

# leDroit Fam<sup>u</sup>lle

Une réalisation du service de la publicité

GRATUIT

VOLUME 3 | NUMÉRO 3 | SEPTEMBRE 2021

## IMPROTÉINE QUELLE FAMILLE!

Page 4

ÉDUCATION

### Votre enfant est-il doué?

PAGE 11

SOCIÉTÉ

### Quelque part entre fille et garçon...

PAGE 34



# MANGÉZ SANTÉ, LOCAL ET DE SAISON AVEC LE CEPEO!

On connaît tous l'importance de l'achat local... le discours « manger local et de saison » a d'autant plus d'importance dans les derniers mois. Ainsi, le CEPEO vous propose, chaque mois, des fiches-recettes mettant en vedette un produit frais de saison et mettant de l'avant un producteur local et francophone de ce produit. Plus que ces simples

recettes, le CEPEO vous propose une fenêtre sur les saveurs de la région et une délicieuse façon d'être solidaire avec les producteurs locaux.

## VISITEZ

<https://cepeo.on.ca/nouveautes/>  
pour découvrir les autres recettes.

**BON APPÉTIT!**



## Muffins aux céréales et à la rhubarbe



### INGRÉDIENTS

- **1 tasse et 3/4** (425 ml) de farine tout usage
- **1 tasse et 3/4** (425 ml) de céréales au miel et aux amandes (sans les raisins)
- **3/4 de tasse** (175 ml) de sucre granulé
- **2 c. à thé** (10 ml) de levure chimique
- **2 c. à thé** (10 ml) de cannelle
- **1/2 c. à thé** (2 ml) de sel
- **1/4 c. à thé** (1 ml) de noix de muscade
- **2 œufs** de l'Ontario
- **3/4 de tasse** (175 ml) de lait à 2 % de l'Ontario
- **1/3 de tasse** (75 ml) d'huile de tournesol de l'Ontario ou d'huile végétale
- **1 c. à thé** (5 ml) de vanille
- **2 tasses** (500 ml) de rhubarbe de serre ou de pommes de l'Ontario coupées (en morceaux de 1/2 po-/1cm)



<b>PRÉPARATION</b>	15 minutes
<b>CUISSON</b>	15 à 18 minutes
<b>RENDEMENT</b>	Donne 12 portions



### PRÉPARATION

- 1 Dans un bol moyen, mélanger la farine, 1-1/4 tasse (300 ml) de céréales, le sucre, la levure chimique, la cannelle, le sel et la noix de muscade, en séparant les gros morceaux de céréales. Dans un grand bol, battre les œufs; battre au fouet le lait, l'huile et la vanille; ajouter les ingrédients secs en les mélangeant bien. Ajouter la rhubarbe.
- 2 Verser à la cuillère dans les grands moules à muffins bien huilés. Saupoudrer le restant de la 1/2 tasse (125 ml) de céréales sur le mélange obtenu; appuyer légèrement sur le dessus. Faire cuire au four à 375°F (190°C) pendant 15 à 18 minutes ou jusqu'à ce que le testeur ressorte propre.



# Rhubarbe

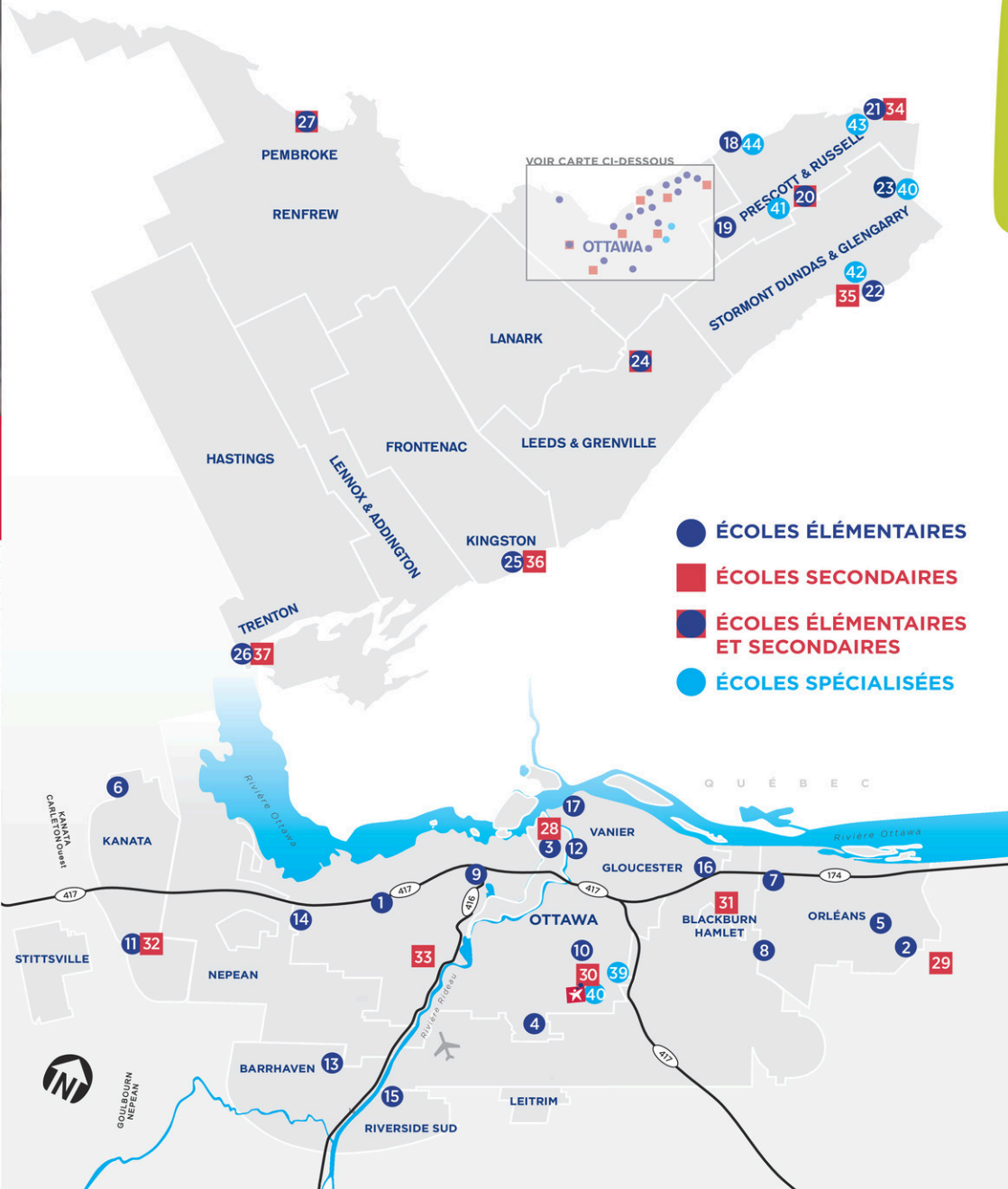


## Achat local

Le discours « manger local et de saison » a pris **BEAUCOUP D'IMPORTANCE** dans les derniers mois.

Découvrez à quel moment les fruits et légumes de l'Ontario sont de saison.

<https://www.ontario.ca/fr/terre-nourriciere/page/guide-de-disponibilite>





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

**FIERS DE NOTRE**

**FRANCOPHONIE**



**CEPEO.ON.CA**

## CARTE BLANCHE

# Notre francophonie possède plusieurs toits

PAR WILLIAM BURTON, FONDATEUR, LE RÉVEIL

Quelques années après ma naissance, mes parents québécois ont déménagé en Ontario. Fiers francophones, ils étaient loin de se douter que vivre dans l'une des banlieues à l'ouest d'Ottawa serait un défi.

Dans ce milieu anglophone, je parlais en français seulement à la maison et à l'école. Au début de mon secondaire, je parlais de moins en moins français avec mes amis. En 9<sup>e</sup> année, pour ne pas perdre mon deuxième chez moi, j'ai choisi de toujours parler français, sachant que cette décision n'allait pas être un choix populaire. Aujourd'hui, je comprends que si, comme jeune, tu as le courage d'affirmer ta culture francophone et dépasser ton insécurité sociale, tu peux t'entourer de gens fiers. Il est ainsi possible de recréer une deuxième maison où il est acceptable de parler français.

Ma 9<sup>e</sup> année a donc été une année charnière. Mes amis et moi avons fait des découvertes: activités de leadership, forums jeunesse et festivals artistiques. Nos grands frères et sœurs de la FESFO, de l'APCM et de Théâtre Action organisaient pour notre famille scolaire des événements qui nous permettaient de nous unir sur la scène provinciale. On découvrait les accents d'ici, on développait notre identité francophone et on rencontrait les artistes de chez nous.

À travers ces années-là, je me disais qu'avec ce que j'apprenais, j'allais faire connaître à d'autres jeunes de partout en Ontario les différents foyers culturels et artistiques d'ici. *Le Réveil* se concrétise et allait offrir aux jeunes un nouveau chez-soi virtuel.

La pandémie a fermé les portes de plusieurs grands toits de la francophonie. Désormais, nous sommes devenus les grands frères et sœurs de la jeunesse franco-ontarienne, et faisons de notre mieux pour éveiller chaque jeune aux arts et à la culture de chez nous. *Le Réveil* est là, aux côtés de plusieurs autres organismes franco-ontariens, pour assurer que l'école et la maison ne soient pas les deux seuls endroits où la jeunesse de l'Ontario peut vivre en français.



Crédit photo: Lexine Ménard

Rangée du haut, gauche à droite: Lydia Talajic, gestionnaire de l'administration. Laura-Anne Zaporzan, gestionnaire de production. William Burton, directeur général. Rangée du bas, gauche à droite: Ryana Balmir, agente de production. Phil Rivière, agent de l'art numérique, Kara Hoang, agente de marketing.

# leDroit Famille Sommaire

SEPTEMBRE 2021 | VOLUME 3 | NUMÉRO 3



4

## Improtéine: quelle famille!

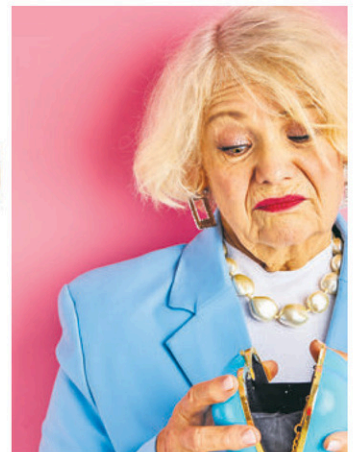
Enfant chérie du monde du spectacle en Ontario français, cette famille-sur-scène donne l'impression d'être coincée dans la phase des *Terrible Twos*. Dans la vraie vie, il n'est pas toujours facile de concilier la scène et la vie de famille, et le groupe a dû s'adapter pour survivre.



11

## Votre enfant est-il doué?

On rêve tous d'avoir un enfant brillant ou même surdoué. Pourtant, la douance, lorsqu'elle tarde à être identifiée, peut être une calamité qui fait passer l'élève de premier à dernier de classe.



17

## Faillite 55

De plus en plus nombreux sont les retraités qui font faillite. Les revenus fixes de certains sont insuffisants pour affronter le coût sans cesse croissant du logement et de la nourriture, tandis que d'autres refusent simplement de voir la réalité en face.



21

## Grossesse tardive: fertilité vs maturité

Parce qu'on place la carrière avant la famille, le choix d'avoir un premier enfant sur le tard amène plusieurs parents à constater que la période de fertilité n'est pas éternelle. Avoir un enfant après 35 ans n'est pas aussi simple qu'on veut le croire.

26

## Primeur: Suicide assisté... pour personnes suicidaires?

Un chercheur de l'université d'Ottawa estime que l'approche actuelle en prévention du suicide est un échec. Au risque de s'attirer la foudre, il propose l'aide médicale à mourir accessible aux personnes suicidaires, une approche qui pourrait... sauver des vies!

34

## Enfant trans: quelque part entre garçon et fille

On constate une crise d'identité de genre chez des enfants de plus en plus jeunes. Comment savoir si on est face à une passade ou à l'expression d'un sentiment beaucoup plus profond?

43

## Loisirs

L'automne est souvent plus beau que l'été, alors on en profite pour essayer la Tyrolienne, parcourir la cime des arbres, plonger dans l'art ou... dans les pommes!



