

SOMMAIRE

Consignes à suivre pour la personne identifiée comme contact d'un cas confirmé COVID-19.....3

Nominations 5

Une vague en immobilier? 5

Déduction de certaines dépenses d'emploi liées au télétravail 8

Centre d'étude sur la pauvreté et l'exclusion (CEPE) 8

Des petites habitudes à prendre pour se nourrir de bien-être... 9

Tirer la langue..... 10

Toyota Venza XLE 2021: Faire peau neuve..... 11

Nous avons le plaisir de vous présenter Paule Demers,

coordonnatrice à la souscription, comme nouvelle responsable pour les ministères de la Fonction publique.



Elle aura la chance de vous accompagner dans vos démarches d'épargne au Fonds de solidarité FTQ. Elle sera aussi disponible pour vous rencontrer, que ce soit en personne ou en rencontre virtuelle.

N'hésitez pas à la contacter, elle se fera un plaisir de vous répondre.

Paule Demers
 Coordonnatrice à la souscription
 – Fonds de solidarité FTQ
 Bur. : 418 628-2143, poste 5702
 Cell. : 581 308-4008
pdemers@fondsftq.com



CONCOURS

Cotiser à son REER/CELI, c'est gagnant

8 prix de 2 500 \$ à gagner

 **Desjardins**
 Caisse de l'Administration et des Services publics

Détails en page 6

Vous voulez bénéficier de produits parmi les plus performants de l'industrie¹?

À La Capitale, on a tout pour vos **REER²**



Plus de détails à l'intérieur...

La Capitale 
 Assurance et services financiers

La Capitale Assurance et services financiers désigne La Capitale services conseils inc. en sa qualité de cabinet de services financiers. | 1. Les fonds de référence des comptes d'investissement offerts par La Capitale ont gagné plusieurs prix aux *Refinitiv Lipper Fund Awards 2019* en raison de leur performance. | 2. Émis par La Capitale assureur de l'administration publique inc.



Épargner au Fonds de solidarité FTQ, c'est investir pour vos projets de vie et soutenir les entreprises d'ici. Faites le choix solidaire.

Commencer à épargner au reerplus.com



+30%*
d'économies d'impôt

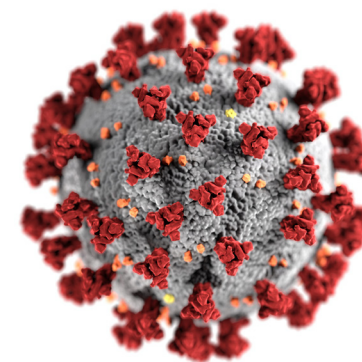
REER
conventionnel

REER+
au Fonds

* Les crédits d'impôt accordés aux actionnaires du Fonds de solidarité FTQ sont de 15 % au Québec et de 15 % au fédéral. Ils sont limités à 1 500 \$ par année fiscale, ce qui correspond à l'achat d'actions du Fonds de solidarité FTQ d'un montant de 5 000 \$. Veuillez lire le prospectus avant d'acheter des actions du Fonds de solidarité FTQ. Vous pouvez vous procurer un exemplaire du prospectus sur le site [Web fondsftq.com](https://web.fondsftq.com), auprès d'un responsable local ou aux bureaux du Fonds de solidarité FTQ. Les actions du Fonds de solidarité FTQ ne sont pas garanties, leur valeur fluctue et leur rendement passé n'est pas indicatif de leur rendement dans l'avenir.

Recommandations de santé publique

Consignes à suivre pour la personne identifiée comme contact d'un cas confirmé de COVID-19



Nous vous demandons de suivre les consignes suivantes pour éviter de transmettre la COVID-19 aux autres personnes.

Restez à la maison

- N'allez pas à l'école, au travail, au CPE, à la garderie ni dans aucun endroit public (ex. : magasin).
- Ne sortez pas prendre une marche.
- Les personnes qui vivent avec vous peuvent poursuivre leurs activités habituelles (travail, école, garderie, etc.) si elles ne sont pas elles-mêmes visées par une consigne d'isolement (ex : en attente de résultat de test, contact de cas confirmé, retour de voyage, etc.).
- De façon générale, vous êtes considéré comme un contact d'un cas confirmé lorsque :
 - vous avez été à moins de deux mètres du cas confirmé,
 - pendant au moins 15 minutes,
 - sans équipement de protection,
- Vous pouvez être identifié comme étant un contact d'un cas confirmé de différentes façons, exemple : par la santé publique, par le cas confirmé, par l'application Alerte COVID, par l'école ou la garderie de votre enfant, etc.
- N'empruntez pas les transports publics.
- Si vous n'avez pas d'aide pour votre épicerie ou vos médicaments, vous pouvez utiliser les services de livraison à domicile de l'épicerie ou de la pharmacie et évitez le contact à moins de 2 mètres avec le livreur.
- N'accueillez pas de visiteurs à la maison.
- Si vous habitez avec d'autres personnes qui n'ont pas la COVID-19 :
 - Demeurez seul dans une pièce de la maison le plus souvent possible;
 - Évitez d'être en contact avec les autres personnes de la maison. Si c'est impossible, gardez une distance d'au moins 2 mètres entre vous et les autres. Couvrez votre nez et votre bouche (voir encadré plus bas) si vous devez vous approcher à moins de 2 mètres;

- Si possible, mangez et dormez seul dans une pièce de la maison;

- Si possible, utilisez une salle de bain qui vous est réservée. Sinon, désinfectez-la après chaque utilisation;

- Aérez souvent la maison et votre chambre en ouvrant une fenêtre (si la météo le permet).

