

MEMBRE DE LA
COOPÉRATIVE
NATIONALE DE
L'INFORMATION
INDÉPENDANTE

VOTRE
JOURNAL
APPUIE
L'ACHAT
LOCAL

8
PAGES
DE JEUX



**NOUVEAU RENDEZ-VOUS
MONSIEUR COCKTAIL
S'INVITE À L'APÉRO**

**+
MAISON
AÉRER SON INTÉRIEUR**

**On protège aussi
la santé mentale
de nos jeunes!**

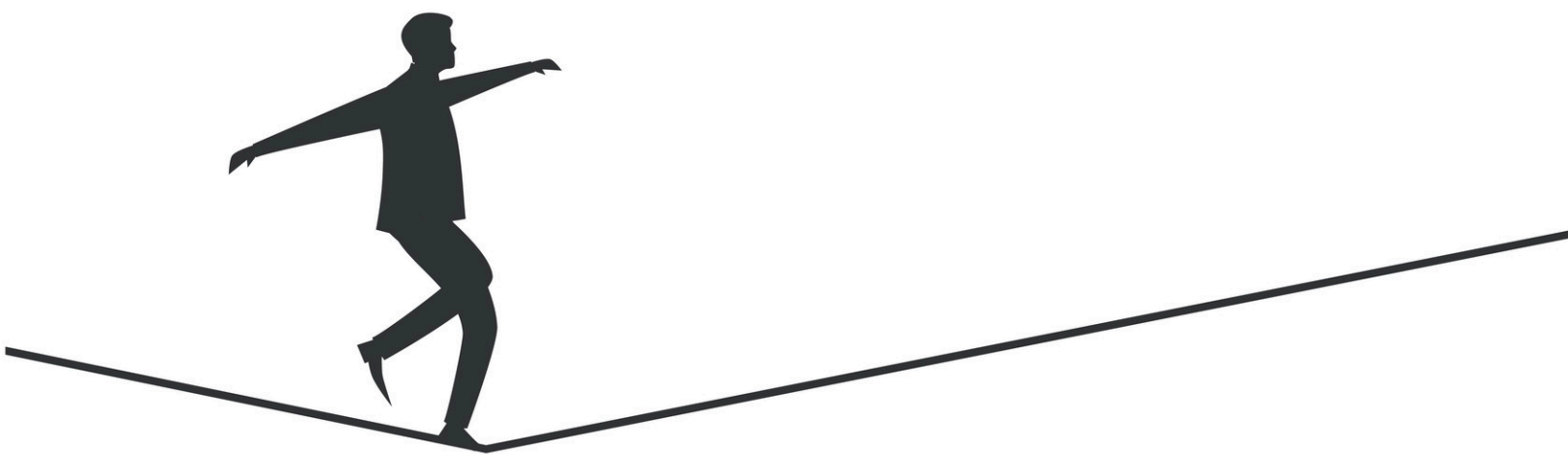
Information et conseils
à l'intérieur.

Votre gouvernement Québec

0037749

SANTÉ ET CONFINEMENT

LE FRAGILE ÉQUILIBRE



**QUARANTAINE :
HALTE À LA
PRESSION!**
PAGE 2

**MOISAN
LES DOMMAGES
COLLATÉRAUX**
PAGE 3

**UN «TSUNAMI»
POUR LES COUPLES...
ET LES ÂÎNÉS**
PAGES 4 ET 24

INFOGRAPHIE LE SOLEIL, SOURCE 123RF

Votre audition vous joue des tours ?



80% des personnes touchées par une perte auditive ne sont pas diagnostiquées ou traitées.

50% des personnes de 75 ans et plus souffrent d'un problème auditif

33% des personnes de 65 ans et plus souffrent d'un problème auditif.

Certaines prothèses auditives **PEUVENT ÊTRE PAYÉES** par la RAMQ, la CNESST, l'ACC ou l'assurance privée



Bérubé • Brassard

Audioprothésistes • Prothèses auditives

www.berubebrassard.ca

**DÉPISTAGE AUDITIF
SANS FRAIS***

LORETTEVILLE
SAINTE-FOY
LÉVIS
QUÉBEC
SAINT-GEORGES

866 444-0055

*Offre permanente

CONFINEMENT

HALTE À LA PRESSION!

MARIE-ÈVE MARTEL

marie-eve.martel@lavoixdelest.ca

Bien manger, voire cuisiner tous ses repas, faire de l'exercice, prendre l'air tous les jours, être aussi performant au travail tout en s'acquittant des tâches ménagères et des enfants, acheter local et continuer de soigner son apparence: certains s'en mettent beaucoup sur les épaules malgré le caractère exceptionnel de la situation. Comment lâcher prise sans se laisser aller?

«On vit dans une société de performance, mentionne d'emblée Renée Ouimet, directrice générale du Mouvement Santé mentale Québec. On exige toujours plus de nous-mêmes, et alors qu'on devrait ralentir et tenter de garder un équilibre, certaines personnes ressentiront le besoin de "performer" leur confinement.»

«Ce n'est pas tout le monde qui a la même énergie. Pour certaines personnes, juste se lever le matin et s'habiller est difficile. Pour d'autres, d'arriver à le faire, ça les met dans un tout autre état d'esprit», poursuit-elle.

S'il est une pression que des gens s'infligent en ce moment, nuancent les psychologues Véronique Guérin et Nicolas Coupal-Noël, c'est surtout celle que s'imposent les parents de bien éduquer leurs enfants pendant qu'ils sont à la maison. «C'est probablement l'aspect de la quarantaine sur lequel les gens s'en demandent le plus. Ils veulent s'assurer que leurs

petits soient à jour et qu'ils n'aient pas perdu leurs acquis quand ils retourneront en classe», observe la première.

«Ce n'est pas si évident que ça de s'organiser, même avec les outils que le ministère a mis en ligne, renchérit le deuxième. Les parents doivent se rappeler qu'ils ne sont pas des enseignants et qu'ils doivent simplement faire de leur mieux.»

UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE

«On ne peut pas nier l'utilité de maintenir une routine de vie pour la santé mentale, indique la psychologue. Ça permet de garder un certain contrôle sur notre situation. Ça devient plus gérable. En fait, on voit même des gens qui sont dans un état optimal malgré le confinement parce qu'ils ont une hygiène de vie saine.»

«C'est important de maintenir une routine, parce que ça nous apporte des points de repère dans notre quotidien. Hormis l'aspect financier, ce qui est difficile quand on perd son emploi, c'est la cassure de cette routine», explique Nicolas Coupal-Noël.

Se laisser complètement aller, ces temps-ci, aurait par ailleurs l'effet contraire. «Dormir toute la journée est une forme d'évitement et cela peut éventuellement mener à une dépression», nuance la psychologue.

«Il y a des journées où on a envie de tout lâcher, complète M^{me} Ouimet. C'est correct de s'accorder une pause, mais il ne faut pas que ce soit ça tous les jours, parce qu'il y a un risque de démotivation.»



La directrice générale recommande la gratitude et d'être indulgent avec soi-même. «Plutôt que de s'en vouloir de ne pas avoir tout accompli ce qu'on voulait faire durant la journée, pourquoi ne pas être reconnaissant de ce qui a été réalisé? suggère-t-elle. C'est comme la forme physique, il faut faire des efforts pour maintenir sa santé mentale.»

M. Coupal-Noël invite pour sa part à s'ancrer dans le présent et à

vivre au jour le jour. «J'entends des gens dire qu'ils dégustent leur café le matin, c'est une manière de se plonger dans l'instant présent. En fait, c'est quelque chose de très sensoriel. Si on suit la directive du gouvernement qui nous invite à prendre une marche, on s'en sert pour profiter du moment, pour respirer l'air frais et regarder le décor autour de nous. C'est une manière de se camper dans le présent et de reprendre le dessus.»

Certains s'en mettent beaucoup sur les épaules malgré le caractère exceptionnel de la situation. Comment lâcher prise sans se laisser aller?

— PHOTO 123RF/ANTON ESTRADA

UNE OREILLE ATTENTIVE MÊME À DISTANCE

Service essentiel, le soutien psychologique est lui aussi amené à se réinventer. Confinement oblige, les séances de psychothérapie réalisées dans un cabinet sont à proscrire par les temps qui courent. Et si la technologie pouvait jouer un rôle de premier plan?

«L'important, c'est de continuer à offrir une oreille qui écoute», souligne la psychologue Véronique Guérin.

Depuis le confinement imposé par le gouvernement, celle-ci a commencé à offrir ses consultations par vidéoconférence. «Jusqu'à présent, ça se passe bien. J'ai eu une première

entrevue avec un nouveau client et le courant est passé, même si nous étions chacun chez nous devant notre ordinateur.»

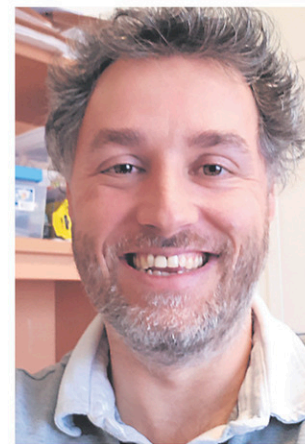
Si le service peut toujours être offert malgré le confinement, tous les clients ne sont pas à l'aise d'assister à une séance grâce à la technologie.

«Pour les moins de 45 ans, il n'y a aucun problème. Mais pour mes clients plus âgés, c'est plus difficile, explique Véronique Guérin. Ils ne veulent pas de consultation virtuelle, et certains ne sont pas plus à l'aise avec la possibilité de faire la séance par téléphone. Plusieurs ont préféré reporter leurs consultations



Les psychologues Véronique Guérin et Nicolas Coupal-Noël

— PHOTOS VÉRONIQUE GUÉRIN ET NICOLAS COUPAL-NOËL



après la crise, lorsque ce sera possible de reprendre les rencontres en personne.»

La crainte d'un contact moins humain ou d'une moins grande connexion entre le patient et son thérapeute peut aussi en faire hésiter plus d'un.

NÉCESSAIRE ADAPTATION

«C'est une nouvelle approche qui demande de l'adaptation, croit pour sa part Renée Ouimet, directrice générale du Mouvement Santé mentale Québec. Il y a des gens qui vont être plus à l'aise au téléphone, qui vont trouver ça plus intime que

devant un ordinateur. Ce qui est toutefois extraordinaire, c'est que ça existe en ce moment et que ça peut aider des gens. Dans des périodes stressantes comme celle qu'on vit actuellement, il est normal de ne pas vouloir changer nos habitudes, car celles-ci sont sécurisantes. Parfois, il suffit d'essayer une fois, deux fois. Après, ça semble plus facile.»

Cette adaptation est aussi nécessaire pour les psychologues qui n'ont pas l'habitude de recevoir leurs clients de façon virtuelle. «Ce n'était pas quelque chose que je faisais régulièrement, confie Nicolas Coupal-Noël. Depuis le 23 mars, je procède avec la caméra et ça se passe quand même bien!»

Néanmoins, ce ne sont pas toutes les interventions qui peuvent être pratiquées virtuellement. «Une partie de ma clientèle vit un choc post-traumatique. Dans le cadre de leur thérapie, je les amène dans des lieux publics, ce qui n'est pas possible actuellement», illustre le psychologue. LA VOIX DE L'EST

Les dommages collatéraux

MYLÈNE MOISAN

CHRONIQUE
mmoisan@lesoleil.com



Le jour où j'ai parlé avec Josée*, c'était le jour où elle devait avoir son traitement d'électrochocs, elle en a aux trois semaines, c'est la seule chose qui a fonctionné jusqu'ici pour traiter sa maladie.

Oui, on donne encore des électrochocs.

On appelle ça l'ECT, acronyme pour électroconvulsivothérapie. «Ça n'a rien à voir avec l'image qu'on a. Quand ma psychiatre m'a dit qu'on allait essayer ça, j'ai tout de suite pensé à Alys Robi avec le bâton dans la bouche.»

L'ECT est un traitement qui se donne sous anesthésie générale et qui demande une grande supervision, Josée le reçoit une fois par trois semaines à Robert-Giffard, l'Institut universitaire de santé mentale, elle a commencé en 2018 après avoir passé huit mois à l'hôpital.

«Ils ont tout essayé, c'est la seule chose qui marche.»

La semaine dernière, elle a appris qu'elle ne pourrait pas recevoir son traitement en raison de la pandémie, à moins d'être hospitalisée jusqu'à ce que les directives changent. En d'autres mots, elle devrait habiter à l'hôpital pour avoir un traitement aux trois

semaines, qui requiert quelques heures en tout.

Pour une quinzaine de minutes d'électrochocs.

Selon les chiffres transmis par le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) de la Capitale-Nationale, ils sont 22 comme elle à recevoir ce traitement à intervalles réguliers à l'externe, et qui doivent maintenant choisir entre être hospitalisé et prendre leur mal en patience.

«Ajuster son offre de service» au CIUSSS, c'est en annuler

Quand elle se rendait à ses traitements, elle croisait d'autres patients. «Il y a toute sorte de monde. Il y en a qui travaillent encore, il y a un pompier qui vient aux deux mois, ils ne pourront plus travailler [s'ils sont hospitalisés]. Il y a aussi des personnes âgées qui font de la démence, elles ont besoin de ça.»

L'ECT est un traitement particulièrement intense, utilisé en dernier recours. «Après le traitement, je passe une heure en salle

de réveil et après, j'ai terriblement mal à la tête et au cou. Pendant trois jours, j'ai mal à tous les muscles de mon corps — parce que j'ai convulsé — et je remonte tranquillement après.»

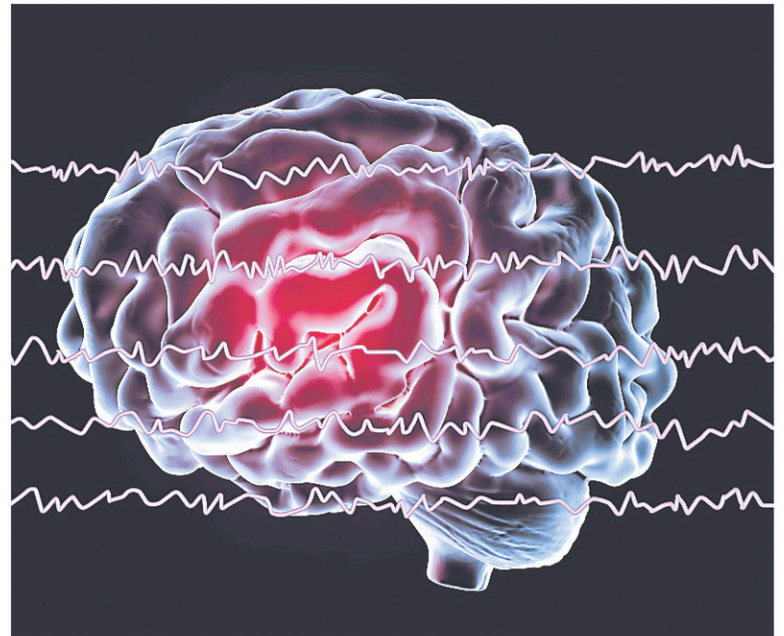
Ce n'est pas une sinécure.

Josée s'est battue toute sa vie contre la dépression et contre un héritage familial particulièrement chargé en maladie mentale. À 51 ans, elle était enfin parvenue à sortir la tête de l'eau. «Je ne veux pas retourner à l'hôpital», se désole Josée, qui ne s'imagine pas seule, sans visite de son conjoint, à attendre ses traitements.

«J'ai vraiment peur de faire une rechute. On a déjà essayé d'espacer les traitements aux mois, et j'avais fait une rechute.» Elle ne veut surtout pas retourner à la case départ. «Quand ils m'ont donné ce traitement, ça faisait huit mois que j'étais malade et que rien ne fonctionnait.»

Au CIUSSS, on assume cette décision. «À la suite des instructions du MSSS [ministère de la Santé et des Services sociaux] du 27 mars dernier à ce sujet, et dans le contexte actuel de lutte à la pandémie de COVID-19, le CIUSSS de la Capitale-Nationale a dû ajuster son offre de service en électroconvulsivothérapie. Les traitements pour les patients suivis en santé mentale qui ne sont pas hospitalisés ont ainsi dû être annulés», confirme Mathieu Boivin, agent d'information du CIUSSS.

«Ajuster son offre de service», c'est donc en annuler.



En raison de la pandémie, Josée* ne peut plus avoir son traitement d'électrochocs. Ce qui chamboule sa vie et la force à avaler plus de pilules. — IMAGE 123RF, KATERYNA KON

Faute d'électrochocs, Josée devra avaler plus de pilules. «Ma psychiatre, elle m'a dit que la seule façon d'avoir mon ECT c'était à l'hôpital. Elle m'a dit : "c'est ce qu'on nous a dit de faire". Elle a augmenté ma dose d'anxiolytiques pour diminuer mon anxiété, je vais prendre ça, même si je vais être gaga.»

L'hôpital, pour elle, n'est pas une option.

Josée comprend la gravité de la situation et l'importance de contenir la pandémie de coronavirus, mais elle ne peut s'empêcher de penser qu'on pourrait trouver une solution. Si ça se

trouve, elle a moins de contacts avec d'autres personnes à la maison, où elle ne côtoie que son conjoint et son chien.

À chaque point de presse, la ministre de la Santé Danielle McCann répète que ceux qui doivent obtenir des soins les obtiennent, que les chirurgies urgentes sont pratiquées, que tous les traitements urgents sont prodigués, lorsqu'il s'agit d'une question de vie ou de mort.

En santé mentale, la ligne entre les deux est parfois mince.

* Prénom fictif

VIVRE PLUS VIVRE MIEUX VIVRE MAINTENANT

LE
SOMMET
3
V



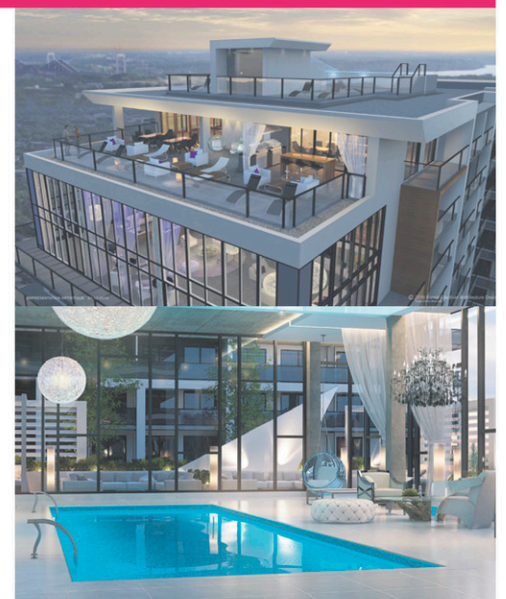
CONDOMINIUMS
sur le Plateau Sainte-Foy

à partir de
799\$ à 3 999\$/mois

- Piscines intérieure et extérieure sur le toit
- 4 autos partage TESLA
- 2 gym, salle de yoga
- 4 suites d'invités
- Salles de jeux
- Café bistro
- Et beaucoup plus

NOUVEAU
Recharge électrique pour voiture,
GRATUITE pour résidents des 3 derniers étages

NOUVEAU
Visite FaceTime
Prenez rendez-vous



Location **418 955-9504** | Achat **418 877-9777** 937, avenue Roland-Beaudin, condo 130

CONDOS@LESOMMET3V.COM

UN « TSUNAMI » À VENIR POUR LES COUPLES



La situation actuelle peut développer de l'angoisse chez le couple, une angoisse souvent provoquée par une projection trop loin dans le futur. — PHOTOTHÈQUE LE SOLEIL

MÉLANIE CÔTÉ
mcote@lequotidien.com

«Il va y avoir des chocs, c'est certain. Oui, j'ai déjà des appels, mais ça va surtout être après le confinement. Je m'attends à un tsunami.»

M^e Miville Tremblay, médiateur et avocat en résolution des conflits, est catégorique. La crise de la COVID-19 aura un impact sur plusieurs couples. Habités de passer quelques heures par jour ensemble, bien des couples doivent maintenant cohabiter en permanence en raison du confinement. C'est comme une retraite, mais sans planification!

«On dort huit heures, on travaille huit heures, plus le transport. Il ne reste que quelques heures dans la journée. Là, on est confinés ensemble toute la journée. Ça bouillonne, les gens trouvent ça difficile. À la fin du confinement, bien des décisions devront être prises», assure-t-il.

«Mais attention! Il ne faut pas penser que tout le monde va se séparer. Les couples plus unis vont rester ensemble et ceux qui le sont moins auront des décisions à prendre.»

DES RISQUES ET DES OPPORTUNITÉS

La situation actuelle entraîne bien des risques, admet M^e Tremblay, mais il faut aussi profiter des opportunités, suggère-t-il.

Les risques associés à la COVID-19 résident notamment dans le changement de routine puisque les individus ont besoin d'une stabilité. Oui, il est beaucoup question des enfants, entre autres depuis l'arrêt

des classes, mais les adultes en ont aussi besoin.

«Le risque est de ne pas accepter la situation, d'être en réaction négative, alors qu'il y a une opportunité de découvrir de nouvelles choses. Il faut essayer, ne pas rester négatifs. Il y a des découvertes à faire», explique M^e Tremblay.

Ce dernier admet que des personnes pourraient avoir de la difficulté à confronter la réalité du couple. Souvent, ces personnes fuient dans le travail, dans les sports, dans les activités, alors que tout est présentement sur pause.

«On ne peut pas faire l'autruche, sinon il va y avoir une tension à trancher au couteau. Le confinement nous offre l'opportunité de faire le ménage alors que la fuite et l'évitement étaient la solution auparavant.»

Le temps d'arrêt permet au couple de faire une introspection, «de se sortir la tête du sable», croit M^e Tremblay, dont les bureaux sont situés à Saint-Honoré.

«Il faut se rendre à l'évidence qu'on est peut-être rendus ailleurs. Mais d'un autre côté, il y a l'opportunité de se découvrir différemment. On peut se dire "on s'est perdus, on va se retrouver"»

M^e Tremblay propose l'idée de s'offrir des moments de qualité, des moments qui ne sont pas toujours possibles lorsque la routine est bien en place en dehors du confinement. Il suggère notamment des soupers en tête-à-tête lorsque les enfants sont couchés, écouter de la musique, aller marcher.

«Pourquoi ne pas se rappeler pourquoi notre histoire a débuté?», suggère-t-il.

TOI, MOI, NOUS

M^e Miville Tremblay rappelle que le couple, c'est un nous, bien sûr, mais il ne faut jamais oublier le toi et le moi. Il est primordial de favoriser du temps pour chacun, de trouver un dosage pour tout le monde.

«Il faut retrouver notre "je" dans le nous. Il faut se créer des espaces de respect, lire, marcher seul. Il ne faut pas juste être sur Facebook. Il faut être proactifs. Oui, il faut se dire que c'est l'*fun* d'être ensemble, mais il faut se permettre des moments individuels.»

M^e Tremblay admet que la crise sera une longue traversée du désert, mais on va s'en sortir, assure-t-il. «Faisons de cette crise quelque chose de constructif, suggère-t-il. À Noël, ça va être agréable d'être tous ensemble. Ça ne sera pas juste les cadeaux. J'ai l'impression que ça va changer des choses dans nos relations interpersonnelles», croit-il.

VALORISER L'ENNUI

«Aujourd'hui, on fuit beaucoup l'ennui, mais il faut l'accepter et le savourer. Avant, le dimanche, tout était fermé et je m'ennuyais.

Maintenant, je m'ennuie de m'ennuyer! Il faut accepter l'ennui et le valoriser», croit M^e Tremblay.

La situation actuelle peut développer de l'angoisse, une angoisse souvent provoquée par une projection trop loin dans le futur. Il faut plutôt voir la crise comme un défi, croit M^e Tremblay, et même si ce n'est pas facile, tout le monde est plongé là-dedans.

«Ça n'enlève pas la souffrance, mais il faut se dire : "je ne suis pas isolé". Et il faut se demander : "quels éléments m'angoissent?", mentionne M^e Tremblay, qui suggère de se tourner vers l'humour. Si on se permet un scénario dramatique, il faut aussi se permettre un scénario idéal. Ça rééquilibre et il faut se permettre de se rééquilibrer soi-même.»

QUOI FAIRE AVEC LES ENFANTS?

Les couples avec enfants qui se retrouvent en confinement doivent déléguer, autant la mère que le père. C'est primordial pour donner une pause aux parents, assure M^e Miville Tremblay, car la situation actuelle «demande beaucoup d'énergie et de patience». «Ce n'est pas une compétition. Il est important d'avoir une bonne collaboration. C'est le mot d'ordre. Un père ne sera jamais une mère et une mère ne sera jamais un père», rappelle M^e Tremblay, qui reconnaît

l'immensité du défi. Une fois de plus, le médiateur et avocat en résolution de conflits suggère de prendre des pauses. «C'est correct si un parent va faire de la lecture, une marche. Il faut alterner les tâches et impliquer les enfants. Ils vont pouvoir en témoigner toute leur vie. Il faut créer des situations avec un aspect de jeu pour les embarquer. Par exemple, il n'y a pas d'âge pour cuisiner. Cette génération saura peut-être se faire cuire un œuf...» LE QUOTIDIEN

LE MOT DU JOUR ANTIDOTE

SABORD, nom masculin

Définition – [MARINE] Ouverture quadrangulaire pratiquée dans la muraille des anciens navires de guerre, munie d'un dispositif de fermeture étanche et servant soit au passage de la bouche des canons, soit de prise d'air pour les chambres et les batteries.

Locution – faux sabord : grand hublot carré.

Champ lexical – dalot, canon, mantelets, hublot, caronade, écouteille, navire...



Soignez votre langue

Antidote 10

WINDOWS • MAC • LINUX

www.antidote.info

L'ÉQUILIBRE DANS L'INFORMATION

GILLES CARIGNAN

DIRECTEUR GÉNÉRAL
DU SOLEIL



Il y a exactement un mois aujourd'hui, la COVID-19 était déclarée pandémie mondiale par l'Organisation mondiale de la santé.

Ce jour-là — si loin, si proche —, le monde tel qu'on le vivait a basculé. La cascade de mesures prises par nos gouvernements pour limiter la propagation du virus a transformé nos quotidiens dans toutes ses dimensions.

Évanouis, nos repères si rassurants. Les mots *distanciation*, *confinement*, *quarantaine* sont devenus les nouvelles normes sociales.

Il a fallu du jour au lendemain apprendre à vivre différemment, à travailler autrement, à socialiser en isolement. Tous ces ajustements, en même temps, avec l'objectif de trouver et maintenir une forme d'équilibre. Ouf...

C'est à cette enseigne — le fragile équilibre entre santé et confinement — que nos équipes ont bâti votre édition du samedi, la troisième de notre formule magazine, qui continue d'évoluer.

L'équilibre traverse plusieurs des reportages et des chroniques de votre journal d'aujourd'hui

L'équilibre, et les moyens de le garder, traverse plusieurs des reportages et des chroniques de votre *Soleil* d'aujourd'hui, des textes consacrés aux effets du confinement sur nos relations, notre sommeil, notre vie de couple,

l'anxiété des enfants, celle des aînés, notre santé mentale à tous. Avec quelques outils pour nous aider à lâcher prise.

Dans la chronique «Nous les humains» du Mag, Marc Allard dresse la liste des quatre questions quotidiennes que son clan se pose pour rester sain d'esprit pendant le confinement.

Parce que l'humour est un remède certifié contre la déprime en ces temps dramatiques, Mylène Moisan poursuit sa série «L'humour au temps du corona», à la demande générale.

Et parce qu'en ces temps difficiles il ne faut pas oublier de se faire plaisir, nous introduisons un nouveau rendez-vous dans Le Mag avec Patrice Plante, alias Monsieur Cocktail.

Chercher l'équilibre, donc. Le résultat de cette édition est le fruit du travail de journalistes de nos six coopératives d'information, plus que jamais engagés à unir leurs idées et leurs talents pour vous livrer tous les samedis un produit unique.

Nous sommes le plus grand groupe de presse coopératif au pays et nous entendons travailler ardemment à continuer de mieux faire entendre et partager les voix de nos communautés.

PAS DE RELÂCHE

Ces voix, elles circulent plus que jamais grâce aux éditions quotidiennes de notre application pour tablette et téléphone, que vous êtes désormais plus nombreux à fréquenter, tous les matins.

En ces temps hors normes où l'information est un service essentiel, veuillez prendre note que nous ne ferons pas relâche pendant le weekend pascal cette année et nous vous offrirons une nouvelle édition dans notre application dimanche et lundi, dès 4h.

Car c'est aussi ça garder l'équilibre : garder le contact avec une information fiable, vérifiée, équilibrée.



Peu importe le contexte économique actuel, vous pouvez compter sur le CTEQ! Nos services sont maintenus.



INFORMATION

COORDINATION

FORMATION

RÉFÉRENCIEMENT

MAILLAGE

CTEQUEBEC.COM

1 844 200-2837 #1000

↑
contactez-nous!

Québec



Centre de transfert
d'entreprise du Québec



merci

**Travailleuses
et travailleurs
du réseau
de la santé:**

**Merci de continuer de travailler.
Merci d'aller au front pour nous soigner.
Merci de combattre l'ennemi invisible.
Merci de répondre à l'appel.
Merci de veiller sur notre santé.
Merci de nous soutenir.
Merci de nous rassurer.
Merci d'être aussi dévoués.
Merci d'être là pour nous.**

**Merci d'être
nos anges gardiens.**

Autant de besoins, mais moins de dons

BRIGITTE BRETON

CHRONIQUE

bbreton@lesoleil.com



La COVID-19 a des impacts sur la philanthropie, et pas seulement des effets positifs. Au Québec, ce ne sont pas 3 milliards \$, mais 500 millions \$ de moins qui seront recueillis en 2020, prévoit Daniel Asselin, président de la firme Épisode. De petits organismes communautaires, et par le fait même les citoyens qui comptent sur leur soutien, risquent d'écoper.

M. Asselin, qui a fondé sa firme d'experts-conseils en philanthropie il y a près de 30 ans, ne croyait jamais voir une telle situation.

Il s'attend à des changements dans la collecte et la distribution des fonds en 2020, mais aussi les deux années suivantes. Des donateurs revoient déjà leur plan.

Si l'assiette de dons est amputée de 500 millions \$ cette année, des ajustements, voire des choix déchirants s'imposeront.

Il y aura des gagnants et des perdants.

On le voit déjà. De grands donateurs ont dégagé des sommes importantes pour la recherche afin de trouver vaccin et médicaments pour combattre la COVID-19.

M. Asselin constate par ailleurs qu'au Québec, les organismes qui donnent des services de première nécessité bénéficient actuellement de la générosité des gens. «Les banques alimentaires et les Moissons n'auront jamais eu autant de dons». La santé mentale est un autre domaine qui incite au partage.

Si l'élan de générosité et de solidarité suscité par la pandémie du coronavirus profite à certaines causes et missions, le confinement frappe toutefois de front les organismes et les fondations dont le budget reposait en bonne partie sur du financement événementiel.

Avec la distanciation sociale et l'interdiction des rassemblements disparaissent les conférences, les vins et fromages, les soupers-bénéfices et les défis sportifs qui permettaient d'amasser des fonds. Et on ne sait pour combien de mois encore, ce qui met un poids supplémentaire sur des situations financières déjà précaires.

Les entreprises et les grands donateurs seront donc encore plus courtisés pour soutenir des causes, mais le président d'Épisode croit que ceux-ci en profiteront pour faire un grand ménage dans leurs dons et leurs commandites.

La crise et l'arrêt des activités économiques viennent aussi restreindre le budget que les entreprises peuvent redistribuer dans leur communauté. Des citoyens subissent aussi une perte de revenus et leurs dons risquent de suivre la même tendance.

Daniel Asselin estime que de petits organismes communautaires n'auront pas le choix de fusionner ou de développer des alliances pour survivre. «Il y aura élagage obligatoire.» Il note que le nombre d'organismes a explosé au cours de la dernière décennie.

Penser que les gouvernements pourront venir à la rescousse de tous semble peu réaliste. Tant Québec qu'Ottawa ont dégagé ces dernières semaines des millions de dollars pour venir en aide aux citoyens et aux entreprises. Les fonds publics ne sont pas inépuisables.

On s'inquiète de la santé et de l'épuisement des familles après plusieurs semaines de confinement

Le gouvernement Legault a ajouté 10 millions \$ au programme de soutien à l'action bénévole. Une somme que les dirigeants de Centraide Québec, Chaudière-Appalaches et Bas-Saint-Laurent jugent bien insuffisante «pour traduire les efforts consentis par des milliers de bénévoles et d'employés d'organismes communautaires».

Dans une lettre publiée samedi dernier dans *Le Soleil*, Marc De Koninck et Bruno Marchand soutiennent que la crise actuelle n'est pas que sanitaire. C'est aussi une crise humaine.

«Dans ce contexte, nous ne pouvons nous priver des ressources que représentent les acteurs branchés au quotidien sur les

enjeux, les besoins et les défis de nos communautés.»

ORGANISMES EN MODE URGENCE

Je vous expose deux cas. Celui de Deuil-Jeunesse et celui de Laura Lémerveil, deux organismes communautaires des régions de Québec et de Chaudière-Appalaches qui sont déjà en mode urgence et survie.

Ils n'offrent pas de services alimentaires, mais leur existence fait une grande différence dans la vie de bien des personnes et de familles.

Deuil-Jeunesse, fondé par la travailleuse sociale Josée Masson, vient en aide aux jeunes et aux familles qui vivent la maladie grave, la disparition ou la mort d'un proche, ou des pertes liées à la séparation parentale, l'abandon ou l'adoption.

Laura Lémerveil, un organisme créé par Sandra Lambert, offre soutien et répit aux familles d'enfants polyhandicapés.

Au cours des dernières semaines, les deux directrices ont dû mettre à pied une bonne partie de leur personnel. Elles ont élaboré un plan d'urgence pour fournir des services «essentiels» à leur clientèle vulnérable, et cherchent des fonds afin de pouvoir poursuivre leurs activités pendant la crise et lorsque celle-ci sera chose du passé.

Ses activités de financement étant sur pause, de même que les formations et conférences que Deuil-Jeunesse devait donner pour garnir ses coffres, Josée Masson s'est tournée vers le sociofinancement avec GoFundMe. Jeudi, Deuil-Jeunesse avait récolté 7180 \$ sur un objectif de 25 000 \$.

La travailleuse sociale scrute aussi les programmes d'aide annoncés par les gouvernements pour voir si Deuil-Jeunesse est admissible. «On va finir par entrer dans une case». Les travailleuses sociales dispersées à travers le Québec et qui avaient le statut de travailleuses autonomes obtiennent pour leur part l'aide d'Ottawa.

Sandra Lambert est de son côté à la recherche de 250 000 \$ pour se rendre à l'été. Les activités de financement sont aussi interrompues chez Laura Lémerveil et la directrice explique qu'elle ne peut utiliser des fonds dédiés pour combler les besoins urgents. «On



Si plusieurs parents cherchent leur souffle depuis que les garderies et les écoles sont fermées, imaginez ceux dont le jeune vit avec une déficience intellectuelle, une déficience physique et le spectre de l'autisme. — PHOTO FRANCINE DORÉE

ne peut pas tenir la route». Elle lance un appel à la communauté. «Aidez-nous à aider».

Durant la pandémie, l'organisme Laura Lémerveil n'a pas laissé tomber les 200 familles avec enfants polyhandicapés — de quelques jours à 30 ans — qu'il dessert.

Si plusieurs parents sont épuisés et cherchent leur souffle depuis que les garderies et les écoles sont fermées, imaginez ceux dont le jeune vit avec une déficience intellectuelle, une déficience physique et le spectre de l'autisme.

Même si leurs cinq points de services sont fermés, Sandra Lambert et son équipe ont développé pour eux divers outils pour rester en contact avec eux, mais aussi avec les enfants et les jeunes adultes afin que ceux-ci puissent maintenir leurs acquis. Capsules vidéo, activités de psychomotricité ou de bricolage, soutien téléphonique et services personnalisés sont offerts.

«Ça va bien aller car Laura Lémerveil a trouvé les moyens d'être encore là pour nous, de façon différente, mais tout aussi

importante», témoignent Esther Baillargeon et Christan Ouellet, les parents de Francis, âgé de 25 ans. Avant la pandémie, ce dernier fréquentait les ateliers professionnels Les Artisans.

M^{me} Lambert s'inquiète de la santé et de l'épuisement des familles après plusieurs semaines de confinement. Le téléphone et les médias sociaux ont des limites. Il faut envisager davantage de soutien à domicile, avec toutes les précautions que la situation actuelle exige.

En début de semaine, le ministre délégué à la Santé et aux Services sociaux, Lionel Carmant, a indiqué vouloir former des équipes d'intervenants «protégés» pour donner du répit aux parents d'enfants handicapés.

M^{me} Lambert attend la suite. Le père et la mère de Francis soulignent que bien avant la COVID-19, les parents d'enfants polyhandicapés ont été capables de dire «ça va bien aller». «Après, ça va continuer de bien aller si le gouvernement reconnaît le rôle essentiel que joue Laura Lémerveil pour toutes ses familles».

Le confinement fait-il rêver davantage?

LOUIS-DENIS ÉBACHER
ldebacher@ledroit.com

Ceux et celles qui ont l'impression de rêver plus souvent en cette période de confinement n'ont pas la berlue. Si cette impression est valable, dire qu'on «rêve plus» n'est peut-être pas tout à fait approprié. Plus précisément, rappellent deux professionnels du sommeil, on ne «rêve pas davantage», mais on «se souvient davantage» de nos rêves en cette période unique de nos existences. Mais pourquoi?

La réponse courte est celle-ci. On dort moins bien, on se réveille plus souvent, et notre cerveau a plus d'occasions de se souvenir de nos rêves.

La réponse plus complète est développée par Jean-Philippe Chaput, professeur agrégé à la faculté de médecine de l'Université d'Ottawa et Rébecca Robillard, professeure à l'École de psychologie de l'Université d'Ottawa.

«Plusieurs changements viennent avec le coronavirus, dit

le professeur Chaput. Les gens restent à l'intérieur, bougent moins, utilisent davantage les écrans [dont ceux qui projettent la lumière "bleue" des cellulaires et des tablettes]. Ça peut jouer sur les étapes du sommeil et le rêve.»

Le stress, la perte d'un emploi, la crainte de se retrouver au chômage, «savoir qu'il reste plusieurs semaines à ce confinement», influence les modèles du sommeil, explique-t-il.

À cela s'ajoute pour certains une plus grande consommation d'alcool, de drogue, ou un changement des habitudes alimentaires.

Travailler à la maison implique pour d'autres une routine de sommeil moins stricte, sans réveil-matin.

«Pour se souvenir de nos rêves, explique le professeur, il faut être éveillé. Si tu te souviens de tes rêves, c'est que tu t'es réveillé peu de temps après avoir rêvé. Le dormeur se trouve dans une sorte de microréveil. Si tu rêves vers 6h, et que tu te réveilles vers 7h, tu vas te souvenir du rêve le plus récent, soit celui de 6h. Actuellement, on peut

se réveiller davantage pendant la nuit, alors on se souvient d'un plus grand nombre de rêves. On ne rêve pas plus qu'avant. On se réveille plus qu'avant.» Le cerveau a ainsi plus d'occasions d'enregistrer ces scènes décousues dans notre mémoire.

DES RÊVES DIFFÉRENTS?

Pour la docteure Rébecca Robillard, il faut éviter le piège de la «surinterprétation» des rêves et de les rattacher directement à la réalité. Le cerveau récupère effectivement des informations provenant de la réalité d'une personne, mais le rêve est plus complexe que la seule interprétation de ce vécu.

«L'une des fonctions du rêve est la régulation émotionnelle. Il survient pendant le sommeil paradoxal. Dans cette période, on digère mieux ce qui s'est produit dans la journée.»

Au début du 20^e siècle, Sigmund Freud publiait *L'Interprétation du rêve*. Les théories du célèbre psychanalyste, qui considérait le rêve comme une soupape de l'esprit, sont toujours à l'étude en 2020.

«Une partie du cerveau liée au contrôle cognitif devient plus silencieuse, résume la D^{re} Robillard. La partie liée aux émotions et aux peurs est activée. Il favorise l'imagerie liée à des choses stressantes.»

> CAS DE COVID-19 AU QUÉBEC

RÉGIONS	CAS*	DÉCÈS
01- Bas-Saint-Laurent	34	1
02- Saguenay-Lac-Saint-Jean	135	0
03- Capitale-Nationale	427	8
04- Mauricie-Centre du Québec	673	33
05- Estrie	642	16
06- Montréal	5617	100
07- Outaouais	141	0
08- Abitibi-Témiscamingue	130	2
09- Côte-Nord	84	0
10- Nord-du-Québec	5	0
11- Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine	84	3
12- Chaudière-Appalaches	222	2
13- Laval	1017	48
14- Lanaudière	738	16
15- Laurentides	545	1
16- Montérégie	1173	9
17- Nunavik	5	0
18- Terres-Cries-de-la-Baie-James	5	0
Région à déterminer	0	2
TOTAL	11 677	241

* Confirmés ou probables, en date du 10 avril, à 13h
Source : Directions de santé publique du Québec



MALGRÉ LA DISTANCE, ON EST TISSÉS SERRÉS



C'EST TOUJOURS POSSIBLE DE PARTAGER DES MOMENTS FESTIFS, JOYEUSES PÂQUES!

3500
collègues
dévoués

+40
résidences
au Québec

residencescogir.com

ROUVRIRE LES ÉCOLES AVANT LE 4 MAI?



OLIVIER BOSSÉ
obosse@lesoleil.com

«On n'exclut pas de rouvrir les écoles puis les garderies avant le 4 mai», a lâché François Legault, à la surprise des Québécois. Plus d'enfants seront alors infectés par la COVID-19, mais ils n'auront qu'à se tenir loin de leurs grands-parents.

Voilà le yin et le yang avec lequel jongle le premier ministre du Québec dans cette crise. La fameuse «balance des inconvénients» dont il parle depuis le début de ses points de presses quotidiens, il y a un mois.

Au bout de quatre semaines de confinement, M. Legault estime maintenant que les Québécois ont besoin d'«un peu d'espoir», a-t-il affirmé, pensant entre autres «aux entrepreneurs et aux parents d'enfants turbulents».

Depuis que les spécialistes de l'Institut national de santé publique du Québec et du ministère de la Santé et des Services sociaux ont annoncé mardi que le sommet de l'épidémie était attendu autour du 18 avril, le premier ministre se montre plus optimiste que jamais.

Depuis quelques jours, son discours porte surtout sur la réouverture de l'activité sociale et surtout économique de la province.

VAGUE «MOINS HAUTE QU'AILLEURS»

«Il y a toutes raisons de croire qu'on est en train d'atteindre le

fameux pic, le fameux sommet. Donc, ça va se stabiliser, ensuite redescendre. Puis je pense qu'on va, en tout cas, je l'espère, être capables, dans les prochains jours, de passer à une nouvelle étape», a dit un M. Legault encore positif, vendredi, avant de prendre pour Pâques deux jours de congé loin des journalistes.

«Ce qu'on voit aussi, puis on est prudents, c'est qu'on est en train d'atteindre le haut de la vague. Les augmentations se stabilisent, donc on est en train d'atteindre le haut de la vague, puis en plus, la vague est moins haute qu'ailleurs, est moins haute même qu'on avait anticipé.»

Mais personne ne se réjouit de voir 25 nouveaux décès survenus de jeudi à vendredi, ce qui porte le décompte à 241 Québécois morts de la maladie à coronavirus jusqu'ici.

On compte dorénavant 11 677 cas confirmés, dont 733 traités dans nos hôpitaux. Cette fois avec 54 de plus en 24 heures, ce nombre n'a juste jamais pris la tangente exponentielle tant crainte au début et pour laquelle le gouvernement avait libéré jusqu'à 8000 lits.

Même que vendredi, on comptait 186 patients alités aux soins intensifs, 10 de moins que la veille!

«On voit que le nombre de personnes hospitalisées et aux soins intensifs se stabilise encore. Ça commence à faire quelques journées de suite. Évidemment, on va continuer d'avoir des décès. En particulier dans les CHSLD, parce qu'on a, dans les CHSLD, des personnes qui sont déjà malades, donc qui sont plus vulnérables lorsqu'elles sont atteintes de COVID-19», constate le premier ministre.

«CHÔMAGE BEAUCOUP PLUS ÉLEVÉ»

M. Legault constate aussi que «l'ampleur du chômage est beaucoup plus élevée» que les 8,1 % annoncés jeudi pour le mois de mars au Québec. En février, le Québec montrait son plus bas taux de chômage depuis 1976, 4,5 %.

«On est en train de faire l'évaluation, secteur par secteur, de combien d'emplois ont disparu depuis le début de la crise pour se donner un plan pour rouvrir éventuellement les différents secteurs, a-t-il assuré.

Rouvrir. Le mot magique. Mais aussi piégé, en même temps. Toujours trouver l'équilibre entre l'économique et la santé publique.

Souffler à la fois le chaud et le froid. Comme vendredi, alors que le gouvernement a aussi demandé d'annuler tous les festivals et événements publics sportifs et culturels prévus sur le territoire québécois jusqu'au 31 août.

Mais si on veut retourner des gens au travail, leurs enfants, surtout ceux de l'école primaire, ne peuvent pas rester seuls à la maison. De là l'idée de rouvrir les écoles et garderies avant le 4 mai, deuxième date annoncée il y a déjà deux semaines après celle du 30 mars.

«C'est plus que sérieux», confirme le premier ministre Legault.

