

# leDroit Famille

UNE RÉALISATION DU SERVICE DE LA PUBLICITÉ

GRATUIT

VOLUME 2 | NUMÉRO 2 | OCTOBRE 2019



DOSSIER CLAIRVOYANCE

**VOUS N'ÊTES  
JAMAIS SEULS**

ALIMENTATION

**V COMME  
VÉGÉ**

EN TOUTE INTIMITÉ

**LES MÈRES  
DE LAMBERT**

# LE CONSEIL DES ÉCOLES PUBLIQUES UNE ÉCOLE QUI



S DE L'EST DE L'ONTARIO PRÉSENTE

# ME RESSEMBLE



[ICIMONECOLE.CA](http://ICIMONECOLE.CA)

LE CONSEIL DES ÉCOLES PUBLIQUES  
DE L'EST DE L'ONTARIO PRÉSENTE

# UN CONSEIL QUI NOUS RASSEMBLE



PÉDAGOGIE  
NOVATRICE



BIEN-ÊTRE  
INCLUSIF



CONSTRUCTION  
IDENTITAIRE



DÉVELOPPEMENT  
DURABLE



OUVERTURE SUR  
LE MONDE



Conseil des  
écoles publiques  
de l'Est de l'Ontario

[ICIMONECOLE.CA](http://ICIMONECOLE.CA)

CARTE BLANCHE À

ÉDITH DUMONT

# FAISONS LA DIFFÉRENCE DANS LA VIE DE NOS ENFANTS!



Vous avez sûrement déjà entendu ce proverbe africain qui dit qu'il faut tout un village pour élever un enfant. Pour ma part, je partage entièrement cette vision quand on parle de l'éducation de nos enfants.

J'ai eu la chance d'enseigner plusieurs années et d'apprécier la fougue et la curiosité de milliers d'enfants. J'ai la certitude aujourd'hui que l'école est un lieu d'accueil de toute première importance où les enfants doivent absolument se sentir appuyés et guidés dans la découverte de leurs passions et du monde qui les entoure. L'école, c'est ce lieu qui permet aux enfants d'apprendre à se connaître, d'aller vers les autres et de s'ouvrir sur la diversité, l'apprécier et l'enrichir par leurs propres perspectives.

Il serait juste de dire que l'éducation est l'affaire de tous et chacun. Faire de l'éducation un véritable lieu de croissance humaine à la pleine mesure des rêves de nos enfants nous confère la responsabilité de s'y investir dans une variété de rôles, tous tout aussi importants les uns que les autres. L'éducation des enfants est un travail de collaboration continu entre le personnel éducatif et les familles.

À l'école, l'environnement d'apprentissage prend son envol et son sens dans la mesure où les activités proposées éveillent chez nos enfants leur curiosité, leur plaisir d'apprendre

et permettent de développer leur capacité à comprendre le monde qui les entoure. Les parents ont une contribution inestimable dans la disposition de leurs enfants à s'épanouir à l'école. Pensons à leur intérêt vis-à-vis des expériences scolaires de leurs enfants, leur présence lors des sorties éducatives ou des rassemblements communautaires et leur engagement sur le conseil des parents.

Pensons aussi à tous les moments précieux en famille, sous toutes ses formes, qui font toute la différence dans la vie des enfants, par exemple, la joie de les féliciter lorsqu'ils ont relevé un défi personnel, la bienveillance lorsqu'ils vivent des moments difficiles, la disponibilité à s'amuser, à lire, avec eux.

C'est définitivement ensemble, école et famille, que nous contribuons à l'épanouissement de nos enfants. Ensemble, nous créons des environnements d'apprentissage qui leurs permettent de prendre racine, de constamment renouveler leur vision du monde et de trouver leur voie. ENSEMBLE, nous faisons toute la différence!

**Édith Dumont**  
Directrice de l'éducation  
CEPEO

EN TOUTE INTIMITÉ

## Les Mères de Lambert

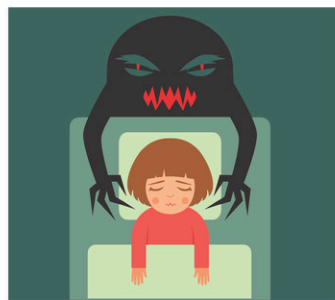
Dans un secteur défavorisé de Gatineau, un groupe de femmes trouve aide et réconfort dans l'appui mutuel qu'elles se procurent. Découvrez le médecin qui leur prescrit une vie meilleure.



## Vous n'êtes jamais seul

p.13

Croyez-vous aux esprits et aux fantômes? Des chercheurs ont consacré leur vie au phénomène, et certaines personnes affirment pouvoir parler avec l'au-delà..



## Rêves et cauchemars

p.19

Le sommeil des enfants est peuplé de rêves, mais occasionnellement, ce sont les cauchemars qui les agitent. Quelques trucs pour comprendre ce qui les cause et les aider à passer du rêve à la réalité.

## La deuxième vie de vos pneus

p.23

Vous remplacez vos pneus usés? Vous êtes-vous déjà demandé ce qu'il advient de ces millions de pneus qui sont mis à la retraite? La réponse pourrait vous surprendre.



## La cicatrice qui reste

p.27

Le Jour du Souvenir approche. Pourtant, de nombreux militaires victimes du syndrome du choc post-traumatique aimeraient mieux oublier, mais ils en sont incapables et portent en eux une cicatrice qui ne guérit jamais.



## SOMMAIRE



# Plus!

NOS COUPS  
DE CŒUR


## V comme végé

p.33

Végétarien, végétalien, végane... Les trois «V» peuvent porter à confusion, sans compter leurs déclinaisons! Petit guide pour s'y retrouver.



## La génération sandwich

p.37

Non, pas celle qui apporte son lunch à l'école : celle qui est coincée entre ses parents âgés et ses propres enfants... Et même, petits-enfants! Comment faire pour éviter l'épuisement?



## Loisirs d'automne

p.43

Peu importe que le ciel soit gris ou que le soleil fasse briller les coloris automnaux, nous avons des suggestions d'activités pour toute la famille!



p. 12



Julie Moffat

### C'EST LA VIE

L'Halloween est à nos portes. Cette fête un peu magique fait remonter de bien beaux souvenirs dans la tête de Julie Moffat!

### NOS EXPERTS

#### 11 Pilates Vitalité

Vous avez peut-être des biceps de la taille d'un baril de pétrole, mais votre véritable force ne vient pas de vos bras.

#### 17 Bon pied, bon oeil

Le pied d'athlète n'est pas réservé qu'aux sportifs. L'importance de garder les pieds propres et secs.

#### 26 À vos bouquins

Halloween, mois des morts... L'automne est la période propice à tester les limites de votre courage avec ces lectures qui donnent des frissons!

#### 36 Tendance mode!

Des vêtements tendance tout-aller pour l'école, le travail ou la soirée entre amis!

p. 10



Martin Laporte

### PAPA A RAISON

Plus rapide qu'une Ferrari, un simple désaccord entre Martin Laporte et ses enfants peut passer d'une banale remarque à un conflit nucléaire.

#### 41 Bouger c'est la santé!

Bianca Andreescu et Mélodie Collard contribuent à un regain spectaculaire de la popularité des sports de raquettes.

#### 46 Tadam! Avec Daniel Coutu

Un simple truc avec un élastique peut étirer bien loin ta confiance en toi... Comme par magie!



#### 48 Pense-bête

Nos petits amis à poils et fourrure doivent porter leur médaille. Une petite coquetterie bien nécessaire!

LE DROIT FAMILLE  
Octobre 2019 | Volume 2 | Numéro 2

Publié par Le Droit  
ledroit.ca  
47, rue Clarence, bureau 222  
Ottawa, ON K1N 9K1  
613 562-0111

leDroit  
**Famille leDroit**

**Président et éditeur :** Pierre-Paul Noreau  
**Directeur principal production :** Raymond Bégin  
**Directeur principal vente et marketing :** Éric Brousseau  
**Directrice des ventes cahiers spéciaux :** Sylvie Charette  
**Représentantes c.s. :** Lise Landry, Josée Tassé  
**Graphiste :** Manon Brassard

**Coordonnatrice au contenu :** Marie-France Labelle  
**Rédacteurs :** Jean-Marc Dufresne, Nancy Therrien, Pascale Demontigny Gauthier  
**Photographe :** Simon Séguin-Bertrand  
**Impression :** TC. Imprimeries Transcontinental

EN TOUTE INTIMITÉ

LES MÈRES DE LAMBERT

# LA FAMILLE QU'ON CHOISIT



galeries  
DE HULL

## EN TOUTE INTIMITÉ



Connaissez-vous les Mères de Lambert? Ce groupe de femmes du secteur Hull s'organise autour du Centre de pédiatrie sociale dans une communauté tissée serrée, où chacune est le soutien de l'autre. Elles trouvent ici ce dont souvent elles sont privées chez elles : une famille.

PAR JEAN-MARC DUFRESNE

« On choisit ses amis, pas sa famille. » Les mamans qui fréquentent le Centre de pédiatrie sociale de Gatineau font un peu mentir l'adage, en choisissant d'intégrer cette grande famille qu'est celle de Dre Anne Marie Bureau et son équipe. Des mères au parcours difficile, parfois monoparentales, souvent défavorisées, qui viennent ici briser l'isolement et chercher des outils pour mieux affronter la vie. Le groupe initial provenait du quartier Lambert, d'où le surnom qu'elles ont acquis : les Mères de Lambert. Aujourd'hui, des mères d'autres quartiers se sont jointes au groupe, à l'initiative du Dre Bureau.

D'ailleurs, pas question pour la médecin d'accepter que le projecteur soit sur elle : l'admiration, elle la dirige vers ces femmes courageuses, au cœur grand comme la Terre. « Aucune d'entre elles ne choisit de vivre de l'aide sociale, d'un chèque à l'autre à se demander quel paiement ne sera pas fait, pour permettre à son enfant de manger », indique-t-elle. « La Clinique leur permet de reprendre pied, de retrouver un certain équilibre et l'aide ou les services dont elles ont besoin. »

#### Plus loin qu'un diagnostic

Au Centre de pédiatrie sociale de Gatineau, Dre Bureau fait bien plus que dépister des otites chez les enfants qu'elle traite : c'est un diagnostic plus large qu'elle pose, sur l'environnement social de l'enfant et tout ce qui peut affecter son développement. « Si je vis dans une maison insalubre, je vais faire des otites, je peux perdre l'ouïe », dit-elle. « Ou alors, on reçoit parfois des enfants qui font de l'eczéma. L'école croit que les parents n'appliquent pas les crèmes. Ils le font; c'est l'anxiété de l'enfant qu'il faut réduire, anxiété qui peut être causée par un environnement social défavorisé ou insécure. »

Roxanne est une jeune maman originaire de La Pêche, greffée dans le Vieux Hull; une transition qu'elle a trouvé bien difficile. En découvrant le Centre de pédiatrie sociale, elle est venue chercher du soutien et des conseils; mais rapidement, c'est une deuxième famille qu'elle y a gagnée. En février dernier, sa voiture percutée par un autobus est traînée sur 126 mètres. Elle s'en tire sans blessures, mais son fils devra avoir deux plaques d'acier aux jambes. « Depuis février, je n'ai pas eu le temps de revenir ici », dit-elle en sanglots, « et ça me manque beaucoup! »

FIER PARTENAIRE DU  
MAGAZINE LE DROIT FAMILLE

## EN TOUTE INTIMITÉ

« Quand est-ce qu'un service de santé publique crée une filiation comme ça? », réagit une maman pour exprimer le lien unique qui les unit.

Toute frêle, Michelle écoute la conversation, les larmes aux yeux, tout en allaitant son nouveau-né. « Moi, j'suis encore *full hormones* d'accoucher, là! » dit-elle, déclenchant un fou-rire général. « J'ai eu un bébé prématuré : 26 semaines au lieu de 40. J'ai passé les trois derniers mois à l'hôpital à m'occuper de ma fille, à me sentir coupable de pas être avec mon garçon à la maison... J'ai vécu une séparation, l'accouchement, mais j'ai reçu l'appui, l'aide et les encouragements du Centre et des autres mères. Ça m'a aidé de savoir que je n'étais pas toute seule et que ça allait passer. »

Marjolaine est une artiste dans l'âme, auteure de pièces de théâtre (sa pièce *MILF* joue à Montréal). Diagnostiquée avec un trouble de la personnalité limite, les cicatrices sur ses bras parlent des crises qui ont marqué sa jeune vie. Elle se souvient du désespoir qui l'a poussée un soir aux portes du Centre : « Je suis arrivée en pyjamas avec mes enfants en disant *prenez-les, j'en veux pus...* Ici, on n'est pas jugées, on est aidées. »

« QUAND TU VIENS CHERCHER DE L'AIDE POUR TON ENFANT, TU T'OCCUPES PAS DE TOI... C'EST ÇA, ÊTRE UNE MÈRE : TU T'OCCUPES DE TOUT LE MONDE AUTOUR, PIS TOI, TU TE RASES PIS TU AVALES UN DESSERT QUAND TU AS LE TEMPS. »

— MARJOLAINE

### Le jugement

Si la mission du Centre est de soigner les enfants, l'équipe choisit aussi d'accompagner et de soutenir les parents. « Il y en a qui font face à des défis les rendant incapables, de façon temporaire, de s'occuper de leurs enfants », explique Dre Bureau. « Quand le regard que je pose sur toi dit que je ne crois pas en toi, tu as toutes les chances du monde de trébucher et ne pas te relever. Mais si je crois que tu es fondamentalement un bon parent et que je peux nommer tes qualités, tu as toutes les chances de réussir. »

On dit que ça prend un village pour élever un enfant, concept qu'Anne Marie Bureau a constaté et adopté alors qu'elle vivait en Gaspésie. « Je travaillais 70 heures par semaines, mes enfants ont une famille adoptive là-bas; j'avais un tissu social pour m'aider. Les gens comprenaient, j'étais médecin... Alors que si je suis une travailleuse du sexe et que je confie mon enfant à quelqu'un d'autre pendant que je travaille, je suis une irresponsable. Pourtant, c'est la même chose. Le rôle qu'on joue ici, c'est d'être le village qui aide sans juger. »

Parce que plusieurs femmes ont été « abîmées », abusées et désabusées, Dre Bureau admire de les voir s'ouvrir et encore faire confiance à son équipe. « Ça prend beaucoup de courage de leur part. On s'appivoise, on s'écoute, on apprend à se connaître, on fait les choses autrement. Sans jugement. »

Lorsque la Direction de la protection de la jeunesse lui confie le dossier d'un parent négligeant envers ses enfants, la pédiatre peut lui offrir des outils pour devenir un meilleur parent. « Ou je peux le faire parler, l'écouter. Découvrir que c'est un parent trop anxieux pour être disponible pour ses enfants. Ou c'est un papa qui a développé une toxicomanie après une chirurgie. »

Pour la médecin, il y a mille explications possibles. « Là où le réseau voit un parent qui a manqué un rendez-vous, je vois un parent qui n'a plus d'essence parce qu'il a dû prendre l'argent pour acheter de la nourriture. Si je suis un parent de Gatineau dont l'enfant est suivi à la Ressource, ça peut prendre une heure et demie d'autobus. Si mon plus vieux va à l'école, je dois être au coin de la rue pour l'autobus à 8h15, sinon je suis une mauvaise mère. Je place mon rendez-vous pour 10h30. Mais si j'y vais, je ne serai pas de retour à temps pour le dîner de mon plus vieux. Donc, je suis une mauvaise mère. La pédiatrie sociale, c'est créer un village qui est protecteur et aidant. »

### POUR PLUS D'INFORMATIONS :

Centre de pédiatrie sociale de Gatineau  
819 600-1661 (Hull)  
819 643-3000 (Gatineau)  
[pediatricsociale.gatineau.com](http://pediatricsociale.gatineau.com)



**ON S'ORGANISE!**  
 S'il existe un rabais,  
 une vente ou un billet  
 gratuit pour un spectacle,  
 Caroline le sait et le  
 partage avec les autres  
 Mères. « Il y a une vente  
 de manteaux d'hiver,  
 c'est du Canada Goose  
 et c'est tout à moins de  
 70\$, qui vient avec moi? »  
 « Hey, je peux louer une  
 chambre chez vous? »,  
 lance à la blague une  
 autre mère qui aimerait  
 bien être aux premières  
 loges des aubaines.



