

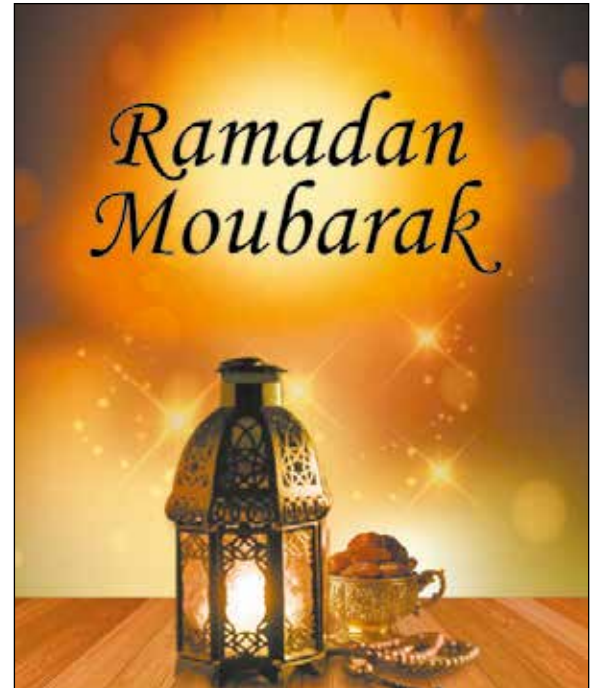
L'initiative



COVID-19

Santé, espaces urbains et nouvelles habitudes sociales

Pages 2, 3, 6, 7 & 16



Ramadan Mubarak

RAMADAN MOUBARAK

Pages 4, 5, 8, 9, 12 & 13

EXCLUSIF

Chroniques des centres d'appels

- Réda Benkoula -



ACHAT EN LIGNE SUR initiative.ca/boutique/



ACTIVITÉ

Les gadgets indispensables pour les sportifs en plein air

Page 12



2369-3851

Confinement / Déconfinement

Que faire durant cette seconde relâche ?

Pendant que l'économie tourne au ralenti et que les services de santé sont débordés, les membres des différentes communautés universitaires ont dû délaissier les salles de cours. Les occasions d'activités de divertissement se font de plus en plus rares, oubliez les compétitions sportives, les spectacles, les rassemblements étudiants et les bars. La situation actuelle nous incite à demeurer à la maison. Que faire alors, entre quatre murs ? Voici quelques idées d'activités à faire, sans quitter le confort de votre foyer.

CUISINER DE NOUVELLES RECETTES POUR PLUSIEURS JOURS À L'AVANCE

Tout le monde a besoin de manger et comme le temps pour cuisiner ne manque pas, voilà l'occasion de sortir les livres de recettes et d'essayer de nouveaux mets. Sortez la mijoteuse et osez les soupes et ragoûts de toutes sortes. Découvrez de nouvelles recettes végétariennes ou encore, épatez-vous en imitant les grands pâtisseries. Non seulement disposez-vous du temps pour le faire, mais la préparation de repas en avance vous permettra de gagner du temps en semaine mais aussi, de vous reposer en cas de besoin. Vous manquez d'inspiration ou de technique ? Le web est là pour vous aider. C'est également de profiter des conseils de Maman à l'aide de Skype ou FaceTime.

FABRIQUER SES PROPRES PRODUITS DE BEAUTÉ, POURQUOI PAS ?

Les produits de beauté végan et sans additifs ont la cote. Voici donc, le moment d'expérimenter un masque beauté à l'avocat et miel ou un exfoliant au sucre, deux produits aisément réalisables à la maison et peu coûteux. Plusieurs sites web proposent des recettes de produits de beauté faits maison. Pourquoi ne pas y jeter un coup d'œil ?

DÉCOUVRIR UN NOUVEAU ROMAN

La lecture est un bon moyen de combler ses temps libres. Se plonger dans un bon roman permet entre autres, de voyager sans bouger de chez soi. Aussi, rien de mieux qu'un roman captivant, pour échapper à la réalité. Profitez-en pour découvrir les nouveaux livres québécois, question de se divertir mais aussi, d'encourager notre culture en ces temps difficiles.



S'INITIER À UNE ACTIVITÉ ZEN EN LIGNE

Suivre une séance de yoga ou de méditation en ligne pour rester en forme et décompresser vous aidera non seulement à passer le temps, mais également à décompresser. Il suffit de s'installer devant son ordinateur avec ou sans tapis de yoga (une couverture pliée fera l'affaire si vous n'en avez pas) et de suivre les directives. Plusieurs sites offrent ce genre d'atelier en ligne. Il suffit de chercher un peu pour trouver quelques ateliers de niveau débutant à avancé.

PARTIR À LA DÉCOUVERTE DES BALADOS

Découvrez l'univers des balados sur les nombreuses plateformes numériques. Peu connus au Québec, les balados se déclinent en plusieurs genres et conviennent à tous les goûts : émissions sportives, enquêtes policières, capsules politiques, sociétales, culturelles ou même spirituelles. L'application de QUB Radio, propose plusieurs offres originales, comme des balados féministes des enquêtes

et commentaires sportifs. Le balado de l'humoriste François Bellefeuille, 3,7 planètes, dont le sujet est l'environnement est particulièrement intéressant.

ÉPURER ET ORGANISER SA GARDE-ROBE DU PRINTEMPS-ÉTÉ

Alors que le printemps se pointe à nos portes, pourquoi ne pas consacrer une journée curieuse à épurer et organiser sa garde-robe ? Même si cela peut vous sembler une activité ennuyante, se débarrasser du superflu est également bon pour le moral. On réorganise donc ses tiroirs, remise les bottes d'hiver, les gros manteaux et les tricotés pour faire place aux vêtements plus légers. C'est aussi, l'occasion de donner ses vêtements qui ne font plus aux organismes de charité.

CONSACRER DU TEMPS À SON ANIMAL DE COMPAGNIE

Profitez de votre présence à la maison pour soigner votre compagnon à 4 pattes. Faites une promenade avec Fido ou jouer avec Minou. Brossez et lavez votre petit compagnon. Coupez-lui les griffes si vous

êtes à l'aise. Lavez son lit et ses jouets. Débarrassez-vous des jouets dangereux ou inutiles et pourquoi ne pas le gâter en vous procurant un jouet et des gâteries achetées sur le web.

UN SPA À LA MAISON

Profiter des bienfaits d'un spa à la maison est relativement facile et peu coûteux. Commencez par un bain chaud auquel vous ajouterez des huiles essentielles. Créez une ambiance relaxante à l'aide de bougies ou des bâtons d'encens. Laissez-vous ensuite, transporter par les mélodies de spa trouvées en ligne. Enfin, emmitoufflez-vous dans un peignoir que vous aurez préalablement réchauffé dans la sècheuse.

COMMENCER LA RÉDACTION D'UN BLOG

La rédaction d'un blog permet de partager ses émotions, ses connaissances ou son quotidien. C'est selon l'orientation qu'on lui donne. Il vous permet aussi de recentrer votre attention sur votre bien-être. À travers ces lignes que surviennent les rêves, la créativité et les objectifs de vie. Les bienfaits de l'écriture vous surprendront.

APPRENDRE UNE LANGUE ÉTRANGÈRE

Finalement, se familiariser avec une nouvelle langue est une bonne initiative pour maximiser notre temps libre. Il existe plusieurs applications gratuites et accessibles sur votre téléphone intelligent pour vous aider à apprendre du vocabulaire. Qu'il s'agisse de Busuu, Babbel ou Duolingo, ces sites proposent des leçons avec prononciation et de petits tests pour valider votre compréhension.

Martine Dallaire, B.A.A.

ABONNEMENT

Un an d'abonnement (12 numéros) pour un montant de 30 \$

Nom: _____ Adresse: _____

Ville : _____ Code postal: _____

Téléphone : _____ Courriel : _____

Faites votre chèque à l'ordre de : Réda Benkoula

Adresse : 2900 Chemin de la Côte-de-Liesse, App 408, Mont-Royal, QC, H4N 2P2

VOTRE SOUTIEN EST IMPORTANT

« L'initiative » est une entreprise privée qui œuvre pour le bien-être collectif de tous les citoyens Montréalais et Québécois en général. Vos dons sont importants pour nous, En vous abonnant, cela permet la pérennité du journal en couvrant une partie des frais de rémunération des collaborateurs, de l'impression, de la distribution.

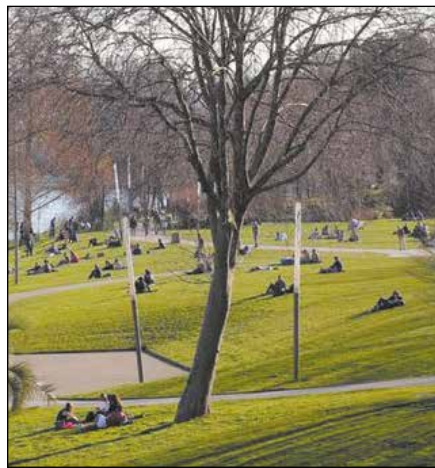
Villes et espaces à l'ère du Covid-19

À chaque crise, l'humain s'adapte pour apporter des solutions, puisant dans son répertoire d'expériences, et usant de son génie, pour surmonter les effets de la crise et contourner ses risques. La crise offre ainsi, une occasion pour renforcer la protection des espaces et des sociétés, avec de nouvelles solutions réinventées, que l'homme improvise. Souvent, ces solutions s'installent définitivement, en totalité ou en partie, et amorcent des mutations profondes des modes de vie et de gouvernance. La résilience, dépend des facteurs de protection. Plus, l'immunité des espaces et des sociétés, est renforcée, plus leur capacité de résilience augmente.

MAIS, QU'EST CE QUI VA CHANGER?

Pour combattre la propagation, la solution majeure qui fait l'unanimité, s'articule autour de la distanciation sociale, de l'isolement et repli (confinement), et du contrôle sanitaire, même à distance.

Sur le plan spatial, on passe des fortes densités et de la concentration, à la dispersion, et à l'étalement. En urbanisme, l'étalement longtemps combattu, en faveur des densités, beaucoup plus rentables, revient comme option enviable. Toutefois, le télétravail



pourrait minimiser les coûts des déplacements, et aplanir les courbes de congestion.

En architecture et urbanisme, l'urbanisme moderne sous son volet hygiénique est toujours d'actualité et d'avant-garde, en ce qui a trait aux normes et règles d'hygiène, (largeurs des voies, exposition, rapport bâti/espace libre, nature et construction, etc.), toutefois, le logement de masse, largement généralisé, fait défaut en ces temps de pandémie, non seulement par rapport à sa densité et concentration, mais à son étroitesse et conception, qui ne peut assurer le confort psychique, au moment du confinement. Le retour au modèle de l'habitation traditionnelle, dans une version moderne, assurant

des réponses au besoin de confort, de lumière et d'aération, peut-il en être envisagé ?

De l'ordre de proximité et de la concentration, à l'ordre de la distanciation, il y a tout un renversement de situation.

