

L'ITINÉRAIRE

3\$

Volume XXVIII, n° 01
Montréal, mars 2021
ABONNEMENTS AU



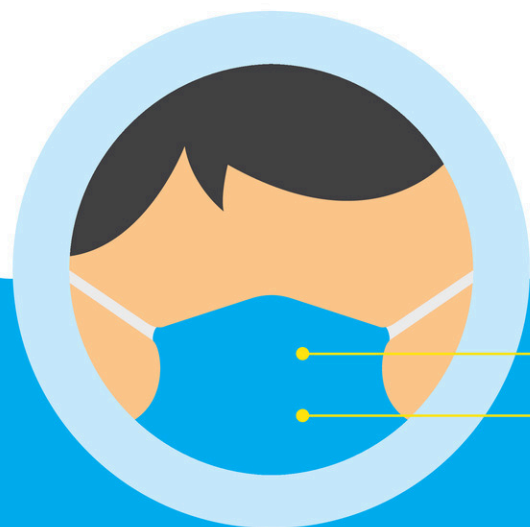
Oui cheffe!
La cuisine au féminin
3 cheffes solidaires

Kimberly Lallouz

**À bas le gaspillage!
Déchéterisme
et glanage**

**Le défi culinaire
de L'itinéraire**

18 façons inutiles de porter le couvre-visage



Nez
Bouche

Portons-le bien

Pendant toute la durée de notre déplacement.



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

ZOOM

Mario Gadoury

Camelot n° 827 • Âge 73 ans
Point de vente SAQ Ateliers Angus

Mario travaille pour *L'itinéraire* depuis maintenant sept ans. Il dit y être arrivé au moment de sa retraite pour gagner un revenu d'appoint et, en même temps, pour aider les sans-abri. Il trouve très valorisant de faire partie d'une équipe dynamique. Et la cause lui tient à cœur.

Né à Saint-Jean-de-Matha, il n'y habitera pas très longtemps puisque ses parents ont déménagé à Montréal un an après sa naissance. Les Gadoury ont vécu sur la rue Sainte-Famille. Le père a travaillé dans les chantiers de construction en tant que charpentier-menuisier.

De grands malheurs ont affligé sa famille qui compte 10 garçons. Deux d'entre eux sont morts de façon tragique; le premier, à l'âge de deux ans et demi, frappé par un train, et l'autre, à six ans, heurté par un camion, sur le trottoir, en revenant de l'école. Un autre de ses frères est resté handicapé après avoir manqué d'oxygène à la naissance.

Mario a terminé son secondaire à l'école Jean-Jacques-Olier et a fait une technique en administration au Collège de Rosemont. Comme il n'a pas trouvé de débouché dans ce domaine, il a finalement décidé de travailler comme opérateur chez le fabricant de pneus Uniroyal durant 15 ans. À la fermeture de l'entreprise, il a exercé pendant 30 ans le métier de camionneur.

Marié à l'âge de 23 ans, il a divorcé au bout de deux ans. Un long soupir s'échappe lorsqu'on aborde ce chapitre de sa vie. Il a eu un garçon aujourd'hui âgé de 51 ans et est grand-père d'un garçon et d'une fille.

Il habite sur le Plateau depuis 20 ans dans un logement qu'il partage avec son oncle âgé de 78 ans. Son frère handicapé a vécu avec eux durant 10 ans, jusqu'à son décès, le 25 mai 2019. « *Avant de mourir, ma mère m'a demandé si je pouvais m'en occuper.* » Mario a tenu parole. Le départ de son frère représente encore pour lui une grande perte.

Pour le moment, la vente de *L'itinéraire* demeure sa seule occupation. Quand on lui demande comment il vit la situation actuelle, il répond:

« Pas de problème, moi ça va bien. Je me sens bien, j'aime ça parler avec les gens et ça me tient occupé. Les clients sont gentils, et ils m'encouragent. »

Dès que la pandémie sera sous contrôle, Mario a bien hâte de retrouver ses collègues camelots au Café pour y manger et échanger.

On pourrait dire que Mario est un homme pas très bavard, mais optimiste, fiable et travaillant.

PARTENAIRES MAJEURS



PRINCIPAUX PARTENAIRES DE PROJETS



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

L'itinéraire EST MEMBRE DE



Canada

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

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

c.e.lavery@itineraire.ca
514 597-0238 poste 222

Les camelots l'achètent **1,50 \$**

3\$ Prix de vente

1,50 \$ paie l'impression + coûts de production

Convention de la poste publication N°40910015, N° d'enregistrement 10764. Retourner toute correspondance ne pouvant être livrée au Canada, au Groupe communautaire L'itinéraire 2103, Sainte-Catherine Est Montréal (Québec) H2K 2H9

Payez par texto 30333 +ENTREZ CAMELOT +ENTREZ #DU CAMELOT

Mots de lecteurs

NDLR Nous nous réservons le droit de corriger et de raccourcir les textes

J'achète votre journal et je trouve que les sujets et l'écriture en général sont très bons et reflètent bien la réalité des gens simples et de la rue. J'aime les sujets abordés en général. J'aime aussi le côté social de l'entreprise qui permet aux camelots de travailler et de se faire un peu d'argent. L'une de vos camelots, Agathe Melançon, que je connais bien, travaille à la station de métro Lionel-Groulx. C'est une personne bonne et dévouée remplie de bonnes valeurs, qui travaille bien. Grâce à elle, j'achète plus souvent votre journal. Elle écrit bien. C'est très inspirant et profond ce n'est pas pour rien qu'on l'appelle la poétesse rêveuse.

Bien à vous, Louise Boisvert.

ÉCRIVEZ-NOUS ! courrier@itineraire.ca Des lettres courtes et signées, svp!

L'ITINÉRAIRE

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

LE CAFÉ L'ITINÉRAIRE
2101, rue Sainte-Catherine Est
Téléphone : 514 597-0238
Télécopieur : 514 597-1544
Site : www.itineraire.ca

ISSN -1481-3572
Numéro de charité : 13648 4219 RR0001

Dépôt légal
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque de l'Assemblée nationale du Québec

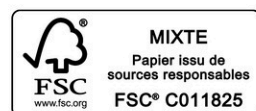


Le journal L'itinéraire a été créé en 1992 par Pierrette Desrosiers, Denise English, François Thivierge et Michèle Wilson. À cette époque, il était destiné aux gens en difficulté et offert gratuitement dans les services d'aide et les maisons de chambres. Depuis mai 1994, le journal de rue est vendu régulièrement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

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

SOLISCO

IMPRIMEUR SOLISCO
120, 10E RUE
SCOTT (QUÉBEC)



LUC DESJARDINS
Directeur général et éditeur

RÉDACTION

JOSÉE PANET-RAYMOND
Éditrice adjointe et rédactrice en chef

ALEXANDRA GUELLIL
Journaliste responsable société

LAURENT SOUMIS
Journaliste-accompagnateur

KARINE BÉNÉZET
Journaliste responsable de la formation des participants

CARLA BRAGA
Création visuelle

ALEXANDRE DUGUAY
Gestionnaire de communauté

IANIK MARCIL
Collaborateur

CHRISTINE BARBEAU, ANITA BARSETTI, MARIE BRION,
DANIELA ARANIBAR
Bénévoles à la rédaction

Photo de la une
Photo fournie par Kimberly Lallouz

ADMINISTRATION

ESTELA SOLORZANO
Responsable de la comptabilité

MARCELA CHAVES
Adjointe comptable - Commis au dépôt

NANCY TRÉPANNIER
Adjointe administrative

PASCAL PLANET
Développement philanthropique - Médias sociaux

DÉVELOPPEMENT SOCIAL

CHARLES-ÉRIC LAVERY
Chef du développement et de l'impact social

ISABELLE LACHARITÉ, THOMAS WAYLAND
et MAUDE ROMPRÉ (stagiaire)
Intervenants psychosociaux

PIERRE TOUGAS
Responsable du Café

VANESSA TREMBLAY
Chargée de projet - Distribution

PROGRAMME MAISON RONDE

MARILOU MAISONNEUVE
Chargée de projets - Programmes autochtones

NATANAËLE BÉGIN-PAUL
DENIS DI TOMASSO
Coordonnatrice/coordonnateur à la formation des participants

MAUREEN DUMANS
JEANNE MARION
Intervenantes

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Présidente
JESSICA MAJOR - Davies Ward Phillips & Vineberg S.E.N.C.R.L./s.r.

Trésorier
NICK KAMINARIS - Nuvi

Vice-président
YVON MASSICOTTE - Camelot de L'itinéraire

Administrateurs
MIVILLE TREMBLAY
EMNA BRAHAM
SOPHIE RONDEAU - Avocate et doctorante en droit
JEAN-CLAUDE NAULT - Camelot de L'itinéraire
JEAN-PAUL LEBEL - Camelot de L'itinéraire
DANIEL PRINCE - Représentant des camelots

VENTES PUBLICITAIRES

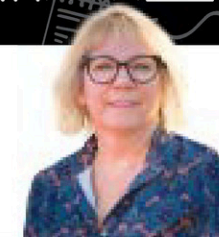
514 597-0238 poste 234

publicite@itineraire.ca



Josée Panet-Raymond

Éditrice adjointe et rédactrice en chef



Mars 2021
Volume XXVIII, n° 03

Trop de bouffe gaspillée

Vous connaissez l'expression : les arbres cachent la forêt ? On pourrait bien dire la même chose de nos frigos.

Il arrive, à pas mal tout le monde, de ne pas voir ce qui se trouve sur les tablettes de son réfrigérateur. Les plats et autres Tupperwares relégués au fond finissent par devenir ce que j'appelle « des projets scientifiques ». Le contenu des petits pots qu'on va utiliser « un jour » changent de couleur et de texture alors que les restants du souper d'il y a trois semaines sont à la veille de cogner à la porte du frigo pour demander de sortir. On rigole, mais pas tant.

Quand on pense que la famille québécoise moyenne produit un peu plus de 2kg de déchets alimentaires organiques par semaine, soit l'équivalent de 1100\$ par année en bouffe, il y a de quoi se désoler.

Il fut un temps où ne pas finir son assiette ou gaspiller des aliments nous valait une réprimande bien sentie et culpabilisante à l'effet que « des petits enfants dans le monde n'ont rien à manger, eux ». Et ce n'est pas faux. Pas besoin de regarder très loin ; à Montréal seulement, on compte le plus haut taux d'insécurité alimentaire au Canada. De 13,6% avant la pandémie, le pourcentage de ménages qui peinent à manger à leur faim a grimpé à 22%.

Trop de nourriture prend encore le chemin des ordures ou du bac à compost. Selon le Conseil National Zéro Déchet, 63% des fruits, légumes et restes de table que nous jetons auraient pu être consommés.

Et puis, depuis le début de la pandémie, on achète 61% de plus de nourriture qu'avant. Parce que, en grande partie, on cuisine davantage. On a plus de temps. Mais on en jette plus aussi.

Plus conscients

Heureusement, la conscience antigaspillage fait son chemin au Québec et dans le monde. Les organismes se mobilisent et sensibilisent les gens à la nécessité de faire attention à notre façon de consommer et de gérer nos aliments. On compte de plus en plus d'adeptes qui se sont donnés comme mission de réduire drastiquement leurs déchets. En effet, des groupes zéro-déchets et antigaspillage se multiplient sur les réseaux sociaux.

Du côté de la récupération d'aliments, on a même conçu des applications pour permettre aux consommateurs de se procurer à une fraction du prix des aliments au bord de la date de péremption, ce qui permet de réduire le gaspillage.

Chez Moisson Montréal, qui fait de la récupération alimentaire son cheval de bataille, la plus grande banque alimentaire du pays distribue 35% plus de kilogrammes de nourriture par rapport à l'an dernier. Ces denrées sont principalement des excédents des restaurants fermés et du réseau hôtelier. D'ailleurs, Moisson Montréal approvisionne depuis des années la cuisine de L'itinéraire et les sacs d'épicerie destinés aux camelots, comme elle le fait auprès de centaines d'organismes communautaires de la métropole.

De plus en plus, le gaspillage alimentaire est pointé du doigt comme un des grands maux de notre société. Mais contrairement à d'autres problèmes qu'on pourrait croire insurmontables, nous avons un pouvoir direct d'agir. Il s'agit seulement d'en faire son affaire et de passer à l'action.

Dans ce numéro, on vous parle d'initiatives qui vont dans ce sens, dans un dossier bien étoffé de notre journaliste, responsable de la formation des camelots, Karine Bénézet.

Et vous, si vous avez des suggestions ou des conseils antigaspillage, on aimerait les connaître. On aime toujours vous lire. N'hésitez pas à nous envoyer un mot à : courrier@itineraire.ca. ■



Merci pour tout!
Milton Fernandes



SOMMAIRE

Mars 2021
Volume XXVIII, n° 03



3

Mots de camelots

- 3 Zoom sur Mario Gadoury
- 9 Gilles Bélanger
- 9 Agathe Melançon
- 9 Linda Pilon
- 11 Keven Magnan
- 11 Karine Lizotte
- 11 Anne-Marie
- 32 Roger Perreault
- 32 Maxime Valcourt
- 32 Cécile Crevier

8 Rond-point international

10 Dans l'actualité

Leçons de première année
Laurent Soumis

12 Logement social

LE Y des femmes s'installe dans le quartier
Laurent Soumis

22 Recettes

Le défi culinaire de L'itinéraire
Alexandra Guellil

26 Dans la tête des camelots

Qu'aimez-vous le plus manger?

29 Comptes à rendre

Les vaccins, un bien public?
Ilanik Marcil

30 En toute liberté

À 20 heures, va-t'en chez vous!
Mathieu Thériault

33 Culture

Glaneurs des villes... glaneurs des champs
Karine Bénézet

40 Sciences

2020: La terre a tourné plus vite
Yves Grégoire

42 Bande dessinée

Siou

44 Détente

À la une

Alexandra Guellil



14

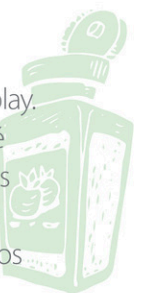


30



33

À l'occasion du mois de la nutrition et en écho à la Journée internationale de la femme du 8 mars, nous vous présentons des femmes cheffes qui cadrent avec la mission de L'itinéraire: Kimberly Lallouz, Caroline Langlois-Parisé et Laurence Lavoie-Tremblay. En plus de se raconter, ces trois femmes ont relevé notre défi culinaire en vous proposant des recettes équilibrées et saines, réalisées avec les ingrédients d'un panier de Moisson Montréal, le même que nos camelots reçoivent chaque semaine.