### NOS EXPERTS

- 9 La Boîte santé**  
Une déficience en fer entraîne plusieurs symptômes agaçants, dont un manque d'énergie incompatible avec tout ce qu'on veut faire à l'automne. Heureusement, on peut refaire le plein d'énergie... naturellement!
- 20 Économie familiale**  
Quand devrait-on commencer à parler d'argent avec ses enfants? L'idéal est d'attendre que se conjuguent deux phases importantes de sa maturité. Gagner des sous est une chose; apprendre à épargner en est une autre.
- 32 Papa a raison**  
Les enfants ont l'art d'enquiquiner avec leurs questions. Vous ne savez pas quoi répondre? Papa vous offre des réponses à copier-coller au besoin. Ne le remerciez pas. Non, vraiment!
- 33 Se mettre au vert**  
Le retour au travail en présentiel signifie pour plusieurs le retour vers leurs vieilles habitudes, comme de laisser tourner le moteur d'un véhicule à l'arrêt. Un simple geste pourrait pourtant vous permettre d'économiser, tout en réduisant grandement votre empreinte de carbone!
- 24 À vos bouquins**  
La rentrée est toujours marquée par l'arrivée de nouveaux titres à dévorer. Découvrez nos suggestions pour toute la famille!
- 40 À table!**  
Une nouveauté! À partir de septembre, retrouvez les conseils de la Table agroalimentaire de l'Outaouais pour manger santé! Dans cette édition: le Défi 100% local!
- 41 Sexe et conseil**  
Une nouvelle chronique avec Miss Érotika! Ce mois-ci: aborder la question de la première fois avec votre ado.
- 48 Pense-bête**  
Vous avez des droits, mais votre animal de compagnie aussi! Savez-vous qu'il existe maintenant un petit guide détaillant les droits des animaux et les obligations des propriétaires?



leDroit  
**Famille**

Septembre 2021 | Vol 3 | Numéro 3

Publié par Le Droit  
ledroit.com

#### Gatineau :

425, boul. St-Joseph,  
bureau 201,  
Gatineau, Québec,  
J8Y 3Z8

#### Lab Le Droit à La Cité :

801, prom.de l'Aviation,  
pièce D 1015,  
Ottawa, Ontario,  
K1K 4R3

#### Directeur général: Éric Brousseau

**Directrice ventes et partenariats:** Sylvie Charette

**Représentants:** Jean-Marc Charron, Benoît Hort,  
Denis Laflamme, Lise Landry

**Chef d'équipe des projets spéciaux, rédaction**

**et production publicitaire:** Marie-France Labelle

**Rédacteurs:** Jean-Marc Dufresne, Vincent Cournoyer,  
Pascale de Montigny-Gauthier, Nancy Therrien

**Conception graphique:** Manon Brassard

**Infographie et transmission:** Martin Charbonneau

**Photographe:** Simon Séguin-Bertrand

**Impression:** TC • Imprimeries Transcontinental



ENTREVUE INTIME

IMPROTÉINE

# QUELLE FAMILLE!



## ENTREVUE INTIME

PAR JEAN-MARC DUFRESNE

Franco-ontarien de naissance et par conviction, le groupe Improtéine s'est produit en spectacle sur des scènes un peu partout au Canada français, exportant son humour absurde et irrévérencieux autant dans les grands festivals que les écoles. Aussi connus comme les animateurs de Hors Québec à TVA et créateurs de nombreuses capsules web humoristiques, ses membres fondateurs forment aujourd'hui une famille joyeusement dysfonctionnelle qui, malgré ses 18 ans, semble encore bien loin de la maturité!

Printemps 2003. Des amis d'université se retrouvent au New Edinburgh, un pub bien connu d'Ottawa et cherchent le moyen de garder le contact à l'aube d'une nouvelle vie, tout en poursuivant la passion qui les unit: l'improvisation. L'idée de former un groupe offrant des spectacles d'impro inspirés de la populaire émission télé *Whose line is it anyway* prend naissance. Très vite, on invite d'autres amis de l'université avec qui le courant passe bien sur scène. Improtéine est né.

La formation que l'on voit sur scène ou en vidéo aujourd'hui constitue le noyau original du groupe, bien que des changements sont survenus ponctuellement au cours de son histoire. Chacun apporte une touche particulière à l'ensemble.

Si l'on voit Improtéine comme une famille, Vincent Poirier occupe assurément le rôle de la mère. « C'est celui qui dit aux gars comment s'habiller pour pas avoir l'air fou, celui qui nous appelle pour nous dire qu'on a un engagement dans deux jours », indique Nadia Campbell, la seule fille du groupe. « J'ai un MBA en microgestion », plaisante Vincent, avant d'ajouter « chaque élément m'intéresse, j'ai le goût de participer à toutes les prises de décisions. » Visage connu des téléspectateurs de Radio-Canada, le jeune père de famille fait aussi dans l'écriture télé et le théâtre.

Le rôle de père revient peut-être à Nadia, qui s'identifie comme étant *One of the boys*: « Peut-être parce que dès le début, j'ai senti que, comme femme, il fallait que je joue du coude pour faire ma place. Je n'ai pas de problème à être dans un groupe de gars, je ne suis pas trop sensible. » Nadia est un autre visage connu des téléspectateurs, qui ont pu la voir régulièrement à l'animation d'émissions.

Fils illégitime de ce couple transgenre (qui n'en est pas un dans la vraie vie), Olivier Nadon se décrit comme étant un animateur-professeur-pédagogue-consultant-scénariste-programmateur-d'animation historique-comédien. Sa grosse barbe touffue en fait l'un des visages les plus faciles à reconnaître du groupe.

Son frère de scène, Stéphane Guertin, travaille en théâtre, en musique, en danse et dans les arts du cirque. Il a d'ailleurs fondé Créations in vivo, une compagnie de théâtre pluridisciplinaire où il a créé plusieurs spectacles qui partent en tournée.

PUISQU'IL EST LE SEUL À NE PAS AVOIR FONDÉ SA CARRIÈRE SUR LE SPECTACLE, MARTIN LAPORTE EST UN PEU L'ENFANT « AUX BESOINS SPÉCIAUX » DE LA FAMILLE. IL N'EST PAS DE TOUS LES SPECTACLES, MAIS LORSQU'IL Y EST, IL EN ASSURE L'ANIMATION COMME PAS UN. DANS LA VRAIE VIE, IL EST GESTIONNAIRE, MAIS SES COLLÈGUES D'IMPROTÉINE PENSENT QU'IL A SÛREMENT D'AUTRES QUALITÉS; ILS NE SONT PAS SÛRS DES QUELLES, MAIS ILS CHERCHENT.

## ENTREVUE INTIME

### LAVER SON LINGE SALE EN FAMILLE

Au début, alors que ses membres étaient dans la jeune vingtaine, le groupe pouvait partir en tournée plusieurs semaines, voire même un mois. C'est beaucoup de temps pour apprendre à se connaître et s'ajuster l'un à l'autre.

**Stéphane:** « Une de nos grandes forces est qu'on a toujours eu une formule flexible. Il y a eu des spectacles où Vincent n'était pas là parce qu'il était en tournage, ou que moi j'étais avec d'autres shows et on a su se faire remplacer; ça nous permet de ventiler.

**Nadia:** « Parce qu'on fait d'autres trucs, on est content de revenir pour faire un show ensemble. On peut s'ennuyer et être content de se revoir. »

### Comment gère-t-on les égos de l'un et l'autre?

**Nadia:** « On les démolit! »

**Martin:** « C'est pas pour les faibles... »

**Nadia:** « C'est toujours dit en humour et en amour, et y'a personne qui est devenu prétentieux. »

**Martin, (en boutade):** « Y'a Vincent, mais il l'a toujours été! »

**Vincent:** « On sait tous ce que les autres n'aiment pas de nous. »

**Nadia:** « Quand tu reçois la pointe, là, t'as mal et tout le monde rit parce que t'as mal », souligne Nadia, à l'hilarité générale.

**Vincent précise:** « Au début, on était très polis avec l'un et l'autre. Habituellement, les travers sortent en tournée, en *van*. Quand t'es entre Timmins et Longlac, c'est pas comme si tu peux débarquer là et t'en retourner chez vous. Tu dois *dealer* avec, on encaisse, on rit et on passe à autre chose. »

**Martin (en regardant Stéphane):** « Comme la phase de 15 années où t'étais toujours en retard... » (Rires).

### La scène ou la famille?

Quand le groupe avance en âge, des contraintes s'ajoutent et imposent une nouvelle réalité aux membres d'Improtéine. « Martin a été le premier à avoir des enfants », explique Vincent. « Notre premier musicien, c'était Jean-Michel. Ça faisait trois jours que sa femme venait d'accoucher quand il est parti en tournée pendant deux semaines avec nous. Ç'a été sa dernière tournée. »

**Olivier ajoute :** « Amélie, ma 4<sup>e</sup>, est née et deux ou trois semaines après on partait. C'est drôle, sur le coup, j'y ai même pas pensé, il fallait que j'aille travailler... » Vincent l'interrompt : « Papa s'en va au chantier pour l'hiver, Émilie Pronovost, reste à la maison, Ovila s'en va... » (Rires).

VINCENT  
POIRIER

NADIA  
CAMPBELL

OLIVIER  
NADON

STÉPHANE  
GUERTIN

MARTIN  
LAPORTE

## ENTREVUE INTIME

LE GROUPE  
A DÛ MODIFIER  
SA FAÇON DE  
FAIRE: MOINS DE  
TOURNÉES,  
ET DES RÉUNIONS  
QUI DÉBUTENT  
DÉSORMAIS  
À 20H, QUAND  
LES ENFANTS  
SONT COUCHÉS.  
« À NOUS CINQ,  
ON A 14 ENFANTS »,  
SOULIGNE NADIA.

Selon Martin, les enfants qui grandissent apportent leur lot de « défis »: « C'est pire maintenant. Celui ou celle qui reste à la maison doit faire le taxi entre le soccer, les cours, la physio alors qu'à deux ans, c'est correct: on a juste à lui dire "joue avec tes blocs pendant deux semaines..." » (Rires).

Si les enfants ont assisté à un spectacle ici et là, pas question de les traîner en tournée. « On n'est pas une commune! », s'exclame Olivier. « Moi, je l'ai toujours dit: la tournée, C'EST mes vacances. J'ai jamais eu de vacances dans le sud, mais tourner deux semaines dans la péninsule acadienne, fin été ou début septembre, c'est une vacance. Ce que j'aime dans la vie, c'est faire de l'impro et être avec mes amis. La tournée, c'est exactement ça. »

**Nadia complète:** « On est pas comme, "ok, on veut faire de la musique, on se crée un groupe". Nous, on cherchait une façon de rester amis après l'université; alors, oui, l'impro prend une place importante, mais l'amitié serait plus la première raison d'être, je pense... Alors pourquoi on emmènerait nos familles? » (Rires)

### Stabilité dans le changement

Si l'équipe actuelle constitue le noyau original, ses membres n'ont pas toujours été les mêmes au fil des ans. « Il y a des gens qui se sont joints à nous et qu'on aurait été prêts à garder pour l'éternité, mais ils ont déménagé ou la vie les a amenés ailleurs », indique Olivier. « Mais même nos remplaçants ne sont pas là que pour leur talent, ce sont aussi des gens qu'on aime », ajoute Nadia.

Les candidats sont assez nombreux pour qu'Improtéine ait d'ailleurs considéré la possibilité d'avoir plusieurs équipes sur le terrain pour des spectacles, mais l'idée n'a pas eu de lendemain, en raison de la tâche logistique qu'elle représentait.

Du reste, les projets de manquent pas, selon Vincent: « On est plus efficaces maintenant qu'au début dans l'écriture. C'est devenu un noyau créatif plus qu'un groupe d'impro.