- Vous pouvez sortir à l'extérieur sur votre balcon ou dans votre cour privée, en vous assurant d'être à 2 mètres de toute autre personne.

Couvrez votre nez et votre bouche

Si possible, utilisez un masque ou un couvre-visage, pour vous couvrir le nez et la bouche :

- quand une personne est dans la même pièce de la maison que vous, à moins de 2 mètres;
- si vous devez quitter la maison pour des raisons médicales.

Pour savoir comment fabriquer et utiliser un couvre-visage, consultez la page Port du masque ou couvre-visage dans les lieux publics en contexte de la pandémie de COVID 19.

Couvrez votre toux et vos éternuements

- Utilisez un mouchoir en papier pour tousser, vous moucher ou éternuer.
- Jetez le mouchoir dans une poubelle dès que possible et lavez-vous les mains.
- Si vous n'avez pas de mouchoir, tousser ou éternuez dans le creux de votre coude.

Lavez vos mains souvent

- Lavez-vous les mains souvent à l'eau tiède et au savon pendant au moins 20 secondes.
- Utilisez un désinfectant à base d'alcool si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon; frottez vos mains jusqu'à ce qu'elles soient sèches.
- Lavez aussi vos mains avant de manger, après être allé à la toilette et chaque fois qu'elles sont visiblement sales.
- Fermez le couvercle de la toilette avant de peser sur la chasse d'eau et lavez vos mains.

Ne partagez pas vos objets personnels

- Ne partagez pas vos assiettes, ustensiles, verres, serviettes, draps et vêtements avec d'autres personnes.

Surveillez vos symptômes et prenez votre température chaque jour

- Prenez votre température chaque jour, à la même heure, et notez-la.
- Si vous prenez un médicament contre la fièvre, attendez au moins 4 heures avant de prendre votre température.
- Cela vous sera utile si vous avez besoin de consulter un professionnel de la santé.

Comment vous soigner si vous développez des symptômes

Notez la date de début du premier symptôme, cela sera utile si vous appelez à la ligne 1 877 644-4545 ou si vous consultez un professionnel de la santé. Cette information aidera à déterminer le moment où l'isolement préventif sera terminé.

Dans la grande majorité des cas, vous pouvez vous soigner à la maison. Consultez le Guide autosoins.

- En présence de symptômes de COVID-19, un test de détection est généralement recommandé appelez à la ligne 1 877 644-4545. Vous serez orienté vers la ressource appropriée.
- Si vous devez vous présenter dans une clinique médicale ou un hôpital, portez un masque ou un couvre-visage et informez le personnel dès votre arrivée que vous êtes un contact d'un cas confirmé de COVID-19.
- Si vous avez des symptômes graves comme une difficulté à respirer, un essoufflement important ou une douleur à la poitrine, signalez le 911 avant de vous rendre à l'urgence et avisez-les que vous êtes un contact d'un cas confirmé de COVID-19.

Si une personne doit vous aider dans vos activités quotidiennes

(ex. : aide pour manger, aller à la toilette, vous déplacer dans la maison, etc.)

Idéalement, c'est toujours la même personne qui devrait vous aider. Cette personne devrait être âgée de moins de 70 ans, être en bonne santé et ne pas avoir de maladie chronique, comme une maladie cardiaque ou respiratoire, une insuffisance rénale, un diabète, une obésité importante (IMC > 40), un système immunitaire affaibli ou être en traitement pour un cancer.

Lorsqu'une personne est dans la même pièce que vous et à moins de 2 mètres, vous devez porter un masque ou un couvre-visage pour vous couvrir le nez et la bouche.

Avant de vous aider, la personne doit :

- Se laver les mains;
- Porter un masque ou un couvre-visage pour couvrir le nez et la bouche;
- Porter des gants jetables.

Après vous avoir aidé, la personne doit :

- Enlever ses gants et les jeter dans une poubelle fermée, hors de la portée des enfants;
- Se laver les mains;
- Enlever le masque ou le couvre-visage;
 - Placer le couvre-visage dans un sac fermé, hors de la portée des enfants jusqu'à ce qu'il soit lavé normalement;
 - S'il s'agit d'un masque jetable, le déposer dans une poubelle fermée.
- Se laver les mains encore une fois.

Précautions à prendre par la personne qui fait le lavage et le nettoyage à la maison

Les draps, serviettes et vêtements de la personne malade, de même que les couvre-visages utilisés pour couvrir le nez et la bouche, peuvent être lavés avec les vêtements des autres personnes de la maison. Toutefois, s'ils sont très souillés, par exemple par des vomissements, les laver séparément.

- Lavez à l'eau chaude.
- Portez des gants jetables (évités le contact direct des vêtements, draps et serviettes de la personne malade avec votre peau et vos vêtements).
- Ne secouez pas le linge sale.

Les ustensiles et la vaisselle utilisés par la personne malade doivent être nettoyés avec votre savon à vaisselle habituel et de l'eau ou au lave-vaisselle.