L'humain se trouve confronté à répondre à de nouvelles exigences. Comment se protéger et protéger le service dans les lieux publics ? Plexi, gel, savon et lavabo à l'entrée des magasins, gestion des files à l'entrée des magasins, fixation d'un ratio acceptable, surface/client, pour indiquer le nombre de clients à admettre à la fois, à l'intérieur du magasin, pour respecter les normes de 2 mètres de distanciation, suggestion de pas distancés de 2 mètres au sol, pour diriger les clients, etc.

Comment réorganiser les distances, revoir le mobilier des parcs, la disposition des sièges dans les transports publics, dans les lieux publics : restaurants, magasins, etc. ? Revoir la démarche dans les lieux publics ? Revenir à l'étalement longtemps combattu, par voie de conséquence, moins de transport collectif, et plus de coûts. Apaiser et réguler avec le télétravail, la congestion et le trafic. Revoir l'espace habitation versus collectif.

Dr Brahim Benyoucef

Politique et gouvernance à l'ère du Covid-19

MAIS, QU'EST CE QUI VA CHANGER ?

Pour combattre la propagation, la solution majeure qui fait l'unanimité, s'articule autour de la distanciation sociale, de l'isolement et repli (confinement), et du contrôle sanitaire, même à distance.

En politique, les frontières longtemps mises à mort, à l'ère de la mondialisation, surtout en matière de circulation des biens, reviennent en force. Le repli vers les intérieurs (pays, villes, et habitations, etc., selon l'échelle), comme moyen préventif, fait valoir plus que jamais le rôle des limites et des frontières, dans la protection des espaces et des sociétés.

En politique, aussi, la mondialisation tellement vantée, perd ses premières plumes, lorsqu'elle perd son éthique, à la première épreuve. Absence de solidarité, entre les pays, parfois du même espace, (l'Union européenne par exemple, etc.), détournement devenu, opération courante, de cargaisons de matériel de protection, admission sélective aux soins, sacrifiant les plus âgés, etc.



En matière de gouvernance, les gouvernements du monde, sont confrontés, à improviser rapidement et sur le tas, de nouvelles façons, pour gérer la crise et combattre la propagation du virus. Le plus grand défi, demeure, celui d'aplanir la courbe de progression, pour étaler dans le temps les cas sensibles et éviter au système de santé, d'être débordé, si les besoins en soins dépassent les capacités des hôpitaux. L'activation d'une cellule de crise, la communication des gouverneurs en direct sur une base régulière, le suivi en temps réel de la

progression et la souplesse de prise de décisions, au pas des événements, les mesures et la réglementation en temps réel, l'encadrement légal, l'organisation sécuritaire, la gestion des foules, des magasins et de l'activité publique, l'application de la quarantaine à l'échelle des villes et régions, soutien économique des revenus de ménages, gestion rigoureuse du secteur de la santé et son approvisionnement, régulation de l'activité et gestion des équilibres entre services essentiels et possibilité d télétravail, etc, sont toutes des actions qui alimentent ce répertoire de nouvelles pratiques, qui, certainement seront installées, en partie ou en totalité, pour modifier le cours des choses, et les modes de gouvernance.

Sur le plan sécuritaire, piétinement flagrant sur le territoire privé, justifié par la crise : contrôle des foules, de la santé, des déplacements, contrainte des déplacements, etc., va certainement marquer la sécurité et la vie privée à jamais.

Dr Brahim Benyoucef

L'initiative

Éditeur : Réda Benkoula

Contact : admin@linitiative.ca

Téléphone : 514-360-6267

Site web : linitiative.ca

[facebook.com/linitiative.ca](https://www.facebook.com/linitiative.ca)

twitter.com/linitiativemtl

Dépôt légal : Bibliothèque et Archives nationales du Québec 2014 et Bibliothèque et Archives Canada 2015. ISSN 2369-3851 (Imprimé). ISSN 2369-386X (En ligne).

Adresse : 2900 Chemin de la Côte-de-Liesse, App 408, Mont-Royal, QC, H4N 2P2

Fondé en mars 2014, L'initiative est un journal indépendant de contenu économique, social et culturel qui est imprimé et distribué à Montréal, à Laval et sur la Rive Sud. Depuis sa création, le journal a élargi son lectorat et son implication en soutenant des actions sociales et de nombreux événements économiques et culturels de la vie montréalaise. Tous les droits sont réservés. La reproduction d'articles est encouragée à condition d'en souligner la provenance et d'en informer la rédaction.

VENTES PUBLICITAIRES

Nous offrons des services à ceux qui désirent implémenter une stratégie de contenu de fond sur le journal imprimée ainsi qu'à ceux qui envisagent une transformation numérique sur le site web linitiative.ca. Renseignez-vous sur: pub@linitiative.ca

PUBLIEZ VOS ARTICLES

En tant que média participatif « L'initiative » vous encourage à soumettre vos textes en tout temps sur les sujets qui vous passionnent. L'exclusivité des contributions est exigée. En raison des contraintes liées à la pagination et pour une meilleure lisibilité des textes. Les articles ne devront pas dépasser les 400 mots et pourront être publiés sur le journal et/ou sur le site web. Indiquez en tête du document votre nom, le titre de votre texte envoyez-le à :

redaction@linitiative.ca



RECRUTONS

- Journalistes pigistes
- Représentants des ventes

Envoyez votre CV et votre lettre de présentation à : rh@linitiative.ca

Seules les personnes sélectionnées en entrevue seront contactées

Le Ramadan au goût du Covid-19

Le Ramadan est le mois sacré par excellence chez les musulmans. Il arrive cette année le 24 avril 2020, et durera 29 ou 30 jours. Cette année, le Ramadan arrive en plein confinement, sous la pression du Covid-19. Ce contexte va certainement lui donner un goût particulier, et va marquer les mémoires à jamais.

Le Ramadan, est une immersion dans la foi, que le musulman observe annuellement, pendant un mois. C'est à la fois un exercice de jeûne physique et de purification morale. C'est un exercice de ressourcement spirituel. C'est un exercice de purification des corps, grâce au jeûne, et de purification des âmes, à travers le combat des méfaits.

C'est un mois à forte charge historique, qui prend toute sa place dans la mémoire du musulman. Il est le mois de la révélation, où le prophète Mohammed, (que le salut soit sur lui), reçut le message. On y célèbre entre-autres au 16e jour, la nuit de la révélation, et au 26e jour la nuit du destin, etc.

COMMENT SE DÉROULE LA QUOTIDIENNETÉ RAMADANESQUE ?

Habituellement, et durant tout le mois, les musulmans jeûnent le jour, de l'aube au coucher du soleil, et célèbrent la nuit, collectivement à la mosquée, les prières appelées -tarawih-.

C'est aussi le mois de la compassion et du partage, durant lequel, est célébrée la tradition de -iftar-, ou repas collectifs, offerts un peu partout, en priorité aux nécessiteux, mais également à tous.

C'est aussi une occasion pour la famille de savourer les délices de la table



ramadanesque, de mettre à l'épreuve, en pareils moments, ses talents culinaires.

Dès l'annonce du coucher de soleil, par l'appel du muezzin à la prière du -maghrib-, ou le tir de canon, selon les régions, toute la famille se réunit autour de la table, pour partager le souper ramadanesque appelé -ftour-

La table ramadanesque célèbre selon la spécialité de chaque région, des plats typiques qui portent avec eux la saveur du Ramadan et incarnent le souvenir de ce mois sacré.

À chaque jour, au coucher du soleil -maghrib-, la rupture du jeûne se fait à l'aide de quelques dattes et un verre de lait. Suite à une courte pause-prière, les gens regagnent de nouveau la table. À l'entrée, l'incontournable soupe -chorba- ou -hrrira-, s'impose, accompagnée de rouleaux de viande -bourek- ou les feuilles farcies -brick-. Ensuite, vient le tour d'un plat principal, fait généralement de viande et légumes, et accompagné selon les régions de riz ou de pâtes. Pour finir, on

savoure un plat-dessert, fait de fruits secs et d'amandes, appelé -hlou-.

Au Québec, c'est dans les magasins à saveurs méditerranéenne, maghrébine et orientale que les musulmans font leurs emplettes pour honorer le menu ramadanesque.

Le soir, après la rupture du jeûne, s'ouvre le deuxième volet, par d'abord, la célébration de la prière des Tarawih à la mosquée, et au retour à la maison, toute la famille, se regroupe pour profiter d'un précieux moment de convivialité, autour d'un verre de thé et des gâteaux faits pour l'occasion. C'est une occasion précieuse de rencontre, de partage et de convivialité, où les enfants se réjouissent à l'écoute des contes, racontés avec amour et affection par la grand-mère.

Jamais le confinement n'a été aussi accommodant, que durant ce moment de repli et de ressourcement, en quête de foi, et de sérénité.

Si le confinement est très propice au jeûne, il ne l'est pas du tout pour les célébrations communautaires et religieuses.

Si le confinement est très propice pour retrouver ces moments doux de convivialité familiale, autour des contes féériques des grands-mères, la distanciation n'arrange pas les grands regroupements familiaux et communautaires, et empêche la célébration de la prière collective à la mosquée et le partage des repas collectifs. Manquer ce beau moment de convivialité et de recueillement collectifs, va certainement laisser un avant-goût de désolation.

Toutefois, l'Homme ne doit pas manquer d'intelligence, pour compenser le manque à gagner, par la solidarité et l'altruisme. En effet en ces moments de détresse liés à la Covid-19, un grand besoin se fait sentir, en aide aux plus vulnérables, qui certainement vont souffrir plus que d'autres, des conséquences de cette crise, comme ceux qui vivent seuls, souffrant de solitude, ceux qui manquent de revenus, et ceux, moins autonomes, privés de l'aide, etc.

C'est le moment de redoubler d'effort, pour venir en aide aux plus nécessiteux, et renforcer sa foi, par la main tendue à autrui.

C'est aussi le temps, de s'exercer dans l'activité domestique et de consolider ses capacités d'autonomie.

La fin du Ramadan, est célébrée par l'Aïd-el-fitr, ou la fête du pardon. C'est un jour sacré où, tous profitent pour échanger salut et pardon et où les enfants se réjouissent des cadeaux qu'on leur offre.

