

2\$

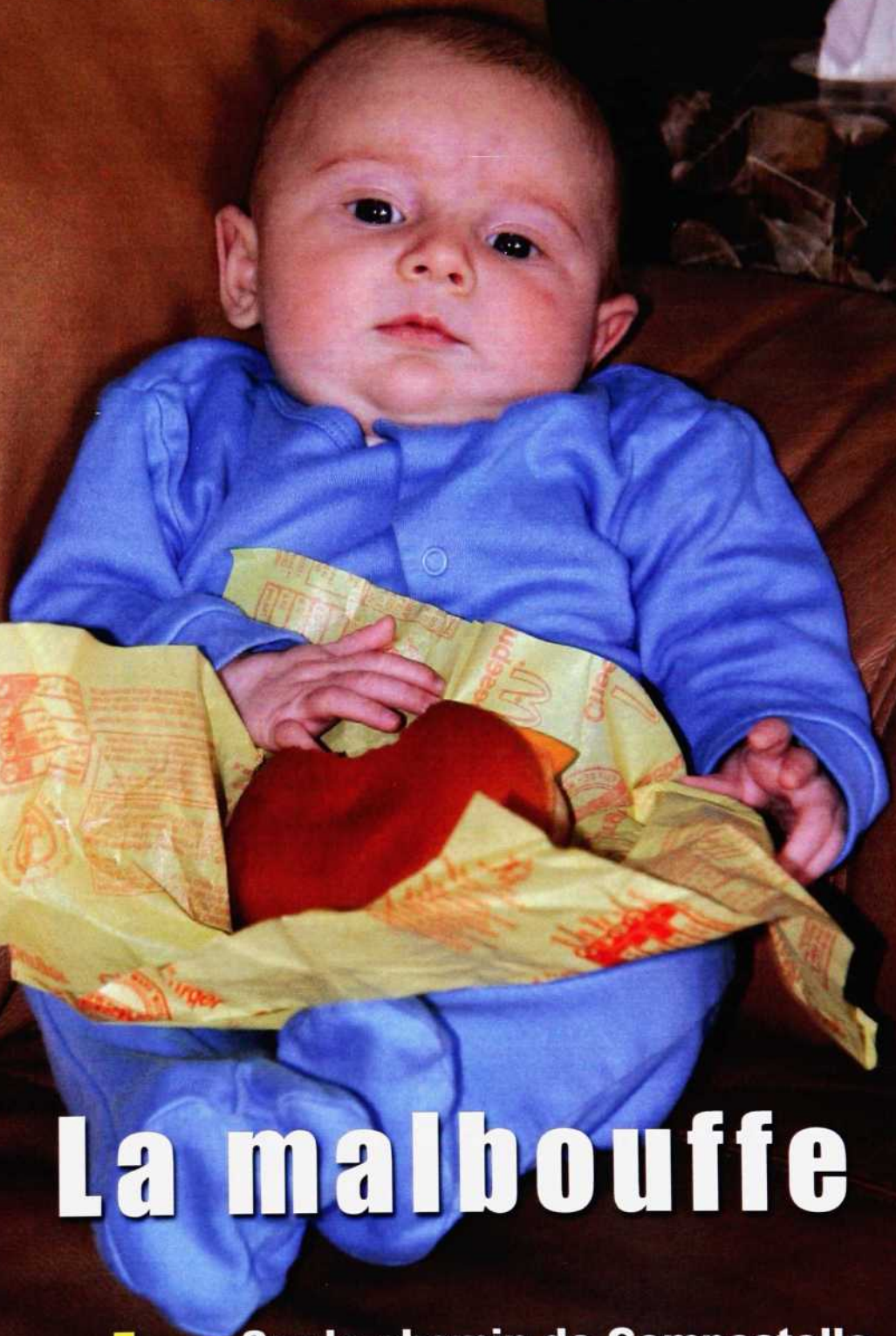
La Quête

La magazine de rue de Québec
No 110 mars 2009

PER

Q 750

CON



La malbouffe



Sur le chemin de Compostelle
Marcel quête-il encore ?
L'heure des retrouvailles

S.V.P., n'achetez qu'au camelot portant une carte d'identification
2\$ contribution volontaire, 1\$ sur le prix de vente va directement au camelot.



Saint-Jean-Baptiste. Vieux-Québec

Depuis 1908, la Caisse populaire Desjardins de Québec joue un **rôle important** dans le développement **économique, culturel et social** du Faubourg Saint-Jean-Baptiste et du Vieux-Québec.

Devenir membre, c'est contribuer à changer les choses dans notre milieu.

Deux adresses, une seule Caisse :

550, rue St-Jean **T : 418.522.6806**

19, rue des Jardins **F : 418.522.2365**

www.desjardins.com/caissedequebec

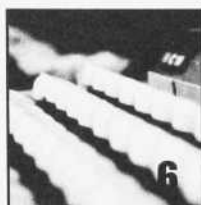
Sommaire



Mot de l'éditeur

Sommes-nous en danger?

Pierre Maltais



Éditorial

Le défi de manger mieux

Jacques T. Dumais

Dossier : La malbouffe



Le pire est partout

Jonathan Archambault



Les modes de l'alimentation

Isabelle Noël



Un besoin fondamental

Sonia Boutet



La peur du choix

Geneviève Moreau Blanchet



Que mangent les pauvres?

Laurie Grenier



Gare aux émulsifiants!

Steve Gobeil



La recherche du plaisir

Mathieu Papillon-Darveau



La nutrition sportive

Maxime Rioux



L'anorexie a-t-elle un sexe?

Karine Limoges



Les émotions de Carole

Christiane Voyer



Compostelle en soi

Daniel Jean



Itinéraire d'une affiche

Monique Dufour

Chroniques



Pollution 101

Robert Maltais



Retrouvailles improbables

Martine Corriveau

SOMMES-NOUS EN DANGER?

Sont identifiés à la malbouffe, les hamburgers, hot dogs, frites et autres aliments du même acabit.

Du plus loin que je me souviens et j'aborde la soixantaine, ce genre d'aliments que l'on qualifie aujourd'hui de malbouffe était présent dans nos vies, et ce, avant ma naissance. La différence est que depuis deux ou trois décennies, ça nature de notre alimentation a beaucoup changé.

En effet, l'industrie s'est emparée de ce domaine et nous sommes maintenant envahis par beaucoup plus de gras, de sucre et de sodium, sans oublier les dizaines de produits chimiques excessivement nocifs, qui entrent dans la composition de nos aliments, soit pour la conservation, le goût et la présentation.

Mais, il n'y a pas que dans cette classe de mets que réside la malbouffe. Selon un article de Pierre Vallée publié le 16 mars 2005 sur le site de Le Devoir.com, « la consommation de préparations alimentaires précuites a augmenté de 700 % en cinq ans au Québec ». Et, près de quatre ans se sont passés depuis.

Avec la malbouffe, tout se passe comme au moment où notre société a pris conscience des dangers de la cigarette. Au début, tout le monde en parle et tout le monde fume quand même. C'est exactement ce qui se passe actuellement avec la malbouffe. Tout le monde en parle, tout le monde est d'accord pour dire que c'est nuisible à la santé, mais tout le monde continue d'en manger.

Va-t-on, sous la pression populaire, comme avec la cigarette, au fil des mois et des années, se sentir gêné d'en consommer? La faveur de ces aliments va-t-elle chuter considérablement?

Pour en arriver à cette éventualité, il faudra que nous prenions tous davantage conscience des problèmes de santé qui nous menacent. Certes, le gouvernement se chargera de nous le marteler à grand renfort de publicité, parce que le phénomène de la malbouffe entraîne des coûts de plus en plus élevés pour notre régime de santé publique.

De nos jours, et dès leur plus jeune âge, on enseigne à nos enfants l'ABC d'une bonne nutrition. D'un autre côté, nous envoyons à ceux-ci un message contradictoire en continuant à consommer du fast-food et du pré-cuit.

Y a-t-il moyen de se nourrir convenablement sans mettre notre santé en danger et à des prix accessibles et, sans que ce soit pour le commun des mortels, du charabia pour le confectionner ?

Dans ce numéro, nous répondons à quelques questions que tous se posent sur le phénomène de la malbouffe.

Bonne lecture à tous

Pierre Maltais

Quiconque souhaite voir ses textes publiés dans La Quête n'a qu'à nous les faire parvenir (500 mots maximum) avant le 11 du mois en cours pour parution le mois suivant. Pour avril 2009, nous parlerons de l'amitié.

Journal La Quête

190, rue St-Joseph Est
Québec (Québec) G1K 3A7
Téléphone: 649-9145
Télécopieur: 649-7770
Courriel: laquetejournal@yahoo.ca

PHOTO DE LA PAGE COUVERTURE
La malbouffe
Modèle : Mia-Neige
Par Pascal Huot

Éditeur
Pierre Maltais

Éditeur parrain
Claude Cossette

RÉDACTEUR EN CHEF
Jacques T. Dumais

CONSEILLERS À L'ÉDITION
Martine Corriveau, Robert Maltais

RÉVISEURS-CORRECTEURS
Nathalie Thériault, Tony Bureau

ÉQUIPE DE RÉDACTION
Jonathan Archambault, Geneviève Blanchet,
Sonia Boutet, Mathieu Papillon-Darveau,
Monique Dufour, Steeve Gobeil, Laurie Grenie,
Pascal Huot, Daniel Jean, Karine Limoges,
Isabelle Noël, Maxime Rioux, Mathieu Tremblay
Christiane Voyer.

CHRONIQUEURS
Martine Corriveau, Robert Maltais

JOURNALISTES PARRAINS
Simon Boivin, Alain Bouchard, Pierre Couture,
Robert Fleury, Michèle Lafférière et Isabelle
Mathieu

ÉCRIVAINS
Mathieu Bélisle, Roch Falardeau, Pascal Huot,
Alcide Labrecque, Marie Nassif, Jacques
Pruneau, Réal Quintin.

CONCEPTION DE LA
PAGE COUVERTURE
François Laverdière, Pierre Maltais

MONTAGE
Les Impressions Stampa inc
Julie Duplanty

LE JEU DE LA QUÊTE
Jacques-Carl Morin

PUBLICITÉ
Yannick Dubé

PHOTOS
Jean-Michel Basquiat, Pascal Huot,
Daniel Jean, Coll. IREPI, Huot-Tremblay,
Archives Internet.

IMPRIMEUR
Imprimerie STAMPA inc.
(418) 681-0284

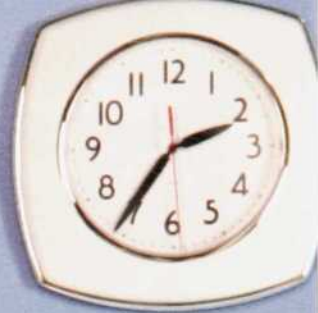
La Quête est distribuée sur la rue au prix de 2 \$,
dont 1 \$ revient directement au camelot.

Dépôt légal 457621
Bibliothèque nationale du Québec
Les propos tenus dans les pages de
La Quête n'engagent que la
responsabilité de leurs auteur-e-s.

La Quête est membre de la NASNA,
l'Association nord-américaine
des journaux de rue.

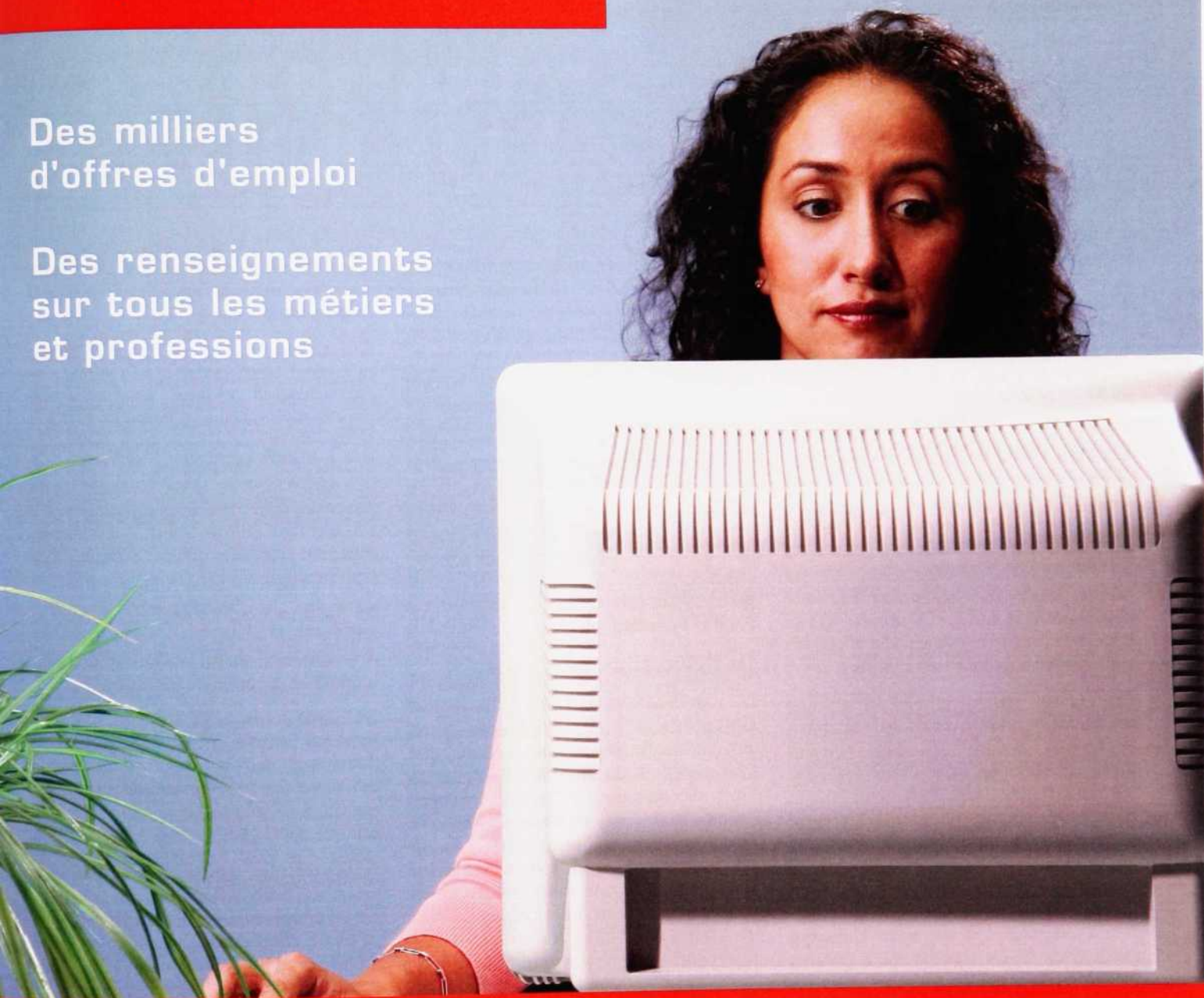


Cliquez, vous avez du travail ! emploiquebec.net



Des milliers
d'offres d'emploi

Des renseignements
sur tous les métiers
et professions



- Consultez les offres d'emploi.
- Inscrivez-vous, publiez votre candidature, recevez des offres d'emploi par courriel.
- Informez-vous sur le marché du travail de votre région : perspectives d'emploi, salaires, formations.