Les déchets de la personne malade peuvent être jetés avec les vidanges de la maison dans une poubelle avec un sac. Fermez bien le couvercle de la poubelle ou le sac de vidanges.

Lavez-vous les mains fréquemment avec du savon et de l'eau :

- Après tout contact avec la personne malade ou avec des objets ou des surfaces qu'elle a touchés (ex. : table de chevet, vaisselle, etc.).
- Avant et après la préparation de la nourriture, avant de manger, après être allé à la toilette et chaque fois qu'elles sont visiblement sales.
- Si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon, utilisez un désinfectant à base d'alcool.
- Nettoyez et désinfectez au moins une fois par jour :
- Les surfaces et objets fréquemment touchés par la personne malade (ex. : poignées, table de chevet, cadre de lit et autres meubles de sa chambre).
- La salle de bain et la toilette.

Si la surface est propre, appliquez le désinfectant.

Sinon, nettoyez avec de l'eau et du savon pour éliminer les saletés. Rincez à l'eau claire puis essuyez avec une serviette propre avant d'appliquer le désinfectant.

Laissez la solution désinfectante agir quelques minutes (selon les directives du fabricant) avant d'essuyer toute trace de produit à l'aide d'un linge propre.

Pour le nettoyage :

- Portez des gants imperméables lors du nettoyage.
- Lavez vos mains et vos avant-bras avant de mettre vos gants et après les avoir retirés.
- Lavez les gants avec de l'eau et du détergent puis séchez-les ou remplacez-les par une nouvelle paire au besoin.
- Lavez vos mains à nouveau.

Produits pour le nettoyage et la désinfection

Pour nettoyer, utilisez de l'eau et du savon ou des produits de nettoyage à usage domestique. Pour désinfecter, utilisez votre désinfectant habituel ou préparez un mélange contenant 1 partie d'eau de Javel domestique et 9 parties d'eau froide (ex. : 1 tasse d'eau de Javel et 9 tasses d'eau).

Dans la mesure du possible, les endroits réservés à la personne malade devraient être nettoyés et désinfectés par cette dernière.

Vous pouvez contacter le service Info-Social 811 (consultation téléphonique psychosociale 24/7) si vous vivez :

- Du stress, de l'anxiété;
- Des réactions émotives qui perdurent (pleurs fréquents, irritabilité, etc.);
- Un sentiment de panique;
- Des idées qui tournent sans arrêt dans votre tête : cela vous envahit et vous fait peur;
- Des répercussions sociales de la maladie.

Des professionnels en intervention psychosociale vous offriront du soutien et vous partageront de l'information et des conseils selon vos besoins.

Source: Portail Québec, MSSS

C'est l'Hôtel pour vous!



Holiday Inn
UN HÔTEL IHG®
LAVAL MONTRÉAL

128\$ / nuit

Valide jusqu'au 31 décembre 2020
occ. simple

Incluant:

- Petit-déjeuner continental
- WiFi
- Stationnement
- Piscine et salle d'exercice
- Restaurant Le Zircon
- Borne pour véhicule électrique disponible
- Restaurant/bar À Domicile

2900 Boul. Le Carrefour, Laval, Québec
Tél: 450-682-9000 | Sans frais: 1-888-333-3140
| www.hilaval.com

NOMINATIONS du conseil des ministres

Ministère des Affaires municipales et de l'Habitation

M^{me} Guylaine Marcoux est nommée, sous-ministre adjointe au ministère des Affaires municipales et de l'Habitation.

Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière

M^{me} Caroline Barbir est nommée, présidente-directrice générale par intérim du Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière

Commission des transports du Québec

M^{me} France Boucher est nommée de nouveau présidente de la Commission des transports du Québec.

La Financière agricole du Québec

M. André Houle est nommé, à compter vice-président de La Financière agricole du Québec

Société d'habitation du Québec

M. Jean-Pascal Bernier est nommé, président-directeur général par intérim de la Société d'habitation du Québec

Tribunal administratif du Québec

M. Jacques Boulanger est désigné de nouveau vice-président du Tribunal administratif du Québec, responsable de la section des affaires sociales.

Ministère de la Santé et des Services sociaux

M^{me} Lucie Opatrny est nommée de nouveau sous-ministre adjointe au ministère de la Santé et des Services sociaux.

Comité consultatif sur les changements climatiques

M. Alain Webster est nommé, président du comité consultatif sur les changements climatiques

Comité de retraite du régime de retraite des employés du gouvernement et des organismes publics et d'autres régimes

M^{mes} Anne-Marie Cliche, Marie Gendron, Mireille Guay et Lucie Thériault ainsi que M. Mathieu St-Onge sont nommés de nouveau membres du Comité de retraite du régime de retraite des employés du gouvernement et des organismes publics et d'autres régimes.

MM. Guillaume Daigneault, Charles-Antoine Morency et Marc Philibert sont nommés membres de ce comité.

Conseil du statut de la femme

M^{me} Rakia Laroui est nommée de nouveau vice-présidente du Conseil du statut de la femme.

Office québécois de la langue française

M. Frédéric Verreault est nommé membre de l'Office québécois de la langue française.

Ministère du Conseil exécutif

M. Stéphane Le Bouyonnec est nommé, secrétaire général associé, Internet haute vitesse, Projets spéciaux de connectivité au ministère du Conseil exécutif.

