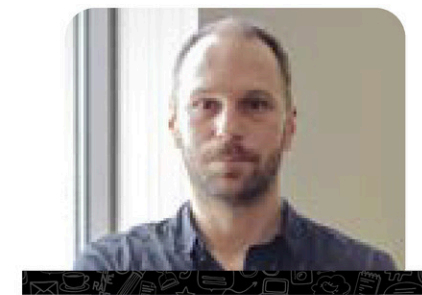
## Sur le privilège d'être camelot

Être camelot n'est pas un travail facile. Il faut s'informer de la météo, être souriant; content, pas content. Parfois ça prend plusieurs heures de travail pour faire quelques dollars, quelquefois on revient bredouille. Il faut être poli, il faut être respectueux de notre point de vente, il faut acheter le nombre de journaux nécessaires pour la journée ou pour la semaine. Bref, il faut de la patience et du courage!

Tout ça n'est rien pour avoir le plaisir des journées qui se déroulent bien, la gratitude d'une journée généreuse et heureuse! Il n'est pas rare que la paye soit bonne et parfois même excellente. Je suis content de voir que certaines personnes ont conscience de ce que beaucoup de personnes oublient: l'humanité, l'empathie, la compréhension, la tolérance. Il y a de ces journées où tout est magique, où tout se passe comme un plan parfait, je jase avec les clients, ils me sourient et je me sens à ma place!

Avec L'itinéraire, le camelot ne manque de rien, il peut gagner sa vie honorablement, avoir une vie sociale, manger de bons repas le midi, avoir des services d'accompagnement avec des intervenants qui ont le cœur sur la main, et même, tenez-vous bien, se réaliser en écrivant dans le magazine en faisant des entrevues journalistiques rémunérées!

Avec L'itinéraire, je peux changer ma vie et je peux reprendre le pouvoir sur elle. Le plus beau dans tout ça, c'est le message. Le camelot de L'itinéraire est le messenger du changement de la société. Sans le camelot, pas d'itinéraire, et vice-versa.



**GABRIEL LAVOIE**  
CAMELOT MARCHÉ METRO, CHEMIN CHAMBLY, LONGUEUIL

## Un beau cadeau d'une cliente

Avant de partir le matin, je prends mon petit-déjeuner, à 7h. Je mange des toasts et une banane. Je ne bois plus de café. Ensuite, je pars prendre mon autobus pour aller acheter mes journaux. Après je m'en vais en métro sur mon lieu de vente et je commence vers 8h.

Depuis le retour des employés au centre-ville, j'ai commencé à revoir des gens que je connaissais. Quand ils m'ont vu, ils étaient très heureux que je sois fidèle au poste. Ils m'ont acheté le journal, même s'ils ne reviennent que deux ou trois jours par semaine.

J'ai rencontré une femme qui m'a invité à manger au restaurant pour ma fête. Je la remercie beaucoup. Elle travaillait dans des bureaux depuis longtemps. Elle a pris sa retraite. Je la connais depuis 20 ans. C'est une de mes clientes. Même si elle a pris sa retraite elle vient me rencontrer. Moi, je me sens heureux. Elle est super gentille. J'ai mangé un sous-marin. À chaque fois qu'il y a une occasion spéciale, elle m'invite au restaurant.

Après mon travail je vais manger dans un petit restaurant à midi. J'arrive chez nous vers 15h. Je vais prendre ma douche. Je regarde la télévision en attendant le souper. Après le souper, je regarde les sports. Je vis dans une résidence pour personnes âgées.

La prochaine fois, je vous parlerai des festivals et des touristes.



**GILLES BÉLANGER**  
CAMELOT JEANNE-MANCE/RENÉ-LÉVESQUE

## La crise du logement

Au mois de mars dernier, j'ai commencé à chercher un nouveau logement. Actuellement, j'habite un deuxième étage au-dessus d'un magasin. Je dois absolument trouver à me loger au rez-de-chaussée ou dans un bloc avec ascenseur parce que j'ai mal aux genoux et j'ai bien peur que ça ne s'améliore pas avec le temps.

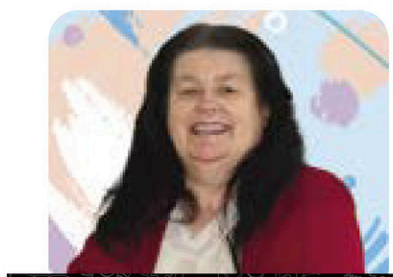
Je dois me loger, me nourrir, payer mon téléphone, l'électricité et mes autres dépenses avec mes prestations de l'aide sociale et de la Régie des rentes du Québec. Je voudrais trouver un logement tout inclus qui me permettrait de faire l'épicerie en étant moins stressée.

Idéalement, j'aimerais avoir un 4 1/2 pour pouvoir garder ma collection de chevaux: bibelots, couvertures, casses-tête et beaucoup de cadres. J'aimerais aussi avoir l'espace pour continuer à faire mes bricolages: décorations de Noël, de Saint-Valentin, de Pâques et des cartes de vœux pour mes collègues de L'itinéraire.

J'habite la rue Wellington à Verdun, et j'aimerais rester dans ce coin-là ou pas trop loin comme Ville LaSalle, Pointe-Saint-Charles, ou Ville-Émard. C'est sûr qu'habiter près d'une station de métro serait un grand avantage aussi.

Jusqu'à maintenant, je n'ai rien trouvé qui soit dans mes moyens. J'ai l'aide de Maude, intervenante à L'itinéraire, qui m'assiste dans mes recherches, mais toutes les deux, on trouve que les loyers sont trop chers pour les personnes sur l'aide sociale et c'est décourageant.

Je ne suis pas la seule dans ma situation. J'en parle souvent avec mes collègues camelots et intervenants. Si les choses ne changent pas, j'ai bien peur que plusieurs se retrouvent à la rue.



**DIANE CURADEAU**  
CAMELOT AU MARCHÉ METRO RUE WELLINGTON ET MÉTRO DE L'ÉGLISE

## Dans la tête des camelots



# Comment souhaiteriez-vous vivre vos derniers milles ?

## Auprès de ma famille

Je n'irais jamais vivre dans une « maison pour vieux ». Le manger est mauvais. Il me semble que ce n'est pas correct dans ces maisons. On les traite mal nos vieux. Je vais avoir 60 ans, je suis capable de me débrouiller. Vieux, j'aimerais vivre à Châteauguay, là où je suis venu au monde. Être auprès de ma famille serait bien. Je me sentirais plus en sécurité.