Visitez emploiquebec.net :
un emploi vous attend.

Emploi
Québec 



Éditorial

LE DÉFI DE MANGER MIEUX

Bon mois de la nutrition! D'autant plus qu'une des multinationales qui continuent de faire de l'argent, malgré la crise économique planétaire, est la chaîne de restauration rapide McDonald's. Son bénéfice net est en hausse de... 80 % pour 2008. Poulet frit, petits-déjeuners gras et boissons sucrées activent plus que jamais les papilles de nos sociétés.

Lorsque le budget familial décroît, la famille s'en remet doublement à la nourriture peu chère. Et comme cette récession globale risque de se prolonger pendant une autre année, la malbouffe a un brillant avenir devant elle! Les Mcdos ne sont pas les seuls bénéficiaires de cette conjoncture. Circulez n'importe où et constatez l'affluence, là où ont pignon sur rue tous les tenanciers de fast-food.

L'Amérique entière vit ainsi. Et ce mode de vie à la va-vite contamine les autres continents. Malgré des images publicitaires de minceur, vous voyez l'obésité sur deux pattes déambuler péniblement dans toutes les rues du monde. Du siège de bébé à la marchette de papi, les humains nagent dans la graisse. A telle enseigne qu'au Royaume-Uni, un obèse de 150 kilos vient de voir refuser l'adoption à son couple. Et aux États-Unis, qui perdent de fil en aiguille leurs guerres terrestres, le nombre d'obèses dans les forces armées a doublé depuis 2003.

On mange mal à la maison, à l'école, au bureau, à l'hôpital. Les ordres médicaux et sanitaires n'ont pas encore appris, et dès lors pu inculquer aux particuliers, l'abécédaire d'une saine nutrition faite

notamment de fruits et de légumes, de produits laitiers, d'un équilibre systématique dans les échanges alimentaires. Et surtout d'un nombre maximal de calories à ingérer quotidiennement dans le but de prévenir les maladies de la nutrition. Ces maladies qui coloreront malheureusement le siècle en cours.

Les maladies dites de la civilisation sont innombrables, à commencer par les cardiovasculaires, les diabètes, les malaises et cancers du tube digestif, etc. Surveillez les avis nécrologiques : on enterre chaque jour une kyrielle d'individus, hommes ou femmes, qui n'avaient pas 50 ans. Des vies parfois exceptionnelles, qui auraient pu bonifier la destinée humaine.

De l'éducation constante

Où sont les éducateurs du sens commun? Est-ce normal que l'alimentation ne revienne enfin au menu des écoles que trois ans après une stupide disparition du cours d'économie familiale au Québec? Va-t-on enfin assigner les diététistes et nutritionnistes à la dissémination, partout et à répétition, de la bonne parole sur les impératifs d'une saine bouffe, de la naissance à la mort des Québécois? Nos trois repas par jour ne constituent-ils pas l'une des raisons de leur indispensabilité?

Et que dire des parents, enseignants, éducateurs physiques et motivateurs. Serait-ce trop leur demander d'assumer, par l'exemple, un plus grand leadership pour faire bouger, marcher, courir les autres, en particulier les jeunes? Voilà pourtant un complément impératif à la

digestion. Une trop forte propension générale à s'avachir devant les médias visuels dictatoriaux engendre l'obésité et le tabagisme.

On mange pour vivre ou on vit pour manger, c'est selon. L'histoire de l'alimentation montre son évolution depuis la révolution industrielle du XIX^e siècle. Si la Nouvelle-France s'est longtemps gavée de patates, de lard salé, de tourtières et de tartes au sucre, notre ouverture au monde nous a heureusement fait évoluer depuis, bien que d'aucuns mangent encore trop comme des coureurs de bois.

La gastronomie, en particulier dans la Vieille Capitale, a gagné ses lettres de noblesse. Mais la fine cuisine coûte cher, n'est pas à la portée de toutes les bourses.

Et, par ailleurs, le prix des aliments de base ne cesse d'augmenter, pénalisant davantage les pauvres et la classe moyenne. Ce, même si le coût du pétrole, qui en assure le transport, est en chute relative depuis l'automne. Cette situation n'aide en rien à l'atténuation de la malbouffe, bien au contraire.

On en arrive, somme toute, à cette injuste et totale aberration : près d'un milliard de citoyens du monde crèvent de faim pendant que notre planète mal nourrie de manière abusive a déjà son trop-plein d'obèses. Une telle réalité est-elle moins affolante que le terrorisme ou qu'une crise financière?

Jacques T.-Dumais

La réalisation de ce magazine est
rendue possible grâce à :



Canada



Centraide
Québec et
Chaudière-Appalaches

Le pire est partout

Synonyme de fast-food et de chaînes de restauration rapide, la malbouffe se retrouve également à l'épicerie et dans les mets cuisinés à la maison.

« La malbouffe, ce sont des mets et des repas composés d'aliments riches en sucre, en sel et en gras trans, mais pauvres en fibres et en minéraux. Bref, ce sont les aliments qu'on classifie à calories vides », précise Caroline Tanguay, nutritionniste. D'ailleurs, la malbouffe fait partie des habitudes de consommation alimentaire des gens sans que ceux-ci en soient tout à fait conscients.

Parmi les produits disponibles à l'épicerie, on retrouve « les mets congelés, les sauces, les poissons panés, les frites, les pâtisseries, les panures », cible-t-elle.

Une saine nutrition passe par un choix éclairé d'ingrédients riches en fibres et en minéraux. « Elle devrait contenir des légumes, des fruits et de la volaille, explique la spécialiste en nutrition, surtout des fruits et des légumes riches en antioxydants ».

Ces aliments aideraient, selon ses affirmations, à éliminer l'acidité du corps humain et à combattre le cancer.

La présence de coloration dans le noyau des fruits et des légumes révèle la teneur

en antioxydants. « Plus l'aliment est foncé, plus sa teneur est élevée », dit-elle. « Par exemple, l'orange en contient davantage que la banane. Au même titre, le bleuet en referme plus que la pomme ».

Des préjugés bien ancrés

Selon cette professionnelle, plusieurs méconnaissances sur la nutrition demeurent encore bien ancrées dans la mentalité de la population. Elle cite le hamburger pour appuyer ses propos. « Le hamburger n'est pas systématiquement de la malbouffe », spécifie-t-elle.

Plusieurs facteurs entrent en jeu comme le choix du pain, le choix de la viande, le type de cuisson et les rajouts. « Le pain blanc est considéré moins nutritif que le pain à blé entier. C'est la même chose pour le choix de la viande. Tu peux la prendre maigre, mi-maigre ou biologique », affirme-t-elle. Ces choix vont influencer la consistance nutritionnelle du repas.

Les chaînes de restauration rapide sont souvent associées à la malbouffe, mais la nutritionniste met un bémol à cette

croissance. « Il faut faire attention de ne pas les classer trop rapidement. Ce n'est pas parce que c'est de la restauration rapide que c'est absolument de la malbouffe », insiste-t-elle.

À titre d'exemple, elle mentionne le Subway. « Le sous-marin en soi n'est pas si mauvais, mais encore là, tout comme le hamburger, c'est le choix du pain et des rajouts comme les sauces, entre autres, qui vont déterminer son apport nutritionnel », ajoute-t-elle. « Mais, si tu le prends en trio avec les chips et la liqueur, c'est sûr qu'on parle de malbouffe » de s'exclamer, Mme Tanguay, en riant.

Si la classification des croustilles comme élément de malbouffe est acceptée, qu'en est-il des chips biologiques ? « Encore là, il faut faire attention. Ce n'est pas parce que c'est bio que c'est nécessairement bon. Il faut vérifier la qualité des ingrédients utilisés, la quantité de sel utilisée et le choix des matières grasses, met-elle en garde. La présence de fibres est souhaitable ».

Jonathan Archambault

COOPÉRATIVE FUNÉRAIRE



DE LA FALAISE

Service 24 Heures

Pour nous joindre
1- (418) 525-4637

Simon Boudreau
DIRECTEUR GÉNÉRAL

VANIER - QUÉBEC - DUBERGER - LES SAULES

525, rue Prince-Édouard, Québec G1K 2M9

Tél: (418) 525-4637 Fax: (418) 529-5803

Courriel: falaise@oricom.ca Site Web: WWW.coopdelafalaise.com

COOPÉRATIVE FUNÉRAIRE



DE LA FALAISE

LES MODES DE L'ALIMENTATION



Joël de Rosnay, 71 ans

De nos jours, le sucre, les gras trans, les aliments préparés et les agents de conservation n'ont pas bonne réputation. C'est le biologiste Joël de Rosnay qui est le premier à les qualifier de « malbouffe » en 1979. Cette réputation est toutefois récente.

La cuisine québécoise suit des tendances qui témoignent d'une société toujours en mutation : primauté de la science, éclatement de la consommation et accélération du rythme de vie. Par conséquent, la malbouffe serait-elle seulement le « méchant » de l'heure?

Le sucre

Le sucre est, au début du XX^e siècle, un véritable aliment, selon une étude portant sur l'histoire des habitudes alimentaires au Québec, faite à l'Université du Québec à Trois-Rivières par Caroline Coulombe. Il est considéré comme un bon apport d'énergie et de calories et sa consommation est favorisée.

Dans son étude publiée en 2005, Mme Coulombe démontre : « à preuve, une publicité de la compagnie Sun Maid, parue dans un journal en 1919, soutient que ses raisins secs contiennent 75 % de sucre et qu'ils procurent plus d'éléments nutritifs et d'énergie qu'une masse équivalente de bifteck! »

Les gras

À la fin XIX^e siècle et dans les premières décennies du XX^e siècle, on sait que les corps gras fournissent les lipides nécessaires à la production d'énergie. Les gras sont essentiels pour faciliter la digestion des autres aliments.

« La friture est considérée comme un mode de cuisson nutritif. Frire une pièce de viande ou un légume permet de

conserver sa saveur et ses principes nutritifs » relate Mme Coulombe dans son étude.

Les fruits, légumes et vitamines

Toujours selon Caroline Coulombe, avant 1920, on consomme les fruits cuits ou très mûrs, car les fruits ne sont pas réputés contenir beaucoup de nutriments.

« Les fruits crus en général sont même considérés peu digestibles », explique-t-elle. Cependant, le vent commence à tourner en 1920 avec la découverte des propriétés des vitamines. La tendance est aux « aliments protecteurs », pour prévenir des maladies. Fait intéressant, cette tendance referra surface quelques décennies plus tard.

Modernité et rapidité

Plus les modes de vie s'accroissent au Québec, plus on favorise une cuisine qui sera rapide à réaliser et diversifiée. La solution se trouve, vers 1950, dans les aliments préparés, qui se multiplient dans les supermarchés.

Mme Coulombe donne en exemple la soupe en boîte, qui représentait la modernité dans les cuisines québécoises. « Cuisinées dans des environnements contrôlés avec des ingrédients sélectionnés, elles sont nourrissantes, rapides à préparer et s'accordent avec les habitudes de consommation où les soupes ouvrent habituellement les repas », a-t-elle affirmé.

Les aliments fonctionnels

Dans les années 80, les aliments ayant des propriétés préventives font un retour en force, avec comme alliées les biotechnologies.

En plus d'être préventifs, les aliments dits « fonctionnels » sont thérapeutiques. Leurs nutriments enrayerent le stress, le cholestérol ou le cancer et renforcent le système immunitaire. On les vend surtout sous forme de barres nutritives et de boissons pour le sport. Les « aliments médicaments » sont très valorisés depuis.

Retour au terroir

Parallèlement, le « slow food », ou retour au terroir, fait son apparition. Selon Slow Food Québec, il faut consommer les aliments d'agriculture biologique de chez nous. Le goût original des aliments, absent de la nourriture uniformisée de la culture «junk food», doit être préservé. Bref, on renoue avec la nourriture de la terre, celle de nos ancêtres.

Avec les années, les discours changent, et celui sur la santé est devenu un leitmotiv que les entreprises alimentaires utilisent pour promouvoir leurs produits. Il faut cependant rester prudent : les aliments santé aujourd'hui le seront peut-être moins demain!

Isabelle Noël

Notre Mission

La Quête est un magazine de rue. Il donne la parole aux démunis et à ceux qui veulent se faire entendre.

La Quête veut aussi être de tous les débats sociaux, en particulier ceux qui touchent les personnes les moins favorisées de la société.

Encouragez nos camelots sur les rues de la ville de Québec

Sur la rue Cartier, la rue St-Jean, la rue St-Joseph, dans Saint-Sacrement et la traverse de Lévis

CAMELOTS DEMANDÉS

Payez-vous des extras et plus en devenant camelot pour le journal La Quête. Nous sommes à la recherche de camelots pour couvrir plusieurs secteurs de la grande ville de Québec. Pour informations, veuillez nous appeler au 649-9145



Archives Internet

UN BESOIN FONDAMENTAL

Se nourrir est un besoin fondamental pour chaque être vivant. Il devrait être facile de bien s'alimenter, mais ça peut être compliqué pour biens des parents.

Quand les enfants commencent l'école, on se pose des questions : quelles collations choisir ? Quoi mettre dans la boîte à lunch pour que mon enfant soit capable de bien fonctionner toute la journée.

Au service de garde de l'école St-Roch, on facilite les choses. En début d'année, chaque parent reçoit un guide qui contient une liste de menus et de collations acceptables. Le jus 100 % pur, les fruits, légumes, yogourts, fromage, barres et muffins santé sont à apprivoiser. Par contre, les boissons gazeuses, friandises chocolatées, pizzas pochettes, pogos et autres aliments semblables sont à éviter.

