

L'ITINÉRAIRE

3\$

Volume XXIV, n° 15
Montréal, 1^{er} août 2017
ABONNEMENTS AU
www.itineraire.ca

ENTREVUE

Patrick Côté

Prêt à prendre
tous les coups

REPORTAGE

**Après les coups,
on se relève!**

Par Roger Perreault, camelot

SPORT

LES BONS ET LES MAUVAIS COUPS

Youpiii



**Transport gratuit du 22 juin (16h)
au 27 août pour les 6 à 11 ans***

stm.info/sortiesenfamille

* CERTAINES CONDITIONS S'APPLIQUENT

MOUVEMENT COLLECTIF



ZOOM sur Robert

Nom Robert Mondalt | Camelot n° 1635 | Âge 54 ans

Point de vente Métro Verdun

Dernier d'une couvée de 14 enfants, il a été livré très jeune à lui-même. Sa mère travaillait la nuit et dormait le jour. Il a grandi sans encadrement et a appris à s'organiser tout seul. D'où sa grande débrouillardise et son besoin de liberté. Ses frères lui ont servi de référence.

Journal d'un bourlingueur

Les choses se compliquèrent à l'adolescence. Ses frères l'ont entraîné dans la consommation de drogues. Il en est sorti 25 ans plus tard pour honorer une promesse à sa mère mourante.

Au début de l'âge adulte sa vie fut mouvante, itinérante. Élevé en gang, il avait besoin à la fois de solitude et de liberté : « *J'aime les foules, mais j'aime être seul.* » Poète et musicien, il jouait de la musique et faisait toutes sortes de jobines pour gagner sa vie.

« *J'ai bourlingué aux États-Unis et en Europe.* » En Louisiane aussi, dit-il avec une certaine nostalgie. Il y a eu aussi l'Ontario et la Colombie-Britannique. Toujours partir... et revenir. « *Un pied dans la rue, un pied dans les maisons de chambres, mélangé avec la cocaïne, pas d'argent, rien à manger, rejeté par le reste de la famille.* »

Sa débrouillardise et son indépendance l'ont aidé à traverser cette période. « *J'me suis organisé moi-même. J'suis pas attaché à rien ni à personne. J'suis comme un oiseau sur la branche. J'fais ce que je veux de la manière que j'veux. J'ai de la difficulté à fonctionner dans un schéma, un corridor.* » Jack Kirouac, célèbre écrivain et poète bourlingueur, trône parmi ses

mentors : « *des gens ordinaires qui font des choses pas ordinaires.* »

La mélancolie, parfois présente, ne l'entraîne jamais dans la dépression. « *Ça ne prend pas le dessus sur le reste de la vie.* » Robert s'est imprégné de cette philosophie sur laquelle il s'est construit. Sa solitude est aussi peuplée de créations : la sienne et celles des autres. Les œuvres de Léonard Cohen, le jazz, et bien d'autres merveilles l'accompagnent en chemin.

Depuis deux ans Robert est stable, mais rien chez lui n'est assuré. Il peut aussi bien repartir demain, au hasard d'une occasion ou de la vie. Il a commencé à vendre *L'itinéraire* grâce à un copain camelot. Ça lui convient pour l'instant. « *J'ai déjà distribué le journal Métro, ça fait que j'suis un criard, bonimenteur. J'aime parler, j'suis vendeur.* »

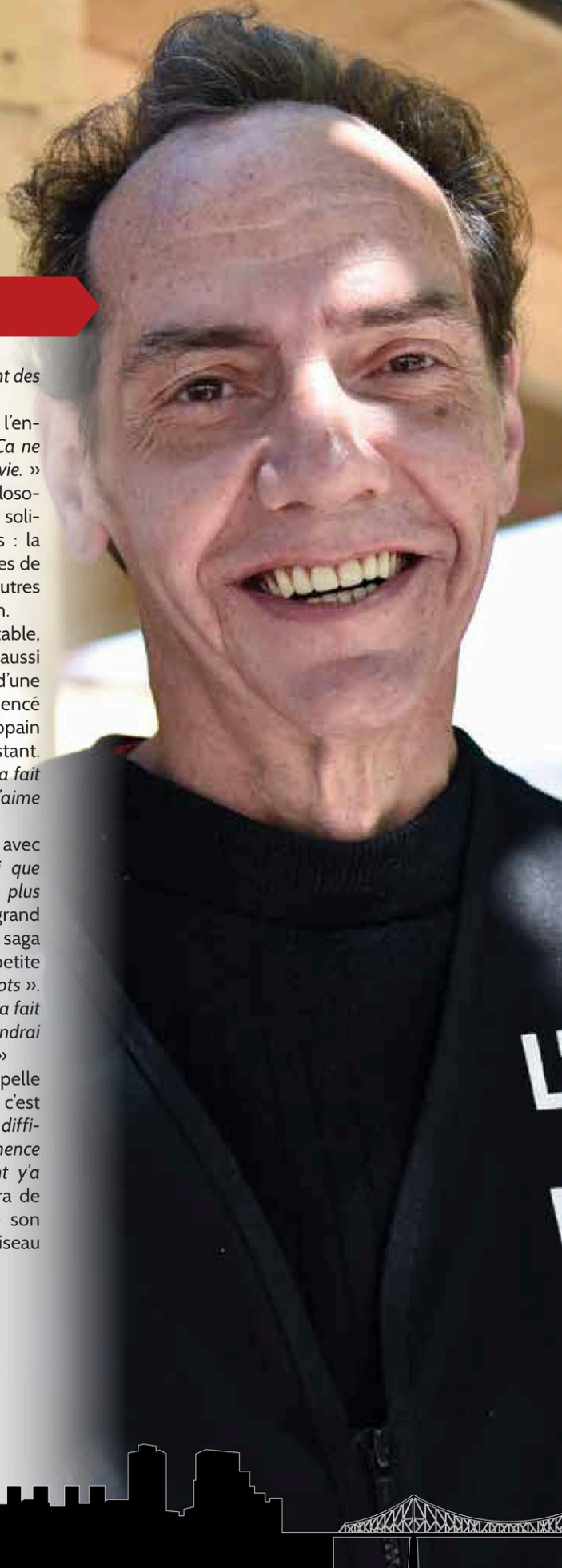
Aujourd'hui, Robert a fait la paix avec lui-même. « *J'suis content de celui que je suis à 50 ans. Je l'aime beaucoup plus que celui de 35 ans.* » Il nourrit un grand projet : celui d'écrire un livre, une saga familiale sur son parcours depuis la petite enfance. Il se dit « *constructeur de mots.* » Il écrit comme d'autres bâtissent. « *Ça fait longtemps que j'y travaille, mais j'attendrai pas de mourir avant qu'il soit achevé.* »

Son personnage principal s'appelle Jacques Robert. Son principal souci, c'est d'achever son roman : « *J'ai de la difficulté avec la fin. Dans ce que je commence y'a un début, y'a un milieu, souvent y'a pas de fin.* » Il confie qu'il lui faudra de la constance pour mener à terme son projet. On reconnaît bien là l'oiseau perché sur la branche !

Par Marie Brion,
bénévole à la rédaction

Photo : Alexandra Guellil

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



NOS PARTENAIRES ESSENTIELS DE LUTTE CONTRE LA PAUVRETÉ

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

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

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

c.e.lavery@itineraire.ca
ou par téléphone au : 514 597-0238 poste 222.

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

Canada
ISSN - 1481-3572
Numéro de charité : 13648 4219 RR0001
Dépôt légal
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque de l'Assemblée nationale du Québec

L'ITINÉRAIRE



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

LE CAFÉ L'ITINÉRAIRE
2101, RUE SAINTÉ-CATHERINE EST
Téléphone : 514 597-0238
Télécopieur : 514 597-1544
Site : www.itineraire.ca

DIRECTEUR GÉNÉRAL :
LUC DESJARDINS

RÉDACTION

Chef du secteur magazine et rédactrice en chef : JOSÉE PANET-RAYMOND
Journaliste, responsable société : ALEXANDRA GUELLIL
Chargé de l'accompagnement des participants : LAURENT SOUMIS
Responsable de la formation des participants : KARINE BÉNÉZET
Responsable de la création visuelle : MILTON FERNANDES
Responsable de la création numérique : MAGALIE PAQUET
Photographe : MARIO ALBERTO REYES ZAMORA
Journaliste affectée à la version numérique : GENEVIÈVE BERTRAND
Collaborateur : IANIK MARCIL
Webmestre bénévole : JUAN CARLOS JIMENEZ
Bénévoles à la rédaction : CHRISTINE BARBEAU, MARTINE BOUCHARD-PIGEON, MARIE BRION, HÉLÈNE MAI, PIERRE DE MONTVALON, VALÉRIE SAVARD, LAÉTTIA THÉLÈME, PAUL VANASSE, GUILLAUME VIGNEAULT
Bénévoles à la révision : PAUL ARSENAULT, ARIANE CHASLE, MICHÈLE DETEIX, LUCIE LAPORTE
Photo de la une : ALEXANDRA GUELLIL | Camelot : ROGER PERREAULT

ADMINISTRATION

Responsable de la comptabilité : ANYA SANCHEZ
Responsable du financement : DOMINIQUE RACINE
Adjointe administrative : NANCY TRÉPANIÉ

DÉVELOPPEMENT SOCIAL

Chef du développement social : CHARLES-ÉRIC LAVERY
Intervenant psychosocial : JEAN-FRANÇOIS MORIN-ROBERGE
Responsable du Café : PIERRE TOUGAS
Responsable de la distribution : MÉLODIE ÉTHIER
Chargée de projet Café de la Maison ronde : MÉLODIE GRENIER

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Président : GUY LARIVIÈRE - Glasford International Canada
Trésorier : GRÉGOIRE PILON - Ernst & Young S.R.L./S.E.N.C.R.L.
Vice-président : JEAN-PAUL LABEL - Camelot de L'itinéraire
Administrateurs : JO REDWITCH - Camelot de L'itinéraire
GABRIEL BISSONNETTE - Camelot de L'itinéraire
RICHARD CHABOT - Camelot de L'itinéraire
JESSICA MAJOR - Davies Ward Phillips & Vineberg, sencl, srl
KATHERINE NAUD - CIUSSS Centre-Sud de Montréal
Représentant des camelots : YVON MASSICOTTE - Camelot de L'itinéraire

VENTES PUBLICITAIRES 514 597-0238 poste 234

Conseillère : RENÉE LARIVIÈRE (450-541-1294)
renee.lariviere18@gmail.com

GESTION DE L'IMPRESSIION

TVA PUBLICATIONS INC.
DIVISION ÉDITIONS SUR MESURE | 514 848-7000
Directeur général : ROBERT RENAUD
Chef des communications graphiques : DIANE GIGNAC
Chargée de projets : MARILYN FORTIN
Imprimeur : TRANSCONTINENTAL
Convention de la poste publication N°40910015, N°d'enregistrement 10764.
Retourner toute correspondance ne pouvant être livrée au Canada,
au Groupe communautaire L'itinéraire :
2103, Sainte-Catherine Est,
Montréal (Québec) H2K 2H9

Québecor est fière de soutenir l'action sociale de L'itinéraire en contribuant à la production du magazine et en lui procurant des services de télécommunications.

PARTENAIRES MAJEURS



PRINCIPAUX PARTENAIRES DE PROJETS



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

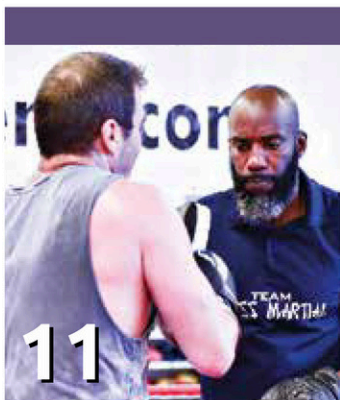
L'itinéraire EST MEMBRE DE





MOTS DE CAMELOTS

Richard T.....	10
Jacques Élizé.....	10
Sylvain Pépin-Girard.....	10
Saïd Farkouh.....	42
Cisële Nadeau.....	42
Réal Lambert.....	42



DOSSIER

COMMOTIONS CÉRÉBRALES REVIVRE APRÈS LE CHOC

- Après les coups, on se relève !
Par Roger Perreault
- Quand le cerveau prend un coup
Par Alexandra Guellil
- Réapprendre à vivre
Par Alexandra Guellil
- Patrick Côté
Prêt à prendre tous les coups
Par Luc Deschênes



GASTRONOMIE

Espace pour la vie invite les Montréalais à déguster un casse-croûte peu ordinaire dans le cadre de l'événement Croque-insectes, dans les jardins de l'Insectarium de Montréal. À l'entrée principale du site, des animateurs initient les gens à l'entomophagie pour mieux connaître, et surtout, mieux comprendre les raisons de tester et de manger les insectes.

Par Yvon Massicotte

SOMMAIRE

1^{er} août 2017
Volume XXIV, n° 15

ÉDITORIAL.....	7
Passer de la survie à la vie Par Josée Panet-Raymond	
ROND-POINT.....	8
Par Alexandra Guellil	
ROND-POINT INTERNATIONAL.....	9
CHRONIQUE.....	21
La santé, c'est pas sorcier Par Lucette Bélanger	
STAGE À LA PRESSE.....	22
Tennis - 70 des meilleurs joueurs du monde Par Yves Manseau	
Triathlon - Une passion transmise en héritage Par Geneviève Bertrand	
Les Alouettes - Tout est prêt pour une bonne saison Par Mostapha Lotfi	
PHOTOREPORTAGE.....	28
Un an et 20 pays plus tard Par Guillaume Vermette, <i>clown humanitaire</i>	
COMPTES À RENDRE.....	32
La spirale d'appauvrissement Par Ianik Marcil, <i>économiste indépendant</i>	
INFO RAPSIM.....	33
L'itinérance : moins pénible l'été ? Par Amélie Panneton, <i>organisatrice communautaire au RAPSIM</i>	
INFO CAMELOTS.....	34
Par Yvon Massicotte	
CARREFOUR.....	34
VIE DE QUARTIER.....	40
Vieux-Longueuil Par Annie Lambert	
BIENVENUE CHEZ DIANE.....	43
DÉTENTE.....	44
À PROPOS DU SPORT.....	46
Par Réjean Blouin	

MOTS DE LECTEURS

Je passe régulièrement près du Complexe Desjardins. Mon ami Gilles m'accueille toujours avec son large sourire et ses bons mots. Quand je lis ses articles, j'y retrouve ce même sourire et ces bons mots pleins de chaleur qui font du bien. Merci mon ami Gilles, tu illumines mes journées.

Louise Joly

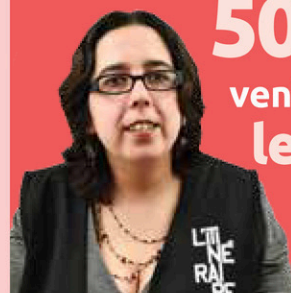
Je voulais juste vous dire que je vous lis toujours avec plaisir, mais j'ai trouvé particulièrement bien écrit et touchant le texte de Luc Deschênes, *Je ne suis plus un sac à merde* (1^{er} juin 2017).

Je ne vis pas avec une stomie, mais j'ai trouvé que ce texte, sans tomber dans le sentimentalisme, décrivait avec force et réalisme la réalité de M. Deschênes et m'a permis de la comprendre un peu. Merci du partage.

Agathe Bédard

Les camelots sont des
travailleurs autonomes.

50 % du prix de
vente du magazine
leur revient.



ÉCRIVEZ-NOUS !

COURRIER@ITINERAIRE.CA

Des lettres courtes et signées, svp !

POUR UN AVENIR MEILLEUR, MON CHOIX, C'EST LA CSN

1 800 947-6177
f t v sesyndiquer.info



Merci de redonner
un sens à la vie à
nos camelots et
participants

merci :)

Merci aussi
pour vos
cartes-repas

Merci de
briser leur
isolement

Merci de donner
du sens à notre
mission humaine
et d'en assurer
la pérennité



Oui, j'appuie L'Itinéraire :

- DONS
- CARTES-REPAS
- ABONNEMENT

Pour rejoindre notre service aux donateurs :

☎ 514 597-0238, poste 240
@ dominique.racine@itineraire.ca

JE FAIS UN DON DE : 40 \$ 50 \$ 75 \$ 100 \$ ou _____ \$¹

JE VEUX ACHETER DES CARTES-REPAS :

J'offre _____ cartes-repas à 6 \$ chacune = _____ \$¹

Vous voulez les distribuer vous-même ? Cochez ici :

TOTAL DE MA CONTRIBUTION : _____ \$¹

DONS + CARTES-REPAS

JE VEUX M'ABONNER AU MAGAZINE :

Je m'abonne pour une période de :

12 mois, **24 numéros** (124,18 \$ avec taxes)

6 mois, **12 numéros** (62,09 \$ avec taxes)

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

IDENTIFICATION Mme M.

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____ - _____

Courriel : _____

Téléphone : (_____) _____

MODE DE PAIEMENT

Chèque au nom du Groupe communautaire L'Itinéraire

Visa MasterCard

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

Expiration _____ / _____
(Mois) (Année) **Signature** du titulaire de la carte

Postez votre coupon-réponse au Groupe communautaire L'Itinéraire
2103, rue Sainte-Catherine Est, 3^e étage, Montréal (Québec) H2K 2H9



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

Vous pouvez faire un don directement en ligne
sur notre site www.itineraire.ca

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



Passer de la survie à la vie

C'est le mois d'août, il fait chaud, il fait beau, du moins lorsqu'il ne pleut pas... Alors, quand on n'a pas de toit, être itinérant est moins pénible pendant la belle saison. N'est-ce pas ?

Pas vraiment. Bien sûr, c'est moins pire que de grelotter à moins 20°C, mais passer la nuit à la belle étoile, sous un viaduc, dans un recoin d'un terrain vague ou sur un banc de parc n'a rien de reposant. Surtout quand il pleut ou quand il faut se lever aux aurores pour éviter de se faire déloger par la police.

La situation n'est pas tellement meilleure pour ceux et celles qui font du *couchsurfing* chez des connaissances, comme c'est souvent le cas des femmes sans domicile fixe (SDF). Elles sont alors à la merci de la personne qui accepte de les héberger momentanément.

Il y a aussi les gens qui ont réussi à échapper à la rue, mais qui vivent dans des logements, ou plutôt des piaules infectes, insalubres et dangereuses.

Certaines personnes diront, en parlant des itinérants : « Y'en a qui veulent pas sortir de la rue ». C'est là une réponse rapide qui dédouane et met le couvert sur un problème complexe pour lequel il n'y a jamais de solution unique et rapide.

2000Solutions

C'est d'ailleurs ce problème complexe qui a été abordé lors d'une conférence de presse donnée par le Mouvement pour mettre fin à l'itinérance à Montréal en juillet. Le MMFIM, qui compte comme membres plusieurs refuges et organismes communautaires lançait son nouveau tableau de bord web *2000Solutions*, qui compile les données sur le nombre de personnes issues de l'itinérance chronique et cyclique placées en logement par ces organismes. On y découvre aussi des chiffres sur les personnes itinérantes et leurs profils ainsi que des témoignages touchants de gens qui s'en sont sorti.

On y apprend que 552 personnes ont pu quitter la rue pour être placées en logement, qu'il s'agisse d'une location dans un immeuble privé avec un soutien SRA (Stabilité résidentielle avec accompagnement), issu du programme « *Logement d'abord* » ou encore dans un logement social géré par un organisme sans but lucratif. De ces 552 personnes, 245 sont logées depuis plus de 12 mois consécutifs, ce qui démontre justement la complexité de l'itinérance, qu'il n'y a pas une solution unique pour aider des gens qui vivent avec divers problèmes de santé mentale, d'alcoolisme et de toxicomanie.

Selon James McGregor, directeur général du MMFIM, ce portail web a pour objectif de « *montrer au grand public, aux décideurs et aux*

organismes communautaires qu'il est possible de loger des gens qui ont passé des années dans la rue ».

Bien ancrée

Les organismes comme les missions Bon accueil, Old Brewery, Chez Doris et la Maison du Père, pour ce nommer que ceux-là, font un travail admirable pour aider ces personnes vulnérables à retrouver un chez-soi.

Soulignons que nous aussi à L'itinéraire avons comme mission d'offrir de l'aide au logement et autres soutiens à nos participants. D'ailleurs en 2016-2017, nous avons trouvé un logement à une dizaine de nos camelots et participants qui étaient soit sans domicile fixe ou qui vivaient dans des conditions déplorables. Jean-François Morin-Roberge (Jeff pour les intimes), notre intervenant psychosocial est le mieux placé pour en parler.

« *Certains vivaient dans des chambres de 10'X10', qu'ils payaient 500 \$ par mois, punaises de lit et voisins perturbateurs inclus.* » Le boulot de Jeff c'est de travailler avec les organismes comme la RESAC (Résidences de l'Académie), la Maison Lise-Watier et autres logements sociaux subventionnés et d'y placer de nos participants qui ont fait un bout de chemin sur la voie de la réinsertion sociale. Et ça ne s'arrête pas là, il veille à ce que cette intégration soit la plus harmonieuse possible; s'il y a des problèmes ou que les règles du logement ne sont pas respectées, Jeff fait le suivi et accompagne les participants.