Rond-point international

Traduction Alexandra Guellil

Royaume-Uni Vacciner les plus vulnérables

Les migrants du Royaume-Uni pourront se faire vacciner contre la COVID-19, et ce, peu importe leur statut d'immigration. Ces derniers ont été encouragés à s'inscrire auprès d'un médecin local pour c'est faire. Dans ses communications officielles, le gouvernement a déclaré que les patients recevant des vaccinations, des traitements ou des tests de dépistage pour le coronavirus ne seraient pas soumis à des contrôles de leur statut d'immigration. La stratégie de vaccination du pays ne donne aucune priorité formelle aux migrants et se concentre plutôt sur la protection des personnes plus âgées et des plus vulnérables. Le pays a déjà inoculé des doses à 12 millions de personnes et est en avance dans sa stratégie de vaccination sur ses pairs européens parce qu'il a été le premier à approuver les vaccins de Pfizer et AstraZeneca. Ailleurs en Europe, certains pays ont fait de la vaccination des réfugiés une priorité, compte tenu du risque de propagation par les nouveaux arrivants hébergés dans des centres d'asile. Chez leur voisin allemand par exemple, les demandeurs d'asile ont été inclus dans le second groupe à être vacciné, avec les personnes de 70 ans et plus et les policiers. (Reuters / INSP)



© PETER NICHOLLS / REUTERS



© STELLA PAUL / IPS

Myanmar Des citoyens dans l'incertitude et la peur

Au moment du coup d'État du mois dernier (février 2021), Ni Aye, une résidente de la capitale économique Yangon, se rendait à son bureau. Elle n'arrivait pas à joindre les siens en raison d'une panne des services téléphoniques et voulait comprendre ce qu'il se passait. «Il n'y avait pas de véhicules blindés ou des soldats avec des armes lourdes, mais tout était extrêmement calme. C'était très déroutant, personne n'avait la moindre idée de ce qui se passait. J'ai réalisé que tout se passait dans la capitale.» Cette pensée a été troublante pour celle dont la famille est en quarantaine à Nay Pyi Taw, la capitale du pays, située à plus de 367 km au nord de Yangon. Comme elle, de nombreux citoyens ont des inquiétudes à la suite des bouleversements politiques du pays. Le Myanmar est devenu une démocratie en 2011 après trois décennies de régime militaire. En novembre dernier, le parti de Aung San Suu Kyi a obtenu une victoire écrasante, alors même que certains partis de l'opposition dénonçaient la fraude électorale et les persécutions contre les Rohingyas, communauté musulmane minoritaire. En février, l'ONU condamnait l'usage «disproportionné» de la force à l'encontre des manifestants opposés au coup d'État et déplorait les nombreux blessés suite aux confrontations avec la police. (IPS / INSP)

Un an plus tard

Mars 2021. Il y a un an, on a commencé à arrêter de travailler. Le 16 mars 2020. Je pense aux gens que je voyais habituellement, qui travaillaient dans les bureaux, dans l'ouest de la ville, où je vends le magazine. Au moment d'écrire ces lignes, je ne les vois plus. Le centre-ville est désert, les tours sont occupées à environ 15 %. Les gens qui y travaillaient doivent être tannés, trouver le temps long. Je pense aussi aux jeunes qui ont perdu leur emploi. Ce n'est pas facile pour moi de voir ça.

L'an passé, j'ai été confiné trois fois. Je demeure dans une résidence pour aînés. On doit suivre les consignes de la place: respecter la distance avec les autres et ne pas sortir. Pendant les confinements, ici, je donnais un petit coup de main, je regardais la télévision, ça passait le temps. Je parlais avec les autres résidents. On s'entend très bien.

Le confinement des fois c'est long, des fois c'est pas long!

En 2020, quand les cas ont diminué, tout allait mieux, tout était déconfiné. Je suis sûr que si les gens avaient mieux écouté M. Legault et toute sa gang: Arruda et Christian Dubé, les choses se seraient vite améliorées. Je pense qu'elles vont se replacer cette année. Le vaccin devrait aider. Et tout reprendra tranquillement.

Je souhaite beaucoup d'amélioration pour tout le monde et que les choses se replacent assez vite.

Un beau remerciement pour tous les gens qui me donnent de bons conseils.

Gardez bon espoir!



GILLES BÉLANGER
CAMELOT JEANNE-MANCE / RENÉ-LÈVESQUE

Souvenirs du métro

Dans l'métro
D'la course devant
D'la course derrière
Pis une tonne d'escaliers

Plus de pluie
Pis fini la neige
L'courant d'air
Sans rayon d'soleil

Des gros néons
Étourdissants
Des gens d'partout
Comment montrer la revue

Deux versos collés
Tout l'monde voit
La couverture
D'la revue à découvrir

Pis d'la police
Marche partout
Parle un peu
« Check » alentour

Tant mieux
J'l'apprécie
J'comprends
Elle me sécurise

Mille mercis
De vos milles pas
De vos questions:
« Tout va bien ? »

Les pas d'souris
De derrière
J'veux une copie
Une vente de plus, un merci.



AGATHE MELANÇON
CAMELOT MÉTRO LIONEL-GROULX

Star de la cuisine

Au restaurant de Monsieur Paul, coté trois étoiles, il n'en n'a perdu aucune en 10 ans, et on en est très fiers! Moi, je suis arrivée au Café de L'itinéraire en septembre 2018, en tant qu'aide-cuisinière, pour préparer les déjeuners. Je servais aussi le dîner aux camelots. Ils sont tous très sympathiques.

J'ai travaillé toute l'année 2019 et puis en 2020, bang! la pandémie. C'était le confinement. On a dû se retourner sur un dix cennes. Maintenant, je fais des plats pour emporter pour les camelots.

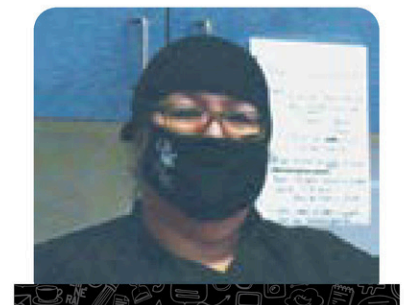
L'été dernier, avec le relâchement du confinement, on a ouvert la salle à manger en se servant des plantes de Pierre, le responsable du Café, pour distancier les tables. Pierre a vraiment un pouce vert et des plantes, à L'itinéraire, ça ne manque pas! Au Café, ça donnait un décor verdoyant digne d'une belle tapisserie, de la couleur de mes yeux. J'ai même dit qu'il s'agissait du plus beau restaurant de Montréal. C'était chaleureux. Mais finalement, le gouvernement a tout arrêté.

L'équipe

Aujourd'hui, l'équipe qui travaille avec Monsieur Paul profite de ses talents culinaires qui valent vraiment le coup. Et ses gâteaux sont toujours frais du jour! Il y a aussi Mario, qui fait des biscuits à la mélasse et au beurre d'arachides. Ces petites douceurs réconfortantes nous font passer de bons moments. En plus, il y a Sylvain, l'aide-cuisinier qui est toujours jovial et Robert pour qui la cuisson des viandes n'a plus aucun secret. La très serviable Johanne fait également partie de l'équipe de la cuisine, tout comme la camelot Lynn, qui s'occupe du service et aime bien préparer les crêpes. Notre ami Jacques est à la plonge et fait un bon travail de remplir les plats pour emporter. Enfin, il y a Diane, qui prépare aussi les contenants des mets du jour en écrivant ce qu'ils contiennent sur les couvercles des plats à emporter.

Les camelots sont des étoiles qui apprécient la bonne nourriture du Café de L'itinéraire. Pour ma part, une camelot m'a surnommée «Madame pain-doré»! J'aime bien.

Enjoy your meal! Bon appétit! Et bonne journée!



LINDA PILON
PARTICIPANTE AIDE-CUISINIÈRE



L'itinéraire est membre du **International Network of Street Papers** (Réseau international des journaux de rue). Le Réseau apporte son soutien à près de 100 journaux de rue dans 35 pays sur six continents. Plus de 250 000 sans-abri ont vu leur vie changer grâce à la vente de journaux de rue. Le contenu de ces pages nous a été relayé par nos collègues à travers le monde. Pour en savoir plus, visitez insp.ngo.

dans l'actualité

Laurent Soumis

Dr Karl Weiss
Président de l'Association des médecins microbiologistes infectiologues du Québec

Leçons de première année

Il y a un an, presque jour pour jour, la COVID nous est tombée dessus. Deux semaines avant que le premier ministre François Legault ne mette le Québec sur pause, le Dr Karl Weiss prévenait déjà les lecteurs de L'itinéraire de l'imminence d'une pandémie. Depuis, autour du globe, la grande faucheuse a fait près de 2,5 millions de victimes, dont plus de 10 000 en sol québécois. Retour sur cette première année d'une longue lutte à finir.

Entre deux entrevues à la télé et les cours qu'il donne aux étudiants des universités McGill et de Montréal, le Dr Weiss se bat quotidiennement depuis 12 mois contre un ennemi invisible qui lui fauche des lits aux soins intensifs de l'Hôpital général juif de Montréal, l'unité de lutte aux maladies infectieuses la plus achalandée du pays.

Au front – et sur le tas – jour après jour, lui et ses collègues ont apprivoisé la Bête. Et pour leurs patients, le choix ne se résume plus entre la vie ou la mort. « Depuis un an, on a appris beaucoup de choses sur le virus et la façon de traiter la maladie, dit-il. Et on a surtout réussi à fabriquer des vaccins. Ce n'était pas quelque chose qui devait forcément arriver. » Même si cela semble aller de soi, ce n'est pas rien.

Lents à réagir

En plus des inévitables essais-erreurs, les virologues ont dû aussi apprendre à vivre avec la politique. « On a fait beaucoup d'erreurs, évoque le Dr Weiss. À certains moments, on a manqué de vision stratégique pour implanter des concepts de façon rapide. Par exemple, dès le début, j'ai dit qu'il fallait qu'on porte tous des masques. Mais à ce moment-là, la santé publique au Québec était très dogmatique. Finalement, aujourd'hui, tout le monde porte un masque. »

Même chose pour la transmission par voie aérienne que les autorités sanitaires ont longtemps mise en doute. « Il y a beaucoup de choses qu'on a apprises sur le virus et sa façon de se transmettre, souligne-t-il. Mais on a été très hésitants à mettre des choses en place rapidement. »

Notre imprévoyance chronique nous impose aussi une certaine modestie planétaire, suggère le docteur. « C'est une gifle pour la société toute entière. Il y a deux ou trois ans, jamais personne ne se serait attendu à mettre le monde sur pause, en termes économiques, de voyages, d'échanges et de communications. Tout cela a créé une révolution qui n'est pas seulement médicale, mais qui est aussi sociologique. On fait maintenant du télétravail, de la télémédecine, de la télé-tout. On a changé la façon dont on fait les choses. »

À n'en plus finir

En mars 2020, le Dr Weiss pestait contre la lenteur fédérale à verrouiller les frontières. Au final, on a mis presque une année pour commencer à restreindre les voyages au Mexique et dans les Caraïbes. Et les portes de l'Europe et de la Floride restent grandes ouvertes.

« La question des frontières n'a pas été nécessairement la pire des choses, nuance-t-il. Mais l'histoire des masques a trainé à n'en plus finir. Cela a duré tellement longtemps! » On aurait dû s'activer beaucoup plus vite pour imposer le port du masque à tout le monde, croit-il encore.

« En rétrospective, philosophe-t-il, c'est facile de dire : on aurait dû, on aurait dû... Mais quand on a un nouveau virus dont on ne connaît pas trop les mécanismes de transmission, l'idée c'est d'essayer d'en minimiser rapidement l'impact et les conséquences. »

Économie 101

Malgré l'apparent cafouillage dans l'approvisionnement en vaccins, le Dr Weiss refuse d'y voir l'incompétence du fédéral ou la turpitude des géants pharmaceutiques. « C'est un enjeu géopolitique et stratégique. Le Canada est un petit marché pour les vaccins. Nous n'avons pas vraiment d'industrie pharmaceutique. Nous ne sommes pas un géant des biotechnologies qui apporte des composantes essentielles à la fabrication des vaccins. »

Alors les règles du marché prévalent. Comme dans la production automobile. « Même si vous êtes un petit marché, vous serez incontournables si vous fabriquez des composantes essentielles. Or, le Canada n'a pas de levier pour quelque chose dont la demande est gigantesque et l'offre limitée. »

Les prochains mois annoncent un véritable « marathon » à finir entre l'émergence des variants et le déploiement des vaccins, prédit le Dr Weiss. « On va devoir apprendre à vivre avec ce truc pour longtemps. On ne s'en débarrassera pas rapidement. On va devoir trouver un équilibre, une façon d'affronter l'avenir. Ce sera difficile et ça ne va pas s'arranger en criant ciseaux! » ■

Le végétarisme, c'est possible

L'alimentation, mes amis. L'un des points centraux de notre bien-être. Le comment est important, mais surtout le quoi. De plus en plus, le végétarisme-végétalisme gagne en popularité. Et ce pour quelques raisons. Moi, je le pratique depuis 20 ans et j'ai constaté que ma santé s'est améliorée. J'ai tout de suite eu plus d'énergie. Mais pour y arriver, il faut d'abord passer outre une fausse croyance qui dit qu'on a besoin de viande pour vivre.

L'éléphant, le plus grand mammifère terrestre, est herbivore ainsi que le gorille qui lui possède à 98 % d'ADN en commun avec l'humain, selon un article que j'ai lu dans *Science et Vie*. Logiquement, il me semble que nos mains sont faites pour cueillir, non pas pour tuer des animaux. Même nos dents ne pourraient pas faire ce que font les animaux carnivores.

Puis, il a existé de nombreux penseurs célèbres qui avaient adopté ou soutenaient le végétarisme : Léonard de Vinci, Benjamin Franklin, Mahatma Gandhi, Albert Einstein (les dernières années de sa vie), Platon et Socrate. De nos jours plusieurs athlètes aussi dont, Scott Jurek, Patrick Baboumian, Morgan Mitchell, Venus Williams et Georges Laraque.

Le végétarisme peut aider la planète. D'ailleurs, dans le documentaire *Une vie sur notre planète*, David Attenborough dit qu'« en ce qui concerne la Terre, nous devons réduire de façon radicale la surface dédiée à l'élevage afin de laisser de la place à la nature sauvage. Et le moyen le plus rapide et le plus efficace d'y parvenir est de modifier notre alimentation. » Bref, je présume que si nous tous devenions végétarien-végétalien, le monde serait peut-être meilleur.



KEVEN MAGNAN
CAMELOT PROVIGO HENRI-BOURASSA / MARTIGNY

Donner plutôt pour aider

À mon arrivée au Resto Pop St-Claude à Laval, en 1997, il y avait déjà quelques années que l'entreprise fonctionnait. Il s'agissait d'un organisme pour aider les plus démunis.

On y servait deux choix de repas le midi et au souper. Il était également possible d'héberger neuf personnes sans domicile fixe. On leur donnait de l'aide pour de la réinsertion sociale et ils étaient logés et nourris. En échange, ils devaient donner un coup de main à la plonge du restaurant. Les enfants de l'école primaire du quartier avaient un dîner complet le midi pour 2 \$ ainsi que des activités avec les intervenants. Il était possible de dépanner à l'occasion, avec des dons de nourriture, les gens qui en faisaient la demande.

Pain, beignes, viande froide, etc. Tout cela était possible grâce aux dons de diverses épiceries. Ils fournissaient presque la totalité de nos denrées. Nous avions six congélateurs et une chambre froide pour entreposer les denrées. Club sandwich, lasagnes et même T-bones étaient, entre autres, proposés au menu. Je travaillais avec des gens qui avaient l'esprit d'équipe et le cœur sur la main. J'étais valorisée en aidant mon prochain et cela m'a donné confiance en moi. J'y ai travaillé six ans. Ils ont fermé leurs portes en 2002 malheureusement, par manque de fonds.

Sans les contributions des épiceries, l'organisme n'aurait pas pu aider son prochain. D'où l'importance des dons de nourritures offerts gratuitement par les épiceries. Nous avons fait la différence auprès des gens les plus pauvres du quartier. Grâce à nous, ils pouvaient venir manger des repas de qualité tous les jours pour seulement 2 \$. J'en garde un très bon souvenir encore aujourd'hui.



KARINE LIZOTTE
CAMELOT METRO PLUS FLEURY / FABRE

Manger santé et pas trop cher, c'est possible!

J'ai le goût de parler de nourriture. Moi je fais de la bouffe pour des personnes qui n'ont pas la capacité de le faire par elles-mêmes. Soit parce qu'elles vivent en chambre et n'ont pas de matériel pour ça, soit qu'elles ont peur de sortir à cause de la COVID.

Mais la nourriture est essentielle. Seulement, bien manger, ça coûte cher en tabarouette. Alors, si tu veux manger santé, ça pas d'allure!

Je connais des banques alimentaires dans Hochelaga, comme coin Aylwin et Adam où tu payes une fois 5 \$ pour une carte d'inscription et 5 \$ pour deux ou trois sacs d'épicerie bien garnis. D'autres exemples : Le Cap Saint-Barnabé, et Chez Jojo sur Sainte-Catherine et Pie IX sont de bons endroits de ravitaillement.