Les enfants ont besoin également d'être sensibilisés à une saine alimentation. C'est pourquoi le service de garde a instauré une semaine complète sur la nutrition. Chaque groupe a participé à plusieurs activités telles que bricolages divers et dégustations.

La responsable du service de garde, les éducatrices ainsi que la nutritionniste du CLSC Basse-ville et, bien sûr, les enfants ont contribué pour faire cette semaine une réussite. Les enfants peuvent maintenant reconnaître ce qui est bon pour eux.

Planifier à la maison

Mais bien manger peut parfois être plus coûteux. L'hiver, les fruits et les légumes sont plus chers, c'est pourquoi certains parents se préparent dès l'automne en achetant en grosse quantité différents aliments comme les fraises, framboises, poireaux et les congèlent ensuite en portions pour en avoir pendant une bonne partie de l'hiver.

Il est plus économique aussi de faire soi-même des muffins, gâteaux, confitures, etc. On évite alors certains additifs et agents de conservation dont nous ne sommes même pas capables de prononcer

les noms. Souvent les produits déjà prêts à consommer sont remplis de sucre et de sel, à long terme nocifs pour la santé.

Préparer des lunchs en famille le dimanche après-midi constitue une habitude qui prend de l'expansion. Les parents et les enfants choisissent ensemble ce qu'ils vont cuisiner pour la semaine qui vient. C'est agréable et pratique pour les familles qui manquent souvent de temps la semaine pour le faire.

En conclusion, il est possible de bien manger sans qu'on y laisse notre chemise. Il suffit de prendre le temps de choisir, en fonction de notre budget, de bons aliments, faire des réserves, surveiller les spéciaux et cuisiner à la maison. Ce sont des gestes à poser quand on veut bien manger sans se ruiner.

Sonia Boutet

IGA Deschênes
Supermarché IGA Deschênes, propriétaires Lise et Réal Deschênes
Sandra Deschênes

255, chemin Sainte-Foy, Québec (Québec) G1R 1T5
Téléphone : (418) 524-9890 • Télécopieur : (418) 524-3105

MARIO FISET ET DANIELLE PELLETIER PHARMACIENS

Affiliés à **UNIPRIX**

Une équipe branchée, ouverte d'esprit et accessible !

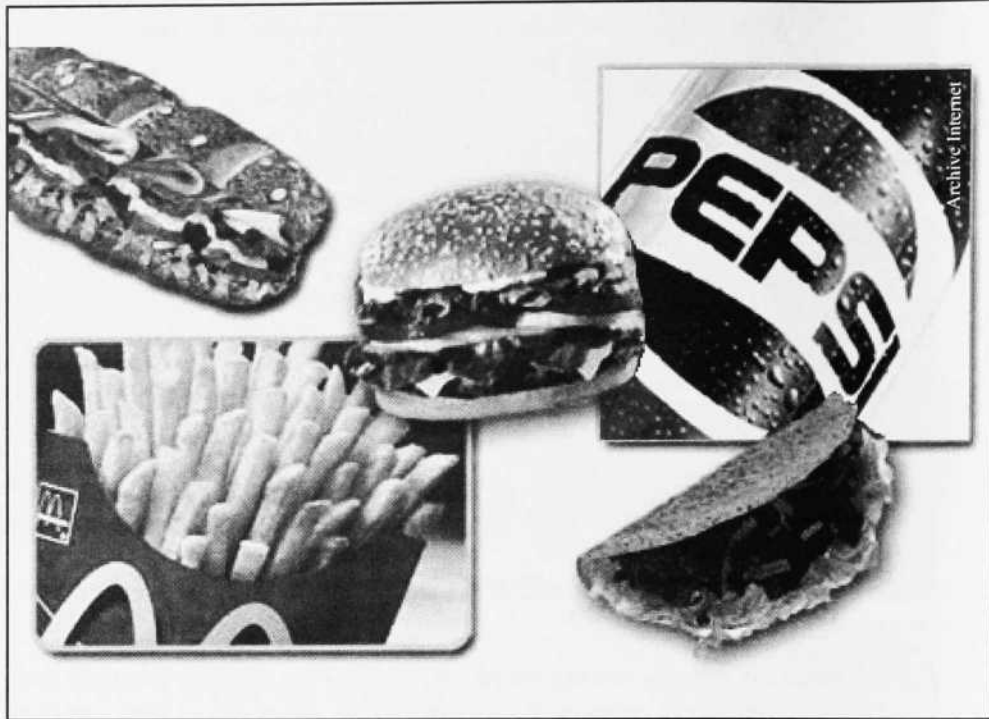
Mario Fiset
Pharmacien - Prop.
Danielle Pelletier
Pharmacienne - Prop.
Marie-Pier Audette
Pharmacienne

Claudia Larrivée
Pharmacienne

369, de la Couronne
Tél. : (418) 529-2121

LA PEUR DU CHOIX

La nourriture de type fast food a été retirée de toutes nos écoles secondaires du Québec pour la santé des enfants et aux fins d'éducation à la saine nutrition, qu'ils disaient... Mais oh scandale! les adolescents quittent maintenant l'école pour se restaurer... dans les restaurants de fast food.



Devons-nous maintenant interdire la sortie de l'école sur l'heure du diner ou encore empêcher la construction de restaurants dans un rayon de 10 kilomètres autour des écoles? Certainement pas.

Comme dirait un certain animateur du midi à la radio: si le p'tit gars a le goût de manger un cheeseburger..., il va aller le chercher!

Quelle profonde incursion dans notre vie de tous les jours. L'État se lance maintenant à l'assaut de notre nutrition! Déjà qu'on nous dit comment épargner, comment se laver les mains, de ne pas utiliser le cellulaire en conduisant, de mettre des pneus d'hiver et, ma préférée de toutes, d'adapter notre conduite aux conditions hivernales!!!

J'ai déjà une mère qui me prodigue de nombreux conseils. Je n'ai pas besoin du ministère de la Santé pour me dire qu'il ne faut pas que je rentre trop creux mon cure-oreille dans ma cavité auditive. Merci.

Le fait est que le choix restera toujours accessible. La malbouffe sera présente partout comme bien d'autres tentations. Mais si on se contente de seulement retirer les éléments de choix, le problème restera toujours.

Dès l'enfance

L'éducation, dès le jeune âge, à faire le bon choix est la solution. Attention, ici je ne parle pas de programmes à la garderie. Je parle des parents qui parlent à leurs enfants et qui donnent l'exemple. C'est ça la plus belle éducation!

Tous les jours, un adulte se doit de choisir entre une grosse poutine ou une salade. Et ce choix on le fait consciemment. On nous a appris que la poutine n'est pas bonne pour la santé et que si nous la mangeons nous pouvons devenir gros.

Tout ça n'empêche pas, par exemple, les utilisateurs de tabac de fumer, malgré les avertissements écœurants (des gouvernements encore!) sur les paquets.

Va-t-on mettre sur les boîtes de Big Mac des photos de liposuction avec une mise en garde du genre comme légende: la consommation de ce burger peut causer un gain de poids pouvant conduire à l'obésité et même à la mort?

À quel moment l'État cessera-t-il de dire aux gens quoi faire ou ne pas faire. Quand serons-nous responsables de nos propres actes? Quand va-t-on mettre le poing sur la table et dire: je vais réfléchir par moi-même. Moi je le fais maintenant!

Geneviève Moreau Blanchet

Abonnement

Nom complet : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____

Faites parvenir ce coupon et un chèque à l'ordre de *La Quête* au:

Journal *La Quête*
190, rue Saint-Joseph
Québec (Québec) - G1K 3A7

- | | |
|--|-------|
| <input type="checkbox"/> Abonnement 11 numéros | 50 \$ |
| <input type="checkbox"/> Abonnement de soutien | 65 \$ |
| <input type="checkbox"/> Abonnement institutionnel | 75 \$ |



Photo Pascal Huot

Que mangent les pauvres ?

« Moi je vais cueillir des orties au Domaine Maizerets, je fais de la pita avec. Je ramasse des prunes, des cerises, des framboises et des mûres sur les Plaines d'Abraham! Je fais des immenses salades de pissenlits au mois de mai. Et je mange les pommes du Bois de Coulonge. »

Cet immigrant grec, Vassilios Patakioutas, s'est retrouvé inapte au travail à la suite d'une maladie. Les gens moins fortunés qu'est-ce qu'ils mangent ? De la malbouffe ? Oui, pour certain, mais pas tous. M. Patakioutas fait son pain. « Un sac de farine c'est 300 \$; je fais du pain pour deux semaines avec ça, une chance que je fais mon pain, parce que je mange un pain au complet par jour ! Ça coûterait cher au bout du mois ! »

Cet homme débrouillard mange des légumineuses en quantité industrielle, du fromage feta, du poisson (congelé, c'est moins cher) et un peu de viande. Voilà la preuve qu'on peut manger sainement pour presque rien.

Mais ce n'est pas l'apanage de tous les gens des classes plus modestes de manger aussi sainement. Pour la première fois dans l'histoire, il y a autant de gens gros que de gens trop maigres sur la planète. En 2007, on répertoriait 300 millions d'obèses dans le monde. On parle aujourd'hui d'une épidémie d'obésité à l'échelle de la planète.

Tous ne naissent pas riches!

Ce n'est pas tout le monde qui naît dans une famille aux antécédents quasi parfaits, riche, éduquée et en santé.

Grandir dans une famille sous le seuil de la pauvreté a des effets néfastes sur la santé. C'est du moins ce que révèle une étude longitudinale sur le développement des enfants du Québec (ELDEQ).

Cette étude qui a commencé en 1998 et se terminera en 2010 démontre que les enfants issus de familles pauvres sont plus souvent malades que les enfants issus de familles de la classe moyenne. La cause la plus flagrante de maladie chez les plus pauvres : la malbouffe.

Selon le Nouvel Observateur, le prix des produits frais comme les fruits, les légumes, le poisson et la viande a augmenté de 140 % au cours de la dernière décennie, tandis que le prix des aliments transformés, sucrés et salés à souhait a connu une hausse de seulement 20 %.

Pas étonnant que les gens aux revenus plus modestes ne se paient pas régulièrement des produits frais.

Oméga-3, pro biotique, ADH, aliments bio...

Pour près d'un million de Québécois, ces nouvelles inquiétudes alimentaires ne

présent pas lourd dans la balance des préoccupations. Faut de pouvoir se payer ces nouveaux aliments dispendieux, on privilégie ceux qui collent à notre budget. Moins nutritifs, mais plus abordables.

Selon Statistiques Canada, l'insécurité alimentaire affecte 21 % de la population du Québec. En 2004, un quart de la population québécoise a eu besoin des banques alimentaires pour survivre. Et les banques alimentaires ne distribuent pas que des aliments frais, loin de là. Pensons aux paniers de Noël, avec les aliments non périssables...

Mais, ce n'est pas seulement une question d'argent. L'alimentation est une question d'éducation.

« Quand mes trois enfants étaient jeunes, j'étais membre du Crac et de la Carotte Joyeuse, avec la COOP, j'achetais des trucs en vrac, ce n'était vraiment pas cher, mais nutritif, raconte Josée Rousseau, artiste peintre ». Faire une grosse sauce à spaghetti, une grosse soupe aux légumes, c'est pas mal moins cher que de manger du fast food, ajoute-t-elle.

Laurie Grenier

1089, AVENUE CARTIER, QUÉBEC (QUÉBEC) G1R 2S6

RONA
Quincaillerie St-Jean-Baptiste
 LA FERRONNERIE DU FAUBOURG DEPUIS 100 ANS

298, rue d'Aiguillon, Québec (Qc) G1R 1L6 • 525-5212 • quinc.sjb@bellnet.ca

GARE AUX ÉMULSIFIANTS!



Technicienne de laboratoire de Santé Canada

Les compagnies de croustilles, de petits gâteaux et la restauration rapide ont eu bien des maux de tête depuis le début de la guerre aux acides gras trans (AGT). Depuis 2003, les compagnies doivent écrire dans la liste des ingrédients la quantité d'acide gras trans que leurs produits contiennent. Conscient que plusieurs compagnies utilisent ces gras pour conserver leurs aliments ou leur donner une meilleure texture, Santé Canada propose l'utilisation d'émulsifiants.

C'est bien connu, les AGT ont des effets néfastes sur la santé. Les gras trans font augmenter le taux de cholestérol et, par le fait même, les risques de maladies cardiovasculaires. Ils peuvent également créer des problèmes quant au développement d'un jeune enfant, des troubles neurologiques ou même le cancer.

L'utilisation des émulsifiants dans la nourriture, pour remplacer les AGT, est une solution qui permettrait aux compagnies d'imiter les gras artificiels et, ainsi, conserver une texture semblable à celle de leur ancien produit.

Les émulsifiants permettent à deux produits qui ne se mélangent pas de s'incorporer l'un à l'autre. L'exemple donné sur le site Internet de Santé Canada explique que, lorsque de l'huile est mise dans du vinaigre, l'huile et le vinaigre se séparent. Un émulsifiant mélangé à cela apporterait une substance homogène.

Puisque la population connaît les dangers des acides gras trans, les compagnies et les restaurants ont dû s'adapter. De plus en plus d'industries éliminent les AGT dans leurs aliments et les remplacent, entre autres, par des émulsifiants. Même

les restaurants McDonald's utilisent maintenant une huile de cuisson ne contenant pas de trace d'AGT.

Des effets secondaires

Si Santé Canada propose d'utiliser des émulsifiants comme autre possibilité que les gras trans, il n'est pas prouvé que celui-ci est sans effet nocif sur la santé. En effet, selon Jeanne (nom fictif), les émulsifiants pourraient avoir certains effets secondaires.

Jeanne travaille dans les laboratoires d'une compagnie et doit tester et goûter les émulsifiants avant qu'ils ne soient mêlés au produit final. Bien qu'elle souligne le fait que les produits sont goûtés à l'état pur, elle a remarqué une sensation de picotement dans la gorge, peu après avoir ingéré le produit. Jeanne mentionne également que certains collègues ont présenté des symptômes semblables.

Jeanne tient toutefois à souligner le fait qu'aucun de ces symptômes n'est remarqué lorsque les émulsifiants sont mélangés aux produits de la compagnie. Par ailleurs, aucune recherche sur les effets possibles des émulsifiants n'a été faite selon elle.

Santé Canada ne mentionne dans aucun document de quelconques effets des émulsifiants sur la santé. L'organisme gouvernemental n'a pu être joint par La Quête à ce sujet.