Dr Brahim Benyoucef



Calendrier du Ramadan 2020/1441

Horaires des prières Québec
Heure Suhoor - 10min | Temps Iftar +10min



Jour	Fajr	Dohr	Asr	Maghrin	Isha	Jour	Fajr	Dohr	Asr	Maghrin	Isha
1 24, ven.	04:22 AM	12:53 PM	04:46 PM	07:52 PM	09:25 PM	16 09, sam.	03:51 AM	12:52 PM	04:52 PM	08:11 PM	09:52 PM
2 25, sam.	04:20 AM	12:53 PM	04:46 PM	07:54 PM	09:27 PM	17 10, dim.	03:50 AM	12:52 PM	04:53 PM	08:13 PM	09:54 PM
3 26, dim.	04:18 AM	12:53 PM	04:47 PM	07:55 PM	09:28 PM	18 11, lun.	03:48 AM	12:51 PM	04:53 PM	08:14 PM	09:55 PM
4 27, lun.	04:15 AM	12:53 PM	04:47 PM	07:56 PM	09:30 PM	19 12, mar.	03:46 AM	12:51 PM	04:54 PM	08:15 PM	09:57 PM
5 28, mar.	04:13 AM	12:53 PM	04:48 PM	07:58 PM	09:32 PM	20 13, mer.	03:44 AM	12:51 PM	04:54 PM	08:16 PM	09:59 PM
6 29, mer.	04:11 AM	12:53 PM	04:48 PM	07:59 PM	09:34 PM	21 14, jeu.	03:42 AM	12:51 PM	04:54 PM	08:17 PM	10:01 PM
7 30, jeu.	04:09 AM	12:52 PM	04:48 PM	08:00 PM	09:35 PM	22 15, ven.	03:40 AM	12:51 PM	04:55 PM	08:19 PM	10:03 PM
8 01, ven.	04:07 AM	12:52 PM	04:49 PM	08:01 PM	09:37 PM	23 16, sam.	03:39 AM	12:51 PM	04:55 PM	08:20 PM	10:04 PM
9 02, sam.	04:05 AM	12:52 PM	04:49 PM	08:03 PM	09:39 PM	24 17, dim.	03:37 AM	12:52 PM	04:56 PM	08:21 PM	10:06 PM
10 03, dim.	04:03 AM	12:52 PM	04:50 PM	08:04 PM	09:41 PM	25 18, lun.	03:35 AM	12:52 PM	04:56 PM	08:22 PM	10:08 PM
11 04, lun.	04:01 AM	12:52 PM	04:50 PM	08:05 PM	09:43 PM	26 19, mar.	03:34 AM	12:52 PM	04:56 PM	08:23 PM	10:10 PM
12 05, mar.	03:59 AM	12:52 PM	04:51 PM	08:06 PM	09:44 PM	27 20, mer.	03:32 AM	12:52 PM	04:57 PM	08:24 PM	10:11 PM
13 06, mer.	03:57 AM	12:52 PM	04:51 PM	08:08 PM	09:46 PM	28 21, ven.	03:30 AM	12:52 PM	04:57 PM	08:25 PM	10:13 PM
14 07, jeu.	03:55 AM	12:52 PM	04:52 PM	08:09 PM	09:48 PM	29 22, ven.	03:29 AM	12:52 PM	04:58 PM	08:26 PM	10:15 PM
15 08, ven.	03:53 AM	12:52 PM	04:52 PM	08:10 PM	09:50 PM	30 23, sam.	03:27 AM	12:52 PM	04:58 PM	08:28 PM	10:16 PM



Canada



HOUSE OF COMMONS
CHAMBRE DES COMMUNES
CANADA

RAMADAN KAREEM

NOUS VOUS SOUHAITONS UN RAMADAN
REPLI DE PAIX ET DE GÉNÉROSITÉ

BEST WISHES FOR A MEANINGFUL
AND PEACEFUL RAMADAN



TRÈS HON. JUSTIN TRUDEAU

Député / MP
Papineau
Justin.Trudeau.c1c@parl.gc.ca
(514) 277-6020



RACHEL BENDAYAN

Députée / MP
Outremont
Rachel.Bendayan@parl.gc.ca
(514) 736-2727



EMMANUEL DUBOURG

Député / MP
Bourassa
Emmanuel.Dubourg@parl.gc.ca
(514) 323-1212



FAYÇAL EL-KHOURY

Député / MP
Laval–Les Îles
Faycal.El-Khoury@parl.gc.ca
(450) 689-4594



HON. MARC GARNEAU

Député / MP
Notre-Dame-de-Grâce–Westmount
Marc.Garneau@parl.gc.ca
(514) 283-2013



HON. STEVEN GUILBEAULT

Député / MP
Laurier–Sainte-Marie
Steven.Guilbeault@parl.gc.ca
514-522-1339



ANTHONY HOUSEFATHER

Député / MP
Mont-Royal / Mount Royal
Anthony.Housefather@parl.gc.ca
(514) 283-0171



HON. MÉLANIE JOLY

Députée / MP
Ahuntsic–Cartierville
Melanie.Joly@parl.gc.ca
(514) 383-3709



HON. DAVID LAMETTI

Député / MP
LaSalle–Émard–Verdun
David.Lametti@parl.gc.ca
(514) 363-0954



PATRICIA LATTANZIO

Députée / MP
Saint-Léonard–Saint-Michel
Patricia.Lattanzio@parl.gc.ca



ALEXANDRA MENDÈS

Députée / MP
Brossard–Saint-Lambert
Alexandra.Mendes@parl.gc.ca
(450) 466-6872



HON. MARC MILLER

Député / MP
Ville-Marie–Le Sud-Ouest–
Île-des-Soeurs
Marc.Miller@parl.gc.ca
(514) 496-4885

COVID-19

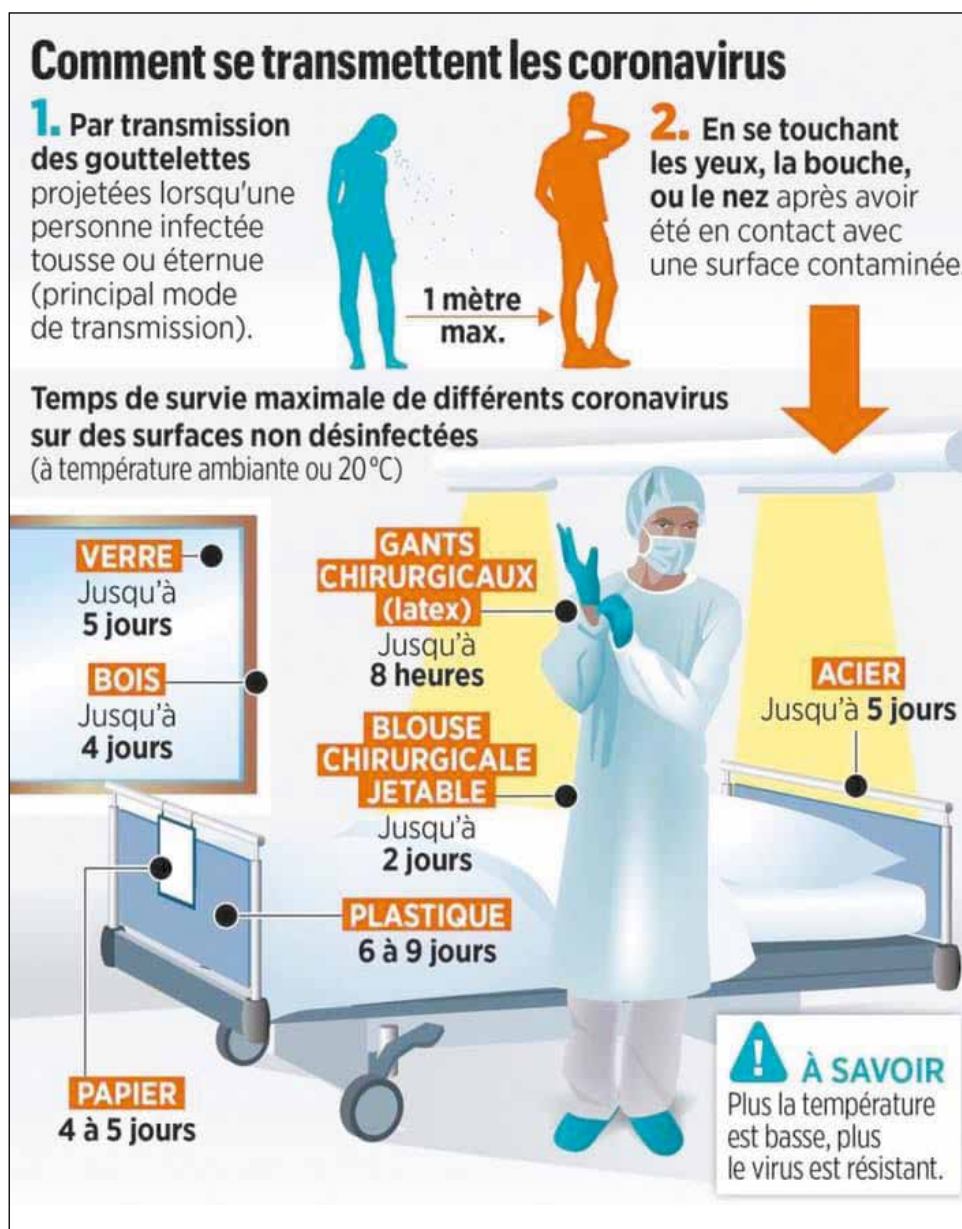
Le coronavirus et sa transmission interhumaine et environnementale

Les coronavirus SRAS-CoV, SARS-CoV-2, et le MERS-CoV se transmettent non seulement de l'animal à l'homme mais aussi d'homme à homme. En ce qui concerne la maladie Covid-19 (anciennement appelée 2019-nCoV) due au SARS-CoV-2, celle-ci se transmet par les postillons (gouttelettes de salive) projetés en toussant ou en éternuant. Il faut donc des contacts étroits et prolongés pour la transmettre, ou avoir eu un contact à moins de 1 mètre du malade, en l'absence de mesures de protections efficaces. Le virus est présent aussi dans les selles, ce qui multiplie les possibilités d'infection des autres personnes.

Les deux modes de contamination donc connus sont l'inhalation de gouttelettes d'eau émises par la toux des malades (voire salive), et la transmission par contact. Le contact peut être direct, entre un malade et un sujet sain, ou indirect, pas l'intermédiaire d'un objet contaminé (infecté) : poignée de porte, stylo, monnaie, carte de crédit, barre de métro, denrée alimentaire, clavier, souris de l'ordinateur, poussette de marché (caddie de courses), vêtements, etc. Le virus peut survivre plusieurs heures sur un objet, et il survit d'autant plus longtemps que l'air ou le support sont humides. Le port de gants en cuir n'a donc pas de sens. Le port de gants jetables n'est pas simple et ne s'impose pas en dehors des équipes soignantes. La méthode de protection la plus pertinente repose donc sur la désinfection régulière des mains, et notamment après contact avec une personne ou un objet potentiellement contaminé.

Une récente étude américaine publiée mardi 17 mars dans le New England Journal of Medicine, atteste que le virus SARS-CoV-2 pourrait survivre jusqu'à 3 jours sur du plastique, 2 jours sur de l'acier inoxydable, 24h sur du carton et 4 h sur du cuivre. Le risque associé à la contamination indirecte est heureusement très inférieur à celui d'un contact direct comme une poignée de main. Le virus ne traverse pas la peau, mais l'infection survient lorsque la main contaminée est mise au contact de la bouche, du nez ou des yeux. La protection repose donc sur le filtrage de l'air inspiré, et sur la désinfection soignée et régulière des mains.