Je vais aussi dans des places comme PA ou Valmont, où je demande s'ils ont des choses pas chères. Et ils m'orientent vers des aliments encore très bons, mais à rabais.

Et surtout, sur Ontario, entre Davidson et Cuvillier il y a la fruiterie Papaye et Mangue. Pour quelques dollars, on peut récupérer des fruits et des légumes moches, qui seraient jetés sans ça, mais qui sont bons et qu'on peut cuisiner pour faire des soupes, des crèmes, des renversés, des tartes...

Alors, manger santé et pas trop cher, c'est possible! Il faut juste magasiner, regarder les circulaires, fouiller pour voir les opportunités que nous offrent les banques alimentaires et les commerces locaux.

Bon appétit d'Anne-Marie!



ANNE-MARIE
CAMELOT ÉPICERIE VALMONT FABRE / MONT-ROYAL

Une centaine de nouveaux logements sociaux

Le Y des femmes s'installe dans le quartier

L'itinéraire aura bientôt de nouveaux voisins... ou plutôt de nouvelles voisines. Le Y des femmes vient d'annoncer le déménagement de ses installations de l'ouest du centre-ville et la construction d'une centaine de logements sociaux sur le site de l'Esplanade Cartier, un projet immobilier en développement au pied du pont Jacques-Cartier, à un jet de pierre de la station de métro Papineau. ■



Mélanie Thivierge
PDG du Y des femmes

PHOTO FOURNIE PAR LE Y DES FEMMES

PRÉVEL



Maquette du futur Y des femmes qui aura pignon sur rue Sainte-Catherine Est et De Lorimier.

« Ce nouvel espace lumineux, ouvert et chaleureux sera réparti dans deux bâtiments : l'un à vocation résidentielle et l'autre pour accueillir l'ensemble des programmes et services du YWCA de Montréal, explique la pdg de l'organisme, Mélanie Thivierge. »

D'ici l'automne 2023, le Y des femmes quittera donc ses anciens locaux du 1350, boulevard René-Lévesque Ouest, et migrera vers l'est pour s'installer à la limite est du Village gai, à l'ombre du pont Jacques-Cartier, dans l'arrondissement Ville-Marie.

« Depuis un an, les femmes, filles et personnes de genres divers ont vécu de plein fouet la COVID-19, observe-t-elle. Le Y des femmes constate une exacerbation des inégalités déjà vécues par nombre d'entre elles. »

Les nouveaux locaux permettront de bonifier les services de formation, d'employabilité, d'aide et d'accompagnement du Y offerts à une clientèle « vulnérable » qui compte « des femmes à faible revenu, des aînées, des mères monoparentales, des aidantes, immigrantes, personnes racisées, autochtones ou en situation de violence ou d'itinérance ».

Deux types de logements

« Le Y des femmes de Montréal déploiera désormais son action dans un quartier en pleine revitalisation, un milieu inclusif favorisant la mixité, avec une densité à échelle humaine et favorisant les interactions », souligne Mélanie Thivierge.

Le projet permettra d'abord au Y de doubler sa capacité d'hébergement de « transition ». Une soixantaine d'unités (des appartements comptant une, deux ou trois chambres) seront réservées aux « femmes, enfants et proches aidées » qui souhaitent s'engager dans un programme de « réinsertion » d'une durée pouvant aller jusqu'à deux ans. Elles pourront bénéficier sur place d'un « soutien psychosocial 24 heures sur 24 et sept jours sur sept ».

Adjacent à cette résidence, le Y réservera une trentaine de « logements familiaux permanents destinés aux femmes à faible et moyen revenus » à la recherche d'un toit permanent. Ce seront des logements « sociaux et abordables », souligne Mélanie Thivierge.

Cette proximité permettra au Y d'établir un tout nouveau « Carrefour d'accompagnement 360 degrés » pour l'accueil, l'écoute et le référencement pour tous les aspects de la vie de quotidienne de la clientèle : travail, santé, violences, relations, information juridique, etc.

Vivre ensemble

Le projet n'aurait pu voir le jour sans la participation pleine et entière du développeur Prével qui signe ici « un projet immobilier responsable qui partage nos valeurs », insiste le Y.

« Nous sommes dans un quartier avec un ADN très fort, rappelle la pdg de Prével, Laurence Vincent. Nous travaillons avec les organismes communautaires pour offrir une plus grande mixité sociale. Nous voulons recréer un petit bout de ville, pour vivre ensemble, à l'image du parvis d'une église où tout le monde est égal. L'arrivée du Y nous permet de concrétiser cette vision. »

L'arrivée du Y dans le quartier coïncide avec le lancement du « Plan d'avenir 2023 » de l'organisme et du lancement d'une campagne de financement de 10 millions \$ coprésidée notamment, par Laurent Ferreira, chef de l'exploitation de la Banque nationale. Les travaux projetés ont reçu l'appui de la Ville de Montréal et des gouvernements supérieurs.

En entrevue, la pdg du Y, Mélanie Thivierge, n'exclut pas la possibilité que certaines femmes, camelots de l'itinéraire, puissent avoir accès aux nouveaux logements du projet, ou que certaines futures résidentes choisissent de vendre le magazine. « Notre volonté est de développer des liens avec les autres organismes communautaires du quartier. » ■

Oui, cheffe!

Trois femmes qui font la différence

C'est un fait: les femmes nous nourrissent depuis notre naissance. Dans bien des familles, c'est elles qui transmettent des recettes précieuses reproduites de génération en génération. On pourrait donc penser, à juste titre, que si la cuisine domestique est la leur, la professionnelle l'est tout autant.

Pourtant, dans les médias comme sur les podiums des concours culinaires, les hommes sont plus présents et possèdent d'ailleurs plus d'étoiles. Moins de 5 % des chefs étoilés Michelin (France) sont des femmes. Et s'il existait un tel guide de renommée mondiale au Québec, sauriez-vous qui nommer?

À l'occasion du mois de la nutrition et en écho à la Journée internationale de la femme du 8 mars, nous vous présentons des femmes cheffes qui cadrent avec la mission de L'itinéraire: Kimberly Lallouz, Caroline Langlois-Parisé et Laurence Lavoie-Tremblay. En plus de se raconter, ces trois femmes ont relevé notre défi culinaire en vous proposant des recettes équilibrées et saines, réalisées avec les ingrédients d'un panier de Moisson Montréal, le même que nos camelots reçoivent chaque semaine. ►

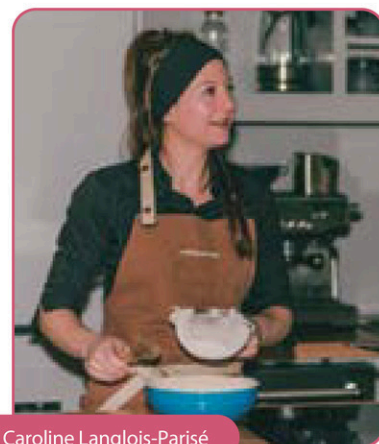


Pour l'amour de la cuisine



Plusieurs tenanciers de salles à manger, cuisines, bars, tavernes et brasseries ont dû rendre leur tablier. Face au cauchemar des cuisines vides et des cuisiniers sans travail, **La Tablée des chefs** a lancé les **Cuisines solidaires**, un projet qui a permis de préparer deux millions de repas distribués en 2020. Leur objectif est triple : éviter la perte des denrées alimentaires, redonner l'occasion à des cuisiniers d'expérience de cuisiner à nouveau et nourrir ceux dans le besoin.

Zoom sur Caroline Langlois-Parisé et Laurence Lavoie-Tremblay, deux visages féminins des cuisines, qui sont plus que tout motivées à redonner au suivant. ▶



Caroline Langlois-Parisé



Laurence Lavoie-Tremblay

PHOTOS: COURTOISIE

Voilà quasiment 10 ans que Caroline Langlois-Parisé, 28 ans, est dans le domaine. Partie de sa Gaspésie natale, elle a fait ses études à Rimouski en technique de diététique puis en nutrition. À Québec, elle étudie à l'École hôtelière de la Capitale, puis suit une formation horticole qui, bien qu'inachevée, l'inspire au quotidien.

Elle travaille ensuite dans les cuisines de Boulay et de l'Aviatic Club (aujourd'hui fermé) et devient juge pour les Saveurs du Canada, un concours national sur les auteurs de livres de cuisine. Quand elle rejoint la Tablée, elle donne d'abord des cours de cuisine dans des centres jeunesse, des écoles primaires et secondaires ou des camps culinaires.

Le truc de Caroline, c'est la cuisine institutionnelle, une cuisine de production qui se fait surtout dans des garderies, des résidences pour personnes âgées, des hôpitaux ou des usines. Une cuisine qui nécessite, à son sens, moins de finesse, mais dont le défi ultime est de produire des portions généreuses en grande quantité.

Cuisines sexistes ?

Dans chacune des cuisines fréquentées, la proportion de femmes variait. En nutrition ou en garderie, le féminin l'emportait tandis que dans les résidences pour personnes âgées, en restaurant ou dans les usines, c'était l'inverse.

Tout comme Caroline, Laurence Lavoie-Tremblay, 35 ans, cumule 10 années divisées entre une formation à l'ITHQ et des expériences diverses dans les cafétérias d'université, garderies ou restaurants gastronomiques. ▶

Curieuse, elle a longtemps cherché le sens social de son métier. Passionnée par la photo, elle s'implique auprès des jeunes pour les aider à avoir une meilleure alimentation et de saines habitudes de vie. « *Le métier de cheffe à une grande part de responsabilités et il y a beaucoup de rôles à assumer tant dans la gestion des employés, du stock, de l'approvisionnement que de la créativité* », explique-t-elle.

Quand Laurence a eu sa fille, elle s'est questionnée sur ses choix de carrière. À l'époque, elle travaillait pour un service de traiteur avec beaucoup d'heures le jour et n'avait pas vraiment de flexibilité. Puis elle est arrivée à la Tablée des chefs avec un horaire plus stable. Avoir une famille l'a forcée à se recentrer sur ce qu'elle considérait comme essentiel.

Selon Laurence, il y a en cuisine une longue tradition militaire qui se retrouve dans le langage utilisé comme dans la hiérarchie socialement acceptée. Ce contexte, d'héritage français, aurait mené à des pratiques qui, au Québec, se verraient plus dans l'ambiance de travail.

Les hommes ont tendance à avoir un plus grand leadership et une plus grande confiance, ce qui les mène à avoir plus facilement des postes de responsabilité. Une femme doit travailler plus fort pour gagner la confiance et prouver qu'elle est digne d'un tel poste. Mais je crois qu'au Québec, on n'a pas de commentaires machistes ou dégradants. En tout cas, je ne l'ai pas vécu ici, contrairement à la France. Je crois que le milieu commence tranquillement à changer et à évoluer.

Pour sa part, Caroline croit que le sexisme est moins présent qu'avant. « *C'est plus une question d'horaire de travail. En restaurant, on travaille pendant de longues heures, souvent le soir, et ce n'est pas évident quand on a une famille* », dit-elle.

Dépasser ses limites

Pour porter une toque de cheffe, ça prend une bonne condition physique et de la force. « *Quand je dois choisir mon équipe, c'est ce que je regarde. Ça prime sur le genre parce qu'il n'y a rien en bas de 50 lb à porter. De la place, il y en a pour celles qui en veulent, ça, j'en suis certaine* », affirme Caroline du haut de ses 5 pieds 3 pouces. Poser des questions au chef ou à la personne responsable, montrer son intérêt, être réactive et présente autant physiquement que mentalement, voilà ce qui a aidé Caroline. Selon elle, l'attitude prime sur le genre. « *Oui, il peut y avoir des remarques et des mentalités d'une autre génération, mais je ne pense pas que ce soit intentionnel. Je suis petite, je ne prends pas beaucoup de place, je ne parle pas fort, mais quand je suis arrivée en cuisine, j'ai pris ma place.* »

Quant à Laurence, faire ses preuves, c'est « *gagner la confiance de l'équipe, s'inclure dans ce groupe et prouver qu'on adhère à l'esprit et aux valeurs de la cuisine* ».

Et des tests, elle en a eus. La cheffe se souvient de sa formation Sceau rouge qui enseigne aux cuisiniers et cuisinières les bases comme savoir apprêter des viandes et poissons ou préparer des soupes et sauces. Au réputé restaurant Laloux (aujourd'hui fermé), le chef lui avait demandé de préparer une soupe aux truffes VGE. Ce plat a été créé en 1975 par Paul Bocuse pour Valéry Giscard d'Estaing, ancien président français. C'est un double consommé de bœuf avec foie gras, légumes coupés en cocotte, refermés et cuits dans une pâte. « *La complexité de ce plat a repoussé mes limites parce qu'il y a beaucoup de techniques. C'était un défi stimulant et j'ai gagné en confiance.* »

Faire avec ce qu'on a

Cuisiner dans le communautaire, c'est un peu différent, on doit faire assez et bon avec les denrées reçues. L'idée est moins de créer que de remettre quelque chose de beau et d'appétissant en évitant le gaspillage alimentaire. « *On nourrit des gens qui en ont besoin, c'est une grosse différence. Mon stress quotidien est de savoir si le nombre de portions est suffisant* », raconte Caroline qui, autrement, adore la cuisine de création.

À la maison, quand elle cuisine pour elle, elle change d'ambiance, elle met de la musique, met des épices, rajoute du gingembre et des fines herbes, basilic et coriandre à toutes les sauces. Le plaisir de cuisiner reste présent, que ce soit au travail comme à la maison.

Je trouve beau de réussir à faire un bon plat en grosse quantité avec ce qu'on reçoit. Il peut être de base, comme un poulet colombo, mais il n'en reste pas moins bon pour autant.

Rebondir

Laurence se dit inspirée par toutes les femmes qui s'engagent dans le métier malgré tous les sacrifices personnels et familiaux. Cuisiner pour elle, c'est une question d'identité. Elle aime découvrir et mettre de l'avant les produits de la forêt québécoise et du terroir. À la maison, elle se sert de la tomate à toutes les sauces. Au travail, elle préfère le champignon pour sa diversité de saveurs.

La maman réfléchit beaucoup au sens de son métier et à son impact dans la société. Ceci, plus encore en pandémie, plus rude pour les femmes qui choisissent souvent de sacrifier une partie de leur salaire ou leur travail pour prendre soin de leur famille. « *Confrontées à nous-mêmes, confinées en faisant notre métier à la maison ou ailleurs seules, ça force des remises en question essentielles.* »

La crise lui a fait réaliser qu'elle était bien dans ce qu'elle faisait, qu'elle ne fait pas que cuisiner juste pour un public, mais qu'elle participait à rendre la cuisine plus accessible. Quant à la suite après la pandémie ? Elle est persuadée que malgré toutes les difficultés, ce milieu sait se réinventer parce que « *s'adapter, c'est dans notre ADN. Les passionnés, les amoureux de ce métier sauront rebondir.* » ▶



À la une

Une cheffe déterminée à réussir

Imagination, achat local et accessibilité sont sa signature. Entrepreneur et cheffe professionnelle, Kimberly Lallouz ne manquait pas de projets avant la pandémie. Citée comme l'une des personnalités culinaires Instagram 2020 à suivre, sa cuisine s'inspire de ses voyages et mélange les traditions au goût du jour. Miss Prêt-à-manger est son premier restaurant à Montréal. Par la suite, elle ouvre le Speakeasy Henhen, Monsieur Restaurant + Bar, la Petite Miss & Miss Tennis et le Bird Bar. Engagée dans sa communauté, on la découvre d'abord dans *Les garden-partys de Kimberly* (Zeste.TV) et plus récemment, dans *5 chefs dans ma cuisine* avec Marina Orsini (ICI TOU.TV). Active au sein de l'association **Les Femmes Chefs de Montréal**, qui apporte du soutien aux jeunes femmes cheffes qui commencent dans le milieu, elle est aussi à l'origine de plusieurs autres initiatives sans but lucratif qu'elle fait en toute discrétion. ▶



Ton parcours n'est pas linéaire. Peux-tu nous faire une petite synthèse?