Au Centre, les mères plus en forme gardent un œil sur les enfants des mères épuisées. C'est comme ça, c'est tout. « Quand je viens ici, y'a pas que moi qui apprends, mon enfant aussi », confie Roxanne. « Il y a des enfants qui viennent de milieux différents, ou qui sont d'autres nationalités et qui font ou voient les choses différemment. »

Parce qu'il ne faut pas l'oublier : l'enfant est au cœur des activités du Centre. « C'est un *Safe Spot* pour eux, ici », affirme Marjolaine. « Partout, les adultes se foutent pas mal de l'opinion des enfants, mais pas ici. Moi-même, que ce soit dans le bureau d'Anne Marie ou en périphérie avec un travailleur social ou un parent, il m'arrive de remettre en question ma façon de faire ou de voir; je me dis *ah, ouan, c'est vrai, je peux voir ou faire ça de même aussi.* »

Cet appui se manifeste aussi de manière concrète : si un parent a atteint sa limite, les autres parents du groupe interviennent. « Souvent, je vais appeler Marjolaine ou une autre et dire *ce soir, c'est moi qui les prends, tes enfants. T'en as assez, je prends la relève.* Une autre fois, ça peut être un parent qui fait la même chose pour moi. C'est pas une obligation, on veut le faire! Et c'est plus facile d'avoir de l'aide ici parce que c'est plus humain. Au CLSC, on arrive avec une aura de parent disqualifié. Pas ici. »

### Et papa?

Il y a maman, l'enfant... Mais où est papa dans tout ça? Lorsqu'il est encore présent dans le couple, il se fait rare au Centre. « Certains sont eux-mêmes des enfants de la DPJ, des enfants dans un corps d'adulte, » déplore l'une des mamans. Peur du jugement, peur de ne pas savoir quoi dire, quoi faire...

« Parfois, on se chicane sur la manière d'élever les enfants », explique Roxanne. « Avant, j'étais souvent ici et je faisais pas mes choses à la maison. Mon conjoint trouvait que je venais trop et ça faisait de la chicane. » D'autres y voient une opportunité pour leur conjointe de venir chercher des apprentissages utiles qu'ils n'auraient peut-être pas autrement.

L'accompagnement du Centre de pédiatrie sociale permet aussi de mettre des mots dans la bouche des parents aux prises avec des autorités scolaires parfois inflexibles ou dont l'idée est déjà faite.

« JE ME SOUVIENS D'ÊTRE ASSISE À LA TABLE AVEC LA PSYCHOLOGUE DE L'ÉCOLE QUI ME DISAIT QUE MON ENFANT ÉTAIT TDAH. AU BOUT DE LA TABLE, LA DRE BUREAU A RÉPONDU CALMEMENT QUE NON, C'ÉTAIT SIMPLEMENT DE L'ANXIÉTÉ... LE SYSTÈME VEUT CATÉGORISER LES ENFANTS ET LES PARENTS DE MILIEUX DÉFAVORISÉS SONT RAREMENT ÉCOUTÉS OU PRIS AU SÉRIEUX. ICI, ON EST SUIVI PAR UNE ÉQUIPE, ON EST VALORISÉES! »

### Des parents exceptionnels

Il est (relativement) facile d'être parent quand le foyer ne manque pas d'argent et que l'enfant ne présente pas de problèmes de santé physique ou mentale. Ce qui rends les Mères de Lambert (et leurs voisines) exceptionnelles aux yeux de l'équipe du Centre de pédiatrie sociale de Gatineau, c'est leur habilité à donner le maximum à leurs enfants malgré les défis économiques, familiaux, de santé ou sociaux auxquels elles font face. Dans ces conditions, conduire un enfant à l'âge adulte et en faire une personne responsable et engagée positivement dans sa communauté est un véritable tour de force.

L'heure du repas approche, le groupe de mères se disperse, plus fort de cette belle amitié et du support qu'elles ont ressenti encore aujourd'hui. Certaines trébucheront encore, peut-être ce soir, peut-être demain. Mais la Dre Anne Marie Bureau et son équipe seront là, toutes prêtes, pour les aider à se relever. Et à ses côtés, fièrement, se dresseront une trentaine d'autres mères, solidaires, unies. Des mères qui font mentir l'adage, puisqu'elles ont choisi leur famille : celle des Mères de Lambert.



↻ Bottes pour femme  
Disponibles chez  
**LE GRENIER**



↻ Lunettes pour femme Bobby Brown  
Disponibles chez  
**OPTIQUE LAURIER**



Sac à main pour homme  
Disponible chez  
**ERNEST**



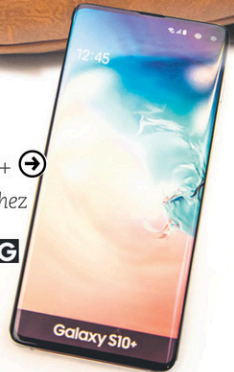
↻ Crème de jour anti-âge global  
Disponible chez  
**YVES ROCHER**



## Les must de l'automne

CET AUTOMNE, ON MAGASINE  
AUX GALERIES DE HULL.VOUS AIMEREZ,  
VOUS CRAQUEREZ ... POUR NOS  
NOUVEAUTÉS!

↻ Galaxy S10+  
Disponible chez  
**WAVE SANS FIL**



↻ Diffuseur de fragrances  
Disponible chez  
**CLAIR DE LUNE**



↻ Ensemble vaisselle  
Disponible chez  
**STOKES**



↻ Vêtements d'intérieurs  
Disponibles chez  
**LA VIE EN ROSE**

# L'art de se *chicaner*

Mes enfants sont rendus à l'âge où c'est amusant de se chicaner. Avant l'âge de 5 ans, ils n'ont pas le vocabulaire nécessaire pour développer un argumentaire pertinent. Les pleurs prennent la place de plaidoyers qui pourraient être hautement plus agréables. Mes deux plus vieux (un gars et une fille) ont 10 et 12 ans, et je prends un malin plaisir à m'obstiner avec eux.

Je dois dire aussi que mes enfants n'ont pas une échelle d'émotions particulièrement développée. Ils ont le niveau 1, où tout va bien, on sourit et la vie est belle, et ensuite le niveau 10, où l'apocalypse émotionnelle leur tombe dessus au point de ruiner toute forme de bonheur dans un rayon de 2 kilomètres. Mais entre les deux... Rien.

Ça donne souvent des moments comme celui-ci :

- Papa, est-ce que je peux avoir d'autre fromage parmesan?
- (Moi, sachant que ça fait déjà 3 fois qu'elle en prend) : Non, je pense pas que c'est une bonne idée...
- Bon, c'est ça, tu veux plus que je mange!? Tu veux que je meure de faim!!! TU VEUX QUE JE MEURE!?!?

Elle finit la dernière phrase en courant dans sa chambre et, en 4 secondes, je me retrouve seul à la table avec mon assiette de spaghetti. Au moins, j'ai le fromage pour moi tout seul. Avec mon fils, c'est un autre genre de plaisir qui commence souvent comme ceci :

- Papa, est-ce que je peux jouer au iPad?
- (Moi, sachant qu'il a joué au iPad durant 3 heures dans la matinée) : Non, je pense que ce serait mieux que tu fasses autre chose...



MARTIN LAPORTE  
joiedetrepere@gmail.com



— OH MY GOD, JE PEUX RIEN FAIRE!!!!

À partir de ce moment, aucun argument, aucune suggestion ne peut faire changer d'idée à mon entêtée de progéniture. Ça ne m'empêche pas de lui offrir d'autres choix :

- Tu peux lire, écouter de la musique, jouer dehors, aller chez un ami, jouer au hockey dans la rue, faire du vélo, cueillir des tomates dans le jardin, courir après le maudit lièvre qui mange les fleurs à ta mère, clouer deux planches ensemble, aiguiser une hache, fendre du bois dans la shed, écrire un roman, dessiner un mouton, ramasser ta chambre, faire du lavage, faire tes impôts, mettre la table, appeler tes grands-parents, faire des push-ups....

- OH MY GOD PAPA!  
J'AI RIEN À FAIRE!
- (Et moi qui embarque dans son jeu) : Ok, fais rien d'abord....
- JE PEUX MÊME PAS RESPIRER?????  
TU VEUX QUE JE MEURE?!?!?!?

En moins d'une minute chrono, je passe donc du père sympathique qui prépare un succulent souper pour ses enfants au dictateur sanguinaire qui leur souhaite la mort.

Mon défi cette année sera d'apprendre à mes enfants qu'entre le bonheur total et la mort certaine, il y a différentes émotions possibles et surtout, des niveaux d'argumentation beaucoup plus soutenables. Ça risque de me coûter cher en fromage, mais c'est mieux que d'avoir à expliquer à ma femme et aux voisins pourquoi les corps de mes enfants ont été retrouvés dans leur chambre, morts de faim et d'ennui...

# ÊTRE OU NE PAS ÊTRE FORT

Vous êtes-vous déjà dit en regardant une personne au corps super musclé et à l'allure tonifiée : « Wow, elle a l'air tellement forte »? Sachez pourtant que la grosseur des muscles de vos épaules et de vos bras ne signifie pas nécessairement que le haut de votre corps est fort ou faible. La « véritable force » est la capacité d'utiliser le corps d'une manière fonctionnelle sans ressentir de douleur ou de tension. Par exemple, soulever des objets lourds, jouer au tennis ou même travailler derrière un ordinateur toute la journée.

## D'où vient la force?

Bien que les muscles des bras et des épaules jouent un rôle important, la véritable force du haut du corps provient plutôt du torse et du haut du dos. Comment savoir si vous êtes vraiment fort (ou faible) du haut du corps?

Portez une attention particulière à la partie de votre corps qui vous semblera la plus sollicitée la prochaine fois que vous adopterez la pose de la planche, du chien renversé, ou du *chaturanga dandasana*. Si vous sentez que vos bras travaillent plutôt que votre torse tout en éprouvant une tension dans vos épaules et votre cou, c'est le signe que votre haut du corps a sérieusement besoin d'un renforcement.



**CHANTAL SYLVESTRE**  
Fondatrice et propriétaire  
de Pilates Vitalité

Le fait de mal forcer du haut du corps est attribuable à un mauvais contrôle de la ceinture scapulaire (omoplates et clavicules) et des muscles qui la soutiennent. Lorsque le torse ne fournit pas suffisamment de force ou de soutien, nous pouvons ressentir une tension au-dessus du cou et des épaules ou dans le bas du dos. Un mauvais contrôle de la ceinture scapulaire nous amène à surcharger nos bras. Avec le temps, ça peut les rendre hyper mobiles et instables et engendrer des blessures de coiffe des rotateurs, d'épaules bloquées et de tensions au niveau du cou.

## Bon mouvement vs force

Quand nous voulons travailler la force du haut du corps, il faut bien comprendre sa mécanique et son mouvement articulaire. Il est essentiel de porter autant d'attention aux bons mouvements qu'à la force musculaire.

Pour développer la force du haut du corps, la colonne vertébrale, la ceinture scapulaire et les bras doivent être pris en compte et être conditionnés pour assurer une résistance intégrée et globale du haut du corps. Avec le soutien approprié, vous devriez sentir que votre torse est doté d'une certaine force et que vous ne poussez pas seulement avec vos bras, un peu comme si vous vouliez vous distancer du sol. Vous sentirez vos bras travailler, tout en ayant l'impression que la puissance de vos parois abdominales et de votre dos vous aide aussi.

Prenez rendez-vous pour un cours privé qui préparera correctement vos bras et vos épaules à une activité physique sans douleur et sans blessure.



**COURS  
D'ESSAI  
GRATUIT**

**Pilates** *vitalité*

**NOUVEL EMPLACEMENT : 225, BOUL. DE LA GAPPE, GATINEAU**  
819 246-7486 | [www.pilatesvitalite.ca](http://www.pilatesvitalite.ca)



# Comme des enfants

**Ça y est! La fête des p'tits monstres est à nos portes! Cette période de l'année provoque beaucoup de frénésie à la maison; ça fait ressortir mon côté gamin et ludique.**

Chaque année, je sautille comme une enfant en choisissant le costume parfait pour ma grande puce de bientôt 10 ans! Sa tante et sa grand-mère ont toutes deux des doigts de fée et lui ont souvent créé des costumes uniques, colorés et majestueux. De Cléopâtre en passant par une sirène, une petite fraise, une ribambelle de princesses et une sanglante Dracula, elle en a revêtu pour tous les goûts au fil des ans, au fil de ses humeurs! Entre vous et moi, je croise les doigts pour que l'on se tienne le plus longtemps possible loin de certains clichés féminins un peu trop sexy pour ma pré-ado!

L'Halloween me ramène aussi de super souvenirs du temps où mon frère, mon demi-frère, ma demi-sœur et moi dévalions les rues de notre quartier avec les plus grosses taies d'oreiller que l'on pouvait trouver dans la penderie. Je me rappelle certains automnes où l'on a dû porter notre manteau d'hiver sous nos costumes tellement il faisait froid et les (plusieurs!) années où je me déguisais en hippie, parce que c'était vraiment cool.



JULIE MOFFATT  
julie\_moffatt@hotmail.com



Je me souviens aussi de l'année où la récolte de bonbons coïncidait avec le référendum sur la souveraineté du Québec – j'avais douze ans et on avait eu le droit de se coucher plus tard et de manger nos friandises, les yeux rivés à l'écran, en tentant de comprendre ce que Bernard Derome nous expliquait de la politique québécoise et nous dévoilait les résultats du vote.

Bibitte à sucre que je suis, il faut dire que n'aimant pas le chocolat, j'avais une monnaie d'échange assez forte lorsque venait le temps de vider nos sacs, de comparer nos récoltes et de procéder à des échanges stratégiques! « Tu veux ma Kit Kat? Pas de problème! Ça va te coûter deux paquets de chips nature et un paquet de cigarettes Popeye! » Sans le savoir, je développais mon pouvoir de négociation!

Encore aujourd'hui, j'ai un plaisir fou à recevoir ma gang pour une fête d'Halloween, et à rire à gorge déployée en découvrant les costumes farfelus, monstrueux ou loufoques qu'ils ont choisis. Ça nous ramène à l'essentiel, à se rassembler, à se rappeler de ne pas avoir peur du ridicule... Parce que comme des enfants, il faut savoir faire tomber les masques.