« *Quand l'itinérance est tellement ancrée dans la personne, ce n'est pas si facile de l'en sortir, dit-il. Ça se fait de façon très progressive. Aussi beaucoup étaient pris dans des blocs où les dealers circulaient librement, mais voulaient arrêter de consommer. Dans de tels environnements, c'est presque impossible pour eux d'améliorer leur situation. Alors il faut les sortir de là.* »

Une fois intégrés en logement, plusieurs ex-itinérants ou SDF ne savent pas comment composer avec leur nouvelle réalité. Ils se sentent désorientés, souffrent parfois de claustrophobie entre quatre murs et ont du mal à vivre seuls. D'où le bris de conditions.

Mais, avec le temps, et avec le soutien de Jeff, plusieurs arrivent à trouver une bonne stabilité. « *J'ai un des gars qui est venu me montrer sa première facture d'Hydro en 15 ans. Il était tellement fier ! C'est bien le seul que je connaisse qui est content d'en recevoir une* », rigole-t-il, tout en ajoutant que ce sont là des victoires, aussi petites soient-elles qui constituent de belles réussites et par lesquelles il trouve la valorisation dans son travail. ■

4 questions à Réjean Thomas

Président, directeur général et fondateur de la clinique médicale l'Actuel, le Dr Réjean Thomas travaille depuis les années 80 à améliorer les connaissances et les soins en matière d'ITSS et de VIH/sida. En juin dernier, le Dr Thomas annonçait sa collaboration avec la Ville de Montréal dans le cadre de la mise en place d'un comité montréalais visant à éradiquer l'épidémie. Une volonté soulignée depuis 2014, année de la signature de la déclaration de Paris.

1 Quelles sont les missions de ce comité ?

Avant tout, il faut rappeler que ce comité s'intègre dans la déclaration de Paris dont l'objectif est d'éradiquer l'épidémie dans le monde d'ici 2030. C'est dans cette perspective que l'ONU m'a approché et que j'ai à mon tour approché le maire Coderre. Cette décision a permis la formation d'un comité directeur qui créera à son tour différents comités liés à toutes sortes de problématiques allant de la santé publique à la prévention en passant par les droits humains. Nous suivons l'objectif 90-90-90 de l'ONUSIDA : à l'horizon 2020, 90 % des personnes vivant avec le VIH connaîtront leur statut sérologique, 90 % de toutes les personnes infectées par le VIH et dépistées recevront un traitement antirétroviral durable et 90% des personnes recevant un traitement antirétroviral auront ainsi une charge virale durablement supprimée. Une fois que les comités auront réfléchi à toutes ces problématiques, un rapport de synthèse sera remis aux autorités d'ici le 1^{er} décembre 2017, date qui correspond à la journée mondiale de lutte contre le sida.



PHOTO : JIMMY HAMELIN

2 La criminalisation de la non-divulgence du VIH est un sujet encore discuté au pays. Est-ce qu'un comité a prévu de se pencher sur la question ?

C'est effectivement une réflexion que l'on aura dans les différents comités puisque cela relève des droits humains. Dans le cas d'une personne qui transmet volontairement le VIH, la question de la criminalisation se pose. Mais, lorsqu'il s'agit d'une transmission involontaire, je pense que c'est au gouvernement fédéral d'étudier ce type de situation. Rappelons qu'au Canada et au Québec, entre 20 à 25 % des personnes infectées ne le savent pas. Si on n'atteint pas le 90 % des personnes séropositives qui sont dépistées ou sous traitement, on n'arrivera pas à éradiquer le sida. Vous savez, il y a aussi des cas de poursuites judiciaires sans qu'il y ait eu une transmission réelle, cela signifie que nous avons encore beaucoup de travail à faire contre la stigmatisation des personnes porteuses du virus, mais qui ont une charge indétectable et donc pas de moyens de le transmettre. Et pour y parvenir, je ne suis pas certain que la criminalisation soit la bonne réponse à apporter.

3 La pilule Truvada permet d'éviter une infection au VIH dans plus de 99 % des cas, même lors de relations sexuelles sans préservatif. Si son coût élevé a souvent été critiqué, son utilisation augmente. Pour quelles raisons ?

On peut prescrire la pilule Truvada dans le cadre d'une trithérapie et aux personnes séronégatives qui ont des comportements

à risque. C'est ce que l'on appelle aussi la prophylaxie préexposition (PrEp). Et, il y a deux posologies possibles : de façon continue avec un comprimé par jour ou sur demande en prévision d'une relation sexuelle non protégée. Dans le second cas, c'est une utilisation plus économique. Par contre, sur nos 16 000 patients très à risque à l'Actuel, nous n'avons eu aucun cas de transmission. Dans le courant de l'année, un médicament générique devrait sortir, ce qui signifie que le prix devrait probablement réduire. J'encourage beaucoup les jeunes à le prendre une fois par jour en raison de leur mode de vie parfois instable. Alors oui, on peut dire qu'aujourd'hui, c'est un médicament qui coûte cher, mais il faut aussi se questionner sur le prix que cela aurait coûté sans ce médicament.

4 Pensez-vous que l'ouverture des centres d'injection supervisée à Montréal facilite la lutte contre le VIH/sida ?

Ces centres sont très importants lorsqu'on parle de la transmission des virus et des hépatites. Ils permettent aux personnes qui consomment des drogues d'éviter les surdoses, de s'injecter leurs substances dans un milieu plus hygiénique à proximité des travailleurs sociaux auprès de qui elles peuvent trouver de l'aide. On est en plein dans la problématique de la réduction des méfaits. Un élément dont on parle moins, ce sont les changements relatifs aux drogues consommées. Vous savez, à la clinique l'Actuel, nous sommes pris avec une épidémie de crystal meth. Nous sommes passés de 1 à 12 % de consommateurs en une année. De ce que je vois, c'est une drogue dont on a énormément de difficultés à se sortir. Et j'espère sincèrement que l'on prendra cela en compte. Pour ce qui est de la lutte contre le VIH/sida en général, j'ai le sentiment que la PrEp est très efficace pour la clientèle à risque bien que nous ayons encore beaucoup de travail pour lutter contre la stigmatisation et améliorer l'accès aux traitements possibles. ■



PHOTO: AUGUSTIN / INSP

AUTRICHE | Etre camelot noire à Vienne



Chiona vend Augustin, le journal de rue de Vienne, depuis près d'une décennie. « Je viens du Nigeria et j'ai atterri en Autriche il y a environ dix ans », raconte-elle. Son travail l'a aidée à payer les études de sa fille qui fréquente l'école secondaire autrichienne. « Elle parle très bien l'allemand, mais à la maison on parle en anglais. J'ai assisté à des cours d'allemand, mais mon anglais est encore mieux. » Au Nigeria, Chiona travaillait comme couturière. Aujourd'hui, elle avoue avoir « oublié comment coudre ». « Je vends le journal à la gare de Westbahnhof »,

raconte-telle. C'est un moyen de s'intégrer à la société d'accueil. « Cela me donne beaucoup de contact avec les Autrichiens, et je n'ai pas à passer mon temps exclusivement avec les Africains. Environ la moitié de mes amis et connaissances sont Blancs. » Au début, les relations avec les clients n'ont pas toujours été faciles. « J'ai dû supporter que les gens disent des choses comme : "retourne à la maison" ou "ce n'est pas un vrai travail". » Mais au fil du temps, des clients lui ont offert des cadeaux de Noël pour sa fille. (Augustin/INSP)

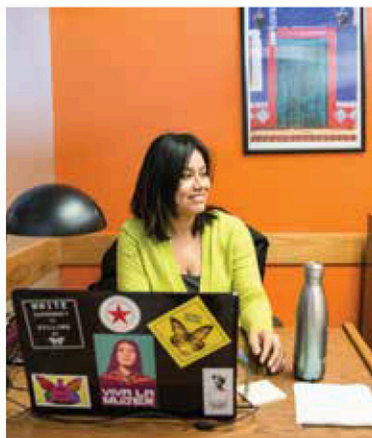
ROYAUME-UNI | Des réfugiés à la maison

Face à la crise du logement qui frappe le Royaume-Uni, et plus cruellement les réfugiés, des Londoniens hébergent désormais des demandeurs d'asile dans les pièces libres de leur résidence. Les procédures d'asile difficiles, les possibilités d'emploi limitées et la pénurie de foyers ont poussé des milliers de réfugiés dans l'itinérance. Au moins 250 000 personnes sont censées être des sans-abri à travers l'Angleterre. Bien qu'il n'y ait pas de données sur le nombre de réfugiés hébergés dans les maisons britanniques, un organisme de bienfaisance, *Refugees At Home*, soutient avoir organisé 29 300 nuitées depuis sa création en octobre 2015. Avec un peu plus de 38 500 demandes en 2016, la Grande-Bretagne reçoit la sixième demande d'asile dans l'Union européenne (UE), contre plus de 700 000 en Allemagne, le pays avec le nombre le plus élevé, selon Eurostat. La Croix-Rouge britannique a déclaré qu'elle fournissait des colis alimentaires et des vêtements à plus de 14 000 demandeurs d'asile sans-abri et démunis qui reçoivent une allocation dépassant à peine 46 \$ par semaine. (Reuters/INSP)



PHOTO: EDDIE KEOGH/REUTERS

ÉTATS-UNIS | Résistance à Trump



La résistance aux politiques anti-migratoires du président Trump s'organise un peu partout aux États-Unis. À Burien, dans l'état de Washington, l'organisme *Colectiva Legal del Pueblo* travaille sans relâche pour informer ses clients de leurs droits. *Colectiva* offre des services juridiques, éducatifs et de plaidoyer. Depuis l'élection américaine, l'organisme a multiplié les ateliers d'information et peine maintenant à répondre aux demandes individuelles. « Les gens ont peur et nous voulons les soutenir », explique Norma Gonzalez, directrice du développement. Les gens sont vraiment effrayés. » Outre l'aide et l'assistance légale, l'organisme organise des campagnes pour lutter pour les droits des immigrants documentés et sans papiers. La peur s'est aggravée au cours des derniers mois, compte tenu du rythme rapide des décrets et de la rhétorique de la Maison-Blanche. L'administration Obama a déjà déporté 2,5 millions de personnes sans papier au cours des huit dernières années, plus que tout autre présidence de l'histoire des États-Unis. Mais l'administration Trump est plus ambitieuse et vise plusieurs millions de déportations durant les premières années de son mandat. Trump a déjà déclaré que les « villes sanctuaires » qui ne collaborent pas avec les autorités de l'immigration perdront des fonds fédéraux. (Real Change/INSP)

PHOTO: SARAH SHANNON

L'itinéraire est membre du *International Network of Street Papers* (Réseau International des Journaux de Rue - INSP). Le réseau apporte son soutien à près de 120 journaux de rue dans 35 pays sur six continents. Plus de 250 000 sans-abri ont vu leur vie changer grâce à la vente de journaux de rue. Le contenu de ces pages nous a été relayé par nos collègues à travers le monde. Pour en savoir plus, visitez www.street-papers.org.



La nostalgie du hockey

Moi, mon club de hockey favori, c'était Montréal jusqu'à ce que mes joueurs préférés ne fassent plus partie de l'organisation. Les départs de Ken Dryden, Jacques Lemaire, Jacques Plante, Maurice Richard, Guy Lafleur, Yvon Lambert, Peter et Frank Mahovlich, ça a créé un vide. C'étaient mes idoles. Quand ils jouaient ils ne le faisaient pas pour le cash, ils le faisaient pour le cœur. Ils aimaient le sport, ils aimaient leur ville puis leurs fans de Montréal. Maintenant les joueurs gagnent des millions par année. Ils s'en vont tous aux États-Unis parce qu'il y a là-bas plus d'argent. Ils n'ont plus de loyauté.

Ma clientèle sait que je suis un fan de Pittsburgh. Quand Montréal joue, je l'écoute pareil, mais ce n'est pas mon équipe. Ça fait des années que c'est fini pour moi. Ils disent que Carey Price est le meilleur gardien de but de la ligue nationale. Ce n'est pas le meilleur, mais l'un des cinq meilleurs. Il est ici depuis un peu plus de 10 ans, mais on n'a toujours pas gagné de coupe Stanley. Murray quand il est arrivé, lui, vers la fin de la saison à Pittsburgh, il a fait gagner la coupe Stanley à son équipe. Un gardien ne doit pas être évalué dans cinq ou dix ans, mais dès son arrivée. Les deux meilleurs gardiens de buts de Montréal, ça reste Ken Dryden et Jacques Plante.

Il y avait aussi beaucoup moins de blessés dans le temps. Maintenant, il y a beaucoup plus d'équipes dans la ligue puis les joueurs blessent les autres joueurs pour faire avancer leur propre équipe et être dans les huit premières équipes pour aller aux séries.

Je souhaite que le monde recommence à jouer comme avant, qu'ils soient moins physiques, qu'il y ait moins de mises en échec brutales. Les mises en échec, c'est bien correct, mais jouer pour envoyer à l'hôpital, ce n'est pas ça le hockey. C'était moins violent qu'aujourd'hui.

RICHARD T.
CAMELOT MÉTRO
PLACE DES ARTS

Dans le bon vieux temps

J'ai commencé à regarder le hockey sur une télévision en noir et blanc. À l'époque, il y avait seulement six équipes dans la Ligue nationale (LNH). Les matchs étaient diffusés à la télévision de Radio-Canada à tous les samedis soirs. On ne voulait pas manquer ça pour tout l'or au monde. Mon équipe préférée était les Canadiens de Montréal, de l'entraîneur Toe Blake. On a gagné plusieurs coupes Stanley, mais les saisons se suivent et ne se ressemblent pas. Là, à ce moment, commence une période difficile pour les Canadiens.

D'autres entraîneurs sont venus. Il y a Claude Ruel, par exemple, qui a donné vie à l'équipe pour un certain temps. Après la dernière coupe Stanley en 1993, Mario Tremblay arrive comme entraîneur et Réjean Houle comme directeur général.

Enfin, Marc Bergevin se présente et c'est encore le même problème. Il y a quelque chose qui ne fonctionne pas dans l'administration. Étant donné qu'on parle toujours de grosses enveloppes, je crois que cela influe sur les joueurs. Par exemple, une recrue n'est pas vraiment habituée psychologiquement à des gros montants comme ça. Avec un long contrat, j'ai l'impression que le joueur, après quatre ans, prend cela à la légère pour ramasser ses millions et prendre des vacances pour toujours. Il y a trop d'argent qui circule et c'est rendu trop commercial.

Vive le hockey du bon vieux temps où l'on jouait pour le cœur et pour l'honneur! Aux jeunes, j'ai un conseil à donner : que vous alliez ou non dans la LNH, pratiquez des sports que vous aimez au lieu de fréquenter des groupes de délinquants. Sur ce, je vous souhaite un bel été et à bientôt chers lecteurs!

JACQUES ÉLIZÉ
CAMELOT THÉÂTRE
D'AUJOURD'HUI

Cette fois-là, j'ai tout gagné!

Notre-Dame-de-Grâce. Parc Marcil. 13h. Le soleil surplombe le terrain. On se prépare mentalement. On met notre équipement. Je prends ma batte favorite. Je suis stressé. Mon entraîneur nous réunit. Pour nous apaiser, il nous dit que ce match-là n'est pas décisif pour la victoire du tournoi. Mais si, c'était le dernier match. Tous en cercle, on unit tous nos mains et on crie : « 1-2-3 Grass Upper! ». Mon père est là. Il glisse un mot à l'entraîneur : « Tu vas voir, il va t'surprendre, il va faire un coup de grâce ».

Le match se passe. Mes coéquipiers se lancent. Quelques-uns réussissent leur coup. On talonne l'autre équipe, mais on n'arrive pas à se démarquer. Ça nous prendrait juste un coup de circuit pour les dépasser.

Premier lancer. J'applique le rituel de l'équipe : je tape la batte deux fois au sol. Je me concentre, mais je suis distrait par les yeux bleus de la fille du coach qui jouait aussi dans notre équipe. Elle était très bonne et très douée mais surtout... très jolie. « Focus sur le match », me répétait mon père! Je me prépare mentalement à frapper la balle. Le lanceur envoie la balle. Je manque mon coup.

Deuxième lancer. Je tape la batte deux fois au sol. « La troisième fois, c'est dans la balle. » J'entends mon père. Il m'encourage. J'ai confiance en mon mouvement. Et je me lance, concentré sur mon énergie. Je la ressens pour toute la mettre dans mes bras. « Ça suffit le niaisage, il faut que je la frappe. Ce coup-là, c'est pour elle. »

Le vent s'arrête soudainement. Le public retient son souffle. Boum! Je la frappe jusque derrière la clôture. Le public se lève : « Allez, cours, cours! Tes capable. » Certains crient : « Il l'a fait! Il l'a eu! » Je cours de toutes mes forces (et dans la bonne direction) aux trois bases, jusqu'au marbre. Toute mon équipe me saute dessus. On a gagné le tournoi. Et moi, un bisou sur la joue de la part de la fille de l'entraîneur. Cette journée-là, j'ai tout gagné!

SYLVAIN PÉPIN-GIRARD
PRÉPOSÉ À L'ENTRETIEN MÉNAGER



COMMOTIONS CÉRÉBRALES

DOSSIER

REVIVRE APRÈS LE CHOC

Les commotions cérébrales font souvent les manchettes : en juin dernier, l'ancien combattant canadien de l'*Ultimate Fighting Championship* (UFC), Tim Hague mourait deux jours après avoir été mis K.O. par son adversaire Adam Braidwood. Quelques jours avant, c'était au tour de David Whittom de subir une hémorragie cérébrale après avoir été mis K.O. face à Gary Kopas. Un mois à peine après, les blessures au cerveau prenaient le lead au hockey et au football canadien : Jonathon Mincy des Alouettes a dû ainsi prendre congé du terrain tandis que Paul Kariya n'a pas mâché ses mots à l'encontre de la Ligue nationale de hockey (LNH). Pour lui, la LNH « *peut faire davantage pour s'attaquer au problème des commotions cérébrales et n'en avait pas fait suffisamment pour exclure les dangereux coups* ». Mais, les sports d'équipe ne sont pas les seuls à comporter certains risques. Le vélo est aussi une pratique pouvant mettre momentanément en danger la vie de certaines personnes, comme en témoigne l'histoire d'Isabelle Richer, journaliste à CBC/Radio-Canada qui se confiait récemment dans les médias, deux ans après avoir été fauchée par une voiture. Comment peut-on revivre après une commotion cérébrale ? Le cerveau peut-il se « réparer » ? Quelle est l'importance de l'entourage dans le rétablissement de la personne accidentée ?



Rémi Bourget et Charles Ali Nestor

REPORTAGE

PAR ROGER PERREAULT
CAMELOT FLEURY/PÉLOQUIN

Après les coups, on se relève !

Rémi Bourget

Dans le ring, Rémi Bourget, avocat de profession, frappe à répétition contre les *pads* tenus fermement par Charles Ali Nestor. Stoïque et calme, l'entraîneur ne donne que peu d'indications sur les mouvements que doit effectuer son athlète.

« En fait, je le corrige quand même, mais je n'ai pas besoin de parler », explique Charles Ali Nestor tout en poursuivant l'entraînement. « Travailler ainsi l'aide à se concentrer sur ses mouvements et son environnement », ajoute-t-il.

Cette façon d'entraîner, Charles Ali Nestor la tient de ses souvenirs d'enfance où il était déjà très passionné et stimulé par l'un des plus grands noms des arts martiaux, Bruce Lee. C'était avant de vivre certaines difficultés et de s'en sortir grâce à la boxe et à la création de l'Académie Ness Martial, située sur le boulevard Crémazie à Montréal.

Alors que l'atmosphère générale des salles d'entraînement de ces sports est souvent décrite par des rapports verbaux agressifs sous fond de musique bruyante, l'entraînement dans cette académie est tout autre. La plupart de ceux qui fréquentent l'endroit pratiquent

« Nous autres en tant qu'entraîneurs, on doit toujours faire de la prévention. Si tu as des maux de tête, t'évites de faire tout ce qui va donner un choc au cerveau. »

Charles Ali Nestor

en silence, concentrés et attentifs aux conseils et directives qu'ils reçoivent. L'académie a d'ailleurs maintes fois démontré ses capacités à relever des défis de réinsertion pour les jeunes aux prises avec des

situations de vie difficiles par l'entremise des sports de combat.

« Ok, prends une pause », dit Charles Ali Nestor à son athlète, Rémi Bourget. Tout en restant en mouvement, ce dernier raconte avoir débuté la boxe à 31 ans. « Ça faisait quelques années que je cherchais quelque chose. J'entrais au gymnase en janvier et après deux ou trois mois je lâchais, pour un paquet de raisons : horaire de travail super chargé, implication sociale, vie familiale », raconte-t-il.

Malgré une main gauche et un pied droit handicapés, il peut tout de même boxer, parfois avec une plus grande puissance de frappe que celle de ses adversaires. « C'est vrai que je ne peux pas faire toutes les choses que font les gens ordinaires. Mais avec le gant, ma main droite, c'est la main d'mon jab et je me propulse avec la jambe gauche qui est correcte », explique-t-il.

Là où d'autres doivent s'entraîner deux fois plus pour avoir la même force dans chaque membre, Rémi Bourget persiste avec ses deux membres fonctionnels. « Quand je commençais à frapper avec la main droite, Ali me disait que j'avais plus de force que d'autres. Pour moi, c'était valorisant parce que cela me permettait d'aller plus loin que mon handicap ».