J'ai d'abord étudié en journalisme et en marketing puis en mode. Quand j'étais jeune, ma famille a déménagé en Espagne et j'ai eu de la difficulté à m'adapter. Dès que j'ai pu voyager, c'est ce que j'ai fait jusqu'à mes 25 ans. À mes 18 ans, j'étais en Israël où j'ai eu un véritable déclic. En revenant à Montréal, j'ai continué dans le domaine de la mode et sans même terminer mes études, je me suis retrouvée avec une carrière de vice-présidente des ventes et du design. Mon rythme de vie était fou, je voyageais deux semaines par mois. Et puis, j'ai appris une grande leçon de vie après avoir tout perdu. Je me suis retrouvée sans la job dans laquelle je m'étais investie pendant de longues années. J'ai dû me remettre en question. C'est à ce moment-là que j'ai décidé de ne plus être une employée et d'aller vers l'entrepreneuriat. La seule chose que je savais bien faire, c'était la cuisine. Et même si je ne connaissais pas vraiment le milieu de la restauration et que je n'avais jamais cuisiné pour plus de 10 à 15 personnes, je n'étais plus heureuse dans le domaine de la mode.

D'où te vient cet intérêt pour la cuisine?

La nourriture, c'est très important dans ma famille. Je suis née à Montréal d'une mère canadienne-française et d'un père juif-marocain. Ce sont deux grandes familles, des cousins j'en ai des centaines. Quand mes parents se sont séparés, j'ai joué le rôle de gardienne de ma sœur et de mon frère. J'étais la colle de ma famille, mais je n'avais plus vraiment le contrôle sur ma vie. Il fallait que je parte. Cependant, j'ai grandi autour de tous les types de nourritures.

Miss Prêt-à-manger, sur la rue Bleury, est ton premier restaurant. Comment ç'a commencé?

En 2010, je travaillais sur cette rue et je trouvais qu'il n'y avait pas de choix de qualité et abordable pour le lunch. À cette époque, la rue Bleury était un *no man's land*: à part un café qui proposait une petite salade de mesclun avec du thon pour 17\$, il n'y avait pas grand-chose. Alors j'ai créé ce prêt-à-manger qui parlait de l'envie de bien nourrir les gens sans les ruiner.

Et je l'ai appelé ainsi parce que je venais du domaine de la mode. J'ai pris un petit espace et commencé les rénovations avant même d'avoir reçu un prêt de la banque. Même le banquier me disait que j'étais folle! Mais, j'y croyais fort, même si j'ai eu très peur, car je suis passée par cinq banques qui m'ont toutes dit non parce que cette année-là, il y avait une augmentation de 50 % des faillites dans le domaine de la restauration. J'avais trois jobs, je venais juste de perdre mon travail en mode, je travaillais en administration et l'autre job, c'était en restauration comme cheffe de cuisine pour une compagnie de traiteur, mais j'avais menti pour l'avoir... J'avais dit que j'étais allée à l'école culinaire alors que c'était faux.

Penses-tu que tu n'aurais pas été prise sans ce mensonge?

C'est certain, c'était un de leurs critères! Ma première journée, j'avais une douzaine de cuisiniers qui attendaient que je les dirige. J'ai reçu la liste de choses à faire et là, je devais leur dire quoi faire. Il fallait d'abord préparer une purée de pommes de terre pour 500 personnes, mais je ne savais pas combien ça prenait de pommes de terre et je n'avais aucune espèce d'idée de comment les choses marchaient. *Anyway*, j'ai dit à l'équipe que je revenais dans une minute et j'ai été dans la salle de bain sur Google pour trouver ce nombre de pommes de terre. À ce moment-là, je me suis dit *Oh my God*, qu'est-ce que j'ai fait? Je me voyais déjà démissionner. Mais je suis ressortie en me disant *fake it till you make it*. J'ai finalement rassemblé l'équipe et donné des directives. La personne qui s'occupe des pommes de terre m'a dit finalement qu'ils n'avaient pas de pommes de terre fraîches parce qu'ils utilisent de la fécule. *I was so shocked!* Je ne savais pas que ça existait. Bref, j'ai appris, et j'ai quitté avant d'être démasquée. Il y avait d'autres problèmes là-bas, j'étais une femme cheffe dans un domaine d'hommes. ▶



Tu ne te sentais pas à ta place?

C'était un moment très difficile dans ma vie. C'était vraiment *dark* et particulier. Un collègue a même essayé de me couper avec un couteau et j'ai quitté alors que devant la police, tout le monde normalisait cette situation. Ils semblaient tous tellement *chill* par rapport à quelque chose d'aussi intense. Je me suis dit: *wouah, this is crazy. Like people are crazy!* Les gars me détestaient et pourtant je n'allais pas travailler en poupone! Je n'avais pas de maquillage, pas de bijou. Bref, je n'étais pas *cute* du tout, mais j'étais juste trop confiante. C'est là que j'ai compris que c'était un domaine très masculin et que ça allait prendre un côté féministe oui, mais aussi beaucoup de résilience. Le sexisme existe dans tous les domaines, la seule différence avec la restauration, c'est qu'il n'y a pas souvent beaucoup de monde dans une cuisine et qu'on y est pendant de longues heures.



N'est-ce pas ironique quand on se souvient que la cuisine a toujours été associée aux femmes?

Très, oui. Les hommes disent que la cuisine appartient à la femme, mais quand tu es dans une cuisine professionnelle, ça appartient à l'homme. Il y a de longues heures de travail, des choses très lourdes à porter et on justifie cela par cette logique. Dans certains esprits, encore aujourd'hui, la femme est supposée rester à la maison pour élever les enfants et faire de la cuisine simple pour son mari. Elle n'est pas censée se brûler en cuisinant pour des centaines de clients.

Pourtant, ça ne t'a pas empêché de continuer au point d'ouvrir d'autres restaurants...

Après Miss Prêt-à-manger, je ne sais pas trop ce qu'il s'est passé, mais pendant cinq ans, j'ai ouvert cinq restaurants et services de traiteur, seule. Un nouveau commerce par année. Tout l'argent que je gagnais, je le réinvestissais et c'est ce que je fais encore aujourd'hui. Je suis même censée ouvrir un autre restaurant avec des associés. Avant la pandémie, j'allais enfin commencer à me stabiliser financièrement après 10 ans d'efforts. Et là, je me retrouve à attendre la fin de la pandémie pour redémarrer en espérant retourner à un bon niveau.

Quand as-tu réalisé que tu étais cheffe, même sans avoir fait l'école culinaire?

Un soir, le *staff* du Toqué est venu manger dans un de mes restaurants après leur *shift*. Normand Laprise m'a félicitée pour une salade qu'il venait de manger. «*Good job cheffe!*» Et je lui ai répondu que je n'étais pas cheffe parce que je n'avais pas fait l'école culinaire. Il m'a dit: «*Cuisines-tu dans un restaurant? Achètes-tu des aliments pour les servir aux clients? Alors t'es cheffe!*» Bref, ça a pris du temps, je crois que je l'ai réalisé le jour où j'étais face aux clients dans mon restaurant de 1000 places assises. En tout cas, ce jour-là, j'ai compris que j'étais entrepreneure. Mais encore là, c'est étrange, je n'ai jamais pris le temps de regarder mes réussites, de me donner une tape sur l'épaule. J'ai toujours été dans l'action. ■

As-tu eu plus de difficultés parce que tu es une femme issue de la diversité culturelle?

Il y a deux façons de regarder cela: par la frustration ou par l'apprentissage. Je n'aime pas la victimisation. Ce n'est pas moi. J'ai décidé très tôt dans mes démarches de choisir l'apprentissage et la persévérance. Je suis femme, célibataire, juive, marocaine, québécoise, mais je suis aussi quelqu'un qui voyage énormément et qui est très ouverte. Ce qui a été difficile parfois, c'est de vivre dans une ville comme Montréal qui, malgré tout son *melting pot*, est parfois très fermée. Et, je déteste l'idée qu'on puisse ainsi l'être dans une ville comme la nôtre. Oui j'ai vécu des choses négatives. Des membres de mon *staff* m'ont déjà traitée comme de la merde en public avec des propos méchants et discriminatoires. Des collègues ont copié mes concepts, volé du personnel ou ont essayé de me faire perdre un permis de bar, tout en me souriant le lendemain, etc. Ces moments ont été très compliqués, mais au lieu de leur donner plus d'attention, j'ignore. Et je crois que c'est la meilleure façon de gérer cela. Je décide de voir le bien en chaque personne. Les gens peuvent être très méchants dans ce milieu et certaines choses ne changeront pas, par contre c'est à moi de choisir mon environnement et où je mets mon attention.

Penses-tu que les choses auraient été différentes ailleurs?

Je réponds souvent oui à cette question. Mais je suis aussi très consciente que le fait de vivre trois ans dans un autre pays ne veut pas forcément dire que tu es «locale». Je pense globalement qu'ici, on s'entraide un peu moins. Dans le milieu, il y a de sales coups et de la méchanceté. J'ai tellement été déçue par certains collègues à Montréal, mais en même temps, j'ai appris. Il y a de la place pour tout le monde, mais cette mentalité, ce manque de respect là, ça peut décourager d'entreprendre. Après, il faut aussi dire qu'à Montréal, on avait, avant la pandémie, plus de restaurants par pied carré qu'à New York sans avoir le même nombre d'habitants. Je crois qu'il devrait y avoir une réglementation pour permettre plus de variété. Avant que j'ouvre mon restaurant de poulet frit, il n'y en avait que deux autres alors que maintenant il y en a plus d'une quarantaine. Pizza, burger et poulet frit, c'est ça qui survit aux récessions. Mais même avec un tel restaurant, en ce moment, on ne fait pas d'argent, on en perd. Je suis endettée comme jamais à cause de la pandémie et je n'ai pas fermé mes restaurants parce que j'ai trop d'orgueil: j'ai 40 ans, je suis célibataire et ça fait 10 ans que je mets tout ce que j'ai dans ça. Je ne peux pas me dire: ok, je vais fermer et partir, même si je commence à en avoir marre.

Comment changer l'idée selon laquelle la restauration est un milieu difficile pour la vie personnelle?

Dans les dernières années, j'ai mis en place un fonctionnement qui me rend très fière: dans mes restaurants j'essaie de créer un environnement qui, sur une base régulière, ne donne pas envie de faire des heures supplémentaires parce que ce n'est pas sain. Si mes employés veulent voyager deux mois par année, qu'ils le fassent, tant que la compagnie roule comme il faut et que tout se passe bien. Quand je faisais les finances, je regardais les heures et si je voyais qu'il y avait du temps supplémentaire, je parlais avec les gérants pour trouver une solution. Et ce n'est pas pour ma poche que je faisais cela, mais pour la qualité de vie de mes employés. Il y aura toujours des chefs obsédés par le travail qui voudront tout contrôler jusqu'à que cela devienne une addiction. Il suffit de peu pour changer cette partie de l'industrie pour qu'elle devienne plus saine. Exemple simple: équilibrer les heures de travail. Aussi, j'ai toujours mis une femme à un rôle où on ne les voit pas assez, en gestion de salle ou en cuisine. Quand j'y pense, à chaque fois que j'ai eu une femme à un poste de responsabilité, elle est partie non pas à cause du travail, mais pour fonder une famille. Comme si ce métier était bon jusqu'à ce qu'on ait trop de responsabilités en dehors de la cuisine.

Finissons en parlant nourriture. As-tu un aliment que tu détestes?

Je ne déteste aucun aliment, mais j'évite... les tripes. C'est dégueulasse. Je n'aime pas l'idée de manger des intestins, je n'aime pas la texture, c'est psychologique, merci. Je comprends que les grands-mères en faisaient ou que des soupes puissent être excellentes et tout et tout. Super, je suis très heureuse pour eux, mais moi, je n'en veux pas! (rires)

Quels aliments se retrouvent dans quasiment toutes tes recettes juste par principe?

Cette question me force à choisir parmi tous les aliments (rires). Ok, je dirai d'abord l'ail. Quand on ne devrait pas en mettre dans une soupe, moi j'en mets. C'est le goût de ma jeunesse sous toutes ses formes. Il se retrouve cru ou cuit dans les salades ou plats mijotés. Quand la recette demande d'en mettre trois gousses, j'en mets six. Je pourrais aussi dire la même chose pour le citron, pour le côté acide, mais c'est sûr que je pense juste aux plats salés. Ah, j'ai aussi les fleurs comestibles. J'en mets partout, que ce soit sucré ou salé, plat de mariage ou funéraires. J'aime quand elles ne sont pas censées être quelque part et ça marche. J'en ai même mis sur des poutines, bref elles sont vraiment partout. ■



© ALLISON SLATTERY



Le défi culinaire

de

L'ITINÉRAIRE



L'équipe de M. Paul au Café de L'itinéraire qui concocte de bons repas tous les jours avec les denrées de Moisson Montréal.



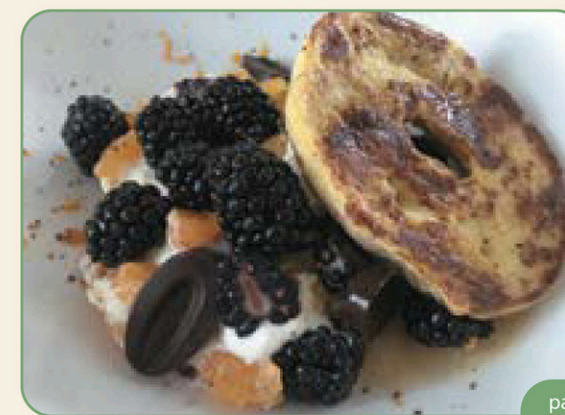
Panier de Moisson Montréal

Comme de nombreux organismes, grâce à **Moisson Montréal**, nos camelots et participants bénéficient d'un panier de denrées alimentaires chaque semaine. Ce panier varie en fonction des dons. Nous avons demandé à nos trois cheffes de nous proposer des recettes saines et équilibrées avec le contenu d'un des paniers. Elles pouvaient proposer l'achat d'aliments à moindre coût et ont présumé que les condiments de base (beurre, oignon, ail, etc.) étaient présents dans chaque cuisine. ▶

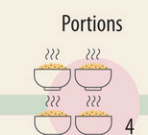
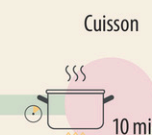
Le contenu du panier du mardi 12 janvier 2021

- 2 clémentines
- 3 tangerines
- 1 pied de céleri
- 2 kg de farine blanche
- 1 pain tranché
- 2 boîtes de soupe alphabet
- 340 gr fusillis de blé entier
- 2 boîtes de barres de chocolat et arachides
- 3 boissons gazeuses à la fraise
- 4 sachets de café filtre
- 5 sacs de popcorn
- 2 sacs de petits chocolats
- 1 barquette de mûres
- 1 contenant de fromage quark Liberté
- 1 paquet de saucisses hot dog
- 1 paquet de salade au jambon
- 1 paquet de taboulé au persil
- 1 paquet de salade de carottes
- 1 paquet de falafel, sauce tarator
- 1 sac d'épis de maïs miniatures sucrés
- 1 contenant de yogourt grec
- 1 boîte de craquelins Ritz

Pain doré crémeux aux fruits



par Caroline Langlois-Parisé, cheffe à la Table des Chefs



Ingédients

- 2 tangerines, bien lavées
- 125 ml (1/2 tasse) de fromage quark Liberté
- 2 œufs (ingrédients à acheter pour compléter le panier)
- 4 tranches de pain (ou bagels)
- 5 ml (1 c. à thé) de beurre ou d'huile
- 250 ml (1 tasse) de mûres
- Quelques chocolats

Préparation

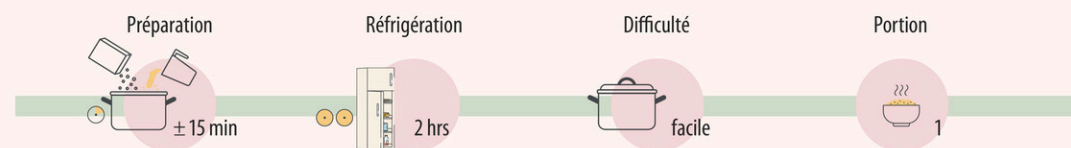
- À l'aide d'un zesteur ou d'une râpe à fromage, prélever environ 5 ml (1c. à thé) de zeste d'une tangerine.
- Mélanger le zeste au fromage quark Liberté.
- Peler les tangerines et les défaire en quartier.
- Dans un autre bol, mélanger les œufs avec une fourchette.
- Tremper les tranches de pain une à la fois dans les œufs battus en les laissant bien s'imbibber. Réserver.
- Chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter le beurre ou l'huile. Déposer deux tranches de pain à la fois dans la poêle. Dorer 2 minutes de chaque côté en les retournant à l'aide d'une spatule.
- Étendre la préparation de fromage sur les pains dorés.
- Décorer l'assiette avec les mûres, les quartiers de tangerines et les petits chocolats. Ajouter du sirop d'érable ou du chocolat fondu pour encore plus de plaisir.