On n'a pas besoin de répéter trois semaines avant de partir en tournée; on a créé une formule, une structure qui fait qu'on peut s'adapter à n'importe quoi comme le web ou la télé. »

Toutefois, la perception de ce qui est acceptable en humour change avec les ans. « On a une capsule qui circule sur l'accent franco-ontarien », rappelle Vincent; « de plus en plus, on se fait dire "pas de jokes d'accent svp", parce que les gens font de plus en plus attention face à l'insécurité linguistique. On a eu UNE capsule controversée qui parlait de la guerre entre les deux types de conseils scolaires en Ontario; les conseils l'ont mal pris et ça a brassé fort. Il y en a eu d'autres aussi. Quand on s'engage, on se sent obligés d'aller gratter le bobo un peu, c'est ce qu'on est; les gens qui vont voir un spectacle d'Improtéine s'attendent à ce type d'humour-là. »

Selon l'humoriste, il n'y a pas que sur scène qu'on doit faire attention: « Avant, des câlins avec les jeunes après un *show* à l'école, c'était correct. Maintenant, on a 40 ans, le spectateur a 15 ans, là c'est bizarre. Je pense qu'on change en même temps que la société. »

Stéphane poursuit: « Avant, quand je donnais un atelier dans une classe, je fermais la porte. Plus maintenant, parce que je suis un étranger dans leur classe. Je n'ose plus leur dire de placer leurs bras ou leur bassin comme ça ou comme ça, ça ne marche plus... »

### Parents drôles ou drôles de parents?

L'humour, c'est subjectif: ce qui fait rire quelqu'un n'amuse pas nécessairement l'autre. Les enfants des membres d'Improtéine trouvent-ils leurs parents drôles? « Les miens arrivent à 14 et 12 ans, alors pour eux, c'est moins drôle », avoue Martin. « C'est plus des "Oh my god..." Quand c'est ça leur réaction, je sais que c'est une réussite; celle-là, je la garde! Mais il n'y a rien qu'on a fait sur scène ou en vidéo que je ne voudrais pas que mes enfants voient. »

## ENTREVUE INTIME

Olivier y va d'un aveu surprenant: « Moi, je suis drôle par association. Mes enfants trouvent Martin drôle. C'est lui la vedette, alors juste que je sois associé à Martin de quelque façon, je suis winner! »

Vincent constate que ses enfants tiennent de lui pour l'humour: « À 6 ans, mon gars comprend le sarcasme et commence à m'en faire; ma fille de 8 ans peut détecter quand j'ai un ton sérieux et que je dis quelque chose de juste un peu trop *off*... Ils me trouvent drôle, mais je les trouve drôles aussi. Je cultive ça autour de la table au souper, les blagues, l'humour... »

Nadia va plus loin et explique l'humour à ses enfants: « Je ne peux pas leur montrer le hockey parce que je ne connais pas ça, mais je peux leur faire comprendre l'humour: les contrastes, l'effet-surprise. Et quand ils ne sont pas drôles, je leurs dis “ non, celle-là était ratée. ” L'humour est donc aussi un outil pédagogique pour passer des messages aux enfants (et parfois, vice-versa) sans dramatiser et mieux passer ensuite à autre chose.

La présence d'une fille dans un groupe de gars ne change pas le ton des blagues qu'on peut ou ne peut pas faire en sa présence, assure le groupe. « Je suis vraiment un gars comme les autres », ironise Nadia. « Nadia peut éteindre un feu comme un gars, si tu vois ce que je veux dire », lance Vincent dans l'hilarité générale. « C'était juste une fois », rétorque Nadia...

Il y a effectivement une demande de la clientèle pour la présence d'une fille sur scène, dans cette époque où on est plus sensible à l'équité. « Quand un client demande la participation d'une fille, c'est sûr que c'est pour moi », dit Nadia. « Y'a personne qui demande un gros sur scène, mais je travaille fort là-dessus », enchaîne Martin.

### Vivre d'humour et d'eau fraîche

Tous les membres d'Improtéine ont une carrière artistique respectives, en parallèle à Improtéine, mais pourraient-ils vivre uniquement des activités du groupe? « Moi, je l'ai fait pendant cinq ou six ans », indique Olivier. « Si on voulait, on pourrait », enchaîne Nadia. « Mais la beauté d'être pigiste, c'est qu'on peut faire une variété de trucs comme de la télé, de la radio, de l'écriture, de l'impro. Moi, je ne veux pas me limiter. »

Pandémie et familles obligeant, Improtéine prévoit être plus présent sur le web et à la télé, et moins sur scène dans l'avenir. « Mais la scène me manque », avoue Vincent. D'ici à ce que les spectacles sur scènes puissent reprendre, on pourra continuer de suivre cette belle famille dysfonctionnelle sur le web!

### DES ANECDOTES

- Lors d'un spectacle corporatif devant 800 personnes, au retour d'une pause, Vincent dit à l'auditoire que Stéphane a une nouvelle à leur annoncer. Or, Stéphane n'a aucune idée qu'il s'agit en fait de présenter un tirage, dont les détails ont été discutés en coulisse en son absence.
- Dix minutes avant d'entrer en scène, Nadia est victime d'une forte réaction allergique. Elle quitte précipitamment pour se procurer un sirop contenant de la codéine, dont elle prend plusieurs gorgées sans savoir que la somnolence est un effet secondaire. Elle n'a aucun souvenir du spectacle!
- Lors d'un spectacle de la St-Jean dans le sud ontarien, la directrice d'une école annonce Improtéine comme étant « Les Intempéries! »



## NOS EXPERTS

## LA BOÎTE SANTÉ

# Pour une santé de fer



MARIE COUTURE,  
ND.A.

**Le fer est un minéral fondamental pour le fonctionnement de notre organisme. Lorsque ses réserves sont insuffisantes, l'énergie baisse et nous nous sentons fatigués.**

**Saviez-vous que** le fer permet tout simplement de transporter l'oxygène à travers le sang grâce à une protéine qui s'appelle l'hémoglobine? Il permet aussi de fixer cet oxygène au niveau du muscle via une autre protéine qui s'appelle la myoglobine. Le fer aide à fabriquer les globules rouges et participe au transport de l'oxygène par l'hémoglobine dans tous les tissus. Aussi, il contribue à la production de l'adénosine triphosphate (ATP) qui est la première source de notre énergie corporelle.

**Lorsque nos cellules sont privées d'oxygène, cela se répercute sur l'ensemble de notre corps, de la tête au pied.**

**Des symptômes d'un manque de fer :** de la fatigue, une pâleur dans le teint, une chute de cheveux, des difficultés de concentration, de l'irritabilité, des maux de tête et des vertiges, des sensations de jambes lourdes, un essoufflement inhabituel en montant des escaliers, des ongles striés, etc. Il est donc important de faire vérifier son taux de fer et son taux de ferritine (une protéine qui stocke le fer) afin d'adapter son alimentation ou sa supplémentation si nécessaire pour maintenir des taux de fer adéquats.

### Sources de fer

**Source hémique (le fer de source animale) :** Son taux d'absorption est de 15 à 35%. Exemples : viande rouge, boudin, abats, etc.

**Source non hémique (le fer dans les végétaux) :** Moins bien absorbé, mais on peut très bien couvrir nos besoins en

consommant à chaque repas des aliments qui en contiennent en abondance.

### Aliments qui aident l'absorption du fer :

Mangez beaucoup d'aliments riches en fer, en cuivre, en vitamine C, en B12, en complexe B dont l'acide folique (B9) (œufs, légumes vert foncé, fromage, fruits de mer et poisson).

**Les antagonistes :** Le thé noir et le café, les aliments riches en calcium, les antiacides, l'acide phytique (dans le son) et l'acide oxalique (chocolat), les phosphates (boissons gazeuses) sont autant d'aliments qui empêchent l'absorption du fer.

### FLORADIX OU FLORAVIT (SANS LEVURE) :

Floradix et Floravit de Salus sont des suppléments de fer liquide ou en comprimés, très absorbables, en synergie avec des vitamines du complexe B ainsi que des extraits alimentaires riches en nutriments qui permet d'optimiser les niveaux de fer pour accroître l'énergie et la vitalité.



### Salus – Un monde de santé

La compagnie Salus est un leader mondial dans le monde des suppléments naturels. Retrouvez Floradix et Floravit dans votre supermarché santé La Boîte à Grains.

LA BOÎTE  
à grains  
SUPERMARCHÉ SANTÉ

plus de  
**40** ans

- 581, boulevard Saint-Joseph 819 771-3000
- 25-C, boulevard du Plateau 819 777-3001
- 325, boulevard Gréber 819 243-3002
- 186, avenue de la Colline (anciennement SOL) 819 684-0512



laboiteagrains.com

# Découvrez les appareils efficaces et performants avec la maison branchée

**Gazifère**  
Une société ENBRIDGE

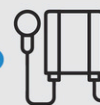
Optez pour un style de vie à la hauteur de vos rêves! Constatez l'éventail de possibilités que vous offre le gaz naturel avec cette résidence qui illustre parfaitement les avantages et le confort que vous procurera la gamme d'appareils qui vous sont proposés.



Cuisiner sur une **cuisinière au gaz naturel** est un réel plaisir! En quelques secondes, vous obtenez la chaleur souhaitée.



En comparaison à leurs équivalents électriques, les **sécheuses à gaz naturel** séchent les vêtements plus rapidement et défroissent mieux les tissus.



Compact et très performant, le **chauffe-eau sans réservoir à gaz naturel** est doté d'une nouvelle technologie qui permet de chauffer l'eau « à la demande ». Vous ne manquerez plus jamais d'eau chaude!



Avec un **appareil de chauffage à gaz naturel**, vous obtenez rapidement une chaleur réconfortante dans toute la maison. Il est peu coûteux et très facile d'y raccorder un climatiseur central et un échangeur d'air.



Un **foyer à gaz naturel** ajoutera chaleur et ambiance à votre demeure. Propre et facile d'utilisation, il s'allume et s'éteint à l'aide d'une télécommande ou d'un thermostat. En cas de panne d'électricité, le foyer à gaz naturel pourra constituer un excellent appareil de chauffage d'appoint.

Venez visiter la maison branchée au  
**gazifere.com**  
pour découvrir les autres appareils performants!

ÉDUCATION

# Votre enfant est-il doué?

PAR PASCALE DE MONTIGNY-GAUTHIER

---



Les enfants doués représentent de 2 à 10% de la population. Appelés petits génies, Einstein ou enfants à haut potentiel, leur quotidien n'est pas simple... Et celui de leur entourage non plus!



## ÉDUCATION

Qu'est-ce qu'un enfant doué? Historiquement, le quotient intellectuel des enfants était utilisé pour définir la douance. Bien que les qualités intellectuelles doivent être prises en compte, la définition est bien plus complexe. Un enfant doué, ou avec un haut potentiel, a des aptitudes intellectuelles supérieures et des modes de raisonnements différents.

Selon le spécialiste américain, le Dr Joseph Renzulli, il existe deux types d'enfants doués: ceux avec un haut potentiel académique et ceux avec un haut potentiel créatif. L'intelligence (la mémoire, la pensée abstraite et le raisonnement), la créativité (l'adaptation et la résolution de problèmes) et l'implication (l'intérêt la motivation et la confiance en soi) sont les dimensions à prendre en compte.

Du côté du psychologue et psychométricien Robert J. Sternberg, il existe cinq critères pour définir la douance<sup>1</sup>: l'excellence, la distinction par rapport aux autres, le potentiel attendu de cette habileté, l'évaluation de cette habileté et la valeur aux yeux de la société de cette habileté.

### Hors normes

Un consensus auprès des chercheurs veut que les enfants doués fassent quelque chose qui soit hors normes. Selon Dr. Larisa V. Shavinina, professeure à l'Université du Québec en Outaouais, « tout le monde a un

grand potentiel, mais il faut l'actualiser (soit comprendre dans quel domaine le talent est lié) et le développer. Et la créativité est la première étape pour l'innovation. »

LA PROFESSEURE SHAVININA SOUTIEN QU'IL EXISTE PLUSIEURS TYPES DE DOUANCES ET DE TALENTS, ET QUE SOUVENT, LES DEUX CONCEPTS VONT DE PAIR. « LES ENFANTS PRÉCOCES OU PRODIGES SONT CEUX QUI PEUVENT FAIRE QUELQUE CHOSE DU NIVEAU PERFORMANCE ADULTE AVANT L'ÂGE DE 12 ANS. »



<sup>1</sup> <https://aqnp.ca/documentation/developpemental/douance/>

## ÉDUCATION



« J'ai su très jeune que mon enfant était différente », explique Jean-François, papa d'une petite fille de 6 ans. « Elle a très peu besoin de sommeil, elle a parlé tôt avec un vocabulaire riche, elle marchait à 10 mois, elle savait lire et comprenait l'anglais à six ans. »

« Sa mémoire exceptionnelle, sa capacité d'introspection et d'intégrer les nouvelles informations sont impressionnantes. » Mais cela vient avec des défis un peu frustrants, comme son hypersensibilité aux textures (elle est toujours nue), aux bruits, au goût (elle est très difficile) et son anxiété. « La coucher le soir est interminable avec ses questionnements et ses craintes. Ça prend beaucoup de patience », avoue-t-il.