Commotion à retardement

Un jour, tout chavire lorsqu'il se fait marteler d'une série de coups à la tête pendant un entraînement de combat. Son adversaire n'était pas vraiment un gros coqneur, mais il avait comme particularité d'appliquer de nombreux coups à répétition. Rémi Bourget comprend l'importance des coups reçus lorsqu'il assiste à un match des Canadiens le lendemain de cet entraînement. Il réalise que l'éclairage percutant, la musique tonitruante et l'ambiance survoltée du Centre Bell ont créé une perturbation cérébrale si intense qu'il se questionne sur son état de santé. Il décide de consulter un médecin.

Le verdict tombe : Rémi Bourget a une commotion cérébrale. « Avant ça, on faisait un entraînement beaucoup plus compétitif en vue de combats. Quand c'est arrivé, je n'ai pas pu m'entraîner pendant six mois. On a dû recommencer progressivement. Le problème, c'est qu'encore aujourd'hui, je gagne ma vie avec ma tête, soutient l'avocat. Je représente des gens en Cour, je ne peux pas perdre toute ma tête quand même ! »

Au moment de l'accident, Rémi Bourget aidait une cliente à préparer un contre-interrogatoire. Incapable de soutenir sa tête pendant que la jeune femme parlait, il appuyait sa tête sur sa main pour éviter de s'effondrer sur la table. « J'ai essayé de faire la première journée de procès avec elle, mais je n'y suis pas arrivé, j'ai dû aller à l'hôpital », se souvient l'avocat.

Questionné sur son retour sur le ring, Rémi Bourget précise que les compétences et l'expérience de Charles Ali Nestor ont diminué ses possibles appréhensions. « C'est sûr que je n'ai jamais plus pris un coup sur la gueule (rires) ! Avec Ali, je n'ai pas peur. Je sais que je frappe assez fort pour lui faire mal, mais il est en parfait contrôle de ses émotions. Il ne cherchera pas à m'atteindre dans la face. »

Père d'un fils de six ans, Rémi Bourget avoue avoir plus peur dans sa vie quotidienne. « Par exemple, l'autre jour, on jouait à boxer et mon fils, qui est costaud et fort pour son âge, m'a atteint au visage. J'ai dû aller m'étendre une quinzaine de minutes, car j'étais étourdi. Je sais que je suis plus vulnérable aujourd'hui », raconte-t-il.

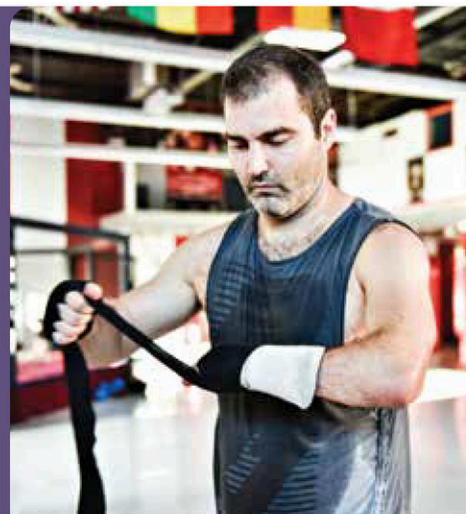
Plus aucun coup à la tête

Téméraire, Rémi Bourget a difficilement accepté d'être trois mois en arrêt de travail, même s'il fallait qu'il accepte de prendre le temps pour se remettre de sa commotion. « Le problème, c'est que j'empirais ma condition parce que je voulais revenir travailler. Je revenais au bureau plus tôt et après quatre ou cinq heures, j'avais mal au cœur, j'avais mal à la tête et j'étais étourdi. »

L'avocat comprend alors qu'il ne pourra recommencer à travailler que s'il accepte un retour progressif. « Avec une job comme la mienne, tu ne peux pas faire ça à moitié. Alors je travaillais 15 minutes et j'allais

« Si j'avais su ce qu'il m'arrivait à l'époque, j'aurais réagi différemment ! Je sais que je suis un bien meilleur combattant à cause de cette expérience. »

Rémi Bourget



me coucher 15 minutes sur un divan au bureau. Je fermais les lumières et les rideaux tellement j'étais plus capable. À l'entraînement, au moindre effort physique, j'étais souvent cocky* alors qu'il fallait que je m'arrête souvent pour que ce soit moins intense. »

Et à Charles Ali Nestor de confirmer ses propos en taquinant son athlète d'un regard protecteur. « Tu sais, dans la vie, Rémi est quelqu'un de très intense et il ne fait rien à moitié. J'avais beau lui dire qu'il fallait y aller progressivement, il fonçait. Il avait, et a toujours d'ailleurs, de la misère avec le doucement, avec le lentement », illustre l'entraîneur.

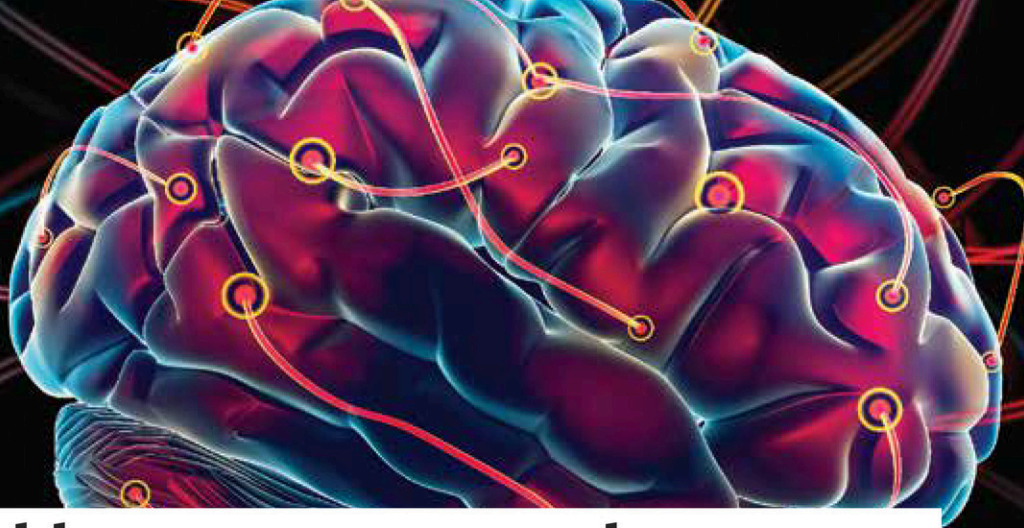
Malgré tout son empressement, Rémi Bourget a dû renoncer aux combats, lui qui aimait tellement cela. « C'est sûr que faire des combats, c'est bien plus l'un et motivant comme entraînement avec l'adrénaline et tout ça que j'essaie de retrouver depuis ce temps-là. Qu'est-ce que tu veux que je fasse maintenant ? J'avais-tu monter le Kilimandjaro ? (rires) Je n'ai pas encore retrouvé cette passion que j'avais avant en combattant », confie-t-il. ■



Les conseils du pro

Pour Charles Ali Nestor, lorsqu'un jeune athlète reçoit un violent coup à la tête, il importe de bien l'informer, lui et ses parents ou son entourage, des effets possibles. « On croit parfois, grandement à tort, qu'après un petit mal de tête ou après quelques instants de repos, tout va rentrer dans l'ordre. C'est tout à fait faux. Les signes de commotion se manifestent souvent dans les heures et même les jours suivants la commotion », explique-t-il. Étourdissements, tendances à s'endormir, perte d'équilibre sont des exemples des signes auxquels il faut donc être attentifs.

* Trop sûr de lui, au-dessus de ses affaires.



Quand le cerveau prend un coup

PAR ALEXANDRA GUELLIL

Neuropsychologue au Centre universitaire de santé McGill, Maude Laguë-Beauvais travaille avec une équipe de recherche sur les traumatismes crânio-cérébraux. Au quotidien, elle traite des cas allant de très légers à sévères. Mais, que se passe-t-il réellement dans notre cerveau lors d'un choc violent ? Peut-on réellement s'en remettre ?

Commotion cérébrale ou traumatisme crânien, quel est le terme juste ?

Médicalement parlant, il faut parler de traumatisme crânio-cérébral puisque c'est une atteinte cérébrale due à un mouvement violent ou à un choc à la tête causant une blessure au cerveau. Elle peut être visible ou non au scanner. Cela signifie qu'il est possible d'avoir un traumatisme aux os du cerveau sans que la blessure ne soit cérébrale ; tout comme il est possible d'avoir un traumatisme cérébral sans que les os du cerveau ne soient atteints. Il faut donc qu'il y ait assez de mouvements et un choc important pour que le cerveau soit réellement touché. Le diagnostic final survient généralement lorsqu'il y a eu une amnésie ou une perte de conscience après l'accident. À noter qu'il existe toute une panoplie de traumatismes. Il peut être « trivial » ou léger et se matérialiser par des étourdissements ou devenir sévère lorsque des saignements sont observés dans le cerveau.

Pour quelle raison la majorité des personnes ayant un traumatisme crânio-cérébral ont une amnésie plus ou moins prononcée de l'accident ?

Lors d'un choc, le cerveau subit un contre-coup dans la boîte crânienne. Cela donne lieu à une sorte de cascade métabolique qui se matérialise par le dérèglement des neurotransmetteurs. En vulgarisant un peu plus, c'est comme si on brassait tellement la tête que cela menait à un mélange des synapses et neurones. Le cerveau n'a donc plus les outils pour enregistrer, gérer, ou organiser l'information qu'elle soit interne ou externe. Dans des cas légers, cela prend habituellement dix jours pour que le cerveau se rétablisse complètement. Il se peut qu'il y ait des dommages permanents donnant la possibilité aux individus soit de se créer des façons de contourner le problème soit de souffrir de migraines chroniques.

On entend souvent les personnes victimes d'un traumatisme crânio-cérébral dire qu'elles ressentent une fatigue extrême ou ont des maux de tête fréquents. Quelles en sont les raisons ?

Le cerveau fonctionne avec un système de transport d'énergie assez sophistiqué. Lorsque l'on a un traumatisme crânio-cérébral, le

transport de cette énergie est déséquilibré, parfois même de façon permanente. S'il n'y a pas assez de glucose pour que tout fonctionne, la personne aura besoin de plus d'énergie pour contourner le problème. Cela pourra créer des migraines, des étourdissements ou des nausées. Je crois fortement à la puissance de l'intervention psychologique post-traumatisme crânio-cérébral. Il faut comprendre que le cerveau n'est pas capable de faire la différence entre une menace physique réelle versus une menace créée par la pensée. Si nous ne sommes pas capables de nous désengager de cette menace, le système responsable de répondre au stress sera sans cesse sollicité, ce qui mène à une augmentation des maux de tête, troubles de panique, etc. C'est pour cela que l'écriture ou tout ce qui est relié à ladite psychologie positive sont des approches qui peuvent être aidantes pour les patients qui font face à différents défis.

« Notre cerveau est le grand gestionnaire de nos émotions, de notre énergie. Il demeure l'organe primaire qui régleme notre capacité à se concentrer, à réfléchir et à gérer à la fois nos pensées et nos émotions. »

Quelles sont les particularités d'un traumatisme crânien léger ou complexe ?

Qu'il y ait ou non des saignements observés dans le cerveau, on remarque généralement une amnésie brève de l'événement ainsi qu'une forte possibilité d'avoir des symptômes post-commotionnels. C'est en général ce type de traumatisme qui fait les manchettes dans les médias. Il est possible que la personne ayant subi le choc ait des maux de tête, des étourdissements, des nausées, une vision brouillée ou encore un sentiment important de fatigue. Il existe aussi toutes sortes de troubles dit cognitifs liés à la perte de mémoire, de l'attention ou à la difficulté à trouver ses mots. Mais tous ces symptômes demeurent habituellement légers et se résorbent dans les deux semaines suivant l'accident s'il n'y a pas de complications.

À quoi peuvent être dues ces complications ?

Elles sont dues à plusieurs facteurs. Il faut se souvenir que ce n'est pas parce que c'est la norme que tous les cas se ressemblent. On sait par exemple qu'une personne souffrant d'anxiété ou vivant des situations de stress est plus à risque de se chroniciser. L'anxiété est un trouble qui fait en sorte que les symptômes d'un traumatisme

perdurent dans le temps. Les complications peuvent aussi être au niveau médical si on parle d'une personne polytraumatisée. Le fait qu'une personne souffre d'une dépression peut aussi engendrer certaines complications.

C'est donc à la suite de cela que le traumatisme peut s'aggraver ?

Il existe un certain type de traumatisme qui ne peut se voir au scanner, il est donc nécessaire de pratiquer une IRM ou de faire attention aux symptômes. Chez les modérés, on sait que l'évanouissement et l'amnésie durent plus longtemps et en général, ils doivent subir des chirurgies pour arrêter le saignement. Ceux qui souffrent d'un traumatisme crânio-cérébral modéré vont aussi avoir de nombreuses séquelles dépendamment de ce qu'ils étaient avant l'accident. Dans le cas d'un traumatisme crânio-cérébral sévère, on sait que la personne s'est clairement évanouie, que la force du choc à la tête a été assez importante pour causer une amnésie de plus de 24 heures. Ce sont des cas de chirurgie où l'on peut enlever une partie d'un os pour éviter que le cerveau ne soit écrasé par la boîte crânienne. Ce sont des blessures très graves pouvant mener au CHSLD, aux centres adaptés et dans le pire des cas à la mort.

Nous n'avons donc pas tous les mêmes chances de nous rétablir ?

C'est à peu près cela. En réalité, il faut comprendre que le profil médical et psycho-social influence le rétablissement d'une personne. Ceux qui sont plus éduqués, qui ont plus de ressources ont plus de chances de s'en sortir qu'une personne qui était peut-être plus fragile avant son accident, avait des problèmes de consommation de drogues ou d'alcool ou autres problèmes psychiatriques. C'est donc à nous, avec l'équipe multidisciplinaire, de s'informer sur ce qu'était la personne avant son accident pour évaluer ses chances de récupération.

Le cerveau est à la fois l'organe gestionnaire de l'information en plus d'être totalement inaccessible pour une personne. Comment peut-on alors lui expliquer qu'elle a un traumatisme ?

Un des défis du traumatisme crânio-cérébral est qu'il touche l'organe qui analyse les situations lorsque nous sommes en détresse. Il peut arriver dans certains cas que nos capacités de jugement, d'auto-critique ou de compréhension des faits soient atteintes. Cela signifie que dépendamment de la nature des séquelles, il faut s'adapter à la personne. Il faut s'assurer, si la famille est présente, qu'elle entende le même message que le patient, parce que ce sont les alliés de l'équipe médicale. Je crois que la présence de la famille est très importante. Chez le patient alerte, il faut lui expliquer que quelque chose s'est passé dans son cerveau avec des images concrètes ou des métaphores pour qu'il perçoive son cerveau comme un organe qui fonctionne de façon complexe. Je crois aussi qu'il est important d'être toujours honnête dans notre pronostic et nos attentes de rétablissement.

Quelle est l'importance de l'entourage dans le rétablissement d'une personne ayant eu un traumatisme crânio-cérébral ?

Par expérience clinique, je vois bien que les traumatisés crâniens qui sont entourés par une famille ou des amis s'en sortent habituellement mieux que ceux qui sont seuls. Cela peut s'expliquer sans doute en raison d'une réduction de l'anxiété ou d'une meilleure tolérance à un milieu hospitalier qui est peu connu et inhabituel. L'appui des proches peut donc être une source de force formidable. Ceci étant dit, dépendamment de la gravité du traumatisme, les proches doivent parfois faire un deuil de la personne qu'elle connaissait avant l'accident. Ce sont des deuils qui dépendent d'un long processus



PHOTO: ALEXANDRA GUELLI

Maude Laguë-Beauvais

« La famille est notre alliée. C'est elle qui répète l'information au patient quand il oublie ou ne comprend pas. C'est elle qui comprend ou compense lorsque le patient doit se reconstruire. »

d'adaptation face à la nouvelle relation qui devra se recréer avec le traumatisé. Je crois qu'il faut toujours se voir un peu comme une petite pyramide sociale : chacun doit s'assurer que sa base, que l'on peut illustrer par les proches directs, est assez solide. C'est à cette étape qu'interviennent les différents organismes où il est possible d'avoir des discussions sans jugement.

Le cerveau peut-il se « réparer » ?

La plasticité cérébrale est présente jusqu'à la mort chez les cerveaux en santé. Plus le cerveau est en santé, plus il est capable de se guérir. Le cerveau ne peut pas se guérir comme n'importe quel autre organe à cause de son fonctionnement et de sa complexité. On parle de milliards de connexions entre les différentes dendrites, ou « bras de neurones ». Si l'une d'entre elles meurt, on perd une information qui se retrouve comme dans un labyrinthe. L'information doit alors retrouver son chemin via d'autres dendrites qui vont se reconnecter à d'autres. Jusqu'à l'âge de 21 ans, on a plus de neurones que nécessaire. C'est donc à la période de l'adolescence que le tri s'effectue. Ceux qui ne sont pas utilisés disparaissent. À partir de cet âge-là, notre cerveau demeure avec ce qu'il a, ce qui ne signifie pas qu'il ne peut pas renforcer ses liens. Et, tout cela dépend de la santé globale de l'individu. On commence aujourd'hui à comprendre qu'il existerait une certaine régénération des neurones, bien que je ne sois pas certaine de là où nous en sommes scientifiquement. ■

PUBLICITÉ

SCFP
Syndicat canadien de la fonction publique

**SE SYNDIQUER
C'EST S'AIDER**

scfp.qc.ca
@SCFPQuebec

SCFP-Québec
SCFP-Québec



Sonia et Diane

Réapprendre à vivre

PAR ALEXANDRA GUELLIL

Un peu plus de vingt années séparent Diane et Sonia. Pourtant, quand elles se confient sur leur accident de vélo et leur traumatisme cranio-cérébral, toutes les deux témoignent d'une résilience et d'un positivisme contagieux.

Quand elles arrivent à l'Association des traumatisés crâniens de Laval, Diane et Sonia se présentent l'une à l'autre en étant quelque peu intimidées. Comme si elles ne se connaissaient pas. « *C'est un peu rare que nos membres partagent leur histoire personnelle dans les détails. C'est un exercice très demandant* », amorce Pascal Brodeur, adjoint à la direction de l'association.

C'est pourtant entre leurs murs que beaucoup d'accidentés reprennent goût à la vie. La plupart d'entre eux ont eu un traumatisme cranio-cérébral modéré ou sévère qui s'est souvent suivi d'une perte de connaissance plus ou moins longue. « *Les personnes qui viennent ici ont des séquelles permanentes depuis leur accident. Elles peuvent avoir des pertes de mémoire, de la difficulté à se concentrer, des comportements désinhibés ou des problèmes d'impulsivité* », ajoute M. Brodeur. Pour pallier à ces difficultés, l'association privilégie les stratégies alternatives comme l'utilisation de l'agenda, l'écriture ou simplement le repos.

« J'me croyais invincible ! »

Sonia s'est préparée pour l'entrevue avec sa psycho-éducatrice en écrivant l'ensemble de son témoignage dans un cahier où l'on aperçoit les titres et passages importants surlignés en couleur. « *J'ai fait ce travail pour me rassurer et savoir ce que je devais dire de moi, de mon accident et aussi pour être certaine de ne rien oublier* », amorce-t-elle en montrant son cahier.

Son accident de vélo s'est produit le 28 avril 1988 alors qu'elle avait dix ans. « *Je voulais arriver avant ma sœur à la maison. Quinze jours avant cela, j'avais failli avoir un accident parce que je n'avais pas*

marqué mon stop. Ma mère m'avait d'ailleurs dit qu'elle finirait par me confisquer mon bicycle. Et finalement, je l'ai quand même eu cet accident! Je ne regardais pas devant moi, et je n'ai pas fait mon stop alors qu'un char s'en venait dans le sens opposé. J'ai frappé le parebrise et je n'avais pas de casque », raconte-t-elle en montrant fièrement son casque actuel, comme pour préciser que cela ne se reproduira plus.

Le choc a été violent. Sonia le raconte en le mimant avec le sourire et en s'excusant à plusieurs reprises d'être « *ultra-dynamique* » dans sa narration. « *J'étais toute scrap, comme mon bicycle! Je n'ai aucun souvenir de l'accident, j'ai eu une fracture du crâne avec une jambe de cassée. Aujourd'hui, ça ne se voit presque plus... De toute façon, je mets du maquillage comme n'importe quelle autre fille.* »

À l'époque, Sonia habitait à Roberval et l'hôpital le plus proche était situé à Saint-Félicien. Ses parents ont dû la transporter dans une camionnette étant donné qu'il n'y avait pas d'ambulance à proximité. Devant la gravité de son cas, Sonia est transférée quelque temps à l'hôpital de Chicoutimi. La jeune femme est restée deux mois dans le coma. Elle insiste sur la fragilité de ses proches qui vivaient aussi les conséquences de son traumatisme. « *Au réveil, j'ai réappris à marcher, manger et parler. Il fallait que je réapprenne aussi à m'occuper de mon hygiène personnelle.* »

Sonia se souvient avoir ouvert les yeux le jour de la fête des Mères bien qu'elle est restée quelque temps dans le flou. « *Ma mère m'a raconté que quand mon père l'a appelé pour lui dire que je me suis réveillée, elle était tellement heureuse qu'elle a brûlé les steaks sur le barbecue!* »

Au début, Sonia refusait son traumatisme et vivait « *comme si de rien n'était* », jusqu'à inquiéter parfois ses proches. « *J'étais hyperactive comme fille, même si j'allais au-delà de mes capacités, je ne m'arrêtais jamais. Mon traumatisme me demande beaucoup d'énergie et occasionne de la fatigue. Quand j'étais jeune, je voulais être comme tout le monde et j'ai pris du temps avant de comprendre que je ne pouvais*

En sport, le port du casque est-il efficace ?