M^{me} Nathalie Tremblay est nommée, secrétaire adjointe aux emplois supérieurs au ministère du Conseil exécutif

Ministère des Finances

Mme Lucie Pageau est nommée, sous-ministre adjointe – contrôleur des finances au ministère des Finances.

Agence du revenu du Québec

M. Jean-Philippe Day est nommé, vice-président de l'Agence du revenu du Québec.

Institut national d'excellence en santé et en services sociaux

M. Luc Boileau est nommé de nouveau président-directeur général de l'Institut national d'excellence en santé et en services sociaux.

Musée d'Art contemporain de Montréal

M. John Zeppetelli est nommé de nouveau directeur général du Musée d'Art contemporain de Montréal.

UNE VAGUE EN IMMOBILIER ?



*Oh que oui...
la vague des acheteurs de maisons!*

*L'immobilier.
Ma passion. Mes résultats. Ma signature.*



En ce moment, le secteur immobilier va bien. Pour le résidentiel, il va même très bien. Au-delà de toute attente, le marché immobilier a brisé les projections des analystes qui anticipaient au printemps dernier des baisses de 18 à 20 % des valeurs marchandes. La réalité est tout autre : les acheteurs sont au rendez-vous et ils achètent!

- **Jamais on n'a vu venir cette tendance.** N'ayant pu s'activer pendant le printemps, la saison traditionnellement propice à l'achat immobilier, les acheteurs s'agglutinent à toutes les maisons qui sortent sur le marché.
- **Pénurie de maisons.** L'inventaire est faible en ce moment : moins de maisons sont mises en vente. Les maisons s'envolent donc littéralement dès qu'elles apparaissent sur le marché et il y a souvent plusieurs offres d'achat en même temps, et surenchère pour la décrocher.
- **Bon temps pour vendre.** Forcément, une maison bien entretenue, en bon état et surtout au bon prix, trouvera preneur rapidement et souvent à prix plus élevé.
- **Marché de vendeurs.** Même dans la grande région de Québec, le marché immobilier, ralenti depuis quelques années, a bondi. Le prix des maisons a progressé entre 7 et 10 %.
- **Les taux d'intérêt sont bas et le désir des acheteurs intense.** Voilà des conditions gagnantes.
- **Découverte de valeurs oubliées.** Durant les mois de confinement, on a redonné un sens à la famille et aux amis. On rêve de se rassembler dans de grandes cuisines, jouer d'un grand terrain et profiter de nos beaux espaces avec nos proches. On a découvert le goût « de bien vivre chez soi » et d'habiter un intérieur confortable, aéré et chaleureux.
- **Tournez-vous vers les condos.** Le marché du condo est stable et les prix n'ont pas connu de hausse fulgurante. C'est un bon temps pour acheter, il y a des aubaines.

EN CONCLUSION

La bonne nouvelle c'est que le marché immobilier contribue en ce moment à la reprise de l'activité économique et se révèle une fois de plus une valeur sûre, voire même une « valeur refuge ». Présentement, il y a de bonnes opportunités pour acheter de belles propriétés.

- **Un conseil pour les acheteurs :** soyez patients mais bougez vite. Faites affaires avec un courtier pour ne pas rater de belles opportunités d'achat.
- **Un conseil pour les vendeurs :** n'hésitez pas si vous pensiez vendre. La vague d'acheteurs pourra vous être profitable à vous aussi. Faites affaires avec un courtier pour saisir les bonnes occasions de vendre, à un bon prix et avec une bonne stratégie de mise en marché.

**Pendant que vous travaillez ...
Pendant que vous soupez en tête à tête ...
Pendant que vous vous entraînez
pour garder la forme ...
NOUS ... ON S'OCCUPE DE VOUS!
Et SURTOUT de bien vendre pour vous!**

Louise Brisson

*L'immobilier.
Ma passion. Mes résultats. Ma signature.*

418.653.5353



RE/MAX FORTIN, DELAGE
Agence immobilière
Franchisé indépendant et autonome
de RE/MAX Québec inc.

brissoulouise@videotron.ca
louisebrisson.com

© Toute reproduction, duplication, diffusion, distribution de cet article est STRICTEMENT INTERDIT et représente une violation de la Loi fédérale régissant les droits d'auteur.

CONCOURS

Cotiser à son REER/CELI, c'est gagnant



8 prix de 2 500 \$ à gagner

Pour réaliser vos projets, cotisez à un REER ou à un CELI d'ici le 1^{er} mars 2021 inclusivement. Vous courez la chance de gagner l'un des 8 prix de 2 500 \$*.

Tous les détails à desjardins.com/concours-reer-celi


* Aucun achat ni contrepartie requis. Concours ouvert du 1^{er} janvier au 1^{er} mars 2021 inclusivement aux membres d'une caisse Desjardins du Québec ou de la Caisse Desjardins Ontario Credit Union inc. Valeur totale des prix : 20 000 \$. Huit tirages auront lieu aux dates suivantes : les 14, 21 et 28 janvier, les 4, 11, 18 et 25 février et le 11 mars 2021. Certaines conditions s'appliquent. Détails et règlement disponibles au desjardins.com/concours-reer-celi.