**MARIO SAINT-DENIS**  
CAMELOT MÉTRO MCGILL

## Libre

J'aimerais vivre dans un petit village, au Nouveau-Brunswick, à Saint-Ignace. C'est mon village natal. J'y ai encore des cousins. J'aimerais être au bord de la plage, ou d'un bois. Idéalement, j'aimerais habiter dans le chalet de ma mère, au bord de la rivière. Je ne veux rien savoir des services médicaux. Comme je disais à l'un de mes chums, la façon dont j'aimerais mourir serait sans le voir venir. Je préférerais être libre à ce moment.

**RHÉO GALLANT**  
CAMELOT MÉTRO CADILLAC ET METRO PLUS DE LA ROUSSELIÈRE

## Me rapprocher de mes origines

Mon idéal quand j'aurai 80 ans, ce serait d'habiter dans une maison en campagne, au bord de l'eau, avec des animaux de compagnie, si je n'ai pas de conjointe. Je ne serais pas capable d'être tout seul. À Oka, ce serait super. J'ai des racines autochtones, et j'aimerais apprendre de mes origines : chasser, pêcher...

**SYLVAIN PÉPIN-GIRARD**  
PARTICIPANT À LA CUISINE

## Au pire, une résidence

J'aimerais être à côté de ma famille, si elle veut bien m'endurer ou me terrer au 2<sup>e</sup> sous-sol (rires). Si je perds mon autonomie, injectez-moi quelque chose, sinon, au pire, j'irai en résidence pour personnes âgées. Mais mon plus jeune m'a toujours dit : « père, tu resteras avec moi ».

**CHRISTIAN TARTE**  
CAMELOT PJC BEAUBIEN / 28<sup>E</sup> AVENUE



© PHILIPPE LEONE | UNSPLASH

## Avec des retraités

J'aimerais mourir chez moi dans mes affaires. Pas dans un hôpital. Par contre, j'accepterais d'être dans une résidence pour personnes âgées. Je pense que j'aimerais aussi vivre dans une ville où il y a beaucoup de retraités, des gens qui reconnaissent et valorisent la vieillesse.

**LYNN CHAMPAGNE**  
CAMELOT ONTARIO EST / CUVILLIER

## Autonome

Je pense que je voudrais vivre toute seule. Là, je suis avec ma fille, mais je ne voudrais pas l'encombrer. Et je ne voudrais pas non plus me retrouver sans logement ni être en maison pour personnes âgées. Même si on est vieux, l'autonomie est importante et c'est ma prémisses de base.

**FRANCINE DUFFY**  
MAISON DU RÔTI BORDEAUX / MONT-ROYAL

## Vieillir dans un ranch

Facebook m'a dit que je vivrais 126 ans (rires). Alors pour mes dernières années, j'aimerais vivre au bord d'une plage, avec des gens autour de moi, mais tout en gardant mon autonomie. Surtout pas de CHSLD ! J'aimerais aussi avoir un ranch. Je me vois bien m'occuper des chevaux dans mes vieux jours et pouvoir flatter les animaux tous les jours.

**MANON FORTIER**  
CAMELOT VILLAGE CHAMPLAIN ET MÉTRO ANGRIGNON

Logement, ruralité  
et vieillissement



# Vieillir là où on veut!

RPA, CHSLD, RI, MDA, MA, CHSLD conventionné, non-conventionné... C'est à en perdre son latin! Loin de ces grosses structures institutionnelles peu invitantes et des résidences privées onéreuses, bon nombre d'aînés veulent choisir eux-mêmes comment et où ils entendent vieillir. Ils veulent des modèles d'habitations pensés par et pour eux. Et qu'en est-il de ces aînés qui veulent rester là où ils ont élu domicile, loin des centres urbains, dans la grande ruralité?

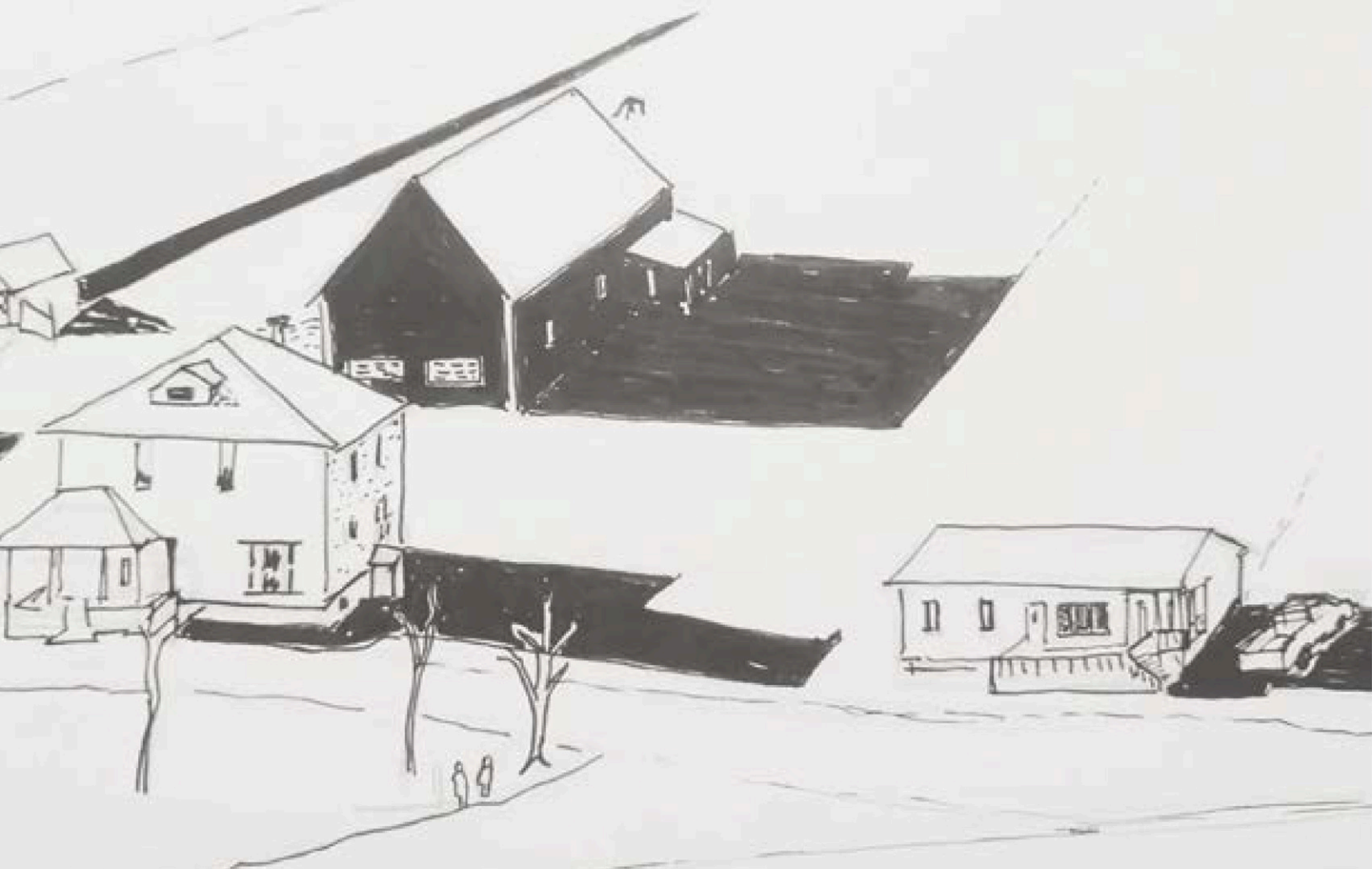
**Si le gouvernement s'est engagé à livrer ses 33 premières maisons des aînés (MDA) d'ici l'automne, ces maisons ne sont pas pour ceux et celles qui vivent dans la grande ruralité et qui désirent y rester.**