Les avis divergent à ce sujet. Maude Laguë-Beauvais rappelle qu'en ce moment le milieu scientifique pense que le port du casque offre un aspect protecteur aux sportifs que cela soit au niveau du vélo, de la boxe, du hockey ou du football. Par contre, elle indique que certains mouvements de torsions ou de coups et contrecoups créés par ces sports ne sont pas totalement absorbés par un casque. Ce dernier absorbe uniquement l'impact direct. Il ne faut pas oublier que le cerveau n'est pas attaché au reste de la boîte crânienne, il a donc assez de place pour bouger. Cela peut créer des lésions invisibles qui ne peuvent pas être évitées par le port d'un casque. Les sportifs qui ont subi de multiples coups à la tête même s'ils ne se sont pas évanouis ou n'ont pas été diagnostiqués traumatisés finiront avec des symptômes qui résultent de lésions accumulées avec le temps. Le port du casque a donc ses avantages, mais ne protège pas complètement un individu.

pas être comme les autres à cause de mon traumatisme », continue Sonia. C'est grâce au travail effectué avec sa psychoéducatrice qu'elle comprend que ses réserves d'énergie sont limitées. Encore aujourd'hui, elle apprend à mieux respecter ses limites, « parce que c'est se respecter soi-même ».

Continuer pour les siens

Lorsque Sonia raconte son histoire, Diane complète ses phrases parce qu'elle aussi est passée par des étapes similaires. Son accident de vélo, elle l'a eu à l'âge de 45 ans, soit il y a maintenant 15 ans. « J'ai le goût d'avoir raconté qui j'étais avant cet accident parce que c'est important », croit-elle.

En ce temps-là, Diane était une personne en forme. L'été, elle pouvait parcourir plus de 5000 km en vélo tandis que l'hiver, elle privilégiait le ski de fond. « Je considère que j'ai eu un accident parce que j'en faisais trop. En haut, il a dû penser qu'il fallait que j'm'arrête. Mais, il n'est pas venu me chercher parce que j'avais une mission à accomplir. »

Cette croyance, Diane l'a eue à la suite d'une période de doutes. « Quand tu as un accident, tu te demandes souvent pourquoi c'est à toi que c'est arrivé. Trouver une réponse m'a permis d'arrêter de réfléchir. J'ai quand même dû réapprendre à parler, à avaler de l'eau... Au début, on ne me comprenait pas quand je parlais, c'était épuisant, mais il fallait que je continue ! »

Son accident s'est produit alors qu'elle se rendait à vélo en direction de Québec avec son conjoint. Dans une descente, elle a confondu les freins avant et arrière de son vélo et a reçu le poids de ses sacs contre sa tête avant de perdre l'équilibre et de perdre connaissance. C'est grâce à un automobiliste qui avait un cellulaire que l'ambulance a pu arriver sur les lieux de l'accident environ une heure après l'impact. Après une course contre la montre, son conjoint est finalement parvenu à l'emmener à l'hôpital.

Garder confiance

Diane a passé 31 jours dans le coma, dix mois et demi à l'hôpital sans en sortir et a passé deux ans et demi en réadaptation. Elle n'a que peu de souvenirs de son coma, exception faite de s'être entendu respirer et dire qu'elle devait absolument continuer de vivre pour son fils âgé de 11 ans au moment des faits. « Il est positif mon chum. Il m'a vue toute bleue le jour de l'accident, plus capable de ne rien faire, mais il est resté à mes côtés. La plupart des traumatisés se font abandonner par leur conjoint parce que ce n'est pas évident pour eux aussi. À sa place, je ne sais vraiment pas ce que j'aurais fait », s'émeut-elle.

L'ancienne serveuse de profession s'est accrochée à la vie en se répétant des phrases positives et en se visualisant comme une personne totalement guérie. « Je me répétais qu'il y avait dans mon subconscient une puissance miraculeuse curative capable de guérir toutes les cellules de mon corps. Quand j'étais à l'hôpital, je répétais cette phrase en visualisant mes circuits qui se reconnectaient entre eux. Quand tu te concentres dessus, ça fonctionne. Aujourd'hui, ça ne paraît presque plus, mon affaire », même si elle a tout de même encore un peu de mal à marcher.

C'est grâce à ses différentes activités initiées par son conjoint et le personnel médical qu'elle a tenu le coup. « Quand j'étais encore paralysée, mon chum m'amenait partout, je me rendais aux visites médicales avec lui en tandem. Un accident accentue les côtés positifs et les défauts d'une personne. »

Diane a aujourd'hui 60 ans et lorsqu'elle conduit, il lui arrive de se répéter des phrases positives dans sa tête pour éloigner ce qu'elle considère comme négatif. « C'est important de balayer les idées négatives. Plus on est positif, plus on rencontre du monde positif. Tout le monde a ses épreuves dans la vie, mais on ne passe pas tous au travers de la même façon. Il faut se servir de tout ce qui nous arrive dans la vie pour avancer, même si ce n'est pas facile au quotidien. Mon sac est rempli de bonheur aujourd'hui. » ■

« Mon cerveau ne peut faire qu'une seule chose à la fois. Ma prison, c'est ma fatigue. Ma clé, c'est choisir. Choisir, c'est renoncer. »

Sonia

« Je travaille sur moi. Je ne dois pas revenir en arrière. C'est vrai que ce que j'ai vécu n'est pas évident et je ne le souhaite à personne. »

Diane





ENTREVUE

PAR LUC DESCHÈNES
PRÉPOSÉ À L'ENTRETIEN MÉNAGER

Patrick Côté

Prêt à prendre tous les coups

Patrick Côté a évolué pendant 15 ans comme combattant professionnel en arts martiaux mixtes, un sport plus connu sous l'acronyme anglais MMA (*Mixed Martial Arts*). Il connaît bien les risques et périls des sports extrêmes. Aujourd'hui analyste à la radio et à la télévision, il témoigne de son expérience.

Pourquoi avez-vous choisi de faire carrière dans les arts martiaux mixtes (MMA) ?

Au début, j'ai pratiqué la boxe et le judo. Mais je me suis vite aperçu que les arts martiaux mixtes étaient plus payants que la boxe. Par la suite, j'ai découvert le jujitsu brésilien et la lutte. Je suis tombé en amour avec ce sport. J'ai livré mon premier combat amateur en 1999 - que j'ai perdu assez solidement - mais j'ai adoré ça quand même. Et ça a bien tourné pour moi.

En 2004, comment vous êtes-vous senti au moment d'affronter Tito Ortiz, votre idole ?

Tito était mon idole. J'ai même nommé mon chien Tito en son honneur. Cette fois-là, je devais livrer le premier combat de la pré-carte de l'UFC 50 et quatre jours avant, l'adversaire de Tito s'est blessé. Les dirigeants de l'UFC (Ultimate Fighting Championship) ont probablement demandé à tout le monde de l'affronter. J'étais probablement le dernier à qui ils ont demandé, et il y avait juste moi d'assez malade pour dire oui. Je suis allé là, j'ai perdu le combat, mais je me suis fait un nom. Et aujourd'hui, même après 13 ans, on présente encore des séquences vidéo de ce combat-là lors des galas de l'UFC. Je ne serais pas ici aujourd'hui si je n'avais pas livré ce combat.

Personne ne croyait en vos chances. Quel conseil donnez-vous à ceux qui doivent relever un défi qui semble insurmontable ?

Ne pas écouter les autres. Le sentiment de jalousie et d'envie est fort chez les gens qui veulent avoir tout facilement. Il n'y a rien de facile dans la vie. Et surtout dans mon sport, il faut vraiment croire en soi. Je suis un bel exemple de résilience car je ne suis pas né avec un corps d'athlète. Je n'avais aucune aptitude physique. J'ai mis les chances de mon côté avec l'entraînement et la nutrition. J'étais un très mauvais combattant et j'ai réussi à atteindre les plus hauts sommets.

Les arts martiaux mixtes (MMA) constituent un sport de combat complet associant pugilat et lutte au corps-à-corps. Les deux combattants peuvent utiliser de nombreuses techniques.

Où allez-vous chercher toute votre énergie ?

La passion du sport, c'est ce qui m'a aidé à me lever le matin pour l'entraînement. Malgré que ce soit un sport dur, j'en ai fait une carrière. Il y a des émotions et des sensations que je ne vivrai plus jamais. Comme quand tu marches vers l'octogone avec 20 000 spectateurs qui scandent ton nom. Ce sont des souvenirs dont je vais me rappeler pour le reste de ma vie.

Pourquoi avez-vous pris votre retraite en 2017 ? Était-ce pour des raisons de santé ?

Entre autres oui. L'âge est aussi un facteur. J'ai subi beaucoup de blessures durant ma carrière. Mais lors de mes deux derniers combats, je me suis fait frapper plus souvent qu'au cours des 15 dernières années. Quand ça arrive, tu choisis ta santé au lieu de ta fierté. Et cette petite fille là est venue au monde (sa fille Raphaëlle assiste à l'entrevue). Je veux être capable de jouer avec elle et de la suivre dans ses activités quand elle va avoir cinq ou six ans. L'important, c'est que je n'ai aucune séquelle au cerveau. Je n'ai subi aucune commotion cérébrale. Et je ne me suis jamais retrouvé inconscient dans un octogone. Livrer un combat de trop est une chose qui me terrifiait. Dans ce cas-là, le public ne se souvient que de ta mauvaise performance. Là, le public me parle encore de ma carrière. Cela veut dire que j'ai bien réussi ma sortie. Mon combat contre Donald Cerrone a sonné une cloche. J'ai subi la défaite et là, j'ai réalisé que je n'obtiendrais plus de combat pour un championnat mondial.

Les arts martiaux mixtes sont souvent perçus comme un sport violent et brutal. Comprenez-vous ces préjugés ?

À 100 %. C'est un sport très violent. Il a été très mal vendu au départ. Il y avait très peu de règlements, aucune catégorie de poids et l'image de deux gars dans une cage qui se tapent dessus faisait peur à beaucoup de gens. Maintenant, les combattants sont de véritables athlètes. Il y a beaucoup moins de mauvais garçons et de bagarreurs de rue.

Pouvez-vous nous parler des débuts de ce sport et de son évolution ?

Au début, il y avait seulement trois règlements : pas le droit de crever les yeux de ton adversaire, de mordre et de rentrer les doigts dans un orifice du corps. Ensuite, ils ont ajouté un règlement : pas le droit de projeter ton adversaire hors de la cage. Aujourd'hui, il y a beaucoup plus de règlements que le public pense. Tous les combattants sont aptes à se battre ▶

Patrick Côté • 29 février 1980



Sports

Arts martiaux mixtes (MMA) • Jiu-jitsu brésilien (ceinture noire)

Organisation

Ultimate Fighting Championship (UFC)

Catégorie

Poids moyens et mi-moyens

Fiche

34 combats • 23 victoires • 11 défaites

Premier combat

Le 3 novembre 2002 contre le Québécois Pascal Gosselin

Dernier combat

Le 8 avril 2017 contre le Brésilien Thiago Alves

Aujourd'hui

Analyste sur RDS et 91.9 Sports

et sont soumis à plusieurs tests médicaux comme des examens de la vue, des tests sanguins et des scans de la tête. Le dopage est beaucoup mieux surveillé, même s'il y aura toujours des tricheurs.

Les arbitres protègent-ils suffisamment les combattants ?

En général oui. Par contre, il y a encore des arbitres qui n'arrêtent pas les combats assez rapidement.

Quoi penser d'un combat de MMA organisé par un promoteur entre une enfant de 12 ans et une femme de 24 ans ?

Je n'ai pas vu ce genre de combat. C'est organisé par des fédérations qui ne sont pas régies et qui n'ont pas de bonne commission athlétique. Les combats illégaux font partie de la réalité. C'est impossible de garder le contrôle sur ce genre de combats. Pour ce qui est de la petite fille, cela relève de la responsabilité des parents. L'adolescente a beau avoir des aptitudes, cela reste extrêmement dangereux pour elle.

Comment réagiriez-vous si votre petite fille voulait faire carrière en arts martiaux mixtes ?

Elle fera bien ce qu'elle voudra. Mais c'est sûr que j'essayerais de lui faire pratiquer un autre sport comme la gymnastique ou le judo qui sont de très bons sports. Moi, ma mère n'aimait pas que je me batte alors on peut comprendre la réaction d'un père qui voit sa fille pratiquer un sport brutal.

Les arts martiaux mixtes demandent beaucoup d'entraînement et de discipline. Parlez-nous de votre quotidien avant votre retraite.

On parle de deux à trois entraînements par jour. Dans ce sport-là, il faut être complet dans plusieurs disciplines, comme la boxe, la lutte, le *muay thai*. C'est un entraînement très complet et il faut rajouter l'élément de la nutrition. M'entraîner à tous les jours ne présentait aucun problème. Mais manger du brocoli à chaque repas, ça c'était pénible.

Comment se prépare-t-on mentalement avant un combat ? Aviez-vous un encadrement psychologique et médical ?

L'aspect mental est très important car rendu à l'UFC, tous les combattants font partie de l'élite mondiale. J'ai travaillé pendant trois ans avec une psychologue sportive et si j'avais eu moins de préjugés, j'aurais consulté dès le début de ma carrière. Plusieurs combattants pensent qu'ils sont au-dessus de ça, mais ils finissent par avoir trop

de pression. Pour la diète, aucun problème vraiment, mais la déshydratation et la coupe de poids, ce n'est vraiment pas bon pour le corps et les organes vitaux. Heureusement que ça arrive seulement deux à trois fois par année. Il faut être entouré d'une bonne équipe car moi, je me déshydratais de 20 livres. Ce n'est pas un truc que tu fais du jour au lendemain.

Pensiez-vous à l'aspect humain de l'adversaire durant les combats ?

Non, ça va trop vite. Je me disais, si je ne frappe pas mon adversaire, c'est moi qui vais encaisser les coups. Il y a beaucoup de respect entre les combattants même si avant le combat, des insultes sont échangées. C'est 15 minutes pour la business. Quand je me suis battu contre Chris Leben en 2005, il est venu s'assoier dans le vestiaire à côté de moi pendant 30 minutes. On n'a échangé aucun mot, mais j'ai senti le respect qu'il avait pour moi car on s'était livré une véritable guerre.

Avez-vous subi des blessures sérieuses au cours de votre carrière, comme des commotions cérébrales, par exemple ?

J'ai subi huit interventions chirurgicales et je me suis cassé deux fois la main. La blessure la plus grave, c'est pendant mon combat de championnat du monde contre Anderson Silva. Mon genou était complètement démoli. Ça été un dur coup à encaisser car j'avais atteint les plus hauts sommets de mon sport. À la limite, j'aurais aimé mieux me faire passer K.O. que de devoir abandonner au troisième round.

Avez-vous déjà eu peur lors d'un combat ?

Non, pas vraiment. Si tu es bien préparé, il n'y aura pas de problème. C'est sûr que la journée même du combat, tu te rends comptes que le soir, tu ne vas pas cueillir des fraises.

Vous avez été mis techniquement K.O. l'an passé. Comment vous êtes-vous senti ?

Je me suis senti vieux. Ce soir-là, rien de ce que je faisais dans l'octogone ne fonctionnait. J'étais extrêmement fatigué car j'avais eu une grosse année dans les médias. Quand tu commences à penser durant un combat, tu as déjà perdu. Ce soir-là, il a été meilleur, c'est tout. Mais si on se battait dix fois ensemble, je ne crois pas qu'il gagnerait à chaque fois.

Qu'est-ce qui est plus douloureux, un K.O. ou une soumission ?

Une soumission car le K.O., ça se passe rapidement. Mais la soumission, tu es obligé d'abandonner. Alors là, tu dois admettre que ton adversaire était plus fort et qu'il avait une bonne stratégie. C'est un peu comme aux échecs. Quand tu gagnes par K.O., tu te sens puissant pendant 30 secondes. Mais la victoire par soumission, tu es fier de toi durant trois ou quatre jours.

En terminant, parlez-nous de votre implication sociale ?

Je suis ambassadeur pour Tel-jeunes. Toutes mes causes sont associées à la jeunesse. Les recettes de mon livre ont été remises en entier au Club des petits déjeuners. Beaucoup de gens m'ont aidé durant mon enfance. Ma mère m'a élevé seule et on était assez pauvres. C'est la raison de mon implication avec les jeunes. Je suis également ambassadeur pour la Maison Le Phare (Phare enfants et familles) qui est la seule au Québec à offrir des soins palliatifs aux jeunes. Ça paraît horrible mais quand tu sors de cette maison, tu te sens serein. Ce sont toutes des causes qui me tiennent à cœur. Le but n'est pas de faire de l'argent. ■



La santé, c'est pas sorcier

On ne peut rien contre les accidents, les maladies contagieuses ou génétiques. En revanche, on peut beaucoup pour garder la forme, pour améliorer et conserver une bonne santé. Il suffit d'un peu de volonté et de quelques efforts. La clé de la réussite est simple : respecter quelques principes élémentaires de vie saine.

« Le secret d'une bonne santé tient à trois choses : être actif, vivre en communauté et surveiller son alimentation », m'a expliqué mon médecin généraliste, le Dr Marc Robin.

La première règle demeure de prendre soin de son alimentation. Chaque semaine, il faut respecter les portions des cinq catégories d'aliments du Guide alimentaire canadien. Un adulte devrait ainsi consommer sept à huit fruits et légumes, six à sept produits céréaliers, trois produits laitiers et deux de la catégorie viandes et substituts.

Il importe aussi de faire de l'exercice à chaque jour, peu importe l'activité que l'on préfère. On peut choisir le yoga, le conditionnement physique, toute autre activité, ou tout simplement marcher dès qu'on en a l'occasion.

Il faut aussi apprendre à gérer son stress, et ce même si on doit affronter des situations stressantes. Il faut aussi être capable de relaxer en tout temps. L'un des secrets pour y parvenir est de prendre de grandes respirations : aspirer le plus longtemps possible, puis expirer par la bouche le plus d'air possible.

La pensée positive

Même si ce n'est pas toujours facile, il faut s'efforcer de conserver un esprit très positif et conserver son sens de l'humour. Cela permet de mieux gérer les situations difficiles et de trouver plus facilement des solutions à nos problèmes. Par exemple, lorsqu'on perd son emploi, il faut rapidement se remettre à la recherche d'un autre travail sans trop regarder derrière. Cela peut être une occasion pour perfectionner nos talents, ce qui peut devenir un nouvel atout sur le marché du travail.

La santé demeure le plus beau cadeau que la nature nous a donné. Malheureusement beaucoup de personnes abusent de leur santé. D'autres sont victimes de la mauvaise influence de leur entourage ou de leurs fréquentations.

On peut penser aux jeunes qui commencent à consommer parce qu'ils fréquentent des amis qui prennent de la drogue. C'est la même chose avec l'alcool.

Quelques fois, le mauvais exemple vient aussi des membres de la famille. Les gens obèses, ceux qui ont de mauvaises habitudes alimentaires, ceux qui mangent trop gras, trop sucré ou trop salé, tous ceux-là risquent de transmettre leur mauvais comportement à leurs enfants.

Par ailleurs, il y a aussi des gens qui travaillent trop. Ils ne se donnent pas le temps de récupérer. Ils pensent trop à leur travail, même à la maison. Tout ce stress augmente les risques de crise cardiaque, d'accident vasculaire cérébral (AVC), d'épuisement ou de dépression.

L'environnement : ami ou ennemi ?

Beaucoup de personnes deviennent aussi malades à cause des effets nocifs de l'environnement, notamment avec la pollution atmosphérique. Ils respirent le gaz carbonique émis par les usines et les automobiles. Cela peut augmenter les risques de développer différentes sortes de cancer.

C'est à cause de l'effet de serre et de la pollution de l'eau que beaucoup d'animaux sont en voie d'extinction. À ce rythme, l'homme sera le prochain. Les déversements de pétrole dans les océans, rivières et fleuves, ainsi que les déchets toxiques des entreprises, en sont largement responsables.

Il y a bien sûr les victimes de la fumée secondaire. Lorsqu'elles respirent celle-ci pendant plusieurs années, elles peuvent développer le cancer du poumon.

Certains subissent aussi la pollution du bruit ; d'autres écoutent leur musique préférée à trop grand volume. À force d'entendre le bruit des silencieux d'automobiles et de motos dans leur quartier, quelques-uns développent des problèmes de surdité.

Il est important de prendre soin de sa santé. Plusieurs facteurs extérieurs contribuent ou nuisent à notre état général. Mais, le meilleur facteur positif demeure le soutien de nos proches qui partagent nos valeurs et nos préoccupations. Dès lors, n'oubliez pas de prendre soin de vous en vous entourant le mieux possible ! ■



PHOTO : YVANOUDIMERS

STAGE À LA PRESSE

PAR YVES MANSEAU
CAMELOT À SAINT-JÉRÔME

Coupe Rogers

70 des meilleurs joueurs du monde

Félix Auger-Aliassime

Andy Murray, numéro un mondial, ainsi que Rafael Nadal seront les stars du tournoi hommes qui se déroulera à Montréal du 4 au 13 août. « Nous avons une excellente liste de joueurs encore une fois cette année. Les amateurs seront servis à souhait alors que les meneurs du circuit feront la lutte à la prochaine génération », affirme avec enthousiasme Eugène Lapierre, directeur de la Coupe Rogers de Montréal.