S'investir pour vous, qui servez la société

- Une caisse dédiée aux employés et retraités de la fonction publique et des services publics depuis plus de 80 ans
- Créée PAR et POUR les employés de la fonction publique

1 866 246-2540
votrecaisse.com

 CaisseAdministrationetdesServicespublics

 **Desjardins**
Caisse de l'Administration
et des Services publics



À La Capitale, on a tout pour vos **REER**¹

- Obtenez une **projection sur mesure de vos revenus de retraite** grâce à notre outil conçu pour votre régime de retraite (RREGOP ou RRPE).
- Bénéficiez de produits d'épargne parmi **les plus performants de l'industrie**²

Profitez des conseils judicieux de votre conseiller en sécurité financière³ dès maintenant ou appelez-nous.

1 866 665-0500

La Capitale 
Assurance et services financiers



Déduction de certaines dépenses
d'emploi liées au télétravail

Vous effectuez du télétravail? Apprenez-en plus sur les dépenses d'emploi pouvant être déduites.



Si vous avez engagé des dépenses en raison du télétravail effectué en 2020 dans le contexte de la COVID-19, vous pourriez avoir droit à une déduction pour certaines de ces dépenses.

Afin de vous aider à demander cette déduction dans votre déclaration de revenus, nous avons créé un nouveau formulaire simplifié et, par le fait même, harmonisé nos modalités avec celles de l'Agence du revenu du Canada.

Vous devez remplir le formulaire Dépenses relatives au télétravail engagées en raison de la crise liée à la COVID-19 (TP-59.S), en utilisant une des deux méthodes suivantes pour calculer vos dépenses relatives au télétravail :

- la méthode à taux fixe temporaire (si vous utilisez cette méthode, vous n'avez pas à recevoir de votre employeur le formulaire Conditions générales d'emploi [TP-64.3] ni à conserver vos pièces justificatives);
- la méthode détaillée (si vous utilisez cette méthode, vous devez recevoir de votre employeur le formulaire TP-64.3 et conserver vos pièces justificatives).

Pour déterminer quelle est la méthode la plus avantageuse pour vous et en savoir plus sur la déduction de certaines dépenses d'emploi liées au télétravail, consultez la FAQ pour les citoyens. Vous y trouverez notamment un lien vers un outil d'aide à la décision (disponible prochainement), des exemples de situations et de dépenses admissibles ou non ainsi que les conditions à respecter pour avoir droit à cette déduction.

Source: Portail Québec

Centre d'étude sur la pauvreté et l'exclusion (CEPE)

Origine et fonctions

Le Centre d'étude sur la pauvreté et l'exclusion (CEPE) est un lieu d'observation, de recherche et d'échanges visant à fournir des informations fiables et rigoureuses en matière de pauvreté et d'exclusion sociale. C'est dans l'esprit de la Loi visant à lutter contre la pauvreté et l'exclusion sociale que le CEPE a été mis en place au printemps 2005 et rattaché au ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale (MTESS). Il est dirigé en collaboration avec un comité de direction composé de personnes en provenance des milieux gouvernemental, universitaire et de la recherche ainsi que de personnes oeuvrant auprès des personnes en situation de pauvreté ou d'exclusion sociale. Il a pour fonctions de recueillir, d'intégrer, de compiler, d'analyser et de diffuser des renseignements, notamment de nature statistique, sur la pauvreté et l'exclusion sociale.

Le CEPE s'inscrit au sein d'un ensemble de démarches associées à la lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale au Québec, impliquant à la fois l'État et la société civile. Les actions, propositions et évaluations provenant de la société civile sont décrites sur les sites propres aux organisations engagées dans la lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale. Pour sa part, à la suite d'un large mouvement citoyen proposant un projet de loi sur l'élimination de la pauvreté, le gouvernement du Québec a déposé, en juin 2002, son propre projet de loi en la matière et un énoncé de politique intitulé Stratégie nationale de lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale. Lors de la consultation publique en commission parlementaire autour du projet de loi à l'automne 2002, 165 mémoires furent déposés à l'Assemblée nationale. Puis, en décembre 2002, l'Assemblée nationale adoptait, à l'unanimité, la Loi visant à lutter contre la pauvreté et l'exclusion sociale, dont la majorité des articles sont entrés en vigueur en mars 2003. Cette loi impose notamment la publication d'un plan d'action gouvernemental. En avril 2004, un premier Plan d'action gouvernemental en matière de lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale était rendu public, couvrant la période de 2005 à 2009. Il fut suivi d'un second en juin 2010, intitulé cette fois Plan d'action gouvernemental pour la solidarité et l'inclusion sociale couvrant la période de 2010 à 2015 (prolongé jusqu'en 2017). Enfin, il fut suivi d'un troisième en décembre 2017, intitulé cette fois Plan d'action gouvernemental pour l'inclusion économique et la participation sociale, couvrant la période de 2017 à 2023.

L'un des principaux mandats du CEPE est d'élaborer et de proposer à la ou au ministre une série d'indicateurs devant servir à mesurer la pauvreté et l'exclusion sociale, les inégalités sociales et économiques, dont les écarts de revenus, ainsi que les autres déterminants de la pauvreté. La ou le ministre doit rendre publics les indicateurs qu'elle ou il a retenus.

Le CEPE est également appelé à effectuer des recherches de nature qualitative et quantitative pour approfondir les connaissances relatives à la pauvreté et l'exclusion sociale. À cette fin, il fait parfois appel aux experts et aux intervenants susceptibles de l'éclairer. Pour plus de détails, consultez la section Activités de recherche.