«Il n'y a rien de décidé encore. On va suivre les résultats jour par jour. Mais comme on l'a souvent dit, les enfants sont beaucoup moins à risque. Ce qu'il va falloir s'assurer quand on va rouvrir les écoles, puis les garderies, c'est que les enfants ne passent pas du temps proche de leurs grands-parents. C'est malheureux et je sais que les grands-parents aiment ça voir leurs petits-enfants, mais



pendant un certain temps, il va falloir absolument éviter ça. Mais vous le voyez, dans les résultats, il y a très peu d'enfants qui subissent des conséquences graves.»

«Il pourrait avoir un scénario où il va avoir une réouverture partielle avec les parents, quand il y a un des deux parents qui peut retourner travailler, ou ceux qui n'ont pas d'enfants jeunes. Et peut-être dans un deuxième temps, une fois les écoles, les garderies ouvertes, rouvrir davantage l'économie. Mais tout ça, ce sont des scénarios qu'on regarde. Ce dont on a besoin, c'est de l'accord de la Santé publique», ajoute-t-il.

«ON NE VEUT PAS ÊTRE DES DICTATEURS»

Car aussi pressé peut être le comptable devenu premier ministre de relancer l'économie, il a toujours le médecin au-dessus de son épaule pour le guider dans ses décisions.

Directeur national de santé publique du Québec, Horacio Arruda rebat les oreilles des Québécois depuis un mois avec ses directives de séparation de deux mètres et de lavage de mains.

Il a quand même adapté son discours, au cours des derniers jours. «On ouvre le robinet progressivement, on mesure, on ouvre le robinet, on mesure... [...] Je veux faire

Au bout de quatre semaines de confinement, François Legault estime que les Québécois ont besoin d'«un peu d'espoir». — PHOTO LA PRESSE CANADIENNE, JACQUES BOISSINOT

confiance aux Québécois. On ne veut pas contraindre encore trop longtemps», a dit le D^r Arruda.

«Il n'y a personne qui veut qu'on reste dans cet état-là. Psychologiquement, c'est trop difficile. On ne veut pas être des dictateurs, mais on veut éviter qu'on reprenne une hausse importante, exponentielle, qu'on a évitée. [...] Mais il faut surtout être prudents, ne pas penser que c'est *bar open* demain matin par rapport à la distanciation sociale.

«C'est important qu'une société fonctionne aussi, quelque part, sinon : augmentation de la violence, enfants battus, dépressions, suicides. Tout ça, c'est associé à des éléments de confinement, puis à un moment donné, on finit par devenir fou si on est toujours enfermé.»

Le Québec a été mis en pause d'un coup, comme avec un interrupteur *on-off*. Le D^r Arruda illustre la relance avec un gradateur. «Il faut doser tout ça», résume le premier ministre Legault.

LA GRANDE
JOURNÉE
DES PETITS
ENTREPRENEURS

Cultiver
L'ENTREPRENEURIAT!



Inscription GRATUITE à
petitsentrepreneurs.ca

L'ÉTÉ POURRAIT APPORTER DES ASSOUPPLISSEMENTS

CATHERINE LÉVESQUE
La Presse canadienne

OTTAWA — Si François Legault prévoit que le Québec va «renaître un peu comme la nature au printemps», Justin Trudeau, lui, espère plutôt assouplir certaines règles «pour l'été».

«Quand on aura passé cette première vague, on va être dans un moment où on pourra assouplir certaines règles», a indiqué le premier ministre Trudeau lors de sa conférence de presse quotidienne, vendredi.

«Plus de gens pourront peut-être aller au travail, les écoles vont peut-être recommencer à reprendre [leurs activités], l'activité économique pourrait reprendre, mais ça va être fait de façon à maximiser nos précautions et à minimiser nos risques d'autres propagations», a-t-il ajouté, en pesant ses mots.

Les scénarios de l'Agence de la santé publique du Canada, dévoilés jeudi, ne précisait pas à quel moment exactement le pays connaîtrait le sommet de cas de la COVID-19 ni à quel moment la première vague prendrait fin.

«Mais ce qu'on sait, c'est notre capacité d'assurer que cette



première vague finisse cet été dépend entièrement de nous, des citoyens, des gens qui continuent de rester chez eux, qui continuent de garder leurs distances. [...] J'espère parler d'assouplir ces règles pour l'été», a précisé M. Trudeau.

À Québec, vendredi, M. Legault s'est réjoui que la province était en train d'atteindre le sommet et qu'elle pouvait «recommencer avec prudence» à penser à rouvrir l'économie.

M. Trudeau avertit qu'on aura à vivre avec «certaines mesures» même pendant l'automne et a répété qu'il n'y aura pas de retour complet à la normale jusqu'à ce qu'un vaccin soit trouvé contre le virus.

«On n'en a pas besoin maintenant et on espère ne pas en avoir besoin», a dit M. Trudeau au sujet de la Loi sur les mesures d'urgence, sujet qui était à l'ordre du jour lors de sa discussion avec les premiers ministres des provinces et des territoires la veille.

Il a expliqué qu'il y a «différents scénarios» qui ont déjà été

discutés avec les différentes provinces, que ce soit pour l'approvisionnement de matériel médical ou pour «restreindre encore plus le mouvement des Canadiens». Plusieurs premiers ministres provinciaux, dont ceux du Québec et de l'Alberta, ont déjà manifesté leur opposition à la Loi sur les mesures d'urgence.

L'horaire auquel nous avait habitués M. Trudeau sera quelque peu chamboulé dans les prochains jours.

Le premier ministre a annoncé qu'il sera présent samedi à la Chambre des communes à l'occasion de l'adoption du programme de subventions salariales de 75 % pour les entreprises.

Puis, il prendra congé dimanche et lundi pour passer du temps avec sa famille.

22 046 CAS

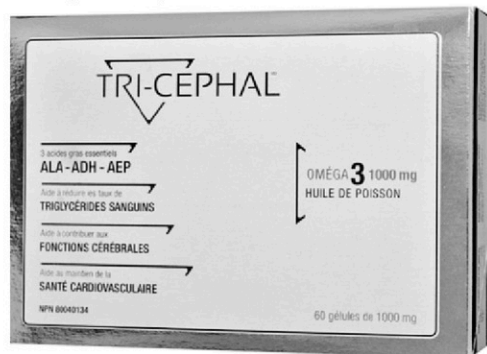
Il y a 22 046 cas confirmés et probables décelés par les tests administrés au Canada. La COVID-19 a provoqué jusqu'à maintenant la

Le premier ministre Justin Trudeau lors de son point de presse quotidien de vendredi à Ottawa — PHOTO LA PRESSE CANADIENNE, JUSTIN TANG

mort de 556 Canadiens (en date de 15h, vendredi).

Distribution des cas au pays, selon les plus récents bilans disponibles : 11 677 cas au Québec, dont 241 décès; 6237 cas en Ontario, dont 222 décès; 1451 cas en Alberta, dont 32 décès; 1370 cas en Colombie-Britannique, dont 50 décès; 407 cas en Nouvelle-Écosse, dont deux décès; 278 cas en Saskatchewan, dont trois décès; 239 cas à Terre-Neuve-et-Labrador, dont trois décès; 224 cas au Manitoba, dont trois décès; 112 cas au Nouveau-Brunswick; 25 cas à l'Île-du-Prince-Édouard; huit cas au Yukon; cinq cas dans les Territoires-du-Nord-Ouest; aucun cas au Nunavut.

Haute concentration d'oméga-3 ?
**Le Tri-Cépal...
meilleur que le poisson dans votre assiette?**



Achetez une boîte et recevez la 2^e GRATUITEMENT!

En vigueur du 10 au 16 avril 2020.
Jusqu'à épuisement des stocks.

Bio Actif.quebec



La Giroflée
3320, chemin Ste-Foy
Québec
418 658-7780

L'Alvéol
1-844-914-2506

Fermé dimanche
et lundi

Naturo-Santé
8585, boulevard Lacroix,
St-Georges
418 228-9735

0037605

LA GRANDE
COLLECTE
VIRTUELLE
MOISSONQUEBEC.COM

0037795



Même à distance, nous sommes là pour vous.

Alors que les mesures de distanciation sociale doivent être suivies à la lettre pour combattre la COVID-19, nous devons continuer de nous soutenir pour que notre pays sorte de cette épreuve. En cette période d'incertitude, nous avons plus que jamais besoin les uns des autres.

C'est pourquoi nous avons créé le **Programme de soutien aux clients RBC**. Plusieurs questions nous ont été posées, et de nombreuses autres se poseront à mesure que la situation évoluera. Sachez que nous sommes à l'écoute et que nous vous fournirons le soutien dont vous avez besoin, particulièrement si vous êtes dans une situation difficile.

D'abord, nous tentons d'alléger la pression quotidienne exercée sur vos finances en :

- reportant des paiements d'hypothèque, de carte de crédit, de prêt remboursable par versements et de prêt-auto pour une période pouvant aller jusqu'à six mois;
- fournissant la possibilité de reporter des paiements à partir de nos outils libre-service en ligne;
- faisant en sorte que les cotes de crédit ne soient pas affectées par les reports de paiements;
- annulant certains frais, comme les frais d'opposition au paiement de chèques et les frais de relevé au GAB.

Ensuite, nous sommes conscients que plusieurs de nos clients subissent une pression supplémentaire causée par une mise à pied, une perturbation majeure des activités de leur entreprise ou des circonstances familiales difficiles. Nos employés sont disponibles pour des consultations en direct et vous aideront à créer un plan personnalisé qui allégera la pression que vous vivez actuellement. Cela peut inclure une réduction de 50 % des frais d'intérêts pour les clients dont le paiement minimum des cartes de crédit est reporté. Si vous êtes dans une situation financière critique, veuillez **prendre rendez-vous pour un appel téléphonique avec l'un de nos conseillers** à l'aide de notre service de réservation en ligne.

Finalement, en ce qui concerne nos clients commerciaux et les petites entreprises – véritable moteur de l'économie canadienne –, vous pouvez compter sur RBC pour vous fournir un soutien immédiat. Ainsi, nous permettrons les reports de paiements et augmenterons temporairement les limites de crédit lorsque cela sera nécessaire. Nous supprimerons également temporairement les frais d'établissement pour l'inscription des entreprises clientes aux solutions de gestion électronique de trésorerie et de traitement des chèques à distance. Nous travaillons en étroite collaboration avec le gouvernement pour mettre en œuvre ses nouveaux programmes pour les entreprises, et nos conseillers sont là pour vous aider.

RBC est au service des Canadiens et des Canadiennes depuis plus de 150 ans, et nous sommes passés à travers de nombreuses épreuves au fil du temps. Les défis sont peut-être différents, mais la force et la détermination de nos employés sont toujours les mêmes. D'ailleurs, je souhaite remercier tous nos employés pour leur compassion et leur dévouement extraordinaire en cette période sans précédent.

Nous réévaluerons notre approche à mesure que la situation évoluera.

Nous sommes là pour vous.

Cordialement,



Neil McLaughlin

Chef de groupe, Services bancaires aux particuliers et aux entreprises
RBC

Pour de l'information sur le **Programme de soutien aux clients RBC**, consultez le [rbc.com/covid19fr](https://www.rbc.com/covid19fr) ou prenez rendez-vous pour un appel téléphonique avec un conseiller à [rbc.com/reservation](https://www.rbc.com/reservation).





Une voie réservée pour l'approvisionnement d'essence des camions surdimensionnés a été aménagée, ainsi que des espaces réservés pour les camionneurs au repos. — PHOTO LE MADRID

**Faites
la différence
maintenant!**
Nous embauchons



Aujourd'hui, nos employés fournissent plus que jamais du soutien et d'importants services à nos résidents ainsi que la tranquillité d'esprit aux familles de ceux-ci.

Des postes à temps complet et à temps partiel sont disponibles maintenant:

- Soins infirmiers
- Préposés aux résidents
- Cuisiniers et serveurs
- Entretien ménager et buanderie
- Réception et administration

Nous vous invitons à mettre votre enthousiasme, votre expérience et votre empathie au service d'une équipe dédiée au MIEUX-ÊTRE des résidents.

**POSTULEZ DÈS AUJOURD'HUI À
CarrièresChartwell.com**



LE MADRID PENSE AUX CAMIONNEURS

JUDITH DESMEULES
jdesmeules@lesoleil.com

Les installations de l'arrêt incontournable des camionneurs entre Québec et Montréal, Le Madrid, ont été réaménagées et adaptées à la situation de crise sanitaire afin de répondre aux besoins des usagers.

«Consciente de l'importance de la halte routière Le Madrid, notamment pour les camionneurs qui continuent d'approvisionner le Québec, mais aussi le personnel médical et tous ceux amener à être encore sur nos routes en cette période de pandémie, la firme immobilière Immostar s'est entendue avec ses partenaires Couche-Tard, McDonald's et St-Hubert pour servir au mieux les usagers de la route alors que le nombre de haltes fermées s'accroît sur le réseau autoroutier», indique François Pelchat, associé et vice-président location et marketing chez Immostar, propriétaire du Madrid.

Les consignes du gouvernement sont évidemment suivies à la lettre par les partenaires.

Une voie réservée pour l'approvisionnement d'essence des camions surdimensionnés a été aménagée, ainsi que des espaces réservés

pour les camionneurs au repos, pour tous les véhicules lourds et les véhicules d'urgence.

«Les chaînes McDonald's et St-Hubert ont concocté des boîtes repas aux choix multiples à 12 \$ taxes incluses pour les usagers. Ils peuvent les acheter via le service au comptoir, le service de commande mobile ou encore au service au volant», est-il précisé dans un communiqué.

Les succursales Couche-Tard, McDonald's et St-Hubert offrent aussi le café, chocolat chaud et thé gratuitement pour le personnel hospitalier et les travailleurs de première ligne. Les bornes de recharge du circuit électrique demeurent opérationnelles et les toilettes sont ouvertes 24h/24.

Comme partout, des consignes s'appliquent à l'entrée des installations. Un nombre limité de personnes peuvent se trouver à l'intérieur en même temps, un questionnaire de dépistage doit être demandé puis la distanciation sociale respectée. Les salles à manger et les jeux pour enfants sont évidemment fermés.

SAINT-AUGUSTIN AUSSI

Depuis mercredi, la Ville de Saint-Augustin met des locaux de son Centre sportif multifonctionnel à la disposition des camionneurs.

«La Ville souhaite venir en aide aux camionneurs qui continuent

d'assurer un service nécessaire et essentiel dans le contexte actuel de pandémie liée à la COVID-19. Reconnaisant leur grande importance et étant consciente des difficultés que les camionneurs rencontrent sur la route avec la fermeture de plusieurs commerces et haltes routières, la Ville désire contribuer à faciliter la vie de ces travailleurs en leur donnant accès à des installations d'hygiène adéquates», a indiqué le maire de la ville Sylvain Juneau par voie de communiqué.

Un espace réservé ouvre ses portes tous les jours entre 18h et 21h, pendant toute la durée de l'urgence sanitaire. Les camionneurs auront notamment accès aux douches du centre sportif. Et le stationnement pourra être utilisé en tout temps pour les périodes de repos, des toilettes extérieures sont aussi installées.

Le centre est situé sur la route Fossambault près de l'autoroute 40 et en bordure de la Ville de Québec, ce qui représente un accès rapide par la sortie 295.

Le maire Juneau précise que la Ville assure mettre en place les mesures d'hygiène appropriées, dont une désinfection rigoureuse des douches et des toilettes. Tous les utilisateurs doivent aussi s'identifier afin que la Ville puisse garder un contrôle sur le nombre d'utilisateurs.

Le fleuve déborde et inonde la rue Dalhousie



JUDITH DESMEULES
jdesmeules@lesoleil.com

La tempête printanière a entraîné le débordement du fleuve Saint-Laurent vendredi dans le secteur de la rue Dalhousie dans le Vieux-Québec, puis dans le secteur de la plage Saint-Laurent à Cap-Rouge.

Le Service de police de la Ville de Québec (SPVQ) a assuré la circulation jusqu'à 11h dans le Vieux-Québec, heure où la situation était

rétablie. Les voies étaient bloquées entre les rues Saint-Paul et Petit-Champlain.

Étant donné le contexte de crise sanitaire, il y avait peu de circulation dans le secteur, ce qui a grandement facilité le travail des policiers. L'inondation n'a nui aux touristes ni au passant, confinement oblige.

Le SPVQ n'avait rien à signaler vendredi matin, concernant ce débordement. Aucune évacuation n'a été nécessaire dans le secteur. Cependant, l'endroit est demeuré sous surveillance toute la journée

Une autre inondation mineure a attiré l'attention des agents, un débordement dans le secteur de la plage Saint-Laurent, dans



Étant donné le contexte de crise sanitaire, il y avait peu de circulation dans le secteur, ce qui a grandement facilité le travail des policiers. — PHOTO LE SOLEIL, PATRICE LAROCHE

l'arrondissement de Cap-Rouge. Cette voie longe la rive nord du fleuve.

L'édifice de la plage a été légèrement inondé. Une équipe nautique a fait les vérifications vendredi dans l'avant-midi afin d'observer

les dégâts, et une autre équipe en gestion d'immeuble évaluera l'étendue des dommages. Encore une fois, personne ne se trouvait sur les lieux.

Aucune évacuation n'a été réalisée dans ce secteur également.

Les agents rappellent que les rassemblements autour des inondations, pour venir voir les dégâts, sont déconseillés. Il est primordial de respecter les consignes de distanciation sociale.



Graphisme et illustration: AlphaZULU, services d'imagination

Merci aux 30 000 professionnels de l'État québécois!
 Vos services invisibles et essentiels assurent
 le bien-être de vos concitoyens.

Syndicat
de professionnelles
et professionnels
du gouvernement du Québec



ANDRÉ-PHILIPPE CÔTÉ, CARICATURISTE

«LES GENS ONT BESOIN D'HUMOUR»

Partout, des travailleurs et travailleuses sont au front malgré l'arrêt d'un nombre incalculable d'activités sociales, culturelles, économiques. Les journaux de la Coopérative nationale de l'information indépendante publient une série de portraits de ceux pour qui le quotidien continue. Des personnes qui permettent d'offrir quelques sourires dans nos vies chamboulées.

TRAVAILLEURS AU FRONT



JUDITH DESMEULES
jdesmeules@lesoleil.com

André-Philippe Côté est caricaturiste au journal *Le Soleil* depuis plus de 20 ans. Un nombre incalculable d'événements de l'actualité a influencé ses dessins, parfois des moments positifs, d'autres un peu plus négatifs. Une pandémie, c'est une première. Depuis que le confinement est ordonné, le caricaturiste permet aux lecteurs de sourire tous les jours. Aussi sérieuse que la situation puisse être, il faut bien se permettre de rire un peu.

Q Cette crise sanitaire dure depuis plusieurs semaines, les nouvelles du monde entier tournent autour de

ce même virus. Comment le confinement change-t-il votre travail?

R La vie est la même, je sors peu, je dessine à la maison et j'envoie mes dessins à la rédactrice en chef par courriel. Au niveau professionnel par contre, être pendant six semaines sur le même sujet, c'est une pression supplémentaire. Il faut se démarquer, il faut se distinguer des autres, ne pas faire ce qui a déjà été fait, ça devient un long marathon, il faut avoir du souffle long-temps. Il arrive que je fasse un dessin et ensuite je vois que quelqu'un l'a déjà fait et je recommence. Tout le monde a des idées originales, pas juste les caricaturistes.

Il y a des fois où j'ai une petite panique, je cherche des idées et j'ai l'impression de ne rien trouver. Mais ça continue, c'est plus stressant.

Q La première caricature avec le coronavirus comme thème est parue dans *Le Soleil* le 24 février. On y voit le célèbre Petit Prince sur une nouvelle planète : «Dessine-moi un vaccin». Le dessin a d'ailleurs connu une ampleur incroyable, même en France et partout dans le monde. Est-ce qu'on avait imaginé une telle tournure des événements?

R Non! C'est l'événement le plus important, surtout par son amplitude. Ça fait six semaines que je travaille 100 % sur le sujet, je n'ai jamais vu ça. Je ne pensais pas que c'était possible, je n'aurais jamais imaginé quelque chose comme ça. On en parlait, mais on ne se sentait pas du tout menacés. Les gens partaient en voyage. Je suivais la situation quand même, c'était majeur en Chine. Finalement on est dedans, et ce n'est peut-être pas la dernière pandémie.

J'ai essayé de parler d'autres choses, mais ça ne marche pas. J'ai beau essayer, mais on dirait que je ne suis pas sur la même planète. Je prends quelque chose d'extérieur

et je le ramène toujours à la pandémie, les gens ne parlent que de ça.

Q Dans vos dessins, on laisse beaucoup de côté la politique, mis à part quelques exceptions. Vous mettez en scène les familles, les gens qui vivent leur confinement. Et ça semble bien fonctionner, pourquoi?

R J'ai toujours fait ça. Ça me plaît parce que j'ai toujours privilégié une démarche plus sociologique, entrer dans le quotidien des gens plutôt que de s'attaquer aux politiciens. La pandémie, elle touche le quotidien des gens dans leurs relations, leurs déplacements, leur vie. Il n'y a pas meilleur angle.

Je l'ai dessiné une fois, le docteur Arruda. C'est un gars bien, il fait une belle *job*, mais je n'ai pas insisté là-dessus. Ça devient facile un dessin en hommage à Arruda.

Je suis assez étonné de la réponse, ce que je perçois, c'est que les gens veulent rire, ils ont besoin de l'humour. C'est incroyable le nombre de blagues

que je reçois chaque jour. Il ne faut pas rire des gens qui ont la maladie ou des choses comme ça, mais on a besoin de respirer, l'humour amène un nouveau souffle.

Le nombre de lecteurs a explosé, le nombre de commentaires et de réactions sur ma page Facebook, et de courriels... Ça a augmenté de 50 %, je dirais, depuis la crise.

L'effet est que ça fait du bien, ce n'était pas nécessairement recherché de ma part. Je voulais faire le portrait de la pandémie à travers la réaction des lecteurs. Il y a de l'angoisse par rapport à ça, c'est un ennemi invisible et on a besoin de s'échapper.

Q La caricature montrant des employés de la SAQ parmi les héros du Québec a suscité beaucoup de réactions. Est-ce que les gens se montrent plus sensibles par rapport aux blagues?

R C'est probablement la caricature qui a créé le plus de débats. C'est assez comique que l'alcool soit un besoin essentiel au même

«Ce que je perçois, c'est que les gens veulent rire, dit André-Philippe Côté. C'est incroyable le nombre de blagues que je reçois chaque jour.»

— PHOTO LE SOLEIL, YAN DOUBLET

titre que la nourriture. Je voulais tourner vers la dérision... On ferme tout sauf l'alcool et les hôpitaux. Il y en a qui ont pris ça au premier degré, c'est correct, ça n'arrive jamais qu'un dessin soit unanime. On le sait quand un dessin va être plus limite, on le voit venir et on ne peut pas l'éviter. Je sens quand même ce besoin d'humour, mais un humour consensuel, on doit sentir qu'on le partage. On a besoin de se sentir solidaires.

Mon recueil de caricatures de l'automne, ça va pratiquement être un spécial COVID-19, à part les membres du *Soleil*, il y a plein de dessins qui n'ont jamais été vus.

LIRE LA COVID-19 VUE
PAR CÔTÉ > 35





CONTRIBUEZ À RÉDUIRE LA PROPAGATION DE LA COVID-19

PRENEZ CES MESURES POUR RÉDUIRE LA PROPAGATION DE LA MALADIE À CORONAVIRUS (COVID-19) :



Suivez les conseils de votre autorité locale de santé publique.



Lavez vos mains fréquemment avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes.



Utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool lorsqu'il n'y a pas d'eau et de savon sur place.



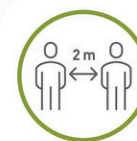
Évitez de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche.



Évitez les contacts rapprochés avec des personnes malades.



Toussez et éternuez dans le creux de votre bras et non dans vos mains.



Restez à la maison autant que possible et si vous devez sortir, assurez-vous de respecter les consignes d'éloignement physique (environ 2 mètres).

SYMPTÔMES

Les symptômes de la COVID-19 peuvent être très faibles ou graves, et leur apparition peut survenir jusqu'à 14 jours après l'exposition au virus.



FIÈVRE

(supérieure ou égale à 38 °C)



TOUX



DIFFICULTÉ À RESPIRER

SI VOUS PRÉSENTEZ DES SYMPTÔMES



Restez à la maison et isolez-vous pour éviter de transmettre la maladie à d'autres.



Évitez de visiter des personnes âgées ou des personnes ayant des problèmes de santé, car elles sont plus susceptibles de développer une maladie grave.



Téléphonez avant de vous rendre chez un professionnel de la santé ou appelez votre autorité locale de santé publique.



Si votre état s'aggrave, appelez immédiatement votre professionnel de la santé ou votre autorité de santé publique et suivez ses instructions.

POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS SUR LA COVID-19 :

☎ 1-833-784-4397

@ canada.ca/le-coronavirus



Ca va bien pareil!



ORICOM
INTERNET

LE SPÉCIALISTE INTERNET ICI À QUÉBEC
À VOTRE SERVICE DEPUIS 25 ANS

ORICOM

INTERNET

WWW.ORICOM.CA 418 683-4557
INTERNET • TÉLÉPHONIE • TÉLÉVISION



AVEC NOS LIENS INTERNET ILLIMITÉS, RAPIDES ET FIABLES
**NOUS CONTRIBUONS À VOUS GARDER
À LA MAISON ET EN BONNE SANTÉ.**

TÉLÉTRAVAIL - ÉTUDES - COMMUNICATIONS - DIVERTISSEMENT
PROFITEZ DONC PLEINEMENT DE VOTRE CONNEXION INTERNET



Ca va bien aller...

UN PETIT JOGGING POUR PURGER LA COVID-19?



LE CORONAVIRUS EN QUESTIONS



JEAN-FRANÇOIS CLICHÉ
jfcliche@lesoleil.com

Q « Je me demandais si le fait de faire un exercice intense et régulier peut aider notre organisme à combattre les

maladies infectieuses. J'entends souvent une "rumeur" voulant que lorsque l'on active notre organisme, on active par le fait même notre système immunitaire. Mais j'ai aussi déjà entendu une autre "croyance" qui affirme le contraire, c'est-à-dire que l'exercice intense affaiblit le système immunitaire. Qu'en est-il? », demande Marc Plamondon, de Québec.

R Il ne fait absolument aucun doute que l'activité physique est excellente pour la santé en général et qu'à ce titre, elle aide toutes les fonctions de l'organisme — le système immunitaire comme le reste. Mais au-delà de cet effet

général, est-ce que l'exercice a un effet plus spécifique et direct sur nos défenses naturelles? Ici, les choses deviennent moins claires.

Bien des chercheurs en immunologie croient que oui. « L'exercice physique aide non seulement le système immunitaire à lutter contre les maladies, les bactéries courantes et les infections artérielles, mais [aussi à] synthétiser

les globules blancs [NDLR : des cellules immunitaires] et à augmenter la résistance globale du corps, ainsi que le risque de maladies cardiaques, de cancer, etc. Cela réduit l'ostéoporose. De plus, l'adaptation due à l'exercice physique favorise le développement du système immunitaire humain », m'a écrit Amir Hossein Momen, post-doctorant en immunologie à l'UQAC, lors d'un échange de courriels.

M. Momen cite notamment à l'appui une étude parue en 2006 dans l'*American Journal of Medicine* [<https://bit.ly/2V6prSY>] qui a suivi 115 femmes « sédentaires » pendant un an. La moitié d'entre elles ont été soumises à un régime de 45 minutes d'exercice modéré cinq jours par semaine alors que l'autre moitié n'a fait que des étirements et est donc demeurée largement inactive. Pendant les trois derniers mois de cette expérience, les femmes du second groupe ont fait trois fois plus de rhumes que celles qui s'entraînaient.

Et M. Momen n'est pas le seul de cet avis — certains articles parlent même d'un « consensus » au sujet de l'exercice modéré.

Cependant, on peut aussi trouver d'autres sources très solides qui ne font pas la même lecture de la littérature scientifique. Ainsi, l'encyclopédie médicale en ligne Medline Plus, tenue à jour par la National Library of Medicine aux États-Unis, indique plutôt que « nous ne savons pas exactement si et comment l'exercice améliore l'immunité à certaines maladies » [<https://bit.ly/2VaFlfn>]. Même son de cloche du côté de l'école de médecine de l'Université Harvard : au-delà de l'effet général, « un lien bénéfique direct sur l'immunité n'a pas été établi pour l'instant » [<https://bit.ly/2JOInbh>].

La même incertitude semble prévaloir au sujet de l'exercice intense. Certains résultats suggèrent que

Est-ce que l'exercice a un effet plus spécifique et direct sur nos défenses naturelles? Les avis divergent. — PHOTOTHÈQUE LE SOLEIL

les athlètes très entraînés sont plus vulnérables aux infections que les autres. Par exemple, une étude portant sur 2300 coureurs inscrits au marathon de Los Angeles a trouvé que ceux qui s'entraînaient sur près de 100 km par semaine avaient un risque d'infection deux fois supérieur à ceux qui couraient moins de 32 km/sem. En outre, parmi quelque 1800 d'entre eux qui ne montraient aucun symptômes une semaine avant le marathon, près de 13 % sont devenus malades dans les sept jours suivant la course — contre seulement 2 % pour 134 coureurs qui ont choisi de ne pas participer pour des raisons autres que la maladie.

Mais tous les chercheurs ne sont pas d'accord avec ces résultats et, dans la revue médicale *Frontiers in Immunology* en 2018, certains ont même qualifié de « mythe » l'idée qu'un exercice intense puis déprimer le système immunitaire [<https://bit.ly/2UWLMnp>]. Pas plus tard qu'en janvier dernier, la revue savante *Exercise Immunology Review* a tenté de rapprocher les deux camps, mais sans grand succès [<https://bit.ly/2Xu9oBc>].

Bref, il n'est pas clair si l'exercice renforce directement et spécifiquement le système immunitaire ou s'il agit d'un effet plus général. Mais dans un cas comme dans l'autre, l'exercice « aide », c'est sûr. D'une part parce qu'il vaut toujours mieux tomber malade en forme que l'inverse. Et d'autre part parce que l'exercice prévient l'obésité qui, elle, a des effets nuisibles connus sur le système immunitaire [<https://bit.ly/3e88oZr>].

Émile Loranger

1946-2020

« Chez nous, c'est le citoyen d'abord.
L'Ancienne-Lorette appartient à la population. »

La Ville de L'Ancienne-Lorette tient à rendre hommage à Émile Loranger, ce maire passionné et visionnaire qui a façonné l'histoire et le paysage de la municipalité, de 1983 à 2020.

Homme du peuple, reconnu pour ses qualités de rassembleur et de bâtisseur, il aura laissé sa marque grâce à de nombreuses réalisations, mais surtout par l'esprit d'entraide et de solidarité qui caractérise la communauté loretaine.

En raison de la situation actuelle, des funérailles civiles seront organisées ultérieurement.



Ville de
L'Ancienne-Lorette
On est unique





MESSAGE IMPORTANT À NOS ABONNÉS

Vous connaissez bien le contexte dans lequel toutes les organisations évoluent présentement. Nous n'y échappons pas, évidemment, et nous voulons vous remercier de tout cœur de continuer de nous appuyer, et particulièrement à la suite de la suspension des éditions imprimées pendant la semaine. Ce geste était incontournable pour assurer la poursuite de nos activités, alors que nos revenus publicitaires ont chuté de façon drastique.

Nous sommes conscients que cette décision a chamboulé certaines habitudes. La croissance phénoménale de l'achalandage sur nos plateformes numériques indique toutefois que vous êtes très nombreux à continuer de nous fréquenter jour après jour, et peut-être plus que jamais.

Les médias d'information sont un service essentiel et nos équipes assument avec fierté notre mission de fournir une information rigoureuse, pertinente, sur le monde qui nous entoure. Cette édition du samedi en témoigne de façon éloquente. Notre rendez-vous du weekend prend des allures de magazine d'actualité et d'art de vivre. Vos réactions à cette nouvelle formule, unique dans le marché, sont tout simplement emballantes.

UNE CONTRIBUTION INESTIMABLE

Afin de refléter la nouvelle situation, nous ajustons nos tarifs d'abonnement.

Si vous avez payé à l'avance, la durée

**CHOISIR DE RESTER
ABONNÉ À NOTRE
ÉDITION IMPRIMÉE
DU SAMEDI, C'EST
LA MEILLEURE FAÇON
DE CONTRIBUER AU
MAINTIEN DE VOTRE
MÉDIA DE PROXIMITÉ.**

de votre abonnement sera allongée en conséquence. Cet ajustement sera fait rétroactivement, à la date de fin de la publication imprimée pendant la semaine, soit le 25 mars dernier.

Si vous êtes comme la vaste majorité de nos abonnés et que vous payez par prélèvement automatique mensuel, votre nouveau prix sera de 15,65\$ plus taxes. Nous allons ajuster votre prochain paiement en fonction du montant payé en trop récemment.

Choisir de rester abonné à notre édition imprimée du samedi, c'est la

meilleure façon de contribuer au maintien de votre média de proximité. C'est la manière la plus concrète de favoriser la poursuite d'un journalisme de qualité qui s'intéresse à vos préoccupations, un travail essentiel en tout temps, et encore plus en ces temps de confinement.

NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS

Notre service à la clientèle n'a jamais complètement cessé ses activités ces dernières semaines, mais nous avons dû réduire nos heures de fonctionnement. Or, nos conseillers seront de retour du lundi au vendredi, de 7h à 16h30, et le samedi de 7h à 11h. Ils sont là pour répondre à vos questions.

Sachez toutefois que vous n'avez aucun geste à poser si vous désirez poursuivre votre abonnement, si précieux pour nous. L'ajustement de tarif et l'allongement de votre période d'abonnement seront effectués automatiquement.

Merci encore de votre appui, au nom de toute notre équipe.

Parce que vous aimez votre communauté, vous choisissez de contribuer à votre média de proximité.

leSoleil
Québec

leDroit
Ottawa/Gatineau

leNouvelliste
Trois-Rivières

laTribune
Sherbrooke

**leQuotidien
leProgrès**
Saguenay-Lac-Saint-Jean

laVoixdel'Est
Granby

L'HUMOUR AU TEMPS DU CORONA (PRISE 3)

MYLÈNE MOISAN

CHRONIQUE

mmoisane@lesoleil.com



Jamaï deux sans trois, dit-on, voici un troisième collage de blagues et de traits d'esprit glanés çà et là sur Facebook et, dans un cas, envoyé par un lecteur par courriel. Comme quoi, dans cette période où nos repères sont chamboulés, l'humour reste une nécessaire soupape. Il ne s'agit pas de minimiser la gravité de la situation, mais, comme pour une marche au grand air, le rire est un excellent antidote pour garder le moral en ces temps troubles.

Avoir des États confinés et des États qui ne le sont pas, c'est comme avoir des sections pour uriner dans une piscine (traduction libre)

— **Jean-Sébastien Côté***

Un Québécois sur quatre serait incapable de dire quel jour de la semaine nous sommes aujourd'hui.

— **Le Revoir**

Vous êtes plusieurs à nous demander c'est quoi le sentiment d'être infirmière en pleine pandémie de coronavirus. Dans le film *Titanic* pendant que le bateau coule, le *band* joue, et bien c'est nous!

— **Isabelle Samson, infirmière**

Il faut vraiment que j'apprenne à faire la différence entre avoir faim et n'avoir rien à faire.

— **Sais-tu que?**

Au Moyen-Âge, on faisait des orgies pour fêter la fin de la peste. Quelqu'un sait si quelque chose est prévu?

— **Caroline Girard**

Sois comme Darth Vader : porte un masque, ne visite pas ta fille ni ton fils, sois émotionnellement et physiquement distant, suis les ordres. (traduction libre)

— **Theresa Shareck**

Samedi matin avant de sortir du lit j'ai dit à ma femme :

— On devrait faire un *bed in*.

— C'est quoi ça?

— Nous passerions la journée au lit, comme John Lennon et Yoko Ono.

— À 64, ans dont 45 avec toi, on devrait plus faire un *bed out*!

— **Envoyé par Guy Sirois, grand-père**

Marc Bergevin annonce qu'en raison du coronavirus, il n'y aura pas de défilé de la Coupe Stanley à Montréal cette année.

— **MC MC**

Les douaniers français viennent de saisir deux tonnes de papier de toilette cachées dans de la cocaïne.

— **Luc Vigneault**

D'habitude, le nettoyage du printemps dure jusqu'au mois de juin. J'ai fini. Là, j'hésite entre rentrer du bois pour l'hiver ou installer mes décorations de Noël.

— **Les vilaines filles**

Monsieur Legault, je vous respecte énormément, mais j'espère que vous ne classerez pas les lutins de Noël dans les services essentiels!

— **David Philippe**

J'ai changé le système d'alarme de la maison. Maintenant, il sonne quand quelqu'un sort.

— **Le Lorrain**

Le Mexique vient de demander à Trump de se dépêcher avec le mur.

— **Luc Vigneault**

Quelqu'un connaîtrait un bon emplacement pour voir la vie du bon côté?

— **Envie d'un grain de folie**

J'ai besoin de suggestion pour les vacances de Pâques. Aix-en-cuisine? Salon-sur-mer?

— **Envie d'un grain de folie**

Mon psy m'a dit que je devenais complètement cinglé. Je lui ai dit, «si ça ne vous dérange pas, j'aimerais une seconde opinion». Il m'a dit «c'est bien... vous êtes très laid aussi.»

— **Wellie Denoncourt**

Voici un courriel diffusé par l'Ordre des psychiatres du Québec en ces temps difficiles :

Chers concitoyens, Étant donné que nous sommes inondés d'appels, nous vous informons que durant la période de quarantaine, il est tout à fait normal de parler aux murs, aux plantes et aux fenêtres. Veuillez nous contacter uniquement s'ils vous répondent.

— **René Diotte**

Puisque tout le monde est à la maison, les cambrioleurs ne peuvent plus travailler. Ont-ils droit à la PCU [prestation canadienne d'urgence]?

Soupir... Tant de questions.

— **Pierre St-Arnaud**

Voici l'heure d'enlever le pyjama de jour et enfiler le pyjama de nuit.

— **Nathalie Fortin styliste**

Quarantaine, jour 20.

— Veux-tu quelque chose à manger?

— Quels sont mes choix?

— Oui ou non

— **Wellie Denoncourt**

* Étant donné qu'il est parfois difficile de remonter à l'origine des contenus sur les réseaux sociaux, j'ai indiqué la page de la personne ou du groupe où j'ai trouvé chacune des blagues.

QUELQUES TROUVAILLES VISUELLES



IMAGE MARC DAOUD (HORACIO NOTRE HÉRO)



IMAGE LE LORRAIN

Restez chez vous, peu importe qui vous appelle sous votre fenêtre.



IMAGE ENVIE D'UN GRAIN DE FOLIE



IMAGE ALANA ARCHER

©artbyalansarcher

Le nouveau balado de la série Verdicts

LE GUAM | 3 ÉPISODES

DÈS
MAINTENANT



ISABELLE MATHIEU
Journaliste judiciaire

Le palais de justice, c'est l'endroit parfait pour se faire raconter des histoires. Des histoires souvent tristes, parfois choquantes. Il y a du banal, de l'extraordinaire et beaucoup d'humain.

LE GUAM
sur lesoleil.com/balados
dès maintenant

VOUS SOUHAITEZ RÉAGIR...
Contactez-moi à :
imathieu@lesoleil.com



DANS LA SÉRIE VERDICTS
Le Meurtrier Gentleman
Écoutez les 3 épisodes en rafale sur
lesoleil.com/balados

JEAN-YVES DUCLOS, PRÉSIDENT DU CONSEIL DU TRÉSOR

FAIRE ATTERRIR L'AVION DANS LA TEMPÊTE

**FRANÇOIS
BOURQUE**

CHRONIQUE

fbourque@lesoleil.com



Le gouvernement fédéral ne s'est imposé aucune limite de dépenses dans la lutte aux effets de la pandémie.

Il va au plus urgent, fait ce qu'il croit devoir faire pour protéger les citoyens, travailleurs et petites entreprises.

Pour permettre à l'avion de se poser dans la tempête et être capable de redécoller le moment venu.

Je reprends ici l'image de Jean-Yves Duclos, président du Conseil

du trésor, avec qui je me suis entretenu un long moment au téléphone, au soir d'une autre longue journée pour lui.

Il n'y a «pas de plafond», confirme M. Duclos.

Le gouvernement canadien a déjà consenti entre 110 et 120 milliards de dollars en aide directe, évalue-t-il. Et il ne se passe plus une journée sans que le fédéral ajuste ses programmes pour colmater des brèches.

«On va émerger plus facilement de la crise si on prend soin du contrat social et de notre tissu économique des PME», croit-il. «On a besoin de se tenir ensemble comme société».

Le gouvernement canadien a fait le pari que la crise sera intense, mais courte, dit-il. «Il n'y a pas de plafond [de dépenses] parce qu'on est vraiment dans une situation de court terme.»

Des économistes croient qu'on a «un mode de voyage en V», rapporte-t-il. «On pique rapidement, on reste pas tellement longtemps sur la piste et on redécalle rapidement».

On veut bien le croire, mais au moment où je transcris ces lignes, je vois la télé du coin de l'œil.

Le premier ministre Trudeau prévient qu'un retour à la

normale ne sera pas possible avant 12 à 18 mois. Pas avant qu'on ait trouvé un vaccin.

L'avion risque d'être cloué au sol encore un moment.

Député de Québec depuis 2015, Jean-Yves Duclos est le vice-président de la cellule de crise du gouvernement fédéral présidée par sa collègue Chrystia Freeland.

Elle s'occupe des enjeux intergouvernementaux et des relations (pas faciles) avec les États-Unis. Lui, des enjeux économiques et sociaux.

J'ai toujours perçu que le mandat au Conseil du trésor était de dire non aux excès de dépenses pouvant mettre les finances publiques en danger.

M. Duclos confirme.

«Comme président du Conseil du trésor, j'ai un rôle de

contrôleur aérien. Je suis en haut dans ma tour et je me m'assure que les avions vont dans la bonne direction et ne font pas d'accidents.»

«Mais quand on est dans un avion et qu'on a une grosse tempête, l'important est de le faire atterrir en protégeant les passagers, l'équipage et le moteur des PME.»

Il veille à ce que ses collègues du conseil des ministres consacrent toutes leurs énergies à cette «urgence».

Il importe peu alors que notre siège soit en avant ou en arrière de l'avion. «On doit prendre conscience qu'on va tous s'en sortir ensemble.»

M. Duclos reviendra tout au long de l'entretien sur cette image de l'avion dans la tempête. Il a en mémoire la «grosse erreur» notée

SOLIDARITÉ

avec les **travailleuses**
et **travailleurs** des
services essentiels qui
luttent contre la
COVID-19!



FÉDÉRATION
AUTONOME DE
L'ENSEIGNEMENT



Dans le meilleur scénario, le pays pourrait «retourner assez rapidement à la vitesse de croisière et là, les revenus de l'État vont revenir», calcule le président du Conseil du trésor, Jean-Yves Duclos. — PHOTO LA PRESSE CANADIENNE, ADRIAN WYLD



par les «historiens économiques» qui se sont intéressés à la grande crise de 1929 et du début des années 30.

«À l'époque, les gouvernements avaient comme philosophie de ne pas intervenir.» Ils se disaient que l'économie allait reprendre, que le marché ferait son travail et que le chômage allait finir par disparaître.

La crise a duré trois ans.

«On n'a pas les moyens de ne pas prendre les moyens pour agir, croit-il. Lorsqu'un gouvernement ne réagit pas assez rapidement, le risque, c'est de passer d'une récession à une dépression.»

Le pays encaissera ce printemps la plus grande perte d'emplois depuis la crise de 1930, se risque-t-il à prédire.

«Il faut s'assurer que tout le monde a du pain à mettre sur la table.»

Il n'ose pas imaginer la «crise sociale qu'il y aurait eu si des millions de Canadiens s'étaient retrouvés avec zéro dollar pour passer à travers les prochaines semaines».

Le gouvernement a fait le pari d'une crise courte, mais un moment viendra où il faudra rendre des comptes. «Ce sera une discussion importante à avoir. S'asseoir et voir comment on redécouvre, à quelle vitesse et à quelle altitude on a besoin d'aller.»

Dans le meilleur scénario, le pays pourrait «retourner assez rapidement à la vitesse de croisière et là, les revenus de l'État vont revenir».

Il ne serait pas nécessaire alors de «changer beaucoup les programmes et les projections d'investissement», dit-il.

Et dans le cas contraire?

«Ce qui serait pas mal pire, ce serait de perdre notre avion et de rester au sol longtemps et de tomber en détresse.»

«La bonne nouvelle, c'est que le gouvernement fédéral avait au départ une situation fiscale très enviable, dit-il.

«Le rapport de la dette par rapport à l'économie est le plus faible de tous les pays du G7 et de loin. Trois fois plus faible que celui des Américains. On a encore une capacité fiscale considérable», analyse-t-il.

Peut-être, mais c'est justement ça qui en inquiète plusieurs. On ne doute pas de la capacité fiscale et d'emprunt du pays. C'est la capacité de payer des citoyens qui préoccupe.

.....

«On a sous-estimé la menace que posait un virus à l'échelle planétaire», confesse M. Duclos.

«C'est quelque chose qui nous a échappé comme citoyens et comme gouvernement. Des experts nous l'avaient dit. On n'a peut-être pas été suffisamment à l'écoute».