De nouveaux joueurs

Parmi les nouveaux venus, Félix Auger-Aliassime, Vasek Pospisil et Denis Shapovalov ont gagné leur laissez-passer. Ancien demi-finaliste de la Coupe Rogers, Pospisil, 75^e mondial, est le deuxième meilleur joueur du pays. Agé de 18 ans, Shapovalov, qui occupe actuellement le 164^e échelon, en sera à sa deuxième participation à la Coupe Rogers.

Félix Auger-Aliassime fera partie du tournoi pour la première fois. Récemment, ce jeune prodige québécois de 16 ans est devenu le septième plus jeune à remporter un titre du circuit Challenger de l'Association of Tennis Professionals (ATP). On sait déjà qu'il jouera son premier match contre les plus grands, la journée de sa fête.

Seul joueur présent au lancement, il a impressionné la galerie par son charme, sa maturité et son intelligence. Eugène Lapierre l'a présenté comme un joueur qui sera rapidement parmi les 50 meilleurs au monde mais aussi « un modèle pour la jeunesse ».

Les cinq plus grandes têtes d'affiche du tennis masculin seront donc de retour à Montréal dans l'espoir d'ajouter un autre trophée canadien à leur collection, mais ils devront faire face à une forte compétition, notamment de la part du numéro trois mondial Stan Wawrinka ainsi que des jeunes loups, Dominic Thiem et Alexander Zverev.

Tennis féminin

Côté féminin, Karl Hale, directeur de la Coupe Rogers de Toronto qui se déroulera du 5 au 13 août déclarait : « nous avons très hâte de revoir les meilleures joueuses du monde à Toronto ».

La liste annonce Eugenie Bouchard, meilleure joueuse canadienne de simple. Bouchard, 61^e au classement de la Women's Tennis Association (WTA) et présente pour sa septième année consécutive, espère améliorer sa prestation de l'an dernier alors qu'elle atteignait le troisième tour. Elle se joint ainsi à Maria Sharapova sur la liste des récipiendaires de laissez-passer.

Parmi les athlètes de pointe attendues à Toronto, en août, se trouvent les anciennes championnes Caroline Wozniacki (2010) et Petra Kvitova (2012), la troisième mondiale Karolina Pliskova, l'ex-numéro un Venus Williams de même que les étoiles montantes Elina Svitolina et Kristina Mladenovic.

« Le tennis féminin nous en met plein la vue depuis le début de la saison et nous attendons avec impatience de voir la suite des choses à la Coupe Rogers. Notre tournoi est l'une des plus importantes étapes du calendrier. Grâce à l'intense compétition sur les terrains et tous les rehaussements prévus à l'extérieur des courts, les amateurs vivront, assurément, une expérience mémorable cet été », ajoutait M. Hale.

L'organisation de la Coupe Rogers veut faciliter l'accès pour tous. Des mesures innovatrices ont été mises en place : le public aura accès au stade durant les deux journées de pratiques et les cinq premiers jours du tournoi seront gratuits pour tous. Dans le cadre du 375^e anniversaire de la Ville de Montréal, l'entrée au stade le sera également tous les jours pour tous ces bénévoles. « Ils ou elles n'auront qu'à présenter leur accréditation pour passer », nous dit M. Lapierre. ■

TÉMOIGNAGE

Le point tournant

Quand j'ai su que j'étais l'un des six camelots choisis pour le stage à La Presse, j'ai angoissé. Comment soutenir un rythme de travail exigeant ? Une semaine de 9 h à 17 h ? Trois heures de route par jour ? Comment serai-je accueilli ou jugé par un milieu qui m'avait connu avant mon passage à la rue ? L'apprentissage par stage est idéal pour moi. Je suis un autodidacte influencé par les idées d'Ivan Illich, un penseur des années soixante qui prônait des méthodes alternatives en éducation, l'apprentissage continu, l'éducation populaire jusqu'au niveau universitaire. Quatre jours de stage c'est court, mais j'ai acquis un énorme bagage de connaissances. La réinsertion sociale a été très ardue, le rythme de travail et la charge émotionnelle mécrasait. Au milieu du stage, nos accompagnatrices ont remarqué de la fatigue et du stress chez certains. L'une d'elle a dit « écoutez, ce n'est pas l'usine, il faut avoir du plaisir ». Ce fût un point tournant. À partir de ce moment, elles ont intensifié les soins individualisés portés à chaque participant. Le lendemain, j'étais plus détendu et productif.



STAGE À LA PRESSE

PAR GENEVIÈVE BERTRAND
JOURNALISTE AFFECTÉE À LA
VERSION NUMÉRIQUE

Triathlon

Une passion transmise en héritage

Le triathlon chez les jeunes connaît une popularité grandissante. Depuis huit ans, le nombre de membres de Triathlon Québec âgés de 15 ans et moins a doublé, révèle l'association, qui comptait environ 900 jeunes triathlètes à la fin de 2016. Ce sont généralement les parents qui initient leur progéniture à un âge assez précoce à ce sport triple, combinant la natation, le vélo et la course.

La Presse était conviée aux abords de la piscine municipale de Lasalle où sept enfants, âgés entre huit et dix ans, s'efforçaient de nager des longueurs dans une eau plutôt fraîche : 21,6 degrés Celsius. Sans se laisser intimider par cet élément frisquet, les triathlètes parcourent des distances qui oscillent entre 25 mètres (pour les plus jeunes enfants) jusqu'à un maximum de 2,5 km (pour les adolescents).

On peut dire que la pomme n'est pas tombée loin de l'arbre pour Rosalie Derochette, huit ans. Ses parents l'ont inscrite chez Phoenix Triathlon qui offre un camp de jour sportif à Lasalle. Elle en est à sa troisième expérience et dit « *je pense que mon père est fier que je suive ses traces* », lui qui a accompli au moins 10 triathlons dans sa vie. C'est une activité qui « *commence à devenir une passion* » pour la jeune fille qui préfère la section vélo et est moins enthousiaste à la nage qu'elle qualifie d'« *épuisante* ».

Pour Alexandre Comtois, 12 ans, ce camp de jour a fait naître le goût de se dépasser physiquement et mentalement. « *Je veux tout le temps battre mes propres chronos, devenir plus fort et être capable de faire mes distances, affirme-t-il avec assurance. Bien que je sois encore un débutant, cette passion du triathlon a commencé depuis trois à quatre ans. C'est ma mère qui m'a fait découvrir ce sport et m'a initié ; ça m'a fait tripper et les moniteurs sont super nice !* »

Phoenix Triathlon, un organisme à but non lucratif, est un camp de jour sportif d'une durée de sept semaines se déroulant du lundi au vendredi. Lors de journées pluvieuses, pas question de faire relâche car les jeunes sont conviés à l'abri à des ateliers de nutrition, la musculation ou encore la mécanique de vélo. Ils focalisent ainsi sur l'apprentissage au lieu de la pratique extérieure.

Avis aux intéressés, les participants admissibles ont des exigences physiques requises d'un niveau assez élevé pour leur âge. Pour les enfants de cinq à huit ans, le camp d'initiation est conçu pour eux, mais ils doivent être autonomes dans l'eau, savoir nager au minimum

25 mètres sans aide et rouler à vélo sur une distance d'au moins 1 km. Alors que pour accéder au camp de développement, les adolescents de 9 à 13 ans doivent pouvoir nager au minimum 100 mètres, courir 2 km sans arrêt et rouler à vélo sur une distance d'au moins 10 km.

Julien Lemay, entraîneur responsable de ce camp de jour et âgé de 21 ans, a commencé la pratique du triathlon à l'âge de huit ans. C'est donc son quatorzième été. « *Le triathlon est un sport en développement ; il y a un gros engouement depuis une dizaine d'années, explique-t-il. C'est un sport complet qui constitue une très bonne base permettant de développer des qualités athlétiques pour le futur des jeunes. C'est moins redondant comme sport et ça amène à surpasser ses limites. J'ai découvert le coaching depuis quelques années, je vois des jeunes qui aiment ça et qui trippent. C'est très valorisant.* »

En plus des bienfaits musculaires, ces jeunes apprennent l'importance des efforts, de l'estime de soi, ainsi que de l'esprit sportif. Le Club Phoenix Triathlon est issu de la fusion de deux équipes de la région : l'Équipe Antilopes Triathlon Lasalle (Adultes) et Les Rapides Lac St-Louis (Jeunes).

Le 11 août prochain constituera la dernière journée du camp et l'épreuve finale de triathlon de Verdun aura lieu. « *Nous avons plus de 1000 inscriptions provenant de partout au Canada. Ça va être une grosse compétition !* » s'exclame Julien Lemay, soulignant à la fois le développement physique, mental, émotionnel et cognitif de chacun. Voilà une vitrine pour inculquer des belles valeurs à un jeune âge et faire de l'activité physique une routine pour l'avenir. ■

TÉMOIGNAGE

Vertige malgré les pieds sur terre

Stage à La Presse... Un retour pour moi par la grande porte. Une porte qui avait été laissée entrouverte depuis que ma maladie eut frappé mes neurones, mais que j'ai dû fermer intentionnellement pour vivre mes épisodes psychotiques bien tranquillement à la maison. L'itinéraire m'a donné l'opportunité de redéployer mes ailes ; un tremplin. J'ai pris plaisir à sauter les pieds joints pour ensuite plonger dans cette belle eau bleutée : le journalisme d'un grand journal où j'espère remettre les pieds éventuellement. Des conseils de journalistes chevronnés, dont le sens de la nouvelle est aiguisé, m'ont permis de vivre une expérience qui m'a propulsée sur un high.





PHOTOS: MARIO ALBERTO REYES ZAMORA

STAGE À LA PRESSE

PAR MOSTAPHA LOTFI
CAMELOT MÉTRO ÉDOUARD-MONTPETIT

Les Alouettes

Tout est prêt pour une bonne saison

Au Québec, les amateurs de sport ne jurent que par le hockey. C'est réducteur pour les autres disciplines sportives. D'autres sports ont leur cote et leur public, toutefois ils sont moins connus. Le football canadien, parent pauvre de son cousin américain, en est un.

Les Alouettes se préparent pour un long périple à Edmonton, en Alberta, pour affronter les Eskimos. *L'itinéraire* a eu le privilège de suivre un de leurs entraînements et de rencontrer l'entraîneur en chef et quelques joueurs, dont Jonathon Mincy, un espoir de l'équipe, élu joueur de la semaine à la *Canadian Football League* (CFL).

La stratégie

C'est le début de la saison. Impossible de parler d'une stratégie défensive, car il est trop tôt. « Nous allons adopter notre stratégie selon celle de l'adversaire, a dit hier l'entraîneur en chef. Les Eskimos ont de bons joueurs qu'on doit surveiller. » L'entraîneur en chef Jacques Chapdelaine rajoute qu'il est trop tôt pour tirer des leçons : « On n'ira

pas faire une analyse dès la première semaine, la chose la plus importante est de continuer de développer les choses qu'on voit ».

À propos d'un joueur particulier comme l'Américain Jonathon Mincy, l'entraîneur en chef met davantage l'accent sur le jeu collectif. « Tous nos joueurs sont importants. Quand tu parles d'un joueur spécifiquement, tu insinues qu'on va jouer sur la défensive homme à homme. C'est important de comprendre que l'ensemble de nos quarts et des demi-défensifs sont importants pour contrer l'attaque aérienne des Eskimos. »

Un gain de temps pour l'entraînement

« Cette année, le lieu d'entraînement a changé, ce qui nous permet de sauver 45 minutes », a expliqué de son côté le joueur offensif, Luc Brodeur-Jourdain. Il s'en félicite ouvertement : « Le timing ne peut être meilleur pour avoir ce genre de défis. Ça fait du bien d'avoir des installations qui sont proches, d'optimiser justement notre temps de pratique sur le terrain. C'est du temps de plus pour la préparation. C'est hautement apprécié ». Les conventions collectives imposent un nombre restreint d'heures pour les prestations des joueurs.



TÉMOIGNAGE

Une expérience enrichissante et des leçons judicieuses

C'était une chance de participer à un stage à La Presse. Cette expérience m'aura permis de voir concrètement le travail journalistique, d'en apprendre davantage sur la conception d'un article. C'est une activité qui a une vitesse industrielle, c'est une production.

Le stage avait une dimension pédagogique. Côté forme, nous avons appris les nuances entre ce qu'est une chronique, une nouvelle, un reportage et un article tout court. Cela nous a appris la bonne recette pour obtenir une entrevue. Dans tous les cas, le journalisme est un métier qui nécessite beaucoup de préparation, de documentation et surtout de ténacité. La rigueur est de mise et toute improvisation est à proscrire.

Pendant ce stage, nous avons retenu des leçons : l'anglais est vital pour survivre dans le contexte médiatique de l'Amérique du Nord, l'éthique est aussi importante que le travail lui-même, car si une réputation peut se construire après de grands efforts et de la persévérance, tout peut s'écrouler suite à une minuscule incartade. Techniquement parlant, avoir à sa disposition une enregistreuse est important en dépit de l'accompagnement d'un journaliste chevronné.

Ce stage m'a montré que les journalistes professionnels accordent une grande importance à l'appréciation du lecteur et à son jugement. Cette attitude est totalement justifiée. Si l'écrivain écrit pour lui-même, le journaliste, lui, écrit pour les autres.

Le joueur offensif esquisse aussi un portrait de la stratégie à adopter lors de prochains matchs. Pour lui, le temps alloué à l'entraînement est pertinent. « Depuis le début de la saison, on est dans ce moule-là. Ça nous donne un bon volume de répétition. On a besoin de ces répétitions pour continuer à s'améliorer et à améliorer notre synchronisme en attaque... C'est important d'avoir ce synchronisme entre le quart-arrière et les récepteurs. C'est beaucoup de choses à travailler, c'est une confiance qui se développe avec le temps. »

Une recrue prometteuse

Le jeune espoir de 24 ans, originaire de la Virginie, semble hésitant devant la caméra. Est-ce par humilité ou par timidité ? Jonathon Mincy réalise actuellement une belle carrière ici à Montréal et ne tarit pas d'éloges à propos de son entraîneur, Billy Parker. « Il connaît son jeu. Nous sommes preneurs de toutes les astuces qu'il peut nous offrir. »

Et qu'en est-il d'une future carrière de Jonathon Mincy dans la National Football League (NFL) ? Il préfère la prudence. Pour lui, ce qui compte est de « devenir meilleur chaque jour. L'important, c'est d'être au sommet de ce jeu et d'être compétitif ».

De son côté, Billy Parker a confiance en l'avenir de son protégé. Selon lui, Jonathon a tous les atouts pour réussir. « Il a une bonne routine, il a de la confiance. Il est bien préparé. Il travaille fort et sur une base quotidienne. Son professionnalisme est convaincant. Il pose des questions pertinentes et a une aptitude à l'apprentissage. » Billy Parker, tout comme Jonathon Mincy, ne pense pas trop à une carrière au-delà de la frontière. Pour l'entraîneur, l'essentiel est de « se préparer et de faire ce qu'on a à faire à 100 %. Les autres bonnes choses n'en seront qu'une bonne conséquence ». ■

Pour l'immigrant que je suis, le sport que je connais le plus est le football. Or, dès que j'ai dû défaire mes valises, j'ai dû redéfinir mes mots. Mon sport préféré est devenu le soccer et pour l'occasion j'ai eu à me familiariser avec le football américain, un sport très physique. Surprise ! Il existe aussi un football canadien. Il diffère de son voisin par ses règles et surtout par sa dimension commerciale et médiatique. Pour caricaturer, le salaire de la vedette de la CFL équivaut au salaire minimum dans la NFL aux États-Unis.

Plus qu'un sport

L'activité physique est l'autothérapie la plus aisée, joignant l'utile à l'agréable ; offrant des options adaptées à nos désirs et à nos besoins. Je ne connais personne qui n'apprécie pas danser ou encore, pratiquer des sports d'équipe. Mon expérience des sports de combat m'a permis d'apprendre à canaliser mon énergie, identifier et dépasser mes propres limites physiques et psychologiques et trouver une camaraderie dans un système de valeurs de plus en plus diabolisé. À mon avis, le sport est la première étape activable la plus accessible vers un bonheur concret. L'adrénaline et l'endorphine sont d'ailleurs des drogues naturelles trop sous-estimées.

FRANC DEGLAIVE
CAMELOT MARCHÉ MAISONNEUVE

Les bienfaits du sport

Le sport est souvent une histoire de fierté nationale. Ici, au Québec, le hockey domine ; ailleurs, le soccer, le rugby, etc. Mais la pratique sportive est aussi une histoire individuelle. Pour certains, c'est la possibilité de créer des liens, pour d'autres, une manière de mieux se connaître.

Pédaler pour mon asthme

Le sport que je pratique le plus est le vélo. Ça me maintient physiquement et mentalement, c'est une aide à la concentration. C'est aussi une manière de me déplacer sans être contraint par la circulation ou les horaires de bus. Ça fait aussi huit ans que je fais du vélo l'hiver. Ça ne paraît pas, mais on se déplace assez facilement dans les traces des voitures laissées dans la neige. Puis, je suis asthmatique. Parfois j'ai un peu de difficulté avec mes poumons, mais si je ne faisais pas de vélo, mon asthme serait moins stable et moi, plus souvent à l'hôpital pour le faire contrôler.

FRANCK LAMBERT
MÉTRO FRONTENAC ET MONT-ROYAL / SAINT-LAURENT



Combien de coups de pédales en 2 h 30 ?

Je fais du vélo. Je visite avec lui la ville de Montréal. Il y a de belles pistes à c't'heure. Quand tu vends, immobile, toute la journée et que tu te déplaces souvent en camion, tu sens tes muscles devenir mous. D'ailleurs, la première fois que tu remontes sur ton bicycle, tu as mal aux genoux et c'est normal. Je me suis toujours demandé combien de coups de pédales je donne en 2 h 30 ? Avant, je me faisais voler mes vélos alors depuis, je les récupère dans les vidanges. Ce sont des vieux modèles et je les remets en état. Un à la fois. Quand il est fini, je l'envoie à la récupération.

MAXIME VALCOURT

CAMELOT THÉÂTRE DU NOUVEAU MONDE

Bilingue grâce au sport

J'ai pratiqué pas mal de sports : baseball, tennis, golf, hockey de rue, parce que je suis le seul Québécois qui ne sait pas patiner. En 1971, sur ma rue, j'étais le seul francophone. On pratiquait le hockey. C'est comme ça que je suis devenu bilingue à 10 ans. J'ai réussi à apprendre une langue seconde et à avoir des amis anglophones alors qu'à cette époque, il y avait encore des batailles entre les deux écoles. À 13 ans, je travaillais dans un hôtel. Le golf était gratuit pour les employés en dehors des heures réservées. Aujourd'hui, mon seul regret est de ne pas en avoir plus profité. Mais comme adolescent, j'avais bien d'autres préoccupations.

MARC SÉNÉCAL

CAMELOT MARCHÉ ATWATER

Gérer ses émotions

J'ai fait du sport jusqu'à l'âge de 18 ans : du hockey. J'ai dû arrêter à cause d'une blessure au genou. J'étais rendu jusqu'au Junior B, j'avais un bon coup de patin, mais j'étais aussi batailleur. J'ai gagné deux fois le championnat de la punition ! Je me rappelle qu'à l'école, mes éducateurs ne savaient pas comment canaliser mon énergie. Les loisirs étaient alors axés sur les sports. On avait tous besoin de se défouler. C'est là que j'ai appris à aimer le sport. Le sport m'a permis de me dépenser de la bonne manière, plus tard, d'apprendre à contrôler mes émotions et de me rendre compte que j'avais besoin de défis pour performer.

GAÉTAN PRINCE

CAMELOT MÉTRO BONAVENTURE

Le sport pour oublier

Lorsque j'avais 25 ans, je travaillais pour la Ville de Montréal et je faisais beaucoup de vélo. Le soir après le travail, je prenais le pont Jacques-Cartier et je me rendais à Saint-Basile-le-Grand pour aller voir ma douce. Ça représentait deux heures aller-retour. Trois ans plus tard, j'ai rompu avec elle. J'avais déjà sombré dans l'alcoolisme. Alors je me suis garroché dans le sport : je faisais du jogging et du judo. Ça m'a aidé à oublier ma peine d'amour et à arrêter de boire pendant deux ans.

BENOIT CHARTIER

CAMELOT IGA PLACE BERCY

Les chums

J'aime ni le soccer ni le baseball, ni le football. Les seuls sports que j'aime sont la lutte et le hockey. Je n'aurais pas voulu faire de lutte parce que c'est n'est que du spectacle, mais j'ai pratiqué le hockey. J'y jouais avec mes chums. Tous les jours, on prenait nos patins dès le matin et on jouait, été comme hiver. On était tous de la même école et on s'est tenu ensemble de mes 10 ans jusqu'à mes 32 ans. Toujours les mêmes ! Je pense que je me serais ennuyé si je n'avais pas eu ça.