DOSSIER CLAIRVOYANCE

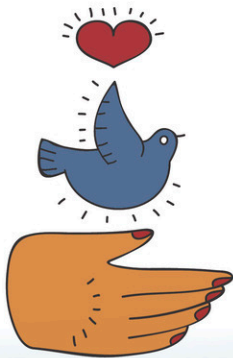
CLAIRVOYANCE ET PARANORMAL

# VOUS N'ÊTES JAMAIS SEUL...

Croyez-vous aux esprits, aux phénomènes étranges, à la clairvoyance? À l'approche de l'Halloween, nous avons rencontré des gens qui se spécialisent dans le domaine et pour qui il n'y a aucun doute : vous n'êtes jamais seul. Ouvrez grand votre esprit pour entrer dans le monde du surnaturel.

PAR NANCY THERRIEN

Deux ans après le décès de son père, Annie vide la maison familiale quand un petit oiseau lui rend visite. Comme il piaille avec beaucoup d'insistance, elle étend le bras pour l'inviter à s'y poser, ce qu'il fait avec une aisance déconcertante. L'oiseau reste un long moment à la regarder... Presque humainement. Annie y voit tout de suite un signe : son père est venu lui transmettre un message.



Chercheur et écrivain réputé, l'ex-Gatinois Jean Casault explique ainsi l'expérience qu'a vécue Annie : « Le père d'Annie ne s'est pas manifesté pour prouver au reste de la planète que les esprits existent. Il était là pour dire *je t'aime* à sa fille et ça ne concernait qu'eux deux. Quand une personne meurt, elle n'est pas très différente de ce qu'elle était de son vivant. La conscience du « je » continue de vivre et d'exister. C'est d'ailleurs la partie que ni moi, ni les scientifiques ne pouvons prouver. Il s'agit d'une affirmation non démontrable qui est à la base du spiritisme sans laquelle la discussion s'arrêterait. »

Pour se manifester, un défunt utiliserait dans la plupart des cas un animal ou l'électromagnétisme, car sans l'intervention d'une personne apte à transférer l'énergie, il leur serait difficile de se rendre visible : « Ceux qui peuvent créer un lien par l'entremise de la voix et du corps, faire bouger des objets ou dans de rares cas, provoquer une apparition sont des médiums qui ont un organe qu'on appelle le *périsprit* psychique », précise M. Casault.

L'histoire d'Annie démontre que les véritables expériences métaphysiques — car il préfère les qualifier ainsi — ne sont pas que des poignées de porte qui bougent toutes seules, contrairement à ce qu'en pensent certains.

#### Chasseur de voix

Michel Labelle, qui se dit chercheur en transcommunication instrumentale depuis 2009, affirme qu'il peut prouver jusqu'à un certain degré qu'il y a de la vie au niveau de l'invisibilité : « Je pose des questions aux défunts et j'enregistre leurs réponses dans des lieux publics et des maisons privées. » Il affirme qu'à l'époque où il travaillait à l'hôpital de Hull, la rumeur de ses expériences s'était répandue et un collègue sceptique lui a demandé de lui faire une démonstration :

« NOUS SOMMES ALLÉS DANS UNE PIÈCE ET J'AI PU CAPTER DES VOIX POUR LUI FAIRE ENTENDRE. QUELQUES JOURS PLUS TARD, IL M'A AVOUÉ QUE CELA AVAIT CHANGÉ SES CROYANCES. »

— MICHEL LABELLE

Le chercheur se défend de vouloir convaincre qui que ce soit : « J'ai créé un site Internet où je laisse la parole au monde de l'invisible. Le matériel est là et les gens n'ont qu'à se faire leur propre opinion », dit-il. Sûr de pouvoir répondre de manière assez logique — ou du moins, de faire réfléchir — M. Labelle considère qu'il a accompli sa mission quand les plus rébarbatifs posent des questions.

Mais qui sont ces voix qui nous parlent : est-ce la conscience qui continue d'exister ou un monde parallèle qui tente de communiquer avec nous, et ce, par des moyens inexplicables?

#### Votre robinet vous parle

« Il est possible de capter des voix en générant des bruits, comme en laissant tomber une boîte. Le défunt, dépourvu de larynx, se sert des vibrations pour lancer un son », explique M. Labelle. Des propos corroborés par Marc Jade, clairvoyant et médium originaire d'Embrun. « Tentez l'expérience : faites légèrement couler votre robinet, ouvrez l'application *Voice Memo* sur votre cellulaire et allez faire une marche. Au retour, peut-être entendrez-vous quelque chose. L'eau sert de véhicule pour transmettre les voix, suggère M. Jade ».



Depuis sa tendre enfance, M. Jade voit, entend et ressent les morts. « Une fois qu'une personne meurt, normalement elle se retrouve dans la première dimension pour des choses à finir et souvent, c'est la famille qui la retient ». À ce stade-là, le médium dit voir encore les morts. À la deuxième dimension, soit une fois la lumière blanche traversée, il ne les voit plus, mais il les entend toujours. « C'est mon âme qui les entend, pas mes oreilles », explique le trentenaire.

### Canaliser l'énergie

Marie-Pierre Chaumont pratique la canalisation à Ottawa depuis 8 ans pour aider les personnes à retrouver leur chemin. Les deux pieds bien sur terre, elle préfère parler d'accompagnement en spiritualité que de clairvoyance et de médiumnité : « Lors d'une consultation, je deviens un canal par lequel communiquent les gens et leur équipe divine », dit celle qui affirme avoir découvert sa capacité à canaliser à la suite de certaines épreuves. « Des portes s'ouvrent, je ressens des vibrations, je vois des images tandis que des Guides, telles des boules d'énergie, se servent de moi pour transmettre de l'information. Je ne sais pas comment ils sont habillés ni comment ils s'appellent. Je travaille avec mes Guides et ceux des autres. Après, c'est à la personne de décider si les pistes qu'ils ont proposées la font vibrer ». Encore faut-il être disposé à recevoir les messages.

### Quand les morts parlent

« Je me lance dans une rivière de crocodiles », a pensé Marc Jade lorsqu'il a commencé sa carrière de médium à l'âge de 17 ans. Aujourd'hui, il essaie de se concentrer sur les expériences positives. « Un jour, sans savoir qu'il s'agissait d'une soirée de médiumnité, un homme particulièrement incrédule a vécu un moment très émotif devant près de 300 personnes. Spontanément, son défunt père est venu me parler. Lorsque j'ai commencé à révéler des informations très précises, l'homme a baissé sa garde à tel point qu'il a demandé à son père, par mon intermédiaire, s'il l'avait déjà aimé. Ceux qui y étaient vont s'en souvenir, car les gens pleuraient dans la salle ».

Marie-Pierre Chaumont ajoute : « Lorsque le conjoint de ma sœur s'est enlevé la vie, même si je ne suis pas médium, je le voyais dans la pièce. Je savais qu'il avait immédiatement regretté son geste, mais il disait n'être pas bien dans sa vie humaine. Comme il ne pouvait pas continuer à vivre, il allait poursuivre son travail, sans la résistance de ce corps qui l'alourdissait ».

### Confondus, les sceptiques?

Président des Sceptiques du Québec, Louis Dubé prend position : « En consultation privée, les clairvoyants font en général des prédictions vagues, basées sur l'apparence, le sexe, l'âge et les réponses données par la personne. Plus ils font de prédictions précises, plus

ils se trompent. Un voyant m'a déjà prédit que je devrais faire plus d'exercice. Ce qui s'applique à la plupart des gens de mon âge. Et, quand il a été plus précis et qu'il m'a dit que j'avais une faiblesse marquée aux jambes, il s'est lourdement trompé, mes jambes vont heureusement parfaitement bien! »

L'organisme a tenu un concours de prédictions pendant une vingtaine d'années. L'idée? Des sceptiques prédisent des catastrophes au hasard, parfois avec des fléchettes lancées sur une carte du monde et plus récemment avec un logiciel de prédictions aléatoires : « Notre taux de succès est d'environ 30%, soit presque le même que les astrologues et autres voyants qui font ce genre de prédictions avec le même degré d'imprécision. Notre conclusion? Si leur taux de réussite est parfois meilleur que le nôtre, c'est qu'ils prédisent des événements plus probables que des phénomènes et des lieux pris au hasard ».

De l'avis de M. Dubé, les clients qui consultent des voyants ont tendance à rationaliser leurs erreurs, particulièrement parce que la consultation leur a coûté cher et qu'ils sont en dissonance cognitive. D'autres ne se donneront pas la peine de rapporter l'échec des prédictions et ils laisseront tomber ce genre d'exercice décevant. Or, la question se pose : ces clients auraient-ils simplement fait affaire avec des imposteurs?

### Le déni

Au cours de ses 53 ans de recherches, Jean Casault dit avoir compilé une foule de preuves de phénomènes métaphysiques : « C'est un domaine qu'on doit explorer, sans quoi vous n'aurez que des opinions, pas des arguments. Lorsque les sceptiques arriveront avec la preuve définitive que tout ça n'est pas vrai, on en reparlera. Contrairement à eux, nous, les chercheurs, avons fait plusieurs démonstrations et amené des preuves. Toutefois, elles sont réfutées parce que chez les scientifiques, le sujet est tabou. »

De fait, avec « Divergents », récemment arrivé sur les tablettes, l'auteur met au jour des hommes de science qui ont eu le courage d'aller de l'avant avec des propos pour lesquels ils ont été pointés du doigt par leurs propres pairs.

## COMMENT REPÉRER LES CHARLATANS ?

- 1 En dire le moins possible, quitte à ne pas divulguer votre vraie identité avant la rencontre.
- 2 Avoir recours à une personne qu'on vous a conseillée.
- 3 Écouter votre instinct : si vous n'êtes pas à l'aise, c'est mauvais signe.
- 4 Faire appel à la bonne personne : tous n'ont pas la même spécialité.
- 5 Se méfier de ceux qui vous obligent à prendre une série de séances, notamment en accompagnement.
- 6 Éviter ceux qui insistent pour canaliser : ils cherchent assurément à se prouver et non à aider.
- 7 Fuir ceux qui ne respectent pas vos frontières et qui s'imposent.
- 8 Privilégier ceux qui avouent ne pas avoir de réponse et qui évitent d'en donner à tout prix.



## On y croit ou non?

« Au cours de ma carrière, j'ai observé des manifestations paranormales que je ne peux expliquer scientifiquement », relate Jean Casault. « Par contre, je peux donner des indices, ou à tout le moins une matière à réflexion logiquement ficelée dans un argumentaire référencé », relate-t-il. Malgré cela, le sceptique Louis Dubé soutient que les manifestations métaphysiques ou paranormales ne reposent que sur des témoignages de perceptions passées et n'offrent pas de données physiques vérifiables : « Les perceptions peuvent être faussées par les limites perceptuelles de chacun et son degré de fatigue ou d'alerte. Notre mémoire des événements repose toujours sur une reconstruction des fragments d'observations

retenus, que l'on réorganise pour élaborer un tout cohérent et conforme à nos attentes ».

Prenant le contrepied, M. Casault plaide des manifestations qui dépassent la matière et qui s'inscrivent dans un registre différent, soit la métaphysique. « Ça se manifeste, c'est physique, parfois mesurable, mais on ne peut pas l'expliquer parce qu'actuellement, l'humain ne possède ni l'instrumentation ni les connaissances pour analyser et comprendre ces manifestations ». De son avis, même si l'on ne peut expliquer ces manifestations, cela ne les empêche pas de se produire. Du point de vue des sceptiques, on prétend que nous sommes tous sujets aux illusions visuelles et cognitives. Dans quel camp êtes-vous?

## Ameublement Upper Room De notre famille à la vôtre

Ameublement Upper Room célèbre son 15<sup>e</sup> anniversaire! Comptant trois succursales à Ottawa, l'entreprise familiale est toujours administrée localement par le PDG-fondateur Allan Nolan et son fils Patrick, qui en est le président. Après l'ouverture d'un premier magasin en 2004 dans l'Ouest de la ville, Upper Room a connu une croissance fulgurante en ouvrant sa succursale d'Orléans en 2015, et de Kanata en 2019 pour devenir la bannière indépendante de meubles qui connaît la croissance la plus rapide en Ontario. La surface de vente combinée des trois magasins équivaut à quatre terrains de football!



Ce qui rend l'expérience d'achat exceptionnelle chez Upper Room? « Nos designers d'intérieur

peuvent se rendre chez vous pour élaborer un décor à votre mesure », confie le propriétaire, Allan Nolan. « Ensuite, vous choisissez parmi une sélection unique de meubles fabriqués au Canada, ou dans un éventail de produits provenant des meilleurs fournisseurs au monde. Vous obtenez un décor adapté spécifiquement à votre style de vie et votre goût, pour transformer une pièce en un authentique espace de vie! »

### Service Gants Blancs

L'expertise et la courtoisie du personnel s'étend au service de livraison Gants Blancs d'Upper Room, garantissant la livraison et la mise en place de vos meubles rapidement et professionnellement.

« C'est un concept de magasinage sans soucis », souligne M. Nolan, « appuyé par la réputation d'excellence que nous nous sommes forgée depuis 15 ans. »

## PUBLIREPORTAGE



Patrick Nolan, Président, et Allan Nolan, PDG-fondateur de Upper Room.

Présentement et pour un temps limité, Upper Room vous convie à sa vente 15<sup>e</sup> anniversaire où les meubles de distinction sont offerts aux meilleurs prix qui soient. Faites partie de notre famille. Passez vite chez Upper Room!



613-721-5873 [UpperRoomHome.ca](http://UpperRoomHome.ca)   

EAST: 1344 Youville Drive, Orléans

WEST: 545 West Hunt Club Road, Ottawa

KANATA: 255 Kanata Ave. (Kanata Centrum)

## NOS EXPERTS

BON PIED, BON OEIL

# Le pied *d'athlète*

Après avoir passé les derniers mois les pieds à l'air libre, voilà qu'à l'automne nous devons les vêtir.

Nos pieds auront chaud, froid, ils seront ainsi exposés davantage à un environnement humide.

Quels en sont les risques? Dr Antoun Hajj de la Clinique podiatrique de Gatineau et d'Ottawa Foot Clinic, nous explique.

## Le Droit Famille : À quel type de problème nous expose une humidité excessive des pieds?

**Dr. Antoun Hajj :** Notre peau héberge plusieurs bactéries, levures et champignons (mycose). Ces micro-organismes forment une protection naturelle. Si un environnement trop humide, chaud et sombre se présente, ils peuvent devenir des germes pathogènes et produire une infection, telle qu'une cellulite ou la mycose de la peau (pied d'athlète) et des ongles (onychomycoses).

## LDF : Le pied d'athlète peut se développer tant chez l'adulte que chez l'enfant. Quels en sont les symptômes?

**Dr. Antoun Hajj :** Les symptômes les plus courants sont :

- La peau entre les orteils se fendille et ces lésions causent des démangeaisons.
- Les petites peaux blanches deviennent plus nombreuses à mesure que l'infection progresse.
- Des rougeurs apparaissent dans la zone infectée, ainsi qu'une sensation de brûlure.

- Une odeur nauséabonde se dégage quelquefois des pieds.
- Parfois, de petites cloques (vésicules) remplies de liquide apparaissent.
- L'infection atteint parfois la plante du pied.
- L'ongle est décoloré et difficile à couper.

## LDF : Le pied d'athlète a-t-il à voir avec la performance d'une personne qui se démarque dans une discipline sportive?