### Des facteurs contributifs

Les enfants doués ont un développement précoce sur le plan cognitif, langagier, moteur, intellectuel et émotionnel. Rapidement, ils vont démontrer un intérêt pour apprendre à lire, écrire ou compter. Ils ont une mémoire et une capacité de synthèse remarquables. Ils établissent facilement des liens avec des enfants plus

âgés ou des adultes. Ils sont aussi très sensibles aux stimuli extérieurs comme les textures, les bruits, les odeurs, la lumière ou la douleur.<sup>2</sup>

La professeure Shavinina explique que l'environnement et la génétique influencent la douance. « Si l'un des parents ou les deux sont doués, il y a de fortes chances que les enfants le soient. Surtout, l'éducation de la mère (et non celle du père) est un signe pour les enfants doués. Aussi, les premiers enfants sont parfois plus talentueux puisque les mères consacrent plus de temps individuellement aux premiers nés les premières années de leur vie. Les seconds et troisièmes enfants ont aussi un avantage, car ils prennent des enseignements et des recommandations de leur fraternité: ils ont plusieurs canaux d'influence! »

LE MARCHÉ DE L'OUTAOUAIS PRÉSENTE

# Fête des Récoltes

24 SEPT

MARCHÉ PUBLIC - MUSIQUE  
KIOSQUES - PANELS

71 RUE EDDY, GATINEAU - 12H À 16H  
15 RUE LEDUC, GATINEAU - 16H À 19H

Joignez-vous à la fête!

TIRAGE DU DÉFI 100% LOCAL  
AVEC FLORALIE ADAM

PANELS AGRI ET ÉCONOMIE LOCALE  
AVEC INVITÉS SPÉCIAUX!











<sup>2</sup> <https://aidersonenfant.com/et-si-mon-enfant-etait-doue-comment-le-reconnaitre/>

## ÉDUCATION



### QUELS SONT LES OUTILS D'ÉVALUATION?

LES ÉVALUATIONS NEUROPSYCHOLOGIQUES, LES ÉVALUATIONS DU QUOTIENT INTELLECTUEL ET LES ENTRETIENS SONT TRADITIONNELLEMENT UTILISÉS POUR ÉVALUER LES ENFANTS. CES TESTS PERMETTENT D'ÉVALUER LA CRÉATIVITÉ, LA MOTIVATION ET LA PERSONNALITÉ.



**S.O.S. Études**  
DES RESSOURCES POUR L'AVENIR

**S.O.S. Études Outaouais est le Choix du Consommateur**

**S.O.S. Études le leader en préparation aux concours d'admission depuis 1993**

Préparez votre jeune à l'entrée au secondaire (élèves de 5<sup>e</sup> année et 6<sup>e</sup> année en septembre).

Tutorat offert pour tous les niveaux du primaire et du secondaire en présence et en ligne.

819.595.3048 Outaouais  
1 450.973.3901 Laval/Montréal  
1.800.887.3048 Partout au Québec  
[www.sosetudes.ca](http://www.sosetudes.ca)



**H|R**  
notaire

**Heidi Robinson**  
passé · présent · futur

*Préparons demain pour eux*

- Testaments
- Successions
- Mandats
- Mariages

**M<sup>e</sup> Heidi Robinson**

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

851, boul. Saint-René Ouest, Unité F, Gatineau **819.205.9601**

## ÉDUCATION

Au Centre de douance à l'école secondaire publique De La Salle, du Conseil des écoles publiques de l'Est de l'Ontario (CEPEO), le test d'habiletés scolaires *Otis Lennon* est utilisé dans le processus d'admission. Cette évaluation permet de mesurer les habiletés scolaires dans les sphères de la compréhension verbale, du raisonnement verbal, du raisonnement figuré et du raisonnement quantitatif.

La professeure Shavinina mentionne les limites de ces tests, puisqu'il existe beaucoup d'autres notions que le quotient intellectuel à prendre en compte. « Il faut inclure la notion de la performance pour compenser la partie verbale des tests d'intelligence. Ce n'est pas la rapidité de réponses qui va mesurer l'intelligence. Ce sont vraiment les observations des parents et des enseignants dans la vie quotidienne et dans leur temps libre qui permettront d'évaluer l'enfant. Les parents enseignent des choses différentes à leurs enfants. »

### Des indices révélateurs

Lorsque le quotidien de l'enfant ou du parent comporte certaines embûches, il importe de se renseigner sur le sujet et de consulter. Votre enfant a des difficultés à se faire des amis? Il vit peut-être un décalage entre ses intérêts et ceux de son entourage. Il a des difficultés à l'école? Il est peut-être sous-stimulé.

« SI VOUS VOYEZ QUE VOTRE ENFANT A UN POINT DE VUE ET UNE VISION INNOVATRICE, IL S'AGIT DE LA BASE COGNITIVE POUR LA DOUANCE », EXPLIQUE LA PROFESSEURE SHAVININA.

« La période critique entre 2 et 3 ans est une période sensible pour développer des talents et de la douance. Mais pour chaque type de douance et de talent, il existe différentes périodes dans l'enfance. Par exemple, pour l'apprentissage des langues étrangères, l'âge de 12 ans est un barème. »

Plusieurs options sont sur la table pour accélérer ce phénomène de développement. Le professeur Renzulli suggère l'enrichissement via des cours additionnels, tandis que le professeur Stanley suggère une accélération scolaire, soit débiter l'école plus tôt ou encore sauter une année scolaire.

En Ontario, le Centre de douance du CEPEO assure une approche différenciée répondant aux besoins des enfants doués, afin qu'ils puissent développer leur motivation, leur curiosité intellectuelle, leur créativité, leurs habiletés sociales ainsi que leur leadership au sein de la communauté francophone.

Identifier la douance n'est plus aussi simple qu'avant. La rapidité de réponses aux quiz n'est plus l'unique critère! Reste qu'il existe plusieurs formes de douances et de talents. Les pistes d'actions pour soutenir les enfants doués sont multiples. C'est donc important de se questionner sur les besoins des enfants doués. Et si ces enfants sont bien épaulés, ils sont appelés à réaliser de grandes choses...

### LE DROIT FAMILLE SUGGÈRE:

Centre de douance CEPEO, Ottawa:  
613.742.8960

Clinique d'évaluation neuropsychologique  
de l'Outaouais (CENO):  
819.205.3331





# « On peut-tu juste en parler? »

Des **préarrangements funéraires**, c'est quoi? C'est **décider maintenant** de ce que vous voulez comme cérémonie funéraire à votre décès. Voici pourquoi c'est avantageux :




- Vous **décidez** du genre de funérailles que vous souhaitez, de la cérémonie, de votre musique préférée, de la réception, etc.
- Vous évitez à ceux que vous aimez de prendre des décisions difficiles à votre décès.
- Vous payez le **prix d'aujourd'hui**, un montant garanti par la loi.
- Vous pouvez choisir les modalités de paiement, jusqu'à 60 mois, **sans intérêts**.
- Votre contrat est **transférable sans frais** dans plus de 100 points de service des coopératives funéraires au Québec.
- Vous achetez **localement** d'une entreprise 100 % québécoise.

**Parlez-en avec vos proches et ensuite, appelez-nous! C'est sans obligation.**

Coopérative funéraire  
de l'Outaouais 

MesPréarrangements.coop  
819 568-2425

Suivez-nous 

AÎNÉS

# Faillite 55

PAR JEAN-MARC DUFRESNE

Les boumeurs se souviennent de cette publicité prônant la « liberté 55 », soit la retraite confortable 10 ans avant le plancher fédéral de 65 ans. Or, en 2021, la réalité est bien différente pour plusieurs retraités, qui sont même de plus en plus nombreux à faire faillite. Pour certains, une mauvaise transition est à blâmer; pour d'autres, c'est davantage un enjeu de société.



## AÎNÉS

Michel Kasongo salue au passage les visages qu'il côtoie quotidiennement à la Soupe populaire de Hull. À titre de directeur général, il identifie rapidement les habitués, ceux pour qui la pauvreté est chronique. Mais depuis peu, il voit de nouveaux visages, et ça l'inquiète: « Ce sont les nouveaux pauvres », dit-il. « J'en ai reconnu un qui était directeur d'école avant sa retraite; un autre était fonctionnaire fédéral. Des gens avec de bons emplois. Aujourd'hui, leurs revenus sont insuffisants. Après avoir payé le loyer, ils n'ont plus d'argent pour manger! »

### Qui sont-ils?

C'est toute une génération — peut-être même deux — qui prend conscience que la pauvreté et l'insécurité alimentaire n'est pas seulement l'affaire des autres. Présidente chez Ginsberg Gingras, Chantal Gingras dresse le profil de ceux qui viennent typiquement grossir les rangs des retraités en situation précaire: « Il y a les aînés, la génération avant celle des Baby-Boomers. Eux, leurs revenus de retraite sont souvent fixes ou peu indexés. Ils sont incapables de faire face à la hausse du coût de la vie. »

« ET PUIS, IL Y A LES BOUMEURS. CE QU'ON VOIT LE PLUS SOUVENT DANS LEUR CAS, C'EST UNE INCAPACITÉ À ADAPTER LEUR STYLE DE VIE À LEURS REVENUS PLUS MODESTES. ILS ONT PARFOIS TROIS, QUATRE CARTES DE CRÉDIT AVEC LESQUELLES ILS PAIENT L'ESSENTIEL, COMME LA NOURRITURE. ILS N'ARRIVENT PLUS À FAIRE NE SERAIT-CE QUE LE PAIEMENT MINIMUM. »

— Chantal Gingras,  
Présidente, Ginsberg Gingras.

Selon Mme Gingras, en 2020, les 50 ans et plus ont augmenté de 30% le nombre de dossiers d'insolvabilité (faillite ou proposition de consommateur). Avec un endettement de 65 000\$ en moyenne (sans compter l'hypothèque), leur taux est 12,6% plus élevé que la moyenne nationale d'endettement au Canada.

« Les fonds de pension sont parfois insuffisants et les revenus sont inaptes pour maintenir leur rythme de vie.

Alors, ils empruntent. Sauf qu'ils n'ont pas toujours la capacité de rembourser, surtout en cas de maladie ou d'un imprévu. Le crédit est encore trop facile à obtenir de nos jours », croit la femme d'affaires.

### Pas de place

Traditionnellement, les organismes d'aide aux personnes défavorisées œuvrent principalement auprès d'une clientèle ayant des problèmes de toxicomanie ou de santé mentale. L'organisme Mon Chez Nous a cependant constaté un changement dans ce profil, auquel il tente maintenant de s'adapter.

« J'ai un homme de 83 ans qui est incapable de trouver un logement abordable », explique la chef d'équipe et intervenante en soutien au Projet St-Antoine de Mon Chez Nous, Pauline Manga. « Les propriétaires de logements ne veulent pas prendre de chance, de crainte qu'il devienne malade et incapable de payer son loyer. Même avec un colocataire, ils ne veulent rien savoir, au cas où. Nous, on ne peut pas le mettre dans le même édifice que les itinérants qui ont des problèmes d'organisation; ce n'est pas la même clientèle. On peut l'héberger temporairement pendant quelques mois, mais ensuite? »

Michel Kasongo identifie aisément la source du problème: « D'une part, les revenus des aînés n'ont pas du tout suivi l'inflation, et d'autre part, il y a un manque criant de logements abordables réservés à cette clientèle. »

Il en connaît un chapitre quant à la question du sous-financement, puisque la Soupe populaire en est elle-même victime: « Le mois dernier, on a dû remercier du personnel, faute de budgets. Ceux qui restent ne peuvent pas tout faire! Ils sont épuisés, la pression est énorme et parfois, ils quittent quand ils ne sont plus capables d'en prendre. »

## AÎNÉS

Il y a 50 ans, les communautés religieuses finançaient une grande partie des besoins; aujourd'hui, j'ai peut-être un dixième de l'enveloppe que je recevais avant. » M. Kansongo prône un rehaussement du financement des organismes au niveau national.

### POUR NE PAS FRAPPER UN MUR

Ginsberg Gingras propose deux stratégies pour réduire les chances de se retrouver en difficulté financière à la retraite.

**1 Planifiez!** La planification financière ne se limite pas à mettre de l'argent de côté. Il faut aussi jeter un regard réaliste et lucide sur le style de vie qu'on pourra se permettre à la retraite. Ça inclut la réduction des dépenses au quotidien et peut-être, vendre la maison.

**2 Apprenez à gérer.** Saviez-vous que vous êtes nombreux à vivre au jour le jour, d'une paye à l'autre, sans prévoir pour le lendemain? Certains en ont pris durement conscience au début de la pandémie, quand les entreprises et les bureaux ont fermé. Un organisme comme l'ACEF peut vous aider; un planificateur financier vous assistera dans la gestion de vos avoirs pour le futur, tandis qu'un syndic comme Ginsberg Gingras ne pourra vous offrir ses trucs et astuces qu'au moment où un processus est en cours.