MARIO ST-DENIS

CAMELOT MÉTRO MCGILL

Sport vs pilule

Je me rappelle avoir gagné les olympiades de mon école secondaire. La médaille d'or ! J'étais assez sportif. Je jouais au baseball, au hockey, au football canadien. Dans le temps, les pilules pour hyperactifs n'existaient pas. Mon père m'envoyait alors faire plusieurs sports pour évacuer mon trop-plein d'énergie. Puis, ça fait « sortir le méchant » qui est en toi. Tu te sens bien après une bonne course, une *game* de hockey... Plus tard, j'emmenais mon gars. Nous avons même été invités à jouer avec les Titans de Laval. Aujourd'hui, j'aime voyager en bicycle. Ça me permet d'admirer les lieux historiques et le paysage.

JOSEPH MATURIN

CAMELOT IGA SAINTE-CATHERINE ET PAPINEAU

Ma physiothérapie

Moi, je danse en vendant le journal : des petits pas, en cachette. Je m'amuse en attendant que les gens arrivent. J'entends de la musique dans ma tête. Mais la danse est aussi de la physiothérapie pour moi parce que j'ai des problèmes de dos. C'est comme ça que j'ai retrouvé ma souplesse d'esprit et de corps. Ça m'apporte aussi une plus grande autonomie. Je ne veux pas me retrouver en chaise roulante. Marcher est essentiel à mon bonheur. Un esprit sain dans un corps sain. Ça se pratique !

DENISE RIVARD

CAMELOT MÉTRO CHAMP-DE-MARS



PHOTOREPORTAGE

PAR GUILLAUME VERMETTE
CLOWN HUMANITAIRE

Un an et 20 pays plus tard

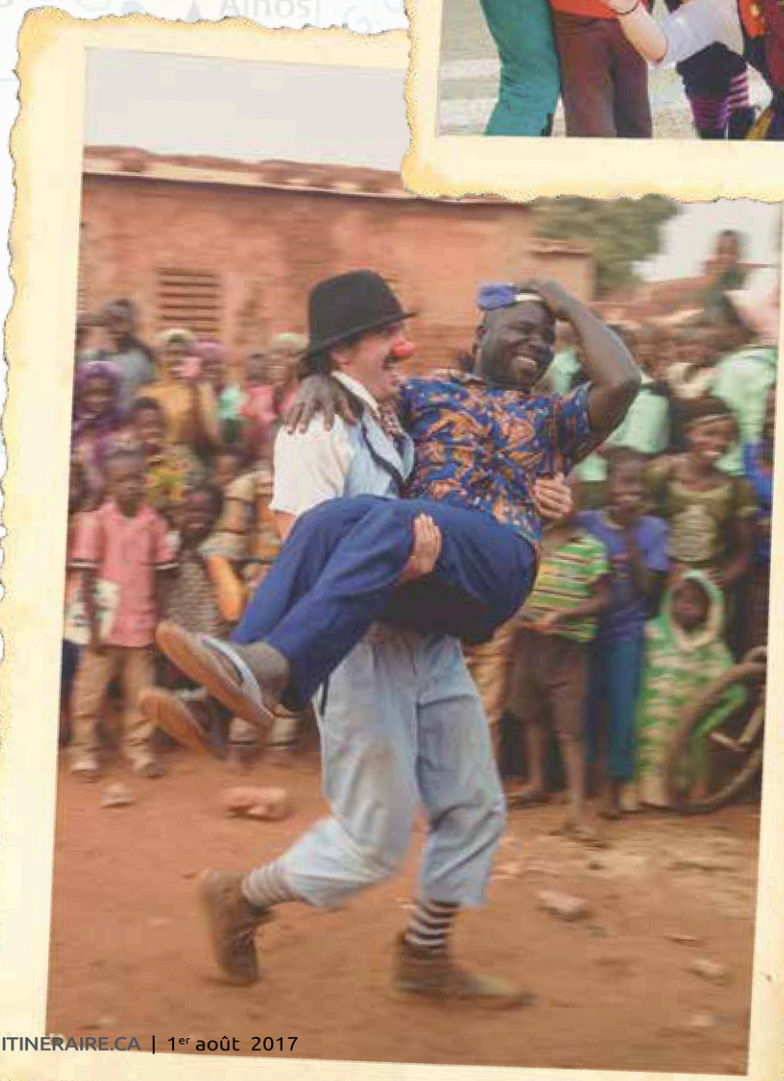
Bonjour à vous, chers amis du Québec ! J'espère que tout va bien dans la Belle Province. De mon côté, il s'en est passé des choses depuis mon dernier photoreportage dans *L'itinéraire*, il y a un an. J'en ai vécu des aventures et j'en ai vu des pays (20, pour être exact) ! J'ai été témoin de choses horribles et de nombreuses réalités difficiles. Mais ce dont j'ai envie de vous parler, c'est des belles choses que j'ai vues. Des moments touchants, qui me resteront gravés en mémoire pour la vie. Des gens formidables et inspirants, qui ont croisé mon chemin. Voici donc quelques-uns de mes moments coups de cœur, en photos et en réflexions.

27 octobre 2016 - GRÈCE À chaque fois que j'amuse les enfants dans le camp de réfugiés de Fenaromeni, il y a toujours la même gang de papas qui se tiennent en marge pour nous observer les bras croisés et l'air perplexe.

Jusqu'au jour où l'un d'entre eux, un peu gêné, s'est joint à nous, alors qu'on jouait à *Quack Quack Woof*. Quand les autres papas l'ont vu courir en riant aux éclats et en criant « *Quack, Quack... WOOOF !!!* »... quelque chose de formidable s'est produit : tous les papas du camp de réfugiés se sont dirigés vers nous, l'air déterminé, non seulement de jouer, mais de gagner au jeu ! Parce que les adultes aussi ont besoin de s'amuser, surtout plus dans ces conditions horribles où ils sont enfermés, à ne rien faire.

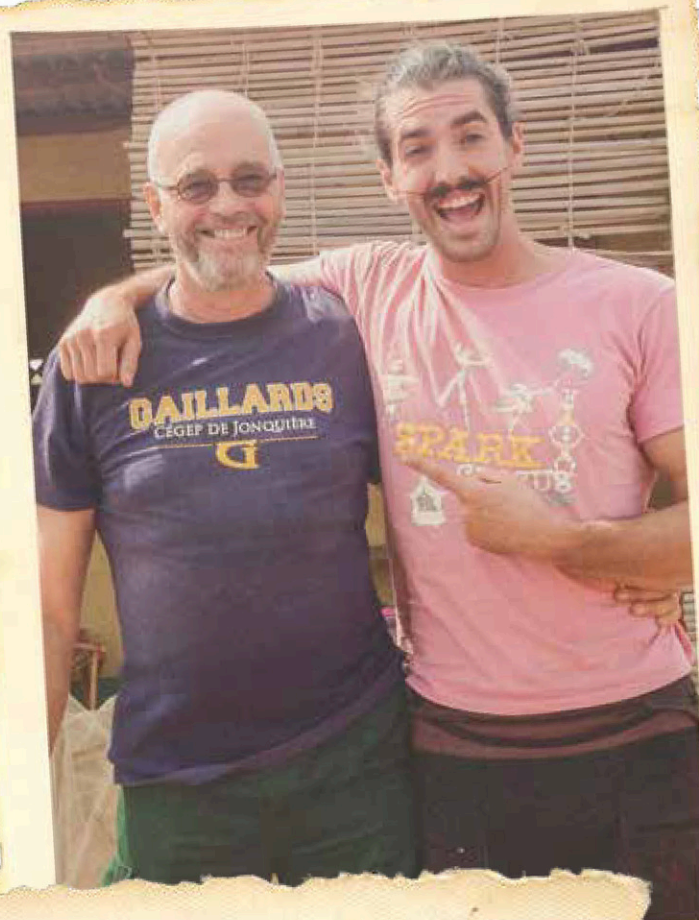


PHOTOS : COURTOISIE



14 décembre 2016 - BURKINA FASO Ici, tout le monde se salue dans la rue. Les amis, la famille, les inconnus, les jeunes, les vieux, les Noirs et les Blancs. Partout des « *Bonjour !* » et « *Bonsoir !* » très enthousiastes. On se lance : « *Comment ça va chez vous ? Comment va la famille ? La santé ? La tante ? Le chien ? Le chat ?* ». Si quelqu'un mange, il te dira : « *Vous êtes invités !* ». Même les plus pauvres sont toujours prêts à partager leur repas avec vous. Ce n'est pas pour rien qu'on appelle le Burkina Faso « le pays des hommes intègres ». Les gens sont incroyablement gentils, généreux et souriants. Croyez-moi, on a beaucoup à apprendre d'eux. Tandis que chez nous, les gens peuvent se sentir seuls même lorsqu'ils sont entourés de gens... Ici, la solitude n'existe pas. Il suffit de tendre la main pour se faire des nouveaux amis.

18 décembre 2016 • BURKINA FASO Surprise ! Au beau milieu de la savane africaine, je suis tombé sur Étienne, un ancien prof de géo, qui accompagnait dans le passé des étudiants en stages humanitaires. Le Burkina a carrément changé sa vie. Il y a cinq ans, une fois retraité, il a décidé de redonner à l'Afrique un peu de la lumière qu'elle lui a donnée. Il travaille maintenant comme professeur bénévole dans les écoles. Il dit : « *Je possédais plein de choses... mais en bout de ligne, ça sert à quoi ? Alors j'ai tout donné à différents organismes. C'est ce que j'aime de l'Afrique : être, plutôt qu'avoir.* »

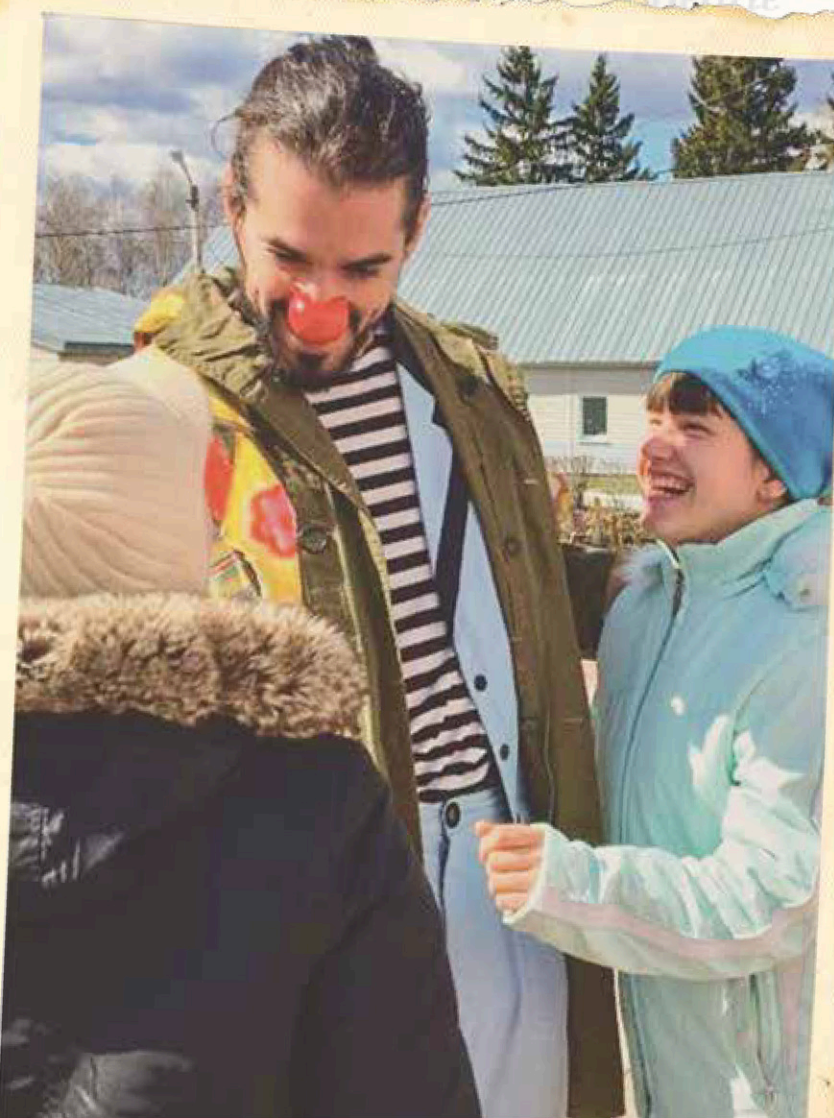


19 février 2017 • BIRMANIE Je donne de mon temps dans des villages de réfugiés karens, où vit isolé et en pleine jungle un peuple autochtone persécuté depuis des dizaines d'années. Certains enfants n'ont jamais encore vu de Blancs... Réticents au premier contact, ils finissent par de grands éclats de rire ! Je suis hébergé par une magnifique famille karène, avec qui je cuisine les mets typiques et partage les repas. Je dors pratiquement à la belle étoile, dans une espèce de hutte et ma douche est un gros baril d'eau. Ce mode de vie me fait un bien fou. Des fois, je me demande si c'est pas nous qui avons besoin d'aide... avec tous ces besoins qu'on s'invente et notre vie inutilement stressante.





24 février 2017 • BIRMANIE C'est un véritable privilège de me faire inviter à partager toutes sortes de coutumes et de traditions à travers la planète. Je me rends compte que dans le fond... on est tous pareils !



24 avril 2017 • RUSSIE Me voici dans un orphelinat pour enfants handicapés, à Moscou. On ne m'a autorisé qu'à voir une trentaine d'entre eux pendant une heure seulement. Ils sont tous là, à m'attendre, avec les yeux qui brillent. Immédiatement, ils me sautent dessus pour me faire des câlins et crier de joie : « *GUI-OM ! GUI-OM ! GUI-OM !* ». Ils me connaissent tous et certains depuis plusieurs années. Je sais que cette visite, bien que trop courte, représente beaucoup pour eux.

30 avril 2017 • RUSSIE La belle Alina, 8 ans, ne parle pas et ne bouge pas. Elle a une maladie génétique très rare. Branchée à un million de tubes et de machines qui la tiennent en vie, elle observe. Beaucoup. À mes débuts dans ce métier, j'aurai figé. « Mais qu'est-ce que je fais ici ? Comment je peux bien interagir avec elle ? » L'expérience m'a enseigné que la meilleure chose à faire, peu importe la situation, est d'être là, tout simplement. Avoir confiance que si quelque chose doit se passer, ça va se passer. Ça fait que je lui ai tenu la main et je l'ai regardée droit dans les yeux très longtemps et avec un grand sourire. Puis, j'apprends que quand Alina cligne des yeux deux fois, ça veut dire « oui ». Donc, elle a pu me dire plein de choses !



28 mai 2017 • KUUJUARAPIK (CANADA)

Je suis à Kuujjuarapik, un village inuit d'environ 750 personnes, au Nunavik. Cette communauté est complètement isolée, accessible seulement par avion et loin de tout sauf de Whapmagoostui, une communauté Crie d'environ 800 personnes, qui est tellement proche que les deux villages s'entremêlent. Il paraît que c'est unique au monde, deux villages autochtones de cultures différentes, isolés et qui cohabitent ensemble. C'est un véritable privilège d'être ici, à offrir tout plein de spectacles, d'animations et d'ateliers pour les enfants. Je me sens si petit à côté de la nature grandiose qui m'entoure. Les paysages sont à couper le souffle, avec la baie d'Hudson devant moi et les aurores boréales qui dansent au-dessus de ma tête le soir. Les gens sont très gentils et il y règne une ambiance de simplicité, qui impose le calme et le bien-être. ■



COMPTES À RENDRE

PAR IANIK MARCIL
ÉCONOMISTE INDÉPENDANT

La spirale d'appauvrissement

Stéphanie a deux grands ados à la maison. Leur père a disparu dans la brume depuis belle lurette. Elle enseignait aux élèves du primaire dans une école de Côte-des-Neiges où les enfants ont des dizaines de langues maternelles différentes. Plusieurs d'entre eux sont issus de l'immigration récente et doivent relever de multiples défis pour leur intégration, pour reprendre le jargon ministériel.

Dans la réalité, ce sont des personnes comme Stéphanie qui doivent composer à chaque minute avec des problèmes bien concrets. Mais il y a deux ans, les nerfs de Stéphanie ont lâché ; elle a fait un burn-out. Comme elle n'avait pas de poste régulier, donc aucune sécurité professionnelle, elle a plongé dans une spirale d'appauvrissement. Elle survit actuellement de l'aide sociale.

Une maladie grave ou un accident peuvent faire complètement basculer une vie. Des histoires comme celle de Stéphanie, on en recense malheureusement de nombreuses. Elles nous rappellent que notre bien-être matériel est bien fragile, et que nous sommes presque tous potentiellement à la merci de la précarité matérielle, voire de la pauvreté.

Maintenus dans la pauvreté

Une dame, Nicole Croteau, a témoigné l'an dernier dans un petit livre d'un parcours similaire qu'elle a vécu (*Heureux les pauvres ?* Éditions Médiaspaul). Issue d'un milieu très modeste, elle rêvait de devenir médecin. Mais à l'âge de 17 ans, en 1966, son père est tombé malade. Elle a dû abandonner ses rêves et aller travailler comme vendeuse chez Woolworth. Après 25 ans à trimmer dur, elle a réussi, au début de la quarantaine, à devenir orthothérapeute. Elle a pu réaliser son rêve d'enfin aider les autres à être mieux et à être en santé.

Cruelle ironie du sort, c'est elle qui tombe malade à son tour, quinze ans plus tard. Travailleuse autonome, elle ne bénéficie d'aucune assurance invalidité et s'enclenche alors le cercle infernal de la précarité puis de l'appauvrissement. Graduellement, elle perd tout : profession, revenu, réseau, amis. En bout de piste, elle ne bénéficie plus que de l'aide sociale comme source de revenu, jusqu'à il y a

deux ans, où elle a commencé à recevoir ses chèques de pension de vieillesse; sa situation matérielle s'est légèrement améliorée, mais, surtout, elle n'est plus stigmatisée par son statut de B.S.

Cette histoire est doublement tragique. D'abord son père est devenu malade quelques années seulement avant l'entrée en vigueur de l'assurance-maladie au Québec en novembre 1970. Impossible de savoir si sa vie ou celle de sa fille auraient pu être radicalement différentes avec sa prise en charge par l'État. Mais ensuite, Nicole, elle, a pu bénéficier des services publics de l'État social édifié dans les années 1970. Malgré cela, elle en a été réduite à « l'aide financière de dernier recours » (le nom exact de l'aide sociale), qui l'a maintenue essentiellement dans la pauvreté.

Filet de sécurité ?

Même dans un pays comme le nôtre, où nous bénéficions d'un filet social solide, la maladie peut nous faire sombrer dans la pauvreté. Évidemment, on est loin de situations comme celles que connaissent les États-Unis, où on estime que 1,7 million de familles ont déclaré faillite n'étant pas en mesure de payer leurs soins de santé.

Cette spirale descendante peut s'enclencher très rapidement. Par exemple, selon une étude de la Coalition Priorité Cancer, au Québec chaque foyer doit assumer des pertes d'environ 19 000 \$ au bout d'une année de lutte contre le cancer. Ceux qui ont la « chance » de bénéficier d'une assurance-salaire privée pour invalidité (ce qui n'est le cas que de 55% des Canadiens) ont tout de même une couverture qui varie grandement. Pour les autres, si on est salarié, on a uniquement accès à l'assurance-emploi, jusqu'à 55 % du salaire pour un maximum de 514 \$/semaine pour 15 semaines. Or, 15 semaines, c'est souvent insuffisant pour recouvrer la santé, particulièrement dans un cas de maladie grave comme le cancer – et, évidemment, encore moins pour une maladie chronique incurable. Après l'assurance-emploi, ne reste que l'aide sociale, qui, on le sait, nous garde tout simplement dans la pauvreté.

Une maladie grave bouleverse bien sûr notre quotidien. Mais qu'elle puisse nous ruiner est tout à fait inacceptable dans un pays aussi riche que le nôtre. ■





INFO RAPSIM
PAR AMÉLIE PANNETON
ORGANISATRICE COMMUNAUTAIRE AU RAPSIM

L'itinérance : moins pénible l'été ?

On s'inquiète souvent du bien-être des personnes en situation d'itinérance durant les longs mois d'hiver, alors que le mercure chute et que la neige s'amoncelle dans les moindres recoins de la ville. Mais l'arrivée de la belle saison entraîne elle aussi son lot de difficultés : les canicules, les îlots de chaleur et les insulations sont autant d'écueils pour celles et ceux qui vivent à l'extérieur durant la période estivale.

Les conditions de vie des personnes en situation d'itinérance les rendent plus vulnérables, et donc plus à risque de développer des problèmes de santé. Elles sont ainsi particulièrement sensibles aux intempéries, peu importe le moment de l'année. Le fait de ne pas disposer d'un toit à soi, de devoir faire du *couchsurfing* ou d'avoir recours aux ressources d'hébergement d'urgence, par exemple, contraint à demeurer à l'extérieur pendant de plus longues périodes de temps. Durant l'été, les principaux dangers proviennent de l'exposition soutenue au soleil, de l'impact des grandes chaleurs sur le corps et des risques liés aux orages.