Le principe est d'éviter de déposer des virus sur les zones du corps permettant sa pénétration dans l'organisme : la bouche, le nez et les yeux. Les mains étant les principales responsables de la contamination par contact doivent être



protégées et désinfectées régulièrement. Deux méthodes sont efficaces : Le lavage à l'eau et au savon, la friction (frottement, massage) avec de l'alcool (éthanol) titrant 70 à 85°. L'alcool étant desséchant pour la peau, on lui ajoute une petite quantité de glycérine (glycérol) qui persiste après l'évaporation de l'alcool et protège la peau du dessèchement ou de l'irritation. Ce mélange porte le nom de SHA (Solution Hydro Alcoolique). Certains fabricants

ajoutent un gélifiant pour former un GHA (Gel Hydro Alcoolique) qui peut paraître plus simple d'emploi, mais qui ne présente pas de supériorité antivirale par rapport à la SHA.

C'est pourquoi il est essentiel d'éviter de se toucher les yeux, le nez ou la bouche (qui sont des portes d'entrée possibles du virus dans notre organisme) avec des mains sales. Les mesures dites "barrières" sont donc indispensables pour limiter l'impact

du virus : se laver fréquemment les mains avec du savon ou du gel hydroalcoolique, éternuer ou tousser dans son coude, utiliser des mouchoirs à usage unique, ne pas se serrer la main, ne pas faire la bise pour dire bonjour... Des données récentes laissent penser qu'en dehors des espaces confinés, la contamination par inhalation est nettement plus rare que celle par contact.

Sauf à se faire tousser en pleine figure, on ne peut pas être contaminé en respirant dans la rue (à condition qu'elle ne soit pas bondée) : les gouttelettes d'eau porteuses du virus sont trop peu nombreuses car diluées dans l'air, et surtout elles retombent rapidement au sol. Aucun des différents masques disponibles n'a prouvé son intérêt pour éviter la contamination aérienne dans la vie courante, mais on n'a pas prouvé non plus qu'ils ne servent à rien. Ces masques sont surtout destinés à protéger les gens qui soignent les malades ou qui les prennent en charge. Le port d'une écharpe, d'un foulard, d'un cache-col sur le nez et sur la bouche voire un masque en tissu fait maison ne sont ni étanches, ni efficaces face au virus. Certes, ils peuvent juste dépanner sans toutefois nous protéger...

Il est recommandé de garder une distance d'un mètre dans les queues. En fait, il faudrait moduler : 2 mètres face à quelqu'un qui vous fait face, 1 mètre face à quelqu'un qui est de dos (vous pouvez aussi tenir compte du sens du vent...)

Mohand-Lyazid Chibout (Iris)

SOURCES :

Organisation mondiale de la santé (OMS) (WHO) (Suisse)
Journal of the American Medical Association (JAMA) (États-Unis)
Santé Magazine (France)



COVID-19

Le coronavirus et son point d'interrogation

LES SYMPTÔMES DU COVID-19 ?

Les symptômes les plus courants du virus sont la fièvre 38,1°C et une toux sèche. Certaines personnes peuvent également souffrir de courbatures, des douleurs musculaires, d'une sensation d'oppression ou d'essoufflement, des frissons (liés à la fièvre), une fatigue intense, un mal de gorge, des maux de tête, un rhume, un manque d'appétit, voire des douleurs du ventre et une diarrhée. Ces symptômes évoquent une infection respiratoire aiguë ou des anomalies pulmonaires détectables radiologiquement. Dans les cas plus graves, l'infection peut provoquer "une détresse respiratoire, une insuffisance rénale aiguë, voire une défaillance multiviscérale pouvant entraîner la mort".

Pour rappel : la maladie reste bénigne dans 80 % des cas ; elle est grave dans environ 15% des cas et critique dans 5% des cas. Les chercheurs estiment que le taux global de mortalité du virus est d'environ de 2 à 4%, avec des disparités selon les pays. Certains patients présentent également une forme asymptomatique du virus : ils sont porteurs du virus, sans en déclarer les symptômes, mais ils sont contagieux et peuvent le transmettre.

Compte tenu du fait que les symptômes du Covid-19 peuvent être confondus avec ceux d'une grippe, le seul moyen de confirmer le diagnostic est d'effectuer un test biologique par prélèvement nasopharyngé.

Plus récemment, des témoignages de patients atteints du Covid-19 ont permis d'identifier que la perte du goût et de l'odorat étaient également des symptômes d'une infection possible à coronavirus. Mais là encore, il ne faut pas paniquer : de nombreuses raisons peuvent expliquer une perte temporaire du goût et de l'odorat, comme d'autres maladies saisonnières non liées au coronavirus (ex : la grippe, le tabagisme, etc).

Dans des cas plus rares encore, sur certains patients, une conjonctivite pourrait également apparaître.

De nombreux sujets ne ressentent aucun symptôme ou très peu, c'est le cas notamment des enfants jusqu'à présent relativement épargnés, et ce, car, soit ils ont été moins exposés en premier lieu, et/ou il y a quelque chose de différent avec

l'adulte dans la façon dont leur corps réagit au virus.

Il est important de comprendre que le symptôme inquiétant - celui qui pourrait conduire à une hospitalisation - c'est un essoufflement. La toux, la fatigue, la respiration sifflante, la fièvre, tout cela est désagréable, mais ça ne tue pas. Ce qui tue, c'est une pneumonie particulière qui vient infiltrer les poumons en empêchant le sang de s'oxygéner correctement. Dans ce cas, les malades sont essoufflés au moindre effort, voire au repos, comme s'ils venaient de monter des escaliers ou escalader un sentier en pente raide. C'est cela qui est vraiment inquiétant.

Y A-T-IL UN VACCIN CONTRE LE COVID-19 ?

Le Covid-19 est tellement nouveau et spécifique qu'il faut élaborer un vaccin qui lui est propre. Des dizaines d'essais cliniques sont actuellement en cours. En temps normal, le cycle de développement d'un vaccin prend plusieurs mois voire plusieurs années. Toutefois dans le contexte actuel, les entreprises accélèrent le rythme de leurs recherches et raccourcissent les délais de mise au point.

EXISTE-T-IL DES PERSONNES À RISQUE DE DÉVELOPPER UNE FORME PLUS SÉVÈRE DE LA MALADIE ?

Pour 80% de la population, le virus Covid-19 ne présente pas de dangerosité s'il est pris en charge avec les bonnes mesures (en le soignant avec du paracétamol). Mais le virus peut prendre une forme plus aiguë chez les personnes fragiles ou à risque. Les informations disponibles suggèrent que le virus peut causer des symptômes similaires à ceux d'une grippe modérée, mais aussi des symptômes plus graves. Comme pour beaucoup de maladies infectieuses, les personnes présentant des maladies chroniques préexistantes (hypertension, maladies cardiovasculaires, diabète, cancer, maladies hépatiques, maladies respiratoires...) semblent plus susceptibles de développer des formes sévères, de même que les personnes âgées et immunodéprimées. Les patients atteints de broncho-pneumopathie

chronique obstructive (BPCO) seraient particulièrement vulnérables. Les enfants de moins de quinze ans seraient peu susceptibles de déclencher une forme sévère de coronavirus. Mais, rappelons-le: même s'ils présentent des formes moins graves, voire asymptomatiques, ils sont contaminants.

Une personne très âgée, de plus de 80 ans, est aussi plus exposée aux troubles respiratoires. Il faut donc rester vigilant face aux symptômes, surtout si vous faites partie des cas dits « à risque » et prendre alors les mesures nécessaires à votre dépistage.

LES JEUNES ADULTES NE SONT PAS ÉPARGNÉS ET PEUVENT AUSSI PRÉSENTER DES FORMES GRAVES

Contrairement aux idées reçues, les moins de 40 ans encourent le risque d'être hospitalisés s'ils sont infectés

au Covid-19, même en n'ayant aucune pathologie chronique. Les jeunes peuvent de ce fait développer des formes graves de la maladie, voire mortelles. Ces derniers doivent être vigilants, mais comme tout un chacun. Ils doivent l'être pour eux-mêmes, mais aussi pour protéger leurs parents et leurs grands-parents. Respecter les mesures barrières et le confinement, même quand on est jeune, est donc impératif et pour soi et pour ceux qui sont plus fragiles. C'est vraiment une mesure d'une importance cruciale.

Mohand-Lyazid Chibout (Iris)

SOURCES :

Organisation mondiale de la santé (OMS) (WHO) (Suisse)
Journal of the American Medical Association (JAMA) (États-Unis)
Santé Magazine (France)

L'Aïd, fête du pardon, à l'ère de Covid-19

L'Aïd est la célébration du pardon et de la convivialité. L'Aïd est une occasion, pour partager la joie en collectivité, implorer le pardon et manifester les vœux de tout ce qui reconforte et suscite le bien-être.

L'Aïd el-Fitr appelé aussi **l'Aïd es-seghir**, est la grande fête du pardon, qui vient couronner la fin du Ramadan. Elle a lieu le premier jour de **Chawal**, 10^e mois du calendrier musulman, lunaire de cycle.

QUEL SENS PREND L'AÏD ?

C'est le jour de récompense pour le jeûneur, de savourer les biens-faits de la vie, et de savourer les mérites du jeûne et de l'épreuve spirituelle du Ramadan. La récompense prend un sens aussi bien humain, en s'affranchissant de la privation, que spirituel en appréciant le mérite et l'effet de l'immersion spirituelle.

C'est la fête du pardon, où chacun est tenu d'oublier sa rancœur et de renouer avec les autres. Il est rappelé en ce jour, plus que jamais, que la foi ne saurait faire bon ménage avec la rancœur et la haine et que le pardon demeure acte de foi et voie du salut.

C'est aussi la fête du partage et de la convivialité.

COMMENT SE DÉROULE LA FÊTE DE L'AÏD ?

Les familles se préparent pour la fête, par l'embellissement des maisons, la

préparation de toutes sortes de gâteaux et par l'achat de nouveaux vêtements pour les enfants. Les rituels de préparation prennent un goût festif et unique.

La célébration de l'Aïd commence par deux rituels religieux, dédiés, le premier au partage et le deuxième à la foi et au pardon : *zakat el-fitr* ou la petite aumône et *salat el-Aïd* ou la prière de l'Aïd.

Zakat el-fitr est une aumône que tout croyant doit verser aux nécessiteux, durant les trois derniers jours et ne saurait tarder plus que l'heure qui précède la prière, le jour de l'Aïd même. C'est le chef de famille qui doit la verser pour chaque tête, en denrées alimentaires, pour une quantité de 3 kg par tête, ou son équivalent en argent, défini chaque année par l'autorité religieuse. Ce rituel consacré au partage, permet aux nécessiteux d'acquiescer leurs besoins et ainsi de célébrer la fête dans la dignité.

Salat el-Aïd ou la prière de l'Aïd, consiste



à une prière collective qui a lieu dans une aire de prière en plein air, ou même à l'intérieur des mosquées. Le célèbre prêche de l'Aïd est une occasion pour célébrer la foi, rappeler les vertus du partage et du pardon. La prière se termine par des embrassades et des échanges de vœux et des mots de pardon.