C'est vrai de tous les gouvernements, mais M. Duclos insiste. «Le gouvernement fédéral en particulier n'était pas prêt autant qu'il aurait dû.»

Équipements de protection individuelle, infrastructure de

recherche et de développement de vaccins, etc. Le fédéral «n'a pas suffisamment investi là-dedans en utilisant les super grappes médicales et technologiques» au pays.

«C'est une leçon fondamentale qui va nous animer pour la période post-crise.» L'autre leçon est celle du «filet social».

«On savait que le filet de l'assurance emploi était un peu trop percé, ne couvrait pas assez grand, mais on n'a pas procédé assez rapidement à sa réforme.»

Créé à la fin de la dernière Guerre mondiale, le programme «n'était pas adapté» à la crise actuelle, constate-t-il. «On peut et on doit faire encore mieux.»

Cela dit, le filet social canadien fait l'envie de beaucoup d'autres pays, rappelle-t-il, comme pour s'excuser d'avoir été critique envers l'assurance emploi.

«Il y a une réflexion sociale très importante à avoir» sur les conditions salariales des employés des secteurs essentiels. «Préposés, infirmières, ceux qui prennent soin des aînés. Il y a eu un éveil social autour des conditions de ces gens.»

Des normes nationales, des transferts accrus aux provinces, une aide directe aux employeurs? Le moyen reste à préciser.

«On va toujours devoir être respectueux des compétences des provinces, mais le gouvernement a aussi la responsabilité de faire valoir ce qu'il pense être bon pour une bonne société. Je pense que cette discussion va avoir lieu.»

LE MINISTRE DUCLOS EN RAFALE

Q Aurait-il fallu fermer les frontières plus vite?

R Un jour on aura l'occasion de regarder l'étalement temporel des mesures. [...] Un jugement plus précis pourrait être porté à la lumière de l'expérience totale. [...] On est allé aussi vite qu'on pouvait le faire.

Q Et le chemin Roxham (porte d'entrée de migrants en situation irrégulière)?

R La fermeture de la frontière USA a été négociée en quelques jours à peine. C'est quand même assez remarquable. [...] Le partenaire américain n'est pas toujours facile à prédire et accompagner [...] La négociation d'un nouvel ALENA a pris presque quatre ans.

Q Un Québec plus autonome, comme le suggère François Legault?

R Le gouvernement fédéral a aussi à poser cette même question. Il y a un avantage, mais aussi un risque à vouloir être davantage autonome [...] On a trop dépendu de la Chine en particulier et un peu des États-Unis pour nous fournir. [...] C'est souhaitable d'être plus autonomes pour les biens médicaux. [...] Le risque, c'est pour les petites économies comme celles du Québec et du Canada qui ont crû en raison de leur capacité de commercer avec le restant du monde [...]

On va continuer à avoir besoin de commercer avec les autres pays.

Q Le rôle de Québec dans la crise?

R Tout le monde au gouvernement canadien parle de Medicago, une compagnie solide et en plein développement. Ça risque d'être une des compagnies, sinon la compagnie au Canada qui va être la clé pour développer et produire le vaccin contre le coronavirus. C'est un exemple d'une compagnie dont on a absolument besoin pour protéger non seulement la région de Québec, mais aussi tout le pays. Il y a aussi des gens solides à l'Université Laval, en particulier Gary Kobinger, en lien avec d'autres chercheurs au Canada sont en train de concevoir le vaccin.

Q Est-ce que ça change quelque chose pour le troisième lien?

R Trop tôt pour parler de ces choses spécifiques, mais de façon générale, non seulement ça remet [des choses] en question, mais ça va aussi amener de nouvelles questions. [Il faut] comprendre ce qui nous arrive pour ne pas prendre pour acquis ce qui se passait avant [...] Les crises nous amènent à remettre en cause certaines choses qu'on avait prises malheureusement pour acquises. Il y aura donc un nouveau monde après la crise.»

LE CONFINEMENT «BON» POUR LES AÎNÉS, VRAIMENT?

BRIGITTE TRAHAN

brigitte.trahan@lenouvelliste.qc.ca

TROIS-RIVIÈRES — L'impact du confinement des personnes de 70 ans et plus pourrait avoir un impact extrêmement négatif, à moyen terme, tant sur leur santé psychologique que physique. «Les personnes vivant seules courent de quatre à cinq fois plus de risques de se faire hospitaliser, signale l'organisme Les Petits frères en se basant sur un rapport du Conseil national des aînés.

En fait, selon divers rapports scientifiques sur la question, l'isolement «affecte l'activité neuroendocrine, causant l'inflammation et une baisse du système immunitaire. Elle augmente de 60 % les risques de démence et de régression cognitive de même que les risques de mortalité. L'isolement serait aussi dangereux pour la santé que l'obésité, l'alcoolisme et le tabagisme. Il est également

associé à des niveaux supérieurs de dépression et de suicide.

Lorsque, à la mi-mars, le premier ministre Legault a prononcé sa désormais célèbre directive aux aînés de 70 ans et plus «Envoyé à maison!» dans le but de les protéger de la COVID-19, la professeure Sylvie Lapierre de l'UQTR, une spécialiste de la gérontologie, a immédiatement prévu les conséquences et en a tiré la conclusion suivante : «C'est un très bon exemple d'agisme.»

Et même si cette directive qui isole les 70 ans et plus a pour objectif d'aplatir la fameuse courbe des victimes de ce virus, la gérontologue est hésitante à l'approuver. «Le fait d'être coupés de leurs proches aidants a des impacts très négatifs», affirme-t-elle.

«Quatre-vingt pour cent des personnes qui sont en CHSLD ont des problèmes cognitifs. Elles ne comprennent pas ce qui se passe, surtout quand elles vont avoir les renforts des centres hospitaliers», fait-elle valoir.

Ce dont ces personnes ont besoin, dit-elle, «c'est un environnement calme, où la personne se sent en sécurité, où il y a une routine. C'est important d'avoir des gens qui sont formés dans le domaine», plaide-t-elle.

«TOUT LE MONDE EST VULNÉRABLE»

Et puis la chercheuse estime que les mots «vulnérable» et «mourir» ont été associés trop souvent dans les communications quotidiennes des autorités québécoises. «Tout le monde est vulnérable d'attraper la maladie», fait-elle valoir. Pour ce qui est d'en mourir, c'est autre chose. «C'est une minorité des personnes âgées qui sont fragiles, qui ont des problèmes physiques, mentaux, cognitifs», affirme-t-elle.

Les gens pensent peut-être, dit-elle, «que vu qu'il y a plein de morts chez les aînés, c'est pour ça que l'économie ne retourne pas à la normale. Il faut toujours trouver quelqu'un à blâmer. Chez Olymel, ce ne sont pas des personnes âgées



La professeure Sylvie Lapierre de l'UQTR, spécialiste en gérontologie

— PHOTO LE NOUVELLISTE, STÉPHANE LESSARD

qui l'ont attrapé, ce virus, tout de même et qui ont forcé la fermeture de l'entreprise», plaide-t-elle.

La professeure Lapierre reconnaît que l'interdit aux aînés a pour objectif de protéger les plus fragiles. «J'ai un collègue qui a 70 ou 75 ans. Il ne peut pas aller à l'épicerie, mais sa femme, qui est plus jeune, mais en moins bonne santé que lui, peut y aller.» Où est donc la logique, se demande-t-elle. «On ne peut pas faire de cas par cas, car il faut simplifier les choses, mais c'est de l'agisme quand même», plaide-t-elle.

Selon elle, cette règle manque de nuances et il aurait été préférable de

conseiller que les gens âgés ne sortent pas au lieu de donner des directives applicables au pied de la lettre.

«Ce n'est pas l'âge qui va faire qu'une personne va plus mourir. Ça dépend de son état de santé», plaide-t-elle. «On voit ce qui se passe aux États-Unis. Il y a beaucoup de diabète et de mauvaise santé. Les gens s'alimentent mal. Ce sont des gens qui sont pauvres, qui ne se nourrissent pas bien, qui n'ont pas de système immunitaire, qui n'ont pas accès aux services de santé qui décèdent. Malgré tout, on met un âge pour régler le problème», déplore-t-elle.

GÉRER L'ANXIÉTÉ CHEZ LES ENFANTS

«Ils sont comme de petites éponges»

DANIEL LEBLANC

dleblanc@ledroit.com

Nul doute que la crise de la COVID-19 est venue chambouler de A à Z le quotidien de tout le monde, y compris des enfants, qui du jour au lendemain n'ont pu remettre le pied à la garderie ou à l'école. Et comme les adultes, leur niveau de stress et d'anxiété est susceptible d'avoir grimpé depuis un mois.

S'il est difficile de prévoir les réactions des tout-petits face à cette pandémie qui bouscule nos vies, outre le fait que chaque enfant a sa propre personnalité et son propre tempérament, reste qu'au final, leur réaction dépend beaucoup de celle de leurs parents.

«Ils sont comme de petites éponges, il faut faire attention à notre propre anxiété comme parent, être attentif à nos propres

émotions, car ils vont gober ça, ils vont se mouler à ce qu'on vit comme sentiments. Il faut essayer d'avoir des façons saines de gérer notre stress. Et si on se sent submergé comme parent, on doit en parler à quelqu'un et aussi poser ses limites en prenant du temps pour soi, par exemple en faisant du sport. On doit l'expliquer à l'enfant. Car, si on angoisse sans cesse et qu'on est toujours rivé à notre écran (pour les nouvelles), c'est ce qu'il apprendra à faire aussi», note Geneviève Piché, professeure au Département de psychoéducation et de psychologie à l'Université du Québec en Outaouais.

Même pour les enfants, le stress n'est pas nécessairement négatif, indique quant à elle la psychologue Marie-Ève Beaudoin.

«C'est une réponse adaptative à une situation qui pourrait être dangereuse, alors il est normal que le niveau de stress augmente. Quatre

éléments sont réunis : la nouveauté, soit de ne jamais avoir été confronté à une telle situation; l'imprévisibilité; quand on sent que l'on n'a pas beaucoup de contrôle et lorsqu'on sent que ça pourrait menacer notre personne à la fois au niveau physique ou émotionnel. En ce moment, tous ces éléments sont présents, alors on veut être plus vigilant pour prendre les bonnes décisions. Le stress va nous permettre de faire ça. Ce qu'il faut voir, c'est si le stress devient trop haut et nuit à notre fonctionnement. On tombe alors dans le spectre de l'anxiété», dit-elle.

DIVERS MANIFESTATIONS

Selon l'âge de l'enfant, le stress peut se manifester sous différentes formes, de l'altération des comportements par rapport à la normale aux troubles de sommeil en passant par des peurs qui semblent être apparues subitement, des maux de ventre, une grande irritabilité, le

faible intérêt pour jouer ou encore des crises de colère.

«Il faut voir jusqu'à quel point leurs habitudes ont changé. Le meilleur truc, ce qu'il faut retenir, c'est que l'enfant ne va pas nécessairement nous le dire, il faut être à l'affût des signes. Je suggère aussi de poser des questions, par exemple : comment tu trouves ça qu'on soit tous ensemble à la maison? On peut aussi lui demander de dessiner le coronavirus ou ce que représente pour lui une journée à la maison, pour mieux saisir comment il se situe dans la situation actuelle», explique M^{me} Piché.

Pour les enfants un peu plus âgés, par exemple les 9 ans et plus, c'est souvent plus facile de verbaliser, enchaîne Marie-Ève Beaudoin, qui précise que ce qu'elle observe dans ses consultations, ce n'est pas tant des inquiétudes face au coronavirus que des inquiétudes par rapport au confinement qui se prolonge.

«Il y a les conséquences de tout ça qui deviennent des stresseurs. Le fait d'être toujours à proximité des parents, les conflits, le manque d'activités, le stress financier. Plus le temps avancera, plus de telles problématiques vont apparaître. Les prochaines semaines seront cruciales», affirme-t-elle.

Geneviève Piché y va de sa propre suggestion pour discuter avec les adolescents de la crise qui nous secoue.

«Je pense qu'il faut en discuter de façon plus libre et en profiter pour faire des ponts avec leurs apprentissages dans des matières comme les sciences, l'histoire, les mathématiques. On peut aussi les aider à développer leur esprit critique à travers leurs questionnements. Il faut en parler, car s'il se fait ses propres réponses, se les créent, il peut s'imaginer des scénarios catastrophiques. Vaut mieux avoir la bonne information», dit-elle.

Plus de risques pour les asthmatiques?

LE CORONAVIRUS EN QUESTIONS

VALÉRIE BORDE

Fondatrice du Centre Déclic

Q «Je me demande s'il y a des médicaments contre-indiqués pour les asthmatiques contre le coronavirus? Doivent-ils prendre les médicaments ou chaque cas est évalué différemment et doit être ajusté par le médecin traitant?», demande Marie-Pierre Desbiens, de Québec.

R La réponse des pneumologues est claire : si vous êtes asthmatique, vous ne devez pas interrompre votre traitement à base de corticostéroïdes inhalés (comme le Flovent) ou oraux qui contrôlent la maladie. L'arrêt de ces médicaments entraîne souvent une aggravation potentiellement dangereuse de l'asthme, et éviter les corticostéroïdes lors de crises d'asthme sévères peut aussi avoir de graves conséquences. «C'est vraiment important que les patients continuent leur traitement», insiste le Dr Louis-Philippe Boulet, pneumologue à l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec, grand spécialiste de l'asthme et titulaire de la Chaire Cœur-Poumon. On sait que les infections respiratoires peuvent exacerber les symptômes de l'asthme, et les patients devraient suivre leur plan de traitement qui prévoit cette éventualité, et communiquer au besoin avec leur médecin traitant.

INFLAMMATION

Les corticostéroïdes agissent sur l'inflammation des bronches à l'origine de l'asthme, et interfèrent donc avec le système immunitaire. Des chercheurs ont émis l'hypothèse qu'en supprimant l'inflammation, un mécanisme de défense important, ils pourraient éventuellement faciliter la réplication du virus. Cependant, rien n'indique que les personnes qui prennent ces médicaments soient plus à risque de contracter la COVID-19 ou même qu'elles aient des symptômes plus graves si elles sont infectées. «Pour l'instant, les asthmatiques ne semblent pas plus à risque de complications de la COVID-19», confirme Catherine Laprise, professeure à l'UQAC et titulaire de la Chaire de recherche du Canada sur l'étude des déterminants génétiques de l'asthme.

Si les corticostéroïdes ont suscité la controverse récemment, c'est plutôt parce qu'on ne sait pas



dans quelle mesure ils peuvent bénéficier ou nuire aux personnes atteintes de pneumonies, de détresse respiratoire ou de choc septique dus à la COVID-19. Selon une revue de la littérature scientifique publiée dans The Lancet en février, les corticostéroïdes n'ont a priori pas de bénéfices dans ces cas-là, et pourraient effectivement nuire [<https://bit.ly/34pj0Pk>]. Les auteurs indiquent qu'en dehors des études cliniques, les médecins ne devraient pas les administrer de manière systématique aux patients souffrant de ces symptômes graves.

La recherche est encore en cours et tout ceci est susceptible d'évoluer. L'Initiative mondiale pour l'asthme suit le développement de la recherche et tient ses conseils à jour [<https://bit.ly/3e7fygJ>].

Les asthmatiques craignent aussi les pénuries de salbutamol, le principal bronchodilatateur utilisé pour traiter les crises d'asthme. Comme ce médicament peut aussi être utile à certains patients atteints de la COVID-19, et que

plusieurs des personnes qui en prennent en ont fait des provisions, les ventes ont beaucoup augmenté ces derniers temps dans plusieurs pays. Même si la situation est inquiétante, plusieurs experts se font rassurants, à la fois car il existe des alternatives que les médecins et pharmaciens peuvent proposer aux patients, et aussi parce que les fabricants disent pouvoir assez vite combler d'éventuelles pénuries, qui ne semblent pas pour l'instant avoir eu de conséquences. Malheureusement, des pénuries passagères de salbutamol ne sont pas nouvelles, et il n'est pas dit que celle qui se pointe à l'horizon soit beaucoup plus grave que celles des années passées. Pour diminuer les risques, médecins, pharmaciens et autorités de santé demandent à la population de ne pas stocker de médicaments (une seule pompe de bronchodilatateur, bien utilisée, dure des mois!) et de ne pas les gaspiller, par exemple en jetant des pompes avant qu'elles ne soient complètement vides.



Si vous êtes asthmatique, vous ne devez pas interrompre votre traitement à base de corticostéroïdes inhalés (comme le Flovent) ou oraux qui contrôlent la maladie. — PHOTOTHÈQUE LE SOLEIL

AVIS DE NOMINATION



Stéphane Lavallée, directeur général de la Coopérative nationale de l'information indépendante (CN2i) a le plaisir d'annoncer la nomination de

Marc Gendron au nouveau poste de Chef d'équipe numérique.

Marc quitte son poste de rédacteur en chef à La Voix de l'Est, de Granby, pour coordonner les actions de l'ensemble de notre groupe de presse coopératif dans le cadre du projet de transition numérique.

Marc possède une formation en journalisme de l'Université de Montréal. Il est arrivé à La Voix de l'Est comme journaliste en 2008, avant de devenir directeur de l'information en 2011 et rédacteur en chef en 2018. Il a fait la démonstration de ses compétences journalistiques, autant dans les plateformes imprimées que numériques. À cela se greffe un appétit pour les nouvelles technologies, qui en fait déjà un acteur de premier plan dans notre groupe lorsqu'il est question du virage numérique.

À titre de Chef d'équipe numérique, il participe à l'évolution et à l'exécution de la stratégie de développement numérique, dans une optique de mise en place de nos services payants.

Marc est entré en fonction le lundi 30 mars. Au nom de tous ses collègues, nous désirons lui souhaiter le meilleur succès.

cn2i

COOPÉRATIVE NATIONALE DE L'INFORMATION INDÉPENDANTE

La Coopérative nationale de l'information indépendante (CN2i) est le seul groupe de presse coopératif au Québec. Il regroupe les coopératives de solidarité qui publient Le Soleil, Le Droit, Le Nouvelliste, La Tribune, Le Quotidien et La Voix de l'Est.



VOS SOLUTIONS CONTRE L'ISOLEMENT

Le confinement nous force à développer des façons de rester en contact avec nos proches. La semaine dernière, nous partageons six initiatives dans six communautés pour la première de la série «6 solutions» des six médias de la Coopérative nationale de l'information indépendante (CN2i). Nous avons demandé à nos lecteurs de partager leurs solutions.



PHOTO JESSICA SIMARD



PHOTO FRANÇOIS GERVAIS

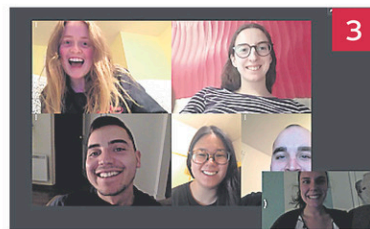


PHOTO FOURNIE PAR ÉMILIE VEILLEUX



PHOTO FOURNIE PAR LA FAMILLE



PHOTO LA TRIBUNE, JESSICA GARNEAU



PHOTO FOURNIE PAR CLAIRE ET LAURENCO

1

LE SOLEIL

PENSÉES POUR NOS AÎNÉS

Je travaille au Manoir de L'Ornière à Québec, membre du groupe Les Manoirs Bellevie. Afin de soutenir nos résidents dans leur isolement, nous avons prévu quelques activités pour briser l'isolement. Tous les jours, nous organisons des marches supervisées par des étudiants en technique policière. De plus, trois fois par semaine, nous distribuons des jeux cognitifs aux portes. Aussi, nos employés se déguisent lors des diverses livraisons afin d'ajouter du bonheur dans la journée des résidents. Lundi, nous avons organisé un après-midi en musique. En effet, les résidents étaient invités à sortir sur leur balcon et à bouger sur le rythme de la musique. Chaque 30 minutes, il changeait de côté faisant ainsi profiter toutes les phases de notre résidence. Nos résidents sont très reconnaissants et nous font savoir qu'ils aimeraient beaucoup revivre cette journée!

Jessica Simard, Québec

2

LE NOUVELLISTE

PRENDRE SOIN DE SOI GRÂCE À UNE RETRAITE VIRTUELLE

D'habitude, faire une retraite signifie se déconnecter de tout pour se recentrer sur soi. Mais en ces temps de confinement, pourquoi ne pas se connecter en ligne pour vivre ce moment de voyage intérieur? C'est ce que proposent Sarah Philibert, Amélie Dubuc, Éli Fugère et Émilie Larouche, quatre professeurs de yoga de Trois-Rivières. Le samedi 18 avril, de 9h30 à 17h, une retraite virtuelle en direct sur la plateforme Zoom permettra aux participants de «prendre soin de leur mieux-être». «On souhaite pouvoir offrir aux gens une opportunité de prendre soin d'eux, d'utiliser le

temps du confinement pour se doter de nouveaux outils. On souhaite transformer tout ça en positif, prendre le temps de faire le point sur sa vie», résume Sarah Philibert. Tout au long de la journée, différents ateliers seront offerts aux participants. Pour y prendre part, les gens doivent consulter la page Facebook de l'école Solia Yoga de Trois-Rivières, où l'événement est inscrit.

Sarah Philibert, coorganisatrice de la retraite virtuelle de Solia Yoga

3

LE QUOTIDIEN

PAS DE RÉPIT POUR LE LOUP-GAROU

Nous sommes une gang d'amis qui avaient l'habitude de se faire des soupers. Comme nous ne pouvons plus le faire, nous nous réunissons par vidéo et nous jouons ensemble à un jeu de loup-garou en ligne! Ça nous permet de rester proches et de s'amuser tous ensemble! Voici une photo de nous en action!

Émilie Veilleux, infirmière

4

LE DROIT

CHÉRI JE T'AIME... DE LOIN!

Mon conjoint Clément Cloutier est sorti de sa retraite après une carrière de 39 ans en tant que gestionnaire dans le Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Outaouais pour donner un coup de main. Le voilà «gestionnaire de site» au CLSC de Hull. COVID-19 oblige, il dort à l'hôtel. Ma fille et moi le tenons à distance avec amour en lui préparant le lunch et le souper... à l'extérieur! Pour se réchauffer : une belle tuque et une chaufferette. Chéri je t'aime, mais tiens-toi loin!

Rachel Gervais, Gatineau

5

LA TRIBUNE

UN TRAVAIL DE MOINE

En 2019, j'ai découvert l'œuvre de Louise Penny et me suis promis de lire tous ses romans — un des romans, *How the Light Gets in* — se voulait le roman choisi pour un cours d'anglais que j'ai donné à l'Ordre collégial du Séminaire de Sherbrooke l'automne dernier. Je voulais que mes étudiants connaissent cette dame qui a quitté Toronto pour les Cantons de l'Est. Ils ont bien apprécié. Or, lors de mon séjour annuel en Andalousie, j'ai trouvé à Malaga la version espagnole d'un autre roman de Louise Penny, soit *Révélation brutale*, que j'ai lu en version originale anglaise. Depuis deux semaines, donc, j'essaie de traduire ce roman, une page à la fois, ceci dans le but d'enrichir mon vocabulaire espagnol. Un travail de moine, comme on disait dans le temps...

Skip Dion, Sherbrooke

6

LA VOIX DE L'EST

FAIRE VOYAGER LA MUSIQUE... ET LES GENS

L'accès à son public dans les CHSLD, cabanes à sucre et nombreux festivals de la province désormais coupé, le duo de musiciens formé de Claire Ouellet et Laurencio Beaudin de Granby a décidé que l'immobilisme et le silence n'étaient pas des options. Leur musique fait maintenant danser et voyager les gens virtuellement. Chaque jour, la pianiste et l'accordéoniste proposent autant sur Facebook que YouTube une pièce propre à une ville ou un pays. Ici, ils ont joué *La Valse du vieux moulin*, de Montmagny, une composition de Raynald Ouellet, pour ensuite revenir à Granby, avec le *Reel Lorenzo*, une ritournelle de Laurencio Beaudin.

Claire Ouellet et Laurencio Beaudin, Granby

CORONAVIRUS

AMI DE LA DICTATURE?



Dans une rue de Rio de Janeiro, un graffiti du président du Brésil Jair Bolsonaro portant un masque de protection. — PHOTO AP, SILVIA IZQUIERDO

DOSSIERS

ANALYSES

OPINIONS

CHRONIQUES



SOCIÉTÉ

Autrement dit

L'ACTU VUE
D'UN AUTRE
ANGLE

OPINIONS

***Des
Universitaires***

IL FAUT SORTIR
DES SABLES
BITUMINEUX



PHOTOGRAPHIE

***D'hier à
aujourd'hui***

PLACE
D'YOUVILLE
EN 1929

> ASSIGNATION LIBRE

PASCAL RATTHÉ

«Artistiquement, je suis fan de réflexions.» Au début du confinement, quand nous apprenions la distanciation physique, Pascal Rathé s'est rendu sur la terrasse Dufferin. Il voulait illustrer le nouvel espacement imposé entre les familles, entre les individus. Le photographe s'est donc rendu dans un lieu habituellement «débordant» de touristes et promeneurs, surtout les jours ensoleillés. Le reflet dans la fenêtre du château Frontenac lui a offert une perspective moins conventionnelle. **BAPTISTE RICARD-CHÂTELAIN**

Données techniques : Nikon D4; focale 29 mm; iso 160; 1/1600e sec.; f9



fresk

**FRESK RÉOUVRE SES PORTES
QUELQUES UNITÉS À
NOUVEAU DISPONIBLES**

418 266-5555 | tourfresk.com

Photo: Stéphane Groleau

Fini l'argent comptant?

ALAIN GOUPIL
alain.goupil@latribune.qc.ca

SHERBROOKE — Comptant ou par carte? Avant l'écllosion du coronavirus, la question faisait partie du rituel transactionnel de tout citoyen. Plus maintenant. La question est maintenant de savoir si la COVID-19 a sonné le glas de l'argent comptant. Une fois les mesures sanitaires levées, recommencerons-nous à payer nos achats en espèces?

Dans son plus récent rapport publié en décembre, Paiements Canada constatait déjà que les paiements en espèces étaient en baisse marquée et que ce type de paiement ne comptait plus que pour 0,9 % de la valeur de tous les achats effectués par les Canadiens.

À l'inverse, les paiements électroniques ont pour leur part explosé au cours de la dernière décennie. Ils représentaient 73 % du volume total des opérations enregistrées au Canada.

Selon ce rapport, le volume de paiements sans contact (carte de crédit, débit ou appareil mobile) a fait un bond de 30 %. De ces transactions sans contact, 60 % se faisaient à l'aide de la carte débit.

«Ces dernières années, pour la première fois, les Canadiens

ont plus souvent utilisé les cartes de débit que l'argent comptant», notent les auteurs du rapport.

VIREMENTS EN HAUSSE

Comme partout ailleurs dans le monde, on assiste au Canada à une augmentation fulgurante du volume de virements en ligne liés au magasinage en ligne. Sur une période de 12 mois, de 2017 à 2018, le volume de virements en ligne a en effet bondi de 52 %. Dans la foulée, le volume de paiements par cartes de crédit a lui aussi radicalement augmenté de 52 % de 2013 à 2018. Ce qui fait qu'aujourd'hui, «le Canada est le deuxième pays pour le nombre d'utilisations d'une carte de crédit par habitant, après la Corée du Sud», selon l'étude.

Les paiements par chèque et en espèces ne représentaient plus que 3 % du volume total des paiements en 2018. Il s'agit d'une diminution de 29 % au cours des cinq années. Ces types de paiements représentent toutefois 39 % de la valeur totale des opérations. Dans le cas des chèques, 70 % de ceux-ci sont maintenant encaissés par voie électronique sous forme d'image.

Enfin, plus d'un consommateur sur trois (35 %) utilise aujourd'hui un appareil mobile comme méthode régulière de paiement sans contact.

autrement dit

lesoleil.com

JEAN-SIMON GAGNÉ jsgagne@lesoleil.com



LE MOT DIT

CORONA BLUES

Définition suggérée : «sensation de fatigue ou de déprime provoquée par l'épidémie et le confinement. L'expression, d'abord apparue en Corée du Sud, a vite fait le tour de la planète.»

Source : Urban Dictionary

LA COMPARAISON

Nombre de places aux soins intensifs pour chaque tranche de 100 000 habitants, dans quelques pays d'Europe*.

En Allemagne :	En France :	En Grande-Bretagne :
29,2	11,6	6,6
En Italie :	En Espagne :	Portugal :
12,5	9,7	4,2

*À la fin mars, le chiffre se situait à 11,9 pour le Québec.

Sources : Québec Science et The Variability of Critical Bed in Europe, cité par politico.eu

QUESTION ÉCLAIR

Au cours des derniers jours, une ancienne vidéo d'un célèbre refuge animalier de la Floride est devenue virale. De quoi s'agissait-il?

- a) Une orang-outan nommée Sandra qui se lave très consciencieusement les mains;
- b) Un pangolin nommé Bertrand qui tousse dans ce qui lui tient lieu de coude;
- c) Des pois sauteurs mexicains qui se mettent en rang, tout en gardant leur distance;
- d) Une morse surnommée Célestine qui signe une carte de prompt rétablissement à une gardienne;
- e) Toutes ces réponses.

Réponse : a) Source : Center for Great Apes

LE CHIFFRE

5

Nombre minimum d'États américains qui ont inclus les employés des épiceries parmi les travailleurs des services d'urgence. La classification leur donne notamment le droit à des services de garde gratuits pour leurs enfants. À travers les États-Unis, au moins quatre employés d'épicerie sont morts après avoir contracté la COVID-19.

Source : The Washington Post



Une fillette salue le Lapin de Pâques, à Waverly, en Pennsylvanie, samedi dernier. — PHOTO AP, CHRISTOPHER DOLAN

LA COMPARAISON (BIS)

Proportion des enfants américains de 6 à 12 ans qui croient à l'existence du Lapin de Pâques :

48%

Sources : Ipsos et Dental COHS

Proportion des adultes qui croient à l'existence des fantômes :

46%

LA PAUSE

Oui, l'épidémie de coronavirus ravage le monde. Mais les tracas de notre ancienne vie reviennent nous hanter. La preuve? La célèbre rue Ffordd Pen Llechl, au pays de Galles, vient se faire retirer son titre de rue «la plus inclinée du monde», dans le Livre des records Guinness. Finalement, c'est la rue Baldwin, à Dunedin, en Nouvelle-Zélande, qui a ravi le titre. Au terme d'un

interminable processus qui a forcé tout le monde à revoir ses méthodes de calcul, l'inclinaison de la rue championne a été mesurée à 34,8%. À titre de comparaison, la pente au bas de l'avenue De Salaberry, à Québec, s'établit à 18%. Inconsolables, les partisans de la rue perdante ne peuvent même plus se pencher sur la question. La décision est sans appel... Source : BBC News



Des jeunes ont retiré leur masque le temps d'enregistrer une chorégraphie dans la rue alors que l'ordre de confinement venait d'être levé à Wuhan, mercredi. — PHOTO AP, NG HAN GUAN

LA DURÉE

76 JOURS

Temps durant lequel la ville chinoise de Wuhan a été isolée du reste du monde. Le confinement total de la ville de 11 millions d'habitants, point de départ probable de l'épidémie de coronavirus, a été levé le 8 avril. Source : The Washington Post



Des agents montent la garde dans la rue principale de Sceaux, au sud de Paris, cette semaine. — PHOTO AFP, THOMAS COEX

L'HORAIRE

10 H À 19 H

Période de la journée au cours de laquelle il est désormais interdit de faire des activités sportives individuelles, notamment du jogging, dans les rues de Paris, depuis le 8 avril. La Santé publique estimait qu'on retrouvait trop de gens sur les trottoirs, durant la journée. Source : Libération

LA CRISE PROFITE AUX DURS

Vous êtes un dictateur? Ou juste un leader politique en mal d'autorité? Pour vous, la crise du coronavirus peut constituer une aubaine. Une chance unique de consolider votre pouvoir. Qu'est-ce que vous attendez? De l'Égypte à la Hongrie, en passant par le Turkménistan, les hommes forts partent à l'attaque...



JEAN-SIMON GAGNÉ
jsgagne@lesoleil.com

Le bon despote sait tout. Il n'est jamais à court de solutions géniales pour contrer l'épidémie. Et puis, qui osera le contredire de toute façon? Le président de la Tanzanie, John Magufuli, ordonne que les églises restent ouvertes, parce que «le virus ne peut pas survivre dans le corps du Christ.»⁽¹⁾ Le président du Belarus, Alexandre Loukachenko, conseille à ses ministres d'aller suer un bon coup dans un sauna, «parce que le virus meurt à une température de 60°C». Emporté par l'enthousiasme, Loukachenko présente même la conduite d'un... tracteur comme une thérapie utile.⁽²⁾

Au Turkménistan, le président Gurbangouly Berdymoukhammedov décrète que l'épidémie n'existe pas chez lui. Officiellement le pays ne recense pas un seul malade. Mieux, le vilain mot «coronavirus» est banni du vocabulaire. Il a été retiré des brochures médicales distribuées dans les écoles. Les journalistes n'ont plus le droit de l'utiliser. En ville, des policiers en civil circulent pour arrêter les inconscients qui s'obstinent à parler du virus. Ou pire, qui osent porter un masque.⁽³⁾

De toute manière, le sage Berdymoukhammedov a trouvé

un remède miracle pour lutter contre la maladie. Contre toutes les maladies. Il suffit d'inhaler la fumée dégagée par la combustion des feuilles de harmal, une plante médicinale. Car sous ses allures un peu brutales, le président Berdymoukhammedov est un cœur tendre. Un fan des plantes aromatiques et de la médecine douce. Place au naturel. À bas les artifices! Au début de l'année, il a émis une directive interdisant à tous les fonctionnaires masculins grisonnants de se teindre les cheveux.⁽⁴⁾

CHANGER LA VIE

L'ancien maire de Chicago, Rahm Emanuel, alias «Rambo», a déjà dit qu'une crise grave constitue «une occasion à ne pas manquer». Si c'est vrai dans une démocratie, c'est encore plus vrai dans un État autoritaire. Même qu'un peu partout, des dictateurs et des apprentis dictateurs comprennent le profit qu'il peuvent tirer du coronavirus. L'épidémie isole les individus. Elle paralyse l'opposition. N'est-ce pas le moment de frapper un grand coup, «au nom de l'intérêt général»?

En Hongrie, le premier ministre Viktor Orbán s'est fait voter une loi des mesures d'urgence taillée sur mesure. Pour une durée illimitée. «Changer nos vies est maintenant inévitable. Tout le monde doit quitter sa zone de confort,» a prévenu Orbán, alias le «Viktator».⁽⁵⁾ La loi promet jusqu'à cinq ans de prison pour la diffusion de «fausses nouvelles». Comme c'est Mister Orbán et ses amis qui distinguent le vrai et le faux, les médias indépendants ont toutes les raisons de s'inquiéter.⁽⁶⁾

Aux Philippines, le président Rodrigo Duterte a instauré un «état de calamité» de six mois, qui lui accorde des pouvoirs considérables. Incluant ceux de vie et de mort sur ses concitoyens, semble-t-il. À Manille, après un petit rassemblement de gens qui réclamaient une aide alimentaire, Duterte a menacé d'abattre les «fauteurs de troubles». «Je vais vous enterrer», a-t-il menacé.⁽⁷⁾ Et gare à ceux qui défient le couvre-feu. À Manille, on les a entassés dans des cages... habituellement



réservées aux petits animaux. À défaut de contracter la COVID-19, ceux-là hériteront d'un sacré mal de dos...⁽⁸⁾

Il est vrai que Rodrigo Duterte constitue un phénomène à part. Unique. À part lui, quel chef d'État aurait osé traiter Dieu de «stupide fils de pute»? Sous prétexte qu'il aurait laissé Adam manger la pomme que lui tendait Ève, dans la Genèse? Qui d'autre, je vous le demande?

LA VODKA DES PATRIOTES

«Le coronavirus, c'est le nouveau terrorisme», affirme Kenneth Roth le directeur de Human Right Watch. Il justifie tout. Il excuse tout. En Russie, même les manifestations d'une seule personne sont interdites, pour des raisons... sanitaires. En Azerbaïdjan, le président

Ilham Aliyev a ordonné à la police de fermer un local de l'opposition, sous prétexte que les «rassemblements» étaient dangereux. Dans la salle, on dénombre... quatre personnes.⁽⁹⁾

Au besoin, il peut être avantageux de désigner un coupable. La tactique n'est pas nouvelle. Dans l'Europe du 14^e siècle, on accusait les juifs d'être à l'origine de la peste. Aujourd'hui, des cadres du Parti communiste chinois prétendent que c'est l'armée américaine qui a répandu l'épidémie chez eux.⁽¹⁰⁾ Au Cambodge, c'est la faute des musulmans. En Russie, on pointe du doigt les jeunes snobs «qui vont siroter du vin dans les stations de ski des Alpes françaises», au lieu de boire de la vodka chez eux, «comme de bons patriotes».

Du côté de l'Égypte, le président Abdel Fattah al-Sissi affirme sans rire qu'il gère l'épidémie «en toute

transparence». Remarquez, ça ne l'empêche pas d'accuser les critiques d'être à la solde des Frères musulmans, ses ennemis jurés. Ni d'expulser un journaliste britannique qui osait remettre en cause les chiffres officiels de l'épidémie. Répétez après moi : «Le Pharaon est infailible». Est-ce sa faute si une dictature a autant besoin d'une opposition qu'un sous-marin peut avoir besoin d'une porte-patio?

Jusqu'ici, le général al-Sissi est resté sourd aux appels visant à libérer les quelque 60 000 prisonniers politiques du pays, pour éviter qu'ils ne soient contaminés par le coronavirus dans les prisons surpeuplées. Mine de rien, on retrouve parfois 20 prisonniers dans une même cellule, sans fenêtre ni aération. Il ne suffit pas de survivre à la torture, il faut aussi échapper à la tuberculose, au VIH,



2



3



4

à l'hépatite B et aux graves maladies de peau.⁽¹¹⁾ En Égypte, c'est ce qu'on appelle l'horreur judiciaire...

UNE «GRIPETTE»

À plusieurs endroits, l'épidémie joue en faveur du pouvoir. En Algérie, elle a mis fin à plusieurs mois de manifestations monstres. En Pologne, elle donne un coup de main inespéré au président Andrzej Duda, du parti ultraconservateur Droit et Justice. Avant le coronavirus, la réélection de Duda s'annonçait difficile. Maintenant, l'avenir s'annonce prometteur. À cause du confinement, l'opposition ne fait plus campagne, ou presque. Tout le contraire du président, qu'on voit tous les soirs à la télévision. Impérial. Rassurant. Présidentiel.⁽¹²⁾

Un peu comme un match de hockey au cours duquel votre

adversaire doit jouer sans gardien de but...

Les durs à cuire ne sont pourtant pas immunisés contre la crise. À cet égard, le Brésilien Jair Bolsonaro constitue l'exemple à ne pas suivre. Durant des semaines, le président a minimisé l'épidémie, en comparant la maladie à une gripette. «Certains vont mourir? [...] J'en suis désolé, mais c'est la vie. On ne peut pas arrêter une usine de voitures parce qu'il y a des morts sur la route chaque année», a-t-il expliqué.⁽¹³⁾

Le Brésil manque de respirateurs, de lits, d'équipements de protection et de tests de diagnostic. Mais le président n'a jamais vraiment pris la mesure du danger. Pire, il s'est opposé aux mesures de confinement décrétées par plusieurs États, afin de ne pas nuire à l'activité économique. À Rio, ce sont parfois les groupes paramilitaires et les gangs criminels qui ont imposé la quarantaine, pour protéger la population!⁽¹⁴⁾

Ces jours-ci, une caricature montre le président Bolsonaro

en dinosaure, juste avant qu'un météorite tombe sur la planète pour provoquer la fin des grands reptiles. Il s'écrie : «Merde, ça va foutre en l'air l'économie!»⁽¹⁵⁾

LE MONDE D'APRÈS

À quoi ressemblera le monde après le coronavirus? Difficile à dire. Bon nombre de parlements sont suspendus. Plusieurs libertés fondamentales aussi. Un peu partout, l'épidémie entraîne le déploiement de mesures de surveillance électronique sans précédent, qui feront la joie des dictatures.⁽¹⁶⁾ La Chine se trouve ici à l'avant-garde. Avant même la crise, le pays avait installé au moins 250 millions de caméras de surveillance, sur son territoire. Environ une pour six habitants. Un record mondial.

«Toute personne qui sort de la gare de Pékin est immédiatement identifiée par une caméra, a expliqué Byung-Chul Han, un philosophe d'origine sud-coréenne, au quotidien *Libération*. L'appareil mesure sa température corporelle, et il suffit que celle-ci soit anormalement élevée pour que toute personne ayant voyagé dans le même compartiment [de train] en soit immédiatement informée par téléphone. [...] Sur les réseaux sociaux, on parle même de drones utilisés pour surveiller la quarantaine. Dès que quelqu'un tente de rompre le confinement, un drone volant s'approche de lui et une voix automatique lui ordonne de regagner son domicile.»⁽¹⁷⁾

En janvier, si la Chine n'avait pas fait taire ceux qui tentaient de sonner l'alerte à propos de l'épidémie, peut-être que la crise aurait pu être évitée. On ne saura jamais. Désormais, pour les autorités chinoises, l'heure est à la reprise en main. Gare à ceux qui ont trop critiqué la gestion de l'épidémie. Ils pourraient subir le sort de l'ancien haut fonctionnaire, Ren Zhiqiang, arrêté à la fin mars.

Au plus fort de l'épidémie, M. Zhiqiang s'était moqué du président chinois, Xi Jinping, en comparant sa gestion à celle d'un «clown». «L'épidémie montre que le Parti [communiste] ne défend que ses propres intérêts, tout comme l'administration, écrivait-il. Quant au monarque [Xi Jinping], il protège le pouvoir et les statuts de sa clique.»⁽¹⁸⁾

Apparemment, l'ancien fonctionnaire avait oublié une vieille blague qui résume la toute-puissance du Parti communiste chinois. «À travers le monde, on sait qu'il est impossible pour un être humain de s'asseoir sur un hérisson. Mais en Chine, on dit qu'il existe trois exceptions à cette règle. Si on rase le hérisson. Si on fait asseoir quelqu'un d'autre à sa place. Et finalement, si le Parti communiste chinois l'ordonne...»

1 Au Brésil, le président Jair Bolsonaro s'est opposé aux mesures de confinement décrétées par plusieurs États afin de ne pas nuire à l'activité économique. — PHOTO AFP, EVARISTO SA

2 Au Turkménistan, le président Gurbangouly Berdimoukhammedov décrète que l'épidémie n'existe pas chez lui. Officiellement le pays ne ressent pas un seul malade. — PHOTO ARCHIVES AFP, CARL COURT

3 Aux Philippines, le président Rodrigo Duterte a instauré un «état de calamité» de six mois, qui lui accorde des pouvoirs considérables. Incluant ceux de vie et de mort sur ses concitoyens, semble-t-il. — PHOTO AP

4 En Hongrie, vendredi, le premier ministre Viktor Orbán a ordonné sur Internet le prolongement du couvre-feu à Budapest pour une durée indéterminée. — PHOTO AFP, ATTILA KISBENEDEK

Notes

- (1) [beninwebtv.com](#)
- (2) «Belarussian Leader Proposes 'Tractor' Therapy For Coronavirus», *The Moscow Times*, 16 mars 2020.
- (3) «Au Turkménistan, le coronavirus banni du vocabulaire», *La Croix*, 1er avril.
- (4) «Au Turkménistan, les hommes n'ont plus le droit de se teindre les cheveux», *Courrier international*, 11 février 2020.
- (5) «Le coronavirus tue sa première démocratie», Agence science-presse, 2 avril 2020.
- (6) «Hungary's Leader Grabbed Powers to Fight the Virus. Some Fear Other Motives», *The New York Times*, 5 avril 2020.
- (7) «"Shoot them dead" — Philippine Leader Says Won't Tolerate Lockdown Violators», [cnbc.com](#), 2 avril
- (8) «Philippines: Curfew Violators Abused», Human Right Watch, 26 mars 2020.
- (9) «Dictators Are Using the Coronavirus to Strengthen Their Grip on Power», *The Washington Post*, 3 avril 2020.
- (10) «The US-China Coronavirus Blame Game is Undermining Diplomacy», *The Guardian*, 31 mars 2020.
- (11) «Égypte. Il faut libérer les prisonniers d'opinion et d'autres prisonniers exposés au risque de propagation du coronavirus», Amnistie internationale, 20 mars 2020.
- (12) «Dictators Are Using the Coronavirus to Strengthen Their Grip on Power», *The Washington Post*, 3 avril 2020.
- (13) «"Il est seul, perdu dans son labyrinthe" : climat délétère dans le Brésil de Jair Bolsonaro», *Le Monde*, 4 avril 2020.
- (14) «Drug Gangs in Brazil's Favelas Enforce Coronavirus Lockdown», *Financial Times*, 27 mars 2020.
- (15) «"Corona-sceptique", Bolsonaro met les Brésiliens en danger», *La Libre Belgique*, 5 avril 2020.
- (16) «A Virus to Kill Populism, Or Make It Stronger», *Bloomberg*, 27 mars 2020.
- (17) «La révolution virale n'aura pas lieu», *Libération*, 6 avril 2020.
- (18) «Critic Who Called Xi a "Clown" over Covid-19 Crisis Investigated for "Serious Violations"», *The Guardian*, 8 avril 2020.