Il peut en effet être difficile pour les personnes qui vivent dans la rue de se maintenir à l'abri du soleil et de se ménager des moments de répit de la chaleur. Bien qu'il existe des lieux et des commerces climatisés, ils ne sont pas toujours favorables à la présence des sans-abri. Ajoutons à cela que les espaces publics fréquentés par les personnes en situation d'itinérance, particulièrement ceux qui sont situés dans le centre-ville de Montréal, ne sont pas tous caractérisés par une luxuriante couverture végétale et d'abondantes zones d'ombre; pensons à la place des Festivals, par exemple, ou encore aux trottoirs qui longent la rue Sainte-Catherine. La chaleur y est donc ressentie de façon encore plus intense.

Coups de soleil, insolation et coups de chaleur : plus le mercure augmente, plus les risques sont élevés. À titre d'exemple, dès que l'indice humidex atteint les 40 degrés, la température corporelle tend à se rapprocher de la température ambiante, ce qui cause une perturbation du système et exige une prise en charge médicale rapide. Et puisque la déshydratation exacerbe l'effet de la chaleur, un accès restreint à l'eau potable, comme c'est le lot de plusieurs personnes en situation d'itinérance, vient encore compliquer le portrait.

Au-delà des températures élevées, les orages d'été comportent eux aussi des dangers : la foudre peut s'abattre sur les personnes qui

demeurent à l'extérieur, tandis que les grands vents peuvent causer des chutes aux conséquences sévères. Sans parler des vêtements et des bas qui, imbibés d'eau, causent de l'inconfort et contribuent aux infections.

Quelles actions?

Tout comme c'est le cas pour les mois d'hiver, les partenaires du milieu de l'itinérance se mobilisent pour atténuer les effets de la période estivale auprès des populations les plus vulnérables. Des bouteilles d'eau sont notamment distribuées dans plusieurs ressources montréalaises, et plus particulièrement dans celles qui travaillent auprès des personnes qui sont présentes dans l'espace public, afin d'éviter les cas de déshydratation.

Le réseau de la santé et des services sociaux a aussi développé un outil de sensibilisation à la chaleur accablante, que les équipes d'intervenants distribuent aux individus qui leur semblent les plus à risque. Cet outil explique les comportements à adopter lorsqu'il fait très chaud : boire beaucoup d'eau, éviter l'alcool et la caféine, porter des vêtements légers. Il propose aussi une série de lieux climatisés et accessibles aux personnes en situation d'itinérance, principalement des centres de jour destinés aux hommes, aux femmes et aux jeunes. Finalement, l'outil est catégorique : en cas de coup de chaleur (voir l'encadré pour les principaux symptômes), il est impératif de se présenter au CLSC ou à l'hôpital le plus près.

L'été n'est donc pas le même pour tout le monde : ces longs mois de chaleur et de soleil, lorsqu'on les passe à la rue, peuvent avoir de graves conséquences sur la santé. ■

Coup de chaleur : signes et symptômes

- ⊗ Fatigue inhabituelle
- ⊗ Frissons
- ⊗ Crampes musculaires
- ⊗ Maux de tête
- ⊗ Maux de ventre
- ⊗ Nausées
- ⊗ Étourdissements



RAPSIM

Le réseau d'aide aux personnes seules et itinérantes de Montréal
www.rapsim.org | Tél. : 514 879-1949



INFO CAMELOTS

PAR YVON MASSICOTTE
REPRÉSENTANT DES CAMELOTS



Une assemblée réussie

Le 19 juin dernier s'est déroulée l'assemblée générale annuelle de L'itinéraire avec une très grande participation des camelots. Pour la première fois, cela se passait à l'Écomusée du fier monde où l'exposition en cours était *Nourrir la ville, nourrir le quartier*. D'ailleurs, un de nos camelots, Mostapha Lotfi, a écrit un article sur cet événement dans l'édition *100 % Camelots* du 15 mai dernier. C'est un endroit plein d'histoire pour le quartier. L'ambiance de la place était accueillante et sereine.

Après une courte visite des lieux, les gens ont été invités à prendre place pour l'ouverture de cette importante rencontre par le président de l'assemblée, Réjean Mathieu, un retraité qui a œuvré de longues années dans le secteur communautaire et qui anime nos assemblées depuis plus de dix ans.

Le conseil d'administration a annoncé que quatre sièges étaient vacants et que nous devons élire des administrateurs. La particularité de notre organisme est que les camelots occupent cinq places au conseil, comparativement à d'autres groupes communautaires. Nous avons donc procédé à l'élection.

Ensuite, nous avons eu droit à un retour sur les événements de l'année 2016. On est fiers de constater que *L'itinéraire* a raflé cinq prix de l'Association des médias écrits communautaires du Québec (AMECQ). Et que dire des ventes du recueil de textes *Sentinelles : 25 ans d'écriture à L'itinéraire* ! Elles ont dépassé les attentes. Pour en savoir plus, vous pouvez consulter le bilan complet de nos activités sur le site internet de *L'itinéraire*.

Notre comptable nous a aussi présenté les états financiers. Cela a permis à notre directeur général, Luc Desjardins, de faire le point sur une année 2016 difficile, tout en nous informant que l'année 2017 s'annonce plus positive. En peu de temps, suite à son arrivée parmi nous en décembre dernier, il a renforcé les liens avec nos bailleurs de fonds et nos donateurs. Selon ses explications, à la fin de l'année 2017, notre équilibre financier devrait être meilleur.

Le tout s'est terminé par un buffet froid qui a permis aux camelots d'échanger et de mieux se connaître. Voilà un bel exercice démocratique qui a profité à tous les camelots et à toute l'équipe de *L'itinéraire*. ■

CARREFOUR

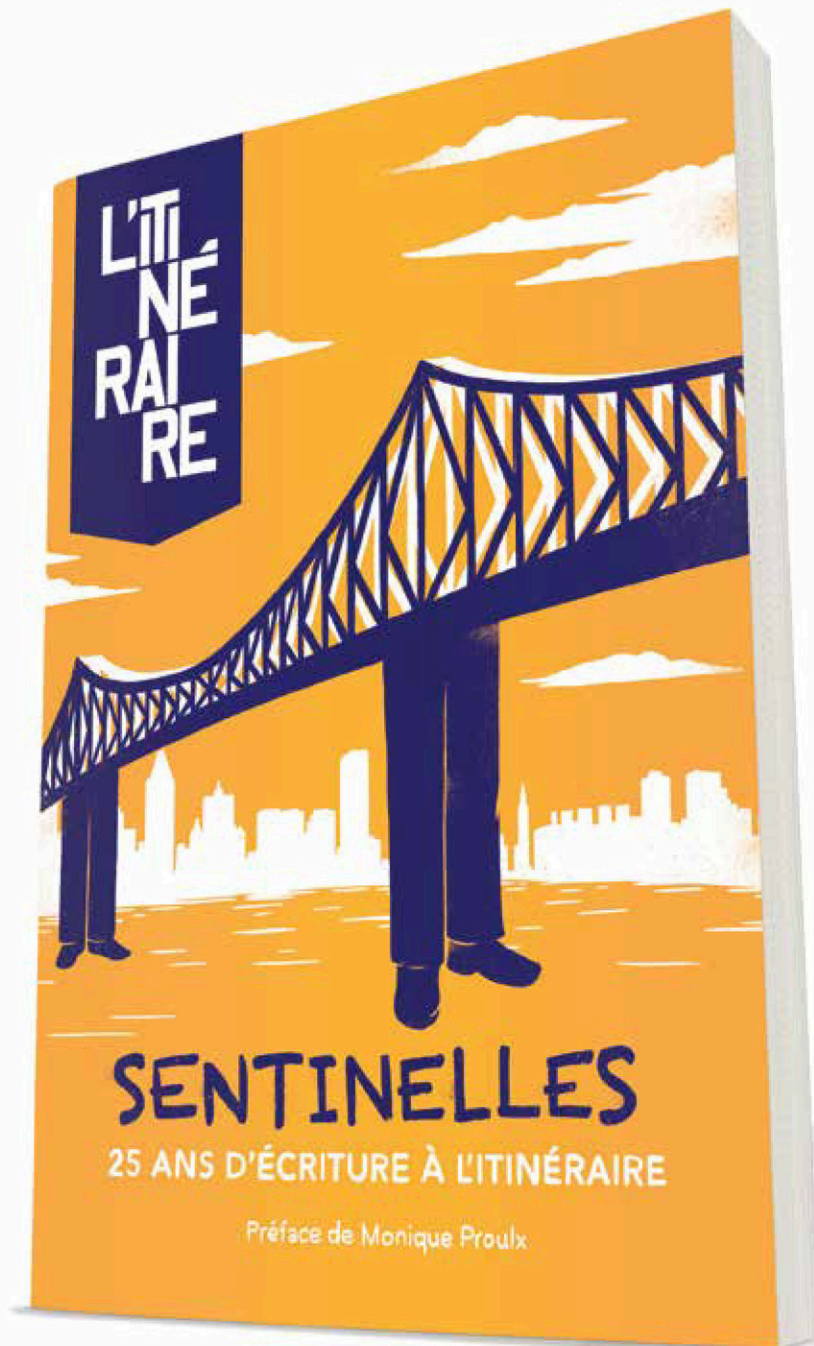


Expo *Regards de la rue*

Le Café de la Maison ronde accueillera, le 15 août prochain, l'exposition collaborative *Regards de la rue*, une série de photos qui se veut le reflet unique du regard porté sur Montréal par chacun des photographes. D'ailleurs, qui sont-ils ? Ils sont une trentaine. Des autochtones du Centre d'amitié autochtone de Montréal (CAAM), des femmes du refuge Chez Doris et des camelots de L'itinéraire. Cette exposition est à la fois le fruit d'une collaboration initiée par deux artistes passionnées, Claire Sanford et Jadis, et le résultat de l'implication des participants lors des multiples ateliers de pratique de la photographie. Soutenue par l'arrondissement de Ville-Marie, *Regards de la rue* fera l'objet d'un vote public – le vôtre – afin de déterminer la meilleure photo. Une fois le sablier retourné, il ne vous restera que deux semaines pour nous faire part de votre choix. ■

Atelier pratique
d'initiation à la photo

EN VENTE DANS LA RUE !



Cet ouvrage regroupe 100 des plus beaux textes des camelots du groupe communautaire L'itinéraire. L'organisme intervient auprès de personnes en situation de précarité économique et sociale, permettant leur réintégration par la vente et l'écriture du journal de rue.

Sentinelles
25 ans d'écriture à L'itinéraire
2017, 216 pages | ISBN 978-2-9816635-0-4

L'ITINÉRAIRE

En vente auprès des **camelots de L'itinéraire**, en librairie et sur **itineraire.ca**





Entomophagie 101

Croquez des insectes !

Espace pour la vie invite les Montréalais à déguster un casse-croûte peu ordinaire dans le cadre de l'événement *Croque-insectes*, aux jardins de l'Insectarium de Montréal. À l'entrée principale du site, des animateurs initient les gens à l'entomophagie pour mieux connaître, et surtout, mieux comprendre les raisons de tester et de manger les insectes.

Pas juste en cas de famine !

La consommation d'insectes par les humains s'appelle l'entomophagie. La science qui étudie les insectes est l'entomologie. Selon les paroles d'Émilie, étudiante en biologie et animatrice à l'Insectarium, l'entomophagie est très populaire dans le monde.

Plus de deux milliards de gens mangent des insectes. Par exemple, au Mexique, on peut se nourrir de près de 549 espèces d'insectes. Par contre, L'Amérique du Nord est l'un des endroits où l'on trouve le moins d'entomophages. Pourquoi ? Cela viendrait de la culture européenne et surtout française, qui constitue l'origine de nos habitudes culinaires. Cela a eu pour effet de tasser l'entomophagie. Les habitants d'autres pays, tels que ceux d'Afrique, d'Asie ou d'Amérique du Sud, mangent des insectes depuis toujours. Autant de pays dans lesquels ces bibittes ne sont pas consommées dans les seuls cas de pénuries alimentaires. Comme l'écrit l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO), « en fait, dans la plupart des cas, les insectes constituent un aliment de base dans les régimes alimentaires locaux, ils sont consommés pour leur goût et non pas parce qu'il n'y a aucune autre source de nourriture disponible ».

Des mets variés et appréciés

C'est donc traditionnel. Dans certaines régions, les femmes vont aller cueillir les insectes sur les feuilles, les palmiers, vont les consommer et les vendre sur les marchés publics. Les carences alimentaires sont moindres, car les insectes apportent beaucoup plus de protéines et de nutriments que les viandes communes. Et, la population adore ça !

En Afrique du Sud, le ver ou chenille Mopane est une importante source de protéine pour des millions de Sud-Africains. Lorsque la saison arrive et que la chenille Mopane inonde les marchés, la frénésie est telle que les ventes des autres viandes diminuent

de façon substantielle. Autre exemple : la punaise puante. Aussi surprenant que cela puisse paraître, elle est comestible. Originaire d'Éthiopie, en Afrique du Sud, on la retrouve également en France. Par ailleurs, il ne faut surtout pas l'écraser car elle dégage une odeur tenace, comme celle de nos mouffettes et qui peut suivre nos chaussures très longtemps.

Comment la prépare-t-on ? Trempez-la dans l'eau chaude non bouillante seulement pour la stresser un peu. Elle dégagera alors sa substance odorante. Puis, changer l'eau plusieurs fois, jusqu'à ce qu'elle se soit complètement vidée. L'Amérique du Nord est l'endroit où l'on en trouve le moins. Bien que peu d'entreprises au Canada commercialisent des insectes préparés, quelques adresses, entre autres québécoises, permettent de se procurer certaines bestioles. Le grillon, le criquet, le ver à soie, les larves d'abeilles sont parmi celles dont nous disposons.

Plus écolo !

La consommation d'insectes a sa raison d'être. Comparativement à l'élevage de nos bovins, celui des insectes demande beaucoup moins de nourriture. Par exemple, comme l'explique la FAO, « en moyenne, deux kilos d'aliments sont nécessaires pour produire un kilo d'insecte, tandis que les bovins exigent huit kilos d'aliments pour produire un kilo d'augmentation de la masse corporelle animale ».

Aussi, les flatulences et excréments de nos ruminants sont causes d'effet de serre, en partie dû aux émanations de méthane. Les insectes, eux, n'en produisent presque pas.

Selon l'animatrice de l'Insectarium, plusieurs projets sont actuellement à l'étude dont un en particulier, nourrir des astronautes avec des insectes.

En définitive, nous n'en sommes qu'à nos premiers balbutiements, mais sommes de plus en plus sensibilisés grâce à des initiatives telles que *Croque-insectes*. ■►

Casse-Croûte Croque-insectes

Jardins de l'Insectarium jusqu'au 4 septembre 2017, de 11 h à 18 h

espacepourlavie.ca/croque-insectes



On a testé pour vous !

Début juin, Karine, responsable de la formation des participants à la rédaction me demande si je suis du genre aventurier, d'un air taquin. Je lui réponds en souriant : « *Ma vie est une aventure ! Pourquoi ?* » Elle me propose alors de l'accompagner à l'Insectarium d'Espace pour la vie. Il y aura là une conférence de presse pour annoncer l'ouverture du casse-croûte *Croque-insectes*. « *As-tu déjà mangé des bibittes ?* » Je lui réponds que non. « *Eh bien c'est l'aventure que tu vas vivre.* » Tout un défi me suis-je dit ! Surtout que je ne connaissais rien à entomophagie. Mais tentons l'expérience.

Début de l'aventure

Nous ne connaissons pas encore la date du projet. D'ici là, j'aurai tout le loisir d'y penser, chaque soir. Je songerai aux oiseaux, aux lézards, aux grenouilles et à tous ces animaux qui mangent des insectes tous les jours. Ce n'est pas mon cas !

On nous fait parvenir l'invitation pour le 15 juin à 12 h 30. En arrivant sur les lieux, nous discutons avec une animatrice qui nous en apprend un peu plus sur l'entomophagie. J'avais fait quelques recherches, lu plusieurs articles sur la consommation d'insectes à travers le monde et je suis resté surpris d'apprendre que près d'un quart de la population mondiale s'en nourrit. Entre temps, on nous invite à prendre place à une table.

Une, deux, trois petites bouchées

L'heure de vérité sonne. On nous apporte les plats à expérimenter. Un carré croustillant façon *Rice Krispies* à la guimauve et aux grillons

entiers grillés, un falafel à la farine de grillon recouvert d'une sauce blanchâtre épaisse, un taco aux vers à soie accompagné de garnitures. Enfin, le plat de résistance, un grillon-burger (farine de grillon). Après les avoir bien examinés, je choisis en premier ce qui me semble être le meilleur : le carré croustillant.

Une, deux, trois petites bouchées. Pas mauvais au goût, mais différent des *Rice Krispies* à la guimauve que j'ai déjà mangés. Mon second choix, le falafel à la farine de grillon. Il ressemble à un beau petit dessert. J'y vais ! Une bonne bouchée. Ma réaction : « *Ouach ! Qu'est-ce que c'est que ça ?* » Je regarde Karine qui semble l'apprécier. Je lui demande si elle aime ça et me répond : « *Pas mauvais.* » Le mien ne devait pas être comme le sien. Elle prend alors le restant de mon falafel et le mange goulûment. « *Non il est correct.* » Ses papilles gustatives semblent plus développées que les miennes. Manger un spaghetti cuit fait à base de farine de blé et gober une cuillère à thé de farine de blé... Voilà la différence.

En bon aventurier, je me suis tout de même arrêté à l'épicerie fine de mon quartier pour acheter un falafel ordinaire pour comparer. Ce n'est pas si mauvais. De l'avis d'une de mes clientes, c'est encore meilleur accompagné d'un yogourt.

Troisième aventure, le burger à la farine de grillon. J'hésite un peu, mais j'y vais. Petite bouchée au départ, vous en conviendrez, réaction : pas ouach, mais presque. Probablement moins concentré que le falafel. Ça passe mieux.

Mon quatrième et dernier test : le taco avec des vers à soie. On les voit, mais ils ne bougent pas. Surprise ! C'est bon ! Je ne peux vous décrire ce que cela goûte, mais ce n'est pas mauvais du tout. Si jamais je dois revivre cette expérience, mon premier choix serait le taco avec des vers à soie.

Sécurité alimentaire

Il faut aussi dire que parmi les 1900 insectes comestibles connus, il doit bien y en avoir des meilleurs que d'autres. En définitive, ce sont de simples goûts à développer. L'énorme source de protéines et de nutriments même si elle varie d'un insecte à l'autre contribue à la sécurité alimentaire de nombreuses populations. Selon la FAO, « *les teneurs en protéines, vitamines et minéraux du ver de farine sont comparables à celles du poisson et de la viande.* »

Aussi, « *on prévoit qu'en 2030 quelque neuf milliards d'humains devront se nourrir. Seulement, les sols cultivables s'appauvrissent. De nouvelles solutions doivent être recherchées.* » Les insectes semblent en être une.

Comme adulte aux habitudes alimentaires bien ancrées, comparativement à de jeunes enfants qui explorent le sens du goût naturellement, il serait plus facile d'introduire les insectes dans leurs assiettes plutôt que dans la mienne. D'ailleurs, un jeune garçon d'environ sept ans, assis à mes côtés lors de la conférence, savourait une glace aux termites sans même grimacer. Sa mère l'initiait à cette nouvelle culture. ■



Mijoter durable

Rafael Martinez

PAR YVON MASSICOTTE - CAMELOT RENAUD-BRAY CÔTE-DES-NEIGES ET MÉTRO UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL

Nous avons rencontré le chef cuisinier de *Croque-insectes*, Rafael Martinez, et Marie-Ève André, animatrice et conceptrice à l'animation des activités éducatives à L'Insectarium qui nous parlent du phénomène grandissant de l'entomophagie au Québec et de son intérêt pour l'alimentation humaine.

Pourquoi vous êtes-vous intéressé à la cuisine des insectes ?

RAFÆL : Mon père est Mexicain d'origine. Je ne suis pas né là-bas, mais très jeune, je mangeais déjà des insectes. J'ai, à plusieurs reprises, voyagé au Mexique et c'est l'endroit où l'on retrouve la plus grande variété d'insectes comestibles. J'ai pu alors en goûter plusieurs. Il y a trois ans, L'Insectarium m'a invité à concocter des bouchées dans le cadre de soirées 4 à 8 qui se tenaient tous les mercredis du mois d'août sur la terrasse du Jardin botanique. La réussite fut telle, que l'on refusait des gens à l'entrée. Arriva la fin de la saison, et pour moi, le temps des vacances. Ainsi, je suis retourné au Mexique et suis revenu avec quelques idées de recettes. L'an passé, avec les collègues de L'Insectarium, nous avons décidé de relancer l'événement *Croque-insectes*. J'ai alors poussé plus loin cette aventure en élaborant un menu de style cuisine de rue. Tout un défi !

Les insectes sont-ils indigestes ou repoussants s'ils ne sont pas cuisinés ?

RAFÆL : Ce ne sont pas tous les insectes qui ont un goût extraordinaire. On les cuisine principalement pour leur apport en protéines. En ce qui concerne la texture, prenons l'exemple du hanneton. C'est gros, très croustillant, tandis que le vers à soie est un peu comme du maïs soufflé. Il a une texture agréable et un goût subtil.

MARIE-ÈVE : En fait, consommer des insectes s'inscrit dans le concept du développement durable. Ce n'est donc pas tant d'un point de vue du goût que du point de vue nutritionnel que nous nous intéressons à cela. Il existe plusieurs catégories d'insectes dont certains peuvent contenir plus de 65 % de protéines et de bons gras dans certain cas, comparativement à la nourriture que nous consommons de manière habituelle.