D'autant plus que ces maisons des aînés ne font pas l'unanimité parmi les experts et les aînés alors que le récent rapport de la coroner Géhane Kamel sur la situation dans les CHSLD conclut d'abolir illico les CHSLD non-conventionnés et d'investir massivement dans les soins à domicile.

Au Québec, c'est une personne sur quatre qui aura plus de 65 ans en 2031. Ils représenteront le tiers de la population en 2061.

Le vieillissement de la population et le déséquilibre démographique qui se pointe à l'horizon nous obligent collectivement à repenser l'offre d'hébergement destiné aux aînés. Ils sont et seront plus nombreux à proposer et concrétiser des manières de vieillir différentes. Coopératives, mini-maisons, résidences communautaires, habitation intergénérationnelle, ce n'est pas la diversité des possibilités qui manque. Le dénominateur commun? Plus petit, plus local et surtout enraciné dans l'identité historique de la personne.





### L'histoire classique

On naît ou on s'installe dans le rang ou dans le village, on y grandit, on fonde une famille, les enfants grandissent, partent étudier dans les grands centres et ne reviennent pas.

On devient retraité, on vieillit, seul ou à deux, et une série de deuils nous amène au point de bascule : mort du conjoint, de la conjointe, chute critique, troubles cognitifs, services à proximité défectueux, coût de la maison trop élevé...

Annick Gallant est travailleuse de milieu auprès des aînés à risque de vulnérabilité au Centre d'action bénévole Ascension-Escuminac, situé dans la MRC d'Avignon en Gaspésie. Un immense territoire qui compte quatre habitants par kilomètre carré. « Mon rôle c'est de couvrir les 11 villages de mon territoire à la rencontre des aînés isolés. Comme il n'y a pas beaucoup de restaurants ouverts la semaine et qu'on n'a pas de Tim Horton, de centre d'achats où ils peuvent se rencontrer, ma job n'est pas toujours simple, dit l'intervenante native de la région de Matapédia-Les Plateaux, situé à l'ouest de la Baie-des-Chaleurs. C'est beaucoup de bouche à oreille. Les gens connaissent mes parents et mes beaux-parents. C'est ma carte de visite pour créer du lien et aller à leur rencontre parce que les milieux de vie sont très restreints ici, sinon inexistant dans certains villages. » Annick Gallant parcourt chaque jour la « dizaine de kilomètres » qui sépare chaque village de son territoire pour repérer ceux et celles qui

voient le chiffre de leur âge augmenter en même temps que leurs besoins en matière de santé et de maintien à domicile.

Elle joue un peu, avoue-t-elle, le rôle de suppléante à la famille, quand celle-ci est absente et éloignée. « Je pourrais dire que je fais mon 32 heures par semaine, mais quand je vais faire mon épicerie je ne suis pas juste Annick qui va faire son épicerie. Je rencontre les aînés du village et les plus belles interventions se font parfois comme ça », dit-elle.

Parmi les défis récurrents des aînés qu'elle rencontre, le transport et la belle, mais difficile, immensité du territoire : « De l'extrémité ouest de mon territoire à l'hôpital le plus proche, il y a 120 kilomètres. Le Centre d'action bénévole offre un service d'accompagnement, mais 120 kilomètres en auto pour un rendez-vous médical, c'est épuisant. » Sans compter que cette aide au transport offerte par son organisme est subventionnée pour couvrir uniquement les frais de déplacement de première nécessité. « On ne parle pas d'aide au transport pour se déplacer chez un.e ami.e ou pour prendre un café. Tellement d'aînés rencontrés n'ont pas accès au transport adapté ici. »

Pierre-Luc Lupien, enseignant de sociologie au cégep de la Gaspésie et des Îles et membre de l'équipe de recherche VIES (Vieillesse, exclusions sociales et solidarités) pose un regard critique sur l'état du vieillissement en régions éloignées, comme à Carleton-sur-Mer, où il réside.

« Le vieillissement n'est pas homogène et la condition des aînés peut être diversifiée.