Les découvertes dans le domaine de l'alimentation se sont souvent avérées nuancées ou fausses par le passé. Prenons par exemple les conseils que nous donnaient les spécialistes, il y a quelques années, en nous disant de manger de la margarine à la place du beurre. Aujourd'hui, nous savons que la margarine est plus dommageable pour la santé.

Peu de documentation est disponible quant aux effets secondaires des émulsifiants sur la santé. La seule source d'information facilement disponible pour un consommateur demeure Internet et, encore là, les informations manquent.

Le site Web food-info.net donne quelques informations à propos des émulsifiants. En regardant dans la section « effets secondaires », il est écrit la plupart du temps : « aucun connu lorsque mélangé à de la nourriture » ou encore « plusieurs effets rapportés, mais qui n'ont pas été prouvés scientifiquement ».

Steeve Gobeil

SOLUTION JEU DE LA QUÊTE

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	B	I	B	L	I	O	T	H	E	Q	U	E	V	E	N	E	M	E	N	T
2	O	C	T	E	T	I	T	I	C	A	C	A	R	M	I	S	T	I	C	E
3	M	O	N	T	M	O	R	E	N	C	Y	A	N	K	E	E	S	T	A	R
4	B	A	D	E	L	A	R	D	U	B	E	R	G	E	R	U	M	E	U	R
5	A	C	C	O	M	O	D	E	M	E	N	T	S	C	R	A	B	B	L	E
6	R	E	C	O	L	L	E	T	S	E	I	N	G	I	R	A	R	D	I	N
7	D	A	L	H	O	U	S	I	E	V	A	S	I	O	N	O	M	A	D	E
8	I	L	E	D	O	R	L	E	A	N	S	A	M	S	O	N	E	V	E	U
9	E	F	F	O	N	D	R	E	M	E	N	T	A	N	G	U	Y	O	A	V
10	R	A	C	O	N	T	E	U	R	E	N	E	L	E	V	E	S	Q	U	E



Archive Internet

LA RECHERCHE DU PLAISIR

Séance de conditionnement physique

Il est fort possible que vous vous soyiez dit, à un moment ou à un autre, que ce n'est pas trop grave de consommer de la malbouffe après une grosse session d'entraînement. Vous pensiez sûrement que l'exercice pouvait annuler les mauvaises conséquences de la malbouffe. Eh bien, ce n'est pas exactement la vérité!

En effet, Hélène Baribeau, diététiste nutritionniste, affirme que faire de l'exercice est certainement mieux que de rester inactif. L'exercice permet de brûler plus de graisse et permet aussi une meilleure élimination des déchets.

Cependant, il y a un manque de nutriment dans la malbouffe que l'exercice ne compense pas. Les vitamines (calcium, B, le fer etc) les fibres dans les grains entiers, les antioxydants et les sortes de gras (trans et saturés) en sont des exemples.

Donc, « une personne qui mange bien, en suivant le guide alimentaire, se protège de 70% à 80% de toutes les maladies reliées à la malbouffe » a-t-elle ajouté.

Aussi, la répartition énergétique des éléments présents dans la malbouffe n'est pas la même que dans la bonne bouffe : « Un repas chez Macdonald peut atteindre les 1000 calories. » Or, Baribeau indique que pour brûler ces 1000 calories, une personne doit faire un minimum d'une heure et demie de work-out intense, et ce, sans pause.

De l'équilibre

Nadine Bonneville, nutritionniste experte dans les changements des comporte-

ments à l'Hôpital Laval, est d'accord qu'une personne ne peut jamais être certaine de balancer le rapport de calorie gagnée, brûlée : « Une personne ne peut donc pas justifier d'être en santé par le fait qu'elle fait de l'exercice et mange de la malbouffe », insiste Bonneville.

Par contre, il ne faut pas assumer que tout le monde fait de l'exercice pour être en bonne santé, mais plutôt seulement pour pratiquer son sport préféré comme le hockey.

En fait, c'est en majeure partie le plaisir qui pousse les gens à consommer de la malbouffe : « Tout part du plaisir », affirme-t-elle. Manger de la malbouffe, c'est se faire plaisir. C'est se remémorer des moments de notre enfance passés avec notre famille chez McDonald.

C'est aussi un réconfort. Ça peut diminuer le stress. Dans un sens plus négatif, c'est aussi un déni que la malbouffe n'est pas si terrible que ça pour le corps humain. En plus, il y a la peur que si on arrête de manger de la malbouffe, notre personnalité changera par la suite.

Des maladies de la malbouffe

Il y a bel et bien des conséquences à la consommation répétitive de malbouffe. Donnons comme exemples, les maladies

cardiovasculaires, de l'œil, des problèmes de nerfs et de reins.

Une des maladies de plus en plus présentes dans notre société est le diabète de type 2 qui vise particulièrement les personnes obèses. En effet, Josiane Perreault, recherchiste spécialiste dans le diabète de type 2, affirme : « Il y a maintenant 225 millions de patients de diabète de type 2 à travers le globe. L'OMS prévoit que d'ici 2025, il y aura plus de 300 millions de patients. C'est présentement deux millions de Canadiens. Au Québec on dénombrait 278 900 diabétiques, en 1999-2000.

Le manque d'antioxydant, que l'on retrouve normalement dans les fruits et légumes, peut causer une apparition de cellules cancéreuse à long terme, ajoute Baribeau.

Mais attention, bien manger ne doit pas équivaloir à se priver, mais bien plus à se faire plaisir : « Bien manger c'est bon », dit Bonneville. Il est facile de choisir un aliment sain que l'on apprécie comme une pomme ou une banane. Il est donc possible de bien manger tout en satisfaisant notre appétit.

Mathieu Papillon-Darveau

LA NUTRITION SPORTIVE

L'usage des suppléments alimentaires va croissant dans le monde du sport. Frédéric Delavier et Michael Gundill, auteurs du Guide des compléments alimentaires pour sportifs, exposent les statistiques chez les athlètes canadiens ayant participé aux jeux Olympiques d'Atlanta; ils montrent qu'ils étaient 69% à utiliser des suppléments nutritionnels; ce chiffre grimpe à 74% pour les jeux de Sydney en l'an 2000 ».

Selon les auteurs, il semble logique que cet usage relativement intensif finisse par gagner aussi les sportifs amateurs, dont les personnes qui s'entraînent.

Cet engouement se répercute inévitablement chez les sportifs, mais aussi chez les personnes qui s'entraînent dans des centres sportifs. La protéine est un des produits les plus populaires. Vendue sous forme de poudre, la protéine est du petit lait fortement hydrolysé pour une assimilation plus facile.

Jean-Philippe Dubuc, 22 ans, s'entraîne depuis plus de deux ans à une fréquence de quatre à cinq fois par semaine. Selon lui, l'usage de la protéine ainsi que les autres produits n'est pas essentiel. « C'est pour compenser mon manque en protéine dans la nourriture que j'en consomme, je serais capable de m'en passer si j'avais un régime alimentaire plus équilibré », a-t-il affirmé.

La vision de Geneviève Gagnon, une enseignante en Technique de diététique et nutritionniste dans un centre sportif, va dans ce sens : « Ce n'est pas essentiel, le manque de protéine est facile à combler dans la bouffe ».

Selon Luc Blouin, conseiller en supplément à la boutique « Nutrition Sport

Fitness » et entraîneur privé, c'est du cas par cas, c'est sûr que pour la prise de masse, il a avantage à prendre de la protéine. Mais si c'est uniquement pour la mise en forme, il y en a suffisamment dans la bouffe.

Pour ou contre les suppléments?

Toutefois, les suppléments comme la protéine rejoignent-ils un objectif de santé? Selon l'enseignante en diététique, on recommande 1.8 gramme de protéine par kilogramme de votre poids. Elle souligne que les suppléments additionnels sont emmagasinés sous forme de gras et trop de protéines peuvent engendrer une surcharge au niveau rénal.

« Certains produits sont déconseillés pour ceux qui prennent des médicaments, les gens diabétiques et ceux qui ont des problèmes cardiaques, souligne Luc Blouin. L'usage de la protéine peut représenter un supplément de trop pour ceux qui s'entraînent peu », renchérit-il.

Cependant, il existe bien sûr des avantages. « La protéine assure un apport en calorie de plus, donc un gain musculaire, car l'individu est en surplus d'énergie », indique Geneviève Gagnon. Selon le conseiller en supplément, la protéine favorise une meilleure récupération entre



Archive Internet

les entraînements et coûte moins cher que de la viande.

L'usage de suppléments comme la protéine ne semble pas rejoindre un objectif de santé, car plusieurs nutriments comme les vitamines ne s'y retrouvent pas, mais permettent de combler un manque. Selon Luc Blouin, la formule alimentaire la plus efficace pour améliorer la performance est une combinaison entre les suppléments et la nourriture.

Qui dit performance, dit énergie. Certains tentent de se dépasser en consommant des boissons énergétiques avant et pendant leur entraînement. L'opinion de l'entraîneur privé est assez neutre à ce sujet.

« À l'occasion, la consommation de ce type de boissons, ça ne dérange pas, mais il ne faut pas abuser », dit-il. « Un usage trop fréquent est moins bon pour la santé », ajoute-t-il. Sur ce sujet, l'idée de Geneviève Gagnon est beaucoup plus drastique : « Je déconseille ce puissant stimulant à mes clients! »

Maxime Rioux

Quoi faire ce soir



Le Bal du Léopard
1049 3ième Avenue
Québec, Limoilou, ☎ 529.3829
www.lebalduleopard.com

MAIGRE, MAIS PAS EN SANTÉ

La malbouffe, représente tout aliment préparé avec une grande quantité de gras offrant beaucoup de calories et peu de nutriments, et ce, consommé régulièrement », a expliqué Sandra Soucy, finissante en diététique au Cégep de Limoilou.

À l'ère où l'on prône l'exercice physique et une alimentation saine, on doit surveiller ce que l'on mange quotidiennement que l'on soit maigre ou obèse. Selon Sandra Soucy, la « malbouffe » est un phénomène de société qui touche autant les personnes en surpoids que ceux qui se situent près de leur poids santé.

Cette attitude alimentaire ne concerne pas uniquement les gens de forte taille et les obèses, mais également les gens de taille moyenne et les personnes maigres. Ce n'est pas parce que vous consommez de la « malbouffe » régulièrement et que vous n'engraissez pas que vous êtes nécessairement en santé.

De plus, la « malbouffe » est souvent associée à la restauration rapide. Toutefois, ce type d'alimentation se retrouve aussi ailleurs. Pour Sandra Soucy, la « malbouffe » est présente partout, à l'épicerie, au dépanneur, dans les distributrices et, bien entendu, dans notre réfrigérateur.

Gabriel Malette Hourdeau, un jeune homme de 18 ans, est de ceux qui peuvent manger à peu près n'importe quoi tout en restant

maigre. « Je peux manger à peu près n'importe quoi sans pour autant gagner du poids », explique-t-il.

Le cas de Gabriel

Toutefois, il ingère régulièrement de la « malbouffe », soit au moins une à deux fois par jour. Cela signifie qu'il mange couramment du « fastfood » et que cette habitude alimentaire se retrouve également à son domicile. Il se tourne vers cette option, car pour lui, ce type d'alimentation correspond à ces besoins, c'est-à-dire, « ça se fait vite, ça ne coûte pas cher et c'est bon au goût » dit-il.

Gabriel opte souvent pour cette alternative qu'il considère pour son côté économique. « Pour faire un bon souper avec des légumes et des aliments comprenant des éléments nutritifs, c'est dispendieux, tandis qu'une boîte de croquettes de poulet, il y en a 48 à l'intérieur ce qui se solde par une économie », souligne-t-il.

Malgré ces habitudes alimentaires, le jeune homme de 18 ans se considère quand même en santé. Cependant, « les problèmes de santé ne sont pas associés seulement aux



gens obèses, les personnes maigres peuvent aussi souffrir des inconvénients de la « malbouffe », de dire Sandra Soucy.

« Les symptômes varient souvent selon l'âge, le sexe, le niveau d'activité physique et ils peuvent se traduire par de l'acné, des troubles du sommeil, un manque d'énergie, un caractère irritable, etc. », ajoute-t-elle. Les désagréments de ce type d'alimentation ont également des répercussions à long terme. Selon Sandra Soucy, la « malbouffe » peut conduire à l'obésité, au diabète, à des maladies cardiovasculaires, au cancer, etc., selon l'état du patient.

Selon notre interlocutrice, il n'y a aucun mal à consommer ce type d'alimentation à l'occasion, tout en adoptant un mode de vie sain, c'est-à-dire, au moyen de l'activité physique. Il faut donc consommer ce type de nourriture avec modération et ne pas l'inclure dans notre alimentation sur une base quotidienne et régulière. Car le simple fait d'être maigre ne suffit pas pour qu'on soit considéré comme étant en santé.

M.R.



À tous nos clients !

Merci d'appuyer La Quête

Yannick Dubé

Votre représentant publicitaire

418-649-9145 poste 24



**Collectivement
pour un monde
différent**

Centrale des syndicats
du Québec



www.csq.qc.net



Archives Internet

L'ANOREXIE A-T-ELLE UN SEXE?

Jeunes mannequins posant pour un magazine

On entend beaucoup parler de jeunes filles aux prises avec des problèmes alimentaires : elles jouent au yo-yo avec leur poids, tentent toutes sortes de régimes amaigrissants et se retrouvent même hospitalisées. Une sur 10 en meurt. Toutefois, un phénomène appelé « dysmorphie musculaire » ou « complexe d'Adonis » se manifeste aussi chez l'homme.

« La dysmorphie est au niveau du poids », explique Valérie Legendre, psychologue en banlieue de Montréal. La personne ne se voit pas telle qu'elle est réellement. Dans le cas des jeunes filles, elles ne sont jamais assez minces; les hommes qui se surentraînent, jamais assez musclés, phénomène aussi appelé « anorexie inversée ». Ils se retrouvent souvent aux urgences, déshydratés et, même s'ils souffrent des effets pervers du surentraînement, ils continuent.

La perception de soi est faussée. Les magazines regorgeant de mannequins, précise Jacques Forget, chercheur et titulaire en psychologie à l'UQAM, « ne font que justifier le cercle vicieux qui s'enclenche chez les personnes atteintes de restrictions alimentaires ».