Pain sandwich au jambon et au maïs



Photo non représentative
du produit fini.

par Laurence Lavoie-Tremblay,
cheffe à la Table des Chefs



Ingrédients

Salade de jambon

- ½ tasse de salade au jambon
- ½ branche de céleri coupée en dés
- ¼ tasse de salade aux carottes égouttée
- 1 c. à soupe de yogourt grec

Sandwich

- 4 tranches de pain
- ¾ tasse de fromage quark Liberté tempéré
- ¼ tasse de saucisses hot dog coupées en fines rondelles (½ cm)
- ¼ tasse d'épis de maïs miniatures sucrés coupés en tranches fines
- ¼ tasse de popcorn

Préparation

Salade de jambon

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Couvrir et réserver au réfrigérateur.

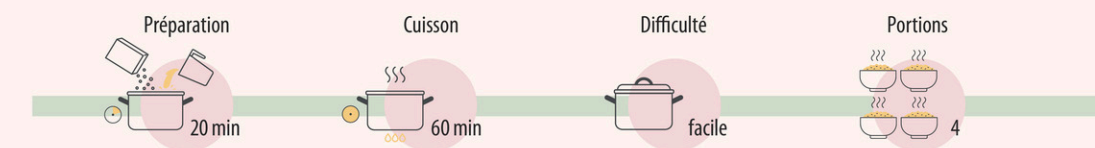
Montage du sandwich

2. Tartiner une première tranche de pain avec le tiers (¼ tasse) de la salade de jambon. Couvrir d'une deuxième tranche de pain. Répéter l'opération deux fois de suite et terminer par une tranche de pain de façon à obtenir trois étages. Presser légèrement.
3. À l'aide d'un couteau à pain, couper délicatement les croûtes pour bien égaliser le sandwich. Recouvrir d'une couche de fromage quark. Couvrir d'une pellicule de plastique sans qu'elle ne touche au fromage (au besoin utiliser des cure-dents) et réfrigérer au moins 2 heures.
6. Décorer avec les tranches de saucisses à hot dog et d'épis de maïs miniatures sucrés. Parsemer de popcorn avant de déguster.

Soupe au céleri garnie de croûtons



par Kimberly Lallouz, cheffe



Ingrédients

- 1 pied de céleri lavé et coupé en dés
- 2 pommes de terre, lavées et coupées en dés (ingrédient à acheter pour compléter le panier)
- ¼ de tasse de beurre
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon blanc, pelé et coupé en dés
- 3 tasses de bouillon de légumes ou de l'eau
- ½ c. à thé de sel
- ½ c. à thé de poivre
- 2 c. à soupe d'ail haché
- 4 tranches de pain coupées en croûtons
- Filet d'huile

Préparation

1. Dans une casserole, chauffez l'huile et le beurre, rajoutez le céleri, l'oignon, sel, poivre, cuire à feu moyen-fort pour 15 minutes jusqu'à ce que le céleri soit mou.
2. Rajoutez le bouillon, les pommes de terre, l'ail, et laissez mijoter à feu mi-doux pendant 45 minutes.
3. Chauffez votre four à 375° F. Déposer les croûtons sur une plaque à cuisson, avec un filet d'huile et ensuite la cuillère à soupe d'ail haché, sel, poivre et si voulu, du paprika. Cuire jusqu'à qu'ils soient dorés pendant environ 8 minutes.
4. Attendre que la soupe refroidisse un peu et mettre le tout dans le mélangeur. Si trop épais, ajouter de l'eau.
5. Garnir avec les croûtons à l'ail.
6. Optionnel: rajoutez aussi les saucisses hot-dog grillées et coupées en dés avec les croûtons!

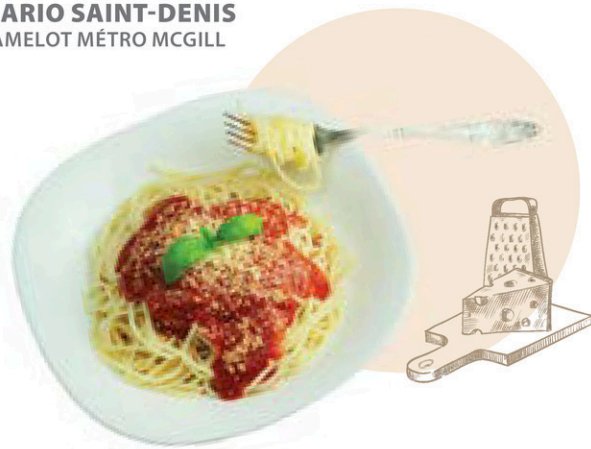
Pour cette alléchante édition, nous avons posé la question aux camelots.

Qu'aimez-vous le plus manger?

Spaghetti

Moi, je suis bien difficile. Enfant j'aimais le spaghetti, et je suis toujours un amateur de ce plat, quand il est bien fait. Mon préféré était celui de ma mère. Elle ne mettait pas de carottes. Je n'aime pas ça. À Montréal, c'est chez Da Giovanni sur Sainte-Catherine pas loin de la station Berri que je trouve qu'il est le meilleur.

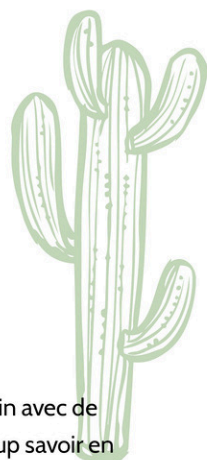
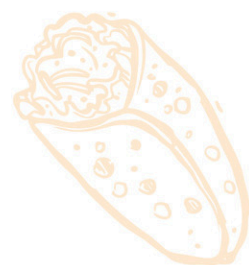
MARIO SAINT-DENIS
CAMELOT MÉTRO MCGILL



Enchiladas

Moi j'adore les enchiladas, un plat mexicain avec de la viande, du fromage... J'aimerais beaucoup savoir en cuisiner! J'ai découvert ça par la mère d'un ami il y a environ cinq ans. Depuis, je me prépare quelques plats mexicains. Et comme je suis en cuisine, j'apprends à faire de plus en plus de mets alors j'apprendrai à faire des enchiladas.

SYLVAIN PÉPIN-GIRARD
PARTICIPANT CUISINE



Bœuf bourguignon

J'adore le pâté chinois, la lasagne, mais le bœuf bourguignon, c'est le plat d'enfance qui me fait virer folle. Quand ma mère le fait, tu en as l'eau à la bouche avant même qu'il soit prêt. Je me rappelle qu'enfant, je tournais autour d'elle le temps qu'elle le prépare. Y'avait pas moyen que je reste tranquille tant que j'en avais pas mangé un peu. Des fois elle le faisait avec des petits oignons marinés... Mmmmm!

LYNN CHAMPAGNE
CAMELOT ET PRÉPOSÉE À LA CUISINE



Dans la tête des camelots

Patates pilées

Aujourd'hui, je fais du diabète, alors il faut que je fasse attention. Ce que j'aime le plus manger en ce moment, c'est du poisson. Mais ce que j'aime le plus de tout, c'est des patates pilées avec de la viande rouge et une bonne salade de choux.

MAXIME VALCOURT
CAMELOT THÉÂTRES DU NOUVEAU MONDE ET DU RIDEAU VERT



Fruits de mer

Ce que j'aime le plus, ce sont les fruits de mer. Quand j'ai commencé à avoir des sous, j'ai commencé à en manger. J'ai découvert ça par moi-même, au restaurant. Mais les finances ne sont pas là alors j'en mange rarement, mais je m'organise pour me faire plaisir une fois par an quand même.

GILLES FERLAND
CAMELOT SAINT-JOSEPH / PAPINEAU
ET RENÉ LÉVESQUE / SAINT-URBAIN



Barbecue

Moi j'aime les plats avec des légumes. N'importe quel plat, tant qu'il n'y a pas de viande rouge. J'aime aussi le poisson. Mais ce que je préfère, c'est ce qui est cuit au barbecue; avec de la salade. Par contre j'en mange moins qu'avant parce que je dois faire attention à mon régime.

SAÏD FARKOUH
CAMELOT MÉTROS LIONEL-GROULX ET MONTMORENCY



Thaï

Tout petit, ma mère me cuisinait du chop suey. J'aimais ça. Mais j'en ai jamais fait moi-même alors j'en ai pas mangé depuis. Aujourd'hui, j'aime beaucoup les pads thaï au poulet. J'aime les plats asiatiques. On mange souvent des spaghettis, des pizzas, mais quand je vais au restaurant, c'est souvent du thaï.

YVON MASSICOTTE
CAMELOT CH. CÔTE DES NEIGES ENTRE J.-BRILLANT ET QUEEN MARY



Santé mentale et pandémie

Mariana Racine Méndez • organisatrice communautaire au RAPSIM

Le mois de mars marque le premier anniversaire d'un des plus importants bouleversements que nous ayons collectivement vécus. La pandémie du coronavirus a eu des conséquences sur plusieurs aspects de nos vies. Au moment de dresser le bilan de la dernière année, nous souhaitons mettre en lumière les impacts sur la santé mentale des personnes en situation d'itinérance.

Dans les derniers mois, des études faisant état d'une grande augmentation de la détresse psychologique au Québec ont été publiées. Bien que la pandémie ait eu un impact sur la santé mentale de l'ensemble de la population, on constate son effet plus particulièrement sur les personnes qui vivaient déjà en situation de pauvreté et de précarité. Ceci s'explique par le fait que la santé mentale est l'un des aspects centraux de la santé humaine. Les conditions de vie de la personne y jouent donc un rôle fondamental.

Les populations les plus défavorisées sont les plus susceptibles de connaître des troubles de santé mentale et des enjeux qui y sont liés en raison, notamment, de conditions de vie stressantes et du manque de facteurs de protection. Malgré les besoins importants en santé mentale, l'offre de services en ce sens pour les personnes en situation d'itinérance reste rare, inégale et fragmentée.

Les personnes en situation d'itinérance qui souhaitent recevoir des services en santé mentale ont souvent une situation de vie et des besoins qui s'additionnent à ce trouble. Par exemple, elles peuvent vivre avec une grande souffrance psychique, faire usage de substances, avoir des difficultés relationnelles, etc. Par ailleurs, le fait de se trouver dans une situation d'itinérance comporte en soi une dimension traumatogène et a des conséquences sur la santé et la vie psychologique des personnes.

Différents critères d'exclusion en place dans le système de santé font en sorte que les personnes en situation d'itinérance ne sont pas en mesure de recevoir certains services spécialisés en santé mentale. Par exemple, la nécessité de cesser l'usage de substances comme condition pour avoir accès à certains suivis thérapeutiques de deuxième ou de troisième ligne.

La pandémie ayant bouleversé la majorité de l'offre de services, tant dans le milieu communautaire que dans le réseau, les différentes lacunes et barrières se sont accentuées,

au moment même où la détresse psychologique, les besoins et les difficultés des personnes se sont aussi accrues.

Si nous faisons toutes et tous face à la pandémie, les personnes en situation d'itinérance ou à risque de l'être y sont confrontées sans toutefois bénéficier des facteurs de protection dont bénéficie la majorité de la population, soit un logement stable, sécuritaire et salubre ainsi qu'un revenu permettant de répondre aux besoins de base. En plus de faire face au danger que représente la maladie, les mesures sanitaires mises en place ont elles-mêmes affecté la vie des personnes en les vulnérabilisant davantage.

En assurant le déploiement de ressources d'aide adaptées qui permettent d'aborder la personne dans sa globalité et d'agir sur les causes au lieu des symptômes, il est possible d'améliorer concrètement la santé mentale au niveau collectif. Si des enjeux de santé mentale peuvent favoriser que des personnes se retrouvent à la rue, l'inverse est aussi vrai; connaître l'itinérance favorise le développement ou le maintien de difficultés psychologiques. La pandémie a été la cause d'une importante détérioration des conditions de vie des personnes en situation d'itinérance, sur tous les plans. En plus des risques associés au virus, l'implantation des mesures sanitaires sans distinction pour leurs réalités spécifiques a engendré une importante détresse et des conséquences irréparables. Il est nécessaire d'adopter une approche qui tient compte de leurs réalités et dans une perspective ADS+ (Analyse différenciée selon les sexes et intersectionnelle) pour prévenir l'impact d'autant plus important sur les femmes en situation d'itinérance. C'est pourquoi nous pensons que pour agir sur la santé mentale, il faut mener des actions concrètes pour prévenir l'itinérance, agir sur les conditions de vie de personnes pour leur garantir la dignité à tout moment de leur parcours et leur offrir des services adaptés. ■

Ce texte s'inspire du mémoire **Nous ne sommes pas tous égaux devant la crise**, rédigé par le RAPSIM dans le cadre des consultations du MSSS sur les impacts de la pandémie sur la santé mentale. Pour lire le texte intégral rendez-vous au : rapsim.org.

RAPSIM

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



Les vaccins, un bien public?

Grâce à – et à cause de – cette foutue pandémie, il est plus que jamais question de vaccins dans les médias et dans nos chaumières. Tout le monde et son beau-frère semblent rendus spécialistes des vaccins à ARN messenger, du délai entre les doses, j'en passe et des pires. Du coup, on s'interroge au passage sur les pratiques commerciales des géants pharmaceutiques qui se livrent à une chaude concurrence pour en arriver à fournir des vaccins le plus rapidement possible. Est-ce qu'ils le font en respectant les normes scientifiques, sachant qu'un vaccin prend plusieurs années à être développé en temps normal? Est-ce éthique d'espérer générer d'énormes bénéfices, profitant ainsi d'une tragédie mondiale? Pourquoi ils ne mettent pas autant d'effort à développer des médicaments pour d'autres maladies?

Ces interrogations sont légitimes et mettent en lumière la complexité des interrelations économiques, scientifiques et, même, politiques qui relient les entreprises pharmaceutiques. Alors que la plupart des pays industrialisés du monde soutiennent leur système de santé, d'une manière ou de l'autre, on se demande, à raison, pourquoi des entreprises privées, cotées en bourse et faisant des profits faramineux, détiennent autant de pouvoir sur notre vie.

Le privé et le public

Pour répondre à une partie de ces questions, qui ne sont pas simples, on doit tourner notre regard vers des considérations plus générales. Qu'est-ce que le privé, qu'est-ce que le public? On s'enorgueillit au Québec de notre système de santé public. À l'instant où l'État cède au privé ne serait-ce qu'une portion de la prestation des services de santé, on se braque. Donc, on s'indigne, ou, à tout le moins, on s'interroge, sur le rôle qu'ont les entreprises privées comme Pfizer dans notre système de santé. Ce faisant, on oublie, par contre, qu'il n'y a pas de frontière nette entre les deux sphères. En réalité, ces deux mondes sont fortement imbriqués.