De 60 à 100 ans, c'est 40 ans de vie »

- Le chercheur et professeur  
de sociologie Pierre-Luc Lupien

PHOTO FOURNIE PAR PIERRE-LUC LUPIEN



Selon lui, les gens qui vieillissent et qui sont en perte d'autonomie ne veulent pas attirer l'attention sur leur condition, alors ils s'isolent en espérant pouvoir rester chez eux le plus longtemps possible. « Il y a des cas où tu entres dans la maison l'hiver et ce n'est pas juste le toit qui coule, il y a carrément de la glace qui s'est formée. La maison est complètement inadéquate, mais ils ne veulent pas faire de bruit et se retrouvent à vivre dans des conditions inconcevables, dit celui qui termine son doctorat sur les aînés et le logement en contexte rural. Beaucoup de personnes âgées ont des enfants qui ont quitté la région et reviennent rarement. Ça arrive qu'on va repérer la personne quand on s'aperçoit qu'elle n'a pas payé son compte de taxes, par exemple. »

Des histoires comme celles-là, Annick Gallant en a plein à raconter. « Il n'y a pas si longtemps, j'ai emmené une aînée dîner avec moi et elle me disait qu'elle n'avait pas mangé avec un autre être humain depuis mars 2020, raconte avec émotion l'intervenante de milieu. J'ai beaucoup de cas de santé mentale qui ne sont pas pris en charge par le réseau et ça se dégrade. La semaine dernière j'ai dû intervenir auprès d'une personne qui a un problème d'accumulation compulsive. La référence est faite depuis longtemps, mais on manque de ressources pour la prendre en charge. J'adore mon métier, mais il y a des situations qui sont... ça me révolte. »

### Rester dans la société

« Quand arrive le moment d'être hébergé, tu sais que tu t'en vas dans une société à l'intérieur d'une société », lance Annick Gallant. Elle ne croit pas à ces modèles résidentiels aux allures de « châteaux forts » qui proposent de vivre « à l'abri et en marge dans une microsociété ».

La maison des aînés la plus près de son territoire est prévue à Gaspé, à 320 kilomètres, à presque quatre heures de voiture. « C'est pas la même culture locale du tout ! Pensez-y, d'ici à Gaspé c'est quasiment l'équivalent d'aller à Québec ! », fait-elle remarquer.

Elle croit plutôt en ces petits modèles d'habitation à échelle humaine et intégrés à la société. Comme ce qui se met en place dans un village avoisinant : « C'est un neuf logements semi-autonomes avec une annexe de douze places pour personnes non-autonomes. C'est le même bâtiment, ils n'auront pas à déménager ailleurs si leur état de santé se détériore, ils vont changer d'unité. Il sera situé en plein centre du village, avec une belle terrasse ouverte, près de l'église et juste à côté de l'école primaire.

Elle poursuit en disant qu'il existe beaucoup de résidences plus grandes et impersonnelles, situées à la sortie du village. « Les résidents ne rencontrent que le personnel soignant et sont exclus de la société, dit celle qui planche sur plusieurs projets mettant l'accès sur l'échange intergénérationnel. Je travaille fort en ce moment pour annexer une garderie à ce projet d'habitations, pour attirer de la main-d'œuvre, oui, mais surtout pour les bienfaits que procurent la présence de jeunes enfants aux personnes du grand âge en hébergement. »

Le sociologue Pierre-Luc Lupien qui s'intéresse au vieillissement en ruralité abonde dans le même sens. « On a des grandes structures d'hébergement qui ne correspondent pas à la diversité des besoins. Le vieillissement n'est pas homogène et la condition des aînés peut varier. De 60 à 100 ans, c'est 40 ans de vie. Tu as de deux à trois générations dans ce qu'on appelle le vieillissement, nuance-t-il. Selon lui, il faut des petites résidences privées pour aînés (RPA) dans les villages. « Pour les personnes âgées nécessitant des services, on n'a pas le choix. Les défis restent toutefois énormes, comme la pénurie de main-d'œuvre et des normes strictes en matière d'habitation qui reviennent à la charge de ses petites institutions n'ayant pas les moyens de compétitionner avec les gros joueurs, comme les Résidences Soleil. »

Une autre idée envisagée, avance-t-il, est de réunir trois ou quatre maisons au bout d'un rang et de convertir les maisons en trois centres distincts : « une maison pour un centre de soins, une pour un centre de loisirs, une pour l'hébergement », énumère le chercheur et enseignant.

Selon le Rapport sur les résidences pour personnes âgées au Québec (2019) de la Société canadienne d'hypothèques et de logement, il y a trois fois plus d'aînés de 75 ans et plus au Québec qu'ailleurs au Canada à vivre dans ces RPA.

On compte actuellement quelque 1775 RPA certifiées par le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS), dont 221 sont sans but lucratif et enregistrées comme OSBL d'habitation ou en coopérative de solidarité en habitation pour aînés.





Pauline Dumoulin

PHOTO FOURNIE PAR PAULINE DUMOULIN

### L'histoire de Pauline

Pauline Dumoulin a 69 ans et entend demeurer là où elle a posé son chapeau, dans son village d'adoption, à Saint-Adrien en Estrie. L'ancienne préposée aux bénéficiaires a quitté Montréal en 2008 pour atterrir « à temps plein » dans ce village d'à peine 550 habitants. Locataire au cœur du village, la retraitée et présidente de la FADOQ de Saint-Adrien gagne « 23 000 \$ à peine par année avant impôts », dit-elle au téléphone. *Par mois, c'est 1700 \$, alors oublie ça d'aller vivre à Sherbrooke ou à Montréal. Et j'en connais beaucoup d'âinés ici qui ne gagnent même pas 20 000 \$ par année.*

Elle se voit vieillir, sans famille proche, avec un logement et un coût de la vie qui augmente plus vite que ses revenus. Elle a décidé de ne pas attendre le « point de bascule » et de prendre les choses en main en planchant sur un projet de coopérative d'habitations pour âinés au cœur du village, situé à « 30 minutes de Victoriaville l'été et 45 minutes l'hiver ».

« On veut travailler en communauté, s'entraider et gérer la bâtisse nous-mêmes », dit M<sup>me</sup> Dumoulin qui vient tout juste d'envoyer le dossier au ministère de l'Économie, de l'Innovation et des Exportations (MEIE), chargé d'examiner et d'approuver (ou pas) le projet. *Ce qu'on veut c'est 14 unités : sept 3 ½ et sept 4 ½ pour personnes âgées de plus de 60 ans seules ou en couple. Ça va être adapté en fonction des étapes du vieillissement. Des cadres de porte plus larges, des chambres de bain adaptées, etc. On essaie de créer des habitations qui vont vieillir avec la personne.* » Elle espère fortement que les services de maintien à domicile se développent davantage pour répondre aux besoins en santé des futurs résidents de la coop.