GUIDE N° 3

On protège aussi la santé mentale de nos jeunes!

Votre enfant est inquiet en raison de la pandémie? Les conseils suivants vous permettront de mieux le soutenir durant les événements entourant l'épidémie du coronavirus COVID-19 au Québec.

La pandémie du coronavirus (COVID-19) qui se déroule actuellement ainsi que les mesures inédites de prévention qui y sont liées représentent une réalité inhabituelle à laquelle il peut être particulièrement difficile de s'adapter. Comme pour vous, les enfants et les adolescents peuvent avoir des inquiétudes devant ces événements exceptionnels.

Votre enfant, peu importe son âge, a besoin d'être rassuré, de savoir qu'il peut compter sur vous et sentir que vous le protégez.



Soyez à l'écoute

Laissez votre enfant s'exprimer dans ses mots ou à travers le jeu (poupées, dessins, etc.). Écoutez ses inquiétudes et son besoin d'être rassuré. Répondez avec bienveillance à ses craintes et donnez-lui beaucoup d'amour et d'attention.



Parlez avec franchise : expliquez-lui la situation

Utilisez des mots simples et adaptés en fonction de son âge. Dites-lui qu'il existe des mesures d'hygiène très simples pour se protéger : se laver les mains souvent, tousser dans le pli du coude, etc. Enseignez-lui ces mesures.

Restez positif en mentionnant que des médecins et des chercheurs travaillent pour trouver des solutions, des médicaments et un vaccin. Répondez à ses questions et n'hésitez pas à lui dire que vous ne connaissez pas la réponse lorsque c'est le cas.

Évitez les discours moralisateurs avec votre adolescent. Vérifiez s'il comprend bien la situation et rectifiez l'information dont il dispose lorsque nécessaire. Ne minimisez pas la situation et invitez-le à consulter une ligne d'aide et de soutien téléphonique, s'il en ressent le besoin.



Maintenez une routine

La routine et le maintien d'un milieu familial stable préservent le sentiment de sécurité. Établissez un horaire qui prend en compte les heures de lever, de coucher, de repas, les périodes de jeux, d'activités structurées et les moments de détente. Adoptez de saines habitudes de vie en mangeant sainement, en buvant beaucoup d'eau, en restant actif et en essayant de vous reposer et de dormir suffisamment.



Donnez-lui l'occasion de jouer et de se détendre

Il est important que votre enfant puisse trouver du réconfort en jouant et en pratiquant des activités qu'il aime.

Vous êtes à court d'idées?

Activités physiques : danser, faire des parcours à obstacles, de la corde à danser, des jeux d'adresse, du vélo, du yoga, jouer dehors dans la cour, effectuer des exercices aérobiques et musculaires, etc.

Loisirs créatifs : dessiner, bricoler, peindre, écrire, chanter, faire de l'origami, de la pâte à modeler, tricoter, prendre des photos, etc.

Jeux : jouer à des jeux de société, de blocs, de rôles, de mémoire, jouer à la cachette, aux cartes, se déguiser, assembler un casse-tête, faire des mots croisés, des sudokus, des mots cachés, etc.

Divertissement : écouter de la musique, des films, des spectacles, des balados, des séries, etc.

Détente : lire un livre, un conte, une bande dessinée, une revue, méditer et faire des exercices de relaxation, etc.

Activités éducatives : faire des exercices scolaires, naviguer sur une plateforme éducative comme ecoleouverte.ca, apprendre une nouvelle langue, visiter des musées virtuellement, etc.

Autres : cuisiner, participer aux tâches ménagères, classer des photos, etc.



Les signes de stress chez votre enfant :

- ✓ Il a des troubles du sommeil;
- ✓ Il présente des inquiétudes (veut se faire prendre, pose des questions);
- ✓ Il a des douleurs physiques (maux de ventre);
- ✓ Il a un comportement plus agité (contestation);
- ✓ Il ne veut plus jouer et n'apprécie plus ses activités préférées;
- ✓ Il a un comportement régressif (fait pipi au lit).



Les signes chez votre adolescent :

- ✓ Il est inquiet pour sa santé et celle de ses proches;
- ✓ Il ne se sent pas touché par la situation ou bien il en minimise les risques;
- ✓ Il ne veut plus s'adonner à ses activités préférées;
- ✓ Il éprouve des troubles du sommeil, montre un changement dans son appétit (trop ou pas assez);
- ✓ Il a envie de consommer de l'alcool, des drogues;
- ✓ Il est agressif, irritable, il refuse de respecter les consignes de santé publique.



Prenez soin de vous

Votre enfant vit les événements à travers votre regard. Demeurez attentif à vos sentiments, émotions et réactions. Au besoin, retirez-vous quelques minutes dans un milieu isolé, la salle de bain par exemple, pour retrouver votre calme.



On conserve des liens sociaux virtuels

Permettez à votre enfant de maintenir des liens virtuels avec ses amis ou les autres membres de la famille, comme les grands-parents. Garder un réseau social actif permet de rompre l'isolement. Plusieurs moyens peuvent être utilisés pour communiquer et même jouer à distance comme le téléphone, le clavardage, les appels vidéo, les réseaux sociaux, le Web ou le courriel.



On reste informé

Pour maintenir une attitude calme auprès de votre enfant, il importe que vous restiez bien informé sur la situation. En tout temps, faites appel à des ressources fiables, comme le site officiel du gouvernement du Québec : Quebec.ca/coronavirus

Ne laissez pas votre enfant regarder en boucle les reportages qui couvrent la pandémie et évitez toute discussion alarmiste (augmentation des décès, aggravation de la situation, scénarios pessimistes, etc.) devant lui.

Quand est-il nécessaire de chercher de l'aide ?

Malgré toutes vos tentatives auprès de votre enfant pour le réconforter et le rassurer, si vous ne remarquez aucune amélioration ou si vous constatez que les réactions négatives persistent ou s'intensifient, n'hésitez pas à communiquer avec le service Info-Social en composant le 811 (option 2).

Vous pourrez alors obtenir plus d'information et être dirigé vers des professionnels en intervention psychosociale qui vous offriront du soutien et des conseils, selon vos besoins.

Pour les personnes sourdes ou malentendantes, veuillez composer le 1 800 361-9596 (sans frais).

Ressources

Pour mieux gérer l'inquiétude :

- inspq.qc.ca/mieux-vivre
- ecolebranchee.com
- carrefour-education.qc.ca

Pour intégrer les saines habitudes de vie :

- defisante.ca
- force4.tv

Pour mieux gérer son temps en famille :

- ecoleouverte.ca
- alloprof.qc.ca
- teteamodeler.com
- viedeparents.ca
- naitreetgrandir.com
- vifamagazine.ca

Services téléphoniques pour les personnes ayant besoin d'écoute ou de soutien :

- **Tel-Aide**
Centre d'écoute offrant des services 24/7 aux gens qui souffrent de solitude, de stress, de détresse ou qui ont besoin de se confier : www.acetdq.org (pour connaître le centre d'écoute de votre région)
- **Écoute Entraide**
Organisme communautaire qui soutient les personnes aux prises avec de la souffrance émotionnelle : 514 278-2130 ou 1 855 EN LIGNE (365-4463)
- **Tel-Jeunes**
Ligne d'écoute 24/7 destinée aux jeunes ayant besoin de soutien : 1 800 263-2266
- **LigneParents**
Ligne d'écoute 24/7 destinée aux parents ayant besoin de soutien : 1 800 361-5085

Services téléphoniques pour les personnes en détresse psychologique ou ayant des idées suicidaires :

- Regroupement des services d'intervention de crise du Québec
Offre des services 24/7 pour la population en détresse : centredecrise.ca/listecentres
- Service d'intervention téléphonique en prévention du suicide
1 866 APPELLE (277-3553)

[Québec.ca/coronavirus](http://Quebec.ca/coronavirus)

☎ 1 877 644-4545

Québec 

> D'HIER À AUJOURD'HUI



PATRICE LAROCHE
plaroche@lesoleil.com



JEAN-SIMON GAGNÉ
jsgagne@lesoleil.com

PARTICIPEZ À LA SÉRIE!

Chaque semaine, la série D'hier à aujourd'hui recrée une photo d'antan, afin de documenter l'évolution du paysage urbain de Québec. Plus d'une centaine de photos ont été publiées jusqu'ici. Et vos nombreux commentaires nous disent chaque semaine que ce rendez-vous est devenu un des plus prisés. Au fil des mois, certains nous ont même fait parvenir de vieilles photos de la ville, avec l'idée qu'elles inspirent un avant/après à notre photographe.

Nous lançons aujourd'hui l'invitation à tous. Vous avez entre les mains de vieilles photos rares, originales de la ville de Québec? Une rue, un immeuble, un carrefour?

Des points de vue intéressants qu'on pourrait reprendre aujourd'hui, question de témoigner de l'évolution de la cité?

Écrivez-nous, montrez-nous vos trésors. Et peut-être seront-ils «recrétés» par notre photographe Patrice Laroche, l'initiateur du projet. Nous souhaitons la participation des citoyens pour continuer le projet et bonifier cette série documentaire fascinante.



ÉCRIVEZ-NOUS
Ou envoyez vos photos
à photos@lesoleil.com

1929



ARCHIVES DE LA VILLE DE QUÉBEC N000006 T.LABEL

2020



PHOTO LE SOLEIL, PATRICE LAROCHE

L'intersection des rues Saint-Jean et des Glacis, en 1929. À l'époque, la future place D'Youville s'appelle le «carré Montcalm» et on y trouve encore un marché public. Mais tout va changer à partir des années 60. La construction de grands édifices et l'aménagement d'arrêts d'auto-bus sonnent le glas de tout ce qui est ancien. Le dernier îlot de bâtiments, surnommé «l'îlot sauna», est rasé en 1999 pour faire place à l'hôtel Palace Royal. En 2020, seule la façade de l'ancien édifice du YMCA, où s'est installé le théâtre Le Diamant, a survécu à l'orgie de démolitions.

JEAN-SIMON GAGNÉ



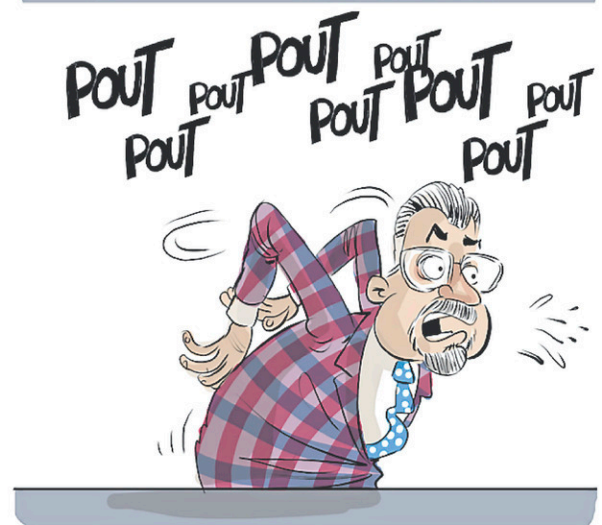
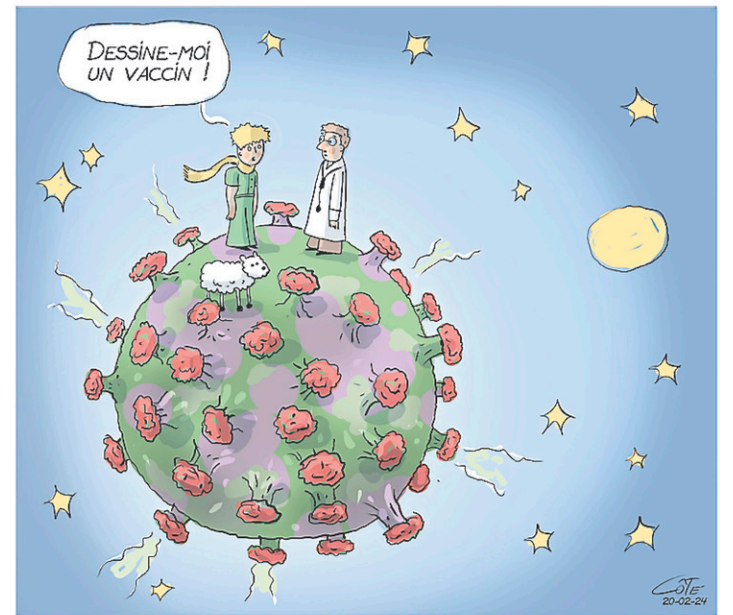
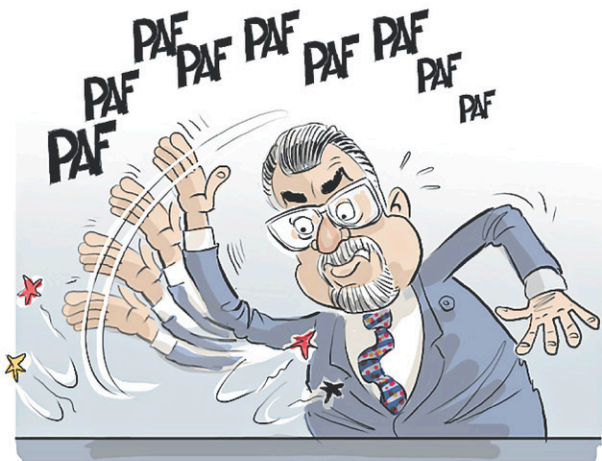
LA COVID-19

VUE PAR ANDRÉ-PHILIPPE CÔTÉ

Chaque jour depuis le début de la crise du coronavirus, le caricaturiste André-Philippe Côté redouble d'originalité pour nous présenter avec l'humour et la sensibilité qui le caractérisent tous les aspects de cette situation inédite. Voici quelques-uns de ses dessins marquants des dernières semaines.



LES MEILLEURS MOMENTS D'HORACIO ARRUDA



VOIR

Découvrez toutes nos caricatures sur lesoleil.com/opinions

opinions

 Directeur général **GILLES CARIGNAN** Rédactrice en chef **VALÉRIE GAUDREAU**

CARREFOUR

Merci aux universitaires qui prennent la parole

J'aimerais remercier messieurs Thierry Lefèvre et Olivier Boiral pour leurs exposés clairvoyants et valeureux parus les 28 mars et 4 avril derniers. Il est important que des universitaires se prononcent sur les tenants et aboutissants des causes et conséquences de la crise que nous traversons. En particulier sur les constats à établir quant à la responsabilité de nos gouvernements et sociétés devant les enjeux environnementaux et sanitaires sous-tendant notre avenir. De telle sorte qu'il puisse devenir tout aussi enrichissant, socioéconomiquement parlant, de préserver que de produire.

Pierre Simard
Québec

D'autres anges gardiens à ne pas oublier

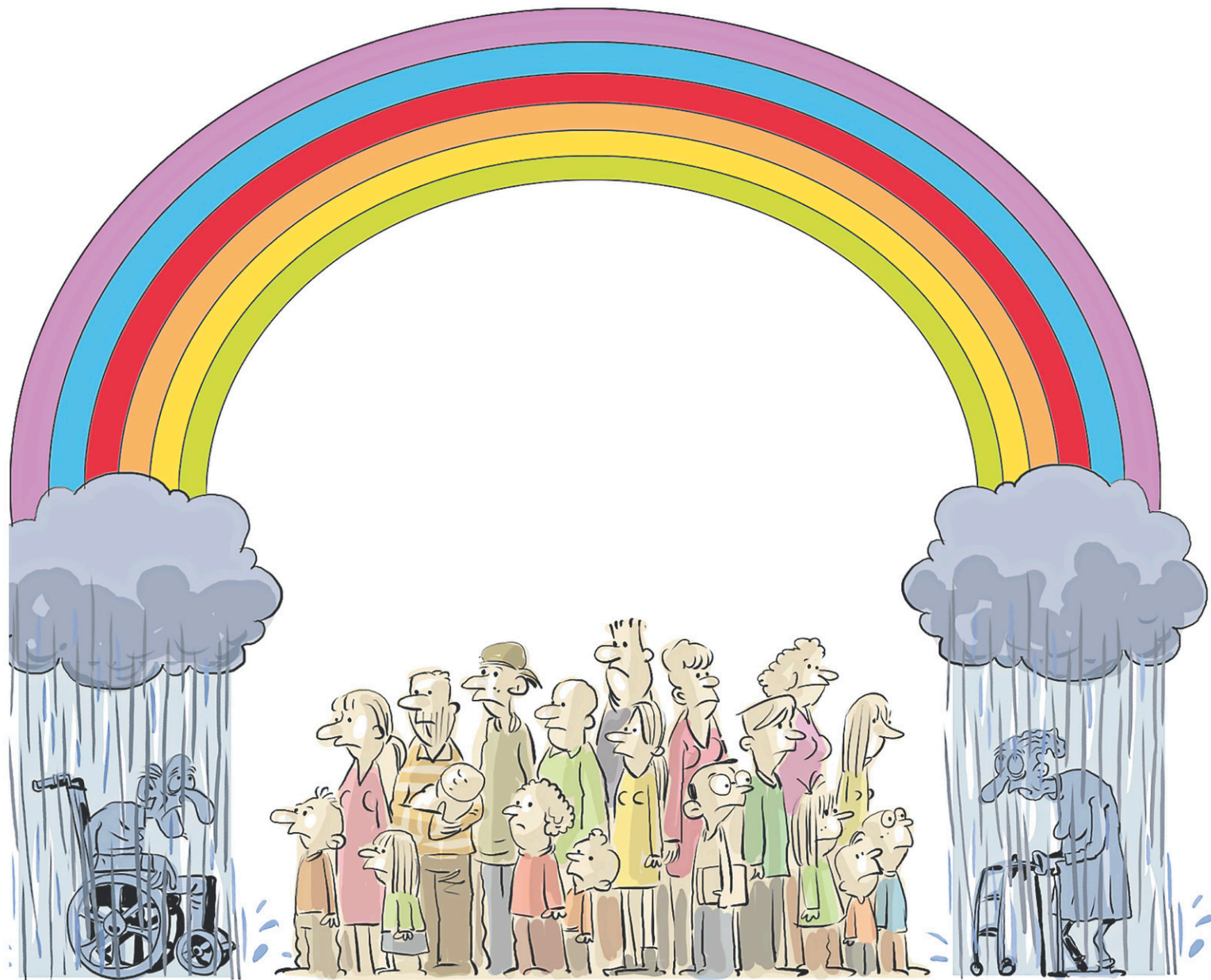
Les employés en transport médical devraient bénéficier de la hausse du taux horaire de 4\$ l'heure offerte par le gouvernement du Québec aux préposés aux bénéficiaires œuvrant dans le secteur privé. Ne faisant pas partie du réseau public de la santé, ces employés ont eux aussi des conditions salariales proches du salaire minimum.

Fournissant un service considéré essentiel par les responsables de la santé publique, les chauffeurs des diverses entreprises de transport médical du Québec circulent quotidiennement dans les hôpitaux, les CHSLD et les résidences pour aînés, transfèrent de nombreux patients entre ces établissements, dont des patients porteurs ou atteints de la COVID-19, et mettent leur propre santé en danger même en appliquant scrupuleusement toutes les mesures de protection requises.

Benoît Bouffard
Lévis



Pour être publié sur nos plateformes, écrivez-nous à opinions@lesoleil.com. Maximum 1000 caractères. Inclure vos nom, adresse et numéro de téléphone pour vous joindre le jour.



POINT DE VUE

Tous les jours, c'est dimanche

Gerry Pagé
Québec

La grand-messe du dimanche m'est un inoubliable souvenir, surtout à l'approche de la fête de Pâques. Dans la chorale du village, à mes 10 ans, j'étais le soliste des *Ave Maria*, *Panis Angelicus*, *Agnus Dei* et des autres tremplins de nos joies collectives.

La statuesque Paule faisait ronfler le grand orgue Casavant et le trapu curé Bourré y allait de toutes les menaces des cachots infernaux

de la réclusion éternelle, si on n'avait pas fait carême et si on avait alors fui les confessionnaux, là où certaines allaient se vanter et d'autres allaient mentir.

Jamais n'aurions pu alors imaginer qu'un jour les églises seraient fermées et que les apôtres auraient si promptement cédé le pas et tous les attributs de leur auras au pontife Legault, au prince Arruda et à l'abbesse McCann, en raison du serpent Coronavirus qui a empoisonné toutes les pommes des paradis terrestres du globe.

Les prônes et sermons du confinement, de la distanciation et du savonnage des mains se suivent inlassablement alors que de nouveaux péchés sont condamnés et que de nouvelles tables de commandements se dressent devant nous.

Dans le contexte d'une caquiste gouvernance qui vient à peine de décrucifier l'Assemblée nationale et qui bâillonne l'interdiction de tous les signes religieux qui dérangent l'athéiste neutralité de l'État, ces

grand-messes journalièrement célébrées diacres sous diacres, sont devenues virales, en raison du creux magistral et du vide total qu'a créé la COVIDE, cette nouvelle déesse de l'an 19 de notre ère qui souffle une tornade de paranoïa sans précédent qu'on aurait pu fort probablement éviter si, en dépit des envahisseurs capitalistes mondialisateurs, on avait su décoder le discours des scientifiques, ces Nostradamus des temps modernes.

POINT DE VUE

Un virus «presque» parfait

Guy Boivin MD, MSc, FRCPC
Microbiologiste-infectiologue,
CHU de Québec
Professeur de microbiologie,
Université Laval
Titulaire de la chaire de recherche
du Canada sur les virus
en émergence

RETOUR SUR LES GRANDES PANDÉMIES DE L'HUMANITÉ

De tout temps, des pandémies ont affligé l'humanité. Tel qu'indiqué à la table 1, les pandémies anciennes comme la peste et le choléra étaient causées par des agents bactériens. Avec la survenue des antibiotiques, de telles pandémies seraient peu probables de nos jours de sorte que les virus sont maintenant responsables des pandémies modernes (influenza, coronavirus, VIH, Zika, Ebola, etc.)

ZOONOSES ET VIRUS PANDÉMIQUES

Les virus pandémiques proviennent d'un virus animal ou aviaire qui a «sauté» la barrière des espèces. Dans la plupart des cas, le virus original prévalant dans une espèce appelée «réservoir» a besoin d'un vecteur intermédiaire pour infecter l'homme. Par exemple, les chauves-souris constituent le réservoir de plusieurs virus dont les coronavirus, tandis que les oiseaux migrateurs sont le réservoir des virus influenza. Les vecteurs intermédiaires de ces virus sont décrits à la Figure 1. Ainsi, dans le cas de la COVID-19, le vecteur probable serait un petit mammifère d'Asie, le pangolin. On croit que plusieurs virus franchissent fréquemment la barrière des espèces, mais seulement quelques-uns s'adaptent aux récepteurs cellulaires humains et seront capables de se transmettre efficacement entre

humains devenant de véritables virus pandémiques.

LES CORONAVIRUS ET LA COVID-19

Il existe actuellement 4 coronavirus humains associés à des syndromes bénins tels que le rhume (OC43, 229E, NL, HKU1) ainsi que 3 virus associés à des syndromes de pneumonie sévère (SRAS, MERS et SRAS-2 ou COVID-19). Le virus de la COVID-19 est identique à 80 % à celui du SRAS; malgré cette homologie génétique, il existe des différences notables au niveau épidémiologique entre ces 2 virus.

Alors que nous avons pu circonscrire l'épidémie du SRAS à environ 8000 cas sur une période de 6-7 mois, la pandémie due à la COVID-19 a déjà résulté en > 1.5 million de cas et le décompte final est loin d'être atteint. Comment pouvons-nous expliquer cette différence? La clé se situe au niveau du fitness du virus ou de la balance entre la transmissibilité et la virulence (mortalité). En bref, un virus associé à un haut taux de mortalité (ex. 50-60 % pour Ebola, 10 % pour le SRAS) a tendance à ne pas se transmettre aussi facilement qu'un virus bénin comme les rhinovirus associés au rhume. La transmission est généralement décrite par la variable R_0 , soit le nombre de personnes infectées par cas positif. Le R_0 du virus de la COVID-19 a été estimé à 2.5 à partir des cas chinois (semblable à celui du SRAS), mais cette valeur est sans doute sous-estimée, car on n'a pas tenu compte des cas peu sévères ou asymptomatiques jusqu'à maintenant. Le fait que l'excrétion du virus pourrait survenir un certain temps avant le début des symptômes dans le cas de la COVID-19 (à la différence du SRAS) favorise également la dissémination du virus et complique grandement les mesures de santé publique.

Ainsi, le virus de la COVID-19 nous apparaît comme un virus presque

parfait en ce sens qu'il se transmet mieux que les virus influenza saisonniers (R_0 de 2.5 vs 1.5) et qu'il génère 10-30x plus de décès (voir table 2). Au niveau de son «fitness», le virus de la COVID-19 ne semble être surpassé que par celui de la grippe espagnole.

MESURES D'INTERVENTION ET FUTUR DE LA PANDÉMIE

Il n'existe actuellement aucun traitement ou vaccin approuvé pour la COVID-19. Pendant la période de temps nécessaire à l'élaboration d'un vaccin (8-12 mois probablement), il n'y a que des mesures d'isolement et de confinement pour ralentir la progression de la pandémie. En parallèle, plusieurs groupes de recherche développent des antiviraux qui pourront être utilisés pour diminuer les complications associées à la COVID-19 (pneumonie, hospitalisations, décès).

Dans un avenir encore plus rapproché, des scientifiques — y compris notre groupe de recherche — ont proposé des approches thérapeutiques basées sur le repositionnement thérapeutique, c'est-à-dire l'utilisation d'un médicament déjà approuvé pour une autre pathologie médicale dans le but de freiner la réplication virale ou l'inflammation qui s'en suit. Ainsi la chloroquine (antimalaria), le lopinavir (anti-VIH), la colchicine (pour la goutte) et autres molécules ont été utilisées avec des succès mitigés ou encore inconnus dans la prise en charge des patients avec la COVID-19. Il nous apparaît actuellement très important que ces médicaments soient évalués dans le cadre d'un protocole de recherche clinique rigoureux en raison des effets secondaires, des interactions médicamenteuses et des bénéfices incertains.



Dr Guy Boivin, microbiologiste-infectiologue au CHU de Québec

Plusieurs questions surviennent quant au futur de la pandémie de COVID-19 :

1- Y aura-t-il une deuxième vague à l'automne? À noter que ces phénomènes de vagues d'infection n'ont été décrits jusqu'à maintenant que pour les virus influenza. Cependant, c'est une possibilité envisageable dépendant de l'immunité au sein de la population.

2- Y aura-t-il mutation du virus? En fait, des mutations surviennent à chaque cycle réplicatif du virus dans les cellules; la question est de savoir si et quand certaines mutations altéreront les protéines à la surface du virus ce qui pourrait résulter en un échec des vaccins en cours de développement. Pour l'instant, de tels changements majeurs ne sont pas survenus.

3- Est-ce que la COVID-19 deviendra un virus saisonnier

réapparaissant à chaque hiver? C'est certainement un scénario à considérer comme on le voit avec d'autres coronavirus. Si cette hypothèse se concrétise, il est à prévoir que le virus de la COVID-19 deviendra moins léthal à mesure que la population sera immune (possèdera des anticorps) envers ce virus.

Considérant la densité de la population, les contacts étroits entre les animaux et les humains en Asie ainsi que la fréquence des déplacements aériens, d'autres pandémies sont malheureusement à nos portes! À chacun d'entre nous d'être prêt!

Si vous désirez encourager les activités de recherche du Dr Guy Boivin, vous pouvez faire un don en ligne au <http://www.ulaval.ca/fondation/drboivin>. Pour plus d'information, contacter Annick Simard, directrice développement philanthropique, Faculté de médecine au annick.simard@fmed.ulaval.ca

GRANDES PANDÉMIES DANS L'HISTOIRE

PANDÉMIE	PÉRIODE	LÉTALITÉ	AGENT	VECTEURS
Peste bubonique	1347-1351	200 millions	<i>Yersinia pestis</i>	Rats, puces
Chlora (multiples)	1817-1923	> 1 million	<i>Vibrio cholerae</i>	
Grippe espagnole	1918-1919	40-50 millions	<i>Influenza (H1N1)</i>	
Grippe asiatique	1957-1958	1,5 million	<i>Influenza (H2N2)</i>	
Grippe Hong Kong	1968-1970	1 million	<i>Influenza (H3N2)</i>	
VIH/sida	1981-	25-35 millions	VIH	Chimpanzés
SRAS	2002-2003	800	Coronavirus-SRAS	Civettes
Grippe H1N1	2009	200 000	<i>Influenza (H1N1)</i>	Porcs

TRANSMISSIBILITÉ ET LÉTALITÉ

Réservoir et vecteurs de certains virus épidémiques et pandémiques

MALADIE	R_0	LÉTALITÉ	NOMBRE DE CAS
Influenza saisonnier	1.5	0,1 %	1 milliard/an
Grippe espagnole	1.4-2.8	~ 10 %	500 millions
Coronavirus-SRAS	3	10 %	8000
Coronavirus-COVID-19	2.5	1-3 %	> 1,5 million

RÉSERVOIR ET VECTEURS

Réservoir et vecteurs de certains virus épidémiques et pandémiques

VIRUS	RÉSERVOIR	VECTEURS
Grippe aviaire (H5N1, H7N9)	Oiseaux migrateurs	Poulets
Coronavirus-SRAS	Chauves-souris	Civettes
Coronavirus-MERS	Chauves-souris	Dromadaires
Coronavirus-COVID-19	Chauves-souris	Pangolins



POINT DE VUE

Une belle lettre écrite à la main pour une personne âgée

Guy Sirois
Québec

Dans la période très difficile que nous vivons, où tout le monde doit rester à la maison, avez-vous pensé à envoyer une lettre avec des beaux mots écrite à la main à une personne âgée que vous aimez bien? Oubliez textos et courriels qui sont seulement de la poudre aux yeux. Rares sont les aînées qui savent envoyer et recevoir un courriel de toute façon.

Une lettre écrite à la main avec de beaux mots a beaucoup plus de valeur qu'un texto de débarras. Dans les années 70, Postes Canada engageait du personnel supplémentaire dans le temps des Fêtes, juste pour les cartes de souhaits et les petits mots écrits à la main à l'intérieur, une simple lettre d'amour retrouvée 45 ans plus tard

nous rappellera de très bons souvenirs. Je vous entends déjà dire: «Des mauvais aussi!» Non. Ces lettres on prit le bord de la poule il y a 45 ans.

Pas besoin de se déguiser en clown et d'aller chanter en bas des balcons de maisons de retraités, ce qui est très très bien. Mais une lettre remplie d'espoir et d'amour se conservera toute une vie, et sera relue à chaque fois qu'elle sera aperçue dans le tiroir d'une table de chevet.

L'isolement social que nous vivons depuis plusieurs semaines et que nous trouvons très difficile à vivre, eux c'est comme cela 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, 365 jours par année, pour plusieurs années encore.

Pensons à eux, c'est grâce à ces personnes que nous sommes enfants, parents, et grands-parents.

Les paroles s'envolent et les écrits resteront gravés dans leurs mémoires.



Selon l'auteur de cette lettre, «une lettre écrite à la main avec de beaux mots a beaucoup plus de valeur qu'un texto de débarras». — PHOTO 123RF, ALFIO SCISETTI



POINT DE VUE

Se préparer pour l'après-COVID-19

Nicole Lévesque, directrice des ressources humaines, retraitée de la fonction publique et spécialiste en gestion prévisionnelle de la main-d'œuvre

Depuis l'écllosion de la COVID-19, plus de 200 personnes sont décédées au Québec. Et des milliers d'autres en souffrent, à micro fermé. Nos aînés pour la plupart.

Pour l'heure, «autant de chevelles que de trous!» Notamment, en interdisant toutes visites des familles auprès des patients hospitalisés (en fin de vie pour certains); en confinant les personnes de 70 ans et plus; en accordant la priorité des soins en fonction du potentiel de survie des patients, sans égard à l'éthique; en testant systématiquement le personnel traitant et

les patients; en redéployant du personnel hospitalier de toutes catégories dans les CHSLD et résidences pour aînés; en faisant librement appel au personnel retraité; en s'approvisionnant à toute pompe en matériel médical manquant; en reportant des interventions chirurgicales pour libérer des lits dans les hôpitaux, semant alors mille inquiétudes; etc.

«On est en train de voir la lumière au bout du tunnel» dit le premier ministre François Legault en voulant se faire rassurant.

Mais encore? Dans la perspective du retour à la vie normale, jumelé à la probabilité d'autres vagues de pandémie, ne faudrait-il pas tirer profit de cette pénible expérience, ce qui nous a fait défaut par le passé? Certes. Ce qui suppose de commencer à s'y préparer immédiatement

afin d'éviter d'être à nouveau pris de court et d'improviser. N'est-ce pas dans cette perspective que l'hématologue-oncologue, Dr Élie Kassouf, vient de créer un forum mondial d'échanges entre scientifiques afin d'alimenter en données fiables les professionnels de la santé sur l'actuelle pandémie, et du coup, sauver éventuellement des vies?

En complément à cette initiative, et pour assurer la viabilité de notre système de soins de santé qui alimente actuellement le débat et inquiète la population, nous devrions pouvoir compter sur un nombre adéquat de travailleurs affichant une panoplie de compétences requises.

À ce chapitre, où les pénuries de personnel font mal, une attention particulière doit être accordée à l'analyse de données probantes en santé publique, mais aussi à la

gestion prévisionnelle de la main-d'œuvre en santé, laquelle nous permettra entre autres: d'examiner les tendances démographiques comme l'augmentation et le vieillissement de la population et leurs effets sur la demande croissante de personnel soignant au fil du temps; d'examiner les enjeux qui sous-tendent l'offre et la demande de ces ressources humaines; de prendre les mesures pour améliorer l'ensemble de leurs conditions de travail souvent difficiles (emplois physiquement épuisants avec l'âge et susceptibles d'entraîner des départs précipités, de faibles revenus, etc.), de manière à corriger la situation actuelle, d'attirer de nouvelles recrues à la profession (voire prendre les mesures pour intégrer davantage de fournisseurs de soins de santé formés à l'étranger), dans

le but de rectifier à long terme le déséquilibre actuel.

Cela étant, toute notre reconnaissance s'adresse à vous, professionnels de la santé (médecins, infirmiers, techniciens de laboratoire, préposés aux bénéficiaires, etc.) et employés de la fonction publique, qui êtes au front pour nous.



Pour être publié sur nos plateformes, écrivez-nous à opinions@lesoleil.com. Maximum 1000 caractères. Inclure vos nom, adresse et numéro de téléphone pour vous joindre le jour.



DES UNIVERSITAIRES

PLUTÔT QUE DE SOUTENIR LES SABLES BITUMINEUX, IL FAUT EN SORTIR

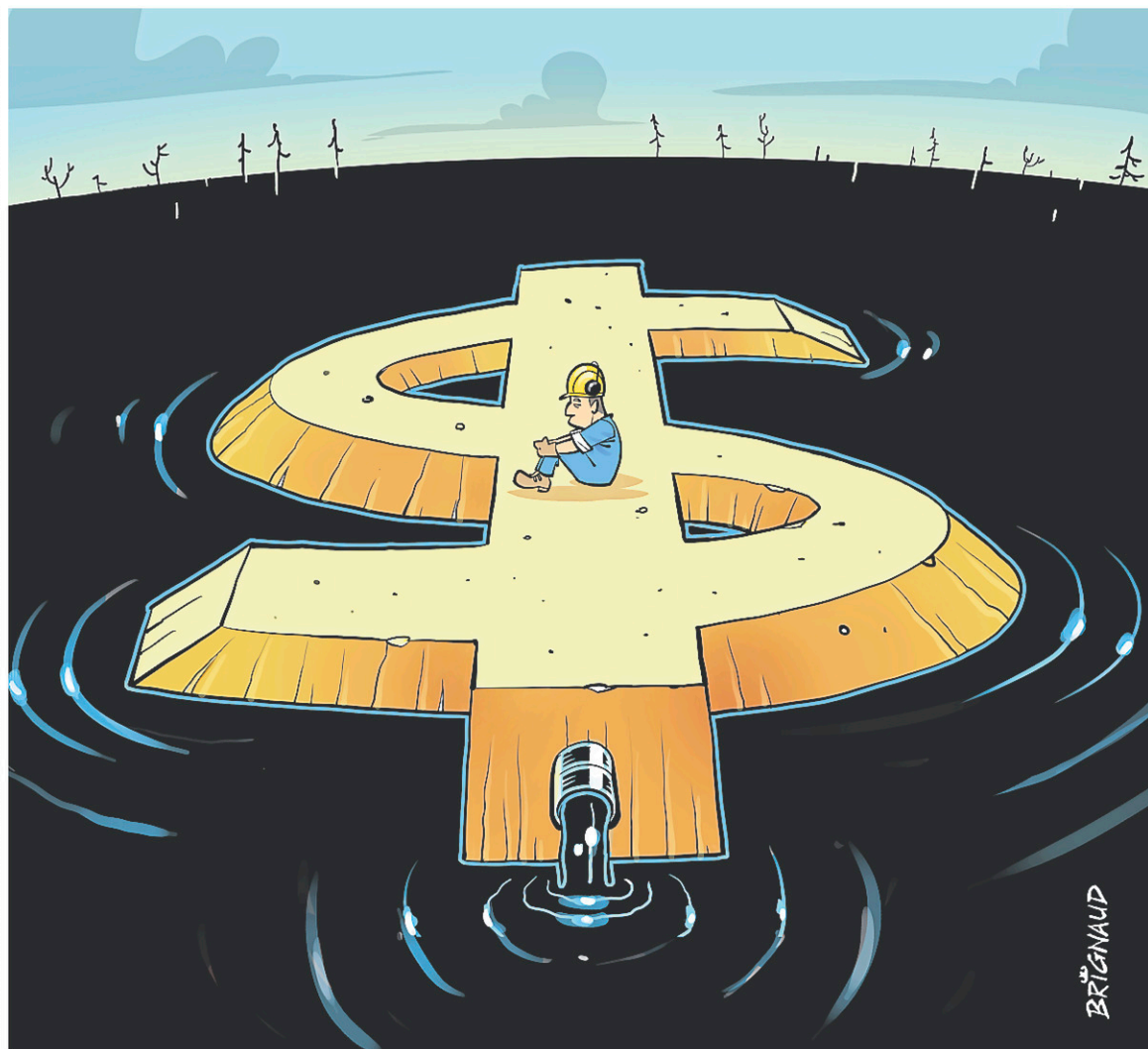
Eric Pineault, professeur, Institut des sciences de l'environnement, UQAM

Angela Carter, professeure associée, Science politique, Université de Waterloo

Le Canada est confronté à ce qui sera certainement sa plus grande crise économique depuis 1929. Situation sans précédent, aucune récession récente n'a vu une augmentation si soudaine et rapide du chômage, aucune crise n'a si rapidement fermé tant d'entreprises, asséché si rapidement la circulation des revenus dans l'économie, et aucune n'a vu les dépenses de consommation s'effondrer si rapidement. Mais n'oublions pas les éléments de conjoncture datant d'avant la pandémie qui vont amplifier ce choc initial, dont le surendettement des grandes entreprises nord-américaines et la précarité financière des ménages les plus durement touchés par le ralentissement forcé de l'activité économique.

C'est dans ce contexte que le gouvernement canadien considère un plan de sauvetage qui ciblera le secteur du pétrole et gaz et plus particulièrement les entreprises et travailleurs des sables bitumineux albertains. Depuis plusieurs semaines, les pdg de ce secteur réunis sous l'égide de l'Association canadienne des producteurs pétroliers, accompagnés du premier ministre de l'Alberta Jason Kenney, multiplient les pressions et tentent de négocier avec le gouvernement fédéral un plan de sauvetage évalué à au moins 15 milliards de dollars.

Ce plan est modelé sur le programme que les gouvernements canadiens et américains ont adopté pour sauver le secteur de l'automobile lors de la crise de 2008. Prêts sans intérêts, suspension de la taxe sur le carbone, suspension des redevances,



«La pire des politiques serait de soutenir par des mesures régressives comme la suspension des redevances ou de la taxe sur le carbone une industrie dont le déclin est inévitable», écrivent les auteurs membres du regroupement Des Universitaires. — ILLUSTRATION PIERRE BRIGNAUD

annulation des impôts, participation publique dans le capital des entreprises, rachat de leur dette, tout est sur la table pour aider le capital fossile canadien à passer au travers de la crise actuelle.

Pour les travailleurs du secteur au chômage, on demande un généreux programme d'emplois publics qui vise le nettoyage et la fermeture définitive des milliers de puits de gaz et pétrole abandonnés par l'industrie depuis des décennies.

Subvention massive induite, alors que la fermeture de ces puits est une responsabilité financière de l'industrie et non des gouvernements. On espère à Edmonton et à Calgary qu'avec ces mesures on pourra sauver ce secteur névralgique de l'économie canadienne en attendant le retour à la normale. Mais à quelle «normale» retournerons-nous ?

En effet, un baril de pétrole des sables bitumineux vaut actuellement à peine plus qu'une poutine

ou une pinte de bière. Son prix est en chute libre depuis le début de la crise socio-sanitaire de Coronavirus en Asie, et donc nombreux sont ceux qui voient dans la chute de la demande l'origine des troubles du secteur.

Mais, comme c'est souvent le cas, cette crise révèle en fait de graves problèmes structurels sous-jacents. Oui, le ralentissement des économies en Asie, en Europe et maintenant en Amérique du Nord contribue à la

baisse du prix du brut, et cela frappe de plein fouet l'industrie des sables bitumineux, vu ses coûts de production élevés. Mais ce choc se déploie dans un contexte de surabondance de l'offre, c'est d'ailleurs un problème structurel du secteur des hydrocarbures, la capacité d'extraire dépasse toujours potentiellement les besoins en combustion et les producteurs à plus faibles coûts d'extraction ont intérêt à inonder le marché, le pétrole «peu dispendieux» chassant le dispendieux.

Cette conjoncture n'est pas nouvelle. Elle est en place depuis la baisse des prix du brut en 2014, et renvoie à l'émergence de l'industrie du gaz et pétrole de schiste aux États-Unis ainsi qu'à la rivalité géoéconomique entre la Russie, l'Iran et l'Arabie Saoudite. Avant même le coronavirus, cette nouvelle normalité avait déjà mis un terme à tout projet visant l'expansion des sables bitumineux, comme en témoigne l'abandon du projet Frontier par Teck Resources.

Mais plus fondamentalement, le choc de demande actuel ressemble à plusieurs égards à ce qui arrivera à mesure que les différentes économies évoluent vers la carboneutralité, en particulier dans le secteur des transports. Certes, ce sera un processus plus lent, mais il y aura un pic de demande au niveau mondial et c'est vers cette nouvelle normalité que nous nous dirigeons.

Dans ce contexte, la pire des politiques serait de soutenir par des mesures régressives comme la suspension des redevances ou de la taxe sur le carbone une industrie dont le déclin est inévitable. Au Québec nous avons commis cette erreur dans le cas de l'amiante. Ne la répétons pas avec les sables bitumineux. Au contraire, planifions dès maintenant le démantèlement de ce secteur, la conversion des emplois; une injection de 15 milliards de dollars sera certainement nécessaire pour démarrer cette transformation.

En conclusion, la crise actuelle est paradoxalement porteuse d'une immense opportunité, la possibilité d'intervenir pour soutenir et stimuler l'émergence d'une nouvelle économie. Ne la gaspillons pas en tentant de sauver le capital fossile.

Eric Pineault, professeur, Institut des sciences de l'environnement, UQAM, membre Des Universitaires (desuniversitaires.org)

Angela Carter, professeure associée, Science politique, Université de Waterloo



Éric et Jacob Wazana de Beauce Jeans, fabricant de la marque Yoga Jeans — PHOTO ARCHIVES LA PRESSE, HUGO-SÉBASTIEN AUBERT

VIRAGE À 180 DEGRÉS POUR AIDER

La pandémie de coronavirus change tout pour les entrepreneurs d'ici qui en souffrent, mais qui rebondissent aussi devant la tempête, se serrent les coudes avec leurs employés et, parfois, font jaillir de nouvelles façons de faire. Nous allons à leur rencontre dans cette série «Gérer la crise».

GÉRER LA CRISE



JEAN-FRANÇOIS TARDIF
jftardif@lesoleil.com

- › **Entreprise** : Beauce Jeans, fabricant de la marque Yoga Jeans
- › **Type** : manufacture de jeans
- › **Contact** : Éric Wazana, copropriétaire

Q La situation avant la crise?

R On se dirigeait vers une année record. Malheureusement, ce n'est plus le cas. On avait réussi à livrer une grosse partie de commandes du printemps et nous étions en pleine production pour les vêtements d'été. Nous étions sur le point d'envoyer ces commandes et on avait fait d'importants achats de textile et de matériel pour notre production de cet automne.

Q Les conséquences de la crise?

R Nous avons de gros comptes recevables et beaucoup d'inventaire. Et alors que nous pensions avoir notre meilleure année, finalement il semble que ça sera une année un peu difficile.

Q Comment vivez-vous la crise?

R On a été un petit peu chanceux. Nous avons vu venir la situation. On avait une super belle infrastructure et une capacité de production quand même grande et du monde qui est très qualifié.

On a été obligés de fermer pendant une courte période de temps afin de respecter la loi ce qui nous a obligés à faire des mises à pied. Mais nous avons aussi gardé des employés afin d'assurer la relance. Et en l'espace de deux semaines, nous avons flippé notre usine afin de pouvoir se lancer dans la production de vêtements médicaux, ce qui nous a permis de devenir une entreprise essentielle. On ne faisait pas de vêtements médicaux.