Sitôt la prière finie, tous regagnent leurs maisons respectives pour célébrer en famille la fête de l'Aïd. Tous, mettent leurs beaux habits, et se retrouvent autour d'une table garnie à la saveur festive de l'Aïd, garnie de gâteaux de toutes sortes et surtout aux amandes.

(Lire la suite en page 7...)

**MAGNUS
POIRIER®**

Centre funéraire Musulman
du Québec

Al Imane

10526, boul. Saint-Laurent,
Montréal

(Québec) H3L 2P4

514-727-2847

1-888-727-2847

www.magnuspoirier.com



رمضان مبارك

Ramadan
Moubarak

Que ce mois sacré
vous apporte la santé,
la joie et la prospérité

(...suite de la page 6)

Après l'échange de vœux entre les membres de la famille, et les prises de photos familiales, commence alors le rituel des visites en groupe, auprès des proches, des aînés et des personnes malades, pour échanger vœux et joie. Les enfants sont toujours attentifs à la somme d'argent que, amis et parents leurs offrent, en ce jour de fête.

Pendant que les adultes s'échangent les vœux, les enfants déambulent d'un coin à l'autre du village ou du quartier, pour vivre en groupe, la joie de l'Aïd, faire la démonstration de leurs beaux habits et dépenser dans les magasins de jouets et de friandises, l'argent qu'ils reçoivent en cadeau durant l'Aïd.

La fête prend fin au coucher du soleil, et tous regagnent leurs maisons, dans la joie et la bonne humeur.

Les communautés musulmanes au Québec ne manquent pas d'imagination pour réinventer les conditions festives de l'Aïd et pour le vivre pleinement dans la joie et la convivialité. Il est coutume de louer, par quartier ou ville selon la grandeur, des espaces dans les grands hôtels et salles de réceptions pour célébrer collectivement la prière de l'Aïd et échanger vœux, joies et gâteaux. Et, ce n'est qu'à la fin de semaine suivant le jour de l'Aïd, qu'ils se réunissent de nouveau dans les grandes salles d'hôtels ou de réception, pour célébrer en familles durant toute la journée, la joie de

l'Aïd. Dans ces lieux loués pour la journée, les enfants s'offrent une aire de jeu où sont disposés des jeux gonflables de toutes sortes, et tous, profitent des services offerts par les différents kiosques alimentaires et de divertissements, tel que le kiosque à henné, le clown, etc.

Les gens gardent en mémoire les souvenirs précieux de l'Aïd, jour de foi, de joie, de paix, de partage et de convivialité.

Mais, en ces moments de confinement, l'Aïd est aussi une occasion unique, qui place l'homme devant sa vulnérabilité, appelé à penser, à ceux, qui en permanence vivent la privation et le calvaire, à cause des guerres, de l'exclusion, de la pauvreté, des famines, des exils, etc.

La fête de l'Aïd se déroulera cette année dans la solitude, et au meilleur des cas, partagée virtuellement. La fête, va certainement manquer de son charme, car, à la base c'est une occasion célébrée dans, et avec la collectivité.

L'Aïd, en contexte de crise de Covid-19, offre une occasion précieuse, pour méditer et voir, non seulement comment surmonter la crise, mais aussi, comment remédier à son mode de vie, cesser les actes préjudiciables causés aux autres, et manifester plus de solidarité.

Dr Brahim Benyoucef

Iftar du Ramadan

Le Centre Culturel Algérien de Montréal fait un appel à la solidarité

Le Centre Culturel Algérien de Montréal (CCA) avait l'habitude, depuis plusieurs années, d'organiser des Iftars les samedis du mois sacré de Ramadhan. Dans le contexte actuel de la pandémie COVID19 et des conditions sanitaires imposées, cette activité ne pourra avoir lieu.

En conséquence, le CCA change de formule cette année en lançant un appel de solidarité et de générosité à la communauté afin de faire des dons en argent. Cette collecte sera distribuée aux étudiants étrangers et autres personnes dans le besoin. Cet argent leur permettra de payer leurs Iftars.

Afin d'éviter les déplacements et ainsi de respecter les mesures sanitaires, les contributions à l'opération peuvent être faites de manière électronique.

Les contributions à l'opération peuvent être faites uniquement de manière électronique à partir du site du CCA.

Le CCA exprime ses remerciements et



sa gratitude envers les membres de la communauté qui ont toujours soutenu les opérations humanitaires du Centre et qui ont prouvé à maintes reprises que la solidarité est une valeur fondamentale de la communauté.

Les étudiants étrangers qui veulent bénéficier doivent remplir le formulaire sur Internet. Par ailleurs, le nombre de personnes qui vont bénéficier de cette opération et le montant par personne dépendra du montant collecté.



Meilleurs vœux de paix,
de bonheur et de solidarité
en cette période de jeûne.

Bon Ramadan!

De gauche à droite :
Andrés Fontecilla - Député de Laurier-Dorion, Manon Massé - Députée de Ste-Marie-St-Jacques, Alexandre Leduc - Député d'Hochelaga-Maisonneuve,
Gabriel Nadeau-Dubois - Député de Gouin, Vincent Marissal - Député de Rosemont, Ruba Ghazal - Députée de Mercier.

ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC

Djamel Laced, auteur de «Nna Ghni»

Lauréat du prix Assia Djebar du meilleur roman amazigh, édition 2019 (Algérie)

Avant lui, des générations ont résisté à la misère, à la domination et à l'aliénation. Des hommes et des femmes ont défriché le terrain pour se réapproprier l'histoire et préserver la mémoire. Pour Djamel Laced, travailler en faveur de sa culture et de son identité est presque une raison d'être ; il œuvre sans cesse pour mettre en valeur le patrimoine et l'apport de la civilisation Amazighe pour l'humanité. Avec sa lucidité et sa persévérance, il ne se lasse jamais de débattre, parler, échanger, philosopher en kabyle pour l'enrichir, la promouvoir et la transmettre aux autres à travers ses symboles, ses mythes et sa langue venue du fin fond des âges. Ainsi, «Nna Ghni», son roman en Tamazight, a vu le jour ! Il nous a accordé cet entretien pour en parler...

L'INITIATIVE : «NNA GHNI» EST LE TITRE DE VOTRE DERNIER OUVRAGE, QUI EST VOTRE PREMIER ROMAN ÉDITÉ EN KABYLE, QU'ÉVOQUE-T-IL ?

Djamel Laced : « Nna Ghni » est un hommage à une personne qui a beaucoup compté pour moi, elle participa pour beaucoup dans mon éducation, je trouvais auprès d'elle la sécurité et le réconfort. Elle était vraiment extraordinaire, rebouteuse elle soignait tout le monde. Il lui arrivait de soulager mes maux de tête par simple apposition de sa main ! Généreuse, elle offrait son aide à beaucoup de nécessiteux avec une louable discrétion. Cette femme mourut sans avoir eut d'enfants, je lui ai promis de son vivant que si jamais je devins le père d'une fille je l'appellerais de son prénom. Au-delà de la personne elle-même, c'est un hommage à cette génération d'hommes et de femmes du siècle infernal qui a vu deux guerres mondiales, une guerre d'indépendance, tant de répression et de misères et qui malgré nous ont transmis à nous cet amour pour la langue, pour la poésie, pour l'art et la beauté ; car ne l'oublions pas, c'est grâce à eux que notre culture survécut à la France et à l'invasion culturelle des pays d'orient. Le plus beau est qu'ils ont résisté par le seul pouvoir de la parole, par la seule magie du verbe...

VOUS VENEZ JUSTEMENT DE REMPORTEZ LE PREMIER PRIX AU CONCOURS ASSIA DJEBAR ÉDITION 2019, SECTION ROMAN EN TAMAZIGHT AVEC «NNA GHNI». UN MOT SUR CETTE CONSÉCRATION ...

Comme diraient certains amis sur la toile: j'adore ! Surtout que c'est Assia Djebar, une femme qui fit de la condition de la femme un sacerdoce. J'ai dit à un ami qui me posa la même question que ce n'est que Nna Ghni soit reconnue par les femmes de « loin de Médine » puisque elle fut un butin comme toutes ces résistantes sublimes depuis Shajah jusqu'à Katia Ben Gana ! Assia Djebar qui parlait si bien de la fameuse « Tunique de Nessus » qu'elle assimila poétiquement à cette



aliénation contemporaine qui nous laisse dire nos joies et nos peines, nos rêves et nos folies en enrichissant la culture de l'autre, les cultures des autres ! Le Prix vient à point nommé pour jeter cette Tunique culturophage...

REVENANT À VOTRE ROMAN «NNA GHNI», POURQUOI LE CHOIX D'UN PERSONNAGE DE VOTRE ENTOURAGE IMMÉDIAT AUTOUR DUQUEL VOUS L'AVEZ STRUCTURÉ TOUT EN AJOUTANT UN PEU DE FICTION AUX FAITS RÉELS ?

Cela fait partie des nombreuses facéties de la cervelle humaine qui s'en va chercher des accointances des plus improbables... c'est voulu un peu, tout n'est pas inconscient ! Ainsi, le décalage entre cette vieille femme villageoise qui est placée en plein dans une histoire de science-fiction n'est pas fortuit ! Une fois la curiosité du lecteur suscitée, on peut l'entraîner sur des terrains nouveaux, du moins dans la jeune littérature Amazighe.

Nna Ghnima était toujours secourable et voilà que son don s'étale jusqu'aux territoires de la littérature que l'on croyait interdits...

VOTRE LIVRE TRAITE DU PATRIMOINE IMMATÉRIEL, DE LA MORALE, DE LA SAGESSE ET DES EXPÉRIENCES HUMAINES VÉCUES DANS LA PLUPART DES VILLAGES DE LA KABYLIE, DONT PARTICULIÈREMENT LE VÔTRE. QUE POURRIEZ-VOUS DIRE DE LA RELATION ENTRE LA VIE DE «NNA GHNI» ET L'UNIVERSALITÉ ?

Terence disait : « je suis un homme et tout ce qui est humain ne m'est étranger » c'est aussi une façon, une tentative de nous replacer dans le monde, notre monde, un monde actuel, loin des clichés. Revoir l'appréciation qu'ont beaucoup de nos compatriotes sur ce que furent nos aînés, surtout ceux du XX siècle et pas que puisque beaucoup d'idées sont semées dans le roman pour susciter curiosité et initier des pistes de recherches !

VOTRE OUVRAGE ÉCRIT EN KABYLE RENVOIE À CERTAINS SYSTÈMES DE PENSER ET À LA CIVILISATION HUMAINE. EN S'INSPIRANT DES CLASSIQUES DE LA LITTÉRATURE MONDIALE, «NNA GHNI» SE VEUT-ELLE UNE PASSERELLE, UNE SORTE D'OUVERTURE ET UN VOYAGE VERS L'UNIVERSALITÉ ?