Transfert de connaissances et collaboration

Le CEPE facilite également le transfert des connaissances au bénéfice des divers acteurs engagés dans la lutte contre la pauvreté ou l'exclusion sociale. Il collabore notamment avec les ministères et organismes concernés et les divers milieux de recherche au Québec et ailleurs dans le monde. Pour plus de détails, consultez entre autres les sections Publications et Activités de recherche.

Source: Portail Québec

Des petites habitudes à prendre pour se nourrir de bien-être...

Ces derniers temps ont été mouvementés, parfois même bouleversants. Sommes-nous en train de se séparer des rythmes de la nature? L'homme est déraciné, le paysage est bétonné, la connexion est maintenant virtuelle, est-ce bien le chemin de l'humanité? Je ne sais pas pour vous, mais ...

Des petites habitudes à prendre pour se nourrir de bien-être...

- Se lever avec la gratitude d'avoir ce que l'on a, permet de nourrir nos cellules de joie et de casser le tourbillon de stress qui nous entoure. Prendre l'habitude d'avoir de la gratitude pour 3 choses que l'on a en se levant le matin et de se coucher en ayant de la gratitude pour ce qui est arrivé dans la journée.
- Prendre 1 minute quelques fois par jour pour respirer profondément, nourrit le système nerveux parasympathique qui apporte le calme. J'aime bien la respiration 4-7-8 (inspiration en 4 temps, retenir le souffle 7 temps et expirer en 8 temps), elle est simple et efficace, mais il en existe toutes sortes d'autres.
- Chaque jour trouver un petit élément pour sortir de sa zone de confort. Cela nous permet de nourrir nos capacités adaptatives. Par exemple, prendre une douche et terminer avec de l'eau très froide.
- Se reconnecter à l'essence même d'être un être vivant issu de la nature. Prendre des marches en nature, se reconnecter à son rythme circadien, au rythme lunaire ou solaire, se nourrir de vrais aliments, vivre en suivant les cycles naturels. Il existe des tonnes de façons de faire, l'important est de faire quelque chose qui nous interpelle et nourrit...
- Prendre le temps de cuisiner de bons aliments et de se faire des tisanes nourrissantes. Comment augmenter ses portions de légumes? Par les potages, c'est simple à faire et ça reconforte en période froide. Je vous invite à vous procurer le livre de recettes de Nathalie Ashkar, www.nathalieashkar.ca, il y a le potage préféré de ses enfants
- C'est aussi le moment de bouger, que ce soit par une marche, un entraînement ou la danse. Bouger tous les muscles de notre corps, nous aide à relâcher la tension accumulée et exercer nos muscles... trop c'est comme pas assez, donc attention... Un petit truc qui met de bonne humeur, opter pour une musique ou chanson entraînante et laissez votre corps bouger.

UN PEU D'HUMOUR...voici 10 choses à considérer alors que nous fermons la porte à l'une des années les plus horribles de notre vie:

1. La chose la plus stupide que j'ai jamais achetée était un agenda 2020.
2. Le monde a basculé. Les vieux sortent furtivement de la maison et leurs enfants leur crient de rester à l'intérieur!
3. Ce matin, j'ai vu une voisine parler à son chien. Il était évident qu'elle pensait que son chien la comprenait. Je suis entré chez moi et je l'ai raconté à mon chat. On a beaucoup ri.
4. Tous les quelques jours, essayez vos jeans juste pour vous assurer qu'ils vous vont, puisque les pyjamas vous feront croire que tout va quand même.

5. Est-ce que quelqu'un sait si nous pouvons encore prendre une douche ou devrions-nous simplement continuer à nous laver les mains?
6. Ce virus a fait ce qu'aucune femme n'a pu faire. Annulez le sport, fermer tous les bars et garder les hommes à la maison!
7. Je n'ai jamais pensé que le commentaire « Je ne le toucherais pas avec une perche de 6 pieds » deviendrait une politique nationale, mais nous y voilà!
8. J'ai besoin de pratiquer la distanciation sociale du réfrigérateur.
9. J'espère qu'il fera beau demain pour mon voyage à l'arrière-cour. Je suis fatigué du salon.
10. Jamais dans un million d'années je n'aurais pu imaginer que j'irais voir un caissier de banque portant un masque en demandant de l'argent.
11. Sur ces petites réflexions et conseils, je souhaite surtout vous envoyer mes vœux de santé, bonheur et amour pour une année d'espoir ainsi que vers un avenir plus doux.

Par Colombe Gauvin, N.D.

IMPÔTS

Transmission électronique 5\$/pers.

✓ **Pour une personne:**
54\$ déclarations fédérale et provinciale (certaines annexes incluses)

✓ **Pour un couple:**
105\$ déclarations fédérale et provinciale (certaines annexes incluses)

✓ **TRAVAILLEURS AUTONOMES, PETITES ENTREPRISES À PARTIR DE 85\$**

Conseillère fiscale

Comptabilité C.B.C. Inc.

88, rue Turcot, Beauport

418 667-8756 ou 261-9456

Hello!
Finis les tracas!
667-8756

Situation d'urgence PARRAINAGE FAMILIAL



Parrainage d'enfant

Le moyen le plus efficace pour donner de l'Espoir pour l'avenir

L'AMIE— Aide internationale à l'enfance— Parrainage familial

En cette période de pandémie COVID-19, nous croyons fermement que le Parrainage d'enfant est le moyen le plus efficace et personnel pour lutter contre la pauvreté. Lorsque vous parrainez un enfant, vous construisez une relation particulière qui l'encourage et lui donne de l'espoir pour son avenir.