Nous sommes propriétaires de la marque Yoga Jeans et nous produisons des jeans cinq poches délavés à la mode. Nous avons mis notre équipe de recherche et de développement en action. On a retravaillé tout notre plancher pour s'assurer qu'il y ait de la distanciation sociale. On a mis en place des mesures sécuritaires pour s'assurer qu'à leur retour au travail, nos employés soient confortables et en sécurité. Et ce qui m'a vraiment ravi, c'est la manière dont les employés ont embarqué dans le projet et qu'ils ont dit oui pour faire partie de la solution. Je pense que l'on n'a jamais été aussi unis que nous le sommes aujourd'hui. Ils se sont tous levés et ils nous ont demandé comment ils pouvaient aider. Je suis ravi de voir comment mon équipe est solidaire.

Ça fait deux semaines que l'on ne dort pas plus que deux-trois heures par nuit. On travaille comme des fous pour faire arriver les choses. Ce n'est pas évident, mais ça fait partie de notre fibre entrepreneuriale. Jacob [Wazana], mon associé, et moi-même avons décidé de relever nos manches. Une crise comme celle-là nous permet de voir le potentiel des gens et il arrive que tu découvres de belles choses que tu ne savais même pas sur ton équipe.

Q Quand s'amorcera la production?

R On confectionne présentement les vêtements de protection pour

les employés et on a commencé à couper nos tissus. Nous produisons des sarraus et des blouses médicales pour les médecins. Notre première commande est d'environ 60 000 unités. Nous avons un produit incroyable et nous sommes reconnus pour avoir une usine à la fine pointe de la technologie. Et nous avons de bons dossiers et de bons contacts. Ça n'a donc pas été difficile de trouver des clients. Et bien des gens nous ont contactés parce qu'ils savaient que nous avions une capacité de production. On est ouvert pour la *business* et ce que nous voulons, c'est aider.

Il y aura donc du travail pour tous nos employés qui voudront rentrer. Mais dans la situation actuelle, je ne veux pas forcer personne à revenir. Ça sera le choix de chacun. Et si des couturières en Beauce se cherchent du travail, nous pourrions leur en donner.

Q Après la crise

R On adore le jean. C'est notre passion, c'est notre vie. Je ne me vois pas faire quelque chose d'autre. La production de vêtements médicaux, c'est vraiment pour essayer de donner un coup de main. Mais on espère le plus vite possible revenir à ce que l'on l'habitude de faire. On espère que les gens vont se rappeler de ce que nous avons fait et qu'ils vont peut-être plus acheter des vêtements faits au Canada et au Québec.



ÉCRIVEZ-NOUS
Vous avez une nouvelle en lien avec le monde des affaires? Écrivez-nous au nouvelles@lesoleil.com

TOUTE LA PÊCHE DANS L'INCERTITUDE



GILLES GAGNÉ
Collaboration spéciale

CARLETON — La pandémie de COVID-19 retarde non seulement le début de la saison de pêche au crabe des neiges dans le sud du golfe Saint-Laurent, de même que pour la crevette et le homard au Québec, mais elle crée une incertitude sans précédent dans les usines, sur les bateaux et quant au prix que tout le monde recevra.

En 36 ans comme acheteur de homard et 11 ans comme acheteur, Raymond Sheehan, président de la firme E. Gagnon et Fils, de Sainte-Thérèse-de-Gaspé, assure n'avoir jamais vu pareille crise sur les marchés.

«On a vu des années dures, des années de bas prix, d'inventaires élevés, mais une année fermée, avec des grossistes qui n'offrent pas de prix, on n'a jamais vu ça», précise Raymond Sheehan, dont la compagnie exploite la plus grande usine de transformation de crabe des neiges au Québec. Elle est aussi le plus grand acheteur de homard de la Gaspésie.

M. Sheehan sait que cette fermeture des marchés en début de saison ne durera pas, mais il avoue

être «nerveux». Entre crabe des neiges et homard, c'est le marché du homard qui l'inquiète le plus.

«C'est un marché de produits vivants. Les restaurants sont fermés. Le président de Metro a dit qu'il n'achèterait pas de homard avant le 9 mai, en prévision de la fête des Mères [10 mai]. Moi, je pense qu'il serait plus réaliste de retarder jusqu'au 15 mai. Ça voudrait dire se passer de la tradition de homard à la fête des Mères, mais l'économie serait plus vigoureuse à la mi-mai, quand on pense à l'arrêt du premier ministre Legault, qui durera au moins jusqu'au 4 mai», analyse M. Sheehan.

Le Regroupement des pêcheurs professionnels du sud de la Gaspésie a demandé au ministre fédéral des Pêches et des Océans de retarder l'ouverture de la capture jusqu'au 9 mai, soit deux semaines après la date prévue.

LE CRABE : UN TEST

La ministre Bernadette Jordan a notamment retardé l'ouverture de la pêche au crabe dans le sud du golfe jusqu'au 24 avril, alors que tout le monde avait pris des mesures au cours de l'hiver pour favoriser un lancement de saison le 10 avril, afin de limiter les interactions avec les baleines noires. Le coronavirus a tout changé.

Raymond Sheehan est un peu plus optimiste au sujet de la vigueur éventuelle du marché du

crabe. La zone 17, dans l'estuaire du Saint-Laurent, est ouverte depuis un peu plus de deux semaines. Toutefois, son quota est bas, à 520 tonnes métriques. Celui de la zone 12, du sud du golfe, est 60 fois plus élevé, à 32 000 tonnes. Ce sera le test des marchés.

«Les supermarchés nous disent que si le prix est raisonnable, ils vont le vendre. C'est différent dans le crabe parce que c'est un produit vendu congelé sur les grands marchés. Les inventaires sont nuls aux États-Unis et on a quand même eu un bon prix pour la petite quantité de la zone 17 qu'on a envoyée là-bas. Mais quand ça va rentrer à coup de 100 vans à Boston, ce

sera une autre affaire. Il va falloir être patients dans le crabe», assure M. Sheehan.

L'usine de Sainte-Thérèse-de-Gaspé est fermée jusqu'au 17 avril environ en raison de quatre cas de COVID-19 dans l'entreprise qui a embauché 650 personnes en 2019. La direction espère qu'après deux semaines d'arrêt, le coronavirus aura déserté le personnel.

Dans la crevette, où la pêche débute autour du 1^{er} avril d'habitude, la patience sera aussi nécessaire, dit Patrice Élément, de l'Office des pêcheurs de crevette de la ville de Gaspé. Il était entendu que la capture ne reprendrait pas avant le renouvellement



Les crevettiers de Rivière-au-Renard n'ont en général pas encore pris la mer, puisque les transformateurs n'ont pas déposé de prix. — PHOTO COLLABORATION SPÉCIALE GILLES GAGNÉ

de la certification du Marine Stewardship Council, mais les usines n'ont pas encore déposé de prix aux pêcheurs.

«On ne sent pas la fièvre habituelle. Les pêcheurs sont craintifs pour leur santé à cause de l'état des marchés. Quand les transformateurs disent qu'ils ne sont pas pressés, personne ne hurle», note M. Élément.

DES SOLUTIONS POUR ÉVITER DE JETER DU LAIT

GUILLAUME ROY
groy@lequotidien.com

L'effondrement des marchés causé par la COVID-19 a fait fondre les ventes de produits laitiers au pays. Résultat : les producteurs canadiens se retrouvent avec 12 millions de litres en surplus. En plus d'abaisser la production, les producteurs sont à la recherche de solutions pour éviter de jeter des millions de litres au fond du drain.

Avec la fermeture de plusieurs hôtels, bars et restaurants, qui représentent 35 % des ventes de produits laitiers au Québec, les producteurs sont contraints de réduire de façon draconienne leur production.

En mars, les ventes ont monté à 16 millions de litres par semaine, avant de redescendre à 13 millions de litres, ce qui génère des surplus hebdomadaires de près de 3 millions de litres.

Pour minimiser les pertes, les Producteurs de lait du Québec (PLQ) ont fait un don de 2 millions de litres de lait, transformé en 200 000 kg de fromage, au réseau des Banques alimentaires du Québec. Une autre demande de 300 000 litres de lait a été faite cette semaine et les PLQ sont à la recherche d'un transformateur qui peut offrir sa main-d'œuvre pour la cause, assure Daniel Gobeil, le président des Producteurs de lait du Saguenay-Lac-Saint-Jean.

À l'échelle canadienne, le surplus s'élève à 12 millions de litres. Dans

l'immédiat, des milliers de litres de lait ont dû être jetés, au plus grand déplaisir des producteurs, remarque M. Gobeil. Toutefois, les producteurs ont réagi rapidement pour abaisser leur production en abaissant les rations de concentré et en tarissant les vaches de manière prématurée. En une semaine, Daniel Gobeil a ainsi abaissé sa production de 1000 litres, pour atteindre le niveau de production souhaitée.

CHIFFRES EMBARRASSANTS

Malgré toutes les bonnes intentions, d'énormes quantités de lait seront gaspillées. Selon le scénario le plus pessimiste avancé par des producteurs par Sylvain Charlebois, professeur à la faculté de management et d'agriculture de

l'Université Dalhousie à Halifax, jusqu'à 160 millions de litres de lait pourraient être jetés si la crise dure encore quatre semaines et plus encore si la crise perdure.

«Ça équivaut à 80 piscines olympiques», remarque l'homme qui croit que les producteurs tentent d'amoindrir les chiffres réels, parce qu'ils sont «embarrassants». Il ajoute qu'un tel gaspillage de lait devrait être interdit au Canada. «C'est inacceptable de jeter autant de lait alors que 3 millions de Canadiens ont perdu leur emploi.»

Pour Daniel Gobeil, le chiffre de 160 millions de litres est démesuré, car il représente une extrapolation de la pire semaine vécue, alors que les producteurs ont déjà pris des mesures pour réduire leur

production. Ce dernier ne remet pas en question le système de gestion de l'offre, mais il croit que des ajustements doivent être faits pour éviter un tel gaspillage des ressources. Il propose notamment de créer une réserve stratégique de lait pour faire face à des crises éventuelles.

«Il y aura d'autres pandémies et il pourrait aussi y avoir une épizootie [pandémie animale] qui pourrait tuer la moitié des vaches au Canada», dit-il, en faisant référence à la crise porcine qui sévit en Chine.

Cette sortie n'est pas une attaque envers les producteurs, mais plutôt contre le modèle qui a mené à cette situation inédite. «Il faut rendre la gestion de l'offre plus efficace, parce qu'il n'existe aucun incitatif pour éviter de jeter du lait», dit-il.

COMME REVENIR DE L'ENFER

Douleur, désespoir, peur de la mort : des malades de la COVID-19 dans le monde témoignent

Bureaux de l'Agence France-Presse dans le monde

PARIS — La mort qui rôde à l'hôpital, le désarroi à la maison, la solitude, la colère, l'envie de partager ou de changer : une dizaine de malades du nouveau coronavirus dans le monde ont confié aux journalistes de l'AFP leurs douleurs et leurs peurs.

Voici les témoignages de ces malades dont certains ont préféré garder l'anonymat.

UNE INTENSE DOULEUR

BUSAN, Corée du Sud — Park Hyun, Sud-Coréen de 47 ans en bonne santé, professeur en ingénierie. Admis en soins intensifs huit jours à Busan. Rentré chez lui après deux tests négatifs.

Il pensait que «ce n'était pas son problème» quand soudain un mal de gorge, une toux sèche et quelques jours après, une telle difficulté à respirer qu'il croit mourir à plusieurs reprises. «J'étais vraiment dans un sale état».

Hospitalisé, maintenu dans une chambre à pression négative, il est mis sous oxygène et on lui administre du Kaletra, un traitement contre le sida. «C'étaient les montagnes russes», dit-il, «comme si mon thorax était écrasé sous une épaisse plaque et aussi comme si des aiguilles s'y enfonçaient».

Certaines douleurs sont peut-être des effets secondaires,

pense-t-il. Après avoir pris du Kaletra, la gorge a commencé «à brûler [...] et ensuite mes poumons, et mon estomac aussi brûlaient». Sa peau devient toute sèche et rouge, mais les médecins ne veulent pas arrêter le traitement.

«Quand j'allais mieux, je me disais que c'était peut-être la dernière fois de ma vie que je pourrais écrire quelque chose. Alors j'ai essayé d'écrire quelques mots sur Facebook».

LA MORT QUI RÔDE À L'HÔPITAL

ROME — Fabio Biferali, Romain de 65 ans, cardiologue. Huit jours «isolé du monde» au sein du service de soins intensifs et de réanimation de l'hôpital Policlinico Umberto I de Rome, un service d'orthodontie reconverti pour faire face à la crise.

«J'avais des douleurs étranges. [...] C'était comme avoir un ouistiti sur le dos, un de mes patients m'avait décrit ses symptômes ainsi».

«Le traitement pour la thérapie par l'oxygène est douloureux, la recherche de l'artère radiale est difficile. Ils le faisaient jusqu'à deux fois par jour. Ça m'a aidé d'être médecin pour supporter la douleur. Désespérés, d'autres patients criaient : "Assez, assez!"»

On lui administre des antiviraux, contre la malaria, le sida ou encore du tocilizumab pour l'arthrite, «rien qui ne soit certifié».

«Le plus dur, c'était la nuit, je ne pouvais pas dormir, l'angoisse envahissait la chambre. [...] les cauchemars arrivaient, la mort rôdait». «J'avais peur de mourir sans pouvoir m'accrocher à la main de mes proches, je me laissais envahir par le désespoir».

Le personnel médical «était complètement couvert, les pieds, les mains, la tête. Je ne pouvais voir que leurs yeux derrière leur masque de verre. Des yeux affectueux. Je n'écoutais que leurs voix. Beaucoup étaient jeunes, des

médecins en première ligne. C'était un moment d'espoir».

CHANGER APRÈS LA MALADIE

WUHAN, Chine — Wan Chunhui, Chinois de 44 ans souffrant d'hypertension, investisseur, marié, une fille de neuf ans. Hospitalisé le 30 janvier à l'hôpital de campagne de Huoshenshan à Wuhan, où l'épidémie a commencé sur un marché. Guéri après 17 jours à l'hôpital. Sa quarantaine de 14 jours passée, il attend de recevoir sur son téléphone son code QR qui fait office de laissez-passer et atteste qu'il est sain.

La première fois qu'il va à l'hôpital fiévreux, il est diagnostiqué COVID-19, mais renvoyé chez lui avec des antibiotiques faute de place. «J'étais terrifié».

Son état empire, une mauvaise toux s'installe. Il est admis dans un premier hôpital le 30 janvier. Une hormonothérapie fait baisser la température, mais il a toujours du mal à respirer. Les médicaments manquent, les soignants sont mal protégés, utilisent des

sacs-poubelle pour couvrir leurs chaussures.

Il est transféré le 4 février dans un des deux hôpitaux de campagne mis en place spécialement pour les malades du nouveau coronavirus à Wuhan, doté d'équipements et de médicaments occidentaux. «Je n'étais pas paniqué, mais il y avait de l'angoisse parmi les patients».

«Maintenant, je regarde les choses différemment. Je me sens calme à propos de tout, vraiment calme. [...] J'ai atteint la porte de l'enfer et j'en suis revenu. J'ai vu ceux qui n'avaient pu guérir et qui sont morts. Cela m'a beaucoup marqué. Je ne prends plus grand-chose au sérieux».

GARDER LA FOI

DAEGU, Corée du Sud — Song Myung-hee, Sud-Coréenne de 72 ans, contaminée mi-février à Daegu lors d'un service de l'Église Schincheonji de Jésus, l'un des multiples groupes sectaires de Corée du Sud. Le 16, elle y a côtoyé le «patient 31», une femme de 61 ans qui a assisté à quatre





Un travailleur de la santé protégé de la tête aux pieds prend soin d'un patient atteint de la COVID-19 à l'unité de soins intensifs de l'hôpital Vall d'Hebron à Barcelone, en Espagne, il y a quelques jours. — PHOTO AFP, PAU BARRENA

réussir à l'école. Leurs profs leur donnent du travail comme si la situation était normale.

«Je n'ai pas le moral, du tout. Je n'arrête pas de pleurer, il n'y a pas de réconfort, cette situation me dépasse.»

DEVENIR UNE CONSCIENCE SOCIALE

Buenos Aires — Marisol San Roman, Argentine de 25 ans, sociologue et étudiante. Aurait attrapé la COVID-19 le 10 mars lors d'un dîner d'adieu à Madrid après la fermeture de l'Instituto de Empresa où elle étudiait avant de rentrer chez elle. En quarantaine à la maison.

Le 12 mars, elle rentre à Buenos Aires et commence la quarantaine obligatoire pour ceux qui reviennent de pays à haut risque. Le lendemain, premiers symptômes. «J'avais une fièvre de 40°, ma gorge éclatait, j'avais l'impression d'être coupée à l'intérieur». Le médecin, «dès qu'il m'a vue, a su que j'avais été en contact avec un positif, parce qu'il y avait des gens de ma classe d'université qui avaient le nouveau coronavirus».

Marisol est choquée : «Cela n'arrive pas, j'ai 25 ans, je suis jeune, je suis en bonne santé, c'est fou».

Son père de 65 ans, avec qui elle vit, l'évite et lui laisse de quoi manger à la porte de sa chambre. Seule, elle doit traiter une infection pulmonaire générée par sa toux, mesurer le taux de saturation d'oxygène dans le sang. «Le coronavirus est une maladie qui se vit dans la solitude, dans la solitude totale».

Son cas est devenu viral. Elle multiplie les interviews aux médias. Elle dit avoir reçu plusieurs insultes via les réseaux sociaux pour être rentrée au pays alors qu'elle incubait le virus. «J'ai essayé de mon côté [...] de briser la stigmatisation associée au patient coronavirus».

Sur son compte instagram @merysunr, elle écrit que son rôle aujourd'hui est d'être «une conscience sociale» qui doit se «lever et dire aux gens d'être conscients, que ce n'est pas une blague, qu'être jeune ne vous immunise contre rien et que le coronavirus n'est pas une grippe».

PARTAGER SON EXPÉRIENCE

Le Cap, Afrique du Sud — Julia, 27 ans, et Megan, 35 ans, entrepreneuses sud-africaines, font partie

des 50 premiers cas enregistrés en Afrique du Sud. Ont contracté le virus, avec trois autres membres de leur famille, lors d'un séjour de ski début mars en Suisse, probablement dans un bar. Elles ont relaté sur un compte Instagram (@livingcoronapositive) leur traversée de la maladie «pour positiver» et donner leurs tuyaux de malades. Sorties d'une quarantaine de trois semaines.

Les symptômes : «Certains en avaient peu, pour d'autres cela a duré longtemps, notez que tout le monde n'a pas eu de fièvre», écrivent-elles.

Le test : «Avoir un goupillon inséré dans le nez n'est pas agréable, mais c'est rapide».

Combattre la maladie : «On a pris des antidouleurs au début pour la migraine et la fièvre. Sinon, tous les jours du thé citron au gingembre, de la vitamine C, on a bu des tonnes d'eau pour rester hydratées, mangé aussi sainement que possible», écrit Megan. Julia a eu recours à la méditation, aux huiles de CBD (cannabidiol), au stretching et a avalé du citrate de magnésium.

Le conseil : «Le stress, l'angoisse et la panique sont des réactions humaines normales face à quelque chose de massif et dont on ne sait rien comme cette pandémie. Alors, s'il vous plaît, soyez gentils avec vos proches qui perdent le contrôle».

LE «CAS ZÉRO»

BABAHOYO, Équateur — Lorena, Équatorienne de 33 ans, enseignante, nièce du «cas zéro» en Équateur qui revenait de vacances en Espagne et a été accueillie à son retour par une fête de famille d'une trentaine de personnes, fin février dans cette ville du sud-ouest du pays.

«Ma tante n'est allée nulle part. Elle n'en a pas eu le temps. À son arrivée déjà, elle n'était pas bien [...] Elle nous a dit s'être sentie fiévreuse pendant le voyage et que beaucoup de gens toussaient» dans l'avion.

Le 22 février, la tante de 71 ans est hospitalisée à Guayaquil, épicentre de la pandémie en Équateur, une semaine plus tard la contamination est confirmée. Ses proches sont isolés et testés. Le 1^{er} mars, ils voient à la télévision la ministre de la Santé Catalina Andramuño — depuis déchuée de ses fonctions — énoncer cinq cas en conférence de presse. «C'était nous!» dit Lorena. «Nous l'avons appris par la télévision» sans en être informés avant.

Le 13 mars, la tante meurt. Une dizaine de membres de la famille est contaminée dont Lorena — qui guérira. Personne ne sait vraiment comment traiter les malades confinés chez eux. Les médecins «me disaient : "Prenez-lui la tension, vous" ou ils refusaient de toucher mes parents».

services avant d'être diagnostiquée positive, à l'origine de la contagion dans le pays. Hospitalisée une semaine. En quarantaine.

Testée négative, asymptomatique pendant cinq jours, la maladie lui tombe dessus brutalement. Une violente toux d'abord. «Je ne pouvais plus dormir». «Ça a duré deux jours, je ne quittais plus mon sac plastique pour cracher mes glaires». «Puis mon visage a commencé à gonfler, j'avais peur de mourir seule».

Aucun lit d'hôpital n'est alors disponible à Daegu débordé par les cas en pleine expansion de COVID-19. Elle est transférée à 220 km de là, à Seongnam. «Ça m'a soulagée d'entrer à l'hôpital parce que là au moins je n'allais pas mourir seule».

L'Église Schincheonji a présenté ses excuses pour sa responsabilité dans la propagation de la maladie et s'émeut d'un certain «ostracisme» vis-à-vis de ses adeptes. Mais cela ne change rien pour Song Myung-hee. «Je ne quitterai jamais mon église, ce que les autres disent n'a aucune importance».

LE DÉSARROI À LA MAISON

MULHOUSE, France — Djemila Kerrouche, Française de 47 ans, mère au foyer, ancienne femme de ménage, mariée, trois enfants de 6, 11 et 19 ans. Tombée malade le 17 mars. Confinée chez elle à Mulhouse, dans l'est de la France dévasté par l'épidémie.

«J'ai eu une petite quinte de toux. Le lendemain, ça a empiré, je n'avais plus de voix, pas de goût, pas d'odorat. Quand je toussais, j'étais faible, très, très faible. Je n'ai pas été testée, mais le médecin a diagnostiqué le coronavirus».

«J'ai supplié mon mari de prendre une semaine de congé, mais il travaille dans une boucherie, il m'a dit : "Tu imagines si tout le monde faisait ça? Il n'y aurait plus à manger"».

«À la maison, je porte des gants, un masque. Je ne touche pas la nourriture. Mais j'ai déjà deux de mes enfants qui toussent».

«Le pire de tout, c'est pour les devoirs. Mes enfants se mettent une grosse pression, ils veulent

«Le coronavirus est une maladie qui se vit dans la solitude, dans la solitude totale»

— Marisol San Roman, Argentine de 25 ans, sociologue et étudiante. Aurait attrapé la COVID-19 le 10 mars lors d'un dîner d'adieu à Madrid



Selon Polestar, le concept Precept «représente la vision dont le constructeur entrevoit son avenir en montrant les trois piliers de la marque suédoise : la durabilité, la technologie numérique et le design». — PHOTO FOURNIE PAR POLESTAR

POLESTAR PRECEPT

UN LANCEMENT REPORTÉ À CAUSE DE LA COVID-19

Comme je l'avais souligné la semaine dernière, la pandémie du coronavirus a changé bien des choses dans le monde de l'automobile. Le lancement du concept Precept, de la division de Volvo Polestar, en est un exemple parfait.



PAUL-ROBERT RAYMOND
praymond@lesoleil.com

AU VOLANT

Le dévoilement officiel du concept devait se dérouler au Salon de Genève le 3 mars dernier. Quarante-huit heures avant l'ouverture, le Salon a été annulé. La COVID-19 faisait son entrée en Europe.

Par contre, Polestar a présenté son concept en envoyant par courriel l'information et un lien vers une vidéo sur YouTube. Une façon qui risque d'être la norme pour les semaines et les mois à venir.

Dans cette vidéo (bit.ly/3e2lmYZ) de 7 minutes 34 secondes, le pdg de

Polestar Thomas Ingenlath met la table et nous prépare à cette période hors de l'ordinaire.

«Nous ne pourrions pas prétendre que tout reviendra à la normale rapidement, en criant : "Que le spectacle continue!"» lance-t-il d'emblée. «Mais, étant donné que nous devons rester en confinement et passer beaucoup de temps en ligne devant des écrans, nous avons pensé que nous pourrions vous apporter du divertissement, de l'information et des idées qui donneront certainement à réfléchir [avec cette vidéo]. Ce concept se traduit par un minimalisme *high-tech* qui redéfinit la beauté en cette ère de durabilité.»

Le concept Polestar Precept avait été présenté numériquement — c'est à dire en images de synthèse — en février dernier. «Il représente la vision dont Polestar entrevoit son avenir en montrant

les trois piliers de la marque suédoise : la durabilité, la technologie numérique et le design», pouvait-on lire dans la documentation envoyée cette semaine accompagnant la vidéo tournée au siège social de Polestar à Göteborg, en Suède.

«Les gens me demandent toujours : "Quel est l'avenir de Polestar?" Bien sûr, nous ne montrons pas nos futurs modèles, mais Precept [qui signifie un manifeste des choses à venir, une déclaration, selon Polestar] démontre vers où nous irons. [...] Ce n'est pas] une fantaisie ou quelque chose tiré d'un film de science-fiction. C'est notre réalité, à venir», a déclaré M. Ingenlath dans le communiqué envoyé.

INTÉRIEUR VÉGANE

Maintenant, parlons un peu plus du Precept. À part d'avoir l'allure d'une Tesla Model S ayant plus d'arêtes, le concept a d'abord la particularité de proposer un intérieur végétal.

Végane? Eh oui, Polestar veut utiliser un matériau composite à base de lin, conçu par Bcomp. Ce matériau remplacerait plusieurs composantes faites avec du plastique

vierge. Or, l'utilisation de ce matériau organique et de plastique recyclé réduirait le poids de l'aménagement intérieur de 50 % tout en réduisant de 80 % l'empreinte du plastique. Il aurait aussi la particularité de diminuer les vibrations jusqu'à 250 % et mieux se comporter durant un impact en raison de sa force et sa rigidité.

Le tissu pour la sellerie serait fait à 100 % de bouteilles de plastique PET recyclées. Le plastique recyclé entrerait aussi dans le textile servant à couvrir d'autres parties de l'habitacle.

Les tapis seraient tissés à partir de fils de Nylon 6, récupérés de filets de pêche. Ensuite, les résidus et du liège recyclé de l'industrie vinicole entreraient dans la composition de parties de sièges et des appuie-tête.

L'écran d'infodivertissement de 15 pouces à la verticale domine l'habitacle, alors qu'un second de neuf pouces offrant l'information vitale se trouve derrière le volant.

Parmi les autres technologies, notons un système qui suit les mouvements des yeux du conducteur afin de détecter la fatigue ou le manque d'attention. Bref, la vidéo vaut la peine d'être regardée.

**SUR LE WEB
ET DANS L'APP**
LISEZ CE
CONTENU ET
PLUS ENCORE
TOUS LES
LUNDIS
[lesoleil.com](https://www.lesoleil.com)

facebook/
lesoleildequebec

@cyblesoleil



PHOTO FOURNIE PAR FORD

FORD EDGE ST 2020

Contrairement à la version «normale» du Ford Edge qui est plus souple, plus douce et plus silencieuse, l'Edge ST est celle qui est gonflée aux stéroïdes. Évidemment, celle-ci gagne en vivacité, en dynamisme et en fermeté. Munie de roues de 20 ou de 21 pouces et d'un double échappement, la version ST propose un look plus agressif. Par contre, le moteur V6 biturbo EcoBoost de 2,7 litres n'offre pas plus de capacité de remorquage que le Ford Edge à traction intégrale équipé d'un quatre-cylindres pouvant remorquer jusqu'à 3500 livres (1587 kilogrammes ou catégorie II). Assez pour des petites roulettes. Une famille de cinq (deux adultes et trois ados ou préados) peut voyager confortablement sans être trop à l'étroit. La banquette arrière est assez large pour accueillir trois personnes. **PAUL-ROBERT RAYMOND**

PRIX	à partir de 49 399 \$
PRIX DU MODÈLE ESSAYÉ	56 099 \$ (avec les options)
MOTEUR	V6 2,7 litres biturbo EcoBoost
PUISSANCE	335 ch (249 kW) à 5500 tr/min
COUPLE	380 lb-pi (515 N.m) à 3250 tr/min
TRANSMISSION	automatique à huit rapports
CONSUMMATION RÉALISÉE	12,9 l/100 km (conduite urbaine en hiver)

Une version plus complète de cet essai routier est accessible sur lesoleil.com et dans notre application

Faire tourner le moteur dans le stationnement, réparation de vélos et installer ses pneus d'été

LES CONSEILS DE LA SEMAINE



Collaboration spéciale

Q Mon véhicule est immobilisé depuis trois semaines. Est-ce une bonne chose d'utiliser le démarreur à distance pour faire tourner le moteur dans mon stationnement?

R Il est vrai que le niveau de charge de la batterie diminue graduellement lorsqu'un véhicule reste longtemps stationné. Mais si vous ne pouvez pas circuler avec le vôtre, ne le démarrez pas seulement pour laisser le moteur tourner au ralenti. Ce serait pire que de ne pas le démarrer du tout : vous accentueriez la décharge de la batterie en actionnant le démarreur, puis le bas régime du moteur ne suffirait pas à la recharger.

Une voiture, c'est fait pour rouler! Après un démarrage, l'idéal consiste à conduire pendant 15 à 20 bonnes minutes pour que le moteur monte en température et que la batterie se recharge bien. Assurez-vous de freiner à plusieurs reprises pour faire disparaître la rouille de surface sur les disques de frein.

Un chargeur intelligent permet de préserver la charge de la batterie et de maintenir cette dernière en bon état, mais si vous n'en avez pas, ce n'est pas le meilleur moment d'en magasiner un.

Q Le gouvernement considère maintenant les ateliers de réparation de vélo comme un service prioritaire, ce qui



Pour remplacer soi-même ses pneus déjà montés sur des jantes, il est recommandé d'utiliser un cric hydraulique dont la capacité de levage et de soutien convient au poids de l'auto. — PHOTO 123RF, ANDRIY POPOV

pourrait être utile si mon vélo se brise alors que je me rends au travail. Quelles précautions un atelier doit-il prendre afin d'éviter la contagion?

R Les règles sont sensiblement les mêmes dans tous les commerces essentiels. Ainsi, les travailleurs et les livreurs qui utilisent leur vélo pourront se présenter une seule personne à la fois dans l'atelier. L'établissement vous demandera probablement de désinfecter votre vélo avant de l'accepter. De leur côté, les techniciens doivent se laver fréquemment les mains.

La vente de vélo sur place demeure interdite, mais plusieurs commerçants la poursuivent en ligne ou par téléphone. Rappelez-vous toutefois qu'un vélo, c'est un peu comme une auto : il faut l'essayer avant de l'acheter. Donc oui, l'achat en ligne est possible, mais ce n'est vraiment pas l'idéal.

Enfin, les membres CAA-Québec ont toujours accès au service

d'Assistance vélo en cas de bris mécanique, à condition qu'ils soient dans un endroit facile d'accès. Un patrouilleur viendra chercher le vélo pour l'apporter où le membre le souhaitera, selon les modalités d'adhésion. Exceptionnellement, le membre devra organiser son propre transport, puisque la règle de distanciation de deux mètres ne permet pas aux patrouilleurs de faire monter une autre personne dans la dépanneuse.

Q Mes pneus d'été sont déjà montés sur des roues, et j'envisage de les installer bientôt. Comment puis-je utiliser un cric de façon sécuritaire?

Rectification

Contrairement à ce qui avait été publié samedi dernier dans Moto quad et compagnie, il est bel et bien possible d'immatriculer une moto plus tard qu'en avril. La Société de l'assurance automobile du Québec module alors le tarif selon le nombre de mois d'utilisation. À lire : bit.ly/2UUupUk

R D'abord, n'employez pas le cric fourni avec le véhicule; il est conçu pour un usage temporaire et occasionnel seulement. Utilisez plutôt un modèle hydraulique dont la capacité de levage et de soutien convient au poids de l'auto. Attention : un cric n'est pas conçu pour supporter longtemps un véhicule; employez donc des chandelles de soutien adaptées au poids du véhicule et des cales devant et derrière les roues. Ensuite, portez attention à la séquence de serrage des boulons et au nettoyage du moyeu des roues. Pour plus de détails : bit.ly/2V85s6w

Les services-conseils automobiles offerts par CAA-Québec sont exclusifs à ses membres. Ceux-ci peuvent communiquer autant de fois qu'ils le désirent par Internet mbr.caaquebec.com/fr ou par téléphone au 1888 471-2424.



PHOTO 123RF

MOTO, QUAD ET C^{ie}

Vos questions

Q Quand puis-je prendre rendez-vous pour la mise au point de ma moto?

R Certains ateliers mécaniques demeurent ouverts durant la pause décrétée par les autorités, mais seulement pour les réparations urgentes ou nécessaires pour la sécurité. La mise au point, l'entretien préventif et les réparations non urgentes ne sont pas prioritaires. Cela dit, rien ne vous empêche de contacter votre garage s'il est ouvert pour prendre un rendez-vous afin d'éviter la cohue lorsque les restrictions liées à la COVID-19 seront levées. **CAA-QUÉBEC (COLLABORATION SPÉCIALE)**

Besoin d'un conseil en lien avec votre VTT ou votre quad? Le scooter de votre fils? Une motoneige ou un cyclomoteur convoité? Contactez les services-conseils automobiles, un service exclusif aux membres CAA-Québec.



ÉCRIVEZ-NOUS

Des questions sur votre auto? Besoin de conseils? Transmettez-nous vos questions à auto@gcmédias.ca. Elles pourraient être publiées dans cette rubrique.

AUTONOMIE ALIMENTAIRE DU QUÉBEC

LOIN DE
LA FERME
À L'ASSIETTE

CHLOÉ COTNOIR

ccotnoir@latribune.qc.ca

SHERBROOKE — Impensable à court terme selon l'Union des producteurs agricoles, réalisable avec une bonne dose de volonté politique selon l'Union paysanne. Le Québec pourrait-il accroître rapidement son autonomie alimentaire? La question divise les acteurs du milieu agricole alors que le sujet a été ramené à l'avant-plan par le premier ministre pendant ses points de presse quotidiens.



limitée à 100 poules, 300 poulets et 24 dindons.

«Le Québec est de loin la province la plus coercitive à ce niveau. Prenons le cas d'une poule. On doit payer 245 \$ pour le quota, rajouter le prix de la poule, la nourriture, l'emballage, la livraison... tout ça pour avoir le droit de vendre un œuf de poule à sa communauté. C'est sûr que les petits producteurs ne peuvent pas arriver dans ce contexte», déplore le président de l'Union paysanne.

Sans quota et sans le système de gestion de l'offre, le Canada serait alimenté à 80 % par des produits américains, réplique Marcel Groleau.

«Nous sommes trop proches de cet énorme producteur pour lever nos barrières et enlever les quotas», croit-il.

La diversification des activités sur une ferme est une solution pour rentabiliser ses activités, clame l'Union paysanne.

«Qu'on parle de transformation alimentaire, de restauration, d'une ferme pédagogique, d'une table champêtre, etc. Il y a moyen de faire plein de trucs. Mais toutes ces initiatives sont bloquées par la Commission de protection du territoire agricole qui considère qu'il s'agit de nuisances aux activités agricoles. C'est un non-sens», affirme M. Laplante.

LE DÉFI DE LA MAIN-D'ŒUVRE

En Estrie, ce sont quelque 200 travailleurs étrangers, provenant principalement du Mexique et du Guatemala, qui sont attendus par les producteurs. Au Québec, ce chiffre grimpe à 16 000 et au Canada, à 40 000. Bien souvent, la difficulté de trouver de la main-d'œuvre locale est citée comme un des principaux freins au développement de l'autonomie alimentaire du Québec, entre autres par l'UPA.

«Sur plusieurs fermes laitières et porcines en Estrie, on est rendu avec des travailleurs étrangers à l'année. Dans le passé j'ai toujours fonctionné avec des travailleurs québécois, mais avec la rareté de la main-d'œuvre, c'était rendu une nécessité de trouver une autre option pour avoir des travailleurs à la ferme», témoigne Michel Brien, producteur laitier et de foin à Racine.

«Notre modèle agricole s'avère de plus en plus dépendant de cet apport étranger. Le cas du coronavirus met à jour les conséquences d'une telle dépendance», illustre M. Laplante en précisant qu'avec des programmes intéressants et de la sensibilisation, plusieurs Québécois pourraient être tentés d'aller travailler sur les fermes.

Malgré tous les obstacles qui semblent se dresser devant le développement de l'autonomie alimentaire, M. Laplante reste tout de même optimiste.

«En principe il n'y a pas tant de choses à changer. La loi sur la mise en marché directe existe. Le gouvernement doit dire à la Régie : appliquez-la.»

Devant un réel risque de pénurie alimentaire sur le marché mondial, François Legault a répété à quelques reprises dans les derniers jours l'importance pour le Québec de produire davantage afin d'être en mesure «de nourrir son monde».

Mais pour arriver à une certaine autonomie alimentaire dans la province, c'est tout un écosystème qui devra changer, prévient le président de l'Union des producteurs agricoles Marcel Groleau.

«Si on travaille dans une perspective de développer notre autonomie, ça va passer par plusieurs éléments : de la sensibilisation auprès des citoyens, les lois et les règlements concernant les importations, les programmes gouvernementaux, le soutien des régions et des municipalités, etc. C'est un tout», fait remarquer M. Groleau.

Le président de l'UPA le dit d'emblée : les producteurs d'ici sont en mesure de nourrir le Québec, à condition de faire des changements dans nos assiettes. Mais pour l'instant, les fermiers et les éleveurs ne sont pas en mode augmentation de production, croit M. Groleau.

«En ce moment, on craint que les travailleurs étrangers temporaires ne puissent pas venir, il y a beaucoup d'incertitude au niveau des marchés puisque les paramètres de la consommation ont changé drastiquement en quelques jours alors que tout le réseau d'hôtels, de restaurants et d'institutionnels est presque arrêté. On se retrouve avec trop de lait, de poulets... Il y a plein d'ajustements à faire dans la chaîne

Au Québec, «on doit payer 245 \$ pour le quota, rajouter le prix de la poule, la nourriture, l'emballage, la livraison... tout ça pour avoir le droit de vendre un œuf de poule à sa communauté», déplore le président de l'Union paysanne. — PHOTO 123RF, IVAN SPIRKO

alimentaire et c'est ce qui explique que les producteurs soient plus en mode urgence et ajustements que développement», explique le président de l'UPA.

UNE LOI NON APPLIQUÉE

À l'inverse, le président de l'Union paysanne croit que l'application d'une loi déjà existante permettrait de rapidement favoriser le développement de l'autonomie alimentaire du Québec en misant entre autres sur les circuits courts.

«La Loi sur la mise en marché des produits agricoles est claire : un plan conjoint ne s'applique pas aux ventes directes au consommateur. Or, la Régie des marchés agricoles et alimentaires, sous la pression directe de l'UPA, refuse d'appliquer cette loi qui permettrait de faire de la vente directe aux consommateurs de leur communauté», dénonce Maxime Laplante, président de l'Union et agronome.

Les quotas qui régissent la production agroalimentaire au Québec sont un frein direct à son développement, fait valoir M. Laplante. À moins de détenir un quota de production (245 \$ par poule, 24 000 \$ par vache, 1850 \$ par mètre carré pour le poulet), chaque ferme est

ACADÉMIE
SAINT-LOUISL'Académie Saint-Louis sollicite des
candidatures pour le poste de :DIRECTEUR OU DIRECTRICE DES SERVICES AUX ÉLÈVES
SECTEUR SECONDAIRE

L'Académie Saint-Louis, située dans l'arrondissement Les Rivières à Québec, accueille des élèves du préscolaire au secondaire. Le secteur secondaire offre des infrastructures modernes dans un environnement riche et stimulant à une clientèle de plus de 1100 élèves. L'Académie Saint-Louis a choisi de développer deux créneaux d'excellence, les langues et les sports, dans un milieu de vie dynamique et innovateur axé sur des valeurs de respect, de rigueur et du dépassement de soi.

Fonctions

La personne titulaire de ce poste est responsable de l'encadrement disciplinaire des élèves, particulièrement du 2^e cycle, ainsi que de la qualité des services qui sont offerts à la vie scolaire. Elle est également responsable de :

- Assurer le suivi auprès des élèves et des parents dans tous les dossiers qui lui sont confiés ;
- Accompagner l'équipe d'enseignants dans la mise en place de pratiques gagnantes relativement à la gestion de classe, l'application du code de vie et des règlements de l'école ;
- Assurer la coordination, la supervision et l'évaluation des activités offertes à la vie scolaire ;
- Élaborer et mettre en œuvre les politiques relevant de son secteur d'activités ;
- Remplir des mandats particuliers confiés par la direction du secteur secondaire.

Profil de compétences recherché

- Leadership inspirant, participatif, innovateur et mobilisateur ;
- Bonne connaissance des adolescents, une empathie naturelle, une grande capacité d'écoute et d'excellentes pratiques d'intervention ;
- Grande disponibilité et une excellente capacité à travailler en équipe ;
- Aptitude à gérer avec souplesse, respect et rigueur ;
- Excellente capacité d'analyse, un professionnalisme exemplaire et une grande autonomie ;
- Facilité à mener plusieurs dossiers simultanément en gérant les priorités et les impondérables ;
- Bonne connaissance des outils technopédagogiques ;
- Excellente maîtrise du français oral et écrit.

Conditions de travail

L'Académie Saint-Louis offre une rémunération et des avantages sociaux concurrentiels.

Entrée en fonction : 3 août 2020

Mise en candidature

Les personnes intéressées à poser leur candidature doivent faire parvenir leur curriculum vitae ainsi qu'une lettre de motivation au plus tard le **29 avril 2020** à l'adresse suivante : emploi.secondaire@aslouis.qc.ca.

*Seules les personnes sélectionnées pour une entrevue seront contactées.

Pour consulter les qualifications requises et les détails de l'offre : <http://bit.ly/directionASL>

Une fin de vie au cœur de la pandémie

**ISABELLE
LÉGARÉ**

CHRONIQUE

isabelle.legare@lenouvelliste.qc.ca



La pandémie aura eu au moins ça de beau et de bienveillant. Danielle Branchaud est confinée à la maison avec son conjoint et ses deux enfants. Ensemble, ils vivent sans distanciation, plus que jamais serrés les uns contre les autres. Ce mercredi 15 avril, la femme de 63 ans recevra l'aide médicale à mourir, heureuse et en paix.

Ils m'ont fait promettre que cette chronique ne serait pas triste.

«Il faut que ça sente la joie et la sérénité», a insisté Michel Huard, le conjoint de Danielle, en approchant son visage de la tablette électronique à travers laquelle son amoureux a accepté de raconter son histoire qui commence toutefois avec «un coup de masse»...

Des malaises gastriques sont apparus au mois d'août dernier, suivis, en novembre, de vives douleurs au foie. La femme de Notre-Dame-du-Mont-Carmel s'est présentée à l'urgence. Le soir même, elle était sur la table d'opération où on lui a retiré la vésicule biliaire.

Une batterie de tests est venue confirmer qu'elle était atteinte d'un cancer incurable. «Il n'y avait pas grand-chose à faire.»

Danielle a encaissé le choc donné sans pronostic. Elle en avait peut-être pour quelques semaines, quelques mois, un an? Toutes ces réponses étaient bonnes.

Le docteur Gaétan Bégin s'est présenté chez elle en février. Le médecin en soins palliatifs est bien connu en Mauricie où il va au chevet de ses patients qui sont à l'hôpital, à domicile ou à la Maison Aline-Chrétien, une résidence de soins et d'accompagnement de fin de vie.

Il y a quelques années, je l'avais accompagné dans le cadre de ses visites auprès de gens atteints de graves maladies, en phase terminale, qui parlaient avec lui de leur mort imminente, sans tabou.

Je n'oublierai jamais cette journée où chacune de ces rencontres entre le médecin et ses patients se déroulait dans un respect mutuel et absolu.

Entre deux rendez-vous, le bon docteur m'avait dit, en fixant la rivière Saint-Maurice longeant notre route : «Humaniser les soins, c'est dépasser la haute technologie et rejoindre la personne dans sa détresse, sa souffrance, ses besoins d'affection, de compréhension, de tendresse et d'amour.»

C'est dans ce cocon de douceur que se trouve Danielle en ce moment. Pendant que la pandémie occupe toute la place à l'extérieur, elle s'isole avec les siens.

Dès son premier entretien, à l'hiver, avec le docteur Bégin, la femme a exprimé le souhait d'avoir recours, en temps et lieu, à l'aide médicale à mourir.

«Dans ma tête, ça pouvait être loin. J'avais quand même espoir de vivre quelques mois.»

Danielle avait hâte à l'été, alors qu'un séjour en camping était prévu avec toute sa famille. Mais les plans ont changé. Son état de santé s'est détérioré. Une jaunisse s'est récemment mise de la partie.

«La fin est proche», a-t-elle dit à ses enfants au bout du fil. C'était il y a un peu plus d'une semaine.