Par exemple, les pharmaciens (hors hôpitaux) sont propriétaires d'entreprises privées (qui vendent par ailleurs de nombreux produits qui n'ont aucun lien avec la santé), comme le sont les optométristes ou les dentistes. Les médecins généralistes sont des petites entreprises privées, même si leur seul client est l'État, c'est-à-dire la RAMQ. Les fournisseurs de matériel médical pour les hôpitaux sont évidemment des entreprises privées qui font des profits en vendant leurs produits à l'État.

Il n'y a rien de scandaleux dans tout cela: l'État est très souvent le donneur d'ordre pour l'entreprise privée. On ne s'attend pas à ce que des fonctionnaires soient embauchés pour construire les routes ou les écoles.

Du bien privé au bien public

Il n'est donc pas a priori moralement illégitime que des entreprises privées fassent des profits en étant payé par la collectivité, par nous – en autant qu'elles aient des pratiques d'emploi, de respect de l'environnement et des droits collectifs, bien entendu. On pourrait ajouter que c'est précisément parce que les États en sont les clients que ces derniers peuvent avoir le pouvoir de s'assurer du respect de leurs pratiques.

Cependant, il demeure une zone grise, très grise, et c'est celle de la propriété intellectuelle. Elle est protégée par des lois, notamment pour les pharmaceutiques, pour leur permettre de développer des produits, comme leurs vaccins. C'est un incitatif économique à leur boulot: cette protection leur assure un revenu sur une certaine période, pour compenser les investissements colossaux qu'elles doivent avancer.

Ajoutons à cela le jeu de la concurrence (en gros: elles essaient d'être les premières à réussir), c'est un mécanisme qui est globalement profitable. Mais cela occulte un effet indésirable. La connaissance devrait être un bien public, c'est-à-dire accessible à tous. Pourquoi? Parce qu'à l'inverse il n'est disponible qu'à celles et ceux qui peuvent se le permettre (un bien privé).

On le voit bien dans la présente pandémie. Certains gouvernements, ont plus de pouvoir que d'autres d'acheter ces vaccins. Il s'agit, ironiquement, d'une négociation public-privé qui bénéficie, au final, au privé. Il serait temps de repenser ce système et de faire des vaccins et de tous les médicaments un bien public. Mais dans notre système économique, cela semble bien utopique... ■



En toute
liberté



par **Mathieu Thériault**
Camelot Bernard / de l'Épée

À 20 heures, va-t'en chez vous!

Après quelques jours de tergiversations et un début de scandale dans les médias, le premier ministre Legault est finalement revenu sur une décision qui frôlait le ridicule et le mépris: finalement, les sans-abri ne seront pas assujettis au couvre-feu, une mesure qui est toujours en vigueur au moment où j'écris ces lignes.

Il faut dire que son premier et seul argument – à savoir qu'il ne faut pas donner d'exemption aux itinérants parce que cela ouvre la porte à tous ceux qui veulent le défier (le couvre-feu, pas le PM) – est particulièrement embarrassant pour quiconque connaît un peu la réalité de la rue.

Il prétendait aussi que les policiers font un si bon travail qu'on ne peut que s'en remettre à leur bon jugement. Là-dessus – disons, juste pour jaser – je me pose encore quelques questions.

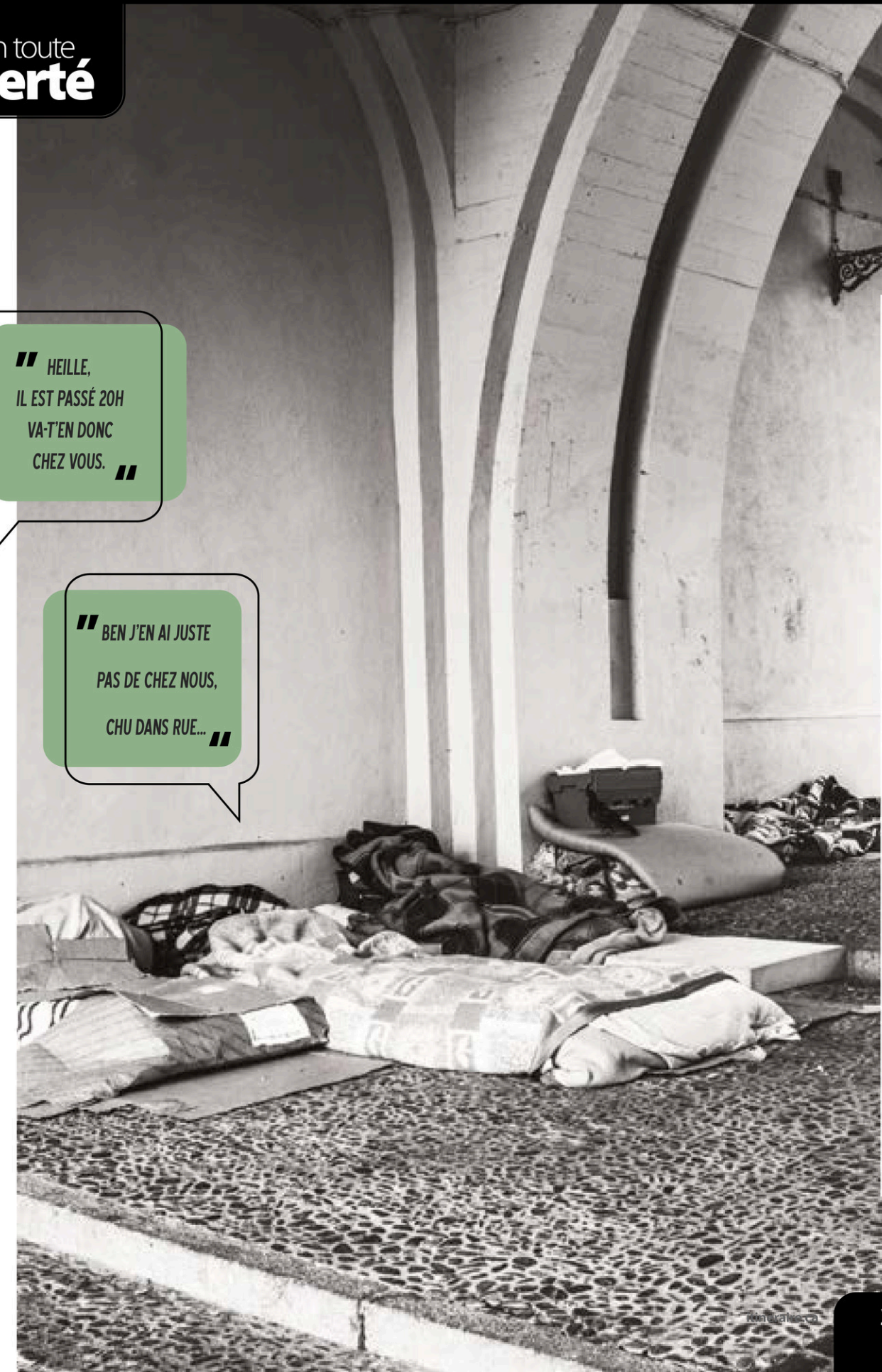
Mort de peur

Les flics qui patrouillent pour vrai les quartiers chauds de la Ville connaissent déjà les itinérants. Il y en a qui leurs tapent sur les nerfs pour mourir et d'autres avec qui ça va plutôt bien. Oui, les problèmes de consommation et de santé mentale sont lourds parfois.

Il y a aussi des personnes itinérantes que même les travailleurs de rue – pour qui c'est un genre de vocation – ne peuvent plus supporter. Alors imaginer que les flics (qui ne sont pas tous de fins psychologues) vont tout à coup faire preuve d'un humanisme exemplaire et d'un jugement sans faille alors que tout le monde est déjà à bout de nerfs sur tous les autres enjeux personnels, émotifs et sociaux... Eh bien, je vous laisse finir la phrase.

" HEILLE,
IL EST PASSÉ 20H
VA-T'EN DONC
CHEZ VOUS. "

" BEN J'EN AI JUSTE
PAS DE CHEZ NOUS,
CHU DANS RUE... "



Raphaël André, l'Innu qui est mort gelé dans une toilette chimique à la fin de janvier connaissait très bien tout le monde de la rue et aussi tous les flics, les refuges et les organismes. Ainsi que le super jugement sans discrimination et tellement humain de tout ce beau système-là. Pourtant il a eu tellement peur des flics qu'il en est mort gelé. Les toilettes chimiques, 95% des citoyens ne veulent même pas y aller pisser, alors vraiment, comme endroit pour y mourir... Un sacré beau symbole d'inclusion sociale, dirais-je.

Se déguiser en itinérant

Legault avait justifié son refus d'exempter les itinérants en évoquant la possibilité que « n'importe qui pourrait dire qu'il est itinérant ». Or vous connaissez beaucoup de monde qui serait prêt à se « déguiser » en itinérant juste pour le gros fun de sortir de chez soi après 20 h pour aller faire absolument *sweet fuck all* en ville?

Je ne veux pas trop tomber dans les préjugés, mais en général, on n'a pas besoin de trois doctorats en travail social pour distinguer une personne itinérante, disons d'un étudiant de McGill un peu chaud qui aurait essayé de faire son smatte au centre-ville en mettant un peu de boue sur son linge griffé, ne pas se brosser les dents pendant deux jours et faire sa meilleure imitation de Jackie Chan ou Charlie Chaplin en gars paqueté.

J'ai pas de chez nous

Au final, c'est quoi exactement que tu laisses au « bon jugement des policiers et leur travail exemplaire » comme marge de manœuvre à la réponse plutôt fondamentale à la question: « Heille, il est passé 20h va-t'en donc chez vous » Quand la réponse est: « Ben j'en ai juste pas de chez nous, chu dans rue... »

Même si j'avais trois docs en travail social, je ne saurais pas quoi répondre à cette question. Ce n'est pas le genre de cas où on peut dire à la police d'y aller au cas par cas. Il y a trop d'arbitraire et d'émotif en jeu.

Alors quand c'est Ian Lafrenière – qui a été porte-parole et délégué des flics municipaux avant d'être ministre responsable des Affaires autochtones – dit que tout va bien aller, ben moi je me dis qu'il y a « CAQchose » qui me dit que je n'en suis pas si sûr, que ça va bien aller. ■

Ces beaux instants

Il nous arrive souvent, nous camelots, de nous plaindre. Ah, il fait froid, les ventes ne marchent pas, il fait trop chaud, et quand on manque de sujets, on en invente.

Mais il arrive aussi des occasions qui nous réconcilient avec notre travail. Telle cette fois où, revenant à un point de vente que j'ai déjà occupé, une dame s'approche de moi et me dit: «*J'ai déjà acheté ce numéro et j'ai eu des nouvelles de mon ancien camelot, un bon monsieur que je rencontrais souvent. J'ai appris qu'il était atteint du cancer, mais il semble qu'il va "mieux"*».

J'ai réalisé à sa description que c'est de moi qu'elle parlait. Je baisse alors mon masque et lui dis: «*Ben, c'est moi madame*». Stupéfiée, émue, elle s'interrompt avant d'enchaîner: «*Oh, mon Dieu, mais c'est pas vrai, c'est vous, mais que je suis heureuse, que je suis contente. Ah ben, c'est vrai que le Bon Dieu existe. Il m'a fait vous rencontrer ce soir*».

Perdant sa contenance, elle s'exclame: «*Eh! On oublie la COVID*», et me prend dans ses bras.

Chère amie, vous ne pouvez savoir comment ce geste m'a touché. Aussi bouleversé que vous, j'en ai parlé à tout le monde pour leur montrer ce que, parfois, notre travail peut nous apporter.

Plus récemment, un petit garçon d'une dizaine d'années s'approche de moi et, un peu timidement, me demande s'il peut me donner quelques sous pour m'aider. Je lui dis de les garder, mais il insiste: «*J'ai fait un petit travail et le monsieur m'a beaucoup trop donné. Je veux donc partager avec vous*». J'ai accepté ses trois dollars qu'il m'a remis avec un grand sourire.

Madame, mon petit ami, merci d'avoir ensoleillé ces deux merveilleux moments et quand j'aurai encore envie de me plaindre, je penserai à vous avec bonheur et vous sourirez.



ROGER PERREAU
CAMELOT À LA DISTRIBUTION

Je ne cuisine pas

Pour manger, je me rends souvent à l'Accueil Bonneau ou à L'itinéraire pour récupérer des plats congelés. Je ne cuisine pas et je ne fais pas de courses aux supermarchés. En fait, je fréquente les missions depuis 30 ou 40 ans. Depuis que j'ai quitté mes parents.

Enfant, ma mère cuisinait très bien. Mais je n'ai jamais appris. Je suis un orphelin de la cuisine. Vers 15 ou 16 ans, je suis parti de chez mes parents. C'est ça un adolescent. Ça veut voyager, partir, découvrir le monde.

J'ai voyagé oui, un peu au Québec, sans jamais avoir de chez moi. Je dormais partout: dans des tentes, des blocs vides, des églises, des chambres... Alors quand tu n'as pas de toit, tu n'as ni frigidaire ni poêle. Je me tenais avec des gars de la rue. C'est eux qui me disaient: «*tu peux manger là, vas là...*» C'est comme ça que j'ai commencé à fréquenter les missions.

Plus tard, j'ai commencé à L'itinéraire. Je n'avais pas le temps de me faire à manger et surtout j'avais l'habitude de manger dans les missions. Ce qui me plaît le plus, c'est que tu ne dînes jamais seul. La solitude, c'est dur parfois, surtout pendant les Fêtes. À Noël, j'aime manger là-bas parce que c'est comme manger en famille. À cause de la pandémie, ça n'a pas pu se faire cette année et ça m'a vraiment manqué.

Je me suis donc toujours débrouillé et je n'ai jamais regretté parce que grâce à ça, j'ai pratiqué plein de loisirs, j'ai découvert la peinture et j'ai chanté dans la chorale de l'Accueil Bonneau. De beaux moments, joyeux!



MAXIME VALCOURT
CAMELOT THÉÂTRES DU RIDEAU VERT
ET DU NOUVEAU MONDE

Ensemble, en paix

Je suis contre le racisme. À Montréal, il y a beaucoup d'immigrants, et à part la couleur de leur peau et leur religion, il n'y a aucune différence avec les autres Québécois. Je pense qu'au Canada et au Québec, on a le cœur accueillant. Nous accueillons toutes les origines et toutes les religions, à bras ouverts. On est des gens de paix, contre la violence et les guerres. On est un pays paisible dans lequel on aime vivre.

Mais j'ai déjà vu des batailles entre des Blancs et des Noirs. Il y avait une rivalité. Quelquefois, ça commence à l'école. Mais il y a des Blancs qui marient des Noirs et des Noirs qui marient des Blancs.

La plupart des immigrants travaillent et je crois que si certains Québécois en sont jaloux, c'est parce qu'ils ne travaillent pas. Ils peuvent alors devenir méchants avec les immigrants, les juger.

Mais dans les hôpitaux, les garderies et les écoles, combien on voit des gens d'autres pays, en majorité des femmes, qui s'occupent des autres! Elles prennent leur place.

On pourrait parler ensemble. Ça prendrait quelqu'un pour donner l'exemple, un genre de leader pour amorcer un mouvement de paix. On pourrait aller vers les immigrants et communiquer, tout simplement.

Je pense qu'il faudrait faire plus de publicité contre le racisme; en parler à la télévision, dans les journaux. Le racisme est structurel, alors il faudrait des moyens de pression, montrer des Blancs, des Noirs, des gens de toutes les couleurs... en train de parler, de travailler, de prendre une bière ensemble. Montrer ça à la télévision. Ça nous ouvrirait aux différences.



CÉCILE CREVIER
CAMELOT ÉPICERIE MORGAN

GLANEURS

DES VILLES...