### **Que réserve l'avenir?**

Intervenante à Mon Chez Nous, Pauline Manga ne s'en cache pas: elle s'inquiète pour son propre avenir. « Je le vois tous les jours et je me dis "moi, qu'est-ce qui va m'arriver?" » Je suis venue au Canada pour travailler, mais il se peut qu'à la retraite, je n'aie d'autre choix que de retourner dans mon pays, au Cameroun. Là-bas, je peux bien vivre avec peu. » Elle n'entrevoit pas de répit pour les futurs retraités, du moins, tant que des changements radicaux ne surviendront pas dans l'accessibilité au logement.

Un triste constat que partage Chantal Gingras. « Ça sera pire avant d'aller mieux. Beaucoup de jeunes qui accèdent aujourd'hui au marché du travail n'auront pas de fonds de pension, et un revenu très limité pour cotiser aux REER. Il faut revoir nos programmes gouvernementaux et l'accès au crédit. Vous savez, malgré la pandémie, les institutions financières ne sont pas pauvres... »

La bonne nouvelle, c'est qu'après une faillite, les aînés n'ont pas tendance à reprendre de mauvaises habitudes avec l'argent. La majorité apprend à vivre sans recourir au crédit. Ça implique des sacrifices, un peu d'humilité, mais en revanche, ils dorment beaucoup mieux la nuit.

### LE DROIT FAMILLE SUGGÈRE:

Association coopérative d'économie familiale de l'Outaouais (ACEFO)  
819.770.4911; acefo.org

Syndics autorisés en insolvabilité  
Ginsberg Gingras  
1.877.489.2696; ginsberg-gingras.com

Mon Chez Nous  
819.669.6032; moncheznousinc.ca

La Soupe Populaire de Hull  
819.778.0173; soupepopulairedehull.org

Personnes âgées, Ottawa  
ottawa.ca/fr/famille-et-services-sociaux/  
personnes-agees



## NOS EXPERTS

## ÉCONOMIE FAMILIALE

# Quand commencer à parler finances avec ses enfants?

## À chaque âge, son apprentissage. En matière de finances, savez-vous où en est votre enfant?

« Tous les parents souhaitent offrir des conseils adéquats à leurs enfants quand vient le temps de parler d'argent. Mais ce n'est pas toujours évident de savoir par où commencer », remarque M. Vignon Onel Landri Hounga, conseiller en finances personnelles, équipe jeunesse de la Caisse Desjardins de Hull-Aylmer.

Il existe deux grands repères pour parler de finances aux enfants: son développement psychologique et son cheminement scolaire. En effet, il importe de tenir compte à la fois de sa maturité et des connaissances acquises à l'école.

### Notions de base

La grosseur et la valeur de la monnaie et le fait qu'on obtient de l'argent en échange du travail sont des notions qui devraient être acquises vers l'âge de 6 ans. « Les apprentissages se font progressivement », explique le conseiller, « et on ne doit pas présumer que les enfants comprennent la même chose que nous. » En effet, le simple

principe de fonctionnement d'une carte d'accès qui retire de l'argent de son compte peut encore être abstrait pour certains enfants de 10 ans.

**Un enfant doit apprendre très jeune à différencier besoins et désirs, ce qui n'est pas évident alors qu'il vit à 100% dans le moment présent. Plus tard, autour de 10 ans, il pourra davantage prioriser ses besoins et développer son esprit critique envers l'influence de la publicité.**



### Épargne

Dès 6 ou 7 ans, les parents peuvent commencer à encourager l'enfant à mettre de l'argent de côté en lui apprenant à patienter avant d'avoir ce qu'il souhaite. Vers 8 ou 9 ans, il peut planifier ses achats, puisqu'il possède des notions mathématiques comme l'addition et la division qui lui permettent de calculer son montant mensuel d'épargne possible.

Mais épargner et anticiper le moment de son achat lui viennent plus naturellement vers l'âge de 10 ou 11 ans. Il peut aussi comprendre le budget, puisqu'il maîtrise les pourcentages. « Cela devient plus concret à partir du moment où l'enfant a un petit revenu, comme une allocation par exemple », ajoute le conseiller.

### Crédit

Les notions entourant le crédit sont les dernières à acquérir avant l'adolescence. Il est suggéré de démystifier la notion de prêt et d'expliquer que ce dernier vient avec un engagement, une responsabilité.

Où qu'il en soit dans son développement, apprendre par l'action demeure la meilleure façon de l'intéresser.

Renseignez-vous au [desjardins.com/coopmoi/difference-desjardins/mes-finances](https://desjardins.com/coopmoi/difference-desjardins/mes-finances)



## Nourrir l'ambition

### Épargne-études

Épargner tôt pour votre enfant, c'est lui offrir des études à la hauteur de ses rêves.

[desjardins.com/reec](https://desjardins.com/reec)

 Desjardins

SANTÉ

Grossesse tardive

# Maturité vs fertilité



PAR JEAN-MARC DUFRESNE

Les futurs parents canadiens attendent de plus en plus tard pour avoir leur premier enfant. Ce qu'ils y gagnent en maturité, ils risquent de le perdre en fertilité: l'horloge biologique n'est pas qu'un concept imagé, c'est une réalité qui peut vous rattraper et mettre en péril vos projets de fonder une famille.

**Le déclin des naissances par famille au Canada s'est amorcé vers le milieu des années '70, principalement en raison du nombre croissant de femmes qui accédaient au marché du travail et le rejet des édits de l'église concernant la pilule anticonceptionnelle et les familles nombreuses.**



DR ÉRIC HIMAYA



DIANE PACOM

Ce changement social a eu pour effet le report d'une première naissance plus tard dans la vie. Selon Statistiques Canada, l'âge moyen de la maternité en 2016 était de 29,2 ans (30,6 ans au Québec), soit respectivement quatre et cinq de plus qu'en 1975.

« C'était un monde nouveau où l'on remettait en question fondamentalement les conceptions traditionnelles des rapports sociaux entre les sexes et les âges », explique Diane Pacom, professeure Émérite à la Faculté des sciences sociales de l'université d'Ottawa. Elle croit aussi essentiel de rappeler que « la Seconde Guerre mondiale a été suivie par une hausse importante des naissances qui a été à l'origine du phénomène social, politique, économique et culturel du Baby-Boom, la génération qui a changé l'ensemble des rapports sociaux traditionnels (entre les genres, les âges et les cultures). »

Selon Mme Pacom, « c'est la génération qui souhaite rester éternellement jeune, comme le dit si bien Bob Dylan dans sa chanson *Forever Young*, celle qui se libère des carcans traditionnels, s'accroche aux modes de vie et aux valeurs jeunes et manifeste une certaine difficulté à transiter vers l'âge adulte. » Les Boomers ont fait le choix de placer les études, le bien-être personnel et la carrière au centre de leur vie, en attendant d'être « personnellement bien épanouis et financièrement bien installés » avant de fonder une famille.

Or, ce report n'est pas sans conséquence, selon Dr Éric Himaya, obstétricien-gynécologue spécialiste en fertilité et directeur médical de la clinique Procrea Fertilité de Gatineau: « Une femme de 20 ans a une fertilité bien meilleure que celle de 44 ans. La fertilité diminue de manière notable après 35 ans, puis drastiquement à partir de 40 ans pour devenir quasi nulle à 45 ans. Il y a aussi une diminution chez l'homme, mais moins grande. »

#### **D'autres défis**

Bien qu'elles aient aussi un impact sur la fertilité, les causes environnementales jouent un rôle moindre que l'âge à lui seul, selon Dr Himaya. « Les chances de

procréer ou de mettre au monde un enfant en santé sont aussi tributaires de facteurs comme l'obésité, le tabagisme ou l'usage de drogues comme le cannabis », indique-t-il. « Une femme de 20 ans avec de mauvaises habitudes de vie aura tout de même un meilleur potentiel de fertilité que celle de 40 ans avec les meilleures habitudes du monde. L'autre facteur important est la période de temps écoulée sans fertilité. Après un an de relations sexuelles régulières non protégées, si on n'a pas de grossesse, on a 50% de chances de concevoir sans traitement. Après 3 ans, on baisse de 5% par mois. Plus la durée d'infertilité est longue, plus la fertilité baisse.

« LORSQU'UN COUPLE VIT UN PROBLÈME DE FERTILITÉ, IL CHERCHE SOUVENT À EN CONNAÎTRE L'ORIGINE. SELON LA LITTÉRATURE MÉDICALE, LE TIERS DES CAS D'INFERTILITÉ DANS LE COUPLE PROVIENNENT DE LA FEMME; UN AUTRE TIERS PROVIENT DES HOMMES. LE POURCENTAGE QUI RESTE SE PARTAGE ENTRE UNE RESPONSABILITÉ DOUBLE, AINSI QUE LES CAS OÙ L'INFERTILITÉ EST DE CAUSE INCONNUE. »

— Dr Éric Himaya.

Le spécialiste insiste toutefois pour souligner qu'au-delà de toute autre considération, c'est l'âge qui joue le plus grand rôle dans les chances du couple d'être ou non fertile. « À sa puberté, l'adolescente possède 400 000 ovules; ce nombre sera passé à 1 000 au moment où elle atteindra sa ménopause. Elle aura ovulé 500 fois environ au cours de sa vie reproductive. Ce nombre affecte la réponse de la femme aux médicaments de fertilité. »



## SANTÉ

Ce n'est d'ailleurs pas le seul sujet de préoccupation lorsqu'une patiente dans la quarantaine se présente dans une clinique de fertilité. En effet, avancer en âge peut aussi affecter la santé du bébé à naître.

« Plus on avance en âge, plus on augmente les chances de fausse couche, de naissance prématurée, de prééclampsie<sup>1</sup> et même de Trisomie 21. La procréation assistée n'existe que depuis les années '70; médicalement, c'est assez pour être très rassurés, mais pas assez pour avoir un véritable recul permettant d'évaluer l'impact d'une procréation assistée sur la santé future de l'enfant. Par contre, il y a eu un nombre important d'enfants issus de techniques de reproduction assistées et nous n'avons aucune inquiétude particulière. »

### DES RAISONS DE CONSULTER

- Après un an de tentatives infructueuses et régulières avant 35 ans.
- Après 6 mois de tentatives infructueuses et régulières après 35 ans.
- Lorsqu'une femme présente un cycle menstruel irrégulier.
- Après une chirurgie aux ovaires, aux trompes ou après la chimio.
- Si l'on a des antécédents d'infertilité (dans son couple précédent, par exemple).

« Parfois, certaines femmes ayant atteint la fin de la trentaine réalisent qu'elles passent à côté de quelque chose qu'elles auraient voulu vivre », dit Diane Pacom. « Je connais un certain nombre de femmes universitaires qui ont eu un enfant à la fin de la trentaine. Ce choix signifie aussi qu'elles vont avoir un ou deux enfants, pas plus. »

#### **Du côté des hommes**

Selon une étude américaine de 2017, le taux de sperme aurait diminué de plus de 50% au cours des quatre dernières décennies et à ce rythme, ces messieurs deviendraient infertiles d'ici 2045.

La réalité est toutefois différente, selon Dr Himaya. « De nombreuses fautes ont été observées dans cette étude. Si elle se base

sur des hommes infertiles, il est évident que les résultats seront moins bons. Il faut aussi considérer la méthodologie, le nombre de jours d'abstinence avant le prélèvement. L'Organisation mondiale de la santé a changé les paramètres d'évaluation du spermogramme, qui se lit différemment selon que l'échantillonnage a été fait avant ou après 2010. Du reste, le spermogramme ne garantit pas à lui seul la fertilité; il se borne à établir le nombre et la mobilité du sperme, mais ce n'est pas le tableau complet. »

Évidemment, avec le tiers des causes d'infertilité à sa charge, l'homme peut aussi être infertile. Dans son cas, les traitements hormonaux sont parfois possibles, mais le Dr Himaya souligne que l'homme fera l'objet d'un moins grand choix d'interventions que la femme. Et puisque les causes de l'infertilité sont diverses, les traitements pour y remédier le seront aussi. « Le taux de succès de l'insémination est d'environ 10 à 15% par mois; pour la fécondation in vitro, ça passe de 10 à 60% de succès », estime le spécialiste.

Le choix d'avoir ou non des enfants, ainsi que le moment de la vie où on se sent prêt à le faire, varie énormément d'une personne à l'autre. Sauf que les changements sociaux imposent aussi leurs dictats qui ne sont pas sans conséquence. Un couple qui donne naissance à un enfant à 45 ans sera en âge de la retraite quand l'enfant commencera ses études postsecondaires. Quand on y ajoute les risques pour sa santé et celle du bébé, il semble évident qu'une telle décision doit être mûrement réfléchie.