Je ne sais pas si je suis parvenu à faire cela dans ce roman mais j'avoue que c'est l'un de mes objectifs. On nous a depuis longtemps habitués à déconsidérer nos valeurs et même à les appeler par d'autres noms que la tâche paraît impossible. Heureusement que quelques pionniers défrichèrent pour nous le chemin, à l'exemple de Boulifa, Mammeri, Feraoun, Ouary...

POURQUOI EST-IL SI IMPORTANT ET PRIMORDIAL, SELON VOUS, DE SE RÉFÉRER, DE S'INSPIRER ET DE FAIRE ADAPTER DES ŒUVRES UNIVERSELLES EN KABYLE, COMME L'A SI BIEN FAIT FEU MOHIA ?

C'est important oui ; mais aujourd'hui, nous avons besoin de traduire nos travaux vers d'autres langues pour affirmer une bonne fois pour toutes que nous sommes d'ici, et quand je dis d'ici je veux parler de la planète terre, car à voir la majorité de ce qui nous est attribué on dirait que nous avons toujours vécu sur une exo-planète. Notre patrimoine et l'apport de la civilisation Amazighe est sciemment occulté quand il n'est pas sujet à la prédation... C'est à nous de le dépoussiérer et de le montrer à nos enfants pour qu'ils en soient fiers. Comment voulez-vous ne pas céder devant la tentation de devenir l'autre, parfois, ou souvent, l'ennemi quand c'est tout un système qui s'évertue à donner de vous une image négative ?

...Lire l'intégralité de l'interview sur linitiative.ca

Propos recueillis par Hamza Sahoui

Lynda Chouiten - auteure de "Une valse"

« La valse est un mouvement, un changement continu, comme la vie »

Quand elle a commencé à lire, elle cherchait l'évasion et la beauté des mots ; plus tard, elle a compris que la littérature pouvait aussi ébranler le monde, le faire réfléchir, l'amener à changer. Entre Lynda Chouiten et la littérature c'est une longue histoire, un amour qui a commencé à un très jeune âge et ne s'est toujours pas essoufflé jusqu'à devenir écrivaine et écrire de la poésie et de la fiction... Après avoir été finaliste des deux Prix Mohammed Dib et L'Escale d'Alger avec son premier roman, cette année, elle vient de remporter le Grand Prix Assia Djébar avec "Une valse", son deuxième roman. Entretien...

L'INITIATIVE : VOUS AVEZ SIGNÉ JUSQU'À PRÉSENT DEUX ROMANS, LE DERNIER A POUR TITRE « UNE VALSE ». QU'ÉVOQUE-T-IL ?

Lynda Chouiten : Une Valse relate le destin de Chahira Lahab, une couturière qui va sur ses quarante ans et qui fait face à un quotidien angoissant, fait de lutte contre un environnement misogyne et de désordre mental. Malgré cela, elle arrive à se qualifier en finale d'un concours de stylisme, censé se dérouler à Vienne. Et pour tenir tête à ses ennemis, réels ou imaginaires, elle rêve d'une belle valse dans la magnifique capitale autrichienne. À travers ce personnage, le roman évoque d'abord le difficile et permanent combat que doivent souvent mener les femmes pour se faire entendre. Elles doivent faire face non seulement aux différents obstacles érigés par la société et son discours patriarcal pour freiner leurs ambitions et leur soif d'indépendance, mais aussi à leurs propres doutes, peurs et sentiments de culpabilité inculqués par ce même discours. Mais l'histoire douloureuse de Chahira est aussi l'histoire de tout un peuple qui, meurtri et humilié pendant des décennies, continue à espérer et à faire preuve de courage. Enfin, il y a une dimension plus « philosophique », qui rend hommage à l'Art, au Beau, auxquels Chahira s'accroche pour ne pas sombrer tout à fait. En cela, le roman est assez nietzschéen.

L'HISTOIRE COMMENCE À "TIZI N TLELLI" (COL DE LA LIBERTÉ !), EN KABYLIE, ET SE TERMINE À VIENNE, CARREFOUR CULTUREL MAJEUR EN EUROPE. POURRIEZ-VOUS NOUS EN DIRE UN PEU PLUS SUR LE CHOIX ET LA SYMBOLIQUE DE CES DEUX LIEUX ?

Il y a non pas deux, mais trois lieux majeurs, qui correspondent d'ailleurs aux trois parties que comprend le roman. Les deux premiers lieux, censés se trouver en Algérie, portent pourtant des noms fictifs: El Moudja et Tizi N'Tlelli, deux noms très poétiques mais ô combien ironiques. El Moudja est une jolie petite ville côtière dont le beau nom et la proximité de la mer évoquent paix, évasion et bonheur; pourtant, elle est prisonnière d'une

mentalité rétrograde et d'un fanatisme religieux qui, il n'y a pas si longtemps, tuait aveuglément femmes, hommes, enfants et nourrissons. Le nom « Tizi N'Tlelli » est un peu ironique aussi car, bien que cette ville semble à Chahira plus « libre » que d'autres régions du pays, l'héroïne ne tardera pas à découvrir qu'elle (Tizi) fait face à plusieurs contradictions ; qu'elle est prise entre son désir de progrès et d'ouverture et le poids de traditions patriarcales dont elle a du mal à se défaire. Enfin, il y a Vienne, ses bâtisses, sa musique, ses valses – bref, son élégance. Si cette ville fait rêver Chahira, c'est parce qu'elle l'associe à l'évasion et au Beau, qui manquent affreusement à son environnement. Elle assouvit sa soif d'ailleurs et lui ouvre les portes d'un monde nouveau et différent, elle qui a presque toujours vécu cloîtrée. Pourtant, Chahira n'y trouve pas le repos ; son mal-être empire même. Elle comprend à la fin du roman, qu'elle doit se réconcilier avec « ses fantômes », et donc avec elle-même, avant d'apprécier pleinement la vie, que ce soit chez elle ou ailleurs.

TELLE UNE DEUXIÈME CONSÉCRATION POUR CHAHIRA, SON PERSONNAGE PRINCIPAL, "UNE VALSE" A EU RÉCEMMENT LE PREMIER PRIX AU CONCOURS ASSIA DJEBAR ÉDITION 2019 DU ROMAN FRANÇAIS. UN MOT SUR CETTE DISTINCTION...

C'est une distinction qui ne peut que m'honorer, puisqu'elle porte le nom d'Assia Djébar, l'une de nos plus grands écrivains, si ce n'est la plus grande. Elle a été une romancière, poète, dramaturge et historienne prolifique ; elle a été une superbe ambassadrice des lettres algériennes un peu partout dans le monde ; elle a été à deux doigts de remporter le prix le plus prestigieux, le Nobel. Et puis, surtout, elle a été porte-parole des femmes, de leur cause – de leurs souffrances et de leurs revendications. Comment ne pas être à la fois heureuse et fière de voir mon nom associé au sien ?

"LA VALSE" VEUT DIRE AUSSI "CHANGEMENT CONTINUEL" ! POURRIEZ-VOUS EN DÉVELOPPER DAVANTAGE LE MESSAGE DE LIBERTÉ



Lynda Chouiten - Lauréate du prix Assia Djébar du meilleur roman français, édition 2019 (Algérie)

ET DE L'ACCOMPLISSEMENT DE SOI QUE VÉHICULE VOTRE ROMAN À TRAVERS CHAHIRA...

La valse est un mouvement, un changement continu et, en cela, elle est semblable à la vie. Dans le roman, la valse qui est décrite n'est pas un moment magique mais une expérience ambiguë, faite de bonheur et de douleur à la fois – là encore, comme la vie. D'une part elle (la valse) se déroule dans un endroit enchanteur ; mais d'autre part, Chahira en sort mortifiée et plus que jamais hantée par la honte et la culpabilité. Ainsi, ce qui semblait être un rêve enfin réalisé (la valse) s'avère n'être qu'un pas de plus sur le chemin cahoteux et pénible de la liberté. A travers la valse, Chahira apprend à rêver, à oser, à défier les interdits et ses propres peurs, en gardant toujours le sens du Beau comme repère. Mais encore une fois, c'est une longue quête, qui demande du courage et de la persévérance et qui ne s'achève peut-être jamais.

PEUT-ON DIRE QUE VOTRE ROMAN EST UN VOYAGE POUR ALLER DE

L'AVANT ET AU-DELÀ DE SES LIMITES, JUSQU'AU BOUT DE SES RÊVES ; D'UNE CERTAINE MANIÈRE, UNE FAÇON DE DIRE QU'ON EST FINALEMENT CAPABLE ?

Oui, en quelque sorte, le voyage de Chahira peut être considéré comme un voyage initiatique – bien que Chahira ait près de quarante ans. Il va de pair avec un voyage intérieur où elle affronte ses fantômes – c'est-à-dire ses désirs, ses peurs et ses angoisses les plus enfouis. Mais ce qu'il faut noter, c'est qu'elle ne s'en débarrasse pas à la fin du roman. Ce qui est sous-entendu, c'est qu'elle devra encore continuer à lutter et à lutter encore. Au final, le « message » du roman, c'est que la vie est une longue lutte dont on ne connaît pas l'issue, mais qu'il faut mener avec courage et essayer d'aimer malgré tout.

...Lire l'intégralité de l'interview sur linitiative.ca

Propos recueillis par Hamza Sahoui



Association de la Sépulture Musulmane au Québec

L'ASMQ souhaite à tous ses membres, ses donateurs, ainsi qu'à toute la communauté musulmane; un Ramadan Moubarak, rempli de joie, de paix et de générosité !

Des invocations particulières iront aux familles endeuillées; Qu'Allah leur accorde patience et sérénité, en ce mois sacré.

Amine



2675, rue Lacordaire, Montréal (QC) H1N 2M5 - 514 528 1084
www.sepulturemusulmane.ca - info@sepulturemusulmane.ca



Un livre unique DANS LA LUMIÈRE DE LA VÉRITÉ

Message du Graal

*Ce Message répond clairement
aux grandes questions non
encore résolues concernant
l'existence humaine.*

Prospectus gratuit sur demande:
(514) 774-9148 ou
mibach@videotron.ca

Votre annonce sur le journal
L'initiative
au prix exceptionnel de

15\$

Détails : Noir & blanc

45\$ (x1 mois)

35\$ (x3 mois)

20\$ (x6 mois)

15\$ (x12 mois)

2,5" Largeur X 3,11" Hauteur
Taille de la Police 9 (100 mots Max)

Contact :

514-360-6267 / pub@linitiative.ca



Centre de recherche d'emploi
Côte-des-Neiges
Job Search Centre



**Vous cherchez un emploi ?
NOUS POUVONS VOUS AIDER !**

**Looking for a job ?
WE CAN HELP YOU !**

SERVICES GRATUITS **514-733-3026**
FREE SERVICES

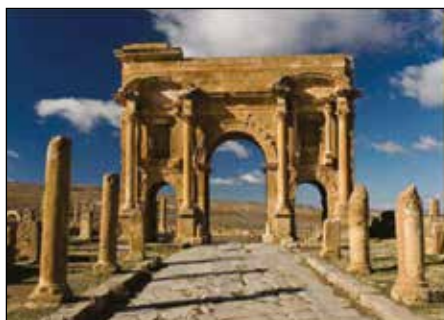
crecdn.com / info@crecdn.com

3600, Barclay Ave, Suite 421, Montreal, Qc H3S 1K5

Avec la participation financière de :

Québec

Certifié :
Certified by :



Centre TIMGAD Express

Bienvenue Chez FATEH

Installation, Balancement électronique
Réparation et modification (silencieux)

10471 av. Drapeau,
Montréal Nord, H1H 0A3
(coin blv. Industriel)
514-325-2626



رمضان مبارك سعيد

“Ramadan Moubarak Said à l’ensemble de la communauté musulmane.