**Dr. Antoun Hajj :** Non, le pied d'athlète peut aussi être contracté par des personnes peu actives. Il existe plusieurs méthodes de prévention :

- Porter des bas 100% coton, ou 100% laine de mérinos ou 100% fibres de bambou.
- Porter des chaussures qui ont une bonne aération, éviter qu'elles ne soient trop serrées et, surtout, ne pas oublier ses sandales dans les douches publiques.
- Éviter de porter les chaussures d'autres personnes.
- Utiliser toujours votre propre serviette.
- Éviter de porter des bas durant la nuit.

- Ne pas appliquer de crème une heure avant de porter une chaussure ou des bas.

## LDF : Est-ce que le pied d'athlète est contagieux?

**Dr. Antoun Hajj :** Le pied d'athlète est effectivement contagieux. Toute personne qui fréquente des lieux publics pieds nus est plus à risque. En cas de doute, n'hésitez pas à consulter votre podiatre pour éviter de propager cette infection.



*Il n'est pas nécessaire d'avoir une référence du médecin pour consulter un podiatre. Les services sont remboursés par la majorité des régimes d'assurances. Il vous conseillera les bons traitements de pied et le bon médicament anti-fongique.*

## Enfin, être bien sur ses 2 pieds!



CLINIQUE  
PODIATRIQUE  
DE GATINEAU



SOINS DE PIEDS



CHIRURGIES



POSTURE ET ORTHÈSES

2 cliniques à Gatineau  
1 clinique à Ottawa  
8 podiatres\*

\* Nos podiatres en Ontario pratiquent sous le titre de podologue.



OTTAWA  
FOOT  
CLINIC

PODIATRE-GATINEAU.COM

SECTEUR HULL - 15, RUE GAMELIN, SUITE 101 - 819 776-2634  
SECTEUR AYLMER - 362, CHEMIN D'AYLMER, SUITE 202 - 819 557-3668

OTTAWAFOOTCLINIC.COM

OTTAWA - 28, DEAKIN ST. SUITE 101 - 613 595-9700

PROFITEZ.  
RELAXEZ.  
DORMEZ.



**Manufacturier de matelas local.**  
*Une entreprise familiale depuis 1902.*

**GATINEAU • ORLÉANS • KANATA**  
**[www.matelapensee.ca](http://www.matelapensee.ca)**



LES MATELAS

**Lapensée**

MATTRESSES

DEPUIS 1902 ♦ SINCE 1902

SOMMEIL

RÊVES ET CAUCHEMARS D'ENFANTS

# QUAND LES *nuits* ÉPUISENT

L'Halloween ne fait pas que réveiller les morts : chez certains enfants, cette fête macabre réveille aussi la peur des monstres, des fantômes, de la solitude. D'autres font des rêves qu'ils sont incapables de distinguer de la réalité. Petit guide pour s'y retrouver.



PAR PASCALE DEMONTIGNY GAUTHIER



*Lits ajustables  
et matelas sur mesure  
disponibles*



LES MATELAS

*Lapensée*

[www.matelaslapensee.ca](http://www.matelaslapensee.ca)

## SOMMEIL



Les enfants rêvent depuis longtemps – même dans le ventre de leur maman, semblerait-il! Selon Sigmund Freud, le rêve est la manifestation d'un désir interdit, refoulé. Toujours selon lui, les rêves des enfants seraient moins complexes que ceux des adultes. Les premiers seraient carrément une seule image à laquelle l'enfant assiste. Plus l'enfant vieillit, plus les rêves se surchargent. Et plus l'enfant peut distinguer le vrai du faux, plus il peut facilement raconter son rêve. Vers l'âge de quatre ans, les rêves peuvent même présenter des signes de refoulement.

Qu'ils soient plaisants, bizarres ou épeurants, les enfants avant 4-5 ans ont de la difficulté à distinguer les rêves de la réalité. Est-ce que l'Halloween est propice à une activité diurne plus active? « Il y a des enfants qui ne sont pas ébranlés, mais plutôt excités, car ils comprennent le jeu de rôle », explique Geneviève Forest, professeure au Département de psychoéducation et de psychologie et directrice du Laboratoire de sommeil de l'Université du Québec en Outaouais (UQO). « Il y a aussi des enfants qui ne comprennent pas encore qu'il s'agit d'un jeu, car la différence entre le rêve et la réalité n'est pas encore bien établie. Puis, il y a des enfants plus anxieux de nature, qui ont tendance à avoir peur du noir, des monstres, etc. Dans les magasins, ces enfants-là vont éviter les costumes ou les structures gonflables d'Halloween. »

Selon la personnalité de l'enfant, l'Halloween peut être stressant. Cette fête costumée peut raviver des peurs et des craintes, qui peuvent se traduire en cauchemars. « Il y a plus d'enfants qu'on pense qui ne veulent pas se costumer ni passer l'Halloween », souligne Mme Forest. « C'est normal, il s'agit d'un passage entre 2 à 4 ans. Il vaudrait donc mieux éviter le stress qu'est l'Halloween. Toutefois, si le parent se sent outillé, ce pourrait être une occasion de dédramatiser. Car somme toute, c'est une activité plaisante! »



## SOMMEIL

TERREURS NOCTURNES VS CAUCHEMARS\*

On confond souvent les deux, car les enfants se réveillent en détresse. Voici les principales différences, selon Mme Forest.

CAUCHEMARS

- Débutent souvent vers 3 à 6 ans et sont très présents entre 6 et 10 ans.
- Surviennent surtout dans la deuxième portion de la nuit, durant la phase de sommeil paradoxal.
- L'enfant se réveille complètement et peut être paniqué et en pleurs; il aura de la difficulté à se rendormir; il peut s'en souvenir le lendemain.
- L'enfant peut s'apaiser dans nos bras et à notre vue/contact.
- Cause de la détresse chez l'enfant.
- Les causes sont l'hérédité, le manque de sommeil, le stress (émissions de télé stressantes, chicane avec ses parents, etc.), une routine dérangée ou quand il est malade. Les enfants anxieux sont plus susceptibles d'en faire.

TERREURS NOCTURNES

- Débutent généralement entre 4 et 12 ans, mais peuvent apparaître beaucoup plus tôt (même chez les nouveau-nés).
- Surviennent surtout au début de la nuit, pendant la phase de sommeil profond.
- L'enfant crie, est agité et on peut difficilement faire un contact visuel; il se rendort très facilement; l'enfant ne s'en souviendra pas le lendemain.
- Il n'y a rien à faire pour apaiser l'enfant.
- Cause de la détresse chez le parent.
- Les causes sont l'hérédité, le manque de sommeil, le stress, une routine dérangée ou quand il est malade.

**Cauchemar : comment réagir?**

Pour éviter les cauchemars et les terreurs nocturnes, on peut faire de la prévention. « Un environnement de sommeil favorable, une bonne qualité de sommeil, une routine stable et une diminution du stress peuvent aider les enfants », indique Mme Forest.

Au moment du cauchemar, il importe de rassurer l'enfant. Le lendemain matin, on peut en voir avec lui la source – s'il a un bon niveau de langage. « Les enfants pensent que s'ils en parlent, le cauchemar va devenir vrai », précise Mme Forest. « Alors souvent, ils ne veulent pas en parler! On peut donc voir avec lui quel stress aurait pu provoquer le cauchemar. Par exemple, une chicane avec son frère ou son parent, ou un monstre à la télévision ou dans un livre. »

Une technique pour combattre le stress post-traumatique est aussi utilisée contre les cauchemars des enfants. « On veut leur redonner le pouvoir plutôt que de subir l'impuissance et la terreur. Ça passe par un objet concret pour combattre le cauchemar. Par exemple, on pourrait mettre une photo du parent sur la table de chevet, ou encore un vaporisateur à monstres. En cas de cauchemar, l'enfant apprend tranquillement à changer le contenu de son rêve en jouant avec son imaginaire, pour le rendre positif plutôt que négatif. C'est ce qu'on appelle le rêve lucide. »

L'anxiété est donc un facteur de risque pour les cauchemars chez les enfants. Mais peu importe que l'enfant soit anxieux ou non, s'il se couche tard et s'il mange beaucoup de chocolat à l'Halloween, il est fort probable que son sommeil en sera altéré!

## SOMMEIL

**Comment diminuer les cauchemars?**

Avant quatre ans, souvent, seuls les bras des parents peuvent apaiser les cauchemars. Avant l'âge de six ans, l'on n'intervient qu'en cas de grande sévérité. Après six ans, voici quelques idées pour diminuer leurs cauchemars :

- Privilégier un environnement calme avant le dodo;
- Diminuer les facteurs de stress;
- Avoir une routine de dodo;
- Pas de télévision ou de livres racontant des histoires violentes ou avec des monstres;
- Effectuer des exercices de relaxation avant le dodo comme le yoga;
- Dédramatiser ou banaliser la situation;
- Avoir un bruit de fond, comme un bruit blanc, de la musique, un ventilateur ou un humidificateur;
- Avoir un objet concret pour combattre son cauchemar, par exemple un vaporisateur d'eau magique pour faire fuir les monstres;
- Le lendemain d'un cauchemar, faire dessiner le cauchemar à votre enfant, faire un gros X sur le dessin et le jeter à la poubelle pour « s'en débarrasser ». Refaire un autre dessin avec une fin heureuse au cauchemar et accrocher le dessin dans la chambre.

## Passez vos samedis matin en famille

Une fois par mois, vivez des expériences aussi diverses qu'éclatées avec vos enfants de 4 à 10 ans. Un rendez-vous à ne pas manquer qui se poursuivra toute l'année!



26 OCTOBRE 2019 - 10 H À 11 H 30

### Création d'un bâton de la parole

Avec l'artiste écologique Métis Mélodie Coutou.

9 NOVEMBRE 2019 - 10 H À 11 H 30

### Animation image par image - 7 à 12 ans

Avec Nicole Blundell, enseignante en cinéma au Centre d'excellence artistique de l'Ontario de l'École secondaire publique De La Salle.

23 NOVEMBRE 2019 - 10 H À 11 H

### Initiation au théâtre d'ombre

Avec Maude Gareau de la compagnie *Ombres folles*. Chaque enfant aura le plaisir de repartir avec sa marionnette.

7 DÉCEMBRE 2019 - 10 H À 11 H

### Mes décorations des Fêtes

Venez créer des décorations pour le temps des Fêtes en explorant différentes techniques de bricolage.

25 JANVIER 2020 - 10 H À 11 H

### Atelier Sciences en folie

Venez explorer des réactions chimiques et physiques amusantes.

### Détails et billets

[mifo.ca/evenements](http://mifo.ca/evenements)

### Nous trouver

6600, rue Carrière  
Orléans (ON)  
613 830-6436

MERCI À  
NOS PARTENAIRES



Conseil des écoles publiques de l'Est de l'Ontario



Patrimoine canadien

Canadian Heritage

ENVIRONNEMENT

# LA DEUXIÈME VIE DE VOS PNEUS

PAR JEAN-MARC DUFRESNE

En 2019, le gouvernement du Québec devance l'obligation de rouler sur des pneus d'hiver au 1<sup>er</sup> décembre. Des milliers de Québécois et de Canadiens attendront vraisemblablement la première bordée de neige pour se précipiter en toute hâte chez leur garagiste pour procéder au changement. Mais qu'advient-il de vos pneus trop usés? →



Lorsque vous faites poser des pneus neufs et que vous laissez les anciens au garage, l'entreprise en devient propriétaire. Éventuellement, elle contactera le portail RECYC-QUÉBEC pour l'aviser qu'elle a x nombre de pneus à récupérer. La société d'État dispose alors de 10 à 20 jours pour en faire la cueillette. Si vos pneus sont maintenant loin de votre pensée, ils entament un périple pouvant les conduire à l'un ou l'autre de trois endroits.

« 90% des pneus usés sont recyclés », indique Stéphane Devernal, vice-président finances par intérim et directeur de la consigne chez RECYC-QUÉBEC. « Ils sont transformés en poudrette de caoutchouc qui entre dans la fabrication des dos d'âne sur la rue, ou encore de surfaces récréatives ou sportives dans les parcs, en membranes hydrofuges, en garde-boue, en dalle de patio ou même en tapis agricole, dont les éleveurs se servent pour améliorer le confort des vaches. » Ce type de tapis agricole est si populaire, qu'on le vend maintenant dans 52 pays!

#### Et le reste?

Ce n'est donc pas la majorité des pneus qui retournent sur la route : RECYC-QUÉBEC estime à 1% le nombre de pneus de voitures qui sont remoulés. « Au Québec, il n'y a qu'une seule entreprise qui le fait et elle est à Rimouski. Le prix d'un pneu remoulé est comparable au prix d'un pneu produit en Chine. Il ne faut pas confondre le remoulage et le rechapage des pneus de camions, qui consiste à appliquer une nouvelle semelle au pneu existant. »

Qu'est-ce qu'on fait des 9% restants? Ils sont « valorisés », c'est-à-dire qu'ils sont utilisés comme carburant pour les cimenteries. Évidemment, l'image d'un pneu qui brûle en dégageant une grosse fumée noire est du genre à donner une crise cardiaque à Mère Nature... N'est-ce pas horriblement polluant? « Non, la filtration est très efficace et selon les tests, brûler les pneus en cimenterie est moins polluant qu'utiliser le charbon des États-Unis », explique M. Devernal.

Mais il y a un hic : le parc automobile augmente. À 6.6 millions au Québec en 2019, il a presque doublé en 30 ans. On en compte 8.8 millions en Ontario. À eux seuls, l'Ontario et le Québec comptent pour 60% du parc automobile au pays. « Afin d'augmenter la capacité de traitement des recycleurs au Québec, RECYC-QUÉBEC a lancé un appel de propositions pour favoriser le développement de débouchés de réemploi et de recyclage des pneus hors d'usage. Le budget alloué à cet appel de propositions est de 1.8 millions de dollars. Au total, quatre projets ont été retenus et sont en cours de réalisation », indique M. Devernal.

#### Pneu qui roule...

- Pas moins de 26 litres d'huile entrent dans la fabrication d'un seul pneu.
- Environ 1 milliard de pneus sont retirés de la circulation chaque année à travers le monde, dont 300 millions seulement aux États-Unis;
- Annuellement au Québec, la quantité de pneus récupérée est passée de plus d'un million en 1993 à un record de près de 10 millions en 2017. Depuis 2015, la masse de pneus hors d'usage à traiter s'est accrue de près de 20%.
- Depuis 1993, RECYC-QUÉBEC a traité l'équivalent de 154 millions de pneus et vidangé des sites pour l'équivalent de 45,5 millions de pneus.
- Débouchés possibles : L'utilisation du granule ou de copeaux pour des installations récréatives comme des carrousel équestres ou dans la construction de routes (remblai, asphalte, etc.).
- La fabrication de composites thermoplastiques caoutchoutés (bardeaux de toit, souliers, joints d'étanchéité, gainage de fils et de câbles, pièces automobiles, tapis, matériaux de construction, rouleau de convoyeur), déjà en production ailleurs, seraient aussi une avenue à explorer, mais nécessitent souvent une phase de développement technique.
- D'autres produits comme des dalles de patio ou pavés, des traverses de chemin de fer, des pare-chocs, des produits d'aménagement paysager, des barrières sonores pour autoroute, des garde-fous, etc., pourraient être fabriqués.