À la base, c'est la combinaison sport-nourriture qui est déterminante pour décoder si la personne est atteinte d'anorexie ou de boulimie. « Tu dois manger ce que tu dépenses, poursuit M. Forget ». Toutefois, la limite entre « normalité » et « déviance » est très arbitraire, selon ce dernier.

L'outil des psychologues pour dépister un trouble mental est le DSM (Manuel de diagnostics et statistiques des troubles mentaux). Selon ses critères, une personne est considérée anorexique, s'il y a refus de maintenir un poids normal, une peur intense de gagner du poids, une image de

soi fausse ou irréaliste et, chez les femmes, un arrêt des menstruations.

Le cas par cas

Multidimensionnelle, chaque personne atteinte est différente. Il serait onéreux d'en dresser un portrait. Un constat : le trouble serait féminisé. La clientèle de Mme Legendre, qui travaille en bureau privé, est constituée de 10 % d'hommes qui consultent pour un trouble alimentaire.

Coïncidence, peut-être, se questionne celle-ci, mais ses clients masculins sont homosexuels et souvent considérés efféminés. Les jeunes filles qui consultent, bien sûr préoccupées par leur corps, sont souvent coquettes.

Perfectionnisme et manque de confiance en soi, l'anorexie est « triomphante ».

La réalité

« L'adolescence est une période de recherche d'identité, souligne Mme Legendre, les jeunes sont en quête de modèles souvent stéréotypés. » En réalité, ce trouble n'est pas aussi répandu qu'on pourrait le croire : de 0,5 à 3 % de la population en souffre. Et, c'est la raison pour laquelle le gouvernement n'investit pas en publicité ou en prévention, raisonne M. Forget.

Malheureusement pour les gens atteints de troubles alimentaires, la publicité

s'adresse davantage aux personnes aux prises avec des problèmes d'obésité.

« Ce qui est dommageable, explique Mme Legendre, c'est que les jeunes anorexiques écoutent cette publicité qui ne leur est pas destinée et sont conscientisées de façon malsaine. Elles connaissent mieux que quiconque le nombre de calories qui se retrouvent dans tel aliment. Ce sont des dictionnaires ambulants », affirme-t-elle.

Les standards de beauté évoluent, les experts interrogés en conviennent; « la société est centrée sur l'image, la perception », constate la psychologue. « Les compagnies, comme Biotherm, ont maintenant la gamme de produits pour hommes », ajoute-t-elle.

Selon M. Forget, la prévention devrait s'effectuer auprès des entraîneurs pour jeunes. Les assises du trouble se dessinent dès 10 ou 11 ans. « Les personnes qui développent l'anorexie pratiquent très jeunes des sports intensifs comme la boxe, la danse ou la gymnastique, décrit-il. Elles sont confrontées précocement à des habitudes alimentaires restrictives. Le meilleur traitement est la prévention, soit l'éducation. »

Karine Limoges
Correspondante pour La Quête
à Montréal

LES ÉMOTIONS DE CAROLE



Carole a grandi dans une famille très dysfonctionnelle. L'atmosphère de la maison était souvent tendue à cause d'une communication assez difficile avec beaucoup de « non-dits ». Elle était très sensible et c'était souvent autour de la table qu'elle ressentait fortement des ondes trop souvent négatives.

Ses parents, ses frères et sœurs ainsi qu'elle-même compensaient cette ambiance par de la nourriture (comme on dit : « manger ses émotions ») composée de fritures. D'ailleurs, les odeurs de friture lui rappellent que son père aimait beaucoup faire cuire les patates, les crêpes et les beignes dans la graisse fondue (Crisco). Bien entendu, le mauvais cholestérol était au rendez-vous pour tous. Donc, Carole en vit encore les conséquences.

Un autre souvenir de Carole est qu'elle aimait voir son père préparer, les dimanches matin, son délicieux rôti de porc qui donnait aux pommes de terre en accompagnement, la belle et appétissante couleur jaune qu'on connaît.

Aujourd'hui, Carole sait combien les repas, la nourriture que nous mangeons sont reliés à nos souvenirs d'enfance et que l'éveil des sens y est associé avec tant

d'évidence. Il n'y a rien de mieux que les bonnes odeurs d'une délicieuse soupe aux pois ou aux légumes, d'un pâté chinois, d'une tourtière, de biscuits, de gâteaux cuits au four, etc.

Par contre, Carole n'aime pas se servir des fours micro-ondes, sachant les dangers qu'ils représentent, lesquels sont véhiculés par différents médias. Selon certaines études scientifiques, les aliments qui y cuisent perdent toutes leurs valeurs nutritives.

Au restaurant du coin

À présent, le matin, Carole va prendre son petit déjeuner dans un Dunkin' Donuts avant d'aller travailler. Elle aime y rencontrer des personnes qui, comme elle, lisent les journaux tout en sirotant leur café. Même s'il n'y a pas nécessairement d'échange verbal, Carole sent que

les gens autour d'elle lui sont semblables, qu'ils ont les mêmes besoins qu'elle, cherchant un endroit chaleureux pour se restaurer avant d'entamer leur journée de travail.

Carole est très sensible à l'atmosphère des lieux et aux humeurs des gens. Et lorsqu'elle sent qu'il y a des tensions ou de l'agressivité dans l'air, elle prend la fuite, car plusieurs souvenirs désagréables et douloureux refont alors surface.

Avec le temps, Carole a appris à ne pas manger ses émotions, et à bien choisir les endroits ainsi que les personnes avec lesquelles elle aime partager agréablement ses repas.

Christiane Voyer



Robert Maltais

Pollution 101

Avouons-le sans ambages, nous polluons tous un peu, beaucoup, énormément. Quelle belle bande d'ingrats sommes-nous à polluer, avec une telle dose d'insouciance, notre pauvre terre nourricière!



La pollution a plusieurs visages. Nous aurions tort de la confiner à l'activité industrielle et agricole, aux pluies acides, à la pollution qui émane des nos autos et de nos cités populeuses, aux produits chimiques que nous utilisons couramment, à la fumée de la désormais innombrable cigarette.

Et la pollution alimentaire, mes amis, qu'en fait-on ? Oui, oui, je parle de la malbouffe que nous ingurgitons, marque si caractéristique s'il en est de ce XXI^e siècle où tout le monde court après sa vie... Nous sommes tellement à court de temps que nous mangeons à la sauvette... un peu n'importe quoi, et c'est peu dire!

Manger est-il ici le bon verbe pour décrire ce que l'on bouffe ? Pas si sûr quand on voit la multiplication de remèdes pour crampes d'estomac.

Serions-nous en train de perdre le plaisir d'une bonne table, des mets maison amoureusement cuisinés, accompagnés

d'un bon vin qui nous réconcilie avec les aléas de la vie? La bonne table fait partie de l'art de vivre, la malbouffe du mal de vivre.

Un vrai carnaval

Le carnaval de la pollution ne s'arrête pas là. N'oublions pas cette chère pollution sonore qui marque bruyamment notre quotidien à coups de décibels : circulation, inflation verbale, musique à tue-tête, aboiements du chien, du voisin ou du patron, cris et pleurs d'enfants... la surdité nous guette.

Et la pollution visuelle, elle, risque de finir pas nous aveugler. Des exemples : des chapelets de vidanges qui ornent avec régularité nos belles rues, l'anarchie et la laideur architecturale de certains de nos quartiers, des ados arborant fièrement leurs casquettes à l'envers et leurs culottes à chier dedans... excusez là!

Un autre indice de notre haut degré de civilisation : la pollution qui s'étend main-

tenant au chauffage au bois. Nos écolos légèrement gagas viennent de trouver un nouveau terrain de croisade. Que de plaisir de rectitude politique, messieurs, dames, en perspectives!

Dans tout cet univers polluant, il ne faudrait pas oublier l'une des pollutions les plus insidieuses qui soit: celle de l'esprit, de la propagande, du commerce qui passe, entre autres, par le merveilleux monde de la publicité. Ne sommes-nous pas envahis, jour après jour, par une multitude de publicités souvent plus débiles les unes que les autres? Des pubs qui frisent l'insulte à l'intelligence des consommateurs auxquels elles s'adressent.

On a également droit à des pamphlets politiques qui prennent les citoyens pour de purs crétins.

Le crétinisme, on l'aura compris, n'est pas là où pensent ces grands auteurs de salades indigestes. Plus pollueurs que ça, tu....



**MORIN
DESROCHERS
BEAULIEU**
Comptables agréés S.E.N.C.

Bernard Morin, CA
bmorin@mdbca.ca

706, rue Saint-Joseph Est
Bureau 200
Québec (Québec) G1K 3C3
Tél. (418) 692-1077
Télec. (418) 692-2953



www.stampa.ca
681.0284

.35 / copie (8,5 x 11)*

Impression numérique couleur

*Fichiers finaux et traitement de fichier non inclus



Daniel Jean

Compostelle en soi

Depuis quelques années, on parle beaucoup du chemin de Compostelle, le « camino », comme on l'appelle communément. Pèlerinage religieux, voyage culturel, défi sportif : les raisons pour le faire sont très variées.

Mais le camino, c'est avant tout un voyage que l'on fait à l'intérieur de soi.

Le chemin de Saint-Jacques existe depuis des siècles et les pèlerins du Moyen-Âge, qui traversaient d'est en ouest le nord de l'Espagne au péril de leur vie, recherchaient d'abord le gîte et le couvert et ne faisaient pas de détours pour la beauté du panorama. Par conséquent, si certains tronçons du camino traversent les montagnes, comme le col des Pyrénées entre Saint-Jean-Pied-de-Port et Roncesvalles, ou encore les champs et les forêts, comme dans les régions vinicoles de Navarre et La Rioja, d'autres longent l'autoroute sur de longs kilomètres, voire la traverse, comme à l'entrée de la belle grande ville de León.

Et si la Galice offre au regard des paysages montagneux et une campagne d'une grande beauté, le pèlerin doit quand même traverser les zones industrielles qui entourent les grandes villes comme Burgos, León et Santiago.

Une aventure humaine

Non, le camino, c'est d'abord une aventure humaine où chacun vient chercher des réponses pour soi-même. Car sur le camino on oublie son quotidien, on ne se préoccupe que de son prochain repas, de

son prochain gîte, on perd un peu la notion du temps. On est libre! On fait de belles rencontres.

Ici pas de titre, pas de profession, rien de ces rôles que l'on se donne parfois et qui ne servent au fond qu'à nourrir l'ego. Sur le camino, des hommes et des femmes de toutes nationalités vivent simplement, un jour à la fois, un pas à la fois, en voyageant à l'intérieur d'eux-mêmes pour essayer de devenir meilleurs et de créer cette nouvelle Terre que nous espérons tous.

Au fil des villages pittoresques, dont certains doivent leur existence au passage du camino, chacun avec son église médiévale, son auberge de pèlerins et son petit café authentique où l'on sert café con leche et bocadillos (gros sandwich aux œufs ou au jambon), on marche et on échange avec les autres, ou bien on chemine seul et on se recueille, car on est libre.

Le soir, on se retrouve à l'auberge, on partage le repas, on partage le dortoir, on attend son tour pour aller pisser, car on est tous des pèlerins. On peut lire un guide et visiter toutes les églises et tous les musées, voir toutes les curiosités et connaître toutes les anecdotes au sujet du camino.

En compagnie des autres

On peut aussi respirer l'air du temps, prendre le temps de s'observer, de travailler sur soi et de cultiver quelques vertus, car parfois la vie met sur notre route des anges sous la forme de grands ronfleurs ou de grands parleurs qui mettent à l'épreuve notre patience et notre tolérance...

Oui, c'est ça le camino : un voyage à l'intérieur de soi, mais en compagnie des autres. Certains y voient une expérience mystique et se disent complètement transfigurés en entrant dans la cathédrale de Saint-Jacques-de-Compostelle au terme du périple. D'autres disent n'avoir ressenti aucune transformation, sinon quelques ampoules aux pieds et des épaules endolories par un sac à dos trop lourd.

Entre les deux, il y a des gens comme moi, pour qui le camino a été une aventure humaine riche, belle et fertile sur le plan de la connaissance de soi, une aventure trop courte que j'ai vécue à l'automne 2008 et que j'entends bien revivre dès que l'occasion de représentera.

Daniel Jean

AUTO PORTRAIT D'UN TOXICOMANE

Transférant sur papier et sur toile sa technique spontanée, rapide et intuitive, ce peintre impose les contraintes du graffiti extérieur dans l'exécution d'une œuvre où il y a urgence de l'expression.

Jean-Michel Basquiat (1960-1988) a dessiné *Self Portrait* en 1983. Les premières formes visibles laissent voir un homme qui erre sur le papier. Le souffle du lyrisme de l'œuvre repose sur la présence de cette silhouette esseulée.

Au bas de l'œuvre, à gauche, l'ébauche du titre est visible dans les lettres SEF qui sont biffées. Ainsi, Basquiat ne cherche pas à cacher son processus de création, il n'efface pas sa faute d'orthographe, il la laisse visible.

Le dessin expose un homme de face, à peine tourné, dont les traits restent ouverts dans le bas et qui, par sa position dans la composition et la courbe de son manteau, laisse supposer qu'il est en mouvement, errant dans le vide.

À peine esquissé, le personnage porte un long manteau laissant deviner ses mains enfoncées dans ses poches. Un cerne rouge délimite et assassine le visage blême et vaporeux ainsi que les yeux, la bouche, les oreilles et les joues. Les sens même sont meurtris, désir de ne plus voir, sentir, entendre la suite des pas. C'est une fuite au fond de soi, dans une réclusion interne.

Les cheveux hérissés semblent être des rastas attachés à l'arrière, coupe de cheveux que l'artiste arborait dans les années 80. On peut assez clairement y reconnaître les traits physiques de son auteur, impression renforcée par l'appellation de l'œuvre *Self Portrait*.