Nous formons le vœu avec vous, que ce mois sacré vous soit couronné de quiétude, sérénité, joie et santé !

En ces circonstances particulières, n’oubliez pas de maintenir une distance salvatrice et respecter les consignes en tout temps”.



Monsef DERRAJI

Député de Nelligan
3535, Boulevard St-Charles | 4^e étage,
bureau 400
Kirkland (Québec) H9H 5B9
Téléphone : 514 695-2440;
Monsef.Derraji.NELL@assnat.qc.ca



Marwah RIZQY

Députée de Saint-Laurent
5255, boulevard Henri-Bourassa Ouest
3^e étage - Bureau 312
Saint-Laurent (Québec) H4R 2M6
Téléphone : 514 747-4050
Marwah.Rizqy.STLO@assnat.qc.ca



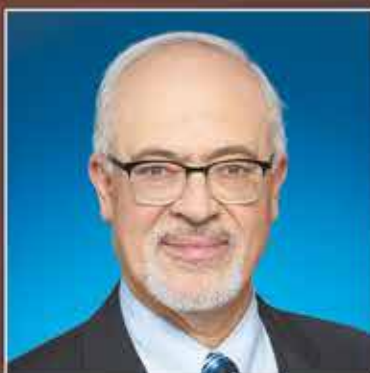
Gregory KELLEY

Député de Jacques-Cartier
Place Scotia
620, boulevard Saint-Jean
Bureau 206
Pointe-Claire (Québec) H9R 3K2
Téléphone : 514 697-7663
Gregory.Kelley.JACA@assnat.qc.ca



Christine ST-PIERRE

Députée de l’Acadie
1600, boulevard Henri-Bourassa
Ouest- Bureau 540
Montréal (Québec) H3M 3E2
Téléphone : 514 337-4278
Christine.St-Pierre.ACAD@assnat.qc.ca



Carlos J. LEITÃO

Député de Robert-Baldwin
3869, boulevard des Sources
Bureau 203
Dollard-des-Ormeaux (Québec) H9B 2A2
Téléphone : 514 684-9000
CarlosJ.Leitao.ROBA@assnat.qc.ca



Enrico CICCONE

Député de Marquette
655, 32^e Avenue - Bureau 202
Lachine (Québec) H8T 3G6
Téléphone : 514 634-9720
Enrico.Ciccone.MARQ@assnat.qc.ca

La France est à refaire, de Saber Mansouri

La République sans le peuple ?



La France est à refaire¹ de l'auteur Saber Mansouri invite le lecteur à ouvrir les yeux sur des réalités qui sont occultées par

ceux qui gouvernent. L'auteur rappelle les propos de Lao-Tseu : « En paraphrasant Lao-Tseu, parlant du grand Etat, il me semble qu'on régit un empire comme on fait frire un poisson. Avec délicatesse et une certaine grâce politique, un art de gouverner l'immensité par l'estime des siens et des peuples conquis »². Cette estime débute par connaître son peuple en tenant compte des différences. Puissent-elles s'inscrire sur le plan culturel ou religieux, elles ne sont pas censées isoler. C'est dans cet esprit que l'auteur met en exergue les défaillances de la République française.

REGARDER LE PAYS AVEC LES DIFFÉRENCES QUI LE COMPOSENT :

Gouverner ce n'est pas tourner le dos à son peuple mais être à l'écoute de l'esprit cosmopolite qui caractérise le pays. Gouverner c'est ouvrir les yeux sur l'autre qui est considéré comme l'étranger et le voir comme faisant partie de sa composante. À ce titre Saber Mansouri écrit : « Au cœur de

cette patrie universelle, *Le cahier d'un retour au pays natal*, *Le discours sur le colonialisme* et *Nègre je suis, nègre je resterai* seraient devenus Français je suis Français je resterai. Et Camus aurait écrit mon compatriote au lieu de *L'Étranger* »³. Il est souvent question d'être stigmatisé pour que le rejet de l'autre se voie justifié. L'Histoire témoigne que le triomphe ne se fait qu'en incluant au lieu d'exclure, élever au lieu de mépriser, jouer les notes de l'égalité au lieu de discriminer. C'est sur la vision de Lao-Tseu que l'auteur appuie ses arguments. Des faits historiques servent de support à son analyse que nous jugeons très pertinentes. Elles servent de prise de conscience à ceux qui ne voient pas que le racisme prend une grande ampleur. Une nation qui est censée rassembler se transforme en une nation qui divise et rejette. Celui qui est considéré comme « l'étranger » se retrouve dans un état d'isolement qui l'incite paradoxalement à se démarquer. Le livre *La France est à refaire* rejoint la pensée de Nietzsche : « Nous n'avons pas le droit d'être en quelque matière isolés,

nous n'avons pas le droit de nous tromper et d'atteindre la volonté d'une manière isolée. Bien plus, c'est avec la nécessité par laquelle un arbre porte ses fruits que poussent en nous nos pensées, nos valeurs, nos « oui » et nos « non » (...) Tous apparentés et reliés entre eux, et témoins d'une volonté, d'une santé, d'une terre, d'un soleil, sont-ils à votre goût nos fruits ? Mais qu'importe cela aux arbres ! Que nous importe à nous philosophes ! »⁴.

La France est à refaire scrute les événements historiques dans les moindres détails et rappelle que les séquelles de la colonisation sont toujours perceptibles.

Lamia Bereksi Meddahi

¹Ed/Passés composés, 2019.

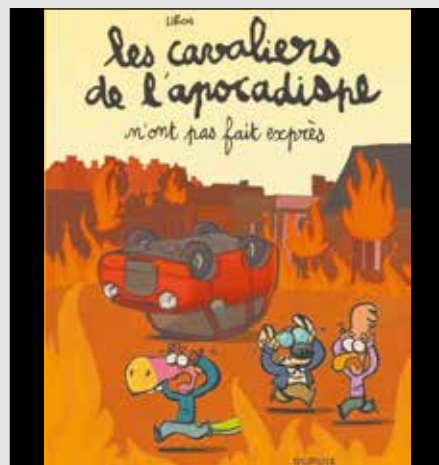
²Id, p. 12.

³Ibid, pp : 17-18.

⁴Nietzsche, *Généalogie de la morale*, Ed/Flammarion, 2002, p. 26.

Les cavaliers de l'Acocadispe n'ont pas fait exprès

Nouveau livre de Libon chez Dupuis



Le très prolifique Ivan Terlecki qui est plus connu sous le pseudo de Libon, vient de publier aux éditions Dupuis, le deuxième volume des « Cavaliers de l'Acocadispe¹ », un trio de jeunes amis un peu naïfs et dont les aventures toucheront aussi bien les petits que les grands.

En effet, Olive, Jé et Ludo ont de l'imagination et les situations dans lesquelles ils sont embarqués feront certainement sourire plus d'un, en procurant un vent de fraîcheur dans l'univers de la BD, car comme son titre l'indique, Les cavaliers de l'Acocadispe n'ont pas fait exprès.

Eh oui, on peut presque tout pardonner

à ces jeunes lorsqu'ils gribouillent le dessin de Jack Blood, ou lorsqu'ils modifient le menu du repas de Noël de la cantine de l'école. Les bêtises, nos trois comparses les enchainent, sans trop savoir pourquoi ils sont recherchés par la police lorsqu'ils se déguisent en super-héros, ou lorsque les pompiers accourent pour éteindre les feux qu'ils ont malencontreusement provoqués.

Au-delà des situations absurdes dans lesquelles se retrouvent nos trois amis, c'est tout le cheminement scénaristique, des dix-sept histoires de l'album, qui retiendra l'attention des lecteurs. Comme toute bande dessinée à succès, on soulignera aussi le fait que celle-ci a vu le jour en 2010 dans un magazine et pas des moindres, puisqu'il s'agit du célèbre périodique de bande dessinée belge Spirou.

Après la publication en 2018 des cavaliers de l'Acocadispe maîtrisent la situation, Libon nous livre à nouveau de nouvelles histoires, qui sont comme toujours très bien illustrées.

Réda Benkoula

¹Les cavaliers de l'Acocadispe n'ont pas fait exprès | Libon | Dupuis | 2019 | 72 pages

Samurai 8

La légende de Hachimaru - Tome 1

Devenu célèbre grâce à la série *Naruto*, l'auteur Masashi Kishimoto vient de publier un nouveau manga qui tranche avec celui qui a fait sa renommée pendant plus de 15 ans avec un total de 72 volumes. *Samurai 8*, la légende de Hachimaru est le titre de cette série qui est illustrée par Akira Okubo et dont on découvre les trois premiers numéros en français chez Kana.

Pré-publiée au départ dans l'hebdomadaire japonais *Shōnen Jump* en 2019, l'œuvre, qui a été en compilée en cinq volumes, puise sa source dans la mythologie japonaise et transporte les lecteurs dans une quête pour chercher les sept clés qui permettront d'ouvrir la boîte et sauver les étoiles que le Dieu de la guerre Fudō Myōdō a rédigé et scellé il y a fort longtemps...

Pour ce faire Daruma le chat samurai, vient à la rencontre du jeune Hachimaru et lui révèle sa vraie nature. Il lui enseigne la différence entre les Bushis qui ne sont que de simples mortels et les samurais ne sont pas des êtres humains. Hachimaru qui a toujours été connecté à une machine qui le maintenait en vie depuis sa plus tendre enfance est soudainement doté de pouvoirs de samurai et il est accompagné par Hyatarō son Key Holder.

À travers les aventures de Hachimaru,



on appréciera le côté graphique du manga et on pourra méditer sur de sages pensées telles que : « Laisser l'adversaire vous taillader la chair pour lui briser les os... », « Plus une chose est précieuse, plus elle échappe à notre champ de vision... ».

Réda Benkoula

¹Samurai 8 - La légende de Hachimaru - Tome 1 | Scénario : Masashi Kishimoto | Dessin : Akira Okubo | Traduction: Miyako Slocombe | Éditeur : Kana | 2019 | 192 pages

Activité

Les gadgets indispensables pour les sportifs en plein air

En ce temps de disette au niveau des événements sportifs, il est peut-être temps de vérifier si vous devez bonifier vos équipements de sport, question d'être prêt quand viendra le temps de reprendre le collier. Nous vous proposons un survol de quelques gadgets ludiques, amusants ou indispensables pour les sportifs de ce monde.