La présidente de la FADOQ de la région mentionne que plus de 200 âinés vivent dans la municipalité de Saint-Adrien, pour la plupart propriétaires de maisons dans le village et ses alentours. Elle croit que plusieurs entretiennent une pensée magique sur leur capacité de demeurer dans leur maison jusqu'à la fin, alors que ce n'est pas la réalité. « Les mentalités doivent changer. Quand tu es en bonne santé et que tu es encore capable, tu penses que ça t'arrivera pas. C'est la journée où il arrive quelque chose qui fait tout chavirer, que tu te retrouves devant rien. L'humain est comme ça, il attend à la dernière minute », dit M<sup>me</sup> Dumoulin, qui n'a pas attendu ce « quelque chose » pour décider de vivre l'automne de sa vie comme elle l'entend, et surtout, où elle l'entend.

Et elle n'a pas tort. Le rapport sur les besoins en logement des âinés (2019) commandé par le gouvernement fédéral informe qu'au pays, près du quart (24,9%) des âinés vivent dans des logements non-conformes aux normes, peu importe le type de logement. ■

## ► Dans le prochain numéro de L'Itinéraire...

### L'Itinéraire à la campagne

On vous présente **les jeunes ruraux**, leurs réalités, leurs difficultés, leurs espoirs.

L'Itinéraire s'est rendu sur la ferme de **Stéphane Gendron**, ancien maire médiatisé de Hemmingford en Montérégie pour discuter de son livre *Rapailer nos territoires*, un vibrant plaidoyer pour la préservation du mode de vie rural et paysan.

### Prendre le champ avec les travailleurs de rang

Ils sillonnent la campagne allant à la rencontre d'agriculteurs pour offrir du soutien psychosocial et briser l'isolement d'un mode de vie sans répit et exigeant. À l'image des travailleurs de rue, ils sont des travailleurs de rangs. L'Itinéraire s'est entretenue avec ces intervenants qui parcourent en solitaire l'arrière-pays.

**Culture :** Découvrez les talents émergents à surveiller sur la route des festivals cet été.



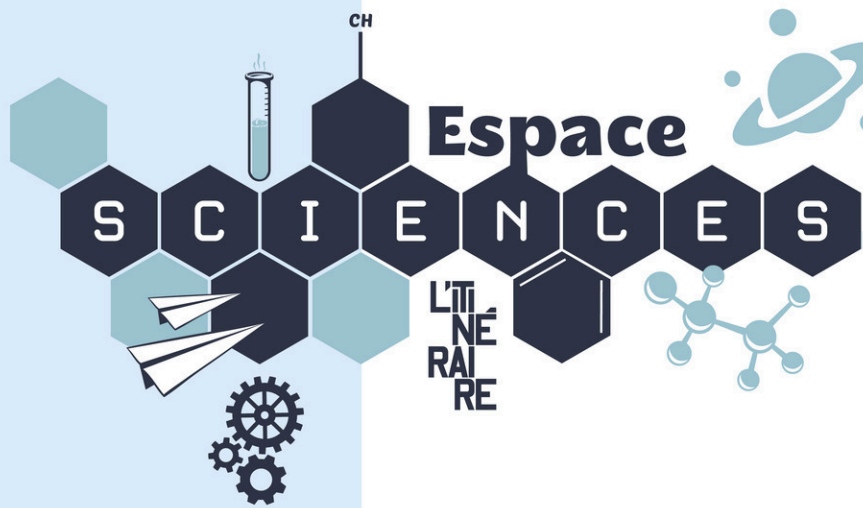
TIM MOSSHOLDER | UNSPLASH



### ANNONCEZ DANS L'ITINÉRAIRE!

Offrez-vous une belle visibilité pour faire connaître vos produits, services et activités en plaçant une publicité dans nos pages. Du même coup, affichez votre responsabilité sociale envers un organisme qui fait une différence !

Contactez-nous dès maintenant :  
[jopanray@itineraire.ca](mailto:jopanray@itineraire.ca) | 514 597-0238 p. 234



# Espace

# SCIENCE

L'ITINÉRAIRE



par **Gabriel Lavoie**

Camelot marché Metro  
chemin Chambly, Longueuil

Tout est science.  
Des confins de  
l'univers à la nature  
qui nous entoure,  
dans la technologie  
de tous les jours en  
passant par la vie  
sur Terre, la science  
est partout.

## Le ver de mer

Docteur en biologie marine, le Français Franck Zal s'est intéressé au ver de mer.

Ses recherches se sont concentrées sur le sang de cet animal, et les découvertes sont extraordinaires!

Ce ver produit une molécule qui transporte de 40 à 50 fois plus d'oxygène que les humains. Son hémoglobine est 250 fois plus petite que les globules rouges. Toutes ces caractéristiques pourraient révolutionner certains domaines de la médecine, dont la greffe d'organes et la transfusion sanguine.

Le ver marin peut arrêter de respirer à marée basse, et vivre sur sa réserve d'oxygène.

Le néphrologue Yannick Le Meur s'est servi de ces découvertes pour effectuer les premiers essais cliniques pour la conservation d'organes. Ce qui est fondamental dans les greffes, c'est le temps que ça prend pour passer du donneur au patient qui reçoit l'organe. L'organe est placé dans un liquide de conservation. Pendant le transport, l'organe en question ne reçoit plus de sang et d'oxygène, ce qui est déterminant pour la survie de l'organe, mais aussi pour la durée de vie de ce dernier une fois transplanté. L'équipe a pensé mettre cette molécule dans le liquide de conservation, ce qui aurait pour effet d'oxygéner l'organe.

En ce moment, 20 % des organes meurent pendant le transport. On pourrait changer ce pourcentage avec ce procédé.

Cette percée de la science aura des applications multiples pour les équipes médicales qui auront à transplanter des organes fragiles, notamment comme le cœur et les poumons. Tout cela est un extraordinaire progrès pour les malades. Le néphrologue français pense que c'est là que se jouera l'avenir de la greffe.