Un vide terrifiant

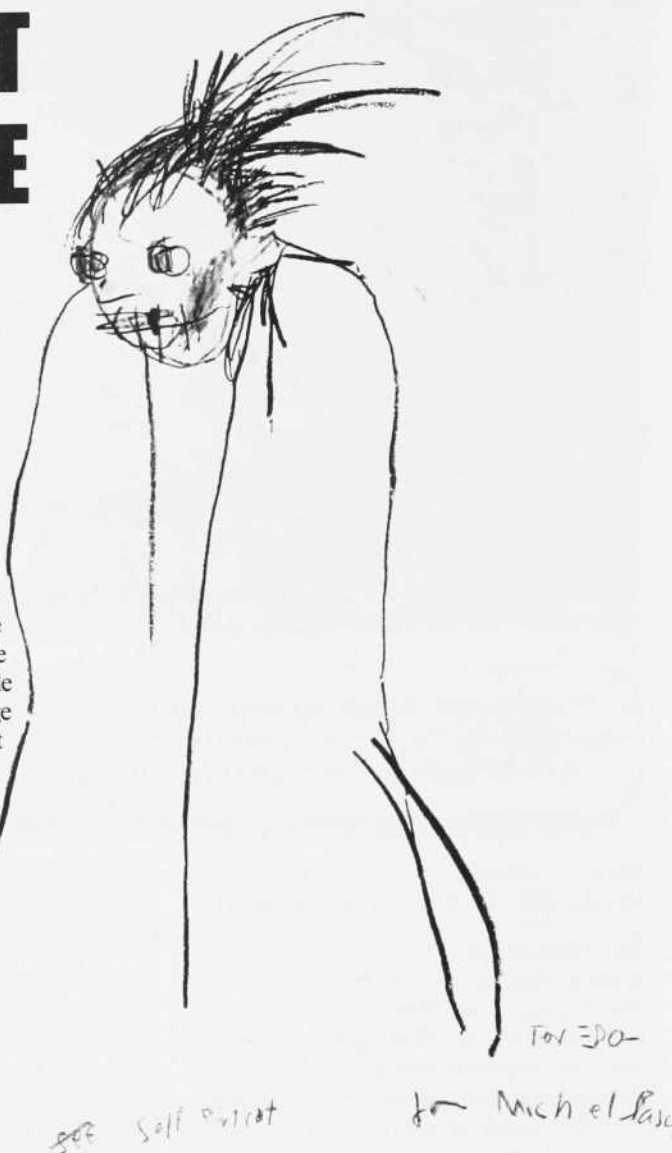
Mais dans cet autoportrait, la visualisation de la transition agonique de la

propre vie de son auteur se fait voir dans une économie des traits, sous une forme picturale enfantine où le vide devient terrifiant. Ici, le visage du spectre de la mort est blanc, mais non d'une couleur pure, plutôt d'un blanc vaporeux. Les yeux rouges et exorbités sont une citation directe à la drogue, médiateur entre l'artiste et la mort, le témoin physique d'un mal-être prophétique.

La bouche est cicatrisée, fermée, une distance poétique se forme sous le hurlement fragmenté. Le rouge sur les joues peut provenir des problèmes cutanés du peintre. Et la blancheur du visage n'est-elle pas annonciatrice d'une mort; l'autoportrait d'un noir dessiné en blanc. Basquiat vacille dans ce rite du sacrifice, ce suicide stylisé où la mort s'achemine dans les pores et les veines de l'homme, ne devant plus que loque, trait fragile du combat qui s'effrite.

Le personnage funèbre ouvert au vacuum flotte l'espace d'un instant dans l'interstice. Il marche sans le laisser paraître vers un destin inconnu et pourtant voulu, aspiré par lui. Il n'est pas fortuit de présenter le destin tragique qui accompagne aux portes de la mort un artiste vers son mythe.

Jean-Michel Basquiat, toxicomane, est mort par excès. Pouvait-il en être



autrement? Il s'est nourri de son environnement et de sa propre personne pour peindre, pour ne pas échapper totalement à l'humanité, pour donner sens à son existence par la création artistique, avant une surdose provoquée dans l'urgence de se faire face.

Pascal Huot

Itinéraire d'une affiche

Je suis en train de fouiller les rayons d'une librairie de la rue Saint-Jean quand je l'aperçois en levant les yeux; c'est une grande photo en noir et blanc représentant le visage d'un homme marqué par la vie. Quelqu'un l'a fixée parmi d'autres affichettes, devant le comptoir de la caisse.

J'ignore depuis combien de temps elle se trouve là. Chose certaine, je tiens à l'observer de plus près et la seule façon d'y parvenir, c'est de l'acquiescer... Le soir même, elle fait son chemin jusque chez moi, sur le mur du salon. Je la contemple de longues minutes; elle me touche et me trouble, je dois dire, sans que j'en comprenne la raison. Tout en bas de l'affiche, on lit « Marcel ne quête plus »...

Les jours suivants, je croise souvent son regard; c'est une présence que j'aime apprivoiser et je m'interroge sur cet homme. Je crois qu'il lui a fallu du courage pour prêter son visage à cette affiche. Il a accordé sa confiance à quelques personnes et a peut-être même renoncé à bien plus pour faire cette révélation aux yeux de tous, cette confiance à la troisième personne.

Quelqu'un a écrit qu'il ne quête plus... Une étape importante dont il nous rend témoins, nous, des inconnus. Si je consentais à me mettre à nu ainsi, si on

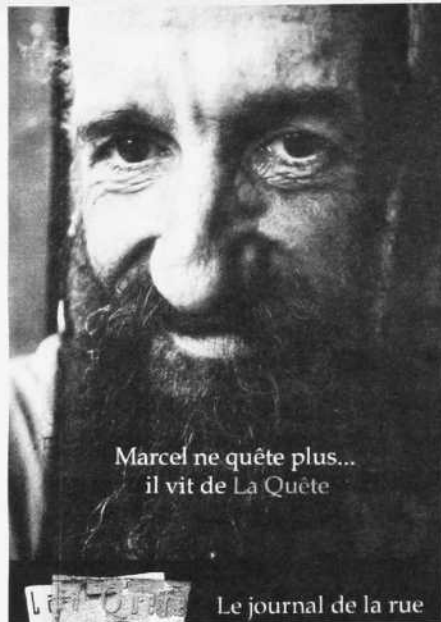
faisait une affiche de mon visage avec une seule phrase au bas, que voudrais-je dire, que pourrait-on dire de moi qui soit significatif?

Lire dans les traits

On ne fera jamais d'affiches de ce genre pour les « relativement bien adaptés » que nous sommes. Nous savons tracer un itinéraire et suivre la ligne droite entre deux points. Nous savons que les zigzags sont mal perçus dans notre société bien structurée. Le contrôle excessif de nos vies ne s'affiche pas, pas plus que la perte de contrôle.

Imaginez une affiche où l'on pourrait lire : « je ne contrôle plus ma vie autant »... Ne rêvons pas, nous sommes en mode performance.

Je sais qu'on se leurre quand on s'entête à lire entre les traits comme on lit entre les lignes. Absurdement, je scrute le



Marcel ne quête plus...
il vit de La Quête

Le journal de la rue

visage de cet homme parmi tant d'autres, et je vois l'humanité qui se cache derrière, celle qu'on a dû ignorer si souvent. Je veux m'abimer de pourquoi insolubles un soir de semaine, pour mesurer une fois de plus mon impuissance.

Marcel ne quête plus, mais derrière l'éloquence de son visage se cache aussi une cause. Je sympathise avec cet homme, désormais un peu moins anonyme, et avec tous les autres qui luttent pour leur survie ou leur dignité. Marcel (ou quelqu'un d'autre) ne quête plus, c'est juste; avec son seul visage sur cette affiche, il parle de sa fragilité et de nos égarements. Comme nous tous et toutes, il est affligé par cette condition humaine qui est notre lot.

Monique Dufour



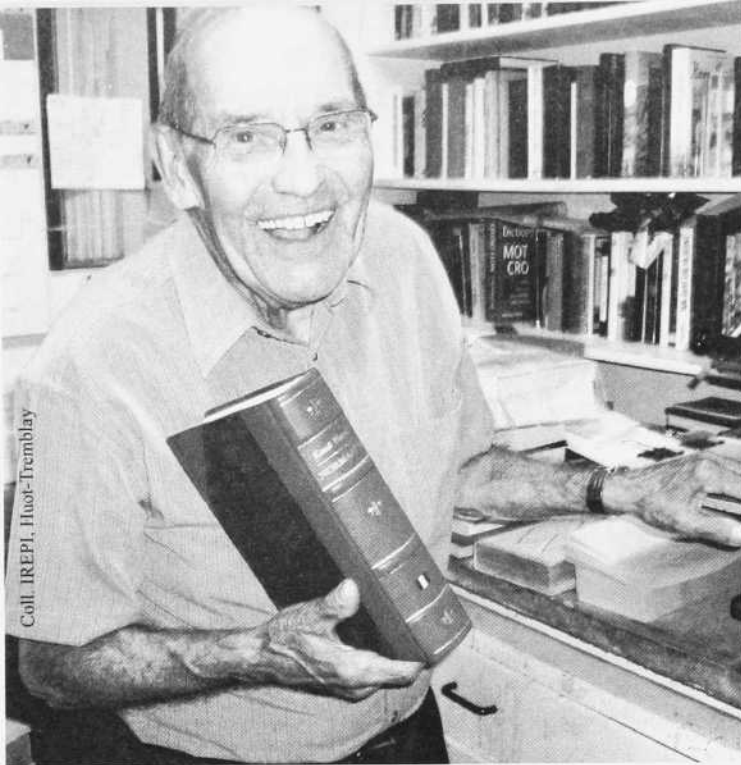
261 rue Saint-Vallier Ouest
Québec G1K 1K4
Tel : 523-4343
Fax : 523-7986

Notre mission :

Dans un esprit d'accueil, de partage et d'amour, la Maison Revivre vient en aide à ceux et celles qui sont vraiment dans le besoin afin de leur donner le goût de reprendre leur vie en main.

Nos Services : Dîner 12 h 00 : hommes et femmes
Aide alimentaire pour famille avec enfant(s) mineur(s)

Notre principe : Donner gratuitement ce qui est reçu gratuitement.



RELIEUR DU PAYS DES BLEUETS

Rencontre avec l'homme qui a profondément marqué la pratique de la reliure au Saguenay-Lac-Saint-Jean.

Devant son métier à coudre les livres, dans un recoin de l'atelier surchargé, Léon Gamache s'affaire à redonner une seconde vie aux bouquins usés par le temps. Entouré de cuirs colorés, de cartons de toutes sortes, de feuilles d'or ainsi que de machines et outils qui donnent le ton au décor, cet artisan relieur de 82 ans nous accueille avec le sourire et la passion du premier jour.

C'est dans le cadre de l'inventaire des ressources ethnologiques du patrimoine immatériel (www.patrimoine-immateriel.ulaval.ca) que le relieur du Saguenay nous a entretenus de son parcours inusité.

Né à Giffard (Québec) en 1926, Léon Gamache déménage avec sa famille à Montréal en 1929. Il y demeure jusqu'en 1951.

À l'âge de huit ans, souffrant d'une myopie très sérieuse, il est retiré de l'école et transféré à l'Institut Nazareth de Montréal pour les aveugles et semi-voyants. Il apprend facilement le braille, car son sens du toucher est très développé. L'enfant était encore loin de se douter que sa dextérité manuelle lui servirait tout au long de sa vie.

L'apprentissage de la reliure s'échelonne sur plusieurs années. Son père installe un atelier dans le sous-sol de sa demeure, c'est là que Léon Gamache fait ses premières armes. Afin de combler les nombreuses commandes, il délaisse l'école pour travailler pour son père.

« Alors, j'ai été donner un coup de main à coudre des livres et faire toutes sortes de petits travaux ». C'est ainsi qu'il coud son premier livre à l'âge de 13 ans. Ensuite, il suit une formation de deux ans en reliure à l'école des arts graphiques. Enfin, il termine son perfectionnement durant quatre années au sein de l'entreprise Montreal Ruling and bookbinding Co auprès du réputé relieur Auguste Morin.

Il s'installe à Chicoutimi

En 1951, il décide subitement de partir pour Chicoutimi, question de donner un nouveau souffle à sa carrière. Il y fonde La Reliure du Saguenay. Le modeste atelier du début croît et occupe successivement différents locaux jusqu'à l'atelier boutique actuel, rue St-Paul.

Se succèdent divers contrats de reliure, prenant tout ce qui passe, ne refusant aucune proposition. De cette manière, son nom circule dans la région et il peut se perfectionner dans plusieurs types de travaux de reliure, allant des bibles en plein-cuir aux porte-documents en passant par le livre d'or, véritable chef-d'œuvre.

Le cuir, la toile, le carton, la colle et la corde sont les principaux matériaux utilisés par l'artisan. Les reliures cousues (sur cordes ou sur galons) et collées sont sa spécialité, sans compter le titrage des livres en caractères dorés.

Léon Gamache tient commerce et transmet son savoir-faire à de nombreux élèves durant 38 ans. En 1990, il tranfère la boutique à son fidèle apprenti, Pierre Girouard. Depuis ce temps, le relieur du Saguenay œuvre à son rythme. Il continue de réparer et de rehausser l'apparence des livres qui lui sont confiés par respect pour ces trésors.

*Pascal Huot
et Mathieu Tremblay*



Michel Yacoub

- Assurance Collective
- Assurance Salaire
- Assurance Vie
- R.E.E.R Collectif
- R.E.E.R

Conseiller en sécurité financière
Conseiller en assurances collectives

505 14^e Rue
Québec, Qc. G1J 2K8
Tél. : (418) 529-4226
Fax : (418) 529-4223
Ligne sans frais 1-877-823-2067
michel.yacoub@sympatico.ca



Claude Gallichan

CHIROPRATIQUE

Angle Cartier

Dès 7 h, sur rendez-vous

125, boul. René-Lévesque Ouest

418 649-7455



Retour aux études

N'ayant que peu d'expérience en la matière, il m'a fallu apprendre sur le tas, mais grâce à ma persévérance, à un bon esprit d'équipe, j'ai réussi à m'améliorer.

Maintenant, je vais bientôt commencer un stage en milieu de travail. Je crois que grâce à la formation en entretien ménager A l'Aube de l'emploi, mes chances de me trouver un travail sont excellentes.

Mathieu Belzile

Étudiants en entretien ménager
A l'Aube de l'emploi

la couleur du temps

La température, qu'on le veuille ou non, influence largement notre rythme de vie.

Quand il fait trop froid ou trop chaud, notre corps a de la difficulté à s'adapter. On a beau s'habiller chaudement ou se déshabiller allègrement, on reste sous l'influence de la température extérieure.

Plusieurs activités extérieures vont varier en fonction du degré Celsius qu'il fait. Faire du BBQ à -30 °C n'est pas plus approprié que faire du ski alpin au mois de juillet.

L'habillement varie également beaucoup. Les couches de vêtements augmentent avec la chute du mercure. Pour les personnes âgées, la période hivernale est souvent plus problématique. On sort moins, on fait moins d'exercice, on se voisine moins, on

socialise moins. La grippe essaie de nous rejoindre. Il faut donc se faire vacciner pour se protéger.