## ENVIRONNEMENT

**L'EXEMPLE ONTARIEN**

En août 2019, l'entreprise montréalaise Écolomondo a entrepris la construction d'une nouvelle installation de décomposition thermique à Hawkesbury. Il s'agit de la toute première usine au monde à transformer les pneus usés en éléments de base prêts à l'usage (noir de carbone, acier, pétrole et gaz naturel.) dans la fabrication de nouveaux pneus. L'usine est elle-même autosuffisante, produisant l'énergie dont elle a besoin.



En fait, la technologie d'Écolomondo peut décomposer n'importe quel produit à base de pétrole, dont le plastique, en éléments de base et ainsi, suppléer au manque mondial de certaines matières premières. Même les couches jetables peuvent ainsi être transformées en matières propres!

« Le projet-pilote de Hawkesbury peut transformer entre 1.5 et 1.8 million de pneus par année », indique le président d'Écolomondo, Eliot Sorella. « Globalement, la population augmente et la richesse augmente, ce qui crée une pression sur les ressources. Nous n'avons pas le choix : il faut être plus efficace dans la récupération des matières jetables et c'est exactement ce que nous faisons. »

**Le pneu du futur**

« Route? Là où nous allons, on n'a pas besoin de routes! » Cette réplique de Doc à Marty dans le film *Retour vers le futur* rendait obsolète l'usage de pneus sur sa DeLorean. Si la technologie n'a pas encore atteint ce stade, le pneu du futur, lui, est peut-être déjà arrivé!

En 2004, le manufacturier Michelin dévoile un prototype de pneu-roue appelé *Tweel* dont la commercialisation est limitée à certains types de véhicules industriels circulant à basse vitesse. La compétition mettra plusieurs années à emboîter le pas. En juin 2019, Michelin présente à Montréal, un prototype de pneu à flancs ouverts, sans tube (donc increvable) et devant équiper certains véhicules GM pour un projet pilote.

Ce nouveau pneu est fait de matériaux composites (la roue est d'aluminium, l'intérieur du pneu est de fibre de verre et résine, la semelle est de caoutchouc) recyclables. D'autres manufacturiers étudient l'utilisation de matériaux biologiques renouvelables dans la fabrication de pneus sans air, comme le guayule (une plante du désert mexicain), certains types d'éponges et même des racines de pissenlits!

Cette technologie de pneus sans air (dite « solide ») rencontre toutefois plusieurs obstacles, dont l'encombrement des espaces vides par la neige, la boue ou des débris, ainsi que le manque de rigidité des flancs dans les virages (le flanc d'un pneu travaille avec la suspension pour permettre une excellente tenue de route sur un pneu conventionnel). Michelin affirme toutefois avoir réglé ce problème avec sa plus récente technologie, dont la commercialisation devrait débuter en 2024. Et il y a fort à parier que l'arrivée des voitures autonomes et le besoin de s'éloigner des produits pétroliers accéléreront les avancées technologiques d'ici peu de temps.

**Inutile de courir**

Pendant ce temps, les pneus conventionnels seront encore avec nous pour plusieurs années et leur disposition reste problématique. L'un des défis des recycleurs est la saisonnalité des opérations. On le sait, la plupart des automobilistes vont attendre la première bordée de neige ou la date limite légale pour changer leurs pneus, ce qui cause un achalandage monstre dans les garages. En retour, ceux-ci se retrouvent rapidement avec des surplus de pneus usés qu'ils doivent entreposer jusqu'à la cueillette.

« IDÉALEMENT, NOUS SOUHAITERIONS QUE LES AUTOMOBILISTES PROCÈDENT AUX CHANGEMENTS DE PNEUS DÈS LE 15 OCTOBRE SELON LES RÉGIONS, GRADUELLEMENT ET SANS ÉGARD À LA MÉTÉO », INDIQUE LE PORTE-PAROLE DE RECYC-QUÉBEC.

Ainsi, il serait plus facile de gérer la cueillette et la transformation des pneus récupérés.



Pneu-roue appelé *Tweel*

À VOS BOUQUINS

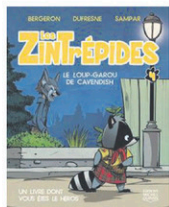
# Frissons *d'automne*

L'Halloween, le mois de novembre (mois des morts), la nuit qui gruge le jour... Le décor idéal pour lire ou relire ces livres qui donnent la chair de poule!



➤ **4 ans :** *Cher monstre*, Emma Yarlett. Un jour de fringale, un monstre capture un enfant fort appétissant. D'humeur géné-

reuse, il écrit à ses amis pour les inviter à partager son festin. Le petit garçon élabore un plan, et propose au monstre de se goinfrer de gâteau au chocolat, d'aller nager dans l'océan... Après tous ces merveilleux moments passés en compagnie de ce sympathique petit dîner, le monstre aura-t-il encore envie de s'en séparer?



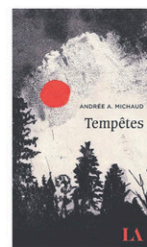
➤ **8 ans et + :** *Les Zintrépides*, série jeunesse d'Alain M. Bergeron, illustrée par Sampar. Dans le 4<sup>e</sup> tome qui vient tout juste de paraître, Muskie est réveillée par des hurlements à glacer le sang. Au petit matin, le journal local annonce le retour du loup-garou de Cavendish après 64 ans d'absence. Peut-il s'agir d'une simple coïncidence? Billy Stuart et ses amis en doutent et, avec ton aide, ils comptent bien faire la lumière sur ces événements. Un livre dont vous êtes le héros.

PAR CLAUDIA LEGAULT-DALLAIRE  
BOUQUINART,  
LIBRAIRIE AGRÉE



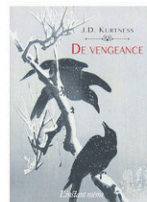
➤ **Ados :** *Anna Caritas*, série pour ados de Patrick Isabelle. Le 3<sup>e</sup> tome est à paraître cet automne. William Walker n'a jamais

cru au paranormal. Pourtant, lorsque ses amis et lui décident d'interroger l'au-delà, ils réveillent quelque chose d'étrange dans la maison de Sabrina et, bientôt, cette force surnaturelle semble s'attaquer à eux sans répit!



➤ **Adultes :** *Tempêtes*, d'Andrée A. Michaud. Ric Dubois est confronté à la fureur du Massif bleu lorsque les orages de juillet éclatent. Il doit lutter pour sauver sa peau pendant que les morts suspects se

multiplient autour de lui. Spectres et forces telluriques s'unissent pour une danse macabre dans *Tempêtes*, le roman le plus noir, le plus fort d'Andrée A. Michaud.



➤ **Adultes :** *De vengeance*, de J. D. Kurtness. La narratrice, dont le mépris et la haine pour le genre humain n'ont d'égal que sa capacité à l'exprimer et son humour grinçant, découvre accidentellement à douze

ans le plaisir de tuer ses semblables. Rien ne pourra plus l'arrêter.



## BOUQUINART

### Librairie & Galerie d'art

110, rue Principale, unité 1, Gatineau  
819 332-3334  
librairie@bouquinart.ca



## DOSSIER PSYCHO

En novembre, le Jour du Souvenir nous rappelle que nous côtoyons quotidiennement des gens sur la rue qui ont servi leur pays au combat à l'étranger, ou encore ici même au Canada. Ils ont été mutilés, blessés au corps et à l'esprit. On les a entraînés à se battre, mais ils sont nombreux à perdre le combat le plus important : celui qu'ils mènent contre le Syndrome du choc post-traumatique (SCPT) et les démons qui les habitent.

PAR JEAN-MARC DUFRESNE

En 2015, Suzanne Barrette revient d'une plongée sous-marine en vacances au Honduras. À peine sortie de l'eau en approchant de la plage, elle reçoit un violent coup, qui l'assomme presque. Un garçon de 16 ans, en pleine psychose, la frappe trois fois à la tête avec une barre de métal avant de la poignarder au cou. À deux doigts de la mort, elle sera sauvée par un bon samaritain qui la conduit à l'hôpital de justesse. Elle y passera trois mois avant de rentrer au pays, marquée pour la vie.

La tentative de meurtre dont elle a été victime n'était malheureusement pas le premier drame affligeant Suzanne Barrette. Cette championne canadienne en tir à l'arc aux Jeux Invictus de 2017 est d'abord une ex-militaire de carrière et s'est retrouvée derrière le volant d'une ambulance, d'un camion de 5 tonnes et d'équipements lourds. Elle a élevé des animaux sur une ferme tout en étant mère de deux enfants. Comme un chat, cette femme semble avoir neuf vies.

CHOC POST-TRAUMATIQUE

LA  
*cicatrice*  
 QUI  
 RESTE

En 1986, alors qu'elle est au volant d'un camion militaire, elle fait une spectaculaire sortie de route et termine brutalement dans un fossé. « J'ai eu la vie sauve, mais j'ai subi une commotion cérébrale et je dois vivre avec des douleurs permanentes », confie-t-elle. Une nouvelle blessure en 2006 la force à subir une opération fusionnant les vertèbres de son cou et de la tête et lui occasionne des douleurs sévères, forçant son retrait de l'armée en 2010. Suzanne Barrette n'a jamais été déployée à l'étranger; pourtant, c'est hors des Forces qu'elle entame le combat de sa vie.



Les années qui suivent sont une longue lutte pour faire reconnaître son droit à une pension auprès d'Anciens combattants Canada. Aux médicaments qu'elle doit prendre s'ajoute l'alcool, mélange qui la plonge dans un profond état dépressif débouchant sur deux tentatives de suicide. Elle s'accroche à la vie pour ses enfants.

### Un choc qui dure

Le Syndrome du choc post-traumatique (SCPT) survient chez certaines personnes qui ont été exposées à un événement choquant, menaçant ou grave comme une attaque ou un accident. La personne qui présente un SCPT peut avoir été victime ou simplement témoin de l'événement. Des circonstances violentes ou accidentelles doivent être présentes.

POUR ÊTRE MÉDICALEMENT RECONNU, LE SCPT DOIT RÉPONDRE À DES CRITÈRES PRÉCIS, DICTÉS PAR L'AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION :

- Les symptômes doivent avoir lieu pendant au moins un mois;
- La personne a connu un épisode où elle a « revécu » l'événement (cauchemar, flashback ou pensées effrayantes);
- Elle aura affiché un comportement d'évitement (refus des pensées, lieux et/ou objets liés à l'événement);
- Être en état d'alerte ou de réactivité persistante (souvent, cause d'agressivité);
- Troubles de la mémoire ou du comportement (oubli d'éléments-clés de l'incident, culpabilité ou honte inappropriés, perte d'intérêt).

Certaines personnes atteintes vivront des symptômes pendant six mois, pour d'autres ce sera toute la vie. Le SCPT est grave lorsqu'il empêche la personne qui en est atteinte de pratiquer ses activités quotidiennes (travail, loisirs).

Les ambulanciers, les secouristes de première ligne, comme les policiers et les pompiers, peuvent aussi développer un SCPT en raison de l'accumulation d'événements dramatiques. Mais généralement, il y aura un élément déclencheur, le coup de trop qui va lancer la spirale descendante.

### La famille aussi

« Les familles sont les victimes collatérales », explique Wayne Corneil, professeur à l'Institut de recherche sur la santé des populations de l'université d'Ottawa. « Le militaire revient à la maison, transformé, souvent refermé sur lui-même. Il ne peut pas ou ne veut pas parler du choc subi pour toutes sortes de raisons, dont celle de la difficulté à revivre l'événement tragique auquel il a assisté. La famille a peine à comprendre, surtout les enfants. Il se crée une frustration, une anxiété aussi quand la personne est à prendre avec des pincettes et ça devient de plus en plus difficile. Il n'est pas rare que le SCPT débouche sur un problème de médicaments, de drogue ou d'alcool. »

Difficile en effet d'ignorer les tensions familiales explique Michelle, fille de Suzanne « J'avais 12 ans quand j'ai réalisé que quelque chose n'allait pas entre mes parents. Ils s'engueulaient tout le temps. Je me suis dit que je devais m'assurer qu'il n'arrive rien à mon petit frère. Mais quand j'avais 16 ans, c'est là que j'ai eu conscience de la dépression de ma mère et de ses problèmes. »

Jeune adulte, son frère Adam entre un jour à la maison et voit Suzanne affaissée, visiblement en surdose de médicaments. « Elle était au téléphone et a marmonné que la thérapeute voulait me parler. La spécialiste m'a dit de sortir à l'arrivée des ambulanciers et d'aller chez ma copine. J'ai beaucoup pleuré, je ne comprenais pas ce qui lui arrivait. J'ai su le lendemain qu'elle s'en allait en désintox. Ça m'a vraiment marqué », dit Adam.

## DOSSIER PSYCHO

La personne qui vit un SCPT va souvent s'éloigner de ceux qui l'aiment et qui veulent l'aider. Elle devient facilement irritable : le bruit, le silence, la lumière, il faut parfois bien peu de choses pour rendre impossible la cohabitation.

**On en guérit?**

Des traitements existent pour venir en aide aux personnes présentant un choc post-traumatique, mais souvent, celles-ci attendent longtemps avant d'obtenir une attention médicale. Or, une intervention rapide peut grandement réduire l'importance que prendra la maladie dans la vie de la personne atteinte.

« C'est comme un automobiliste qui voit le chemin vers sa maison être complètement bloqué », explique le professeur Corneil. « Il prend un chemin alternatif, mais ce chemin ne le ramène pas vers la maison. Chaque jour, il prend la route, arrive au blocage, prend une voie d'évitement qui ne mène nulle part. Il veut être en contrôle et ne peut pas et ça génère de la colère. La thérapie lui enseigne à retrouver le bon chemin. C'est ce qu'on appelle le rétablissement des pistes neurologiques. Peut-être que les symptômes vont revenir, peut-être y aura-t-il à nouveau un chemin bloqué, mais cette fois, il saura comment l'éviter et reprendre le contrôle de sa vie. »

Évidemment, lorsque la personne a subi des blessures graves ou l'amputation de membres lors de l'événement tragique, sa condition est un constant rappel du traumatisme. La thérapie cognitive comportementale aide à surmonter l'épreuve. Le professeur Corneil croit d'ailleurs que la famille du traumatisé devrait se prêter à une thérapie familiale, et ce, même si le principal intéressé refuse d'y aller.

**Viser l'or**

Les Jeux Invictus sont des compétitions athlétiques internationales annuelles pour les ex-militaires qui ont en commun d'avoir été blessés physiquement ou psychologiquement. De retour du Honduras, Suzanne reprend le cours de sa vie lorsqu'elle apprend l'existence des Jeux. Elle est invitée à faire partie de l'équipe canadienne en 2017.

« Je me suis inscrite en tir à l'arc. Je n'en avais jamais fait, mais c'était le seul sport où je ne risquais pas de me blesser. » Sa performance permet à l'équipe canadienne de rafler l'or, un grand moment de fierté pour Suzanne et ses enfants.

« Ma semaine à Toronto a été comme un rêve, ça s'est passé tellement vite que j'aurais aimé arrêter le temps. Depuis, mes enfants et mes amies ont constaté des changements positifs en moi: sortir davantage de la maison, pouvoir faire l'épicerie et même retourner à l'endroit où j'ai été attaquée en 2015. Tout cela ne serait pas arrivé sans les Jeux Invictus. » Et sans sa volonté de vivre malgré les épreuves...