UN NOUVEL ÉTUI POUR VOTRE IPHONE OU VOTRE IPOD TOUCH

Il existe certains étuis à double fonction, qui vous permettent aussi, de mieux protéger votre équipement, comme celui conçu par Optrix, par exemple. Quasi indispensable, ce type d'étui est parfait pour les gens actifs puisqu'il est hydrofuge et résistant aux chocs, en plus d'être équipé d'un objectif macro et d'un objectif aquarésistant, jusqu'à une profondeur de 10 mètres.

UNE BOUTEILLE ISOTHERME

Une bouteille isotherme permet de conserver la température des breuvages chauds ou froids. Elle est parfaite pour transporter des boissons qui assureront votre hydratation après un entraînement intense. Préférez-

la en acier inoxydable pour la protéger des chocs et munie d'un capuchon vissable sécuritaire pour éviter les fuites. Sinon, certains offrent une meilleure performance grâce à la technologie Nanogel, permettant ainsi, de réduire la transmission ou la perte de chaleur. Ces dernières, de marque Nanogelites, sont conçues d'un matériau flexible permettant d'écraser la bouteille sans l'endommager. Elles se logent donc aisément dans un porte-bouteille standard pour vélo. Elles se vendent autour de 25.00\$ sur Amazon, entre autres.

UNE TALONNIÈRE POUR S'ENTRAÎNER EN SOIRÉE

La talonnière Nathan Lightspur lumineuse est un équipement permettant d'assurer la sécurité des coureurs et cyclistes qui souhaitent s'entraîner en soirée. Il suffit simplement de fixer celle-ci à l'arrière de votre chaussure d'entraînement et de régler le mode d'éclairage selon ses besoins. Il est à noter que la talonnière est résistante aux intempéries, en plus d'être légère et que la pile peut être changée aisément. On la retrouve chez Sportium ou chez le détaillant en ligne Amazon au prix d'une vingtaine de dollars.



LE MICOACH PACER D'ADIDAS : UN MUST POUR LES COUREURS

Chaque coureur poursuit ses propres objectifs. Pour certains, il peut s'agir de se débarrasser du stress, pour d'autres, s'entraîner pour un marathon, de perdre du poids ou tout simplement, se mettre en forme. Peu importe l'objectif visé, c'est souvent une question de rythme et d'économie d'énergie. Le compagnon miCoach Pacer offre un programme d'entraînement interactif qui se sert de votre lecteur mp3 pour vous conseiller

pendant que vous courez. Cet appareil extra-léger vous signalera quand il est temps d'accélérer ou de réduire la cadence si votre fréquence cardiaque augmente trop. Seul bémol, son prix : il se détaille autour de 175\$ dans les magasins de la chaîne au Coin du coureur.

ET POUR LES MARCHEURS, LE PODOMÈTRE DE JOGI

Améliorer ou maintenir sa santé est un processus qui se fait pas à pas. Alors, rien de mieux qu'un gadget qui suit à la trace tous vos pas. Le podomètre de Jogi fait partie de la nouvelle ligne d'accessoires santé et bien-être de la marque dérivée de Joe Fresh, appelée Jogi. D'un design épuré, il vous aidera non seulement à compter vos pas journaliers, mais il enregistre aussi la distance parcourue. Que vous soyez un marcheur novice ou régulier, cet appareil mince et léger est le compagnon de marche idéal pour savoir où vous en êtes et pour vous motiver à vous dépasser de quelques pas, jour après jour. Pas cher du tout ! On le trouve chez Maxi & Cie au prix de 10\$.

Martine Dallaire

Chroniques des centres d'appels
- Réda Benkassila -

« C'est donc avec humour que le livre nous relate des nouvelles drôles. »
Anne-Lovely Etienne, Le Journal de Montréal

« L'actualité des livres – Sortie de la semaine. »
Chantal Guy, La Presse

« Le livre prend en compte des paroles que nous pensons insignifiantes, pour leur accorder toute l'importance qu'elles méritent. »
Lamia Bereksi Meddahi, L'initiative

« L'auteur transmet avec humour les préoccupations et les soucis de la société canadienne. »
Colette Dergham, RCI Radio Canada

Chroniques des centres d'appels
En vente en ligne uniquement en format PDF sur linitiative.ca

Sociétés à l'ère du Covid-19

À chaque crise, l'humain s'adapte pour apporter des solutions, puisant dans son répertoire d'expériences, et usant de son génie, pour surmonter les effets de la crise et contourner ses risques. La crise offre ainsi, une occasion pour renforcer la protection des espaces et des sociétés, avec de nouvelles solutions réinventées, que l'homme improvise. Souvent, ces solutions s'installent définitivement, en totalité ou en partie, et amorcent des mutations profondes des modes de vie et de gouvernance. La résilience, dépend des facteurs de protection. Plus, l'immunité des espaces et des sociétés, est renforcée, plus leur capacité de résilience augmente.

MAIS, QU'EST CE QUI VA CHANGER ?

Pour combattre la propagation, la solution majeure qui fait l'unanimité, s'articule autour de la distanciation sociale, de l'isolement et de repli (confinement), et du contrôle sanitaire, même à distance.

Sur le plan social, on assiste au phénomène inversé d'introversion : de l'explosion à l'implosion, à l'inverse de ce qui est arrivé, lors de la mutation des systèmes traditionnels aux systèmes modernes. On se replie vers les intérieurs pour se protéger. On s'isole chez soi, on se retire de la foule, et on tient nos distances, pour arrêter le déplacement du virus. On revient à ce que fut la vie, dans le mode traditionnel, avant que les révolutions, urbaines, industrielles et modernes, n'imposent l'ordre des grandes foules, des grands ensembles, des métropoles, des mégapoles, des espaces géants, et des fortes densités, il y a de cela, deux siècles. La famille, comme institution sociale, reprend toute sa force, et ses multiples rôles, déclassés en partie, par l'institution publique, il y a de cela, quelque deux siècles. Un travail de réinvention d'un savoir perdu, lui est nécessaire, ce qui doit augmenter son stress.

L'humain, réagit habituellement face à la crise par trois modes successifs : le choc, au début de la crise, puis le déni, et finit par l'acceptation. À l'étape de l'acceptation, il amorce le processus d'adaptation, avec l'initiation souvent improvisée, de nouvelles pratiques, qui se perfectionnent au fil des jours, pour s'installer définitivement, en totalité ou en partie, et modifier le cours et le mode de vie. Alors qu'habituellement, l'Homme dans les sociétés modernes, passe les douze heures actives, soit 4/5 de sa vie quotidienne à l'extérieur (travail, école, et déplacement, etc.), contre trois seulement de transition et huit pour le

repos à la maison. Lorsque cet ordre est inversé, l'Homme est choqué, par le confinement, car il est déstabilisé par un mode longtemps oublié, du temps où, la famille incarnait groupe social et équipe de travail, où l'habitation était l'extension de la ferme, et fusionnait espace de travail et de vie, et où chaque membre assure un rôle à la fois social, au sein de la famille, et un rôle économique au sein de l'équipe de travail. Heurté à la pandémie, il doit, alors s'adapter, pour savoir : comment vivre, confiné dans des espaces réduits, minuscules, qui n'ont rien à voir avec les habitations traditionnellement vastes et aérées ? Comment gérer les relations et la division du travail au sein de la famille en confinement ? Comment réorganiser la vie commune au sein de la famille ? Comment travailler virtuellement à la maison, etc.? Comment assurer l'éducation des enfants, en remplacement de l'école, de la garderie, etc. ? Et, comment réinventer de nouveaux loisirs, adaptés au confinement, etc. ?

La phase d'adaptation va susciter beaucoup de stress, de conflits, et surtout beaucoup d'incidences, aussi bien psychologiques, que sociales et économiques.

Pour les personnes seules, la pression de la solitude, va accentuer son effet. Les inégalités de revenus, les pertes d'emploi, vont à leur tour, générer leur lot de stress, surtout, chez les catégories sociales les plus vulnérables. Les moins autonomes vont souffrir davantage, à l'absence de l'aidant.

Ce sont là quelques situations de défi, qui vont certainement pousser l'Homme, à l'ère du Covid19, de s'adapter et trouver des solutions, qui vont s'installer en totalité ou en partie, et modifier à jamais, le mode de vie des gens.

Dr Brahim Benyoucef

SI VOUS AVEZ DES SYMPTÔMES DE LA COVID-19

À afficher

Aide à la décision

Si vous avez des symptômes de la COVID-19

Suivez les indications décrites dans ce tableau pour vous aider à prendre la meilleure décision pour vous et pour vos proches. En tout temps, appliquez les mesures d'hygiène et de prévention pour éviter la contamination :

- lavez-vous les mains souvent;
- toussiez ou éternuez dans le pli de votre coude, le haut de votre bras ou dans un mouchoir de papier plutôt que dans vos mains;
- nettoyez votre environnement.

Situation pour un adulte ou un enfant

Je ne fais pas de fièvre (moins de 38 °C ou 100,4 °F), mais j'ai les symptômes suivants :

- mal de gorge;
- nez qui coule;
- nez bouché;
- toux;

DÉCISION

J'ai probablement un rhume, je prends du repos.

Situation pour un adulte à risque de symptômes respiratoires graves

- Je fais plus de 38 °C (100,4 °F) de température.
- Je fais partie d'un groupe à risque de développer une complication respiratoire grave (personnes âgées ou personne avec un problème chronique cardiaque ou pulmonaire, immunodéficience ou diabète).

DÉCISION

Je reste à la maison et j'appelle ou mon proche appelle la ligne info coronavirus 1 877 644-4545. Entre 8 h et 20 h*

Je suis les indications que l'on me donne.

* Les heures d'ouverture sont sujettes à changements.

Situation pour un adulte

Je fais de la fièvre ou j'ai des symptômes parmi les suivants :

- perte soudaine de l'odorat sans congestion nasale, avec ou sans perte de goût;
- toux;
- difficultés respiratoires;
- fatigue extrême.

DÉCISION

Je me rends sans attendre à l'urgence.

Si j'ai besoin d'aide, j'appelle le 911.

Situation pour un adulte ou un enfant

Je fais plus de 38 °C (100,4 °F) de fièvre et je suis dans l'une des situations suivantes :

- difficulté à respirer qui persiste ou qui augmente;
- lèvres bleues;
- difficulté à bouger;
- fièvre chez un bébé de moins de 3 mois;
- somnolence, confusion, désorientation ou difficulté à rester éveillé;
- absence d'urine depuis 12 heures.

DÉCISION

Je me rends sans attendre à l'urgence.

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Services Québec

Ligne info coronavirus

1 877 644-4545 (sans frais)

Personnes sourdes ou malentendantes

1 800 361-9596 (sans frais)

Numéros importants :

Votre pharmacien :

Votre médecin :

Votre CLSC :

Soyez bien informé. Consultez le site Web [Quebec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus) pour connaître l'actualité.

Québec

Aide à la décision

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