Certaines personnes se croient obligées de fuir l'hiver en allant se réfugier plus au sud pour quelque temps, à l'abri, semble-t-il, des inconvénients de la température. Pour d'autres. Le temps qu'il fait dehors influence encore plus leur humeur que le degré de température.

La pluie peut les amortir autant que la neige peut les réveiller. Les périodes de l'automne et du printemps semblent plus propices à la déprime parce que la température et le temps sont toujours aussi incertains d'un jour à l'autre.

Si on pouvait facilement devenir plus indépendant de ces contingences

extérieures sur lesquelles on n'a aucun pouvoir, comme la vie deviendrait plus agréable à vivre et plus facile à supporter.

Si le réchauffement de la planète se poursuit, et il ne semble pas que ça va s'arrêter, les scientifiques nous prédisent des problèmes peut-être plus importants que les petits inconvénients occasionnés par les variations actuelles de température.

Essayons donc de vivre en nous contentant de ce qu'on a. C'est toujours la meilleure façon de prendre la vie.

Réal Quintin

Centre de crise de Québec

- Équipe mobile d'intervention
- Évaluation de la dangerosité
- Intervention post-traumatique
- Formations sur mesure offertes aux partenaires
- Intervention de crise: support téléphonique et face à face
- Hébergement thérapeutique à court terme et moyen terme

Service 24/7



Administration:
1380-A, René Lévesque Ouest
Québec, (Québec) G1S 1W6

TÉLÉPHONE: 418-688-4240 OU
866-411-4240

TÉLÉCOPIEUR: 418-687-7732
ÉCRIREZ-NOUS@CENTREDECRISE.COM

LE JEU DE LA QUÊTE (mars 2009) vérifié

par Jacques Carl Morin

Ce jeu consiste à remplir les rangées horizontales ainsi que les colonnes 1 et 20 à l'aide des définitions, indices ou lettres mélangées ou déjà inscrites. Chaque case grisée représente une lettre qui est à la fois la dernière lettre d'un mot et la première lettre du suivant.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1			B											E						
2												R								
3							R						N							
4																				
5		C												C						
6												N								
7																				
8		L																		
9																				
10			C										L							

Verticalement :

1- Inventeur de la motoneige.

20- Gros chien à tête large, à longs poils, dont la race est originaire de l'extrême est du Canada.

Horizontalement :

1- Étienne-Parent, Chrystine-Brouillet, Champigny. Tout ce qui arrive.

2- Suite de huit chiffres binaires (TECOT). Lac à la limite du Pérou et de la Bolivie (CAITCAIT). Suspension des hostilités.

3- Chûtes hautes de 83 mètres. Nom populaire donné aux Américains du Nord. Alys Robi en fut une.

4- Escalier de Québec aussi appelé « de la Négrresse » (LARD-DEBA). Annexée à Québec en 1970 (UDREBREG) Racontar qui circule.

5- Quand on n'exagère pas, ils peuvent être raisonnables. Jeu de société consistant à former des mots.

6- Nom sous lequel les Franciscains étaient connus en Nouvelle-France (TRELLOCES).

Signature au bas d'un acte. Maison d'inspiration française au coeur du Vieux-Beauport (DRAINGIR).

7- Caserne où loge l'Ex Machina de Robert Lepage (SHOILADE). Action de s'échapper d'un endroit. Qui n'a pas de lieu d'habitation fixe.

8- Le plus important arrondissement historique du Québec (trois mots). Maire de Québec de 1920 à 1926; un pont-tunnel porte son nom. Fils du frère ou de la soeur.

9- Le pont de Québec en a subi deux. Jeune homme pas pressé de quitter le domicile familial. Maestro Talmi.

10- Fred Pellerin. Prénom et nom de ce premier ministre du Québec né à Campbellton, au Nouveau-Brunswick.



le numéro GRATUIT qui réfère à tous les services

Centre d'Information et de référence de la Capitale-Nationale et de la Chaudière-Appalaches

LE SERVICE 211

- Gratuit et confidentiel ;
- Réponse humaine en français et en anglais ;
- Du lundi au vendredi, de 8 h à 18 h.

Aussi accessible au www.211quebecregions.ca

YVES BOISSINOT  ANDRÉE THIFFAULT
P H A R M A C I E N S

1317, chemin Sainte-Foy
Québec, Qc G1S 2N2

Téléphone : 418-527-3451

Télécopieur : 418-527-0362

URGENCE: 418-932-3451

Heures d'ouverture
Lundi-Vendredi 8h30 à 21h00
Samedi 9h à 17h00
Dimanche 9h à 13h00

SERVICE DE LIVRAISON

Le bouc émissaire de la société

On a de plus en plus tendance de nos jours à attribuer beaucoup de problèmes de la société aux personnes âgées.

Quand il y a débordement dans les urgences des hôpitaux, c'est la faute des personnes âgées.

Quand il y a un déficit à l'assurance médicament, c'est la faute aux personnes âgées.

Plusieurs accidents de la route sont causés par des personnes qu'on prétend trop vieilles pour conduire encore une auto, ou trop lentes pour se déplacer sécuritairement.

On oublie cependant de mentionner des éléments importants à leur sujet :

- le pourcentage de la population vieillissante a augmenté considérablement depuis quelques années, c'est donc normal qu'il y en ait plus un peu partout dans la société;

- toutes ces personnes bénéficient d'un « certain » revenu, pour ne pas dire d'un revenu certain et contribuent de nombreuse façon à faire rouler l'économie;

- elles paient des Impôts et des taxes : taxes de vente, taxes municipales, taxes scolaires;

- ces gens-là contribuent ainsi à maintenir de nombreux emplois pour les plus jeunes dans les domaines de la santé et des loisirs, par exemple;

- plusieurs d'entre elles ont une auto (assurances, permis de conduire, immatriculation, garage, essence, etc.) et sont la plupart du temps aussi sécuritaires sur la route que d'autres couches de la société comme les jeunes et les camionneurs, pour ne citer que quelques exemples;

- d'autres utilisent les transports en commun : autobus, taxis, etc.;

- on les retrouve à toutes heures du jour dans les centres commerciaux, dans les restaurants, sur les pistes de ski de fond, dans les piscines, à vélo, sur un terrain de golf, même sur les bancs de l'école;

- combien d'entre elles rendent aussi service à leur communauté dans toutes sortes de bénévolats dans tous les domaines;

- sans oublier les nombreux services comme grands-parents.

Avant d'attribuer tous les maux de la terre aux personnes âgées, on devrait considérer l'apport positif pour la société de toute cette population encore très active.

Réal Quintin



JOURS DE LA
JONQUILLE
DAFFODIL DAYS



Société
canadienne
du cancer

Canadian
Cancer
Society

Le magazine La Quête fier partenaire de ces jours

Foutu désert!

Seul dans le Bronx, à expérimenter
Un seul être vous manque
Et tout est dépeuplé! *

J'ai beaucoup de temps à mettre à la banque
J'en ai beaucoup trop et tant tu me manques
Monsieur de Lamartine avait bien raison.

Il manque ta présence en cette maison
Parfois elle a l'air d'un foutu désert
Sans vie que la mienne, mourant d'ennui

Et le promenant comme un fantôme qui erre
Beaucoup de ses jours et toutes ses nuits
Je garde le silence, ne jette plus de hauts cris

Je sais que les jours et toutes nos nuits
Sont autant de petits pas, sur un long chemin
Qui je le sais, tout au bout nous réunit

La dame du Bronx me fait un petit signe,
De la belle dentelle de son blanc suaire
La Gardienne du Lieu, descendante en droite ligne

D'Aphrodite-Vénus, qui entend mes prières
Et souris en me disant, sois donc patient!
Ton Amour revient, elle sera bientôt là

À quoi bon essayer de tirer sur le temps
Écoute donc en toi, tu entendras ses pas
Le chemin est ardu et n'a rien de facile

Mais votre Amour est pur, je le vois triompher
De toutes les embûches où vous pourriez tomber
Ton Amour revient, elle ce si loin son île

Mais elle vient vers toi, j'entends déjà ses pas...
J'ai senti comme un souffle, sur la peau de mon cou
La belle dame du Bronx était déjà partie

Bien d'autres, à ma place, seraient devenus fous
Mais la Gardienne et moi sommes de vieux Amis
Et jamais une seule fois elle ne m'a menti.

Me voilà donc patient et tout entré en moi
L'univers alentour en oublie d'exister
J'écoute de tout mon coeur pour entendre tes pas

La Dame avait raison : je les entends déjà
Et ce foutu désert devient une oasis jolie
Au regard du temps, quelques pas, et tu seras ici.

Jacques Pruneau

* Un seul être vous manque et tout est dépeuplé
(Alphonse de Lamartine)

L'escalier

Qui n'a pas rêvé d'un escalier majestueux montant au deuxième étage de sa maison? C'est ce qu'on voyait dans les anciennes résidences. Les habitations de riches en possédaient un de luxe. On en retrouve dans certains hôtels. C'est l'endroit idéal pour les photos des nouveaux mariés.

L'escalier n'est pas toujours un symbole de richesse. On trouve beaucoup d'escaliers de service où montent les livreurs et le petit monde de tous les jours. Ces escaliers prennent peu de place et sont souvent construits à l'extérieur de la maison ou dans un coin intérieur occupant un espace restreint. Gare aux déménageurs qui doivent faire des tours de passe-passe.

Les cardiologues recommandent de monter les escaliers pour conserver un coeur équilibré. Un peu d'exercice favorise la bonne circulation du sang, mais à la condition de ne pas les monter à la course.

Je n'aime pas les coiffeurs qui me font des escaliers dans les cheveux.

La ville de Québec a au moins 23 escaliers favorisant la montée des citadins vers la haute-ville. On peut en dire autant de ceux du Cap Diamant qui veulent se lier d'amitié vers les gens d'en bas.

Dans les grands centres d'achats, on installe des escaliers roulants pour conserver la clientèle. Ainsi, elle ne se sent pas rebutée devant plusieurs étages à monter. Même dans certains aéroports, on trouve des corridors mobiles. Cela peut aider les touristes à mieux apprécier leur voyage.

Si vous avez l'esprit de l'escalier, vous êtes à plaindre, mais je suis sûr d'une chose, ce n'est pas le cas des gens de notre groupe.

Alcide Labrecque

oeuvre de charité fraternelle diffusant la doctrine humanitaire de l'abbé Pierre

S.V.P.
RAPPELER

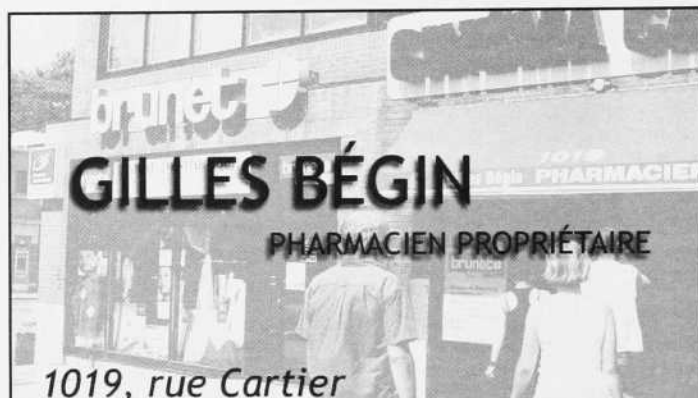


**LE COMPTOIR
EMMAÛS**

vous remercie

915, ST-VALLIER EST, QUÉBEC G1K 3P9

692-0385



Merci à tous nos précieux partenaires!

Partenaires Or

Centraide
Centre de crise de Québec
Caisse Desjardins de Québec
Service 211

Partenaires Argent

CKRL 89.1 FM
Coopérative Funéraire de la Falaise
CSQ
Ministère des Finances
Ministère Emploi et Solidarité sociale

Partenaires Bronze

Le Billig
Brunet Cartier
Auberge Krieghoff
Centre Compassion de Québec
Centre d'action bénévole de Québec
Le Colisée du livre
Comptoir Emmaüs
Érico Choco Musée
IGA Deschênes
J.A. Moisan épiciier
La Loge
Le Cochon Dingue
Morin, Desrochers, Beaulieu
Quincaillerie Saint-Jean Baptiste

Partenaires Inconditionnels

(depuis plus de 5 ans!)

Bal du Lézard
La Feuille Enchantée
Inter-Marché Saint-Jean
La Maison Revivre
Michel Yacoub

Partenaires Ad Vitam Aeternam

Claude Gallichan
Impressions Stampa
Uniprix de la Couronne
Yves Boissinot, pharmacien

Étoile du matin

*Étoile du matin,
Bel astre brillant sans déclin,
Sur les ténèbres de la terre,
Versez la lumière!*

*Bel astre immaculé,
Resplendissant de pureté,
Dans l'âme par la mal étreinte,
Dissipez la crainte!*

*Bel astre, espoir du cœur,
Où luit l'amour plein de douceur,
Au cœur blessé par la souffrance,
Rendez l'espérance!*

*Bel astre bienfaisant
Dans le ciel, toujours rayonnant
Au cœur qui vous prie en détresse,
Rendez l'allégresse!*

*Bel astre protecteur,
Où toujours veille votre cœur,
Dans l'âme que l'épreuve lasse
Diffusez la grâce!*

*Bel astre radieux,
Où sourit la splendeur des cieux,
Reflétez au séjour des larmes,
Les célestes charmes!*

Marie Nassif

Une nouvelle chance

Je suis retourné sur le chômage et l'aide sociale durant plusieurs mois, je n'avais plus envie de travailler dans la société, et je ne voyais aucune porte de sortie. J'ai pris du recul et je me suis dit : pourquoi je ne retournerais pas à l'école?

Avec la formation en entretien ménager, j'ai eu du plaisir et j'ai repris confiance en moi. On crée des liens avec le personnel, les bénévoles et les résidents.

Mon stage s'est terminé en décembre 2008 et j'ai reçu mon diplôme. Le chemin que j'ai parcouru valait la peine d'aller jusqu'au bout. Je suis très fier de moi.

Roch Falardeau

Étudiant
en stage en entretien ménager
À l'Aube de l'emploi

En pleine campagne...

CKRL 89,1 en récolte de blé!