#### **LE DROIT FAMILLE SUGGÈRE :**

**Procrea Fertilité, Gatineau:**  
procrea.ca, 819.778.5572

**Maison Santé Mère-Enfant, Gatineau:**  
819.230.9482

**Être parent à Ottawa:**  
etreparentaottawa.ca

<sup>1</sup> La prééclampsie est un type d'hypertension où les organes ne fonctionnent plus adéquatement et qui survient après la 20<sup>e</sup> semaine de grossesse.

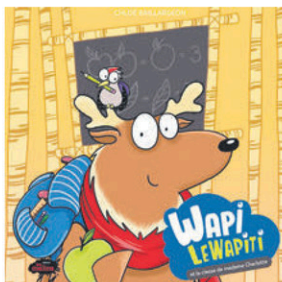
## À VOS BOUQUINS

# Des lectures à découvrir... et à dévorer!

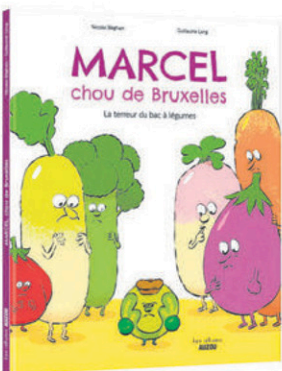
PAR VINCENT COURNOYER

Cet automne, partez à la découverte! Explorez, à travers les péripéties de personnages colorés ou à l'aide de conseils d'experts, des thèmes comme l'école, les différences et l'identité de genre. Bonne lecture!

## POUR LES 3-4 ANS:



► **Wapi le Wapiti et la classe de madame Charlotte**, par Chloé Baillargeon. Saviez-vous que Wapi LeWapiti a déjà été tout petit? À cette époque, le village de Sixbouleaux n'existait pas encore. Madame Charlotte LaCoyote, l'enseignante de Wapi, a installé une classe au milieu de la forêt des Millefeuilles pour faire l'école aux enfants. Wapi et ses amis aiment beaucoup aller en cours! Mais les intempéries rendent souvent l'apprentissage difficile: chaque jour, la classe est soumise à la pluie, au vent, aux tempêtes. Les élèves devront unir leurs forces pour trouver une solution!

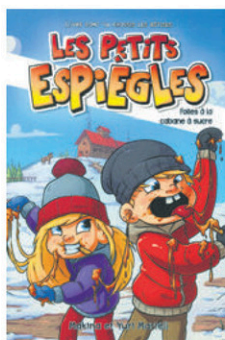


► **Marcel, chou de Bruxelles: la terreur du bac à légumes** par Nicolas Béghain et Guillaume Long. Marcel est un chou de Bruxelles bagarreur qui adore terroriser les enfants à l'heure du déjeuner. Un jour, il tombe sur une petite fille qui n'a pas peur de lui. Découvrez l'histoire de Marcel le chou de Bruxelles qui sème la terreur sur son passage! Un album illustré plein d'humour pour aider à réconcilier les enfants avec les légumes.

## POUR LES 7-11 ANS:



► **Gère ta fougère**, par Claudia Turmel et illustré par Karina Dupuis. C'était une journée magnifique et parfaite aux yeux du jeune Colin. Enfin, PRESQUE parfaite. Pour la énième fois de la journée, le petit élève se rendait aux côtés de son enseignante pour rouspéter, se plaindre, rapporter ou encore bougonner à propos de situations qui étaient, à ses yeux, aussi injustes que la faim dans le monde! Allons voir comment nos ancêtres géraient ces situations anodines.



► **Les Petits espiegles - Folies à la cabane à sucre**, par Makina et illustré par Yuri Martell. Dans la collection *Livre dont tu choisis les bêtises*. Azalie et son cousin, Jo Tannant, vont passer une journée à la cabane à sucre. Quel lieu génial pour faire des sottises! Parmi les animaux, la balade en traîneau, le repas en famille et la dégustation de tire, quelles aventures choisiras-tu? Par chance, tout se passe dans le livre. Personne ne peut se faire disputer, ni les cousins ni toi. Alors, amuse-toi et fais-leur faire un maximum de bêtises!

Téléphone : 819 986-9685 / Télécopieur : 819 986-6957

Courriel: [librairie@librairierosemarie.com](mailto:librairie@librairierosemarie.com)

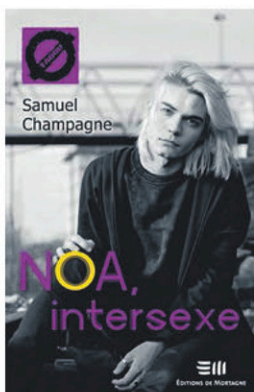
Librairie  
**Rose-Marie**  
PAPETERIE & MOBILIER DE BUREAU



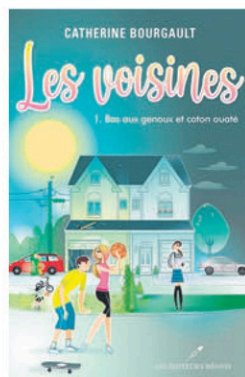


## À VOS BOUQUINS

POUR LES 12-17 ANS:

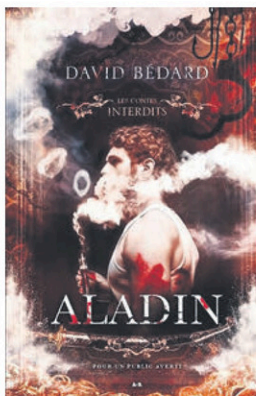


► **Noa, intersexe**, par Samuel Champagne. Dans la collection *Tabou*. Quand je suis né, tout le monde était perdu. On m'a regardé et on a demandé : « Qu'est-ce que c'est? » La réponse : je suis intersexe. Les médecins souhaitaient m'opérer, mais ma mère s'est battue pour qu'on attende. Maintenant que j'ai seize ans, ils reviennent à la charge.



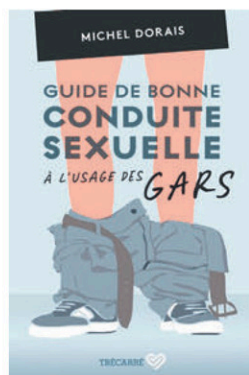
► **Les voisines Tome 1 : Bas aux genoux et coton ouaté**, par Catherine Bourgault. Deux jumelés. Deux familles. Deux univers. D'un côté, il y a Lou. Elle habite avec sa mère, sa sœur et son chien, mais il y a un bon moment déjà que son beau-père s'est joint à la maisonnée. Et, bientôt, ses fils viendront s'y entasser aussi. De l'autre, il y a Tessa, qui supporte difficilement les absences répétées de ses parents, souvent en voyage. Heureusement que la jeune fille peut compter sur la compagnie de Gabriel, son grand frère protecteur. Quelle rentrée mouvementée pour ces voisines à la fois si proches et si différentes!

ADULTES:



► **Aladin**, par David Bédard. Nouveauté de la collection *Les contes interdits*. David Bédard nous livre une réécriture à la fois fascinante et perturbante du conte arabo-persan *Aladin* ou *La Lampe merveilleuse*, récit qui a poussé des générations entières à s'interroger sur leurs vœux les plus ardents. Si vous croyez avoir les nerfs assez solides, frottez ce roman comme s'il s'agissait de la lampe du génie et ouvrez-le...

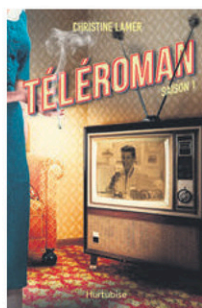
► **Le petit poucet**, par Yvan Godbout. Nouveauté de la collection *Les contes interdits*. Un oursin qui retrouve son âme après une lutte acharnée, mais invisible. Un petit garçon qui a perdu sa maman, son papa, et sa Boucle d'or chérie. Une famille accueillante, mais troublée, qui ne voit pas l'entité noire planer au-dessus d'elle. Un ogre qui attend, depuis trop longtemps, l'arrivée du Petit Poucet dans sa contrée...



► **Guide de bonne conduite sexuelle à l'usage des gars**, par Michel Dorais. Le mouvement #Moiaussi a été un appel au changement. Il y a des comportements inacceptables, tout le monde est d'accord là-dessus. Mais du côté des solutions, ce n'est pas toujours évident. Plus que jamais, une discussion entre gars s'impose. Sans renoncer au sens de l'humour: il a encore sa place.



► **Mieux vivre la douance: reconnaître et assumer le génie en soi**, par Olivier Guérin. Être Haut Potentiel, appelé aussi Surdoué ou parfois Zèbre, est une particularité neurologique aux impacts majeurs sur les plans identitaires, comportementaux et émotionnels, qui impacte notre capacité à vivre une vie épanouie et intégrée en société. Grâce à ce livre, vous pourrez apprivoiser une méthode et appliquer des stratégies spécifiquement conçues pour les personnes Haut Potentiel.



► **Téléroman - Saison 2**, par Christine Lamer. Suite de *Téléroman - Saison 1*. Montréal, 1986. Après avoir été au creux de la vague dans sa vie personnelle et professionnelle, Marie Jolie réussit à rebondir grâce à la nouvelle station privée Télé-Soleil, où on lui offre l'animation d'une quotidienne à heure de grande écoute. Et qu'arriverait-il si elle passait derrière la caméra et fondait sa propre maison de production?

DOSSIER

PRIMEUR

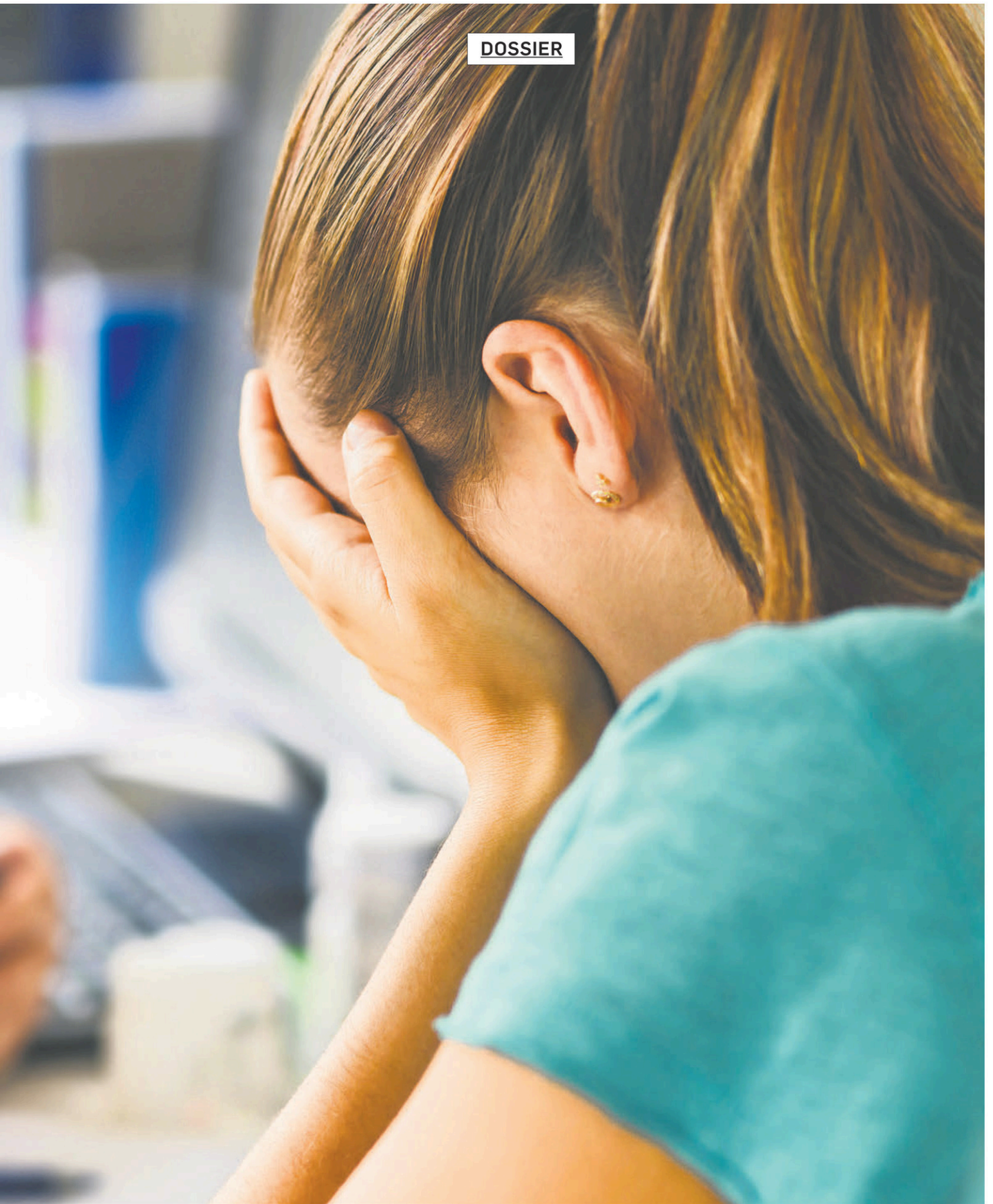
# Suicide assisté... Pour personnes suicidaires?