## Xénogreffes, greffes de l'animal à l'homme

Pour la première fois, un homme de 57 ans a reçu en début d'année une greffe de cœur de porc génétiquement modifié. Malheureusement décédé au mois de mars, ce patient n'était pas admissible au programme de don d'organe ni pour un cœur artificiel. Donc cette greffe était sa seule option. « *C'était soit la mort, soit cette greffe* », avait déclaré le résident du Maryland auprès des médias en janvier dernier.

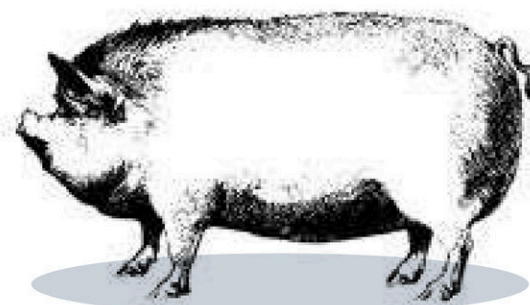
Le 20 janvier, une autre greffe. Un rein de porc cette fois sur un patient en état de mort cérébrale. « *Les reins transplantés ont filtré le sang, produit de l'urine et, chose importante, n'ont pas été immédiatement rejetés* », déclarait alors par voie de communiqué l'Université de l'Alabama à Birmingham où s'est déroulée l'opération. C'est donc une belle avancée.

Les xénogreffes sont plus anciennes que les greffes d'organes humains. Il faut remonter au début du 20<sup>e</sup> siècle à l'Hôtel Dieu de Lyon, en France, même si les premiers essais ont été un échec.

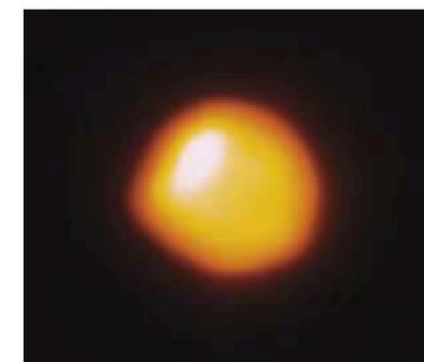
Dans les années 60, encore à Lyon et sous la direction du médecin néphrologue Jules Traeger, des greffes de chimpanzés ont permis quelques mois de survie à certains patients. À cette époque, les greffes humaines échouaient la plupart du temps.

Dans les années 1990 et 2000, l'évolution de la biologie animale et des découvertes en génétique ont permis des avancées extraordinaires. En effet, les scientifiques ont modifié le génome d'animaux pour le rendre plus compatible avec l'organisme humain.

En 2016, des équipes de l'Université du Maryland ont réussi à faire vivre, plusieurs centaines de jours, des babouins avec des reins de porcs.



## La fin de Bételgeuse



En 2019, des astrophysiciens avaient noté une baisse rapide de luminosité de l'étoile Bételgeuse. Pendant plus de deux ans, les chercheurs ont étudié l'étoile pour comprendre le phénomène. Avec de la persévérance, une équipe d'astrophysiciens a résolu le mystère : des nuages de gaz et de poussière qu'elle aurait éjectés par elle-même.

L'itinéraire a obtenu une entrevue avec l'astrophysicien André Grandchamps du Planétarium Rio Tinto Alcan qui nous a informés au sujet de Bételgeuse par comparaison au soleil.

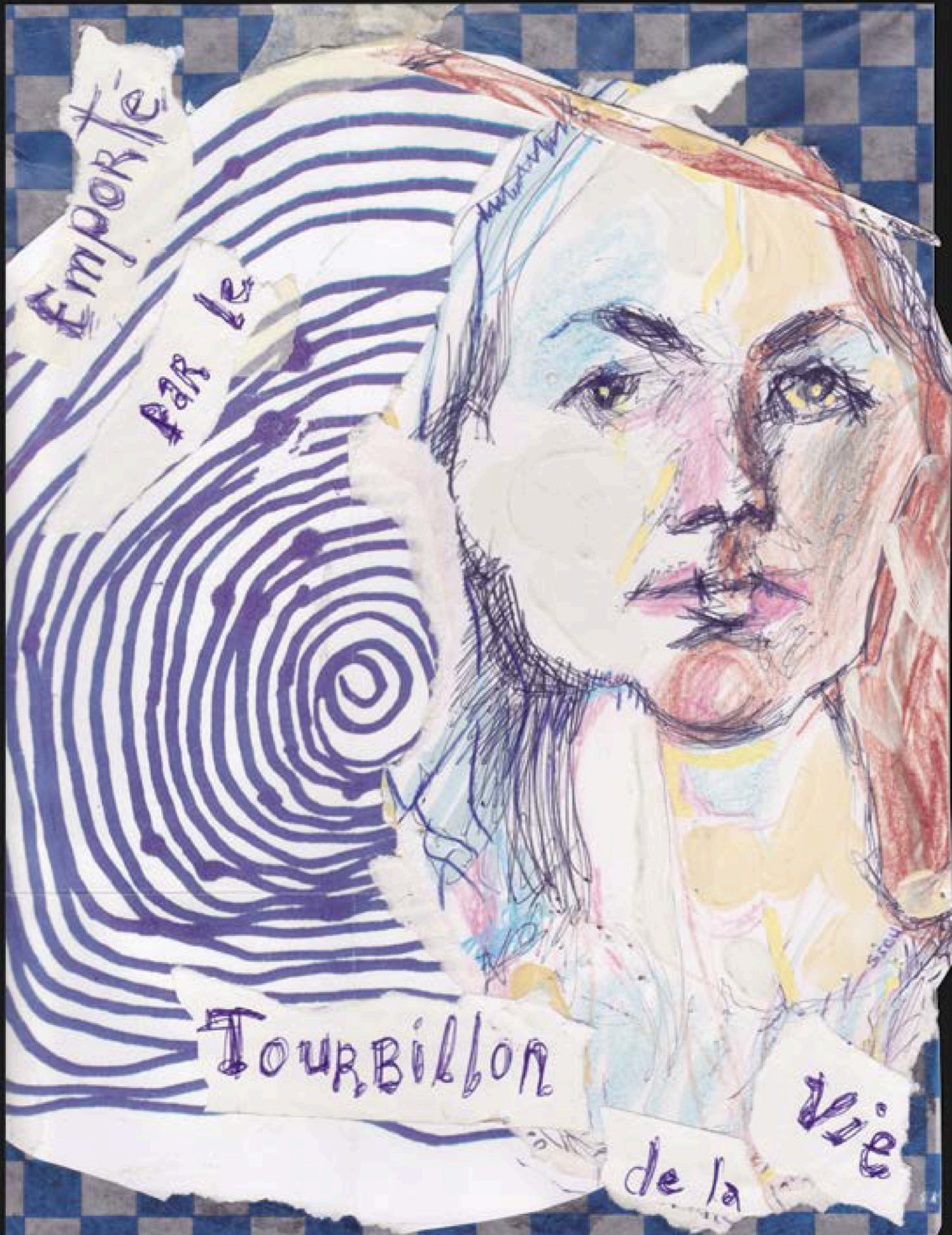
Située à 550 années-lumière de la Terre, elle est 764 fois plus grosse que le Soleil. Si elle était à la place du Soleil, elle toucherait la ceinture d'astéroïde. Cette supergéante rouge est 126 000 fois plus lumineuse que notre étoile.