On les appelle des glaneurs et des déchetariens. Les uns fouillent les champs après les récoltes, les autres, les poubelles d'épicerie à la recherche d'aliments consommables. Et entre la fourche et la poubelle, des entrepreneurs comme Guillaume Cantin de La Transformerie revalorisent ces denrées par leur transformation et un retour sur les étals des commerces. Coup d'oeil sur trois initiatives citoyennes face à un enjeu de société: le **gaspillage alimentaire**. ▶



On évalue à **11,2 millions de tonnes** la quantité [...] d'aliments qui auraient dû être mangés ou donnés plutôt que jetés. Cela représente suffisamment de nourriture pour nourrir toutes les personnes habitant au Canada pendant près de cinq mois.

- Recyc-Québec



© GENEVIEVE LONGÈRE



© GENEVIEVE LONGÈRE

1 ...GLANEURS DES CHAMPS

Les glaneurs des champs ont une volonté commune : récupérer les denrées alimentaires encore propres à la consommation qui, sans cette intervention, seraient perdues. Perdues, pourquoi? Parce que trop bicornues, trop petites ou trop irrégulières... Les raisons sont multiples et complexes. Mais lorsqu'on lit qu'au Canada 11,2 millions de tonnes d'aliments propres à la consommation humaine finissent au dépotoir, il y a de quoi soulever les passions. C'est pour cela que des citoyens s'organisent. ■

Les glaneurs interviennent là où tout commence: dans les champs, juste après les récoltes. Le but? Récupérer les légumes délaissés souvent pour des raisons de calibre jugé hors-norme. Geneviève Longère, consultante en métier de bouche et personne-ressource pour Slow Food Lanaudière (aujourd'hui intégré dans le convivium Slow Food Vallée de la Batiscan), nous parle du glanage, une activité qu'elle organise depuis plusieurs années près de Saint-Alexis-de-Montcalm, dans Lanaudière, sa terre d'accueil depuis plus de 30 ans.

Glaner, ce n'est pas faire son épicerie

Les glaneurs «*aiment être dehors*», décrit Geneviève Longère. Ils n'ont pas peur de se salir et récupèrent, en quelque sorte, par besoin vital». Des qualités mises à profit quelques minutes, pour quelques légumes. Car dans les champs, «*on ne fait pas son marché*», précise-t-elle. De surcroît, glaner ne permet ni de combler tous ses besoins alimentaires ni de s'approvisionner à longueur d'année; la saison des récoltes est courte. «*Le glanage se passe pour l'instant de fin septembre à début novembre*», précise notre interlocutrice, entre autres parce qu'il est plus facile d'aller glaner des légumes racines plutôt que des bleuets.»

Ce ne sont pas non plus tous les légumes qui peuvent être ramassés: si vous aimez les asperges, sachez qu'elles ont besoin de rester en terre pour refaire des pousses l'année d'après», illustre l'organisatrice. ■

Promenons-nous dans les champs

Que ce soit par curiosité ou par conviction, comment se retrouve-t-on à glaner un champ? S'il est facile d'identifier des lieux d'autocueillette, il n'existe pas de sites web sur lesquels s'inscrire à des activités de glanage. «*Ça passe par des connaissances, du bouche-à-oreille*», explique Geneviève Longère. Les groupes Facebook comme Autosuffisance Québec – Glanage et Dumpster Diving regroupent également de précieuses informations, tant sur les lieux que sur le déroulement du glanage. Du côté de notre consultante, c'est en se promenant dans son coin de pays qu'elle a réalisé la quantité de légumes délaissés après les récoltes. Lui est alors venue l'idée d'organiser des sessions de glanage, mais non sans difficulté: «*j'ai dû mettre le pied dans la porte pour pouvoir entrer au champ*», explique-t-elle lorsqu'elle parle de la réceptivité des agriculteurs à sa proposition. N'allons pas pour autant caricaturer les travailleurs agricoles en de méchants paysans. Les raisons sont ailleurs: «*Les agriculteurs ont parfois peur des accidents*», raconte la consultante. L'un d'eux m'a aussi expliqué un jour qu'il craignait que ses acheteurs comme Provigo... soient choqués de voir les gens ramasser dans les champs.»

«*Il faut alors les convaincre du bien-fondé du glanage, de son aspect solidaire et bénévole*», ajoute-t-elle. Un travail qui s'avère beaucoup plus facile à faire auprès de la relève agricole: «*Ceux qui veulent vraiment, ce sont les jeunes agriculteurs, ceux qui n'ont pas encore leur propre terre*.»

Le défi de la transformation alimentaire

Comme l'explique l'organisatrice avant toute séance de glanage: «*Vous n'êtes pas chez Costco. Ne prenez que ce dont vous avez besoin*.» Car si l'abondance peut faire tourner la tête, trop récupérer, c'est s'assurer d'en mettre une partie à la poubelle, faute d'avoir les moyens de transformer. ■

Dans les champs, ce sont environ 5 à 10% des aliments qui ne sont pas récoltés, évalue Mme Longère. Un petit pourcentage qui peut cependant représenter de bonne quantité, selon la taille du champ. Vous imaginez-vous avec plusieurs dizaines de kilos de panais chez vous? Qu'en feriez-vous? C'est un problème auquel certaines banques alimentaires comme Moisson Lanaudière sont confrontées lorsqu'ils ont des surplus de légumes, surtout.

Là, intervient la question de la transformation alimentaire et, pour Geneviève Longère, le projet TAM (Transformation Alimentaire Montcalm) y répond. Cette initiative est simple: «*transformer les surplus de légumes de Moisson Lanaudière en produits prêts à cuisiner pour les redistribuer dans les organismes d'aide alimentaire de la MRC de Montcalm*», peut-on lire sur la page Facebook du projet. Une action de transformation qui pourrait en inspirer plus d'un, surtout qu'il «*existe des cuisines collectives tout équipées qui sont vraiment sous-exploitées*», nous apprend notre interlocutrice pour qui le manque de lieux de transformation est une lacune à combler. ■

«*Le glanage est une pratique encore marginale, bien qu' ancestrale. Au Québec, elle n'est encadrée par aucune loi contrairement à d'autres pays, comme en France où elle est un droit toujours en vigueur, promulgué en 1554 : « Le droit de glaner est autorisé aux pauvres, aux malheureux [...] il ne peut s'exercer qu'après enlèvement de la récolte [...] ».*»

RESCAPÉS DE JUSTESSE

La transformation est un maillon faible de la lutte contre le gaspillage alimentaire. Transformer plutôt que de jeter est le défi que le chef cuisinier **Guillaume Cantin** s'est donné en co-crédant en 2017 **La Transformerie**. Cet OBNL travaille de concert avec des commerçants de Rosemont-La-Petite-Patrie pour rescaper des denrées alimentaires, en général le jour de leur péremption officielle, et ce, avant qu'elles n'atterrissent aux vidanges. ▶

Les gentils de Rosemont-La-Petite-Patrie, les Rosepatriens, retrouvent alors Les Rescapés sur les étales de leurs épicerie : des petits pots de tartinades de fruits, faites de ces produits récupérés, «*qui ne touchent plus les poubelles*», précise Guillaume Cantin, et dont la qualité n'est plus à démontrer, ajoute-t-il.

Huit pour cent

Le groupe de détaillants avec lequel l'OBNL travaille (IGA, Rachel-Béry, Marché Tradition, fruiteries indépendantes...) est lié à La Transformerie par une confiance bien établie et un contrat de service qui permet à 92% des produits récupérés d'être sauvés.

«*Après un tri méticuleux fait par l'équipe de La Transformerie, à peine 8 % finissent à la collecte de matière organique, détaille Guillaume Cantin, tandis que 20 % sont utilisés pour Les Rescapés, et 72 % sont redistribués non transformés, à des organismes d'aide alimentaire de l'arrondissement.*»

Pour en arriver là, un long travail d'écoute et d'échange avec les distributeurs participants a été nécessaire afin de comprendre «*la réalité du terrain*» de ces détaillants parfois stigmatisés, bien qu'ils «*ne se lèvent pas le matin en se disant: "mon objectif aujourd'hui, c'est de jeter de la nourriture"*», explique Guillaume Cantin. Au contraire. Dès le début de l'aventure «*la réceptivité a été assez positive et aujourd'hui, les commerçants s'y retrouvent*».

« Nommer c'est créer »

Sur les étales des commerces, Les Rescapés arborent un petit côté bourgeois-bohème qui rompt avec l'image négative que l'on se fait des fruits en fin de vie. D'ailleurs, «*rescapés*» revêt une connotation assez positive. Un détail important pour Guillaume Cantin qui considère que «*les mots peuvent faire une différence dans la compréhension des choses*».

La même logique s'applique à la date de péremption. Une fois atteinte, les produits concernés sont facilement poussés vers les poubelles par le doute. Pourtant, un aliment dont la date limite de conservation est le 16 mars ne pourrit pas instantanément le 17 mars à 0 h 01. ▶



L'Agence canadienne d'inspection des aliments le stipule d'ailleurs clairement: «*La date "meilleur avant" n'est pas une garantie de la salubrité de l'aliment. Elle constitue plutôt une indication pour les consommateurs de la fraîcheur et de la durée de conservation potentielle des aliments non ouverts.*» «*Potentielle*». Après cette date, l'aliment peut ne plus avoir la même valeur nutritive, la même fraîcheur, mais cela ne signifie pas qu'il est impropre à la consommation.

«*À mon humble avis, le mot [péremption] n'est pas approprié, pense Guillaume Cantin. Un autre exemple: on parle de légumes moches. Si tu dis à quelqu'un: "achète des légumes moches", ça ne donne pas envie, même s'ils sont super frais.*»

Déchets gastronomiques

Le projet de La Transformerie est né d'un défi lancé à Guillaume Cantin en 2016: constituer un repas gastronomique à partir de déchets glanés directement dans les poubelles. «*Pour être transparent là-dessus, je trouvais ça dégueulasse, mais j'aime les défis et ça n'a pas pris cinq minutes pour me convaincre.*» Et tant mieux pour la lutte contre le gaspillage alimentaire. D'ailleurs, «*une fois que tu comprends la qualité de ce qu'il y a dedans, ajoute-t-il, on dirait que ça devient un jeu parce que t'as hâte de voir ce qu'il va y avoir dans la prochaine poubelle.*» Une chasse au trésor que connaissent bien ceux que l'on nomme les déchetariens. ■

PHOTOS: BÉNÉDICTE BROCARD



Le gaspillage alimentaire et la loi

Au Canada, en février 2016, le projet de loi C-231 proposant d'instaurer le 16 octobre comme Journée nationale de sensibilisation au gaspillage alimentaire et de développer un plan de lutte national contre ce fléau a été rejeté à 220 voix parlementaires contre 59.

Au Québec, Émilise Lessard-Therrien, députée de Rouyn-Noranda-Témiscamingue, a présenté à l'Assemblée nationale en novembre 2020 le projet de loi 491 qui prévoit un objectif de réduction du gaspillage alimentaire de 50% d'ici 2025. Une proposition adoptée à l'unanimité.

À Montréal, la Ville prend en main le gaspillage alimentaire avec, elle aussi, l'objectif de réduire le gaspillage alimentaire de 50% d'ici 2025. Le dépôt d'un rapport de consultation organisée en début d'année est prévu au printemps 2021.

PHOTOS: LOUIS BÉCHARD



MAUDE CHAUVIN

DÉCHÉTARISME

Pour certains, le déchetarisme est un mode de vie. C'est le cas de Louis Béchard, travailleur autonome polyvalent, titulaire de deux maîtrises en gestion de l'environnement et développement durable. Co-administrateur du groupe Facebook Dumpster Sherbrooke, ouvert en 2015, il nous fait part de son expérience de déchetarien dont l'activité profite à la douzaine d'occupants du Collectif Denault, son lieu de vie.

Partager les surplus

Lorsque Louis *dumpste*, ce qu'il récolte contribue à remplir les frigidaires partagés du Collectif Denault, un immeuble de cinq appartements situé à Sherbrooke où 12 personnes dont un enfant de deux ans partagent un mode de vie communautaire. Parfois, "la récolte" est tellement fructueuse que Louis se fait un plaisir de redistribuer les surplus: «On les donne dans la communauté, aux gens qui en ont besoin, dit-il. Ça m'est arrivé d'aller porter des quantités faramineuses à Moisson Estrie, comme ces 632 livres de carottes qu'un jour je leur ai déposées.»

Puis il y a les anecdotes, parfois cocasses, parfois très humaines, comme celle de *Sylvain commis d'un des détaillants où Louis glane régulièrement. Son travail: placer et remplacer les denrées des rayons alimentaires. Seulement, voilà. Sylvain a de la difficulté à joindre les deux bouts. «Il a emménagé avec sa blonde et ses deux enfants, raconte Louis. Elle n'a pas d'emploi et lui travaille dans une épicerie au salaire minimum. Ils ont vraiment de la misère financièrement, même pour manger, alors que lui, sa job, c'est de jeter de la bouffe.» Ça fait donc quelques mois que Louis lui remet ponctuellement une partie de ce qu'il *dumpste*. Pourquoi? Parce que cet employé qui «est obligé de jeter alors qu'il a de la misère à se payer de quoi manger, ne peut pas récupérer les choses qu'il jette parce qu'il risque de se faire mettre dehors.»

*nom fictif

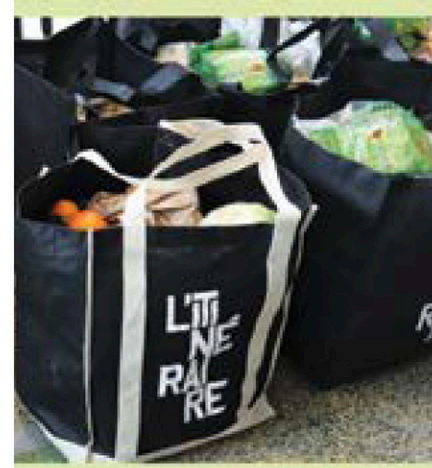
« Cette semaine, j'ai trouvé 24 pots de miel de 250 ml qui ont été jetés parce qu'un peu de sucre s'était formé au fond des pots, » dit Louis Béchard qui, la veille de l'entrevue, avait ramassé « trois énormes caisses de bananes juste mûres comme il faut. » ■

Le dernier maillon

Toujours aussi abasourdi par la quantité et la qualité des produits qu'il récupère depuis cinq ans, Louis n'éprouve pour autant aucun ressentiment envers les commerçants. «Je comprends que les commerçants vivent dans un système qui les pousse à gaspiller. Par contre, certains gèrent mieux leur stock que d'autres, et ça paraît. Je ne suis pas fâché contre eux, mais contre ce système qui permet ça. Mais ils sont le dernier maillon avant la poubelle, alors ils ont une responsabilité. La bouffe est sur leur plancher, alors c'est à eux de la gérer. Si tu la jettes, t'es imputable.»