Mère de trois enfants, Natacha, 42 ans, est copropriétaire avec son conjoint de la ferme Québec Oies, à Saint-Tite-des-Caps. Père de deux enfants, Samuël, 38 ans, enseigne au secondaire, à Lévis.

Se savoir à quelques jours de la mort ne l'effraie pas. Elle franchira cette ultime frontière à la maison

En raison de la crise sanitaire, frère et sœur étaient chacun chez soi, en confinement, à prendre des nouvelles des uns et des autres, à distance. Sachant que leur mère n'en a plus pour très longtemps, ils sont débarqués à la maison de Danielle et Michel, avec leurs valises. Il n'y avait plus une seule heure à perdre.

«J'avais le goût de venir serrer ma mère dans mes bras. Nous sommes chanceux, on passe du bon temps en famille», souligne Natacha en regardant Samuël qui a eu le même réflexe, avec le soutien de



Danielle Branchaud profite de chaque instant entourée de ses enfants, Samuël et Natacha Jobin, et de son conjoint Michel Huard. — PHOTO: COURTOISIE

sa blonde. «Pars. Va vivre ça. Je vais tenir le fort», lui a-t-elle dit.

Danielle est extrêmement reconnaissante envers son duo qui sera à ses côtés jusqu'à la fin, malgré le contexte entourant la COVID-19.

«C'est un vrai privilège. S'il n'y avait pas eu le coronavirus, mes enfants auraient été au travail.

Ils n'auraient pas pu prendre tout ce temps avec moi.»

Danielle voit du positif dans tout, même dans cette pandémie où à travers ses réflexions, le mot quarantaine se transforme en «quarant'aime».

«On se serre, on se donne des becs, alouette!»

En aucun temps, le ton de sa voix n'est triste même si, confiante, les petits et plus grands deuils s'accumulent depuis l'annonce du cancer.

Se savoir à quelques jours de la mort ne l'effraie pas. Elle franchira

cette ultime frontière à la maison, dans un lit d'hôpital installé dans la verrière.

«Je suis contente. Je suis chez nous, dans mes affaires. Je n'ai pas peur. Je suis vraiment prête. Je pense qu'eux aussi. Je ne dis pas qu'on n'aura pas de peine la journée même, mais on sait que ça s'en vient.»

En entendant sa mère parler ainsi, Natacha renchérit... «C'est elle la plus forte. Tout le monde l'admire pour sa résilience et sa générosité. Nous aussi on grandit à travers cela.»

Samuël est du même avis. «On respecte sa décision. Je préfère voir ma mère partir dans le bonheur plutôt que de la voir dépérir et souffrir.»

Depuis que ses enfants sont auprès d'elle, Danielle a retrouvé quelque peu l'appétit et l'énergie perdus ces derniers jours en raison de la maladie. Ils en profitent pour fouiller dans les boîtes remplies de photos,

de dessins et de souvenirs d'enfance.

«Je suis heureuse, je me sens bien.»

Elle sourit en s'entendant tenir de tels propos.

Danielle n'a encore rien prévu de particulier pour le 15 avril. Il y aura sans doute de la musique lorsqu'elle recevra l'aide médicale à mourir.

«Mon chum m'a dit de me faire belle, de mettre ce que j'ai de plus chic. Je ne voyais pas ça de même!»

Danielle déclenche le rire dans la pièce avant d'ajouter plus sérieusement que la nuit précédant ce dernier jour sera sans doute «étrange», mais surtout, espère-t-elle, empreinte de magie.

Non, répète la femme, la mort ne lui fait pas peur, persuadée de ceci : «C'est beau après.»

D'ici là, Danielle profite de chaque jour qui lui reste avec sa famille confinée, des gens enlacés dans la joie et la sérénité.

ULaval nouvelles

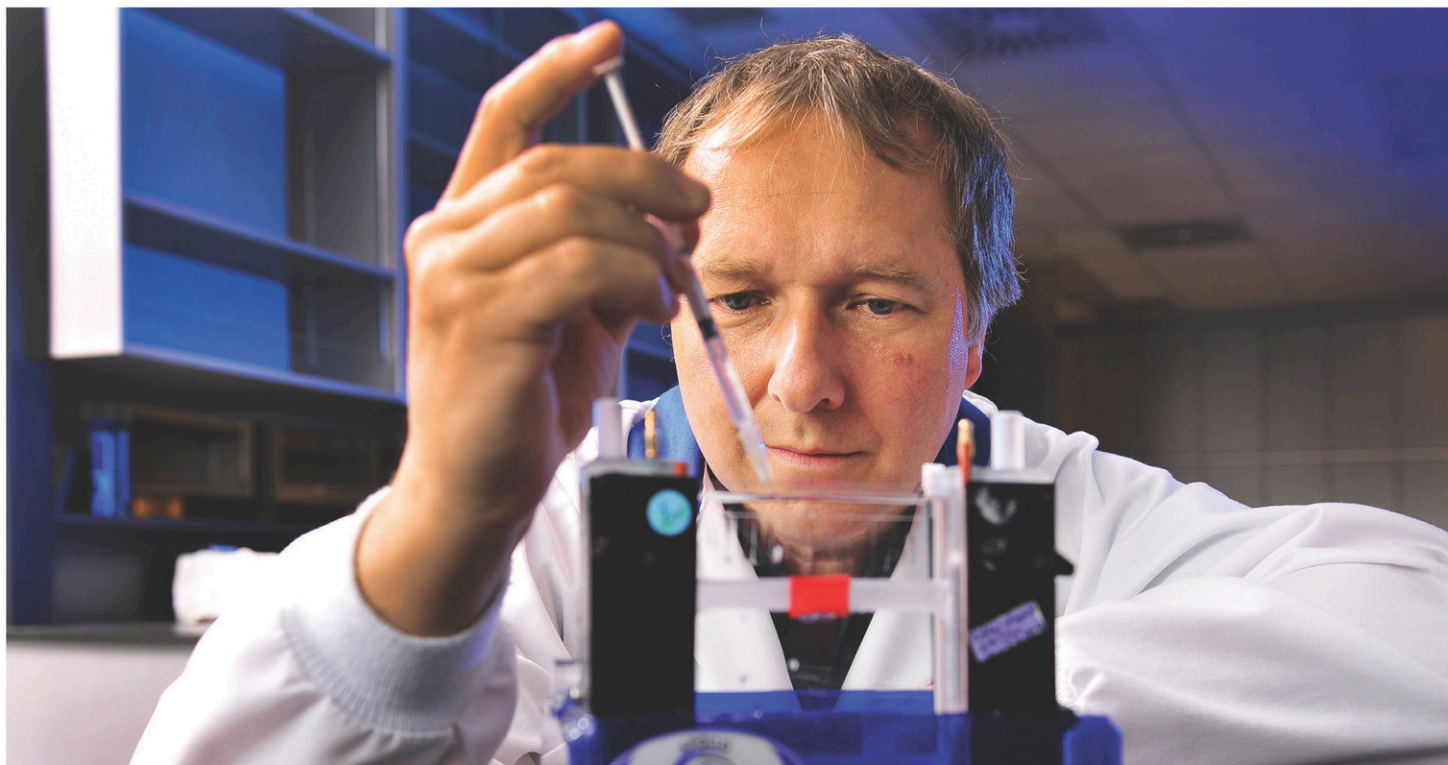
Branchez-vous sur l'actualité de l'Université Laval

nouvelles.ulaval.ca Suivez-nous  

Le contenu de ces quatre pages est produit par la Direction des communications de l'Université Laval.

COVID-19:
LES PROFESSEURS DE
L'UNIVERSITÉ LAVAL
SONT À L'ŒUVRE
POUR AIDER LA
SOCIÉTÉ À RELEVER
LE GRAND DÉFI
PLANÉTAIRE

Un vaccin du futur contre la COVID-19



Denis Leclerc, professeur à la Faculté de médecine et chercheur au Centre de recherche du CHU de Québec – Université Laval.

photo Marc Robitaille

Et si la transformation d'un virus qui affecte la papaye pouvait nous prémunir contre le coronavirus et contre plusieurs autres maladies infectieuses?

par Brigitte Trudel

Il y a beaucoup de fébrilité en ce moment dans le laboratoire de Denis Leclerc, professeur à la Faculté de médecine et chercheur au Centre de recherche du CHU de Québec – Université Laval. Lui et sa petite équipe, ils sont cinq en tout, sont à pied d'œuvre afin de mettre au point un vaccin qui pourra agir non seulement contre le virus responsable de la COVID-19, mais contre plusieurs types d'infections apparentées. Leur approche : un vaccin formé de deux composants dont l'une s'appuie sur le pouvoir inusité d'un virus qui affecte la papaye.

UNE TECHNOLOGIE ÉPROUVÉE

« On s'en va vers la vaccination du futur », lance Denis Leclerc. Le chercheur a reçu plus de plus de 700 000 \$ des Instituts de recherche en santé du Canada pour concevoir son projet de vaccin, dont le premier élément consiste en une technologie qu'il a perfectionnée avec son équipe. Depuis quelques années, ils utilisent un virus végétal, le virus de la mosaïque de la papaye (papMV), pour créer des vaccins humains en version améliorée. Comment ? « Les protéines du virus de la papMV sont inoffensives pour nous, mais notre système

les identifie tout de même comme étant étrangères. Cette alarme provoque une réaction immunitaire innée et très forte pour nous protéger », explique le professeur Leclerc.

En plus d'être rapide et puissante, cette protection immunitaire à l'avantage de se faire à deux niveaux, ajoute-t-il. « D'une part, elle déclenche la production d'anticorps. D'autre part, elle stimule la réponse cellulaire, c'est-à-dire la production de cellules spécialisées qui reconnaissent les cellules infectées et cherchent à les détruire. »

Le professeur Leclerc et son équipe tirent profit des pouvoirs immunitaires

surprenants du papMV pour mettre au point des vaccins plus performants.

Grâce à la technologie des nanoparticules, les chercheurs ont stabilisé une partie des protéines du papMV pour en faire un genre de « véhicule » ou de plateforme qui sert à aller livrer les vaccins dans l'organisme. Ils ont notamment testé cette approche contre la souche H1N1 de la grippe saisonnière.

PROTÉGER CONTRE TOUTES LES SOUCHES DU VIRUS

Quel est le lien avec la COVID-19 ? « Nous voulons combiner notre plateforme du papMV à un antigène du virus de la COVID-19 pour créer un vaccin très efficace et très sécuritaire », précise Denis Leclerc. Il s'agit en quelque sorte de leurrer le corps. Lorsqu'il sera mis en contact avec des morceaux du virus qui cause la COVID-19, il aura la même réponse immunitaire très performante qu'en présence du papMV.

Détail important, les antigènes utilisés par les chercheurs pour fabriquer la deuxième composante de leur vaccin candidat ne proviendront pas de patients atteints du coronavirus. Ils seront plutôt produits *in vitro*. « J'ai étudié la structure du virus SARS-CoV-2 à l'origine de la COVID-19 et j'ai choisi d'en sélectionner les parties les plus susceptibles de correspondre à des infections d'espèces apparentées, indique Denis Leclerc. Grâce à cette stratégie, nous pourrions développer un vaccin qui protège non seulement contre le virus responsable de la pandémie actuelle, mais de manière élargie contre des souches de ce virus qui auraient subi des mutations. »

Si tout va bien, leur modèle pourra faire l'objet d'études précliniques d'ici l'automne. « Les quatre chercheuses avec qui je travaille sont très motivées et nous y mettons toute l'énergie possible », assure Denis Leclerc, tout en évoquant une réalité à ne pas négliger dans les laboratoires de recherche. « Mes collègues ont aussi des familles, des enfants. Comme le reste de la population, elles doivent composer avec les circonstances particulières que nous connaissons tous en raison de la pandémie, ce qui peut provoquer son lot de fatigue et d'anxiété. Or, j'y tiens à mon équipe. »

Préparer sa nouvelle vie

Spécialisé en gestion de crise, le professeur Christophe Roux-Dufort a créé trois webinaires visant à faire prendre conscience des effets positifs de la situation actuelle, mais surtout à préparer la suite

par Claudine Magny

Certes, la priorité demeure d'enrayer la pandémie. Cependant, bon nombre d'entre nous se posent cette question : que deviendrons-nous après ? Aurons-nous simplement envie de profiter pleinement de notre retour à la vie normale, à la vie en société ? Ou aurons-nous tous eu une prise de conscience importante qui nous poussera à changer ?

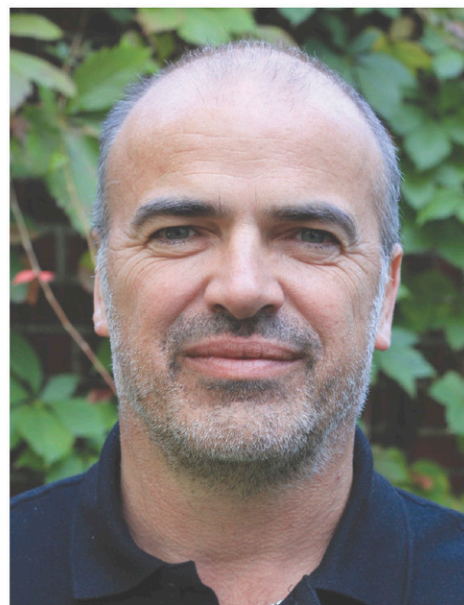
Pour Christophe Roux-Dufort, professeur à la Faculté des sciences de l'administration, spécialisé en gestion de crise depuis 25 ans – et qui a d'ailleurs agi à titre d'expert dans plusieurs événements d'actualité comme la pandémie de grippe H1N1 en 2009 –, l'importance d'une prise de conscience lorsque tout bascule s'avère de toute évidence un leitmotiv dans son discours.

Voilà d'ailleurs la principale raison pour laquelle il a décidé de créer le *Guide de survie et de vie organisationnelle et individuelle au temps du coronavirus*. Déclinée en 3 courts webinaires, l'activité, à laquelle se sont inscrits pour chaque séance plus

de 1 000 membres de la communauté universitaire, s'est révélée un véritable succès. Les capsules sont d'ailleurs maintenant en ligne et accessibles à tous.

« Le plus difficile, dans ce genre de situation qu'on vit, c'est de prendre un peu de recul sur ce qui est en train de se passer, affirme le professeur. Parce qu'on est happés par l'information, par les événements et qu'on n'a absolument plus de recul sur ce qui se passe. Voilà pourquoi j'ai eu l'idée de proposer à ma faculté ces webinaires, qui visent à préparer notre sortie de crise en tant qu'organisation, mais aussi en tant qu'individu. Car cette sortie de crise, elle doit se préparer dès maintenant. »

Comment établir nos priorités en temps de crise pour mieux la vivre ? À ce sujet, le professeur Roux-Dufort propose d'en cibler trois, soit celles établies par notre gouvernement : la déclaration d'état d'urgence, le maintien des activités essentielles et le confinement. « Dans le premier webinaire, j'essaie



Spécialisé en gestion de crise, Christophe Roux-Dufort est professeur à la Faculté des sciences de l'administration.

de montrer comment ces mots d'ordre publics peuvent se décliner pour chacun de nous, individuellement. À titre d'exemple, l'état d'urgence : comment déclarer notre propre état d'urgence ? Qu'est-ce que nous jugeons être une vraie urgence pour nous ? Qu'est-ce qui est pour nous essentiel ?

Un indicateur réel est de simplement regarder tous ces gens autour de nous, qui ont maintenant plus de temps pour faire des choses importantes pour eux, mais qu'ils avaient mises de côté pour X raisons. Bref, et sans trop le savoir, nous sommes déjà dans des réflexions pour nous préparer à l'après-crise. »

Le deuxième webinaire invite à prendre du recul sur les événements. « Lorsqu'on se retrouve devant de vraies urgences, c'est aussi dire qu'il n'y a donc plus de fausses urgences. Celles qui nous mettent dans un faux rythme, dans une course en permanence, explique le professeur. Vivre de vraies urgences nous pousse directement à établir un nouveau rythme, de nouvelles valeurs, une nouvelle conscience. »

Puis, lorsque nous sortirons de cette crise, quelle trajectoire choisirons-nous, en tant qu'individu et en tant que citoyen dans la société ? Aurons-nous, ou non, une volonté de changer individuellement, mais aussi de vouloir faire changer les choses autour de nous ? « Je crois que beaucoup de gens voient dans cette crise la nécessité de changer un certain nombre de choses dans nos organisations, dans notre société, dans nos modes de vie ; il y a donc une volonté de changement. Le problème, c'est que beaucoup de gens ont cette idée de changement, mais n'ont pas nécessairement la volonté de changer. »

Dans le troisième et dernier webinaire, l'expert en gestion de crise propose quatre scénarios possibles pour préparer notre sortie de crise, allant d'une absence de volonté de changer (le scénario de l'inconscience : on sortira de la crise comme on y est entrés, soit sans apprentissage ou peu) à une véritable prise de conscience, à la fois pour soi-même et en tant qu'acteur de changement pour la société (le scénario de la crise-vérité : la crise devient un moteur qui pousse chacun à contribuer à ce changement de façon concrète pour lui et pour la société).

« Pour l'instant, il y a peu de gens qui perçoivent la crise comme une opportunité, affirme l'expert. Or, une crise, c'est à la fois une situation inédite et une promesse, car cela ouvre plein de possibilités pour la suite, des choses que nous n'aurions jamais jugées envisageables avant... Il faut donc regarder cette crise comme une nécessité d'un dépassement, de dépasser ces limites qu'on avait. À mon avis, tant les individus que les gestionnaires et les dirigeants devraient déjà avoir cette prise de conscience pour mieux préparer, ensemble, notre suite. »

Voir les trois webinaires : bit.ly/39XRlpV





VILLE DE SHANNON
Province de Québec

AVIS PUBLIC
PROJET DE RÈGLEMENT NUMÉRO 643-20

À TOUS LES ÉLECTEURS DE LA VILLE DE SHANNON

AVIS PUBLIC est donné par le soussigné, Directeur général adjoint, greffier et trésorier adjoint de la Ville de Shannon, que le conseil municipal, à sa séance ordinaire tenue le 6 avril 2020 a adopté par résolution le projet de Règlement suivant :


643-20 **Projet de Règlement relatif à la division du territoire de la Ville en six districts électoraux**

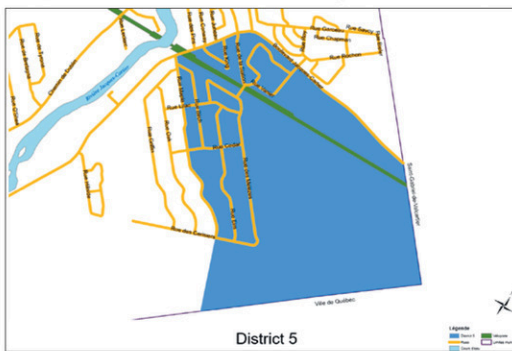
Ledit projet de règlement divise le territoire de la Ville en six districts électoraux, chacun représenté par un conseiller municipal, et délimite ces districts de façon à assurer un équilibre quant au nombre d'électeurs dans chacun d'eux et quant à leur homogénéité socio-économique.


Les districts électoraux se délimitent comme suit :

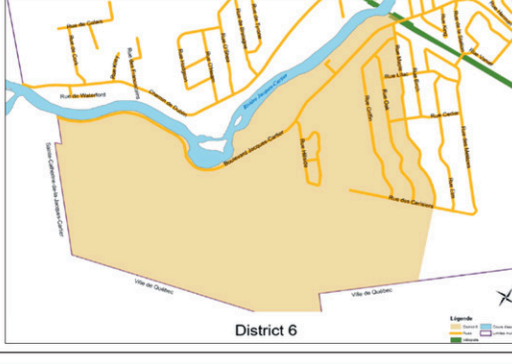
- Les limites des districts électoraux sont décrites en sens horaire.
- Les mots autoroute, rue, avenue, boulevard, chemin, montée, rang, pont, rivière, ruisseau et voie ferrée désignent la ligne médiane de ces éléments, sauf en cas de mention différente.
- Lorsque la limite d'un district électoral est la ligne arrière d'une voie de circulation, cette limite passe derrière les emplacements dont les adresses font face à la voie de circulation mentionnée. Le côté de cette voie est précisé par un point cardinal.

Les cartes peuvent être consultées plus en détails sur le site web de la Ville www.shannon.ca, section avis publics

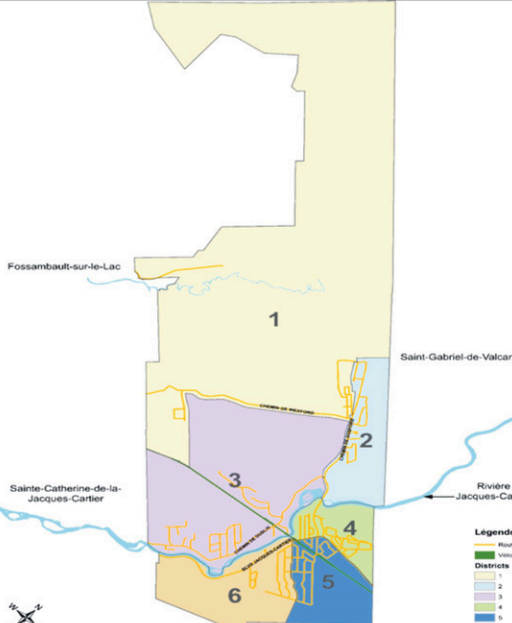
District électoral	Numéro 1	Nombre d'électeurs : 611
Description :		
En partant d'un point situé à la rencontre de la limite municipale nord-est et du prolongement de la ligne arrière du chemin de Gosford (côté nord-ouest), ce prolongement et cette ligne arrière (côtés nord-ouest et sud-ouest), la ligne arrière du chemin de Wexford (côté sud-est), la ligne arrière de la rue Mountain-View (côté nord-est), le prolongement de cette ligne arrière, la vélo piste Jacques-Cartier/Portneuf, la limite municipale sud-ouest, nord-ouest et nord-est jusqu'au point de départ.		
		

District électoral	Numéro 5	Nombre d'électeurs : 856
Description :		
En partant d'un point situé à la rencontre de la limite municipale nord-est et du prolongement de la ligne arrière du chemin de Gosford (côté nord-ouest), ce prolongement et cette ligne arrière (côtés nord-ouest et sud-ouest), la ligne arrière du chemin de Wexford (côté sud-est), la ligne arrière de la rue Mountain-View (côté nord-est), le prolongement de cette ligne arrière, la vélo piste Jacques-Cartier/Portneuf, la limite municipale sud-ouest, nord-ouest et nord-est jusqu'au point de départ.		
		

District électoral	Numéro 2	Nombre d'électeurs : 629
Description :		
En partant d'un point situé à la rencontre du prolongement de la ligne arrière du chemin de Gosford (côté nord-ouest) et de la limite municipale nord-est, cette limite municipale, la rivière Jacques-Cartier, la ligne arrière du chemin de Gosford (côté sud-ouest et nord-ouest), le prolongement de cette ligne arrière nord-ouest jusqu'au point de départ.		
		

District électoral	Numéro 6	Nombre d'électeurs : 532
Description :		
En partant d'un point situé à la rencontre de la rivière Jacques-Cartier et de la vélo piste Jacques-Cartier/Portneuf, cette vélo piste, le boulevard Jacques-Cartier, la rue Maple, le prolongement de cette rue, la limite municipale sud-est et sud-ouest et la rivière Jacques-Cartier jusqu'au point de départ.		
		

Carte de la localisation des six districts électoraux




Le projet de règlement peut être consulté sur le site Internet à www.shannon.ca

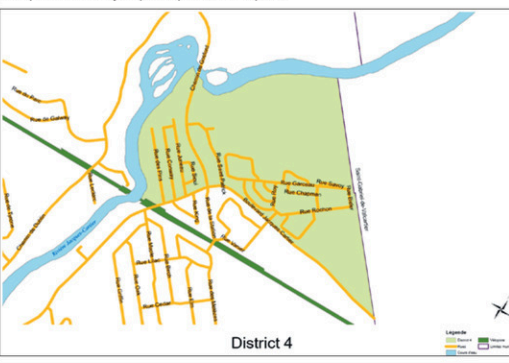
AVIS est également donné que tout électeur, conformément à l'article 17 de la *Loi sur les élections et les référendums dans les municipalités* (RLRQ, c. E-2.2), peut, dans les quinze (15) jours de la publication du présent avis, faire connaître par écrit son opposition au projet de règlement. Cette opposition doit être adressée comme suit :

Sylvain Déry
Directeur général adjoint, greffier et trésorier adjoint
50, rue Saint-Patrick
Shannon, Québec G3S 0A1

AVIS est de plus donné, conformément à l'article 18 de la *Loi sur les élections et les référendums dans les municipalités* (RLRQ, c. E-2.2), que le Conseil tient une assemblée publique ou tout autre moyen prévu par le gouvernement du Québec dans le contexte de la COVID-19, afin d'entendre les personnes présentes sur le projet de règlement si le nombre d'oppositions dans le délai fixé est égal ou supérieur à 100 électeurs.

FAIT À SHANNON, QUÉBEC CE 11^e JOUR D'AVRIL 2020
Le directeur général adjoint, greffier et trésorier adjoint,
Me Sylvain Déry, avocat, M.B.A, Adm. A, OMA

District électoral	Numéro 3	Nombre d'électeurs : 802
Description :		
En partant d'un point situé à la rencontre du chemin de Wexford et du chemin de Gosford, la ligne arrière de ce chemin (côté sud-ouest), la rivière Jacques-Cartier, la limite municipale sud-ouest, la vélo piste Jacques-Cartier/Portneuf, le prolongement de la ligne arrière de la rue Mountain-View (côté nord-est), cette ligne arrière, la ligne arrière du chemin de Wexford (côté sud-est) jusqu'au point de départ.		
		

District électoral	Numéro 4	Nombre d'électeurs : 764
Description :		
En partant d'un point situé à la rencontre la rivière Jacques-Cartier et de la limite municipale nord-est, cette limite municipale, la route de la Bravoure, le boulevard Jacques-Cartier, la vélo piste Jacques-Cartier/Portneuf et la rivière Jacques-Cartier jusqu'au point de départ.		
		

D À **653-7458**
BUREAUX COMMERCIAL INDUSTRIEL
DUPONT
• PROJET SELON VOS BESOINS •
3 MOIS GRATUITS, BOUL. LAURIER
Décoré, marbre, bois, garage, piscine, badminton, balançoire, etc. **À VOIR** juillet 3,4,5,6 pièces. **ÉLECTRICITÉ INCLUS 418 955-3385 • 418 651-0861.**
FACE Marbre, bois, piscine, garage,
UNIVERSITÉ 3,4,5,6 pièces. **418-955-1878**

AVIS AU PUBLIC
Avis légaux - Appels d'offres - Encans

CHANGEMENTS À LA CLINIQUE D'ANDROPAUSE DE QUÉBEC à compter du 1^{er} avril 2020 :

- **Dre Audy** cessera ses activités en andropause.
- **Dr Ghislain Roberge** recevra ses patients à la clinique SAMA au **3229, ch. des Quatre-Bourgeois 418 653-3133**
 - Le service continuera à L'Institut privé de chirurgie au **801, Grande-Allée Ouest 418 641-0348 pour le Dr Drouin**

Avis public

Régie des alcools, des courses et des jeux

AVIS DE DEMANDES RELATIVES À UN PERMIS OU À UNE LICENCE

Toute personne, société ou association au sens du Code civil peut, dans les 30 jours de la publication du présent avis, s'opposer à une demande relative au permis ci-après mentionné en transmettant à la Régie des alcools, des courses et des jeux un écrit assermenté qui fait état de ses motifs, ou intervenir en faveur de la demande, s'il y a eu opposition, dans les 45 jours de la publication du présent avis.

Cette opposition ou intervention doit être accompagnée d'une preuve attestant de son envoi au demandeur ou à son procureur, par courrier recommandé ou certifié ou par signification à la personne, et être adressée à la **Régie des alcools, des courses et des jeux, 560, boul. Charest Est, Québec (Québec) G1K 3J3.**

NOM ET ADRESSE DU DEMANDEUR	NATURE DE LA DEMANDE	ENDROIT D'EXPLOITATION
Monsieur Jean Inc. 520 Boulevard Charest Est Bureau. 233 Québec (Québec) G1K3J3	Un bar avec autorisation de danses et spectacles sans nudité	MONSIEUR JEAN L'HÔTE PARTICULIER 2 Rue Pierre-Olivier-Chauveau Québec (Québec) G1R0C5 Dossier : 5002530



CARRIÈRES



Action-Habitation de Québec
Groupe de ressources techniques en affaires depuis 1978, recherche :
Technologue en architecture
Visitez notre site Web à l'onglet Carrières
Date limite pour postuler : 18 avril
www.actionhabitation.qc.ca

AVIS AU PUBLIC

Avis légaux - Appels d'offres - Encans

Avis public

Régie des alcools, des courses et des jeux

AVIS DE DEMANDES RELATIVES À UN PERMIS OU À UNE LICENCE

Toute personne, société ou association au sens du Code civil peut, dans les 30 jours de la publication du présent avis, s'opposer à une demande relative au permis ci-après mentionné en transmettant à la Régie des alcools, des courses et des jeux un écrit assermenté qui fait état de ses motifs, ou intervenir en faveur de la demande, s'il y a eu opposition, dans les 45 jours de la publication du présent avis.

Cette opposition ou intervention doit être accompagnée d'une preuve attestant de son envoi au demandeur ou à son procureur, par courrier recommandé ou certifié ou par signification à la personne, et être adressée à la **Régie des alcools, des courses et des jeux, 560, boul. Charest Est, Québec (Québec) G1K 3J3.**

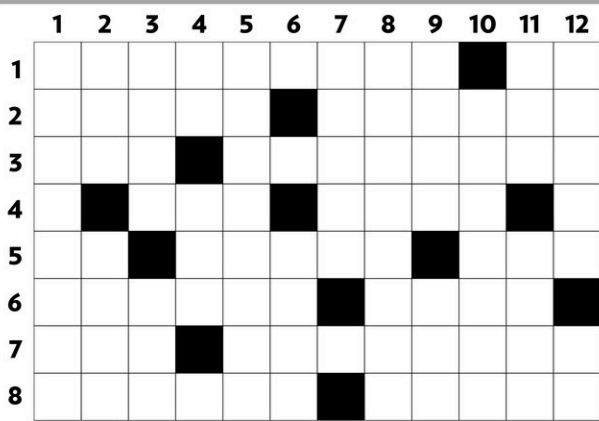
NOM ET ADRESSE DU DEMANDEUR	NATURE DE LA DEMANDE	ENDROIT D'EXPLOITATION
Pub Loft Inc. 570 Grande Allée Est Québec (Québec) G1R2K1	Cession totale de un permis de bar avec autorisations de danse et spectacles.	BAR LE LOFT 5000 3 ^e Avenue Ouest Québec (Québec) G1H 7J1 Dossier : 839894



SAINT-AUGUSTIN DE-DESMAURES
AVIS PUBLIC
PROMULGATION DU RÈGLEMENT N° 2020-620
À TOUS LES CONTRIBUABLES DE LA VILLE DE SAINT-AUGUSTIN-DE-DESMAURES
Avis public est, par les présentes, donné par le soussigné, greffier de la Ville de Saint-Augustin-de-Desmaures, de ce qui suit :
Lors de la séance ordinaire du conseil municipal du 7 avril 2020 a été adopté le règlement suivant :
RÈGLEMENT N° 2020-620 MODIFIANT LE RÈGLEMENT N° 2019-610 SUR LES TAUX DE TAXES, COMPENSATIONS ET DIVERS TARIFS POUR L'ANNÉE FINANCIÈRE 2020
L'objet de ce règlement vise à modifier les dates de versement des taxes municipales.
Ce règlement entre en vigueur conformément à la loi et est disponible sur le site internet de la Ville ou sur demande à l'adresse courriel greffe@vsad.ca.
Fait à la Ville de Saint-Augustin-de-Desmaures,
Ce 11 avril 2020
Le greffier,
Daniel Martineau, notaire
www.VSAD.ca

SOUTIEN SCOLAIRE GRATUIT
allo PROF
alloprof.qc.ca
POUR PARLER À UN ENSEIGNANT
1 888 776-4455


MOTS CROISÉS JUNIOR



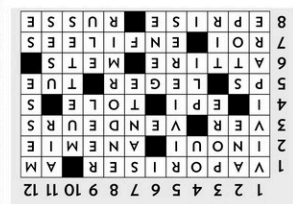
HORIZONTALLEMENT

- 1 Projeter un liquide en fines gouttelettes. - Signifie avant midi.
- 2 Extraordinaire. - Diminution du nombre des globules rouges dans le sang.
- 3 Animal sans pattes, au corps mou et long. - Ils travaillent dans un magasin.
- 4 Tête d'une tige de blé. - Plaque de métal.
- 5 Ajout fait à une lettre après la signature. - Ajout fait à une lettre après la signature. - Qui n'est pas lourd. - Poignardé.

VERTICALEMENT

- 6 Fait venir en exerçant un attrait. - Se préparent à la cuisine.
- 7 Celui qui règne dans un domaine. - Traversées par un fil.
- 8 Prise de passion pour quelque chose. - Langue parlée à Saint-Petersbourg.
- 1 Se dit d'un animal dont les petits naissent complètement développés.
- 2 Personne à l'esprit borné. - Panneau routier qui ordonne d'arrêter.

- 3 Petit trou dans la peau. - Action de se servir d'une arme à feu.
- 4 Indique un choix. - On se sert d'un fer à repasser pour le faire disparaître.
- 5 Cours d'eau qui se jettent dans d'autres cours d'eau.
- 6 Embarrassé.
- 7 Se dit en levant son verre.
- 8 Ennuyer profondément.
- 9 Concret. - Nommé à une fonction.
- 10 Sans voix.
- 11 Apparence d'une personne. - Détériorés par l'usage.
- 12 Célébration du culte catholique. - Symbole du sélénium.



MOT MYSTÈRE

PEINTRES - Un mot de 8 lettres

- AILLAUD
- ASAM
- AVERCAMP
- BRIL
- CANO
- CARON
- COSSA
- DEGAS
- DIX
- DOU
- DUFY
- DURER
- EITOKU
- ENSOR
- ERNST
- ERTE
- ESTEVE
- EUPHRONIOS
- EXEKIAS
- FOPPA
- FUSSLI
- HEDA
- ISABEY
- KENT
- LAM
- LEBRUN
- LEIBL
- LELY
- LIPPI
- LURCAT
- MANET
- MARC
- MENZEL



Solution TINTORET 11-04-2020

- NAVEZ
- NEWMAN
- NOLDE
- ORCAGNA
- UDRY
- PALETTE
- PATER
- POUGNY
- RAFFET
- REDON
- REPINE
- RICHTER
- RIGAUD
- RIVALZ
- ROSA
- RUISDAEL
- STAEEL
- STEEN
- TITIEN
- TOBEY
- TON
- VINCI
- VROUBEL
- ZUCCARI

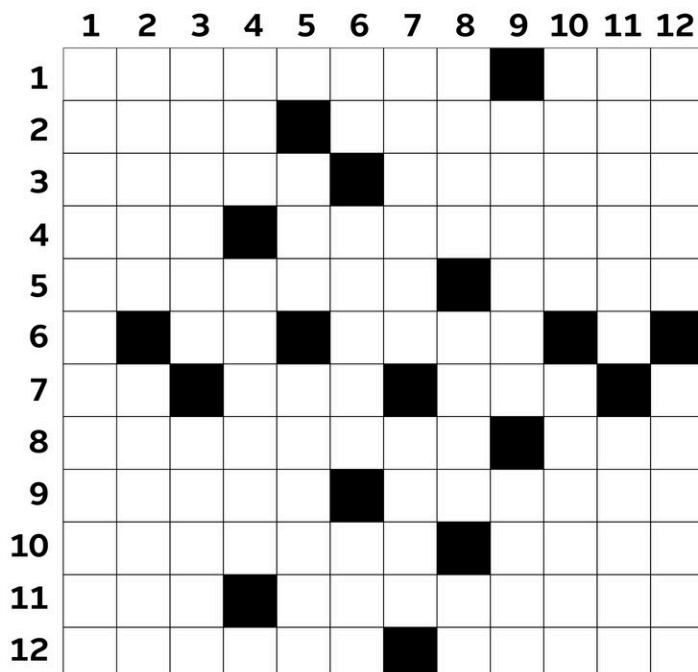
MOTS CROISÉS

HORIZONTALLEMENT

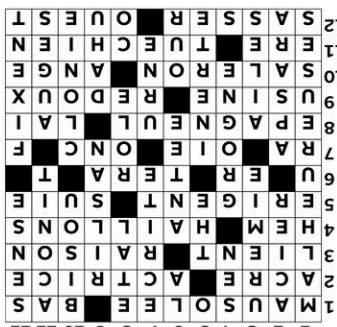
- 1 Somptueux monument funéraire de très grandes dimensions - Abject.
- 2 Irritant au goût - Audrey Tautou.
- 3 Attachent - Bon sens.
- 4 Toussotement - Vêtements en loques.
- 5 Fondent - Déposée par la fumée.
- 6 Infinitif - Indique la multiplication par un million de millions.
- 7 Dieu solaire - Personne niaise - Jamais.
- 8 King-charles - Poème.
- 9 Fonderie - Fait fondre la neige.
- 10 Petite salière en forme de godet - Être spirituel.
- 11 Division du temps - Morelle à baies toxiques.
- 12 Tamiser - Couchant.

VERTICALEMENT

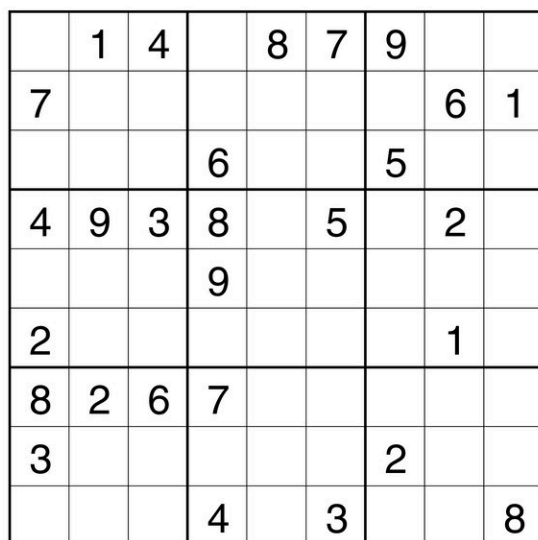
- 1 Qui sont dans une situation douloureuse.
- 2 Se dit d'un bleu - Déesse hindoue.
- 3 Maladie des reins - Elytres.
- 4 A cours à Nagano - Ronchonnes.
- 5 On le fait infuser - Apathique.
- 6 Indique le lieu - Fils de Poséidon - Patrie d'Abraham.
- 7 Notée - On y met des restes.
- 8 On y débite de la viande - Appris par l'acteur - Cobalt.
- 9 Fibre synthétique - Animal fantastique.
- 10 Petit baiser - Contraction d'un muscle.
- 11 Plante vénéneuse - Mangeoires.
- 12 Logique - Stabilisent.



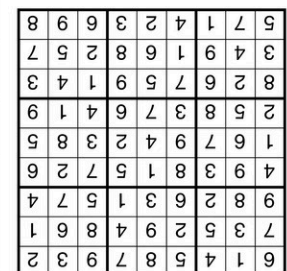
11 avril 2020 N° 5649



SUDOKU



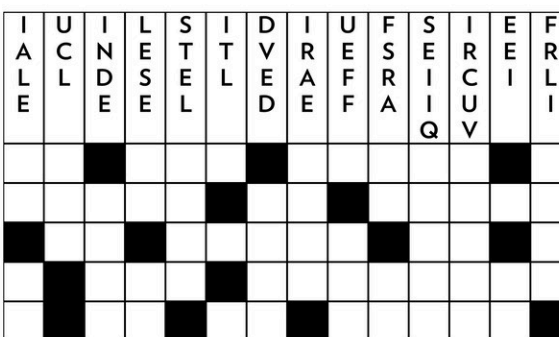
Placez un chiffre de 1 à 9 dans chaque case vide. Chaque ligne, chaque colonne et chaque boîte 3x3 délimitée par un trait plus épais doivent contenir tous les chiffres de 1 à 9. Chaque chiffre apparaît donc une seule fois dans une ligne, dans une colonne et dans une boîte 3x3.



Niveau de difficulté : moyen

Ce jeu est une réalisation de Ludipresse • Informations www.les-mordus.com ou écrivez-nous à info@les-mordus.com

CITATION SECRÈTE par Isabelle Vadeboncoeur



Thème : Citation d'Honoré de Balzac
Placez les lettres de chaque colonne dans la case appropriée de manière à former une phrase complète. Les mots sont séparés par une case noire.

Citation d'Honoré de Balzac: Il est aussi facile de rêver un livre qu'il est difficile de le faire.

Solution :

MOTS FLÉCHÉS

ÉCHANGE DE PROPOS FLOPÉE D'ENFANTS	BONBONS JOLIE	AMAS DE PUS N'A PAS D'ÉCLAT	PLAIE SUR UN ARBRE	HUME ADOUCI	VILLE D'ESPAGNE	MATIÈRE MINÉRALE DÉFENDRE UNE CAUSE
					POMME SUCRÉE	
AMAS DE GLACES EXPLOSION			FRUIT DE L'AUBÉPINE ÉRATO OU THALIE			
					REÇOIT LA REUSS MESURE AGRAIRE	
AVION LÉGER PAS TIMIDES		DEVENU ACIDE ÎLE ITALIENNE		FAIRE EFFET RECONNAIT		
			JUIF FUITE DE GAZ			
ECHEC TOTAL	BOUQUINER PLUS DE 300 JOURS		POISSON ROUGE RABAT LA BALLE		POCHETTE	CROCHET DOUBLE
			L'AÎNÉ DE NOË PREMIÈRE MÈRE	ÉPOQUE PIÈCE MUSICALE		
PRONOM INDEFINI DURE 12 MOIS	ÉLÉMENT VORACE-MENT			DIRECTION RÊVEURS		RESTITUE
			HOMMES RAPACES ACCUEILLI			
OBTEM-PÈRE	LE TOIT DU MONDE POÈME NARRATIF			RÉFUTÉE FROMAGE DU CALVADOS		
		QUI NE VARIE PAS	SERT À APPELER IL SONNE LE MATIN		FAÇONNER	ALLONGÉS PAR TRACTION
PRÉTEXTÉ	DÉLABRE-MENT MONNAIE DE LITUANIE					
			IVETTES			NE RÉSISTE PAS
VILLE DU PÉROU AMASSÉE		DANS LE PASSEPORT PRÉNOM		CHEZ NOUS		
			SIÉGER À LA PLACE D'HONNEUR			
DEGRÉ AU JUDO BRUTAL		FILM		VILLE DU NIGERIA		
			FONT DE L'OMBRE			

REPRISE

SOLUTION SUPERGRILLE -2

1	E	M	M	I	T	O	U	F	L	E	R	A	B	R	I	E	R	C	A	N	D	I	R	S	U	E	R	1
2	S	O	U	D	E	R	E	I	D	E	R	R	I	N	C	E	E	S	E	R	M	I	T	E	X	I	2	
3	T	I	S	O	N	E	L	B	O	T	M	I	S	A	P	A	L	M	A	C	I	M	I	E	R	3		
4	O	S	L	O	N	G	E	E	I	R	A	N	U	L	C	E	R	E	M	I	A	M	I	A	G	E	4	
5	M	I	T	E	R	A	R	R	I	V	E	R	A	R	E	E	D	I	L	E	N	O	T	R	E	S	5	
6	P	R	E	I	L	L	I	R	I	T	I	S	E	U	S	A	A	S	S	E	N	E	S	E	S	6		
7	E	L	I	S	I	E	R	E	T	I	A	N	S	E	S	S	E	C	A	N	E	S	E	S	7			
8	R	E	L	U	E	S	E	N	C	E	R	C	L	E	P	E	U	M	E	R	T	R	T	U	8			
9	C	L	S	T	A	N	D	E	L	A	R	G	I	T	A	U	R	E	S	I	R	O	N	T	9			
10	C	O	M	E	D	I	E	E	R	S	E	M	O	U	S	S	E	S	I	M	I	T	E	E	O	10		
11	A	L	I	S	I	E	R	S	O	T	E	A	L	E	S	R	O	D	E	U	S	E	P	U	E	11		
12	P	E	T	C	R	A	C	M	E	U	N	I	E	C	U	E	E	K	H	A	N	E	12					
13	A	E	S	T	E	C	O	R	E	N	D	G	R	I	S	A	N	T	E	S	U	S	T	E	13			
14	R	E	S	P	E	C	T	U	R	E	T	E	R	A	L	V	S	T	E	I	B	M	E	M	14			
15	A	G	R	L	A	M	P	E	O	E	L	A	P	I	D	E	T	A	P	E	C	L	A	P	15			
16	C	O	P	U	L	E	E	S	P	E	C	E	I	S	O	L	E	A	E	R	O	B	I	E	I	16		
17	O	N	E	U	R	A	L	E	R	S	A	T	Z	I	R	A	P	E	R	E	N	S	I	L	E	17		
18	N	U	E	I	C	E	B	E	R	G	U	R	E	T	R	E	D	I	S	E	T	T	E	S	18			
19	N	U	N	S	R	A	C	E	A	X	E	O	E	D	E	M	E	T	I	E	D	A	S	S	E	19		
20	E	T	B	A	T	E	O	R	M	E	S	U	R	I	I	D	E	P	S	I	U	T	20					
21	R	A	M	N	A	S	S	E	O	D	E	V	A	S	T	E	S	F	O	U	T	U	E	U	R	21		
22	C	O	U	T	S	A	U	D	I	E	N	C	E	T	S	U	M	E	U	L	E	E	S	K	O	22		
23	J	O	E	E	T	Y	R	A	N	E	L	I	T	E	T	H	O	N	I	E	R	E	T	A	U	23		
24	O	L	A	S	S	O	E	R	S	E	I	T	E	M	S	A	I	D	E	G	O	R	E	A	24			
25	N	U	L	S	E	P	I	N	B	E	N	E	T	T	E	R	N	I	M	O	B	L	A	25				
26	C	R	E	S	U	S	S	C	E	N	E	S	S	A	P	E	R	D	E	A	U	T	O	S	M	26		
27	H	L	A	R	T	O	R	O	N	D	E	N	E	R	E	A	Z	U	R	L	I	M	E	E	27			
28	E	I	M	B	U	P	E	S	T	E	R	P	I	R	E	M	U	I	D	G	E	R	A	N	28			
29	R	A	T	A	R	I	E	T	T	E	A	T	H	E	R	O	M	E	G	E	L	O	S	E	R	29		
30	C	E	R	N	E	N	T	R	E	S	S	U	I	O	S	E	N	T	L	I	N	S	E	M	E	30		
31	C	A	M	A	I	E	U	A	I	S	E	A	L	U	N	M	A	N	S	A	R	D	E	R	U	31		
32	O	C	P	S	L	I	G	E	X	E	N	O	N	R	E	C	T	O	A	T	O	U	R	S	32			
33	N	I	D	M	O	E	R	E	V	E	R	T	I	S	E	R	E	S	A	S	S	E	S	I	V	33		
34	S	A	U	T	E	S	O	E	T	A	O	S	L	O	V	E	R	S	B	O	R	E	A	D	E	34		
35	T	S	A	R	S	E	N	S	C	R	S	E	N	T	E	S	U	T	E	R	I	N	G	E	L	35		
36	E	L	A	C	U	N	E	I	C	I	A	S	S	A	I	I	C	A	R	E	I	N	N	T	36			
37	L	R	M	U	S	T	A	V	I	C	O	L	E	L	L	A	N	O	S	D	E	S	U	E	T	37		
38	L	A	V	E	R	R	A	S	E	N	T	O	E	I	L	R	O	T	V	I	T	E	L	L	38			
39	E	V	E	N	E	M	E	N	T	E	U	E	S	S	E	V	E	E	P	E	R	O	N	L	E	S	39	
40	R	E	S	T	E	R	E	I	N	E	S	E	O	S	C	A	R	I	E	N	T	I	E	R	E	40		

CITATION SECRÈTE par Isabelle Vadeboncoeur

L	F	I	C	E	T	M	U	R	O	A	S	S	O
N	O	A	N	T	C	O	N	M	E	L	I	C	O
S	N												

Thème : Citation de Françoise Sagan
Placez les lettres de chaque colonne dans la case appropriée de manière à former une phrase complète. Les mots sont séparés par une case noire.