**Anciens combattants Canada**

Les médias rapportent parfois des histoires de vétérans victimes de mauvaises décisions de la part d'Anciens combattants Canada (ACC), l'organisme gouvernemental qui offre des services et des avantages pour les anciens militaires canadiens. Pourtant, selon des sources légales que nous avons consultées aux fins du présent dossier, ACC accomplit un très bon travail de manière générale, dans le traitement des dossiers et l'évaluation des demandes d'aides de la part de vétérans ayant subi des blessures physiques ou psychologiques.

Il faut savoir qu'un ex-militaire dont l'incapacité est totale recevra une indemnité de 368 000 dollars non imposable en plus de sa pension. Par ailleurs, il arrive qu'ACC indemnise aussi un vétéran blessé alors qu'il pratiquait des activités civiles. Un demandeur peut recevoir une indemnité combinée de 110% pour des troubles physiques et mentaux. Si son retrait des Forces est directement attribuable à un accident ou un SCPT en service, il aura droit à 75% de son salaire pendant deux ans, durant lesquelles ses études pour réintégrer la vie civile seront défrayées. Enfin, il existe même un *Programme pour l'autonomie des anciens combattants* prévoyant une aide financière annuelle pour couvrir les coûts des services tels que l'entretien du terrain, l'entretien ménager, la préparation des repas, les soins personnels et les services professionnels de santé et de soutien.



Suzanne et ses deux enfants, Michelle et Adam.

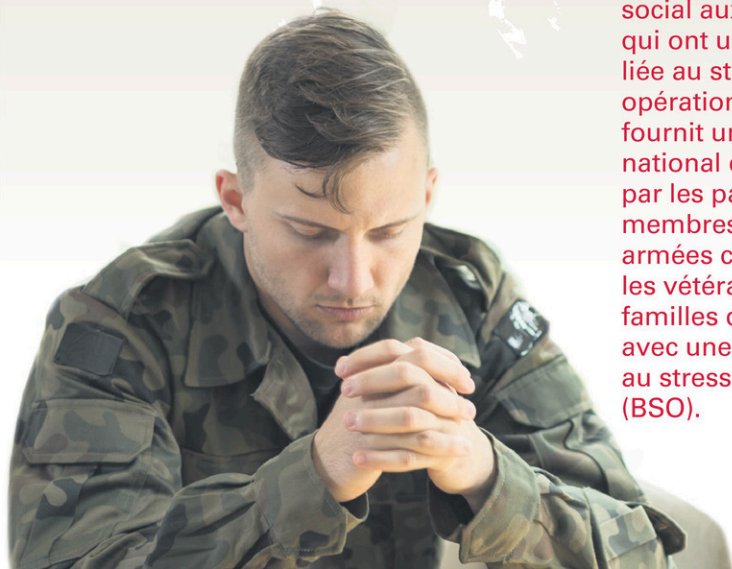
## DOSSIER PSYCHO

**DU SOUTIEN**

**Le programme de services de soutien social aux personnes qui ont une blessure liée au stress opérationnel (SSBSO) fournit un réseau national de soutien par les pairs aux membres des Forces armées canadiennes, les vétérans et leurs familles qui vivent avec une blessure liée au stress opérationnel (BSO).**

Le programme de SSBSO est coordonné par des pairs qualifiés et triés sur le volet qui ont eux-mêmes fait l'expérience d'une BSO et qui savent ce que c'est de vivre avec une BSO ou avec quelqu'un qui en souffre. Il aide le militaire à établir des objectifs et l'oriente vers des ressources utiles.

« Nous apportons du soutien individuel ou en groupe », indique Natacha Dupuis, coordonnatrice régionale par intérim du programme SSBSO. « Nous faisons l'évaluation, la suggestion de ressources, l'aiguillage et la défense des intérêts du pair. Nous apportons du soutien en groupe : groupes discussion, groupe de marche, groupe café, etc. Nous faisons la gestion des bénévoles, tous dument formés pour devenir des bénévoles pairs aidant pour SSBSO. »



**Vous n'en  
profiterez  
pas.**

**Mais vos proches, eux,  
vont vraiment  
l'apprécier.**

Mode de financement à 0% d'intérêt disponible.

Faites vos arrangements préalables  
dès maintenant.

819 568-2425 | cfo.coop



**Coopérative funéraire  
de l'Outaouais**  
PRÉSENT À CHAQUE INSTANT

## SORTIES FAMILLE



**Salle Odyssee**

**1. NICOLAS NOËL**  
*LES LIVRES DES ENFANTS DU MONDE*  
8 DÉCEMBRE, 15 h  
SUPPLÉMENTAIRE  
POUR LES 1 À 8 ANS



**2. LUC LANGEVIN**  
*MAINTENANT DEMAIN*  
5 FÉVRIER 2020, 20 h  
SUPPLÉMENTAIRE



**3. MARIE-MAI**  
*ELLE ET MOI*  
21 FÉVRIER 2020, 20 h  
SUPPLÉMENTAIRE



**4. FLIP FABRIQUE**  
*BLIZZARD*  
17 MAI 2020, 19 h



@salleodyssee



819 243-2525  
salleodyssee.ca

# Ma nouvelle maison Gerik

Cet été, ma famille et moi avons vécu un gros changement. On a quitté le quartier où l'on habitait depuis que je suis née pour déménager dans une nouvelle maison. Au début, j'avais peur de ne pas aimer ça, de ne pas me sentir bien. On a fait les boîtes et j'avais le cœur gros. Mais finalement, j'adore ça! Mes frères et moi avons beaucoup d'espace pour jouer, notre cour est pleine de soleil. Durant les vacances, on a passé presque toutes nos journées dans la piscine, pendant que maman se prélassait sous la pergola.

Dans notre nouvelle cuisine, l'îlot est vraiment grand; hier matin, on a fait des crêpes avec papa, même si c'était une journée d'école. J'ai ma chambre juste à moi et je me suis fait une petite cachette dans la garde-robe avec mes cahiers à dessin et mes toutous; c'est mon coin secret. Je me suis aussi fait de nouveaux amis dans le quartier et on se promène ensemble à vélo, c'est vraiment cool! On est très bien dans notre nouvelle maison; maman dit que c'est parce que les gens qui l'ont construite ont vraiment pensé à nous en planifiant chaque détail.

*Alice, 5 ans*

**« Nous savons que construire des maisons de qualité, c'est avant tout bâtir des relations de confiance... avec tous les membres de votre famille. »**

Ce qui est important pour nous : des matériaux de qualité, des ouvriers et artisans professionnels travaillant en synergie, des échéanciers respectés, et un accompagnement sensible et attentif tout au long du processus d'achat de votre lieu de vie. C'est grâce à cette vision, restée la même depuis 30 ans, que nos clients nous recommandent à leurs parents et amis, puis nous reviennent des années plus tard pour l'achat de leur seconde demeure.

## LA DISTINCTION GERIK

Nous avons le sentiment du devoir accompli lorsque nous réussissons à créer l'harmonie entre la nature avoisinante, la chaleur de matériaux nobles et le confort d'espaces de vie qui vous ressemblent. De Chelsea à Aylmer, en passant par Buckingham, Gatineau et Hull, choisir GERIK, ça va de soi. Notre plus grande satisfaction : savoir qu'une maison GERIK se fond naturellement à votre rythme de vie et contribue au bien-être de votre famille.

# GERIK, UN NATUREL.

DÉBUTEZ L'EXPÉRIENCE GERIK > GERIK.CA / 819 412-1015

**g**  
GERIK



# DÉCOUVREZ NOTRE OFFRE **DE PRODUITS BIOLOGIQUES**

*Tels que nos fruits et légumes et nos viandes certifiées*



**N'oubliez pas  
de ne pas  
oublier**

**VOS SACS**



**IGA**  
*extra*

FAMILLE **CHARLES**  
FAMILLE **ST-JACQUES**  
FAMILLE **GRENIER FORTIN**  
FAMILLE **PLANTE** (SECTEUR HULL)  
FAMILLE **PLANTE** (SECTEUR GATINEAU)

**Vive  
la bouffe**

## ALIMENTATION



Plus ça va, plus il y a de types d'alimentation. Le crudivorisme (consommation exclusive d'aliments crus d'origine biologique), le flexitarisme (ou semi-végétarisme), le pesco-végétarisme (pas de viande, mais du poisson et des fruits de mer), pour ne nommer que ces pratiques, sont encore plutôt marginaux.

De leur côté, le végétarisme et le végétalisme sont parmi les façons les plus populaires de se nourrir autrement. →

PAR NANCY THERRIEN

**IGA**  
extra

**Famille Plante**  
1248, boul. la Vérendrye E.  
819 893-7890

**Famille St-Jacques**  
720, Montée Paiement  
819 643-3384

**Familles Grenier Fortin**  
203, boul. des Grives  
819 771-1616

**Famille Charles**  
455, boul. Gréber  
819 243-0011

**Famille Plante**  
1130, boul. Saint-Joseph  
819 772-7774

## QUI MANGE QUOI (OU PAS)?

RÉGIME	CARACTÉRISTIQUE	VARIANTES	HISTOIRE
Végétarien	Exclus de son alimentation la viande rouge et blanche, le poisson et les fruits de mer.	Lacto-ovo-végétarien Lactovégétarien Ovovégétarien	Remonte à la Grèce antique. Pythagore serait le père du végétarisme.
Végétalien	Ne s'alimente que d'aliments issus du règne végétal.	Le régime végétalien est une variante du régime végétarien.	Dès 1806, on trouve des avis médicaux déconseillant œufs et produits laitiers.
Végane	Ne consomme pas et ne s'alimente pas de produits qui porte atteinte aux animaux.	Ne s'applique pas.	Créé en 1944 par Donald Watson, officiellement le premier adepte du véganisme.
Flexitarisme	Végétarien qui consomme occasionnellement de la viande.	Ne s'applique pas.	Attribué au militant américain Mark Bittman vers 1990.
Crudivorisme	Consomme uniquement des aliments crus.	Ne s'applique pas.	1946, Dr Edward Howell.
Pesco-végétarisme	Végétarien qui inclut le poisson.	Ne s'applique pas.	Inconnue.

Il n'y a pas de différence du point de vue alimentaire entre le végétalisme et le véganisme, puisque les deux excluent tous les produits d'origine animale. La différence se trouve plutôt dans le mode de vie : tandis que le végétalien s'en tient seulement à l'alimentation, le végane rejette en plus tous produits issus de l'exploitation animale de son mode de vie comme les vêtements en cuir ou en fourrure, il ne visite pas les zoos et cirques, etc.

**De préhistorique à idéologique**

Pour des raisons culturelles, religieuses, idéologiques ou de santé, les modes d'alimentation ont évolué au fil de l'histoire. Le régime paléolithique, notamment composé de protéines animales, fait encore des adeptes aujourd'hui et aurait été adopté par les hommes de la préhistoire dont la préoccupation de survie laissait peu

ou pas de place aux idéologies qui dictent certains modes d'alimentation de l'ère moderne. En effet, les partisans des régimes alimentaires sans viande ou produits issus de l'animal fondent leur choix selon leur santé, l'environnement et le traitement éthique des animaux.

**Bon pour la santé?**

Selon Alexandra Pépin, nutritionniste du sport, étudiante au doctorat à l'Université d'Ottawa et auteure du blogue Alexe Foodie, les végétaliens manquent généralement de fer, de vitamines D et B12 (ou cobalamine) en raison de leur régime strict : une complémentation est donc nécessaire. Heureusement, on ajoute aujourd'hui de la vitamine B12 dans plusieurs produits comme le lait de soya. Le régime végétalien serait favorable à une bonne santé cardiovasculaire et à la réduction des risques de maladies chroniques.

## ALIMENTATION

Pour sa part, si le régime alimentaire végétarien est sain, il faut malgré tout veiller à éviter les carences en fer ou en certains nutriments, plus facilement trouvés dans les produits animaux. Une nourriture équilibrée, riche en œufs, produits laitiers, céréales ou légumes secs permet à la personne végétarienne d'être en parfaite santé.

**Ça change quoi?**

Auteure d'une série de livres de recettes dont *l'Express végétarien*, Marie-Claude Morin admet qu'adopter une alimentation végétarienne demande un peu plus de temps de préparation, quoiqu'une foule de ses recettes pour toute la famille se concoctent en à peine 20 minutes. Son conjoint et ses deux fils ont décidé d'être végétaliens pendant quelques mois au cours de la dernière année : « J'avoue que j'ai trouvé ça un peu plus compliqué de trouver des idées variées ».

Manger végé est aussi bon pour le portefeuille : « Il n'est dans aucun cas nécessaire d'acheter des aliments biologiques si l'on souhaite être végétarien », affirme Alexandra Pépin. Les sources végétales de protéines végétarienne comme les légumineuses, le tofu, la boisson de soya, etc. sont toutes des alternatives plus économiques que la viande et les produits animaux. Si on cuisine une boulette pour hamburger à partir de lentille, je vous garantis que le coût sera moins dispendieux que pour une boulette de bœuf! »

**Magasiner végé**

En tant que propriétaire de Cuisine la joue verte, qui distribue des produits végétariens, végétaliens, sans gluten et sans produits laitiers en ligne et dans certains commerces de la région, Coco Simone Finken s'y connaît en magasinage de produits d'alimentation spécialisée : « On trouve une grande variété de produits dans les épicerie à grande surface et l'offre ne cesse de croître. Personnellement, c'est le côté zéro déchet qui m'incite à fréquenter les épicerie spécialisées. Chez Nu Grocery à Ottawa, par exemple, on trouve du ketchup Heinz en vrac. Bientôt, le marché d'alimentation Brut verra le jour sur le plateau à Gatineau ».

**Le végé pour les nuls**

Vous songez à éliminer la viande de votre alimentation? « Allez-y graduellement »,

recommande Marie-Claude Morin.

« Essayez un repas par semaine, puis un autre. Aussi, optez pour des valeurs sûres : pâté chinois au tofu, riz frit aux légumes, macaroni au fromage, pizzas aux légumes, pâtes au pesto. Parce que le végétarisme, ce n'est pas que des salades! »

Alexandra Pépin conseille quant à elle de ne pas tomber dans le panneau des aliments qui imitent la viande : « Ces aliments demeurent hautement transformés en plus de compter plusieurs ajouts d'additifs alimentaires. Ils sont donc rarement une option saine ».

**Le végé en chiffres**

Statistique Canada ne recueille pas de données sur le nombre de végétarien, végétalien ou végane au pays. Cependant, selon une étude de l'Université Dalhousie en Nouvelle-Écosse, il y aurait 2.3 millions de végétariens au Canada, tandis que 850 000 personnes se considèrent comme végétaliennes. Ces deux chiffres représentent 9.4 % de la population canadienne.

PENDANT QUE 46% DES ONTARIENS SUIVENT UNE DIÈTE RESTRICTIVE EN MATIÈRE DE CONSOMMATION DE VIANDE, 15% DES QUÉBÉCOIS ET DES BRITANNO-COLOMBIENS FONT LA MÊME CHOSE<sup>1</sup>.