La durée de vie d'une supergéante est dérisoire si on la compare à une étoile de type solaire. Effectivement, le Soleil a cinq milliards d'années et en vivra cinq autres, Bételgeuse n'aura pas cette chance. Sa durée de vie n'est que de quelques millions d'années. À savoir que plus une étoile est grosse, plus elle brûle son carburant rapidement.

Le règne de cette étoile colossale tire donc à sa fin. L'explosion qui en résulterait devrait être si puissante, qu'elle serait visible de la terre, et en plein jour, aussi lumineuse que la pleine lune la nuit. Ce cataclysme pourrait se produire à tout moment, sans oublier qu'il faut des centaines d'années à la lumière de Bételgeuse pour se rendre jusqu'à la Terre.

Dans les supergéantes, Bételgeuse est loin d'être la plus grosse. R136a1 est l'étoile la plus grosse jamais observée. Ce mastodonte serait des millions de fois plus lumineux encore.

Quand le Soleil aura épuisé son carburant, il partagera le même destin que ses grandes amies, il deviendra une géante rouge et signera la fin du système solaire tel qu'on le connaît. Heureusement ce n'est pas pour tout de suite...



C'EST ENCORE  
DROLE

CHRONIQUE  
HUMOUR



Marie-Ève Saucier  
Humoriste

## Aaaaah, l'été!

Cette saison magique qui me donne le goût de me cogner la tête assez fort pour perdre conscience durant trois mois!

Tout l'monde capote sur l'été, et je comprends pourquoi: c'est l'un, les vacances, la plage pis les barbecues! C'est l'un... si t'es pas moi.

Pour moi, l'été rime avec vomir. Je ne suis pas un génie, mais je pense que quand la haine d'une saison te fait mélanger la sonorité des voyelles, ça confirme que vraiment, t'es pas fan.

Je viens de la région où se cachent les plus beaux hivers du monde. Je viens d'Abitibi; une belle p'tite place où tu peux laisser ton enfant manger d la neige à même le trottoir (sauf le 31 décembre. Je ne sais pas pourquoi, mais à chaque party du Jour de l'An, un oncle abitibien sur deux fait pipi sur un trottoir). Je viens de Val-d'Or, là où la neige est belle et où les étés sont traîtres. En avant-midi, le ciel est beau, la nature est calme et l'air sent bon. Mais quand le soleil tombe, la température chute, le taux d'humidité augmente et les immenses moustiques débarquent en gang pour nous vider de notre sang. Doux Jésus que les moustiques sont gros en Abitibi. Je suis pas mal certaine d'en avoir vu un en train de faire d la moto.

Les moustiques, les barbeaux, Les Frères à Ch'val, toutes des choses qui peuvent me gâcher un été. Ça et les maudits maillots de bain.

On fait tous semblant que c'est pas un *big deal*, mais il n'y a pas de raison de nier que quand t'es pas à l'aise dans ton corps, les dix premières secondes d'un proche qui arrive autour de la piscine en maillot, c'est la plus triste des parades de mode du monde. On s'est tous déjà sentis comme un vieux tas de *slime* dans un sac à sandwich à côté d'une cousine délicieuse qui débarque sur le bord d la piscine en disant que la couleur de son bikini est «genre pas super belle mais y'avait juste ça dans la taille small, hihihhi!». Et on a tous été jaloux de la magnificence des gens qui se

foutent totalement des standards de beauté ridicules. On s'est tous déjà faits prisonniers de notre propre jugement. Moi la première. Et encore, cet été, je ferai ma première entrée sur le *catwalk* ben trop chaud pour les pieds dans mon bikini taille haute, enroulée dans une serviette de plage ben trop orange pour que j'aie l'air discrète. C'est plate, mais c'est ça.

Et quand c'est pas mon ventre gélatineux qui *scrap* mon été, c'est ma face suintante. Je souffre d'hyperhidrose du visage. Genre de condition qui peut transformer la personne plate qui se fond dans le décor en la grosse princesse toute trempée de la terrasse!

J'ai abandonné le projet d'être une Belle d'Été. La belle robe et le beau maquillage n'attirent pas autant d'attention que la fontaine d'eau que devient ma face dès qu'il fait chaud. Pour les lecteurs à la face sèche qui n'ont aucune espèce d'idée de la torture qu'endure mon peuple de faces inondées: l'hyperhidrose du visage, c'est un cauchemar paranoïaque. Plus tu sues, plus tu paniques. Plus tu paniques, plus tu sues. Et, probablement parce que la vie nous déteste, ce phénomène tout droit sorti de l'enfer qui nous accable se manifeste uniquement dans des situations estivales publiques où on veut bien paraître.

Plus j'avance dans cet article; plus je comprends pourquoi, après treize ans de vie commune, mon chum ne m'a toujours pas proposé le beau mariage d'été de mes rêves.

Je chiale contre l'été, mais j'y trouve tout de même mon compte à travers mes activités estivales *prefs*: rentrer mon ventre dans mes robes d'été, m'éponger la face en brillant, crier après des moustiques... et compter les jours avant l'automne; cette saison magique où je reprends connaissance après m'être cogné la tête assez fort pour reprendre vie durant trois mois. ■

LETTRIERE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												

**Jeux de mots**

josecardinala1@yahoo.ca

**JOSÉE CARDINAL**  
DISTRIBUTRICE

## Jeu des 7 différences

Pouvez-vous trouver les sept différences dans cette image ? Bonne chance!