Enfants à parrainer dans plusieurs pays: Bénin, Bolivie, Cameroun, Haïti, Honduras, Madagascar, Malawi, Paraguay, Philippines, République Dominicaine, Rwanda et Sri Lanka.

Découvrez en quelques lignes quel est cet Organisme sans but lucratif dont la réputation d'intégrité n'est plus à faire. L'AMIE a été fondée en 1969 à La Pocatière au Québec et a contribué à faire parrainer des milliers d'enfants depuis. Le siège social se trouve maintenant à Québec.



L'AMIE a été basée dès le départ en 1969, sur les parrainages d'enfants du Tiers-Monde. L'article suivant est précisément la description de ce volet pour lequel nous recherchons des parrains et marraines.

Le parrainage d'un enfant représente un énorme impact sur la vie de familles vivant dans une grande pauvreté. Nombre de responsables de dossiers ou de bénévoles sont allés sur place et ont pu constater l'immense changement que cette aide apporte dans leur vie. Ce soutien financier permet aux enfants éduqués et diplômés d'apporter par la suite de l'aide à leurs frères et soeurs pour étudier à leur tour. C'est donc avec les années, d'une envergure bien plus grande qu'un simple parrainage. Cette implication d'une marraine ou d'un parrain lui permet de correspondre avec la famille, de recevoir ainsi des nouvelles de l'enfant, de ses progrès scolaires et de son évolution.

Un parrainage d'enfant coûte 380\$ par année (déductible d'impôts), ou 31,70\$ par mois. En cette période pénible de COVID-19, un parrainage est d'autant plus valable et urgent pour les familles affligées. Pour devenir parrain ou marraine, veuillez communiquer avec :

L'AMIE-Aide internationale à l'enfance,
300, 840 rue Raoul-Jobin, Québec G1N 1S7
418 653-2409 poste 225 / parrainages@amie.ca
NE 11900 2228 RR0001

Chronique linguistique

Par **Denis Robichaud**,
retraité du Ministère de
l'Immigration, de la Diversité
et de l'Inclusion



Les capsules linguistiques *Tirer la langue* portent sur l'origine des mots, sur la transformation et les variétés régionales de la langue française au Québec et ailleurs dans la francophonie, de même que sur l'application des normes lexicales et des règles grammaticales en français standard contemporain.

Tirer la langue Accent aigu

« C'est quand les accents graves tournent à l'aigu que les sourcils sont en accents circonflexes » (Pierre Dac). **Accent** est issu du latin *accentus* « intonation ». Terme de linguistique et de grammaire, il décrit l'ensemble des inflexions de la voix: **accent d'intensité**, **accent tonique**, « prononciation plus appuyée d'une syllabe dans un mot », **accent rythmique**. Au 17^e siècle, il désigne les traits de prononciation d'une langue qui révèlent l'appartenance d'une personne à un pays, une province, un milieu déterminés: **accent québécois**, **accent pointu** (parisien), **accent du Midi**.

*Emporter de chez soi les accents familiers
C'est emporter un peu sa terre à ses souliers
Emporter son accent d'Auvergne ou de Bretagne
C'est emporter un peu sa lande ou sa montagne
Lorsque, loin du pays, le cœur gros, on s'enfuit
L'accent ? Mais c'est un peu le pays qui vous suit*

Extrait de *La fleur merveilleuse* de Miguel Zamacoïs, (1866-1955)

Signe graphique, **accent aigu**, **accent grave**, **accent circonflexe**, **tréma**, il se place sur une voyelle pour en préciser la prononciation ou pour marquer des oppositions de sens: a /à, ou /où, du /dû. Au figuré, l'inflexion particulière de la voix permet de reconnaître une émotion, un sentiment: **accent de vérité**, **accent de joie**, **accent de passion**. La locution **mettre l'accent sur** signifie « mettre en relief ». En musique, il décrit l'augmentation de l'intensité sonore sur un temps. Comme dérivés, le substantif a produit le verbe **accentuer**, le participe passé **accentué**, qui a fourni l'antonyme **inaccentué**, **accentuable**, **accentuation** et **accentuel**.

DEVOIR

La langue française comporte des anomalies sur le plan de l'harmonisation de l'orthographe et de la prononciation qui provoquent des fautes d'accent fréquentes. Écrivez les mots de la colonne de gauche avec le bon accent, s'il y a lieu.

Mots

Allegrement
Chapitre
Cremerie
Cru (participe passé),
Crus (participe passé),
Dument
Prétendument
Racler
Reglement
Reglementer

Mots avec le bon accent, s'il y a lieu

RÉPONSE

<http://www.tirer-la-langue.com/>



Toyota Venza XLE 2021

Faire peau neuve

Le Venza a fait son apparition en 2009. Spacieux et polyvalent, il réunissait les caractéristiques d'une familiale et d'un VUS, ce qui lui a valu de connaître au Canada un bon succès jusqu'à son retrait du marché en 2016. Après une pause de plusieurs années, il fait un retour au bercail. Suscitera-t-il le même intérêt?