On aurait tous avantage à réduire notre consommation quotidienne de produit animalier, que ce soit pour la santé humaine, celle des animaux ou bien pour la santé de la planète. En effet, d'aucuns clament qu'il n'est éthiquement pas acceptable de tuer des animaux pour se nourrir et dénoncent la surconsommation de viande qui cause du tort à l'environnement. C'est notamment la production industrielle et les techniques d'abattage qui sont pointées du doigt. Les conditions d'élevage biologique sont plus respectueuses des animaux, car ceux-ci doivent, entre autres, avoir accès à l'extérieur et à des aires d'exercice appropriées.

Du côté de l'Union des cultivateurs franco-ontariens, on nous dit qu'il est encore trop tôt pour affirmer que la tendance végé a un impact sur la production, mais elle n'écartera pas l'idée que cela changera certainement un peu les choses dans le futur.

<sup>1</sup> Étude 2018 — Perspective des consommateurs canadiens quant aux régimes alimentaires à base d'aliments végétaux de même qu'à leur consommation de viande.

UN   
AUTOMNE  
TOUT EN  
*style* 



Lunettes  
Top Look  
chez  
**VISIQUE**

Écharpe-cape à  
carreaux et chandail  
doux à col roulé  
Urban Heritage  
chez **STITCHES**

Blouson aviateur en jersey  
à capuchon urban heritage  
chez **STITCHES**

Ceinture  
en similicuir  
brun chez  
**STITCHES**

Montre Calvin Klein  
chez **BIJOUTERIE DA SIGNATURE**

MONTRE  
chez  
**ARDENE**

Jean droit de style chameau  
Urban Heritage  
chez **STITCHES**

Sac à main  
chez  
**BENTLEY**

Jean étroit  
à taille  
montante  
Urban Heritage  
chez **STITCHES**

Bottes Riverstone  
chez **YELLOW**

Bottes Rieker  
chez  
**CHAUSSURES LE PACHA**



Nos mannequins :  
Kamie Morin Desjardins,  
Charles-Antoine Gagnon  
coiffé par  
**COIFFURE MODA ELYSA**

AÎNÉS

GÉNÉRATION

*sandwich*

PRISE ENTRE ENFANTS ET PARENTS

PAR PASCALE DEMONTIGNY GAUTHIER

Sylvie, 59 ans, a deux enfants de 10 et 12 ans. Sa mère a récemment été diagnostiquée de la maladie d'Alzheimer. Après son travail, elle passe souvent chez ses parents pour les aider avec le repas ou les soins. Arrivée à la maison, elle prépare le souper en s'occupant des devoirs de ses enfants. Dès qu'ils sont couchés, elle rappelle sa mère, souvent pour une troisième fois dans la journée. Elle est épuisée de se sentir coincée entre ses enfants et ses parents. →

## AÎNÉS

« Les familles ont maintenant quatre générations qui se suivent en même temps (des grands-parents aux petits-enfants). C'est une première fois dans l'Histoire! », explique Josée Grenier, professeure au Département de travail social à l'UQO, spécialisée en gérontologie. « Avec la médecine régénératrice et l'amélioration des conditions de vie, ça ne va que s'accroître au fil des années. Même si on vit plus vieux, on ne vit pas nécessairement mieux. »

Les cas de « génération sandwich » sont très communs, selon le directeur général de l'Appui Outaouais, Jean-Yves Lord. « Généralement, ils sont dans la fleur de l'âge, souvent entre 45 et 64 ans. C'est à cet âge où on se sent invincibles, donc on ne demande pas d'aide. On ne peut même pas s'imaginer qu'il y a de l'aide. »

#### Qui est la génération sandwich?

La génération sandwich, ce sont les Canadiens qui s'occupent de leurs parents, en plus de leurs propres enfants. Parmi eux, on trouve les adultes qui doivent s'occuper de leurs parents dont les facultés diminuent, et qui voient leurs enfants revenir vivre chez eux. Ces adultes héritent parfois de la garde de leurs petits-enfants. Près de 75% des proches aidants sont sur le marché du travail. Chaque année, ils sont plus de 8 millions, dont 28% ont des enfants de moins de 18 ans (BMO). La majorité de ces proches aidants sont des femmes en couple et sur le marché du travail.

#### SAVIEZ-VOUS QUE...

CHAQUE JOUR, PRÈS DE 30% DES CANADIENS OFFRENT DES SOINS INFORMELS À UN MEMBRE DE LEUR FAMILLE, UN AMI OU UN VOISIN, ET QUE PRÈS DE LA MOITIÉ D'ENTRE NOUS SERAIT UN JOUR AIDANTS NATURELS?

Mme Grenier déplore le faible taux de gériatres au Québec : « Les universités ont la responsabilité de former les jeunes à interagir auprès des personnes âgées. C'est important de les guider sur le savoir-faire, savoir dire et savoir être. »

M. Lord soutient que la situation de chaque proche aidant est différente, mais que « l'un des plus grands défis est le manque de temps pour s'occuper des aînés. Le deuxième grand défi est de combattre le sentiment de culpabilité face au peu de temps (qu'ils s'imaginent!) qu'ils donnent à leurs parents et face à leurs enfants.

Alors parfois, devant ce déchirement, le proche aidant supprime son emploi à temps partiel ou l'arrête carrément. »

#### Comment préserver sa santé?

Entre la santé des parents et celle des enfants, le risque de s'oublier soi-même est grand. Les cas de dépression, burn-out, maladie ou anxiété sont nombreux. Reconnaître ses limites est donc important. Selon M. Lord, « la première chose est de laisser aller le sentiment de tout faire tout seul. Aussi, laissez aller la préoccupation constante, car si vous n'êtes pas en santé, vous ne serez pas là pour vos aînés. Il y a de l'aide et des formations qui existent, et on peut vous aider à les trouver, selon votre situation. »

EN 2012, 22% DES AIDANTS SE SONT ABSENTÉS DU TRAVAIL PENDANT AU MOINS UN MOIS, ET 22% ONT RÉDUIT LEURS HEURES DE TRAVAIL, PRIS UNE RETRAITE ANTICIPÉE OU ONT CARRÉMENT QUITTÉ LEUR EMPLOI. SELON STATISTIQUE CANADA, 41% DES AIDANTS NATURELS DOIVENT PUISER DANS LEURS ÉCONOMIES POUR SURVIVRE.

Les aidants doivent réorganiser leurs heures de travail, refuser une promotion ou subir une baisse de revenus. La génération sandwich risque donc de s'endetter et compromettre sa propre retraite.

#### Santé financière

Steve Graham, représentant en épargne collective et conseiller en sécurité financier chez IG Gestion et patrimoine, rencontre une dizaine de familles par année dans cette situation pour discuter de leurs finances. « On regarde les revenus et les dépenses de la famille, et on additionne les besoins monétaires non prévus pour prendre soin du parent. Par exemple, pour aménager ou rénover la maison. On étudie les subventions possibles, on applique pour les crédits de proches aidants. »

## AÎNÉS



En devenant proche aidant, certains nuisent à leur propre retraite. C'est pourquoi pour préserver une bonne santé financière, M. Graham suggère que les gens souscrivent à l'avance à une assurance de soin longue durée, une rente mensuelle qui paie les frais de soins infirmiers, l'aide à la maison ou d'un centre d'hébergement spécialisé. Certaines polices d'assurance invalidité peuvent être converties en assurance de soins de longue durée à l'âge de 65 ans.

« Mais avant tout pour prévenir, il s'agit d'en parler d'abord avec les parents. Certains aînés ne veulent pas que leurs enfants s'occupent d'eux. Alors c'est important de connaître les volontés de tous pour se protéger financièrement... et psychologiquement! »

Car ce n'est pas rare que les clients de M. Graham éclatent dans son bureau : « Les gens ressentent beaucoup de lourdeur et de pression à s'occuper de leur parent. Mais ils se disent : "je vais tout donner à mes parents, car ils m'ont tout donné." Ils évoquent souvent leur besoin de vacances, ressentent beaucoup de culpabilité lorsqu'ils s'éloignent trop longtemps! » Pas facile donc de trouver l'équilibre!

#### Le portrait est-il seulement noir?

Il n'y a pas que des moments négatifs pour les proches aidants. M. Lord affirme que plusieurs ont vu leur vie basculer, mais qu'ils ont développé une meilleure relation avec leur parent, ainsi qu'une certaine valorisation.

Sylvie a l'impression de redonner un peu ce que sa mère lui a donné toute son enfance. « C'est à mon tour de me dévouer! Notre relation s'est renforcée, on a eu beaucoup de moments intenses et intimes. Lorsqu'elle est lucide, je profite du moment à 100% en lui posant des questions intimes sur elle, son enfance, car ça ne repassera peut-être pas. »

## AÎNÉS



Ces moments sont marquants, inoubliables et font prendre conscience de la précarité de la vie. Inévitablement, ces expériences font grandir. Cela permet de découvrir un côté de soi inexploré et inconnu jusque-là. Les proches aidants doivent apprendre à mieux gérer leur temps, à être plus efficaces et à développer de nouvelles compétences en soins infirmiers!

Selon l'Enquête québécoise sur l'expérience des parents d'enfants de 0 à 5 ans (2015), 63% des parents de jeunes enfants peuvent compter sur leurs propres parents lorsque leurs enfants sont malades, lorsqu'ils doivent s'absenter pour le travail, ou encore pour une soirée d'amoureux.

Les membres de la génération sandwich risquent de devenir de plus en plus nombreux en

raison du vieillissement de la population. Le coût pour la société va inévitablement augmenter. Et encore une fois, ce sont principalement les femmes qui en feront les frais, entraînant des conséquences sur la santé, les finances et sur la productivité. Des mesures favorisant les aidants naturels, peu importe que l'aîné soit en institution ou à domicile, seront absolument indispensables.

**Info-aidant :**  
1 855 852-7784,  
info-aidant@lappui.org

La campagne de sensibilisation d'Appui Outaouais « Se raconter... ça aide en merci! » débute en octobre et encourage les proches aidants à raconter leur vécu. La campagne se termine le 9 novembre

## LES PRIX *Merci!*

Vous aidez une personne aînée ?  
Vous êtes une personne aînée et  
quelqu'un vous aide sans compter ?

**Se raconter... Ça aide en *Merci!***

**1<sup>er</sup> au 31 octobre 2019**

➔ **PrixMerci.ca**

Racontez-nous votre histoire et vous  
pourriez gagner le **GRAND PRIX** de **1500 \$**  
en services de soutien à domicile !!

Ou l'un des **5 prix de 100 \$** en argent.



Pierre Donais  
Animateur



Michel Charron et  
Marquis Louis Bureau  
Conférence L'aide aidante



Andrée-Michelle Cormier et  
Stéphane Gauthier  
Conférence Perte cognitive :  
mieux communiquer avec l'aîné



François Dubé  
Pianiste



Soyez des nôtres pour le  
**Gala des Prix Merci!**  
au Centre Wakefield La Pêche,  
en reconnaissance de  
tous les proches aidants d'aînés

Le **samedi 9 novembre 2019**

Formations de 13 h 30 à 14 h 30 au coût de 5 \$

**Gala de 14 h 30 à 16 h 30 au coût de 10 \$**

Billets en vente au PrixMerci.ca  
ou 819.205.7705

**Du rire et du plaisir  
à ne pas manquer !**

**L'APPUÏ** POUR LES  
PROCHES AIDANTS  
D'AÎNÉS  
OUTAOUAIS

**TVA**

**WOW**  
97.1



**leDroit**

**aidexpress**



**Multivesco inc.**

**#Tous  
Proches  
Aidants**

## NOS EXPERTS

BOUGER, C'EST LA SANTÉ !

## Les sports de raquette



ÉLAINE DUPRAS

Associée, directrice générale  
Sporthèque

L'extraordinaire performance de la canadienne Bianca Andreescu qui a défait Serena Williams lors des US Open a créé un nouvel engouement pour le tennis et de façon générale, pour les sports de raquette, inspirant des milliers de jeunes à découvrir ou redécouvrir ces sports. Et c'est une excellente nouvelle, croit la directrice générale de la Sporhèque de Gatineau, Elaine Dupras.

« Les sports de raquette sont d'abord un jeu », explique-t-elle. « Ça rend l'apprentissage plus intéressant, même à partir de 3 ou 4 ans, tout en développant la coordination et la motricité. L'enfant bouge sur le terrain, il se positionne par rapport à sa raquette, aux limites du terrain et à son adversaire. Il développe ses muscles, sa souplesse, sa rapidité, son cardio tout en libérant son stress et en favorisant sa concentration et sa capacité à élaborer une stratégie. »

La pratique du sport de raquette, soit-elle tennis, badminton, squash ou même le ping-pong, encourage l'interaction sociale et fournit un prétexte pour aller vers l'autre. Le sport peut se pratiquer à l'intérieur en hiver, quoiqu'à un coût plus élevé pour le tennis que le squash. Le racquetball, pratiqué dans les années 80-90, a pour ainsi dire, disparu.

**À quel âge?**

De nombreux parents se demandent à quel âge on peut initier un enfant aux sports de raquette; la réponse varie selon la discipline. « Pour le tennis, un enfant de 3 ou 4 ans sera initié au jeu avec une balle en mousse », indique la directrice générale. « Ce n'est pas comme au piano où l'on pratique les mêmes gammes; ici, il acquiert différentes techniques sans trop s'en rendre compte, jusqu'à ce qu'il puisse faire une vraie partie. Pour le squash, l'initiation débute plus tard, vers 5 ou 6 ans. »

Doit-on dire adieu aux sports de raquette une fois à la retraite? « On n'est jamais trop vieux pour ça », croit Mme Dupras. « Certains en jouent toute leur vie, d'autres débutent très tard. L'un de nos membres y joue à 85 ans, et une dame dans la trentaine vient jouer avec sa mère de 74 ans. »

**L'équipement**

En ce qui concerne l'équipement, disons qu'il est pas mal plus sommaire que pour le hockey. Essentiellement, des espadrilles à semelles plates qui ne laissent pas de traces, un short, un T-shirt, une raquette et une balle (ou un volant de badminton) et vous êtes prêts! Certains équipements peuvent être loués à la pièce, le temps de décider si ce sport vous convient. Qu'attendez-vous pour monter au filet?

**LA RENTRÉE  
DU BON  
IED**

4 SESSIONS (60 MIN.)  
AVEC ENTRAÎNEUR  
PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT  
TEST BIO-IMPÉDANCE  
1 MOIS ABONNEMENT GYM

SEULEMENT 250\$\*  
\* TAXES

Sporhèque

\*Certaines conditions s'appliquent

# NOUVELLES CÔTES LEVÉES

EN SALLE À MANGER

4 AILES DE POULET  
GRATUITES\*



Informez-vous au [st-hubert.com](http://st-hubert.com)



225, Boul. Maisonneuve (secteur Hull) **819-776-6012**  
357, Boul. Maloney (secteur Gatineau) **819-643-4419**  
181, Rue Principale (secteur Aylmer) **819-685-9119**

97, Rue Georges (secteur Masson-Angers) **819-617-4419**  
1754, Boul. St-Laurent, Ottawa **613-526-1222**  
2484, Boul. St-Joseph, Orléans **613-824-3267**

Quantités limitées, jusqu'à épuisement des stocks. Présentations suggérées. Offerts en salle à manger, à la livraison et aux comptoirs pour emporter des rôtisseries St-Hubert participantes seulement. <sup>MD</sup> Marque déposée de St-Hubert S.E.C., employée sous licence.