Est-il possible de se nourrir exclusivement d'insectes ?

MARIE-ÈVE : Je ne suis pas nutritionniste, mais l'homme est omnivore. Il ne pourrait pas être uniquement entomophage. L'homme a besoin

de diversité alimentaire dont les fruits et les légumes. Cependant, il existe de nombreux régimes alimentaires. Si l'on prend l'exemple des végétariens, certains ne veulent pas manger d'animaux par souci environnemental, cependant ils pourraient inclure des insectes dans leur alimentation. D'un point de vue écologique, manger plus d'insectes aiderait à diminuer les gaz à effet de serre, contribuerait à la réduction de l'espace consacré à la monoculture et laisserait donc plus de place à nos forêts. Actuellement, on mange des insectes comme apéritif ou en accompagnement. Dans nos régions tempérées occidentales, peu de variété d'insectes y vivent par rapport aux autres pays. Aussi, il faut retenir qu'il ne suffit pas d'attraper des insectes du jardin pour les cuisiner. Il faut réellement les connaître. Généralement, il faut les commander à un fournisseur ou les acheter dans une boutique spécialisée.

Existe-t-il des insectes allergènes ou porteur de maladies dangereuses pour l'homme ?

MARIE-ÈVE : Nous ne sommes pas trop documentés sur ces questions, mais nous pensons que les gens allergiques aux crustacés devraient s'abstenir de manger des insectes. En effet, certaines espèces sont de la même famille que les arthropodes. Quant aux maladies, d'après la FAO, il n'y a pas vraiment de cas de transmission à l'homme. D'un mammifère à un autre peut-être, mais d'un insecte à l'homme non, car il faudrait une parenté biologique.

Faut-il éduquer les Québécois à l'entomophagie ?

MARIE-ÈVE : Tout d'abord, il est essentiel de faire connaître les insectes aux gens. De leur montrer que ces derniers ne sont pas sales. Ainsi, en piquant la curiosité de tous par différents mets originaires d'autres cultures, on les rapproche de l'humain et donc de nos assiettes.

RAFÆL : Les insectes s'intègrent très simplement à notre alimentation. Il existe d'ailleurs de nombreux livres de recettes dont un écrit par le chef québécois Jean-Louis Thémis. ■

Arthropodes Insectes appelés ainsi qui possèdent des pattes articulées à l'état adulte comme les araignées ou les mille-pattes.
Arthropodes signifie *pieds articulés*.



VIE DE QUARTIER

PAR ANNIE LAMBERT
CAMELOT À LONGUEUIL

Promenade dans le Vieux-Longueuil

Le Marché Lavigne

Ce n'est pas pour sa sélection de bières que je vous parle de mon dépanneur du coin ! Je n'en consomme plus depuis longtemps. Le dépanneur, devant le Centre culturel Jacques-Ferron, n'a pas non plus une grande histoire. Il a été construit il y a près de 20 ans, selon le propriétaire actuel. Par contre, je trouvais intéressant de vous parler de ce grand mur blanc sur le côté, qui attire les tagueurs de la ville de Longueuil. Pour enrayer le problème de tags illégaux, un projet de murale est en cours. Il y a eu un appel à tous, pour la tenue d'une rencontre le 14 juin dernier au centre culturel. Une rencontre avec les citoyens du quartier pour échanger sur leurs souvenirs afin de faire de ce mur, une murale à l'image de leur histoire. La rencontre a été organisée par la Société historique du Marigot et la murale sera réalisée par Dose Culture. Je vous parle de ce marché et de son actualité parce que tout cela inspire l'angle de l'histoire que je donne à ce *Vie de quartier*.



Ici, un exemple des murales de Dose culture.

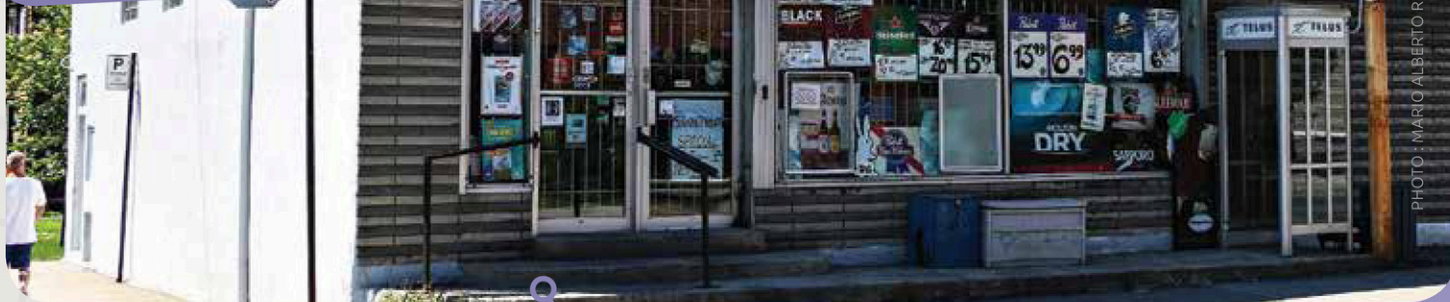


PHOTO : MARIO ALBERTO REYES ZAVO

Centre culturel Jacques-Ferron

Situé au centre du quadrilatère qui est appelé carré Isidore-Hurteau, ce fût le lieu du premier marché public de 1853 à 1861. Devenu rapidement trop petit, le marché public fût déménagé sur la rue Saint-Charles avant de se retrouver en 2012, sur le chemin de la Savane. Le premier marché a été démoli en 1869. Il a laissé la place à un parc où fût érigé au début du 19^e siècle un kiosque à musique, démoli en 1941, suite à l'effondrement de son toit. La plupart des arbres qui entourent le Centre culturel aujourd'hui ont été plantés par la ville en 1891. Ils demeurent les seuls témoins du temps avec les trois sculptures que l'on retrouve devant la bâtisse. Le Centre culturel célèbre cette année ses 50 ans. Il a d'abord été une Maison de la culture. Ce n'est qu'en 1987 qu'il fût baptisé de son nom actuel. Des collègues camelots me faisaient remarquer dernièrement mon fort sentiment d'appartenance à mon spot de vente. C'est vrai, je me suis attachée au lieu comme aux gens que j'y rencontre ainsi qu'à son histoire. Jacques Ferron était un écrivain, un médecin, un journaliste et le fondateur du Parti Rhinocéros en politique. S'il est surtout connu au Québec pour son œuvre écrite, à Longueuil, on se souvient du médecin. Plusieurs ont été mis au monde par les docteurs Ferron dans le quartier, que ce soit Jacques ou son frère Paul.



PHOTO : GRACIEUSE SOCIÉTÉ HISTORIQUE DU MARIGOT

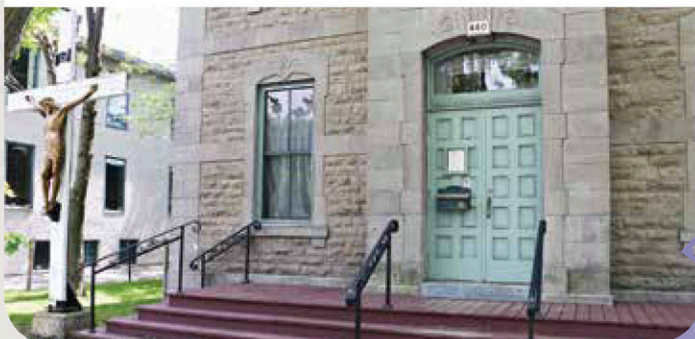
Maison Jacques-Ferron

Si le Centre culturel fait écho à l'écrivain qu'il a été, la Maison Jacques-Ferron poursuit son œuvre humanitaire. Fondée en 1990, c'est quatre ans plus tard que l'organisme déménage de Saint-Hubert à Longueuil et devient la Maison Jacques-Ferron. Dans l'histoire du médecin et de l'écrivain, à partir de 1973, Ferron se consacre à un grand livre sur la folie, *Le pas de Gamelin*, œuvre qui demeurera incomplète à son décès et source d'inspiration au quotidien dans cet organisme communautaire en santé mentale. L'organisme s'adresse à des gens qui vivent une problématique importante en santé mentale ; il leur offre un lieu où habiter, un chez-soi, le temps de se reconstruire. Il leur offre surtout un endroit où il est permis d'être et de devenir, avec peu de règles et beaucoup d'amour. Les diagnostics n'ont pas d'importance. Pour faire écho au mouvement alternatif en santé mentale, un lieu où la personne peut affirmer : « *J'ai une histoire. Pourquoi en faire une maladie ?* »



Société historique et culturelle du Marigot

Fondée en 1978, la Société historique du Marigot a comme mission la conservation et la valorisation du patrimoine bâti et naturel ainsi que la diffusion de l'histoire locale et régionale. Elle possède un important fonds d'archives de l'histoire de la Montérégie. J'ai eu le plaisir de rencontrer certains membres par hasard dans le carré Isidore-Hurteau en juin dernier lors du projet pour la murale au Marché Lavigne et pourtant, l'organisme est à quelques pas de moi quand je vends *L'itinéraire* au Centre culturel. J'habite Longueuil depuis 20 ans et je prends conscience qu'il y a encore tellement de choses à découvrir et à connaître dans la région. Si Longueuil vous intéresse, je vous invite à suivre de près leur prochain défi : Le projet Ville Jacques-Cartier. Consultez le site marigot.ca pour plus d'information.



Commission scolaire Marie-Victorin

Quand je quitte le Centre culturel, je prends l'autobus devant un édifice de style Beaux-Arts qui me semble tellement grand pour ce qu'il héberge aujourd'hui. À l'époque, les Frères des écoles chrétiennes ont décidé de construire un collège neuf sur le chemin de Chambly, dans lequel ils ont emménagé en 1910. C'est en 1960 que le pavillon Frère-Marie-Victorin a été ajouté. Le frère Marie-Victorin a enseigné au collège de 1904 à 1928 où il fonda le cercle LaSalle qui était un lieu de discussion littéraire. Il fût par la suite l'auteur de *Flore laurentienne* (1935) qui est le livre de base pour la botanique au Québec. Il est également l'un des fondateurs du Jardin botanique de Montréal. Depuis le début des années 1980, l'édifice appartient aux commissions scolaires. Il a abrité les services administratifs et sièges sociaux de plusieurs d'entre elles. Aujourd'hui, le collège est la propriété de la Commission scolaire Marie-Victorin.



Quelques conseils aux immigrants

Je suis immigrant. Comme d'autres, j'ai décidé de venir m'installer au Québec. C'est à nous, immigrants, de faire des efforts pour nous intégrer, tout en respectant notre personnalité. Voici quelques conseils tirés de mon expérience personnelle.

La langue, ce n'est pas juste une langue. C'est le véhicule de la culture, des valeurs, des coutumes et de l'histoire du peuple qui la parle. Elle fait partie de l'identité d'une personne et c'est son principal outil de communication. Il faut donc apprendre la langue de la majorité, s'intéresser aux médias québécois et lire les journaux régulièrement.

Certains sujets sont à proscrire, comme la supposée supériorité masculine, les croyances religieuses ou les comparaisons malheureuses avec les cultures d'origine. C'est aussi une bonne idée de se montrer flexible en respectant les différentes opinions et la diversité des citoyens de la ville. Il ne faut pas critiquer constamment les choix politiques différents des gens parce que cela fait partie de la démocratie.

Allons au-delà de nos communautés d'origine, communiquons, rencontrons souvent les Québécois et informons-nous de leur mode de vie. Restons nous-mêmes mais soyons ouverts. En passant, ce n'est pas une mauvaise idée de comprendre les règles de base du hockey et de regarder les matchs importants. Ça ne peut pas nuire !

SAÏD FARKOUH
CAMELOT MÉTRO MONTMORENCY



Travailleuse, fière et autonome

Mon mari et moi sommes arrivés à Montréal en mars 1980. Nous n'avions pas de travail. Nous avons donc décidé de faire des ménages dans des résidences privées, dans les bureaux aussi chez des professionnels. Nous publions nos annonces dans le quartier du Plateau Mont-Royal. Nous avons fait cela pendant un couple d'années.

Après cela, mon conjoint, Réal, a trouvé un travail dans un entrepôt de magasins, comme vérificateur de marchandises. De mon côté, j'ai continué à travailler comme femme de ménage dans les maisons et quelquefois dans des bureaux.

Je faisais souvent des grands ménages durant l'automne et le printemps. J'en faisais aussi durant la période de déménagement. Je pouvais aussi travailler à différents endroits, comme par exemple, à Outremont, Longueuil et Laval.

J'ai déjà travaillé pour un couple qui avait un chalet à Vaudreuil. Ils m'ont demandé si j'étais prête à faire le grand ménage de leur chalet. J'ai accepté et ils sont venus me chercher sur le Plateau Mont-Royal. J'ai travaillé avec la dame dans son chalet. Nous avons passé toute la fin de semaine ensemble. J'ai beaucoup aimé cela.

Je peux dire que j'étais assez chanceuse, dans le sens où, si les gens demeuraient à l'extérieur du Plateau et que je ne pouvais pas prendre le métro ou l'autobus, mes clientes étaient prêtes à venir me chercher. Je travaillais toute la journée et mes repas étaient fournis.

J'avais souvent travaillé pour des dames qui étaient d'excellentes cuisinières. Elles prenaient soin de moi comme femme de ménage.

Merci à ma clientèle pour leur encouragement.

GISÈLE NADEAU
CAMELOT METRO FABRE



Une fleur

Fleur qui enivre
Elle étend ses pétales
Et son parfum s'étale
Et de joie m'enivre

Un rayon de soleil
Pénètre la fenêtre
Et elle vibre de tout son être
Et elle s'éveille de son sommeil

Elle montre sa robe
D'une splendeur sans borne
Et elle n'est pas morne
Mais de couleur elle s'enrobe

Je la regarde et elle vit
Je l'arrose et elle soupire
Elle se sent moins pire
Car elle a repris goût à la vie


RÉAL LAMBERT
CAMELOT LAURIER / DE LANAUDIÈRE



Les camelots de L'itinéraire ne sont pas tous des itinérants, loin de là. Oui, c'est vrai, quelques-uns vivent encore dans la rue. Oui, c'est vrai, plusieurs n'ont pas de logement à eux. Mais la plupart ont un toit aujourd'hui, bien que leur situation financière reste précaire et que la rue n'est jamais loin.

PHOTO : MARIO ALBERTO REYES ZAMORA


BIENVENUE
C H E Z
D i a n e



Diane se joindra ces jours-ci au rang des camelots de L'itinéraire. Il ne reste qu'à déterminer l'emplacement exact de son point de vente. Chose sûre, ce sera à Verdun où elle vient tout juste de déménager. Diane partage ses journées comme caissière à la cafétéria de L'itinéraire et ses loisirs qu'elle passe essentiellement dans son nouvel appartement de trois pièces et demie. Elle a choisi d'habiter Verdun parce qu'elle connaît le quartier et apprécie les nombreux commerces de proximité. La décoration de son appartement trahit sa première passion. Dans son chez-soi, on trouve plein de bibelots, de cadres, de serviettes et de couettes à l'effigie des équidés. « *J'ai jamais fait de cheval, confie-t-elle, mais c'est vraiment mon rêve.* » Sa deuxième passion, la cuisine. Diane adore cuisiner des pâtisseries pour elle et pour ses amis. Elle est aussi reconnue pour ses deux spécialités : la sauce à spaghetti et le bouilli de légumes. Lorsqu'elle ne travaille pas, Diane aime bien « *relaxer à la maison* ». Elle s'occupe l'esprit avec des jeux qui n'ont rien de bien compliqué mais qui nécessitent une certaine culture générale : des mots croisés, des mots mystères, des mots cachés et des mots mélangés. À Noël, Diane aime bien confectionner des couronnes des Fêtes. Elle adore aussi « *faire des jeux de patience* ». Cela met à profit l'une de ses principales qualités : celle d'être toujours souriante et compréhensive avec tous les camelots, les employés et les visiteurs qui fréquentent la cafétéria de L'itinéraire. Elle est toujours prête à donner un coup de pouce à Monsieur Paul, le cuisinier, lorsque les clients se pressent au comptoir.

JEU DE CHIFFRES

FACILE

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

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

Source : Éditions Goélette

Solution dans le prochain numéro

JEU DES 7 DIFFÉRENCES

Pouvez-vous trouver les sept différences dans cette photo de notre photographe Mario Alberto Reyes Zamora ? Bonne chance ! La solution dans le prochain numéro.



Solution dans le prochain numéro

9049

3421

390

332

LIT
NÉ
RAI
RE

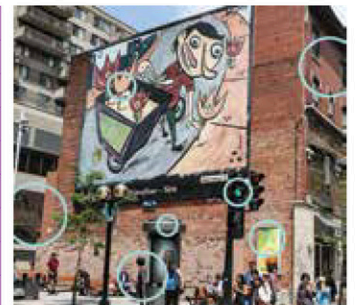
#merci

SOLUTIONS DU 15 juillet 2017

JEU DE CHIFFRES

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

JEU DES 7 DIFFÉRENCES





À PROPOS...

PAR RÉJEAN BLOUIN
ONTARIO ET DE CHAMBLY

DU SPORT

L'âge n'est pas une barrière. C'est une limite que l'on se fixe dans sa tête.

Jackie Jaynev-Kersee

Un champion, c'est quelqu'un qui se relève quand il ne peut pas se relever.

Jack Dempsey

Chaque prise me rapproche du prochain coup de circuit.

Babe Ruth

Pour faire un bon vainqueur, il faut être bon perdant.

Mika Hakkinen

Je ne prédirai rien d'historique. Mais rien n'est impossible.

Michael Phelps

Vous ratez 100 % des tirs que vous ne tentez pas.

Wayne Gretzky

Le sport va chercher la peur pour la dominer, la fatigue pour en triompher, la difficulté pour la vaincre.

Pierre de Coubertin

Le sport développe la molécule du plaisir.

José Garcia

La compilation sportive est une parabole qui illustre parfaitement la grande course de la vie.

Claude Lelouche

Si vous rentrez dans un mur, n'abandonnez pas. Trouvez un moyen de l'escalader, le traverser, ou travaillez autour.

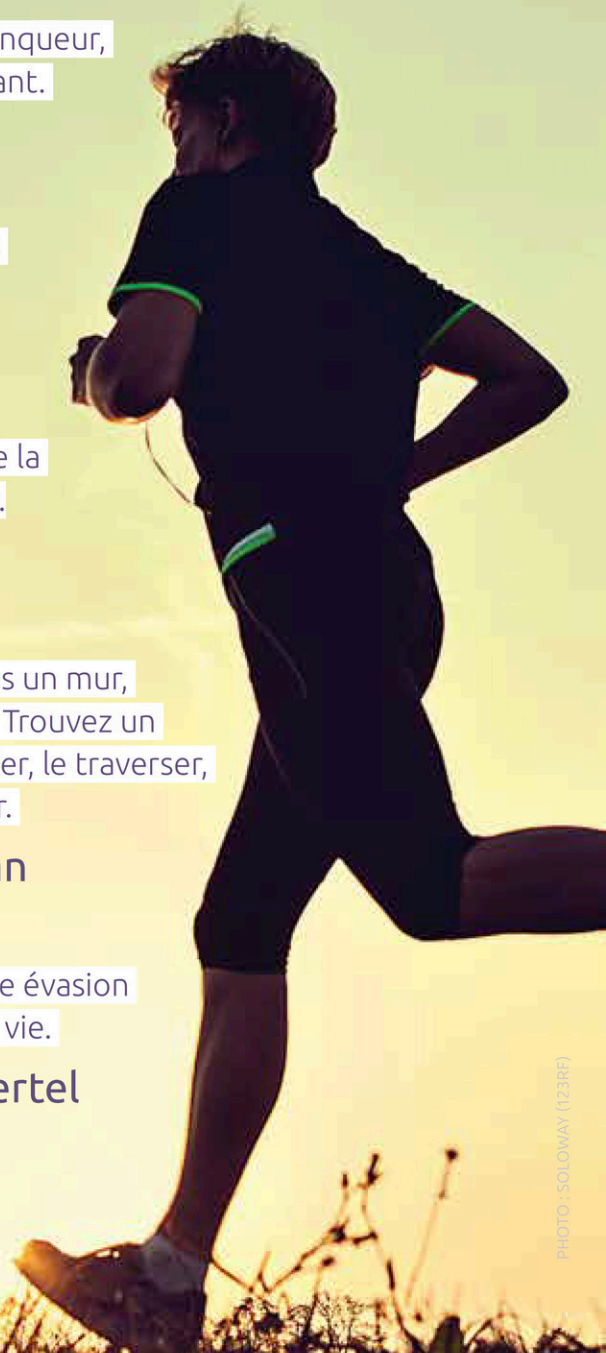
Michael Jordan

Les champions ne naissent pas dans un gymnase. Les champions naissent de l'intérieur. D'un désir, d'un rêve, d'une vision.

Muhammad Ali

Le sport est une évasion complète de la vie.

François Hertel



L'ITINÉRAIRE

L'appétit vient en donnant.



UNE CAMPAGNE
OFFERTE PAR
L'AGENCE

UK
upperkut

itineraire.ca/faire-un-don



ON REMPLIT VOTRE TASSE OÙ QUE VOUS SOYEZ

Partout au Québec, on livre gratuitement*

CAFEBROSSARD.COM



CAFÉ
BROSSARD^{MD}

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

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