PAR JEAN-MARC DUFRESNE

---

L'aide médicale à mourir (AMM) devrait être offerte aux personnes suicidaires. C'est le surprenant constat d'un chercheur de l'Université d'Ottawa, selon qui les efforts pour lutter contre le suicide s'avèrent vains. Il dit même croire qu'une telle politique pourrait contribuer à réduire le nombre de personnes qui passent à l'acte. La société a-t-elle tout faux depuis le début?

DOSSIER



Le Canada compte en moyenne 11 suicides par jour, soit environ 4 000 décès de ce type par année. Sa moyenne de 13,2 suicides par 100 000 habitants le classe au 47<sup>e</sup> rang mondial (mais le taux par province varie), loin derrière l'Ukraine au 1<sup>er</sup> rang (31,9), la France au 17<sup>e</sup> (17,7) et les États-Unis au 27<sup>e</sup> rang avec (15,3).

L'aide médicale à mourir n'est pas offerte aux personnes suicidaires au Canada. Le projet de Loi C-7, présentement à l'étude, propose d'élargir l'accès à l'AMM aux personnes présentant uniquement des troubles de santé mentale. Or, l'approche elle-même est controversée puisque d'une part, certains allèguent qu'une personne éprouvant des troubles de santé mentale est plus vulnérable; d'autre part, une personne suicidaire peut être tout à fait saine d'esprit, comme le reconnaît la littérature scientifique.

Enfin, rappelons que l'AMM est offerte dans les cas de maladies incurables. Or, le Centre de toxicomanie et de santé mentale (Canada) estime qu'« il n'y a tout simplement pas assez de preuves en matière de santé mentale [...] pour déterminer qu'un individu souffre d'une maladie mentale incurable. »

#### Beaucoup d'efforts, peu de résultats

Auteur d'un livre à paraître en 2022 sur la question, le professeur agrégé à l'École de service social de l'Université d'Ottawa, Alexandre Baril, n'hésite pas à donner un vigoureux coup de pied dans la ruche: « La prévention du suicide, ça ne fonctionne pas. De nombreuses études empiriques démontrent que malgré les milliards de dollars investis dans les multiples interventions et stratégies, les gens continuent de mourir par suicide sans diminution notable. D'ailleurs, les recherches révèlent que les gens déterminés à passer à l'acte n'en parlent pas. C'est en flagrante contradiction des campagnes qui disent *parlez-nous, confiez-vous*. »

Est-ce à dire que les lignes et services d'aide n'ont jamais empêché un suicide? Le professeur Baril reconnaît que non. « Mais à partir du moment où vous signalez votre intention suicidaire, vous faites face à un seul message: le suicide n'est pas une option, c'est une réponse permanente à un problème temporaire. Ultimement, on peut même faire intervenir des policiers pour vous menotter et vous conduire, contre votre gré, dans un service hospitalier où vous pouvez être retenu sous contention et

médicamenté de force. On vous retire vos vêtements, votre cellulaire, vos droits; on vous place dans un contexte déshumanisant qui peut troubler davantage la personne et la rendre encore plus suicidaire. Certaines personnes suicidaires passent à l'acte dès leur sortie ou même pendant l'hospitalisation. »

#### Suicidisme

Alexandre Baril a d'ailleurs inventé le mot « suicidisme » pour décrire une attitude dénigrante envers le suicide. Après le racisme et le sexisme, il dénonce un « nouveau » genre de discrimination, cette fois, envers les personnes suicidaires, qui vivent un ensemble de discriminations et de formes de violence et se retrouvent ainsi réduites au silence.

« Le suicidisme s'ancre dans l'idée que le suicide n'est pas une option et que, dès lors, tous les coups sont permis pour le prévenir », déplore-t-il. « On a documenté de nombreux cas de survivants du suicide qui ont dit qu'ils ne se sont pas sentis écoutés et aidés comme ils auraient dû l'être. Ce n'est pas le cas de tout le monde, bien sûr, mais ce qui nous intéresse présentement, c'est ceux qui ne trouvent pas la forme d'aide dont ils ont besoin dans le système actuel. Ils sont victimes de violence d'un point de vue social, culturel, médical et juridique. »



## DOSSIER

La clé de son raisonnement est qu'au contraire, offrir le suicide assisté devrait être une option dans un programme d'accompagnement.

« Le suicide est en général, un acte très violent. C'est aussi un moment de grande solitude, puisqu'il se fait à l'écart des proches qui pourraient l'empêcher. L'inscrire dans un processus de fin de vie permettrait aux proches de prendre conscience de la volonté de la personne suicidaire et peut-être réussir à modifier ou éliminer les causes de son désarroi. »

« DANS LES FAITS, UNE PARTIE DES PERSONNES SUICIDAIRES NE SE RENDRAIENT PAS JUSQU'AU BOUT DE LEURS DÉMARCHES, MAIS CELLES QUI LE FERAIENT POURRAIENT METTRE FIN À LEURS JOURS SANS VIOLENCE ET ENTOURÉS DE LEURS PROCHES; C'EST UN CADRE BEAUCOUP PLUS HUMAIN. »

— *Alexandre Baril*

#### Le suicide, un meurtre?

Le mot suicide provient du latin *suicidium*: *sui*, pour « soi » et *caedere*, « tuer ».

« On parle donc du suicide comme étant le meurtre de soi », explique André Tremblay, professeur en Études sociologiques et anthropologiques à l'Université d'Ottawa. « On observe une croissance marquée du taux de suicide lors de profonds changements sociaux qui laissent des gens en déséquilibre durant la période de transition. Par exemple, en 30 ans, la Corée s'est incroyablement développée, passant d'une région essentiellement rurale à un acteur industriel et économique important. Le taux de suicide y atteint des records. On a vu un phénomène du genre aussi au Québec quand la société s'est affranchie de l'église, après la Révolution tranquille. »

D'un point de vue sociologique, M. Tremblay dresse le même constat que son collègue Alexandre Baril: « L'approche individuelle seule est inefficace. Il faut la faire en parallèle avec des interventions sociétales, par exemple en rendant le logement abordable ou par l'entremise de programmes d'aide qui ne sont pas directement dirigés vers la lutte au suicide, mais dont l'impact se fera sentir par ricochet. »

Selon lui, même l'approche politique est importante: « Au Québec, le gouvernement Legault a adopté l'attitude rassurante du bon père de famille pour traverser la pandémie, alors qu'en Ontario, le gouvernement Ford avance à tâtons. J'émetts l'hypothèse que l'augmentation du taux de suicide par 100 000 habitants sera plus élevée en Ontario qu'au Québec. »

#### Un modèle qui existe

Dans l'approche qu'il propose à l'accompagnement au suicide, Alexandre Baril n'invente pas la roue. En fait, il s'inspire de mesures qui existent déjà, notamment en ce qui concerne l'accompagnement aux personnes trans. « Dans la démarche trans-affirmative, le but ultime paraît être la transition de sexe et de genre, mais ce n'est pas la véritable fin en soi. En réalité, tout au long de sa démarche, la personne est accompagnée de ses proches et de professionnels qui vont lui donner l'information nécessaire à faire un choix personnel éclairé. L'approche suicide-affirmative que je propose vise à accompagner les personnes suicidaires et les aider à faire des choix éclairés quant à la vie et à la mort », dit-il.

Du reste, M. Baril reconnaît que les enjeux sont fort différents. La personne qui fait une transition de sexe et de genre peut généralement revenir en arrière, ce qui n'est évidemment pas le cas de la personne qui met fin à ses jours. De plus, la question soulève aussi des enjeux éthiques: l'enfant de 8 ans qui subit de l'intimidation à l'école ou des sévices à la maison devrait-il avoir droit au suicide assisté? L'ado de 15 ans en pleine peine d'amour? Qu'en est-il d'une personne en psychose?



« Il va falloir en parler, c'est sûr », indique M. Baril. « Les premières personnes trans ont demandé à ouvrir le dialogue dans les années 30 et 40; il aura fallu des décennies pour que le principe soit accepté dans la société. Ces personnes se font souvent dire qu'elles ne veulent pas vraiment changer de sexe et de genre, c'est juste qu'elles sont en psychose. C'est probablement la même chose chez les personnes suicidaires, pour qui on a le diagnostic de problème de santé mentale un peu trop facile. Je n'ai pas réponse à tout; cependant, un dialogue avec les acteurs concernés permettra d'établir des balises. »

Il reste le cas des personnes suicidaires qui ne passent pas à l'acte par peur de la douleur ou de rater leur coup. Ces personnes poursuivraient-elles leurs démarches jusqu'au bout si elles avaient l'assurance d'un encadrement médical sans douleur? « Il faut aussi s'assurer que le processus n'est ni long ni compliqué pour éviter que la personne ne décroche du programme et mette fin à ses jours autrement », prévient le professeur.

- Le suicide est la deuxième cause de décès chez les jeunes de 15 à 29 ans.
- On observe les taux de suicide les plus élevés chez les hommes de 40 à 64 ans.
- Les femmes sont de trois à quatre fois plus susceptibles que les hommes de faire une tentative de suicide.
- Pour chaque groupe d'âge, les hommes représentent plus des deux tiers des suicides.
- Le moyen qu'ils utilisent est généralement plus violent que celui des femmes.
- Un élève d'Ottawa sur neuf (11%) de la 7<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année affirme avoir envisagé de se suicider au cours de la dernière année.
- Les filles étaient plus susceptibles que les garçons de songer au suicide (16% et 7%, respectivement).
- Parmi les élèves ayant songé au suicide, 60% ont indiqué qu'ils auraient voulu parler avec quelqu'un d'un problème de santé mentale ou émotionnelle au cours de la dernière année, mais ne savaient pas vers qui se tourner.

Source : Santé publique Ottawa et André Tremblay, U.O.

### Non au suicide

L'Association québécoise pour la prévention du suicide n'est pas entièrement fermée à l'idée d'inclure le suicide assisté comme option dans une démarche d'aide, nous dit son directeur général Jérôme Gaudreault. « Le raisonnement n'est pas faux, ce qu'il propose peut fonctionner », dit-il, « mais il y a beaucoup d'autres stratégies à mettre en place avant d'en arriver là. Et ceux qu'il décrit comme étant privés de leur liberté constituent une infime minorité des cas. »

Ce sont surtout les dérives qu'une telle initiative peut entraîner qui sont à craindre, selon lui: « La majorité des gens ne veulent pas mourir, ils veulent cesser de souffrir. La fin de vie a un impact très grand et même traumatisant sur l'entourage. »

« IL Y A FORT À PARIER QU'UNE PERSONNE QUI S'ENGAGERA DANS UN PROCESSUS DE FIN DE VIE SERA CONFRONTÉE À L'INCOMPRÉHENSION DE LA PART DE SES PROCHES. LE POTENTIEL DE CONFLIT EST IMMENSE. QUANT AUX PERSONNES QUI SE VERRAIENT REFUSER L'ACCÈS À L'AMM, EST-CE QUE CELA NE POURRAIT PAS LES INCITER À ENVISAGER LE SUICIDE EN RÉACTION? ON EST LOIN DE L'IMAGE IDYLLIQUE D'UNE FIN DE VIE. »

— Jérôme Gaudreault.

## DOSSIER

[Le suicide] est une lutte entre deux craintes. Il y a suicide quand la crainte de la vie l'emporte sur la crainte de la mort.  
— Victor Hugo

Le suicide, c'est l'ultime expression de la liberté. De savoir que l'on peut choisir sa mort, ça aide à vivre.  
— Guy Bedos

On estime que 100 000 personnes ont des idées suicidaires chaque année au Québec; de ce nombre, un peu plus de 1 100 passent à l'acte. « Les lignes d'aide répondent à 140 000 appels chaque année. Socialement, nous avons les moyens d'aider efficacement la grande majorité des personnes à risque; le taux annuel de suicide a baissé du tiers dans la province en 20 ans. Les efforts de prévention du suicide au Québec depuis la fin des années 1990 ont donné des résultats probants. Il reste que chaque suicide est un échec. »

**Au final**

S'il doit avoir lieu, le débat sur l'aide médicale à mourir aux personnes suicidaires ouvrira des plaies sensibles pour plusieurs, tandis qu'il apportera une lueur d'espoir pour d'autres. Alexandre Baril croit que cette approche permettra d'ouvrir un canal de communication où les personnes suicidaires sentiront qu'elles peuvent en parler sans craindre les conséquences.