FERME SAUNDERS

# ENTRE FRAYEUR ET BONHEUR


 Saunders Farm

PAR NANCY THERRIEN

LOISIRS

Le meilleur endroit dans la région pour vivre l'épouvante ou jouer les princesses flamboyantes est sans contredit la Ferme Saunders. Bien qu'elle soit une activité incontournable à l'année, en cette période où la frayeur est à l'honneur, une visite en famille fait encore plus le bonheur.

Au 7893 Bleeks road à Ottawa, on célèbre l'Halloween en grand. Une tradition qui dure depuis 27 ans, à l'occasion de laquelle plus de 35 attractions, des spectacles, un défilé, des labyrinthes de haies, des kiosques de restauration et plus encore rendent l'expérience fantasmagorique pour toute la famille! Réservation requise.

L'attraction hantée numéro un au Canada est à deux pas de chez vous : le festival de la frayeur FrightFest Night à la ferme Saunders. Une soirée où sites d'effroi (*Haunts*), spectacles en direct, théâtre de rue, jeux d'arcade, kiosques de restauration et taverne assouvissent la voracité des fervents de terreur âgée de plus de 10 ans (non recommandé en bas de cet âge). Différents forfaits sont offerts en ligne. Billets en vente au [saundersfarm.com](http://saundersfarm.com).

Une foule d'activités est offerte à l'année à la ferme Saunders. Vous pouvez même vous procurer une passe de saison pour profiter d'avantages exceptionnels. À vous, les plaisirs de la ferme! →

## LES MARDIS DES CHAMPIONS



Repas enfants

**Les mardis dès 16 h**  
en salle à manger seulement

[www.st-hubert.com](http://www.st-hubert.com)


\*Taxes en sus. Limite de deux repas enfants à 5,00 \$ par repas adulte. Repas conçus pour les enfants de 9 ans et moins. Offre valable les mardis dès 16h, en salle à manger des pâtisseries St-Hubert et St-Hubert Express participantes. MD Marque déposée de St-Hubert S.E.C., employée sous licence. © Tous droits réservés.

## LOISIRS



## À FOND L'HALLOWEEN!



Les occasions ne manquent pas pour multiplier la terreur avec les différentes thématiques de la **Marche hantée d'Ottawa**, à commencer par la balade originale! Un conteur professionnel relate le passé étrange et les observations fantômes célèbres de lieux connus pendant une visite nocturne aux lanternes.



**Les fantômes et la potence**, une visite guidée de l'ancienne prison du comté de Carleton, l'un des bâtiments les plus hantés de l'Amérique du Nord, figure aussi au menu des expériences à vivre dans le cadre de La marche hantée d'Ottawa.

Visitez [hauntedwalk.com/fr](http://hauntedwalk.com/fr) pour plus d'informations et réservations. Les visites sont offertes en français et en anglais.

**Fort Fright à Fort Henry** vous plonge dans l'univers de vos pires phobies soit, la mort, la décomposition, les clowns, les araignées, le sang et l'obscurité. Aurez-vous le courage d'affronter vos peurs du 3 octobre au 2 novembre?

Billets en vente sur [fr.forthenry.com](http://fr.forthenry.com)



Êtes-vous claustrophobe? Chez **Escape Room Ottawa, Escape Manor** et **Escape Room Gatineau**, on vous enferme avec vos amis dans une pièce étrange au décor inquiétant. Vous avez ± 60 minutes pour résoudre les énigmes et en sortir par les passages secrets. Que la peur soit avec vous!

Angoisse garantie à [roomescapeottawa.com/fr](http://roomescapeottawa.com/fr), [escaperoomgatineau.com](http://escaperoomgatineau.com), [escapemanor.com](http://escapemanor.com)

## DE L'OMBRE À LA COULEUR!

Les ténèbres et la lumière se rencontrent au domaine **Mackenzie King**. En effet, la marche hantée ouvre les portes du refuge isolé du 10<sup>e</sup> premier ministre du Canada, passionné de spiritisme et de surnaturel. Toujours sur la propriété de King, on peut admirer les couleurs automnales des quatre coins du **parc de la Gatineau** du 5 au 27 octobre.



## LOISIRS



Chaque année, le spectacle des arbres qui s'enflamment avant l'arrivée de l'hiver est grandiose. Imaginez le voir sur toile de fond d'un lac vert qui curieusement porte le nom *Pink*. Situé à Gatineau, ce lac d'une rare beauté est entouré de falaises escarpées où il fait bon marcher dans les sentiers et se détendre.

 Pour en savoir plus, visitez [ccn-ncc.gc.ca](http://ccn-ncc.gc.ca)




Vous avez jusqu'au 13 octobre pour découvrir la beauté et l'âme de la nature dans une nouvelle immersion son et lumière nocturne au **parc Oméga**, là où l'année durant, les animaux d'ici viennent à votre rencontre.

### IL PLEUT, IL MOUILLE ALORS, ON GROUILLE!

Fin octobre, début novembre, le temps est particulièrement maussade. Pas grave, les enfants — aussi les grands — peuvent s'en donner à cœur joie dans les centres d'amusement de la région : **Altitude Gym** à Gatineau et Ottawa ([altitudegym.ca](http://altitudegym.ca)), **Flying Squirrel** à Ottawa ([flyingsquirrelsports.ca](http://flyingsquirrelsports.ca)), **Fun Junction** à Gatineau ([funjunction.ca](http://funjunction.ca)).



N'oubliez pas d'ajouter à votre calendrier la Journée Portes ouvertes du **Musée canadien de la nature** où, sous la forme d'une visite guidée et touche-à-tout, petits et grands pourront découvrir de fabuleuses collections nationales de plantes, d'animaux, de fossiles et de minéraux! Événement gratuit, recommandé pour les enfants de cinq ans et plus.

 Pour plus d'infos : [nature.ca](http://nature.ca).



Pour d'autres idées :  
[tourismeoutaouais.com](http://tourismeoutaouais.com)  
[tourismeottawa.ca](http://tourismeottawa.ca)



**OBJECTIF**

Libérer un élastique de tes doigts, comme Houdini arrivait à se libérer de ses chaînes !

**MATÉRIEL**

- un élastique coloré (Les élastiques beiges sont à éviter, car ils sont trop peu visibles. Et en plus, le beige, c'est moins joli !)
- un deuxième élastique d'une couleur contrastante
- une main (La tienne, bien évidemment !)

**NIVEAU** : ★

# L'ÉLASTIQUE D'HOUDINI

Force dévoilée :

Confiance en soi

Connais-tu Houdini ? Grand magicien du début du XX<sup>e</sup> siècle, il était célèbre pour ses numéros d'évasion. Il arrivait à se sortir de malles d'eau enchaînées ou de bidons de métal cadenassés, et ce, toujours de manière très spectaculaire. Houdini a nécessairement dû développer beaucoup de confiance en lui pour réaliser ses tours. Toi aussi, tu peux développer cette belle attitude, qui te servira dans plusieurs sphères de ta vie : à l'école, dans tes relations sociales, dans les sports et, plus tard, dans ton travail. Bref, **la confiance en soi**, c'est vraiment utile !

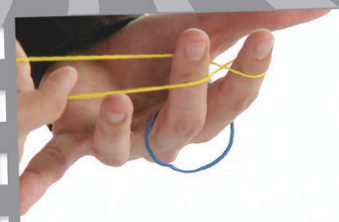
Houdini, c'est lui

**PAR ICI** **MAGIE****-ÉTAPE 1-**

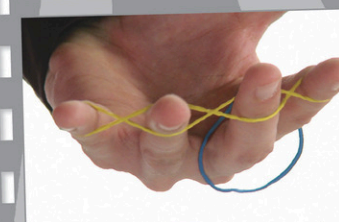
Avant de commencer ton tour, assure-toi que personne ne se trouve derrière toi.

**-ÉTAPE 2-**

Enfile le premier élastique autour de l'index et du majeur de ta main gauche.

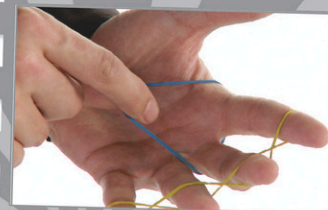
**-ÉTAPE 3**

Fais des torsades (des huit) avec le deuxième élastique autour de chacun de tes doigts.

**-ÉTAPE 4 -**

Une fois tous tes doigts entourés, ceci doit donner l'illusion d'une petite barrière impossible à franchir ! Explique à tes spectateurs que, comme tu es un grand magicien, tu vas faire s'évader l'élastique sans jamais le toucher.

Attention, vous allez assister à une évasion spectaculaire, digne des plus grands tours du légendaire Houdini !

**PAR ICI** **MAGIE****-ÉTAPE 5-**

Pour réussir à faire s'évader le premier élastique, place ta main gauche devant toi, paume vers toi et tire sur le premier élastique vers la droite avec ta main droite.

**-ÉTAPE 6-**

Replie tes doigts vers l'intérieur de l'espace ainsi formé.

**-ÉTAPE 7 -**

En relevant tes doigts, l'élastique va sauter par-dessus la petite barrière et va se loger autour de ton annulaire et de ton funiculaire... Je veux dire de ton ventriculaire... Mais non, de ton cellulaire ! Ouf, AU-RI-CU-LAI-RE, voilà ce que je voulais dire !

À toi de jouer maintenant. Tu as tout en main pour présenter ce tour à tes amis et ainsi ô-t-i-r-e-r le plaisir !





Par ici pour  
dévoiler tes  
forces et tes  
habiletés

Comment te sens-tu après avoir réalisé ce tour de magie? Fier, sûr de toi, bien dans ta peau? Eh bien, je l'espère! Est-ce que tu te sens prêt à t'évader de tes devoirs ou de ta corvée de ménage? (Oups, malheureusement, ce n'est pas possible!) Parfois, la **CONFIANCE EN SOI** peut nous donner le sentiment qu'on peut accomplir de grands exploits! Après avoir réalisé ce tour plusieurs fois, l'évasion des élastiques n'aura plus de secret pour toi. Tu pourrais même être capable de réaliser ce tour les deux doigts dans le nez! (Peut-être pas, quand même...) Tu te sentiras probablement en sécurité, en terrain connu, en confiance. **Tadam!**

## C'EST QUOI, LA CONFIANCE EN SOI?

Avoir confiance en soi, c'est croire en ses capacités, en ce que l'on est capable de faire. La confiance en soi permet d'aller de l'avant et d'essayer de nouvelles choses. Te rappelles-tu avoir déjà dit à quelqu'un : « Vas-y, t'es capable! »? C'est parce que tu étais persuadé que cette personne avait les capacités nécessaires pour réussir. Dis-le-toi à toi aussi!

Quand j'ai commencé à faire de la magie, il m'est arrivé de douter de moi-même, de douter de mes capacités. À force de m'exercer et de réussir mes tours, j'ai compris que j'étais capable de réussir bien des choses et j'ai acquis beaucoup de confiance en moi.

### LA CONFIANCE EN SOI T'AIDERA...

... à aller vers les autres, à te faire des nouveaux amis, à ne pas te décourager lorsque tu fais des erreurs, à travailler fort pour atteindre tes buts et pour réaliser tes rêves. Elle t'aidera aussi à surmonter les défis scolaires. Répète après moi : j'ai confiance en moi, j'ai confiance en moi!

★  
Dans quelle activité (matière scolaire, art, sport ou autre) as-tu un talent particulier?

★  
Dans quel genre de situation aimerais-tu acquérir davantage de confiance en toi-même? Comment pourrais-tu y arriver?

★  
T'arrive-t-il parfois de douter de tes capacités? Dans quel genre de situation? Pourquoi, selon toi?



## MÉDAILLE ET MICROPUCE

## L'importance de la médaille

**Aussi intelligent soit-il, votre ami à quatre pattes ne possède pas la faculté de parler. Or, s'il prend le large et qu'on le retrouve, il sera impossible de vous retracer. Heureusement, la médaille et la micropuce parlent pour lui.**

Depuis peu, la SPCA de l'Outaouais offre des médaillons permanents et de meilleure qualité en plus de tenir un registre électronique. Toutefois les enregistrements d'animaux doivent être renouvelés tous les ans.

«À Ottawa, 31 000 chiens et chats sont enregistrés, mais nous savons qu'il y en a beaucoup d'autres qui ne le sont pas», nous informe Alison Sandor, porte-parole des services des règlements municipaux de la ville d'Ottawa. À la mi-juillet, la ville de Gatineau avait de son côté vendu 33 000 licences. Bref, ça fait beaucoup de petites bêtes — ou de grosses — pour qui assurer la sécurité.

Will Wuehr de la Ottawa Humane Society affirme que certains animaux égarés sont retrouvés en sécurité après quelques heures, mais que beaucoup d'autres n'ont pas cette chance : «60% des chiens errants transportés chez nous sont récupérés par leur propriétaire, mais ce pourcentage dégringole à 8% pour

PAR NANCY THERRIEN



SI VOUS PERDEZ  
OU TROUVEZ UN ANIMAL,  
COMPOSEZ LE 311.

les chats», se désole le gestionnaire aux communications.

**Les cas d'exceptions**

Le propriétaire d'un chien potentiellement dangereux paie à Gatineau 105\$ et 100\$ à Ottawa. Si vous avez un chien d'assistance, à Ottawa ou Gatineau, c'est gratuit pour vous, mais vous devez tout de même enregistrer l'animal auprès de la ville. Votre chat ne sort pas? Il pourrait tout de même prendre la poudre d'escampette! D'ailleurs, des contrôleurs qui ont beaucoup de flair font parfois des visites à domicile. Vous avez donc la responsabilité d'enregistrer votre animal auprès de votre municipalité et de lui faire porter son médaillon (micropuce ou pas).

**Les avantages de la micropuce**

- Permanente, même d'une ville à l'autre.
- Indolore : elle est implantée sous la peau lors de sa stérilisation.
- Donne accès aux renseignements de l'animal partout en Amérique du Nord et même à l'international.
- Un seul paiement.
- En cas de perte du médaillon (malgré la puce, votre animal doit le porter), il sera possible de l'identifier.

94.5  
unique  
FM

AVEC  
SÉBASTIEN  
PARENT

DU LUNDI AU JEUDI  
6 H À 9 H

MICHEL  
PICARD



DU LUNDI AU JEUDI  
15 H À 17 H 30

DANS LE  
VESTIAIRE

AVEC  
NICOLAS  
ST-PIERRE



collaborateurs

DU LUNDI AU JEUDI  
17 H 30 À 19 H

# Vous en rêvez, nous l'avons!

Pièces élégantes et personnalisées à votre style de vie.



Upper Room  
HOME FURNISHINGS





## SERVICE DE DESIGN INTÉRIEUR

Classique, moderne, ou entre les deux.  
Nous pouvons vous aider à créer une pièce  
unique à votre image. Prenez rendez-vous  
en ligne ou par téléphone.



AMEUBLEMENT  
Upper Room

UpperRoomHome.ca

613-721-5873   

EST : 1344 prom. Youville, Orléans OUEST : 545 ch. West Hunt Club KANATA : 255 ave. Kanata (Kanata Centrum)



# leDroit Famille

PERTINENT • INSPIRANT • INCLUSIF

## PROCHAINES PUBLICATIONS

---

**2019**

LE MERCREDI 4 DÉCEMBRE

**2020**

LES MERCREDIS 12 FÉVRIER, 8 AVRIL ET 3 JUIN

**Réservez votre espace publicitaire  
en composant le 613 562-7777.**