RADIOTHON 2009
3 au 5 avril



La rue St-Jean

L'inter MARCHÉ ST-JEAN

Charlotte, Solange et Jean-Philippe Courtemanche

850 rue St-Jean
Québec, Qc.
G1R 1R3

522-4889
fax.: 522-4614



LE CRAC
ALIMENTS SAINS
LA CAROTTE JOYEUSE

690 rue St-Jean
Québec (Québec) G1R 1P8
Tél.: 418-647-6881
Fax: 418-647-3953
E-mail: info@lecrac.com



la Loge
hôte-bar

Ouvert de 17h à 2h sauf le dimanche
565, rue St-Jean, Québec (QC)
418 529-3101

Le centre compassion de Québec
dispensaire de cannabis médical




compassionquebec@gmail.com

110 St-Jean Québec, Qc G1R 1N7 Tél: 418-522-8766
Fax: 418-522-0289

www.clubcompassion.org

Maison Jean-Alfred Moisan
épicerie fine




Maison Jean-Alfred Moisan
Mon épicerie depuis 1821

699, rue Saint-Jean
Québec, Québec
G1R 1P7

Tél. : (418) 522-0685
Fax : (418) 522-2132

Eric
CHOCO-MUSÉE



Eric Normand, chocolatier

634, rue Saint-Jean
Faubourg Saint-Jean-Baptiste
Québec, QC G1R 1P8
418 524-2122
info@chocomusee.com

Ressources

AIDE SOCIALE

RENDEZ-VOUS CENTRE-VILLE

Centre de jour situé au 550, rue Saint-Joseph, Québec (sous-sol de l'église Saint-Roch, porte verte). Tél. : (418) 529-2222

RELAIS D'ESPÉRANCE

Aider toute personne isolée et en mal de vivre à retrouver la confiance, l'espoir et la joie de vivre. 1001, 4e Avenue, Québec G1J 3B1, 522-3301

AIDE AUX FEMMES

VIOLENCE INFO

CSP du Temple, Beauport

Organisme de sensibilisation et de prévention de la violence conjugale faite aux femmes et les abus, la négligence envers les personnes âgées. Tél. : (418) 667-8770.

CENTRE NAÎTRE OU NE PAS NAÎTRE

Écoute et aide matérielle aux femmes enceintes dans le besoin.

Tél. 683-8799

Courrier élec : centre.naitre@videotron.ca

Internet : www.centrenaitre.org

CENTRE FEMMES D'AUJOURD'HUI :

2480, chemin Sainte-Foy (suite 165), Québec

Tél. : (418) 651-4280

Viol Secours : (418) 522-2120

ALPHABÉTISATION

ATOUT-LIRE

Services en alphabétisation et en francisation.

Québec. Tél. : (418) 524-9353

LIS-MOI TOUT LIMOILOU

Services en alphabétisation Limoilou. Tél. : (418) 647-0159

LA MARÉE DES MOTS

Services en alphabétisation Beauport. Tél. : (418) 667-1985

ALPHA STONEHAM

Services en alphabétisation et en francisation

926 rue JacquesBédard

Suite202Charlesbourg

(Québec) G2N 1E3418-841-1042

ANIMATION ET

PLANIFICATION ÉCONOMIQUE

GRUPE DE RECHERCHE EN ANIMATION ET PLANIFICATION ÉCONOMIQUE (GRAPE) INC.

177, 71e Rue Est, 2e étage

Charlesbourg

Tél. : (418) 522-7356.

DÉFENSE

DES DROITS SOCIAUX

ADDS (ASSOCIATION POUR LA DÉFENSE DES DROITS SOCIAUX)

301 rue Carillon (Québec)

Tél. : (418) 525-4983

DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE

CENTRE DE CRISE DE QUÉBEC

Tél. : 418-688-4240

CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE :

(418) 683-4588

Tel-Jeunes : 1-800-263-2266.

Tel-Aide : (418) 686-2433.

ENTRAIDE-THÉRAPIES

FRATERNITÉ DE L'ÉPI :

481, de La Salle, Québec

Carefour de pastorale en monde ouvrier (CAPMO) :

435, rue du Roi, Québec,

Tél. : (419) 525-6187.

HÉBERGEMENT

MAISON DE LAUBERIVIÈRE

Pour personnes économiquement défavorisées et itinérantes. Ouvert 7 jours de 8h à 21h.

401, rue Saint-Paul, Québec.

Tél. : (418) 694-9316.

L'ARMÉE DU SALUT ET LA MAISON CHARLOTTE

14, côte du Palais, Québec.

Tél. : (418) 692-3956.

MAISON REVIVRE

Hébergement pour hommes.

261, rue Saint-Vallier Ouest, Québec.

Tél. : (418) 523-4343

LE GÎTE DU NOMADE

Hébergement temporaire pour jeunes de 12 à 17 ans.

595, St-François Est, Québec.

Tél. : (418) 521-4483

LES OEUVRES DE LA MAISON DAUPHINE POUR ADOLESCENT-E-S ET JEUNES ADULTES DE LA RUE.

Tél. : (418) 694-9616.

GÎTE JEUNESSE

Hébergement temporaire pour garçons de 12 à 17ans.

Résidence de Beauport, 2706 Pierre Roy, 666-3225

Résidence de Ste-Foy, 3364 Rochambau, 652-9990

RÉINSERTION SOCIALE

YWCA

En plus de l'hébergement, la YWCA des femmes vous propose un programme de prévention de l'itinérance et de réinsertion sociale pour femmes appelé La Grande Marelle:

855 Avenue Holland, Québec

Tél. : (418) 683-2155

MEUBLES ET VÊTEMENTS

CENTRE OZANAM

DE LA SOCIÉTÉ SAINT-VINCENT DE PAUL

À vendre: Vêtements, meubles, livres, vaisselle, etc...

usagés et en bonne condition. 860, rue du Roi, Québec

Tél. : (418) 522-0880

PROSTITUTION

PIPQ.

Projet intervention prostitution Québec (PIPQ)

Tél. : (418) 641-0168.

REPAS

SOUPE POPULAIRE HAUTE-VILLE

745, Honoré-Mercier, Québec.

Café rencontre Centre-Ville

380, Monseigneur-Gauvreau, Mail Centre-ville, coin

rue St-Joseph, Québec.

Tél. : (418) 640-0915.

SANTÉ MENTALE

CENTRE COMMUNAUTAIRE L'AMITIÉ

59, Notre-Dame-des-Anges, Québec

Tél. : (418) 522-0737

LA BOUSSOLE

Services aux proches

302, 3e Avenue, Québec

Tél. : (418) 523-1502.

Internet: laboussole@bellnet.ca

MAISON DE TRANSITION L'ÉCLAIRCIE

1100, route de l'Église, Sainte-Foy

OCEAN

Tél. : (418) 522-3352.

Ligne d'intervention : (418) 522-3283

SERVICE D'ENTRAIDE L'ESPOIR

171, rue Racine, Loretteville

Tél. : (418) 842-9344.

RELAIS LA CHAUMINE

850, 3e Avenue, Québec, G1L 2W9.

Tél. : (418) 529-4064.

CENTRE D'ENTRAIDE EMOTION

3360, de la Pérade, suite 200

Sainte-Foy (Québec)

Tél. : (418) 682-6070

SUIVI COMMUNAUTAIRE

L'ARCHIPEL D'ENTRAIDE offre des services de suivi communautaire. Il est aussi connu pour son service Accroche-Toit. Il publie en outre le journal La Quête. Adresse : 190, rue St-Joseph Est, Québec, G1K 3A7. Tél. : (418) 649-9145.

TOXICOMANIE

AL-ANON ET ALATEEN (FRATERNITÉ)

Terminus 300, rue St-Paul, Québec

AMICALE ALFA DE QUÉBEC, INC.

815, Avenue Joffre, Québec

Tél. : 418-647-1673

Point de Repère

530, rue Saint-Joseph Est

Tél. : (418) 648-8042

TRAVAIL ATELIER

Vous avez besoin de bannières? L'atelier de conception et de production de matériel engagé du CAPMO, PARTICIP'ART, vous offre ses services. Communiquez avec nous au (418) 525-6187. Resp. : Marie-Lyne Bouchard.

LE PAVOIS

3005, 4e Avenue, 2e étage, Québec

Tél. : (418) 627-9779.



Martine Corriveau

Retrouvailles improbables

Les Retrouvailles familiales, thème de l'émission de télévision de Claire Lamarche, évoluent avec le temps qui passe. Hier consacrée aux enfants à la recherche de leur mère biologique, elle fait désormais plus de place aux amis et membres des familles divisées.

Simplement parce que les jeunes filles célibataires enceintes abandonnent de moins en moins leur bébé. Mais aussi parce que les couples séparés se multiplient et que leurs enfants perdent souvent toute trace de l'un ou l'autre des parents. Faisons confiance à Mme Lamarche pour réorienter les enquêtes de ses « Colombos ».

Les filles tombées

La société bien pensante appelait autrefois « filles tombées » celles qui se trouvaient enceintes sans être mariées. Micheline Lachance à qui l'on doit la résurrection de Julie Papineau, l'épouse du politicien à l'origine de la révolution nationaliste de 1837, Louis-Joseph Papineau, a publié l'automne dernier un roman intéressant dont l'action se situe peu après, à Montréal, Les filles tombées.

Tirant profit d'expériences vécues lorsque plus jeune, elle a travaillé dans une crèche qui accueillait les enfants sans mère, Mme Lachance imagine l'histoire d'une orpheline née à la Maternité Sainte-Pélagie puis hébergée par les religieuses responsables de l'institution montréalaise au moment du grand incendie de 1852. Comme il s'agit d'un roman, l'auteure invente une histoire que le lecteur suit comme un roman policier.

Dès les premières pages, un jeune médecin appelé à la Maternité pour assister une adolescente, est assassiné après la mort de la jeune mère à la suite de l'accouchement. Rapidement, l'enquête s'oriente vers trois jeunes femmes qui ont vu la désinvolture du médecin à son arrivée sur les lieux. L'une d'elle sera accusée, condamnée mais vite libérée : que s'est-il passé ?

Dix-sept ans plus tard, à la veille de sa majorité, Rose née ce jour-là de l'une de ces « filles tombées », finira par le découvrir en cherchant obstinément l'identité de sa mère.

Les mœurs du temps, la mentalité de religieuses trop respectueuses devant les représentants de l'élite et l'autorité, les pieux mensonges et les complots, rien n'arrêtera la trop curieuse Rose dans sa quête pour trouver ses racines.

Les préoccupations de cette fille d'il y a 150 ans ne sont-elles pas trop teintées de celles, plus contemporaines, de l'auteure du roman ? Qu'importe, le tableau est net, révélateur et l'histoire, attachante.

Rallumer les étoiles

Dominique Demers écrit de superbes romans que ses éditeurs dirigent vers le lectorat jeunesse, mais que tous les lecteurs aiment dévorer.

Avec Pour rallumer les étoiles elle reprend un de ses personnages de la série Marie-Lune créée au cours des années 1990-2000. La Marie-Tempête de l'époque a dû donner en adoption le fils qu'elle a eu adolescente.

Même si elle a connu le couple qui l'a reçu, chaque année le jour anniversaire revient et désormais, l'empêche de vivre normalement. Comme si son fils avait, quelque part, besoin d'elle. Parce qu'un lien est resté : elle a tenu l'enfant dans ses bras. Elle voudrait savoir mais n'ose pas demander aux parents qui semblent avoir voulu couper tout lien avec elle.

Pour sa part, l'enfant aussi cherche celle qui lui a donné le jour et fait de sa quête le cœur des perturbations existentielles qu'il traverse : pourquoi l'a-t-elle abandonné ? Comment pourraient-ils se retrouver ? À toute chose malheur est bon : les uns et les autres devront traverser d'autres épreuves pour « rallumer les étoiles » dans le ciel de la mère et de l'adolescent qu'est devenu son bébé.

La société accepte maintenant que les mères n'aient plus à se séparer de leurs bébés ni à vivre mariées aux pères. Le laxisme actuel génère de nouvelles difficultés dont les premières victimes restent les enfants. Si les mentalités ont pu évoluer jusqu'à la tolérance actuelle, comment assurer la protection la plus totale aux enfants ?

Si le respect de la vie allait aussi loin que garantir à chacun amour, respect et sécurité, la face du monde serait changée.

Les filles tombées, roman de Micheline Lachance paru chez Québec Amérique en novembre 2008. 439 pages.

Pour rallumer les étoiles, roman de Dominique Demers paru chez Québec Amérique en 2007. 380 page.

Bientôt à la retraite?

- Vous avez 50 ans et plus?
- Vous avez beaucoup de questions ?
- Vous êtes inquiet pour votre avenir vous voulez vous rassurer?

Le centre Louis-Jolliet offre un cours de **PRÉPARATION À LA RETRAITE**

Durée: 24 heures

Début : 31 mars 2009

Coût : 50 \$/personne

Horaire : les mardis de 19 h à 22 h



Commission scolaire de la Capitale

Plus d'infos à 2 personnes

Information et inscription :
Monsieur Jacques Robichaud
418 686-4040, poste 8247
www.centrelouisjolliet.qc.ca

447118



*En manque de moyens pour faire ton projet?
Les Récollets peuvent te donner un coup de pouce?*

Les Récollets est un organisme sans but lucratif.

Le but général de la Corporation des Récollets:

C'est d'accompagner et de donner un coup de pouce financier à des personnes de toutes catégories d'âge qui sont résidentes de la Capitale nationale et qui ont choisi comme moyen d'effectuer un micro-projet afin d'acquérir de nouvelles compétences.

Pour en savoir plus long, tu communique avec nous par courriel ou par courrier postal:

Courriellesrecollets@hotmail.com

Les Récollets cp 30135 600 boul. Charest Est, Québec, Qc G1K 3J4

www.myspace.com/recollets



*Posez un geste concret...
Faites le don!*

- Magazine La Quête
 L'Archipel d'Entraide

10\$
 20\$

50\$
 autre: _____

Voici où vous pouvez faire parvenir votre contribution:

Journal La Quête
L'Archipel d'Entraide
190, rue Saint-Joseph Est
Québec (Québec)
G1K 3A7
Tél : (418) 649-9145

Merci!

Pour toutes les contributions supérieures à 20 \$, nous donnons des reçus admissibles pour votre déclaration de revenus. Pour des montants inférieurs, en faire la demande.



Centraide
Québec et
Chaudière-Appalaches

Aide des gens d'ICI...

www.centraide-quebec.com

lutte contre la pauvreté.

entraide

générosité