Solution : La culture, c'est comme la confiture, moins on en a, plus on l'étale. l'étale.

S	R	O	T	S	L	A	T	S	B
E	D	E	O	I	D	E	V	N	D
R	E	N	T	R	O	E	L	E	R
I	C	I	S	A	V	I	S	A	M
T	S	E	S	V	I	U	G	E	L
D	E	T	I	P	R	E	C	D	E
N	A	V	O	H	E	I	E	B	O
E	E	N	I	S	T	R	E	S	V
S	R	O	U	T	A	V	L	A	N
S	T	S	T	E	M	I	T	E	N
E	E	R	E	S	E	M	S	O	C
N	A	V	O	H	E	I	E	B	O
E	E	N	I	S	T	R	E	S	V
S	R	O	U	T	A	V	L	A	N
S	T	S	T	E	M	I	T	E	N
E	E	R	E	S	E	M	S	O	C
N	A	V	O	H	E	I	E	B	O
E	E	N	I	S	T	R	E	S	V
S	R	O	U	T	A	V	L	A	N
S	T	S	T	E	M	I	T	E	N
E	E	R	E	S	E	M	S	O	C
N	A	V	O	H	E	I	E	B	O
E	E	N	I	S	T	R	E	S	V
S	R	O	U	T	A	V	L	A	N
S	T	S	T	E	M	I	T	E	N
E	E	R	E	S	E	M	S	O	C
N	A	V	O	H	E	I	E	B	O
E	E	N	I	S	T	R	E	S	V
S	R	O	U	T	A	V	L	A	N
S	T	S	T	E	M	I	T	E	N
E	E	R	E	S	E	M	S	O	C
N	A	V	O	H	E	I	E	B	O
E	E	N	I	S	T	R	E	S	V
S	R	O	U	T	A	V	L	A	N
S	T	S	T	E	M	I	T	E	N
E	E	R	E	S	E	M	S	O	C
N	A	V	O	H	E	I	E	B	O
E	E	N	I	S	T	R	E	S	V
S	R	O	U	T	A	V	L	A	N
S	T	S	T	E	M	I	T	E	N
E	E	R	E	S	E	M	S	O	C
N	A	V	O	H	E	I	E	B	O
E	E	N	I	S	T	R	E	S	V
S	R	O	U	T	A	V	L	A	N
S	T	S	T	E	M	I	T	E	N
E	E	R	E	S	E	M	S	O	C
N	A	V	O	H	E	I	E	B	O
E	E	N	I	S	T	R	E	S	V
S	R	O	U	T	A	V	L	A	N
S	T	S	T	E	M	I	T	E	N
E	E	R	E	S	E	M	S	O	C
N	A	V	O	H	E	I	E	B	O
E	E	N	I	S	T	R	E	S	V
S	R	O	U	T	A	V	L	A	N
S	T	S	T	E	M	I	T	E	N
E	E	R	E	S	E	M	S	O	C
N	A	V	O	H	E	I	E	B	O
E	E	N	I	S	T	R	E	S	V
S	R	O	U	T	A	V	L	A	N
S	T	S	T	E	M	I	T	E	N
E	E	R	E	S	E	M	S	O	C
N	A	V	O	H	E	I	E	B	O
E	E	N	I	S	T	R	E	S	V
S	R	O	U	T	A	V	L	A	N
S	T	S	T	E	M	I	T	E	N
E	E	R	E	S	E	M	S	O	C
N	A	V	O	H	E	I	E	B	O
E	E	N	I	S	T	R	E	S	V
S	R	O	U	T	A	V	L	A	N
S	T	S	T	E	M	I	T	E	N
E	E	R	E	S	E	M	S	O	C
N	A	V	O	H	E	I	E	B	O
E	E	N	I	S	T	R	E	S	V
S	R	O	U	T	A	V	L	A	N
S	T	S	T	E	M	I	T	E	N
E	E	R	E	S	E	M	S	O	C
N	A	V	O	H	E	I	E	B	O
E	E	N	I</						

Nécrologie

BÉLIVEAU Yves, Québec
BLOUIN Aline, Québec
CASTONGUAY Antonine Plourde, Lévis
CHAMBERLAND Marcelle Gingras, Québec
CHAMPAGNE Elphège, Québec
DEBONVILLE René,
DOSTIE Gilles, Thetford Mines
GAGNON Andréa, Sainte-Félicité, comté de L'Islet
GOSSELIN Jean-Robert, St-Laurent, Île d'Orléans
LACHANCE Raymond, Québec
LAGANIÈRE Colette Langis, Québec
LAMONTAGNE Jacques, St-François-de-la-Rivière-du-Sud

LANGLOIS Marie, Québec
LÉGARÉ Jean-Pierre, Québec
LORANGER Émile,
LORD Roland, 3-4-20
MARCOUX Julie, Neuville
MASCOLO Frank,
MCCALLUM Victor, Québec
MICHAUD Marcel,
PAGÉ Gaston,
PELCHAT Marie-Claire, Plessisville
PLANTE Monique Dugal, Québec
RICHARD René, Québec
ROY Joseph, Saint-Arsène
THIBAUT Georges, Lévis
VALLIÈRES Noella, Québec
VERMETTE Raymonde, Malbaie

**ANTONINE CASTONGUAY PLOURDE 1929 - 2020**

À l'Hôtel-Dieu de Lévis, le 31 mars 2020, à l'âge de 90 ans et 11 mois, est décédée madame Antonine Castonguay, épouse de monsieur Robert Plourde, fille de feu madame Marie-Louise Lapointe et de feu monsieur Cajetan Castonguay. Elle demeurait à Lévis.

Elle laisse dans le deuil, son tendre époux Robert Plourde, sa petite soeur Loraine Castonguay, ses enfants naturels Jean-Luc et Caroline, ceux qu'elle avait adoptés comme ses propres enfants : Hibiki, Françoise et Bastien, ses belles-soeurs Maïta et France ainsi que plusieurs neveux, nièces, cousins, cousines et ami(e)s. En tant que membres de la même vaste communauté, les familles suivantes sont endeuillées : Castonguay, Plourde, Paquet, Trottier, Tremblay, Laforest, Lemay, Bouchard, Pedneault, Lapointe, Gagnon, Kobayashi.

La famille Plourde veut remercier du fond du cœur les membres de l'équipe des soins palliatifs de l'Hôtel-Dieu de Lévis. Leur présence attentive, leur soutien, les soins accordés à Antonine et leur chaleur ont été autant de sources de réconfort.

En raison des circonstances actuelles (COVID-19), la cérémonie aura lieu ultérieurement. Des détails seront disponibles au moment opportun.

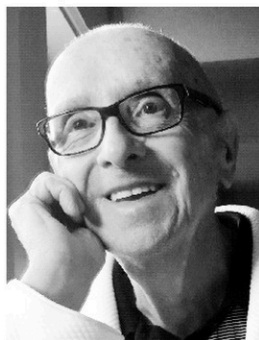
Ainsi que l'aurait souhaité Antonine, vos témoignages de sympathie peuvent se traduire par un don au FER de la Faculté de musique - Fonds de l'atelier de musique de chambre du quatuor Arthur-Leblanc (9508) par chèque libellé à « La Fondation de l'Université Laval » avec détail sur le chèque « QAL-musique de chambre-9508 », envoyé à l'adresse suivante : La Fondation de l'université Laval, Pavillon Alphonse-Desjardins, 2325, rue de l'Université, local 3402, Québec (Québec) G1V 0A6, lien <https://www.ulaval.ca/fondation.html> Fonds 9508



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DES DEUX RIVES

Pour renseignements:
Coopérative funéraire des Deux Rives

Téléphone: 418 688-2411 ou 1 888 688-2411 Télécopieur: 418 688-2414
Pour l'envoi de messages de sympathie: www.coopfuneraire2rives.com

YVES BÉLIVEAU 1940 - 2020

À l'Hôpital Hôtel-Dieu de Québec, le 6 avril 2020, à l'âge de 79 ans, est décédé monsieur Yves Béliveau, époux de feu dame Louise Houde et conjoint de dame Marie Sylvain, fils de feu Paul Béliveau et de feu Yvette Rivard. Il demeurait à Québec.

LÉPINE CLOUTIER / ATHOS

Étant donné la situation concernant la Covid-19, les célébrations funéraires sont reportées à une date ultérieure. Cependant, les parents et amis sont invités à laisser un message de sympathie sur notre site web : <https://www.lepinecloutier.com/necrologie-avis-de-deces>

Il laisse dans le deuil, outre sa conjointe Marie; ses fils : Alain (Nathalie Bernier) et Luc (Catherine Bégin); ses petits-enfants : Maude, Alexandre, Véronique et Étienne; ses frères et sœurs : feu Denise (feu René Bertrand), feu Jean-Guy (Jocelyne Ruel), Jacques (Lise Dufresne), Louise (Denis Dargis), Pierre (Lise Bruneau), Nicole (René Massicotte) et Richard (Hélène Rousseau); ses beaux-frères et belles-soeurs de la famille Houde : Denise (Rémy Michaud), André (Pauline Germain) et feu Jocelyne (Christian Magny) ainsi que plusieurs neveux, nièces, cousins, cousines, autres parents et ami(e)s.

La famille tient à remercier tout le personnel de l'Hôpital Hôtel-Dieu de Québec pour les bons soins prodigués et l'attention apportée.

Vos témoignages de sympathie peuvent se traduire par un don à la Fondation du CHU de Québec, 1825, boulevard Henri-Bourassa, bur. 405, Québec, QC G1J 0H4.

LÉPINE CLOUTIER

ATHOS

ATHOS

418.682.5225 / Télécopieur : 418 767-2309

Pour envois de messages personnalisés et/ou de fleurs ainsi que pour signer le registre à la mémoire de la personne décédée: www.lepinecloutier.com/infowh@lepinecloutier.com

MARCELLE CHAMBERLAND (NÉE GINGRAS) 1919 - 2020

Au Pavillon Saint-Dominique, le 26 mars 2020, à l'âge de 101 ans, est décédée dame Marcelle Gingras, épouse de feu monsieur Dominique Chamberland, fille de feu Jules Gingras et de feu Irma Langlois. Elle demeurait à Québec.

LÉPINE CLOUTIER / ATHOS

Étant donné la situation concernant la Covid-19, une cérémonie aura lieu dans la plus stricte intimité.

Elle laisse dans le deuil sa fille Lucie Chamberland (Jean Cloutier); ses petits-enfants : Louis Cloutier (Marlène Sanfaçon), Caroline Cloutier (feu Stéphane Boivin), Eric Caron et Sophie Cloutier (Pascal Trottier); ses arrière-petits-enfants: Marc-Antoine Cloutier (Joëlle Henry), Guillaume Cloutier (Lydia Rose Bédard-Rousseau), Roxanne Cloutier, feu Félix Boivin, Alexandre Boivin, Florence Trottier, Ariane Trottier, Michaël Dubé, Dimitri Dubé et Léonard Morales-Trottier ainsi que ses neveux, nièces et ami(e)s.

Vos témoignages de sympathie peuvent se traduire par un don à la Fondation de Lauberivière, 401, rue Saint-Paul, Québec QC, G1K 3X3, tél. : 418 692-4248 fondation@lauberiviere.org.

LÉPINE CLOUTIER

ATHOS

ATHOS

418.871.2372 / Télécopieur : 418 767-2309

Pour envois de messages personnalisés et/ou de fleurs ainsi que pour signer le registre à la mémoire de la personne décédée: www.lepinecloutier.com/gsreception@athos.ca

ALINE BLOUIN 1935 - 2020

Dimanche, le 5 avril 2020 à l'Hôtel-Dieu de Québec est décédée, à l'âge de 85 ans, madame Aline Blouin, fille de feu Glorissina Boucher et de feu Victor Blouin. Elle demeurait à Québec.

Elle laisse dans le deuil ses deux filles : Louise (Denis Giguère) et Josée (Bruno Drouin); son petit-fils adoré William Drouin (Caroline Gosselin); sa soeur Dolorès; sa belle-soeur Pierrette Gagnon Blouin. Elle laisse également dans le deuil plusieurs neveux et nièces.

En raison des circonstances actuelles des funérailles seront célébrées à une date ultérieure. Consulter les journaux locaux pour les détails.

Vos témoignages de sympathie peuvent se traduire par un don à la Fondation du CHU de Québec, 10, rue de l'Espinay, Québec, Québec, G1L 3L5, téléphone : 418-525-4385, site web : www.fondationduchudequebec.org ou à la Fondation Les Petits Frères des Pauvres, 4624, rue Garnier, Montréal, Québec, H2J 3S7, téléphone : 1-866-627-8653, site web : www.petitsfreres.ca.



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DES DEUX RIVES

Pour renseignements:
Coopérative funéraire des Deux Rives

Téléphone: 418 688-2411 ou 1 888 688-2411 Télécopieur: 418 688-2414
Pour l'envoi de messages de sympathie: www.coopfuneraire2rives.com

ELPHÈGE CHAMPAGNE 1930 - 2020

À l'IUCPQ, le 18 janvier 2020, à l'âge de 89 ans, est décédé monsieur Elphège Champagne, fils de feu dame Marie-Berthe Lupien et de feu monsieur Roland Champagne. Il était l'époux de dame Lise Cayer. Il demeurait à Québec.

LÉPINE CLOUTIER / ATHOS

Étant donné la situation concernant la COVID-19, les funérailles sont reportées à une date ultérieure.

Il laisse dans le deuil, outre son épouse Lise; ses enfants : Claude (Renée Roy) et Luc; ses petits-enfants : Audrey, Sarah-Maude (Joshua) et Fannie (Jean-Philippe); son arrière-petit-fils Victor. Il laisse également dans le deuil ses beaux-frères et belles-soeurs de la famille Cayer, ses neveux, nièces, cousins, cousines et de nombreux ami(e)s.

Vos témoignages de sympathie peuvent se traduire par un don à la Société Alzheimer de Québec, 305-1040, avenue Belvédère, Québec (QC), G1S 3G3, tél. : 418 527-4294.

LÉPINE CLOUTIER

ATHOS

ATHOS

418.871-2372 / Télécopieur : 418 767-2309

Pour envois de messages personnalisés et/ou de fleurs ainsi que pour signer le registre à la mémoire de la personne décédée: www.lepinecloutier.com/gsreception@athos.ca



FONDATION
HÔTEL-DIEU DE LÉVIS

DONNEZ

**AU NOM DES
USAGERS, MERCI!**

FHDL.CA - 418-835-7188



RENÉ DeBONVILLE 1931 - 2020

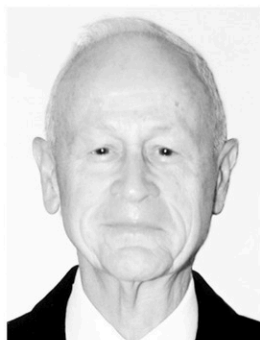
À Rimouski le 13 mars 2020, est décédé à l'âge de 89 ans et 2 mois monsieur René DeBonville, conjoint de madame Monique Lepage, fils de feu monsieur Joseph Avila Palin D'Abonville et de feu madame Omerine Paquet. Outre sa conjointe, il laisse dans le deuil, ses enfants : Alain (Florence Jenkins), Josée (Jean-Pierre Bergeron), Paule (Gaétan Bond), François (Pascale LeCorvic), la mère de ses enfants Rolande Côté, les enfants de sa conjointe : Yvan, Martine et Serge Thibault (Josée Barcelo), ses petits-enfants : Véronique Bond, Geneviève Grant, David Bond, Caroline, Sophie, Élie et Amahé DeBonville, le petit-fils de sa conjointe : François Thibault, plusieurs arrière-petits-enfants, ainsi que de nombreux parents et ami(e)s. Il était le frère de feu Mathilde, feu Paul, feu Madeleine et de feu Gilberte.

Vu les recommandations épidémiques actuelles, la famille a décidé de reporter les funérailles à une date ultérieure. Une nouvelle date vous sera communiquée au moment opportun. Compensez l'envoi de fleurs par un don à la Maison Marie-Élisabeth par l'entremise de leur site Internet : www.maisonmarieelisabeth.ca

La direction des funérailles a été confiée à la :



Coopérative funéraire du Bas St-Laurent
286, rue Saint-Jean-Baptiste Ouest, Rimouski G5L 4J6
Téléphone: 418.722.7044 / Télécopieur: 418 722-9033
Pour l'envoi de messages de sympathie: www.cfbsl.com



GILLES DOSTIE

Au Centre d'hébergement St-Alexandre, le 20 mars 2020, est décédé à l'âge de 92 ans, monsieur Gilles Dostie, époux de feu Jeanne D'arc Paré, domicilié à Thetford Mines.

Il laisse dans le deuil ses filles : Liane Dostie, conjointe de Marc Dorion et Louise Dostie, conjointe de Richard Loignon; ses petits-enfants : Frédéric Dorion (Amy Gauthier), Charles-Antoine Dorion (Anne-Frédérique Dulac Lemelin), Julie Dorion (André Lepage), Stéphanie Loignon (Jérémy Bolduc). Il demeurera dans le doux souvenir de ses arrière-petits-enfants : Charles-Edouard, Thomas et Charlotte. De la famille Dostie, il était le frère de feu Josette (feu Jules Paquet), Murielle (feu Richard Jolly), Lise (feu Marcel Laviolette). De la famille Paré, il était également le beau-frère de feu Rita (feu Jacques Paquet), feu Paul (feu Clémence Poulin). Il laisse également dans le deuil ses neveux et nièces et de nombreux autres parents et ami(e)s.

En raison des circonstances, les rituels funéraires se tiendront à une date ultérieure. Un avis sera publié dans les médias à cet effet, le moment venu.

La famille désire remercier le personnel du Centre d'hébergement St-Alexandre pour leur dévouement et les bons soins prodigués à monsieur Gilles Dostie.

En guise de sympathie, des dons aux Fonds du Centre d'hébergement St-Alexandre de Thetford (1651, rue Notre-Dame Est, Thetford Mines G6G 0C1) seraient grandement appréciés.

La direction a été confiée à la :

Maison Gamache & Nadeau
590, rue St-Alphonse Sud, Thetford Mines, Qc G6G 3V8

Maison
Gamache
& Nadeau

Maison Gamache & Nadeau
Téléphone: 418.335.9169
Membre de la Corporation des Thanatologues du Québec
courriel: info@gamachenadeau.ca / www.gamachenadeau.ca



JEAN-ROBERT GOSSELIN 1922 - 2020

Au Centre d'hébergement Alphonse Bonenfant, le 4 avril 2020, à l'âge de 98 ans, est décédé M. Jean-Robert Gosselin, fils de feu M. Arthur Gosselin et de feu dame Marie-Anne Plante, époux de feu dame Marie-Anne Vézina. Il demeurait à St-Laurent, Île d'Orléans.

Il laisse dans le deuil ses filles : Nicole (Richard Boily) et Denise; ses petits-enfants : Isabelle (Louis-Philippe Forcier) et Marie-Claude Boily, Simon et Vincent Huot et leur père Robert Huot; son beau-frère et sa belle-soeur de la famille Vézina : Paul (feu Claudette Blouin), Émélia (feu Laurent Lapointe); ainsi que plusieurs neveux, nièces, cousins, cousines et ami(e)s.

Il est allé rejoindre ses soeurs : Jeanne d'Arc (feu Rolland Houde), Rita (feu Robert d'Anjou) et Sr Denyse s.f.b. Jean-Robert était le fier gardien de la terre ancestrale Gosselin.

Une très grande reconnaissance envers tout le personnel du Centre d'hébergement Alphonse Bonenfant pour tout le respect et les bons soins prodigués à notre père.

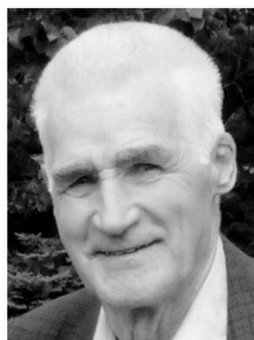
Suite aux derniers événements reliés au COVID-19, une cérémonie aura lieu ultérieurement en l'église St-Laurent, Île d'Orléans.

La direction des funérailles a été confiée à la résidence funéraire

F.-X. Bouchard inc
1186, chemin Royal, St-Pierre I.O. G0A 4E0
Membre de la Corporation des thanatologues du Québec

Fx Bouchard
RÉSIDENCES FUNÉRAIRES
UNE ENTREPRISE FAMILIALE

Pour renseignements
F.X. Bouchard
Tél.: 418 663-9838 / condoléances par télécopieur: 418 660-1614
info@fxbouchard.com / www.fxbouchard.com



ANDRÉA GAGNON 1930 - 2020

À la Résidence Odette Blanchet de Sainte-Perpétue, le 6 avril 2020, à l'âge de 90 ans est décédé monsieur Andréa Gagnon, époux de feu dame Marguerite Vaillancourt, demeurant à Sainte-Félicité, comté de L'Islet. Il était le fils de feu dame Alberta Lord et de feu monsieur Alfred Gagnon.

Il laisse dans le deuil ses enfants : Sylvain (Ginette Bernier), Mireille (René Pelletier), Violaine, Suzanne (René Bélanger) et Stéphan (Katia Grégoire); ses petits-enfants : Marie-Hélène (Claude Giguère) et Émilie Gagnon (Karl Laliberté), Nicolas (Sylvie Allaire), Jérémie et Claudia Pelletier (Maxime Mercier), Frédérique Gagnon; son arrière-petit-fils Zack Mercier.

Il était le frère et le beau-frère de feu Rolland (Adriana Litalien), feu Léo, feu Roger (feu Alfreda Gibson), feu Paul-Émile (feu Blanche Paré, Dolorès Caouette), feu Julien (feu Françoise Pelletier), Yvette (feu Philippe Bélanger), feu Julienne (Joseph St-Pierre), Lucille (Oscar Vaillancourt), Lucette (feu Raymond Leblanc, Edouard Dupont), René (Jacqueline David), l'abbé Maurice et Lise (feu André Gamache); de la famille Vaillancourt : feu Romuald (feu Nicole Vaillancourt), feu Gemma (feu Raymond Bourgault), feu Laurette (feu Jean-Baptiste Bourgault), feu Alyre (feu Marie-Marthe Gamache), Élisée (Anne-Marie Bélanger), Solange (Claude Leblanc), Gisèle (feu Raymond Jalbert), Bertrand (Lucie Pelletier), Denise (Robert Chouinard), feu Paul-André (feu Francine Gauthier). Sont aussi affectés par son départ, de nombreux neveux, nièces, cousins, cousines, autres parents et ami(e)s.

De sincères remerciements sont adressés à madame Denise Bourgault pour sa présence constante et son immense soutien, à ses anges gardiens qui ont pris soin de lui au cours de la dernière année, à l'ensemble du personnel du service des soins à domicile du CLSC de Saint-Pamphile ainsi qu'à l'ensemble du personnel de la Résidence Odette Blanchet pour leurs attentions et la qualité de leurs soins.

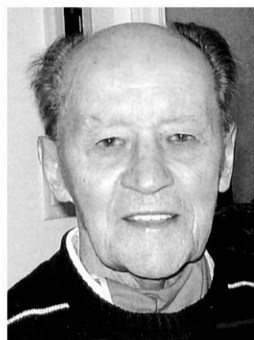
Vos témoignages de sympathie peuvent se traduire par un don à la Fondation des services de santé de la MRC de L'Islet, 430, rue Jean-Leclerc, Saint-Jean-Port-Joli (Québec), G0R 3G0.

Notez qu'en raison des circonstances actuelles, la période pour recevoir les condoléances et le moment des funérailles sont reportés à une date ultérieure. Les informations seront transmises en temps et lieu.

Pour renseignements ou pour transmettre vos messages de condoléances :

Maison funéraire C. Lavoie & Fils
(De la Durantaye & Fils)
18, du Foyer Sud, Saint-Pamphile

418 356-3822, sans frais : 1-888-430-3822, télécopieur : 418 356-5230,
courriel : info@deladurantaye.qc.ca site web : www.deladurantaye.qc.ca.
Maison funéraire membre de la Corporation des thanatologues du Québec.



RAYMOND LACHANCE 1929 - 2020

Au Centre d'hébergement des Jardins du Haut Saint-Laurent le 3 avril 2020, à l'âge de 90 ans, est décédé monsieur Raymond Lachance, fils de feu monsieur Napoléon Lachance et de feu madame Délima Vézina. Il demeurait à Québec.

Monsieur Lachance laisse dans le deuil sa soeur Alice (feu Paul Noël); sa belle-soeur Pauline Vézina (feu Marcel Lachance); ses neveux et nièces tout particulièrement : Madeleine Bilodeau, Lynda Youde et Maurice Youde ainsi que plusieurs cousins, cousines, parents et ami(e)s. Il était également le frère de feu Yvonne (feu Armand Bilodeau), Hélène (feu Clovis Pruneau), Marie-Ange (feu Michel Lévesque), Paul-Henri (feu Aline Roberge), Madeleine et Lucienne (feu Maurice Youde).

Un remerciement spécial à sa nièce Madeleine Bilodeau qui s'en est occupé tout au long de sa maladie. Merci également au personnel du Centre d'hébergement des Jardins du Haut Saint-Laurent pour leur dévouement et les bons soins prodigués.

Il a été confié à la maison

WILBROD ROBERT

« Une maison familiale »

738, av. Royale, Québec (Beauport), G1E 1Z4

Toute marque de sympathie peut se traduire par un don à la Société Alzheimer de Québec, 1040, avenue Belvédère, bureau 201, Québec, Qc, G1S 3G3 www.societealzheimerdequebec.com
Pour renseignements : 418 661-9223 ou www.wilbrodrobert.com (avis de décès disponible sur notre site)

Entreprise membre de la Corporation des thanatologues du Québec

Wilbrod Robert

Une maison familiale

Maison Wilbrod Robert 418 661-9223
(avis de décès disponible sur notre site) / www.wilbrodrobert.com
Entreprise membre de la Corporation des thanatologues du Québec

Rêves d'enfants

**Nous réalisons
des rêves grâce
à votre aide.**

1 800 267-9474 www.revesdenfants.ca



COLETTE (NÉE LANGIS) LAGANIÈRE 1923 - 2020

À l'Hôpital Hôtel-Dieu de Lévis, le 3 avril 2020, le soir de son 97^e anniversaire, est décédée dame Colette Langis, épouse de feu monsieur Fernand Laganière, fille de feu Eustache Langis et de feu Andrée Saucier. Native de Matane, elle demeurait à Québec.

LÉPINE CLOUTIER / ATHOS

Elle était la mère de Claude, Langis (Marie-France Simard), feu Jacques, Renée, Hélène (René Inkel), la mamie d'Amélie et Jacinthe Légaré-Laganière (René Bourgeois), Christine Laganière (Louis-Philippe Lussier), Nicolas et Patricia Laganière, Françoise Boissinot (Mathieu Crête), Hélène Boissinot et Marianne Inkel, la grand-mamie de Clara, Audrey et Raphaël. Elle était également la soeur de feu Jacques (Monique Martel), feu Jean-Yves (feu Thérèse Lavoie), feu Léopold (feu Gisèle Fortin), Maurice (feu Julie Desautels, Carmen Girouard), Madeleine (Gaston Blais), Andrée (feu Yves Couture) et feu Alain (Line Chabot). Elle laisse aussi dans le deuil de nombreux neveux et nièces des familles Laganière et Langis, autres parents et amies. Son sourire chaleureux nous manquera à tous.

nombres neveux et nièces des familles Laganière et Langis, autres parents et amies. Son sourire chaleureux nous manquera à tous.

Une cérémonie en la mémoire de Colette sera organisée à Québec lorsque les mesures de confinement seront terminées.

LÉPINE CLOUTIER

ATHOS

ATHOS

418.871.2372 / Télécopieur : 418 767-2309

Pour envois de messages personnalisés et/ou de fleurs ainsi que pour signer le registre à la mémoire de la personne décédée: www.lepinecloutier.com/gsreception@athos.ca



JACQUES LAMONTAGNE 1937 - 2020

À Place Alexandra de Beauport, le 23 mars 2020, à l'âge de 82 ans, est décédé monsieur Jacques Lamontagne (retraité de l'enseignement à Québec), fils de feu monsieur Laurent Lamontagne et de feu dame Amanda Montminy. Il demeurait à St-François-de-la-Rivière-du-Sud, comté de Montmagny.

La famille organisera un événement commémoratif (service religieux à l'église de St-François-de-la-Rivière-du-Sud) à sa mémoire, dès que la situation le permettra et que nous puissions nous rassembler.

Il laisse dans le deuil, ses frères et sa soeur : feu Roméo Guimont, Agathe Lamontagne (Claude Blais), feu Marie-Louis Lamontagne (Denise Thérberge); ses neveux et nièces : Sylvain Blais, Esther Blais, Marie-Claude Blais, Stéphane Blais, Guy Lamontagne, Marie-Sophie Lamontagne, ainsi que plusieurs cousins, cousines, amis et amies.

Nous tenons à remercier le personnel de Place Alexandra et de l'Hôpital l'Enfant-Jésus pour les bons soins prodigués.

Oncle Jacques a tenu à nous laisser à tous le message suivant :

« La mort, disait-il, est la plus belle invention de la vie. C'est elle qui rend la vie si précieuse et qui écarte le vieux pour faire place au neuf et donc à la vie ».
And that is as it should be » Steve Jobs - 2005, décédé en 2011 à l'âge de 56 ans.

La direction a été confiée à la

Maison funéraire Laurent Normand inc.

115, rue St-Louis, Montmagny (Québec) G5V 1N2

Pour renseignements : 418 248-0545, sans frais : 1 888 248-0545, messages de condoléances : par télécopieur : 418 248-2621, courriel : lnormand@laurentnormand.ca ou via le site Web : www.laurentnormand.ca

Entreprise familiale reconnue Distinction par la Corporation des thanatologues du Québec

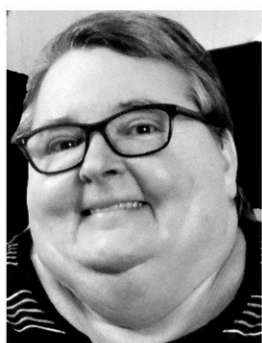
La Maison Funéraire
Laurent Normand

Maison funéraire Laurent Normand

Téléphone: 418.248.0545 / Sans frais: 1888 248-0545

Messages de condoléances par télécopieur: 418 248-2621

lnormand@laurentnormand.ca / www.laurentnormand.ca



MARIE LANGLOIS 1955 - 2020

Au Centre d'hébergement du Boisé, le 2 avril 2020, à l'âge de 64 ans, est décédée dame Marie Langlois, fille de feu Fernande Noël et de feu Paul-Émile Langlois. Elle demeurait à Québec.

En raison de la pandémie mondiale, la cérémonie pour lui rendre un dernier hommage est reportée à une date ultérieure. L'inhumation des cendres se fera aussi ultérieurement au cimetière Notre-Dame-de-Belmont.

Elle laisse dans le deuil ses soeurs : Claudette (Jacques Blanchette), Louise (Robert Hauver), Nicole (Guy Corriveau); ses neveux et nièces : Christian, Patrick, Martin, Simon, Marie-Hélène; ses tantes, oncles, cousines, cousins, parents et ami(e)s et plus spécialement ses grandes amies Aline Hamelin et Maryse Masson.

Un MERCI à tout le personnel de la Résidence pour les bons soins reçus pendant les 9 ans qu'elle y a résidé.

Vos témoignages de sympathie peuvent se traduire par un don à la Société canadienne de la sclérose en plaques - division Québec : 245, rue Soumande, bureau # 202, Québec, Québec, téléphone : 418 529-9742, courriel : info.regiondequebec@scleroseenplaques.ca

COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DES DEUX RIVES

Coopérative funéraire des Deux Rives

Pour renseignements:
Téléphone: 418 688-2411 ou 1 888 688-2411 Télécopieur: 418 688-2414
Pour l'envoi de messages de sympathie: www.coopfuneraire2rives.com



JEAN-PIERRE LÉGARÉ 1930 - 2020

À l'Hôpital Jeffery-Hale, le 31 mars 2020, à l'âge de 89 ans et 3 mois, est décédé monsieur Jean-Pierre Légaré, médecin retraité, époux de madame Hélène Beaudry, fils de feu madame Marguerite Dorion et de feu monsieur Lucien Légaré. Il demeurait à Québec.

Il laisse dans le deuil ses enfants : Martin (Josette Bergeron) et Caroline (Claude Trépanier); ses petites-filles : Laurence et Frédérique Légaré, Rosalie et Stéphanie Lavoie (et leur père Eric Lavoie); sa soeur, Claudette Légaré, s.s.j.; ses beaux-frères et belles-soeurs de la famille Beaudry : feu Henri (feu Louise Auger), feu Gaston, Jean-Luc (Evelyn Hethrington), Monique (feu Claude Lacombe), Claudine (feu Yves Gaudreau) ainsi que ses neveux, nièces, cousins, cousines et ami(e)s.

La famille tient à remercier de tout coeur le personnel soignant du 4^e étage et les bénévoles de l'Hôpital Jeffery-Hale, notamment le docteur Judith Germain, pour toutes leurs attentions et les bons soins prodigués.

Le docteur Légaré a pratiqué la médecine familiale à sa clinique, le Centre médico-dentaire de Charlesbourg, pendant près de 40 ans ainsi qu'à l'Hôpital Saint-François d'Assise au sein duquel il a fondé le service de gériatrie. Personne d'un dévouement sans borne, tant auprès de sa famille que de ses patients, il était aussi un amateur de sports dont le ski, le golf, le tennis et l'équitation. Plus jeune, sa grande passion pour le hockey l'a amené à s'impliquer dans le développement du hockey junior à Québec en tant que vice-président-fondateur du club de hockey les Remparts de Québec. Les membres de sa famille et ses proches garderont de lui un souvenir impérissable d'un homme généreux, humain et d'une grande bonté.

Vu la situation actuelle en lien avec la Covid-19, une cérémonie en sa mémoire aura lieu à une date ultérieure; un avis à cet effet sera publié.

Vos témoignages de sympathie peuvent se traduire par un don à la Fondation des Amis du Jeffery-Hale - Saint Brigid's, 1270, chemin Sainte-Foy, bureau 2000, Québec, Québec, téléphone : 418 684-2260, site web : www.amisdujhsb.ca.



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DES DEUX RIVES

Coopérative funéraire des Deux Rives

Pour renseignements:
Téléphone: 418 688-2411 ou 1 888 688-2411 Télécopieur: 418 688-2414
Pour l'envoi de messages de sympathie: www.coopfuneraire2rives.com



ÉMILE LORANGER 1946 - 2020

À l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec, le 2 avril 2020, à l'âge de 73 ans, est décédé doucement, entouré de son épouse Jocelyne et de sa fille Paola, monsieur Émile Loranger.

LÉPINE CLOUTIER / ATHOS

Il laisse dans le deuil son épouse Jocelyne Query, sa fille Paola Alborno (Mathieu Hotton) et ses petits-enfants adorés : feu Sofia Isabel, Magalie et Alexis. Il laisse également dans le deuil sa fille Alejandra Villarreal, sa merveilleuse petite-fille Victoria, son frère Réjean (Françoise Lemay), sa soeur Mariette (Jacques Hubert), son frère Jacques (Louise Prévost), son beau-frère André

Querrey (feu Hélène Toutant), ses filleuls Steve et Sylvain Querrey et Marc Loranger, ses neveux et nièces ainsi que de nombreux amis.

La famille tient à remercier le personnel soignant de l'Institut de cardiologie et de pneumologie de Québec.

Maire passionné de la Ville de L'Ancienne-Lorette durant 37 ans, Émile Loranger était un homme généreux et attentionné, soucieux de ses proches et des membres de la communauté lorettaise. Sa famille et ses proches garderont le précieux souvenir de sa bienveillance et de son dévouement.

Les témoignages de sympathie peuvent se traduire par un don à l'organisme de votre choix.

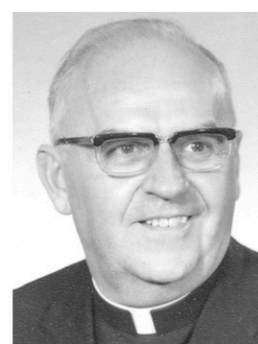
LÉPINE CLOUTIER

ATHOS

ATHOS

418.658.1600 / Télécopieur : 418 658-2415

Pour envois de messages personnalisés et/ou de fleurs ainsi que pour signer le registre à la mémoire de la personne décédée: www.lepinecloutier.com/infocomplexe@athos.ca



L'ABBÉ ROLAND LORD 1921 - 2020

À la Résidence Cardinal-Vachon de Beauport, le 3 avril 2020, à l'âge de 98 ans et 9 mois, est décédé monsieur l'abbé Roland Lord, prêtre. Né à Saint-Cyrille-de-Lessard, cté L'Islet, le 12 juin 1921, il est le fils de feu monsieur Zéphirin Lord (en premières noces feu Léda Bernier) et de feu madame Marie-Louise Vachon.

Il fait ses études classiques au Collège de Lévis et ses études théologiques au Grand Séminaire de Québec. Ordonné prêtre le 15 juin 1946, il est d'abord professeur au collège de Lévis jusqu'en 1958. Il est nommé vicaire à la paroisse St-Louis-de-Courville de 1958 à 1970; il est ensuite nommé curé à la paroisse Sainte-Famille de l'Île-d'Orléans de 1970 à 1982 puis à la paroisse de Saint-Vallier-de-Bellechasse de 1982 à 1994. Il fut d'abord retraité résident à la Résidence Déziel de Lévis de 1994 à 2010, puis à la Résidence Cardinal-Vachon de Beauport.

Il est le frère de feu Wilbrod (feu Marie-Louise Paradis, feu Elmina Gagné), feu Germaine (feu Victor Daviau), feu Louisa (feu Adélar Larose), feu Gérard (feu Rose Graveline), feu Lauréat (feu Aurise Chouinard, feu Jeanne Leclerc), feu Florence (feu Edgar Larose), feu Robert, feu Géraldine (feu Edmond Bélanger), feu Valère (Père Blanc d'Afrique), feu Lucienne (feu Honoré Paquet), feu Patrick (feu Rose Thibault), feu Jeanne D'Arc (feu Omer Bernier) ainsi que l'oncle de feu l'abbé Armand Lord et feu l'abbé Sarto Lord. Sont aussi affectés par son départ ses autres neveux et nièces, principalement les fils de sa soeur Jeanne d'Arc: Roland et Richard Bernier ainsi que sa petite-nièce Hélène Lord (Benoît Morin). Il laisse également dans le deuil ses confrères prêtres, autres parents et de nombreux ami(e)s.

De sincères remerciements sont adressés au personnel de l'unité de soins de la Résidence Cardinal-Vachon pour leur soutien, leur compassion et les bons soins prodigués.

Vos témoignages de sympathie peuvent se traduire par un don à la Fabrique de Saint-Cyrille-de-Lessard, 291, rue Principale, Saint-Cyrille-de-Lessard (Québec), G0R 2W0 ou à un organisme de votre choix.

Notez qu'en raison des circonstances actuelles, la période pour recevoir les condoléances et le moment des funérailles sont reportés à une date ultérieure. Les informations seront transmises en temps et lieu. Pour renseignements ou messages de condoléances :

Maison funéraire De la Durantaye et Fils

Cap-Saint-Ignace, L'Islet, Saint-Jean-Port-Joli et Saint-Pamphile

418 246-5337, sans frais : 1-877-598-3093, télécopieur : 418 246-5115,

courriel : info@deladurantaye.qc.ca Site web : www.deladurantaye.qc.ca

Maison funéraire membre de la Corporation des thanatologues du Québec.



JULIE MARCOUX 1964 - 2020

C'est avec tristesse que nous vous informons du décès de madame Julie Marcoux, à l'unité des soins palliatifs de l'hôpital Hôtel-Dieu de Québec, le 30 mars 2020, à l'âge de 55 ans. Elle habitait à Neuville. Julie laisse dans le deuil son conjoint monsieur Richard Tweddell, ses parents monsieur Gendron Marcoux, feu madame Madeleine Munro, son frère Jean-Louis, sa grande amie Anne Guérette ainsi que de nombreux parents et amis. **Une cérémonie familiale privée a souligné en toute intimité son départ. Ses cendres seront inhumées ultérieurement au cimetière du Lac Beauport.** Elle a été confiée au :

Centre funéraire Roger Benoit & Fils Ltée
Donnacona

La famille tient à remercier le personnel des soins palliatifs de l'Hôtel-Dieu de Québec pour l'accompagnement offert et les bons soins prodigués. Vos témoignages de sympathie peuvent se traduire par un don à l'Unité des soins palliatifs 4^e étage de l'Hôtel-Dieu de Québec, Fondation du CHU de Québec, 10, rue de l'Espinay, Québec, QC, G1L 3L5, www.fondationdutchudequebec.org ou à la Société canadienne du cancer, 1040, avenue Belvédère, bureau 214, Québec, QC, G1S 3G3 ou en ligne au www.cancer.ca.

Pour renseignements: 418-285-2211, téléc.: 418-285-2077,
courriel: salobenoit@globetrotter.net www.salonfunerairebenoit.ca
Membre de la Corporation des thanatologues du Québec.



MARCEL MICHAUD

Le 4 avril 2020 à l'hôpital de Gatineau, M. Marcel Michaud, époux de feu Alice Boudreau. Il laisse dans le deuil ses enfants : Jean (Josée Rousseau), Anne (Yves de Montigny) et Marie Michaud ainsi que ses petits-enfants adorés : Elizabeth (Christopher Baughman) et Anne-Marie Michaud, Catherine, François et Béatrice (Kienan Webb) de Montigny, Mathilde et Amélie Bal.

Marcel Michaud a passé la majeure partie de sa vie active à Sept-Iles, où il a travaillé pour la compagnie Iron Ore durant 25 ans et c'est là qu'il sera enterré, aux côtés de son épouse.

Les funérailles auront lieu à une date et à un endroit qui demeurent à déterminer.