© VLAD SARGU | UNSPLASH



**AIMER DONNER**  
itineraire.ca/faire-un-don

f t i l n

### HORizontalement

1. Commencant à s'endormir (s').
2. Roussissements.
3. Morte. - Nanoseconde. - Ragout.
4. Terre du large. - Usés.
5. Note. - Imagines. - Légumineuse.
6. Néglige. - Sévère.
7. Cérium. - Tamis. - Femme.
8. Id est. - Éploré.
9. Froteras. - Edward.
10. Moïses. - Défraîchi.

### VERTICALEMENT

1. Celui qui confectionne ou met en œuvre des corps dont la combustion donne des flammes colorées.
2. Débarrassées d'un fardeau.
3. Sudation. - Antimoine.
4. Cru. - Riche.
5. Mœurs. - Vagabonda. - Iridium.
6. Quantités de matières en poudre. - Existes.
7. Sortie. - Tour.
8. Nazi. - Came. - Rongeur.
9. Acide. - Uniformes.
10. Mettras des pièces d'assemblage aux dimensions voulues.
11. Clair. - Revenus tirés d'un bien.
12. Empereurs. - Ancien poète grec.

Meurtrier	Avarie	Glissèrent	Papa
Carrosserie	Rira	A quatre-vingt-dix ans	Actes
↳	↓	↓	↓
Attacher			
Automatisé			
↳			
Manquant			Laizes
Partie			
↳			
Id est		Commune de Belgique	
Os		Écossais	
↳		Mesures	
Choses exquis			Existera
Do			Appris
↳			
	Villes		
	Versus		
↳			
Circuleras	Animal mou		Ruisseau
↳			

SOLUTIONS - 15 juin 2022

LETTRIERE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	D	O	N	J	U	A	N	I	S	M	E	S
2	I	N	D	I	S	C	U	T	A	B	L	E
3	S	C	V	E	R	S	E	R	A	I	S	
4	P	T	A	R	E	R	D	M	A			
5	E	U	R	E	V	I	I	A	M			
6	R	O	D	O	N	S	O	N	C	E		
7	S	S	O	T	E	R	N	I	E	S		
8	A	I	I	M	I	S	E	R	E	S		
9	I	T	A	L	I	E	N	R	N	U		
10	S	E	N	S	E	E	R	E	E	R	A	

Solutions dans le prochain numéro

## Jeu de chiffres

Placez un chiffre de 1 à 9 dans chaque case vide. Chaque ligne, chaque colonne et chaque boîte 3x3 délimitée par un trait plus épais doivent contenir tous les chiffres de 1 à 9. Chaque chiffre apparaît donc une seule fois dans une ligne, dans une colonne et dans une boîte 3x3.

2	1			9	5	3	8	
3			2			1		7
	5	7		1		6	9	2
	6	5	8	2	9		1	
						7		
				6		9	2	5
	3		4		8			
9	4	8				5		
		2						4

**L'ITINÉRAIRE** Faire un don **Cartes-repas** Abonnement

**MODE DE PAIEMENT**

Chèque au nom du Groupe communautaire L'itinéraire

Visa  MasterCard Code de vérification de la carte (CVC): | | | |

N° de la carte: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Expiration \_\_\_\_ / \_\_\_\_

(Mois) (Année) **Signature** du titulaire de la carte

**JE FAIS UN DON DE :**

40 \$  50 \$  75 \$  100 \$ ou \_\_\_\_\_ \$<sup>1</sup>

**JE VEUX ACHETER DES CARTES-REPAS :**

J'offre \_\_\_\_\_ cartes-repas à 6 \$ chacune = \_\_\_\_\_ \$<sup>1</sup>

Vous voulez les distribuer vous-même ? Cochez ici :

**TOTAL DE MA CONTRIBUTION :** \_\_\_\_\_ \$<sup>1</sup>

DONS + CARTES-REPAS

**JE VEUX M'ABONNER AU MAGAZINE :**

Je m'abonne pour une période de :

12 mois, **24 numéros** (125 \$ avec taxes)

6 mois, **12 numéros** (65 \$ avec taxes)

Nom ou N° de camelot (s'il y a lieu) : \_\_\_\_\_

Pour rejoindre notre service aux donateurs:  
**514 597-0238, poste 228 • luc.desjardins@itineraire.ca**

**IDENTIFICATION**  Mme  M.

Nom: \_\_\_\_\_

Prénom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ville: \_\_\_\_\_ Code postal: | | | | - | | |

Courriel: \_\_\_\_\_

Téléphone: (\_\_\_\_) \_\_\_\_\_

Postez votre coupon-réponse au **Groupe communautaire L'itinéraire**  
 2103, rue Sainte-Catherine Est, 3<sup>e</sup> étage, Montréal (Québec) H2K 2H9

**ME**  
**RCI**

<sup>1</sup> Pour respecter l'écologie et réduire ses frais postaux, L'itinéraire envoie le reçu d'impôt une seule fois par année, au début de janvier suivant le don.

**Vous pouvez faire un don directement en ligne sur notre site [itineraire.ca](http://itineraire.ca)**

N° de charité de l'organisme: 13648 4219 RR0001



**ON REMPLIT VOTRE TASSE OÙ QUE VOUS SOYEZ**

Partout au Québec, on livre gratuitement\*

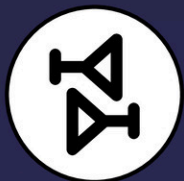
**CAFEBROSSARD.COM**



**CAFÉ BROSSARD<sup>MD</sup>**

**TORRÉFIÉ À MONTRÉAL**  
 514 321-4121 • 1 800 361-4121

\*La livraison gratuite s'applique pour les commandes de 10 livres de café et plus.



**BOISSONS  
SANS ALCOOL  
POUR ALTERNER?  
BONNE IDÉE!**

DÉCOUVREZ

**ALTERNALCOOL**

SUR NOTRE SITE

**Éduc'Alcool**

La modération a bien meilleur goût.