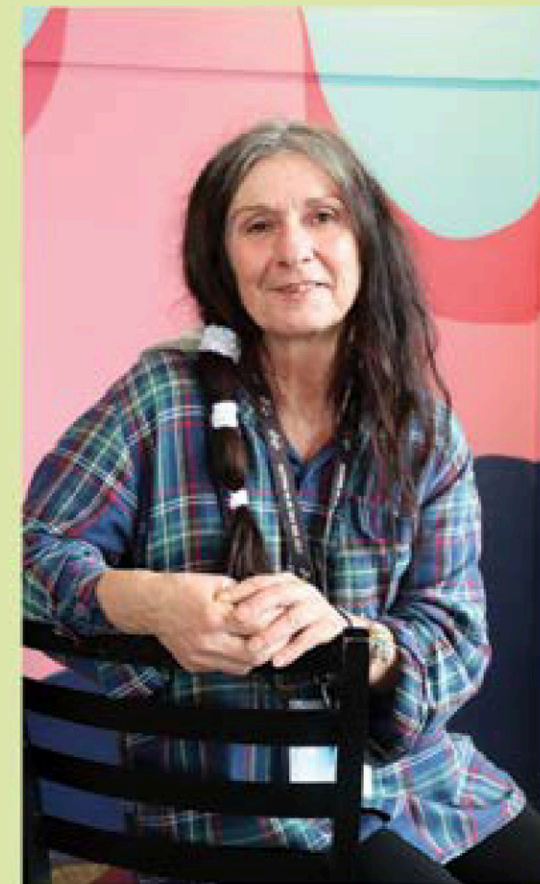
Le déchetarisme gagne de plus en plus d'adeptes, à en croire la popularité croissante de groupes Facebook dédiés Autosuffisance Québec-Glanage et Dumpster Diving ouvert en septembre 2015 regroupe 4,6K d'abonnées. Plus local, le groupe public Dumpster Diving Montréal affiche 8,1K de membres dont une cinquantaine supplémentaire, en moins d'une semaine (décompte réalisé au moment de décrire ces lignes). Alors si le gaspillage alimentaire s'accumule dans les ruelles à l'abri des regards, il semble que cet enjeu de société gagne de plus en plus en visibilité. ■

© LOUIS BÉCHARD



« L'itinéraire pour moi, c'est pas juste un travail, c'est mon port d'attache, une communauté qui m'offre un repas complet par jour et un sac d'épicerie pour ma semaine. »

Manon, camelot à L'itinéraire



Chaque semaine, Moisson Montréal distribue 570 kilos de denrées à L'itinéraire qui prépare 375 repas complets et 25 paniers d'épicerie pour ses camelots.

La sécurité alimentaire, de façon durable

Moisson Montréal récupère des dons de nourriture et de produits essentiels tout au long de l'année et les redonne gratuitement à plus de 250 organismes communautaires de l'île de Montréal.

   
moissonmontreal.org



MOISSON
MONTREAL

*espace commandité



par Yves Grégoire
 Préposé à la distribution

Tout est science.
 Des confins de
 l'univers à la nature
 qui nous entoure,
 dans la technologie
 de tous les jours en
 passant par la vie
 sur Terre, la science
 est partout.



2020: La terre a tourné plus vite

En 2020, la Terre a tourné plus vite qu'à son habitude. Les scientifiques prévoient d'ailleurs qu'il en sera de même en 2021. Devrons-nous réajuster une fois de plus nos horloges ?

Jusqu'à 2020, le 5 juillet 2005 marquait la rotation la plus rapide de la Terre, soit 1,0516 millisecondes plus vite que les 86 400 secondes moyennes requises pour constituer un jour. Ce record a été battu 28 fois l'an passé et, le 19 juillet a marqué le jour le plus court.

Pour réajuster nos horloges atomiques avec « l'horloge interne » de la Terre, les scientifiques ont habituellement recours à des secondes intercalaires, c'est-à-dire des secondes que l'on ajoute ou retire pour compenser le ralentissement ou l'accélération de la rotation de la Terre. Un procédé par ailleurs fortement remis en question. Ainsi, le 31 décembre 2016 à 23 h 59 minutes et 59 secondes, une seconde intercalaire avait été ajoutée. Il faut cependant atteindre une différence de 400 millisecondes soit 0,4 seconde, entre la vitesse de rotation réelle de la Terre et sa vitesse moyenne requise pour user de ce procédé.



Requins et raies menacés d'extinction



Selon des travaux effectués à l'Université Simon Fraser en Colombie-Britannique, la population de requins océaniques a diminué de 98 % en 60 ans.

La surpêche et l'utilisation des palangres et des filets de sennes (filets de surface), qui ont doublé depuis 50 ans, sont en cause dans la diminution des populations de requins et de raies dans nos océans. Selon Nick Dulvy du Département des sciences biologiques de l'Université Simon Fraser à Burnaby, son équipe et lui ont déterminé que les trois quarts des 31 espèces étudiées étaient en voie d'extinction. Les requins et les raies grandissent lentement et se reproduisent peu. Ils sont donc plus à risque. Tout particulièrement, trois espèces sont en danger: le requin océanique, le requin-marteau halicorne et le grand requin-marteau.

De meilleures mesures de protection des espèces menacées s'imposent, comme celles qui ont permis le retour du grand requin blanc dans les eaux américaines, et il serait déjà bien que les réglementations existantes soient mieux respectées, proclament les scientifiques.



© KAREN KAYSER | UNSPLASH



Mozart: De l'intelligence à l'épilepsie

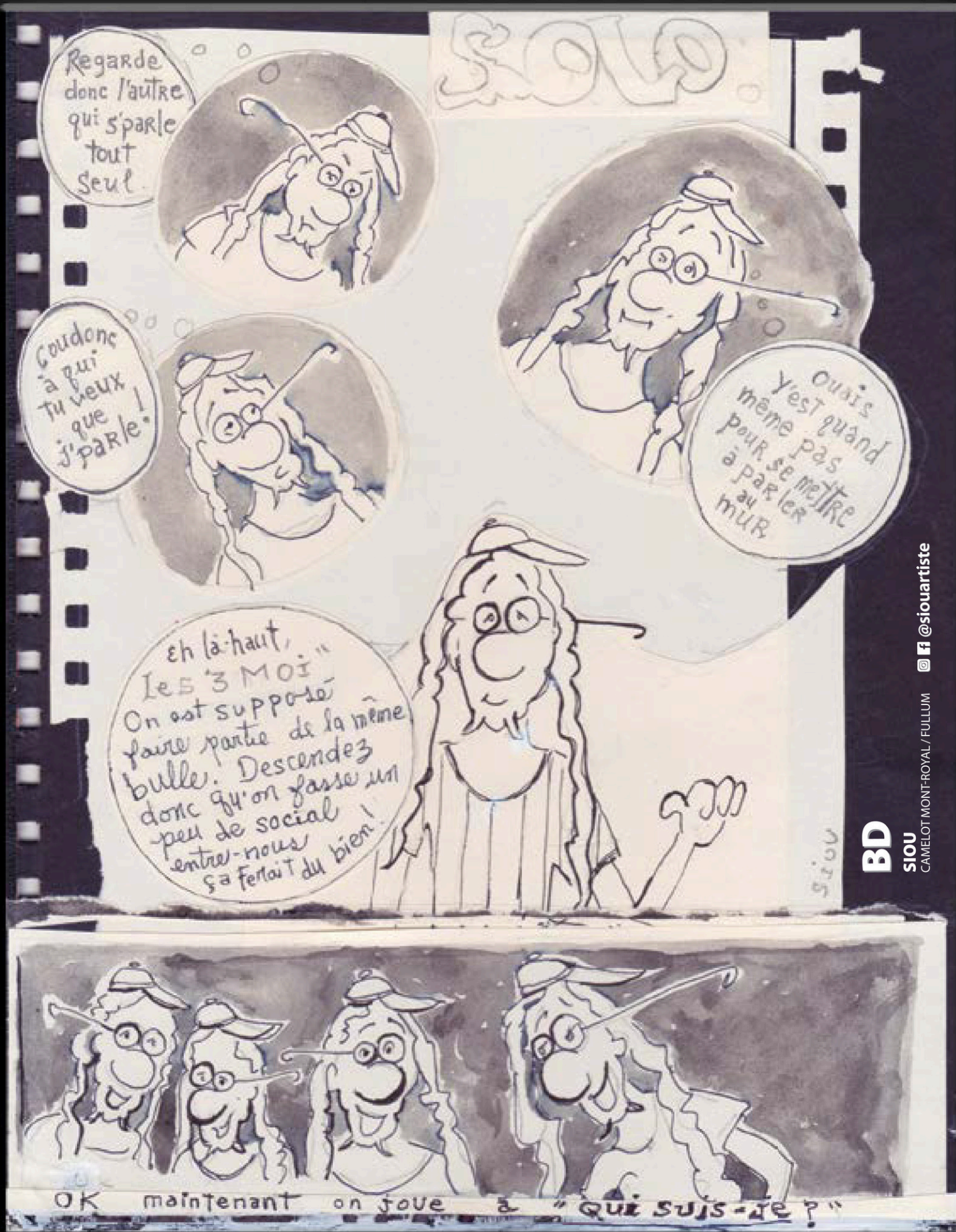
Selon un article paru dans la revue *Nature* en 1993, écouter la Sonate pour deux pianos en ré majeur de Mozart amènerait une augmentation temporaire de la capacité de manipuler mentalement des formes et de se repérer dans l'espace. Puis, quelques années plus tard, le célèbre livre de Don Campbell, « L'effet Mozart » a été publié.

La rumeur était partie: « la musique de Mozart rendrait plus intelligent ». À tel point qu'en 1998, le programme du gouverneur de la Géorgie suggérait de débloquer 105 000 \$ US du budget de l'état pour offrir un CD de Mozart à chaque nouveau-né.

L'expérience menée par Frances Rauscher, et publiée en 1993, était d'analyser la capacité d'étudiants américains à prédire l'aspect d'une feuille pliée et coupée après 10 minutes d'écoute de la sonate. Selon les résultats, ceux qui avaient écouté la sonate réussissaient mieux que ceux qui avaient écouté de la musique de relaxation, ou rien. Cela dit, ces résultats ne sont pas considérés comme probants. Mais en 2020, des chercheurs italiens ont analysé plusieurs études qui mettent en lien non plus la musique de Mozart et l'intelligence, mais ses impacts sur l'épilepsie. Il semblerait donc que la musique de Mozart aurait des effets bénéfiques sur les épileptiques. Une avenue qui reste tout de même à démontrer.



© HANS BRAXMEIER | PIXABAY



BD
SIOU
CAMELOT MONT-ROYAL / FULLUM
@siouartiste

B

**MARCHAND DE BONHEUR,
MARCHAND DE CHALEUR!**

—
Bien emmitouflé dehors ou confortablement assis chez soi, quand le mercure descend, rien de mieux qu'un bon café pour se réchauffer.



CAFÉ
BROSSARD^{MD}

TORRÉFIÉ À MONTRÉAL
514 321-4121 • 1 800 361-4121
CAFEBROSSARD.COM



Merci pour tout!
Milton Fernandes

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												

Jeux de mots



joseecardinala1@yahoo.ca

JOSÉE CARDINAL
DISTRIBUTRICE

HORizontalement

- Centrifugeuses destinées à déterminer les volumes relatifs des cellules et du fluide sanguins.
- Divagation.
- Onze. - Trois.
- Équipa de matelots. - Petit.
- Reflétions. - Oiseau.
- Greffa. - Alcaloïde extrait d'une fève.
- Essaya. - Lettre grecque. - Stéradian.
- Se trouve sur une carte. - Radon. - Femme.
- Général portugais. - Explosif. - Note.
- Aire de vent. - Dans. - Bus.

VERTICALEMENT

- Qui ont six pieds.
- Tueras.
- Actionné. - La peinture, la sculpture et la gravure en sont. - Sorti.
- Aigre.
- Pronom. - Prêtresse bovine. - Calanque.
- Fleuve russe. - Sur le cadran d'une boussole.
- Hurlassent.
- Rayon. - Existant.
- Sans-abri.
- Titane. - Copain.
- Qui se rapportent au vent. - À moi.
- Étain. - Assortirais des couleurs.

SOLUTIONS - Février 2021

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	O	B	N	U	B	I	L	E	R	E	N	T
2	P	U	I	S	E	I	N	I	T	I	E	
3	T	I	G	E	A	M	E	N	A	N	T	
4	I	R	E	A	R	A	C	N	E			
5	M	E	R	I	T	O	C	R	A	T	I	E
6	A	I	L	M	E	U	S	N	S			
7	L	I	E	E	A	S	E	R	D			
8	I	O	N	A	T	E	M	O	I	S		
9	S	N	A	M	E	N	I	D	E	E		
10	A	S	A	I	S	O	N	N	A	N	T	

Herbe	Attachera	Superposa	Parsemèrent
Mobilité	Remontée mécanique	Jonctions	Colorant
Flotter			
Remontais			
Maman			Nickel
Mesurât			Thallium
			Temple
Conjonction		Isolé	
Amies		Étain	
			Guise
			Choisis
Mettre bas			
Balle de service			
		Mesure chinoise	
		Titane	Pronom
Rangent	Bois brûlé		

Solutions dans le prochain numéro

Jeu des 7 différences

Pouvez-vous trouver les sept différences dans cette photo? Bonne chance!

© LIFEFORSTOCK



PROBLÈMES DROGUE, ALCOOL OU MÉDICAMENT ?

NA Narcotiques Anonymes
Narcotics Anonymous

1 855 544-6362
www.naquebec.org

Nous pouvons t'aider

Jeu de chiffres

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.

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

MONTRÉAL!
TÉLÉPHONIE + INTERNET
JUSQU'À 5MBS POUR 25\$/MOIS*



Cooptel | 1 888 532-COOP
cooptel.ca

*Frais de 911. Là où la technologie le permet. Offre sujet à changement sans préavis. Certaines conditions s'appliquent.

VILLE-MARIE
CENTRE-VILLE



Plaisirs d'hiver

Bougez dans Ville-Marie

Partagez vos moments #centrevillemontreal

Patinoires extérieures

- Patinoire du Glacis
- Patinoire du parc des Vétérans
- Patinoire du parc Toussaint-Louverture
- Patinoire du parc Walter-Stewart
- NOUVEAU** Patinoire du parc des Faubourgs
- NOUVEAU** Patinoire réfrigérée du square Cabot

Ski de fond

- NOUVEAU** Parc des Faubourgs
- NOUVEAU** Parc Médéric-Martin

Glissades

- Butte du parc des Faubourgs
- Butte du parc Jos-Montferrand
- Butte du parc Médéric-Martin
- Butte du parc Percy-Walters

- Parc des Faubourgs ↻ Papineau
- Parc des Vétérans ↻ Papineau
- Parc Jos-Montferrand ↻ Frontenac
- Parc Médéric-Martin ↻ Frontenac
- Parc Toussaint-Louverture ↻ Saint-Laurent
- Parc Percy-Walters ↻ Guy-Concordia
- Parc Walter-Stewart ↻ Frontenac
- Patinoire du Glacis ↻ Champ-de-Mars
- Square Cabot ↻ Atwater

Ouverture des patinoires, glissades et pistes de ski de fond dès que les conditions climatiques le permettent. Les activités proposées évoluent en fonction des recommandations de la Santé publique. Les chalets des parcs sont fermés.

☎ 311 ↻ montreal.ca/ville-marie

Consultez les conditions des sites hivernaux ↻ bit.ly/conditions-vm

Ville-Marie
Montréal

MODE DE PAIEMENT

- Chèque au nom du Groupe communautaire L'itinéraire
- Visa MasterCard Code de vérification de la carte (CVC): | | | |
- N° de la carte : | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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

IDENTIFICATION Mme M.

Nom : _____
Prénom : _____
Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : | | | - | | |
Courriel : _____
Téléphone : (_____) _____

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

ME
RCI

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

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

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

Faire un don Cartes-repas
Abonnement

JE FAIS UN DON DE :

- 40 \$ 50 \$ 75 \$ 100 \$ ou _____ \$¹

JE VEUX ACHETER DES CARTES-REPAS :

J'offre _____ cartes-repas à 6 \$ chacune = _____ \$¹
Vous voulez les distribuer vous-même ? Cochez ici :



TOTAL DE MA CONTRIBUTION : _____ \$¹
DONS + CARTES-REPAS

JE VEUX M'ABONNER AU MAGAZINE :

- Je m'abonne pour une période de :
- 12 mois, 24 numéros (125 \$ avec taxes)
 - 6 mois, 12 numéros (65 \$ avec taxes)

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

Pour rejoindre notre service aux donateurs :

514 597-0238, poste 228 • luc.desjardins@itineraire.ca



.08
**ÇA VIENT
VITE!**

VITE LE

CALCOOLATEUR

SUR NOTRE SITE

Éduc  **alcool**

La modération a bien meilleur goût.