Pour renseignements
Coopérative funéraire de l'Outaouais
Téléphone: 819.568.2425

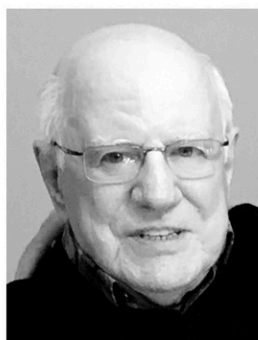
Pour l'envoi de messages de sympathie: www.cfo.coop



FRANK MASCOLO

12 FÉVRIER 1929 AU 1^{ER} AVRIL 2020

À Sherbrooke, le 1^{er} avril 2020, à l'âge de 91 ans, est décédé monsieur Frank Mascolo, époux de Françoise Couture, fils de feu Vincenzo Mascolo et de feu Régina Baron. Il laisse dans le deuil, en plus de son épouse, ses enfants : Luc, Lise (Jean-Guy Houde), Guy; ses petits-enfants : Émilie (Daniel Briggs) et Guillaume (Nadejda Bureau), Marie-Eve (Jean-Philippe Lemire) et Maxime (Philippe Legrand) (leur mère Suzie Bédard), Lara et Antoine (leur mère Eveline Tremblay) et ses arrière-petits-



enfants : Laila, Noélie, Livia. Il laisse aussi dans le deuil ses frères : Antonio, s.c., feu Benoît (feu Rolande Bruyère), feu Pierre (Denise Côté) et Dominique (Nathy D'Eurvelher); ses belles-soeurs : Bertha Couture (Armand Noël) et feu Lucille Couture (feu Raymond Masson). Il laisse également dans le deuil de nombreux neveux, nièces et ami(e)s. M. Frank Mascolo, ingénieur civil, a travaillé à la tête de la Ville de Sherbrooke de 1956 à 1989, notamment à la Direction Générale de la ville.

La famille désire remercier chaleureusement tout le personnel des soins palliatifs de l'Hôpital Hôtel-Dieu (CIUSSS-CHUS) pour son grand dévouement et pour tous les bons soins prodigués à M. Frank Mascolo.

En guise de sympathie, des dons à la Fondation Mgr Fortier ou à la Fondation des maladies du cœur ou à la Fondation du cancer de la prostate seraient appréciés.

La direction des funérailles et la crémation ont été confiés à la :

Résidence Funéraire Steve Elkas.

Compte tenu des circonstances, les funérailles seront célébrées à une date ultérieure qui vous sera communiquée. Vous pouvez cependant faire part de vos vœux de sympathie par courriel : lise_mascolo@hotmail.com ou au 1190, rue Evangéline, Sherbrooke, Qc, Canada J1H 5A2.



GASTON PAGÉ 1922 - 2020

C'est avec une profonde tristesse que nous vous annonçons le décès de M. Gaston Pagé survenu le 2 avril 2020, à l'âge de 97 ans. Il était l'époux de feu Claudette Lavoie et le fils de J. Omer Pagé et Georgiana Rhéaume.

Nous avons eu le bonheur de l'avoir longtemps dans nos vies. C'était un homme bon, attachant, qui aimait discuter et chanter. Pour son dernier voyage, il a pris soin d'apporter dans ses bagages tous les soucis que nous nous faisons pour lui.

Il laisse dans le deuil ses enfants : Diane, Michelle (Michel Langevin), Pierre (Agathe Fiset), Jacques, Isabelle (Bruno Verreault), Dominique (Benoît Robert); ses petits-enfants : Florence, Jeanne, Andréanne, Jean-Christophe, Léa-Maude, Théo et Adèle et son arrière-petit-fils Hubert; ses frères et soeurs : feu Marcel (feu Jeannette Labrecque), feu Georgette (feu Camille Galarneau), feu Maurice (feu Jacqueline Morissette), Robert (feu Liliane Chevalier), Denise (feu Yvon Martel), feu Raymonde (feu Albert Chevalier), Lucille (feu René Verret), Muriel (Achille Fortin), Claude (Louise Marquis), Gilles (Pauline Lévesque) et feu Jacques; ses beaux-frères et belles-soeurs de la famille Lavoie : feu Paul (Rita Bélanger), feu Françoise (feu Gérard Beaudoin), feu Henriette (feu Réginald Gendron), feu Gérard (Yolande Giguère), feu Rolande (feu Jos Bélanger), feu Sylva (Aline Ferland), feu Simon (Armande Bélanger), feu Laurent (feu Roland), Robert (Nicole) et Ginette (feu Rémy Drolet), ainsi que de nombreux neveux et nièces.

Vos témoignages de sympathie peuvent se traduire par un don à la Fondation de l'Auberivière.

La famille tient à remercier le personnel de deux résidences : d'abord Le Manoir Duberger où il a vécu 11 ans et Côté Jardin où il a vécu la dernière année de sa vie.

Avec la crise de la Covid-19 qui sévit actuellement, les funérailles sont reportées ultérieurement.



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DES DEUX RIVES

Pour renseignements:
Coopérative funéraire des Deux Rives

Téléphone: 418 688-2411 ou 1 888 688-2411 Télécopieur: 418 688-2414
Pour l'envoi de messages de sympathie: www.coopfuneraire2rives.com



VICTOR MCCALLUM 1929 - 2020

Au CH Sacré-Coeur, le 7 avril 2020, à l'âge de 90 ans est décédé monsieur Victor McCallum, époux de dame Huguette Létourneau. Né à Québec, il était le fils de feu dame Firmine Fiset et de feu monsieur Gérard McCallum.

Outre son épouse Huguette, il laisse dans le deuil ses filles : Josée et Lucie (David Hughes); ses petits-enfants : Mélina et William; sa soeur Géraldine (feu Louis-Philippe Fortin); sa belle-soeur Marie Létourneau (feu Raymond St-Pierre); ainsi que plusieurs neveux, nièces, cousins et cousines.

Il a généreusement fait don de son corps à la faculté de médecine de l'Université Laval.

En raison des circonstances actuelles, il n'y aura pas de funérailles.

Nos sincères remerciements au personnel de la résidence Marquisat des Plaines ainsi qu'à tout le personnel du CHUL et du CH Sacré-Coeur qui ont pris soin de lui.

Vos témoignages de sympathie peuvent se traduire par un don à la Fondation du CHU de Québec.



SOEUR MARIE-CLAIRE PELCHAT

À la Maison généralice des Soeurs de la Charité de Québec, le dimanche 5 avril 2020, à l'âge de 91 ans, est décédée soeur Marie-Claire Pelchat (en religion : Soeur Marie-de-la-Confiance), Soeur de la Charité de Québec, après 64 ans de vie religieuse. Elle était la fille de feu monsieur Napoléon Pelchat et de feu madame Rose-Délina Lepire, de Plessisville, QC.

Dans les circonstances actuelles de la pandémie Covid-19, afin d'éviter les rassemblements, les funérailles de soeur Marie-Claire Pelchat sont reportées à une date ultérieure non encore déterminée. Les membres de la famille en seront alors informés.

Soeur Marie-Claire Pelchat laisse dans le deuil, outre les membres de sa famille religieuse, plusieurs neveux et nièces, cousins et cousines.

Prière de ne pas envoyer de fleurs.

La direction des funérailles a été confiée à la maison

WILBROD ROBERT

« Une maison familiale »

738, avenue Royale, Québec (arr. Beauport), G1E 1Z4

Pour renseignements : 418 661 - 9223 À votre disposition condoléances par télécopieur : 418 661 - 6303
ou www.wilbrodrobert.com (avis de décès disponible sur notre site)

Entreprise membre de la Corporation des thanatologues du Québec



Une maison familiale

Maison Wilbrod Robert 418 661-9223
(avis de décès disponible sur notre site) / www.wilbrodrobert.com
Entreprise membre de la Corporation des thanatologues du Québec



MONIQUE PLANTE (NÉE DUGAL) 1931 - 2020

Au Centre d'hébergement Saint-Antoine, le 26 mars 2020, à l'âge de 88 ans, est décédée dame Monique Dugal, épouse de monsieur Jean Plante, fille de feu Marie Girard et de feu Ludger Dugal. Elle demeurait à Québec. Elle a été confiée à la

Coopérative funéraire des Deux Rives.

En raison du contexte actuel lié au COVID-19, la tenue des funérailles aura lieu à une date ultérieure et sera déterminée lorsque la situation sera rétablie et qu'elle sera de nouveau propice à se rassembler pour se recueillir. Elle laisse dans le deuil son époux Jean Plante. Elle était la soeur de feu Jeannine (Guy Turcotte), Micheline (feu Jean-Guy Rouillard) et feu Yves (Jeannine Dubé) ainsi que la belle-soeur de la famille Plante, feu Yvette, feu Charlotte (feu André Boulet), feu Pierrette (feu Alexandre Couture) et feu Thérèse (feu Albéric Turgeon). Elle laisse également dans le deuil plusieurs neveux, nièces, parents et amis.

La famille désire remercier chaleureusement le personnel du Centre d'hébergement Saint-Antoine pour les bons soins prodigués et leur accompagnement très humain.

Vos témoignages de sympathie peuvent se traduire par un don à la Société Alzheimer de Québec www.societealzheimerdequebec.com.



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DES DEUX RIVES

Pour renseignements:
Coopérative funéraire des Deux Rives
Téléphone: 418 688-2411 ou 1 888 688-2411 Télécopieur: 418 688-2414
Pour l'envoi de messages de sympathie: www.coopfuneraire2rives.com



RENÉ RICHARD 1931 - 2020

À l'Hôpital Jeffery-Hale, le 27 mars 2020, à l'âge de 88 ans et 10 mois, est parti dans la sérénité monsieur René Richard (retraité de la CSST), époux de madame Aimée Thibault, fils de feu dame Alexina Marcotte et de feu monsieur Wilfrid Richard. Il demeurait à Québec.

Selon ses volontés, il ne sera pas exposé. Le service religieux sera célébré à une date ultérieure qui vous sera communiquée au moment opportun.

L'inhumation du corps aura lieu ultérieurement au Cimetière St-Charles Mausolée Catherine-de-St-Augustin.

Outre son épouse, il laisse dans le deuil ses enfants : Alain Richard (Lucie Goulet) et Dre Lorraine Richard (Claude Dufour); ses trois petites-filles qu'il chérissait tant : Vicky Richard Dufour (Benoît Emond Guilbert), Karen Richard Dufour (Jikael Gagnon Tremblay et Stacy Brousseau (Alice Verville)); sa soeur Fabienne Richard; ses beaux-frères et belles-soeurs de la famille Thibault : Dom Aurèle Thibault, Blandine Chastenay, Bernard (Ginette Lessard), Thérèse, Sr Solange r.j.m., Jeannine, Réjeanne, Robert (Diane Paquet) et Marielle (Ghislain Duval) ainsi que plusieurs neveux, nièces, cousins, cousines, autres parents et ami(e)s. Il est allé rejoindre ses parents, ses soeurs Liliane et Rita, ses frères Gaston, Marc et Jean-Guy ainsi que ses beaux-frères et belles-soeurs de la famille Thibault Ermitte Germaine, Fernand (Gemma Hardy), Jean-Marie (Florence Jobin) et Rolland.

La famille tient à remercier le personnel du 4^e étage de l'Hôpital Jeffery-Hale pour leur dévouement exceptionnel et les bons soins prodigués pendant son séjour.

Vos témoignages de sympathie peuvent se traduire par des offrandes de messes et/ou un don à la Société Alzheimer de Québec, 1040, avenue Belvédère, bureau 305, Québec, Québec, téléphone : 418 527-4294, courriel: info@societealzheimerdequebec.com, site web : www.societealzheimerdequebec.com et Fondation des Amis du Jeffery-Hale - Saint-Brigid's, 1270, chemin Sainte-Foy, bureau 2000, Québec, Québec, téléphone : 418 684-2260; site web : www.amisdujhsb.ca. Des formulaires seront disponibles sur place.



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DES DEUX RIVES

Pour renseignements:
Coopérative funéraire des Deux Rives
Téléphone: 418 688-2411 ou 1 888 688-2411 Télécopieur: 418 688-2414
Pour l'envoi de messages de sympathie: www.coopfuneraire2rives.com



SOEUR JOSEPHTE ROY

À la Maison généralice des Soeurs de la Charité de Québec, le mercredi 8 avril 2020, à l'âge de 87 ans, est décédée soeur Josephte Roy (en religion : Soeur Sainte-Rose-de-Jésus), Soeur de la Charité de Québec, après 66 ans de vie religieuse. Elle était la fille de feu monsieur Alphonse Roy et de feu madame Rose-Alice Martin, de Saint-Arsène, QC.

Dans les circonstances actuelles de la pandémie Covid-19, afin d'éviter les rassemblements, les funérailles de soeur Josephte Roy sont reportées à une date ultérieure non encore déterminée. Les membres de la famille en seront alors informés.

Soeur Josephte Roy laisse dans le deuil, outre les membres de sa famille religieuse, ses soeurs, son frère et sa belle-soeur : Dina Roy, o.s.u., Rimouski; Suzanne Roy, Rimouski; Hermet Roy (Lise Roy), Québec; Denise Gagnon (feu Raymond), Laval; ainsi que plusieurs neveux et nièces, cousins et cousines.

Prière de ne pas envoyer de fleurs.

La direction des funérailles a été confiée à la maison

WILBROD ROBERT

« Une maison familiale »

738, avenue Royale, Québec (arr. Beauport), G1E 1Z4

Pour renseignements : 418 661 - 9223 À votre disposition condoléances par télécopieur : 418 661 - 6303 ou www.wilbrodrobert.com (avis de décès disponible sur notre site)

Entreprise membre de la Corporation des thanatologues du Québec

Wilbrod Robert
Une maison familiale

Maison Wilbrod Robert 418 661-9223
(avis de décès disponible sur notre site) / www.wilbrodrobert.com
Entreprise membre de la Corporation des thanatologues du Québec



ABBÉ GEORGES THIBAUT 1932 - 2020

À l'Hôtel-Dieu de Lévis à l'âge de 87 ans est décédé l'abbé Georges Thibault, fils de feu Philippe de Néry Thibault et de feu Odélie Côté. Il demeurait à la Résidence Déziel à Lévis.

Il laisse dans le deuil ses frères et soeurs : feu Raymond (feu Thérèse Bouchard), feu Honorius (feu Laurette Morin), Soeur Gisèle (Soeurs de la Charité de Québec), Madeleine, Pauline (Liguori Gagné), feu Irénée (Pierrette Bélanger), Marguerite, Adrienne (Sylvère Dostie), Claude (Fernande Lévesque), Marcel (Diane Raby), feu Lise, feu Roger, Cécile (feu Alain Bernier), Jocelyne sa filleule (feu Gilles Allard), André ainsi que de nombreux neveux et nièces, cousins et cousines, ses confrères et les résidents de la Résidence Déziel à Lévis. Après ses études classiques à l'École Apostolique et au Collège de Lévis de 1948 à 1955, il entre au Grand Séminaire de Québec pour ses études théologiques qui le mènent à son ordination

sacerdotale en juin 1959. Son ministère sacerdotal débute d'abord à Saint-Agapit (1959-1960) puis comme professeur, animateur et conseiller d'Orientation au Collège de Lévis de 1960 à 1997. Comme prêtre engagé et généreux, il a assuré plusieurs mandats d'abord comme vicaire dominical à Saint-Agapit de 1963 à 2014, puis comme animateur dans Renouement conjugal devenu Vivre et Aimer de 1981 à 2018. Les Centre-Dieu ont pu compter sur lui notamment à Place Fleur de Lys (1997-2012) et les Galeries Chagnon jusqu'à mars 2020. La famille tient à remercier la direction et les services de santé de la Résidence Déziel pour toute l'attention et les bons soins prodigués au cours des derniers mois. **Étant donné les circonstances qui prévalent à l'heure actuelle, les célébrations funéraires auront lieu dans la paroisse de Sainte-Anastasie de Lyster à une date ultérieure.**

Vos témoignages de sympathie peuvent se traduire par un don à la Fondation Collège de Lévis, 9, Monseigneur Gosselin, Lévis (Québec) G6V 5K1 ou fondation@collegedelevis.qc.ca. L'abbé Georges Thibault a été un grand donateur pour la Fondation Collège de Lévis que nous saluons avec reconnaissance.



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DES DEUX RIVES

Pour renseignements:
Coopérative funéraire des Deux Rives
Téléphone: 418 688-2411 ou 1 888 688-2411 Télécopieur: 418 688-2414
Pour l'envoi de messages de sympathie: www.coopfuneraire2rives.com



NOËLLA VALLIÈRES 1930 - 2020

À la Résidence Ste-Geneviève de Québec, le 24 février 2020, à l'âge de 89 ans, est décédée madame Noëlla Vallières, épouse de feu monsieur Gaston Cloutier. Elle demeurait à Québec.

LÉPINE CLOUTIER / ATHOS

Elle laisse dans le deuil ses enfants: Fernand (Johanne Dufour), Lise (Gérard Jean), Gilles (Lise Morissette), Jacques (Bibiane Girard), Marc (Chantal Chabot); ses petits-enfants : Émilie, Gabriel, Guillaume, Camille, Kim et Cynthia ainsi que ses arrière-petits-enfants. Elle laisse également dans le deuil plusieurs neveux, nièces, cousins, cousines, parents et ami(e)s.

Notez qu'en raison des circonstances actuelles, la période pour recevoir les condoléances et le moment des funérailles sont reportés à une date ultérieure. Les informations seront transmises en temps et lieu.

LÉPINE CLOUTIER

ATHOS

ATHOS
418.529.3371 / Télécopieur: 418 767-2309
Pour envois de messages personnalisés et/ou de fleurs ainsi que pour signer le registre à la mémoire de la personne décédée: www.lepinecloutier.com/info@lepinecloutier.com



RAYMONDE VERMETTE 1947 - 2020

À l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec, le 3 avril 2020, à l'âge de 72 ans, est décédée madame Raymonde Vermette, épouse de monsieur Adolf Frizzi, fille de feu Marie-Paule Lavoie et de feu Albert Vermette. Elle demeurait à La Malbaie.

Elle laisse dans le deuil sa fille Marianne Frizzi, ses frères et soeurs : Ginette, Normande, Michel (Gregory Campbell), Alain, Réjean (Lorraine Roy), Claude et Annie ainsi que sa filleule Catherine Daigle. Sont aussi concernés par son départ la famille Frizzi, plusieurs neveux et nièces, cousins et cousines ainsi que de nombreux amis ici et à l'étranger.

Nous nous souviendrons d'elle et de son exceptionnel et intarissable amour de la vie qu'elle exprimait, entre autres, par son hospitalité légendaire et une générosité spontanée. Nous nous souviendrons d'elle pour mille autres choses dont son amour de l'Autriche, des plantes et des fleurs que traduisait son magnifique jardin ... et ses talents culinaires !

Une cérémonie intime en son honneur aura lieu ultérieurement en présence de la famille et de proches.

Nous tenons à remercier tout le personnel du 6^e étage de l'IUCPQ qui a veillé avec dévouement au bien-être et au confort de Raymonde jusqu'à son dernier souffle. La famille tient aussi à souligner la qualité exceptionnelle des soins prodigués par l'équipe d'oncologie de l'Hôpital de La Malbaie.

Vos témoignages de sympathie peuvent se traduire par un don aux Mains de l'Espoir de Charlevoix.



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DES DEUX RIVES

Pour renseignements:
Coopérative funéraire des Deux Rives
Téléphone: 418 688-2411 ou 1 888 688-2411 Télécopieur: 418 688-2414
Pour l'envoi de messages de sympathie: www.coopfuneraire2rives.com

In Memoriam



DENISE PINEAU PHILIPPON

1933 (février) – 2019 (avril)

Un an déjà et c'est avec émotion et plein d'amour que nous pensons toujours à Denise. Et nous pensons aussi à vous tous qui nous avez témoigné sympathie et soutien chaleureux à l'occasion de son décès. Il est toujours possible de planter un arbre en sa mémoire, selon ses dernières volontés.

Martin, Nicolas, David, Guillaume et Jacques.



3^e ANNIVERSAIRE DENIS BEAULIEU

Cher Denis

Une autre année s'est écoulée depuis ton départ en avril 2017. Ton souvenir nous inspire toujours mais nous regrettons de ne plus t'avoir à nos côtés pour partager nos peines et nos joies. Continue à veiller sur nous tous.

*Danielle,
tes enfants Vincent, Catherine, Marie Christine, Guillaume-Etienne,
ta petite-fille Juliette*



IN MEMORIAM HUGUETTE LARIVIÈRE HARVEY

Il y a maintenant plus de deux ans que tu nous as quittés pour te fondre avec le Créateur.

Tu nous manques cruellement et il ne se passe pas une journée sans que nos pensées se tournent vers toi.

*Ton mari Jacqueline,
ta belle-soeur Louise,
ta grande amie Pauline*



REMERCIEMENTS GEMMA PELCHAT 21 FÉVRIER 2020

Merci à vous tous qui avez partagé notre peine lors du décès de Gemma Pelchat survenu le 21 février 2020.

Vous avez été nombreux à nous témoigner des marques de sympathie.

Que chacun de vous perçoive dans ces remerciements l'expression de notre profonde reconnaissance.

Ses enfants et leur famille.



GUY ST-CYR

Déjà un an s'est écoulé depuis ton départ. Nous sommes privilégiés de t'avoir eu dans notre vie et nous conservons un merveilleux souvenir du temps passé avec toi mais jamais rien ne remplacera ta présence.

Ta famille qui t'aime.

GAGNON, DIABLE ROUGE DE L'ANNÉE

IAN BUSSIÈRES

ibussieres@lesoleil.com

En plus d'avoir été le meilleur pointeur des Remparts de Québec cette année, le capitaine Anthony Gagnon a reçu vendredi le titre de joueur de l'année dans son équipe en étant sélectionné à onze reprises parmi les étoiles du match.

«C'est la première fois que je reçois un tel honneur dans un calibre comme ça. Ça vient un peu mettre un baume sur la drôle de fin de saison qu'on a eu», a déclaré au Soleil celui qui a terminé l'année avec 25 buts et 29 aides.

Arrivé à Québec au début de la saison après quatre campagnes partagées entre les Olympiques de Gatineau et l'Océanic de Rimouski, l'attaquant de Saint-Jean-sur-Richelieu savait qu'il aurait un rôle important à remplir avec les Diables rouges.

«Je savais que j'aurais un gros rôle et avec les échanges faits durant les Fêtes, je savais que mon rôle de leader serait plus important, tant sur la glace qu'à l'extérieur de la glace», indique celui qui a pris le C du capitaine après le départ de Félix Bibeau pour Chicoutimi.

«L'énergie est différente dans une équipe plus jeune. J'arrivais de Rimouski où on était tous des joueurs de 18, 19 et 20 ans. Mais cette expérience m'a fait découvrir plusieurs choses en moi.»

HOMME DE FER

Comme la relationniste de l'équipe, Nicole Bouchard, l'a fait remarquer dans un communiqué de presse publié vendredi, Gagnon est aussi le seul joueur actif et le 44^e de l'histoire de la Ligue de hockey junior majeur du Québec à avoir participé à 200 parties consécutives en saison régulière, n'ayant raté aucun match en un peu plus de trois saisons.



Le capitaine des Remparts Anthony Gagnon

— PHOTOTHÈQUE LE SOLEIL, PATRICE LAROCHE

«Je savais que j'avais une bonne séquence, mais je ne savais pas que j'étais le seul parmi les joueurs actifs. La dernière fois que j'ai raté un match, c'était à 17 ans à cause d'une blessure. Je ne suis pas du genre à rater des matchs pour d'autres raisons qu'une blessure et je n'ai pas été blessé souvent.»

L'AN PROCHAIN

Même s'il est, comme la plupart des joueurs du circuit, un peu déçu de la fin de saison abrupte, Gagnon a déjà commencé à penser à l'avenir, lui qui vient de terminer son stage junior.

«J'ai eu une offre des Stingers de l'Université Concordia pour aller étudier là-bas et m'aligner dans leur équipe de hockey. Le hockey universitaire canadien est un calibre de plus en plus intéressant qui nous permet en plus de poursuivre nos études», termine Gagnon.

Il affrontera donc son coéquipier des Remparts Tristan Côté-Cazenave, qui gardera l'an prochain les buts des Patriotes de l'Université du Québec à Trois-Rivières.

L'ex-joueur et entraîneur de la LNH Tom Webster meurt à 71 ans

L'ancien joueur et entraîneur de la LNH Tom Webster s'est éteint à l'âge de 71 ans. La Ligue américaine de hockey a confirmé la nouvelle de son décès, vendredi après-midi. Webster, de Kirkland Lake, en Ontario, a entrepris sa carrière dans la LNH avec les Bruins de Boston avant de porter aussi les couleurs des Red Wings de Detroit et des Golden Seals de la Californie. Il a totalisé 33 buts et 42 mentions d'aide en 102 matchs en carrière dans la LNH, mais c'était loin d'être la fin de la carrière de Webster au

hockey professionnel. Webster s'est joint à l'Association mondiale de hockey à sa saison inaugurale en 1972, récoltant 53 buts et 50 passes avec les Whalers de la Nouvelle-Angleterre cette année-là. Il a passé six saisons avec cette équipe, amassant 220 buts et 205 aides en 352 matchs. Webster a fait un retour dans la LNH pour un seul match avec les Red Wings en 1979-80 avant d'entreprendre une carrière d'entraîneur. Il a remporté la coupe Calder dans la LAH comme co-entraîneur des Red Wings d'Adirondack et il a poursuivi tenu le rôle d'entraîneur avec les Rangers de New York et les Kings de Los Angeles. Webster a également travaillé comme dépisteur amateur pour les Flames de Calgary et il a été admis au Temple de la renommée de l'Association mondiale en 2012. LA PRESSE CANADIENNE

LE DILEMME OLYMPIQUE DE GABRIELLE CARLE



IAN BUSSIÈRES

ibussieres@lesoleil.com

Moins de deux mois après que l'équipe canadienne féminine de soccer ait assuré sa participation aux Jeux olympiques de Tokyo, l'attaquante Gabrielle Carle, de Saint-Romuald, a appris que les jeux étaient reportés en 2021. Une situation qui crée un dilemme pour plusieurs athlètes.

«On ne sait pas l'impact que  a aura, c'est un peu un dilemme. Moi, j'avais eu une bonne année de soccer et j'avais de bonnes chances de jouer à Tokyo alors que j'étais une joueuse de réserve lors des derniers jeux», explique-t-elle en entrevue téléphonique avec *Le Soleil*.

«C'est sûr que tu peux avoir une meilleure année par la suite et améliorer encore ta valeur, mais, aussi, tu peux avoir une mauvaise année et ta confiance baisse, la confiance des entraîneurs envers toi baisse aussi», poursuit l'athlète de 21 ans.

«Un an de plus, c'est aussi une année de plus d'entraînement, mais aussi un an de plus pour réévaluer l'équipe. Ce qui est difficile, ce que c'est aussi un an de plus de ressources. C'est une décision particulièrement déchirante pour les filles qui en étaient à leurs derniers jeux et qui se demandent maintenant si elles veulent vraiment continuer un an de plus.»

CRAINTES

Après les qualifications olympiques, l'équipe canadienne a disputé un tournoi en France. «Nous sommes revenues en Amérique et, une journée après, c'est là que la "crise" du coronavirus commençait», explique-t-elle.

 tudiante à l'Université de Florida State, Gabrielle a d'abord pensé rejoindre son alma mater. «Les écoles ont fermé et on m'a fait savoir que ce serait bien de me trouver un autre endroit en attendant. Parce que j'avais été en France, on craignait que je sois contaminée!» lance-t-elle en riant.

Elle précise cependant qu'à sa connaissance, aucune joueuse



de l'équipe canadienne ni aucune joueuse de son équipe universitaire n'ont attrapé la COVID-19.

Pour Gabrielle, qui n'avait que deux cours ce semestre en raison de sa préparation pour les Olympiques, la tr ve scolaire ne change pas grand-chose dans ses études de physiologie qu'elle poursuit via des cours en ligne grâce à l'application Zoom.

ACCÈS AU TERRAIN

Dans le but de garder la forme, elle a cependant décidé de ne pas rentrer au Québec. «Il fait froid et j'espérais pouvoir m'entraîner alors j'ai décidé de m'installer chez des gens que je connais   Charleston, en Caroline du Sud, près d'un terrain de soccer. Il n'y a à peu près personne sur le terrain alors c'est possible de s'entraîner là», explique-t-elle.

Ainsi, elle touche le terrain tous les jours. «Souvent, je m'entraîne seule, mais j'ai au moins accès à un terrain. D'autre fois, on est deux

ou trois. Je sais que je suis extrêmement chanceuse. Je ne me voyais pas faire seulement du tapis roulant et des poids. Les athlètes qui le font, je leur lève mon chapeau, car pour moi, c'est très difficile d'aller chercher ma motivation comme  a.»

CONDITIONS SEMBLABLES

Hormis le climat, sa vie à Charleston ressemble à ce qu'elle serait au Québec présentement. «La Caroline du Sud est l'un des  tats où il y a le moins de cas de COVID-19 aux  tats-Unis. Les règles ressemblent à celles appliquées au Québec : on ne peut pas entrer tous en même temps à l'épicerie, les commerces non essentiels sont fermés et les restaurants ne fonctionnent qu'avec la livraison», poursuit Gabrielle.

Elle garde aussi contact avec ses parents, qui travaillent tous les deux dans le réseau de la santé, son père en tant que médecin et sa

Pour Gabrielle Carle (  gauche), devoir attendre un an pour disputer les Jeux peut faire toute la différence.

— PHOTO FOURNIE PAR GABRIELLE CARLE

mère comme responsable des ressources humaines. «Ils vont bien tous les deux, mais ils ont beaucoup de travail et c'est diff rent de ce qu'ils font habituellement.»

En attendant sa dernière année universitaire l'an prochain, elle doit aussi se résigner à planifier un peu différemment son été qu'elle avait prévu olympique.

«Il n'y a pas d'activité prévue avant septembre pour l'équipe nationale à moins de changement. Si le sport reprend, je vais essayer de me trouver une équipe pour jouer au Québec. C'est un peu angoissant! On a beau faire tout l'entraînement qu'on veut, mais, tactiquement, on a besoin d'une équipe autour de nous!» conclut-elle.

«J'avais eu une bonne année de soccer et j'avais de bonnes chances de jouer à Tokyo»

— Gabrielle Carle, s'interrogeant sur l'impact qu'aura le report des Jeux en 2021

SYLVAIN ST-LAURENT
sstlaurent@ledroit.com

Laurent Lavallée devait se trouver à Pittsburgh, la fin de semaine dernière.

Le jeune homme de Gatineau avait offert un superbe cadeau de fête à son père, pour ses 60 ans.

Les deux hommes devaient assister au match opposant les Penguins aux Rangers de New York, dans le beau et spacieux PPG Paints Arena. Ils devaient aussi passer une soirée au PNC Park, domicile des Pirates.

La Ligue nationale de hockey a interrompu ses activités, pour les raisons que l'on sait. La Ligue majeure de baseball a retardé le début de la saison. On a fermé la frontière américaine aux voyageurs canadiens.

Le projet est tombé à l'eau.

M. Lavallée ne représente pas un cas unique.

Jean-Philip Fortin devait visiter la capitale américaine, à la fin du mois de mars.

Ça devait être un voyage mémorable. M. Fortin est un partisan des Sénateurs d'Ottawa. Son frère, Michael, aime les Capitals de Washington. Ils devaient quitter leur domicile d'Alma, au Saguenay-Lac-Saint-Jean, et rouler pendant 13 heures pour voir leurs favoris s'affronter.

Tant qu'à se rendre jusque-là, les deux frères avaient aussi acheté des billets pour assister à une partie de basketball des Wizards.

La LNH et la NBA ont interrompu leurs activités quelques jours avant leur départ.

«On s'est promis d'y retourner, mais ça dépend toujours de nos disponibilités. Cette année, ça fonctionnait bien avec nos horaires de travail et d'école», fait-il valoir.

«Au départ, on gardait espoir. On pensait que l'interruption ne durerait pas très longtemps. En ce moment, je dirais que nous n'avons plus trop espoir de pouvoir y retourner cette année», ajoute-t-il.

MM. Lavallée et Fortin vivent des situations similaires, toutefois, parce qu'ils se retrouvent un peu dans les limbes. Ils ont fait affaire avec deux entreprises différentes, mais deux entreprises reconnues, pour l'achat de leurs billets. Ces deux entreprises refusent, pour l'instant, de leur offrir des remboursements.

«On me dit qu'il n'y aura pas de remboursements tant et aussi longtemps que les événements ne seront pas officiellement annulés», explique M. Lavallée.

À l'heure actuelle, la LNH et le baseball majeur étudient différents scénarios. Les deux circuits caressent toujours le rêve de disputer des saisons complètes.

«Il est possible que les deux matchs pour lesquels j'ai des billets

LES VOYAGEURS DU SPORT DANS LE FLOU



aient lieu à des dates différentes. Et, même si ces matchs ont bel et bien lieu, ça pourrait se faire durant une période où il ne sera pas encouragé de traverser les frontières.»

RÊVE SPORTIF

Les grandes entreprises qui se spécialisent dans la vente ou dans la revente de billets sportifs naviguent dans l'inconnu, à l'heure actuelle. Les clients qui posent des questions par courriel ou dans des séances de clavardage ont souvent droit à des réponses automatisées.

Dans certains cas, des messages sont complètement ignorés.

Ça semble plus facile pour les entreprises qui se spécialisent dans l'organisation de voyages sportifs.

Depuis une bonne quinzaine d'années, déjà, Rêve sportif envoie des centaines d'amateurs de sports québécois aux quatre coins de l'Amérique du Nord, en avion comme en autocar.

«Pour nous, jusqu'à date, ça s'est vraiment super bien passé. À la mi-mars, on devait aller voir les Maple Leafs de Toronto affronter les Bruins, à Boston. On devait faire du duo hockey, après, vers Washington et Philadelphie. Tout ça nous a été remboursé», assure le propriétaire de l'agence qui est installée dans la région de Québec, Éric Grenier.

Rêve sportif, à l'instar des autres agences de voyages qui s'occupent de groupes sportifs, ont annulé la plupart des voyages de baseball qui étaient prévus dans la première moitié de la saison. «Nous n'avons pas le choix, puisque la frontière devrait être fermée jusqu'au 1^{er} juillet», note M. Grenier.

«On s'inquiète davantage de ce qui se passe du côté de la NFL, dit-il. Nous pouvons facilement envoyer 50 à 60 autobus par année vers les États-Unis, durant la saison de football. Pour notre industrie, ce serait dramatique s'il n'y avait pas de saison.»

Laurent Lavallée devait aller voir un match des Pirates à Pittsburgh avec son père, mais la pandémie de COVID-19 a paralysé les activités des ligues sportives professionnelles. — PHOTO ARCHIVES AP

«Pas de réponse simple»

«Règle générale, si vous n'obtenez pas le produit que vous avez acheté, vous devriez pouvoir obtenir un remboursement.»

Le porte-parole de l'Office de la protection du consommateur (OPC), avec qui nous avons discuté cette semaine, est quand même bien embêté par les problèmes auxquels font face les «voyageurs du sport».

«Dans des cas plus particuliers, on peut se demander... Est-ce qu'un consommateur

veut annuler alors qu'il pourrait y aller? Vraiment, il n'y a pas de réponse simple.»

«Pour les achats qui ont été effectués à distance, avec une carte de crédit, on peut toujours demander une rétrofacturation à l'émetteur de la carte», dit-on.

Une foire aux questions touchant la problématique de la COVID-19 est régulièrement mise à jour sur le site Web de l'OPC.

LE DROIT

SOUVENIRS AU CŒUR DU



RÉAL LABBÉ

Collaboration spéciale

BILLET

Plutôt que de passer une agréable semaine dans ce que l'on peut appeler le paradis du golf, c'est de mon sous-sol que je visionne des anciennes rondes finales du Tournoi des Maîtres.

Par la force des choses, voilà une belle occasion de me remémorer les exploits auxquels j'ai assisté en personne au cours des 14 dernières années. C'est encore intéressant quand on revoit l'unique victoire de Mike Weir, en prolongation contre Len Mattiace, en 2003. Ou encore la quatrième victoire de Tiger Woods au Masters, en 2005, aussi en prolongation aux dépens de Chris DeMarco. C'était alors ma première visite au prestigieux club Augusta National. Il aura fallu attendre jusqu'à l'an dernier avant de revoir Tiger revêtir un autre veston vert, son cinquième.

Tout était prévu pour mon 15^e rendez-vous avec le Tournoi des Maîtres. Les accréditations étaient confirmées, les dernières recommandations des responsables de la salle de presse reçues, les réservations pour le logement faites. Tout était beau, jusqu'à ce que la COVID-19 ne frappe l'Amérique de plein fouet.

Quand le Championnat des joueurs a été annulé après la première ronde, il n'y avait aucun doute que le Tournoi des Maîtres passerait lui aussi dans la moulINETTE des événements reportés ou même carrément annulés.

C'est beau regarder toutes ces reprises entre les quatre murs du sous-sol, mais rien ne vaut l'ambiance d'un tournoi comme celui du Masters. Surtout que les journées sont longues, mais combien pleines de rebondissements. Malgré tout, nous respectons toujours une certaine routine, histoire de rester les deux pieds sur terre.

DÉPART DE NUIT

Normalement, nous aurions dû partir dans la nuit de samedi à dimanche. Je dis « nous », car le voyage devait se faire en voiture avec le collègue et bon ami Denis Messier, de *La Tribune*. Nous partons de Sherbrooke à 4h du matin, car nous devons nous rendre à Staunton, en Virginie. Un périple d'au moins 14 heures ponctué d'arrêts à des endroits précis



pour nous restaurer. L'important, c'est d'éviter de traverser les villes comme New York, Baltimore et Washington où, peu importe la journée, tu ne sais jamais quand tu seras pris dans la circulation. Vaut mieux les contourner que de perdre patience.

Encore une fois on se lève avant le soleil en ce lundi matin. Il nous reste encore passablement de route à faire avant de s'engager, vers 14h, dans le stationnement réservé aux médias. Après les vérifications d'usage au kiosque de la sécurité, nous avons la permission de nous rendre au centre de presse pour recevoir nos accréditations officielles. Rencontre avec les dévouées préposées à l'accueil qui nous remettent la passe qui nous servira toute la semaine,

autant à franchir la barrière de sécurité qu'à nous déplacer dans les endroits réservés aux gens des médias. Nous avons aussi droit à un guide média épais et lourd dans lequel sont colligées toutes les statistiques pertinentes. À noter que depuis l'année dernière, il est aussi disponible sur le site Internet destiné aux journalistes.

Après un passage au pigeonier pour y cueillir les différents communiqués de presse, quelques journaux et magazines, nous pouvons enfin nous installer à notre siège. Toujours le même d'année en année.

Nous y retrouvons notre troisième « amigó », André Rousseau, qui arrive de la Floride, et dorénavant nous voyagerons ensemble le reste de la semaine. Après les

salutations d'usage, c'est le temps de se mettre à l'œuvre et d'écrire un premier texte.

Par la suite, on en profite pour humer l'air du terrain, histoire de se familiariser avec les quelques changements apportés au cours de la dernière année. La journée au terrain terminée, il faut continuer la tradition avec un arrêt au Rhineharts pour se désaltérer et peut-être y rencontrer Fuzzy Zoeller qui y a longtemps eu ses habitudes.

HABITUÉS DU «STEAKHOUSE»

Un endroit où on n'ose pas y manger une nourriture qui n'est que friture. On se dirige plutôt au Longhorn, un restaurant genre «steakhouse» où nous avons nos

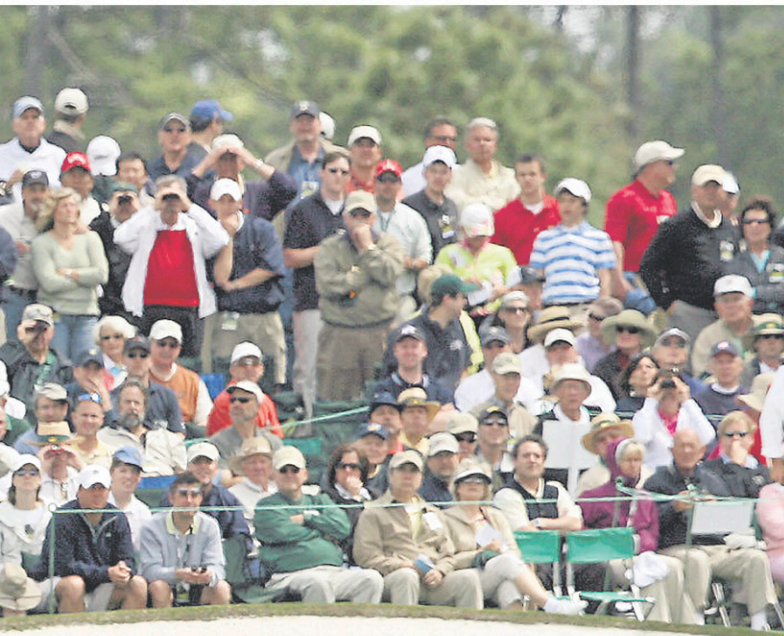
habitudes depuis des années. À tel point qu'une fois le gérant est même venu nous saluer pour dire qu'il se demandait s'il nous verrait encore cette semaine.

Le mardi, la vraie semaine commence, avec la même routine jusqu'à la fin du tournoi. D'abord pour se rendre au terrain de golf dans une circulation super dense, mais bien contrôlée. Parlant de la force constabulaire, toujours présente autant pour l'entrée que pour la sortie du terrain, il vaut mieux obéir aux ordres, car les policiers n'entendent pas à rire.

Après un copieux petit déjeuner, on s'installe à notre bureau pour y prendre nos messages, lire les nouvelles de chez nous et préparer notre journée. Dans mon cas, j'ai souvent des rendez-vous avec

TOURNOI DES MAÎTRES

Sports



des gens de la région qui sont en visite au Tournoi des Maîtres et qui livrent leurs appréciations du terrain et de l'ambiance qui y règne.

Je reviens écrire mes textes et, par la suite, nous allons voir ce qui se passe sur le terrain, surveiller les joueurs qui peaufinent leur jeu sur le terrain, dans une ambiance pas mal plus relax que lors des journées de compétition.

2019, L'ANNÉE DU TIGRE

Quand le tournoi commence, nous nous donnons rendez-vous sur le parcours, dans des coins intéressants pour voir l'action. Le samedi et le dimanche, avec seuls les joueurs qui ont résisté au couperet, c'est plus facile à suivre. En 2019, Tiger Woods était évidemment le

point de mire et, comme d'habitude, il drainait une foule immense à ses côtés. Le samedi, Denis et moi avions décidé d'aller prendre le pouls de l'ambiance qui régnait à son arrivée au 18^e trou. C'était tout simplement infernal et comme nous étions dans les dernières rangées d'une marée de spectateurs c'était difficile de bien voir, particulièrement quand Tiger a fait son entrée sur le vert et que tous les spectateurs assis se sont levés d'un même élan. C'en était fait pour nous de voir ce qui se passait.

Nous n'avons pas répété l'expérience pour la finale du dimanche qui a été présentée plus tôt dans la journée parce que l'on prévoyait de forts orages et même des tornades dans certaines parties de cette région.



Pour cette dernière journée, quand la cérémonie de remise du veston vert est terminée et que les entrevues sont complétées et que les journalistes ont à peu près fini d'écrire, le centre de presse décrète que le bar est ouvert avec en prime un genre de cocktail dînatoire où on ne lésine pas sur la nourriture. Et pour la première fois de la semaine, nous n'avons pas terminé notre soirée au Longhorn. Valait mieux se coucher à bonne heure pour être fin prêt à amorcer le long voyage de retour.

Depuis jeudi, je me console en visionnant le Tournoi des Maîtres 2019 et en tentant de compléter un casse-tête d'image du 12^e trou. En attendant le mois de novembre (9 au 15) pour, peut-être, la reprise du Masters 2020.

1 Le 5 avril 2007, Tiger Woods attaqua la première ronde du Masters au club Augusta National, en Géorgie. — PHOTO ARCHIVES AP, CURTIS COMPTON

2 Tiger Woods laisse éclater sa joie alors qu'il vient de remporter le Tournoi des Maîtres, le 14 avril 2019. — PHOTO ARCHIVES AP, DAVID J. PHILLIP

3 Champion du Masters 2002, Tiger Woods, à droite, aide le Canadien Mike Weir à enfiler la traditionnelle veste verte, après que le natif de Bright's Grove, en Ontario, a remporté le Masters 2003. — PHOTO ARCHIVES, AP, ELISE AMENDOLA



quebecsubaru.ca

La sécurité d'abord, les versements plus tard.

Financement à l'achat :
profitez de notre offre de paiements
différés pendant 120 jours*.



*L'offre « Ne payez pas pendant 120 jours » (paiements différés) s'applique à tous les modèles Subaru 2020 ou 2019 neufs dont l'achat a été financé entre le 27 mars 2020 et le 30 avril 2020. Cette offre consiste à différer les paiements hebdomadaires/aux deux semaines/mensuels pendant les 120 premiers jours du contrat de financement, approximativement (selon le cas). Un acompte ou d'autres frais peuvent être exigés à la signature du contrat. Subaru Canada paiera les intérêts durant les 90 premiers jours. L'acheteur devra payer les intérêts accumulés après la période initiale de 90 jours et pour toute la durée restante du contrat. Le premier paiement des intérêts sera dû environ 97, 104 ou 120 jours après le début du contrat, selon les échéances de paiement contractuelles (hebdomadaires/aux deux semaines/mensuelles). L'acheteur devra commencer à rembourser le capital et les intérêts applicables au plus tard 120 jours après le début du contrat. La durée du contrat de financement sera prolongée de 90 jours (trois mois). Cette offre s'applique uniquement aux contrats de financement conclus par l'entremise des Services financiers Subaru sur approbation de crédit. Cette offre n'est pas disponible pour les contrats financés par d'autres institutions financières. Visitez un concessionnaire participant ou subaru.ca pour tous les détails. D'autres conditions s'appliquent.