Cette fois, le constructeur japonais ne le propose qu'animé par une motorisation hybride, empruntée du RAV4, et doté du rouage intégral (AWD), des caractéristiques prisées par les consommateurs. Pour l'heure, aucun modèle hybride rechargeable, comme c'est le cas pour le RAV4 (Prime), ne figure au menu.

Au chapitre des dimensions, le Venza est à peine plus gros que le RAV4. Il est plus long de 14 cm et son empattement est le même. Il est légèrement moins haut, et possède une garde au sol moins élevée, ce qui a surtout pour principal avantage de faciliter l'accès au véhicule. Somme toute, les deux véhicules offrent sensiblement le même espace pour les occupants. En ce cas, pourquoi opter pour un Venza, et par conséquent payer plus cher? Car la différence moyenne de prix est d'environ 5000\$.

Toyota a voulu séduire une clientèle qui recherche un véhicule aux formes moins utilitaires. Au premier coup d'oeil, il semble davantage appartenir à la gamme Lexus. Sous certains angles, on peut même lui reconnaître des airs de Jaguar F-Pace.

Présentation intérieure

Lorsque l'on prend place à bord du véhicule, on sent rapidement la différence avec le RAV4 par la facture plus raffinée de son aménagement. Le Venza ne donne pas l'impression de prendre place dans un VUS. Les sièges avant procurent un très bon confort. Les plus grands occupant y trouveront un bon dégagement pour la tête et les jambes. Le conducteur peut trouver facilement une bonne position de conduite. Il peut compter sur des rétroviseurs de bonne dimension et un système de surveillance des angles morts pour pallier certaines failles en matière de visibilité.

L'instrumentation est lisible. Le véhicule présente toutefois certains écueils ergonomiques. Logé sur la console centrale, le bouton de démarrage nécessite une période d'adaptation pour en faciliter naturellement le repérage. Il en est de même pour les boutons pour le réglage de sièges chauffants et ventilés, placés trop

près de l'accoudoir central, derrière les porte-verre, ainsi que le bouton d'activation du volant chauffant, caché par le volant. D'autres boutons comme celui du frein à main électrique et la sélection des modes de conduite sont cachés par le levier des vitesses. Les commandes tactiles pour le réglage de la température et de la radio entraînent facilement de la confusion. En revanche, l'utilisation du grand écran tactile est relativement facile, mais elle le serait davantage avec une commande de navigation.

De leur côté, les passagers arrière disposent d'un dégagement adéquat pour les jambes et la tête. Mais l'espace y est compté pour les plus grands. Le véhicule comporte plusieurs espaces de rangement et son espace utilitaire est de bonne dimension. Du reste, Toyota a choisi des matériaux pour la plupart souples, et dont l'assemblage ne suscite aucune critique. L'habitacle filtre par ailleurs bien la plupart des bruits environnants. La quiétude à bord du véhicule d'essai était cependant influencée positivement par la présence de pneus d'hiver Bridgestone Blizzak, réputés pour leur silence de roulement.

Motorisation

Le Venza utilise une motorisation hybride classique composée d'un moteur à essence à 4 cylindres de 2,5 L et de moteurs électriques. Elle loge également sous le capot du populaire RAV4 hybride. L'ensemble met 219 chevaux à la disposition du conducteur, ce qui suffit pour procurer de bonnes performances. En moment d'accélérer, les moteurs électriques soutiennent énergiquement le moteur à essence. En sélectionnant le mode EV, on peut rouler en mode 100% électrique sur une courte distance, et en utilisant gentiment l'accélérateur. La boîte à variation continue (CVT) fonctionne en douceur et avec efficacité. En plus fortes accélérations, le moteur manque de discrétion.

Sur la route, le Venza se démarque du RAV4 par son raffinement général, mettant principalement en valeur la douceur de roulement. Judicieusement réglée, la suspension absorbe efficacement la plupart des imperfections de la route. Bien que précise, la direction ne procure aucune sensation de la route, ce qui décevra surtout ceux qui recherchent une conduite plus engagée. Les autres en seront ravis. Dans les virages, le



véhicule garde le cap avec compétence. Le rouage intégral (AWD) agit efficacement, en acheminant au besoin jusqu'à 80% du couple aux roues arrière au moyen du moteur électrique.

Le Venza réunit de très belles qualités sur le plan du confort, de la douceur de roulement et de l'efficacité de son groupe propulseur. En misant sur une enveloppe joliment tournée, Toyota en a fait une alternative heureuse aux VUS compacts conventionnels. Un excellent choix!

Toyota Venza XLE 2021

Prix de départ : 40 829 (LE)

Prix du modèle essayé : 37 310 \$

Motorisation : Moteur à 4 cylindres de 2,5 L et moteurs électriques (219 chevaux), boîte à variation continue (CVT)

Consommation annoncée par le constructeur (ville/route - l/100) : 6,1 l/100 km

Consommation moyenne obtenue durant l'essai (l/100 km) : 8,5 l/100 km

Principale concurrence: Lexus NX300h, Nissan Murano, Subaru Outback, Toyota RAV4 hybride

Épargner, c'est plus simple quand on est bien informé.

Découvrez conseils, informations, actualités et plus encore
pour bien planifier votre avenir financier.

Rester informé au [épargnepositive.com](https://epargnepositive.com)