« Il faut révolutionner notre approche dans l'accompagnement de ces gens-là et leur dire que s'ils veulent vivre, c'est correct, mais que s'ils veulent mourir, c'est bien aussi. »

Jérôme Gaudreault, lui, sert cette mise en garde: « En offrant l'aide médicale à mourir pour répondre à une minorité des personnes suicidaires, on risque de banaliser le suicide ou la fin de vie pour plusieurs qui pourraient décider d'envisager cette option au lieu de s'accrocher et considérer des traitements. »

**LE DROIT FAMILLE SUGGÈRE:**

Au Québec: 1 866.APPELLE (277.3553)  
ou suicide.ca

Ligne de crise en santé mentale d'Ottawa:  
613.722.6914

Jeunesse, J'écoute: 1.800.668.6868

**L'application**  
Votre quotidien livré chaque matin

**leDroit**  
NUMÉRIQUE

Télécharger dans l'App Store

Téléchargez sur Google play



**Martin Laporte**  
joiedetrepere@gmail.com

# L'art d'éviter de répondre

Comme vous le savez, je suis, depuis quelques années, une énorme sommité dans le domaine de la parentalité. On m'appelle quotidiennement de partout à travers le monde pour obtenir mes conseils, pour que je partage mes trucs pratiques et pour savoir si j'ai besoin de faire nettoyer mes *air ducts*.

J'ai donc pensé utiliser cette chronique pour aider les parents démunis face aux grandes questions que peuvent poser les enfants. Vous pouvez copier-coller mes réponses en texto à vos enfants.

## Pourquoi je ne peux pas voler comme un oiseau?

As-tu déjà vu un oiseau jouer à Roblox comme toi? Non, parce qu'on a tous des talents différents. Tu vois, pendant le repêchage des compétences de 1832, les oiseaux ont eu le 1<sup>er</sup> choix et ils ont choisi de pouvoir voler. Les humains ont pigé 32<sup>e</sup>... donc on peut jouer à Roblox.

## Pourquoi on rit quand on se fait chatouiller?

Ce n'est pas toutes les personnes qui rient quand on les chatouille. Tu vas voir si tu chatouilles ta mère, elle devient une méchante machine à tuer. Si jamais tu le fais, mets ton équipement de gardien de but.

## Où est le papa dans une famille avec deux mamans?

Ce ne sont pas toutes les familles qui ont un papa. Comme ta mère me le fait souvent remarquer, je ne sers pas vraiment à grand-chose ici. Alors c'est normal que parfois, on choisisse d'avoir deux mamans.

## À quel âge on peut faire le sexe?

Tu vois, selon *International Safe Intercourse Institute of Northwestern California* ainsi que le docteur Grubenheim Sladikovic,

il est important de prendre en compte le rapport européen indépendant et le traité de Varsovie de 1875 pour développer les ressources qui permettent à un tiers parti de véhiculer des informations qui sont en lien avec la question sous-jacente à laquelle on est confronté. (Idéalement, à ce point-ci, l'enfant qui posait la question est parti fouiller dans le réfrigérateur et a oublié sa question).

## Papa, c'est quand que tu vas mourir?

Le 17 novembre à 14 h 32. Peux-tu l'écrire au calendrier?

## Est-ce que la théorie économique du ruissellement fonctionne?

- Si je te donne 5 dollars, vas-tu en donner à tes deux sœurs?
- Ben non, ce serait stupide, pourquoi je ferais ça? Je ne suis pas cave!
- Voilà.

## Pourquoi tu as une barbe?

Je me rase seulement pour avoir l'air semi-présentable en public... Maman et moi on a plus vraiment de raisons ou le goût de sortir en public dernièrement, et donc j'ai perdu l'intérêt et la motivation de faire l'effort d'être présentable... ou de rencontrer des gens... ou de me lever... Ça va bien aller qu'ils disaient... Ça va bien aller...

Pour d'autres réponses à des questions tout aussi fascinantes, rejoignez-moi dans la section « Gin » de votre LCBO le plus proche.





**Geneviève Carrier**  
DG, ENVIRO ÉDUC-ACTION

**Ma question pour vous: le moteur à essence tournait-il pendant ce temps? Trop souvent, nous oublions complètement de couper le moteur dans des moments d'arrêts.**

## SE METTRE AU VERT

# Wô! Les moteurs...

**Ça nous est tous arrivé: de vérifier nos textos dans l'auto une fois arrêtés dans un stationnement; d'attendre un repas pour emporter, assis dans notre véhicule stationné; d'attendre dans l'auto pendant qu'un ami passait chercher quelque chose en magasin.**

Pourtant, éteindre le moteur dès qu'on se stationne devrait être un réflexe. Autant pour texter, passer un appel, manger dans l'auto, se reposer ou attendre quelqu'un.

Tout d'abord, il s'agit d'un règlement municipal. À Gatineau, par exemple, « nul ne peut laisser marcher au ralenti le moteur d'un véhicule routier pendant plus de 3 minutes par période de 60 minutes<sup>1</sup>. » Ensuite, il s'agit d'un geste si simple qui ne demande que peu d'efforts. Un tour de clé et c'est tout!

Et ce geste fait une différence: si les conducteurs de véhicules légers évitaient la marche au ralenti, les Canadiens économiseraient collectivement 630 millions de litres de carburant/an et empêcheraient l'émission de 1,4 million de tonnes de CO<sup>2</sup>. Cela équivaut à retirer 320 000 voitures de la circulation<sup>2</sup>!

### Quelques trucs

- Calculez, de mémoire, le nombre de fois dans le dernier mois où vous avez laissé rouler votre moteur, lorsque stationné. Transformez cela en tranches de 30 minutes qui représentent chacune 1 litre d'essence. Multipliez ces litres d'essence par le coût de l'essence au litre en ce moment. C'est peu? Multipliez alors par 12 mois, puis pour 5 ans. C'est votre portefeuille qui vous remerciera de cette prise de conscience!
- Laissez une note sur votre tableau de bord qui vous rappelle de couper le moteur, dès que stationné;

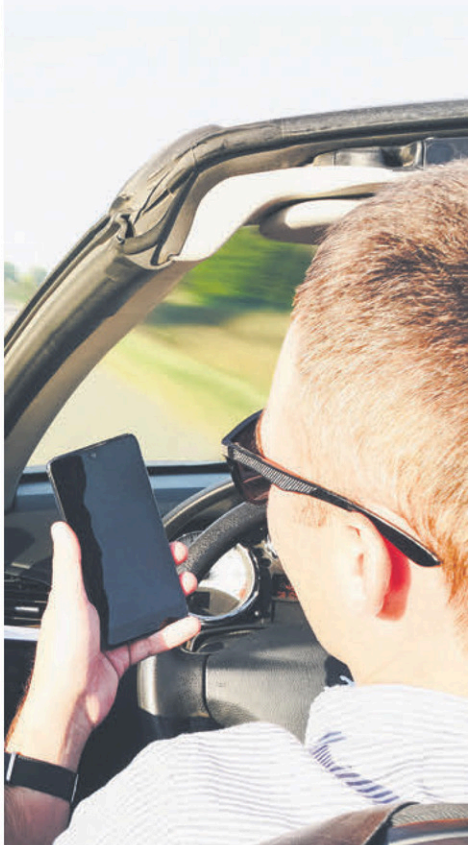
- Demandez à vos enfants et conjoint.e de vous aider à vous rendre compte que le moteur tourne lorsque stationné, afin de rectifier le tir;
- En saison froide, laissez tuques et gants dans le coffre à gants. On les enfile pour patienter dans l'auto sans allumer le chauffage pendant que notre conjoint.e attrape une pinte de lait au dépanneur;
- En saison chaude dans un stationnement, on ouvre les fenêtres pour profiter de la brise, sans climatisation, en attendant que le repas pour emporter soit prêt au resto.

Tous les moyens sont bons pour éviter de laisser rouler le moteur inutilement!

**Enviro Éduc-Action accompagne et sensibilise les citoyens et organisations de l'Outaouais vers des comportements et actions favorables à la santé de l'environnement.**



- 1) **Ville de Gatineau**  
[https://www.gatineau.ca/portail/default.aspx?p=guichet\\_municipal/vehicules\\_marche\\_ralenti](https://www.gatineau.ca/portail/default.aspx?p=guichet_municipal/vehicules_marche_ralenti)
- 2) **Ressources naturelles Canada**  
<https://www.rncan.gc.ca/energie/efficacite/collectivites-infrastructures/transports/ralenti/4464>



ENFANT TRANSGENRE

# Quelque part entre garçon et fille

PAR PASCALE DE MONTIGNY-GAUTHIER

---

Julie, maman de Samuel<sup>1</sup>, a su très tôt que son enfant n'allait pas entrer dans le moule féminin tel que défini par la société. « Elle n'a pas tout de suite su mettre des mots sur ce qu'elle ressentait. La puberté a commencé assez tôt. Elle disait ne pas vouloir vieillir et devenir une femme adulte. À 12 ans, après beaucoup de discussions, elle a fini par verbaliser qu'elle se sentait dans un corps de garçon. »



<sup>1</sup> Nom fictif

SOCIÉTÉ



Depuis quelques années, l'affirmation de genre et la transition sont de plus en plus socialement acceptées. Ces jeunes qui sont créatifs dans leur genre sont toutefois plus à risque de suicide, d'intimidation, d'échec scolaire, de troubles anxieux, dépressifs et alimentaires.



Des conséquences négatives se répercutent sur leur santé mentale, leur avenir professionnel et économique pendant plusieurs années. Quand un enfant développe-t-il son identité de genre? Comment les parents doivent-ils réagir si l'ami de leur enfant ou si leur propre enfant est transgenre?

### Les trois étapes

L'identité de genre se développe en trois étapes<sup>2</sup>, la première étant la conscience de genre. Entre 18 mois et 3-4 ans, l'enfant constate les différences entre les garçons et filles, comme les comportements, les attitudes, l'apparence. Il s'identifie à un genre, qui peut ne pas correspondre à celui assigné à la naissance. Certains vont alterner d'une identité à l'autre, selon les occasions et les différents contextes.

De 3-4 à 5 ans, l'enfant entre dans la seconde étape, celle de la stabilité de genre. Il commence à intégrer certains stéréotypes, par exemple que certains jouets ou certaines couleurs sont réservés aux filles ou vice-versa.

De 6 ans à l'âge de la puberté, l'enfant entre dans la constance ou la consolidation de genre. La plupart des enfants continuent d'avoir une identité de genre conforme à leur sexe, mais ils comprennent qu'un garçon peut porter des robes et avoir des cheveux longs, ou encore qu'une fille puisse aimer les pantalons et porter les cheveux courts. Certains éprouvent des questionnements ou un malaise quant à leur identité. Ils peuvent ainsi ressentir une grande anxiété sociale vis-à-vis leurs amis. « Pour les vêtements, je lui ai offert d'aller du côté garçon et elle a accepté. Juste avant de commencer le secondaire, elle a demandé à officiellement changer ses pronoms et son prénom », explique Julie.

### Pas à sens unique

Né dans le corps d'une fille, Alex, quatre ans, se considère comme un garçon. « Il se fâche si ses amis disent qu'il est une fille », explique sa maman Annabelle. « Il pleure si

on parle de lui comme une fille. Il veut faire pipi debout, il fait des poids et haltères pour avoir de gros muscles. On en a parlé avec une psychoéducatrice au CLSC et elle nous a dit de le traiter comme un garçon. Pour lui redonner confiance en lui, on lui a rasé le tour de la tête. »

SELON OLSON, KEY ET EATON (2015), LA MAJORITÉ DES PERSONNES TRANS RESSENTENT UN CONFLIT DE GENRE ENTRE 5 ET 8 ANS. CELA PEUT ÊTRE VÉCU PLUS TARD, CAR L'IDENTITÉ DE GENRE ET L'EXPRESSION DE GENRE PEUVENT ÊTRE FLUIDES AU COURS DE LA VIE.

Le guide *Mesures d'ouverture et de soutien pour les jeunes trans et non binaires*, publié par la Fédération autonome de l'enseignement, affirme que « le seul indicateur fiable de l'identité de genre du jeune trans ou du jeune non binaire est son auto-identification. Les mesures mises en place pour ces jeunes doivent être guidées par leur vécu, leurs besoins, leurs expériences et leur volonté explicite. »

Le Centre hospitalier pour enfants de l'Est de l'Ontario à Ottawa a accueilli 189 patients transgenres en 2018, contre seulement deux en 2008. « Notre médecin de famille nous a recommandé la clinique pour les personnes en voie d'être trans du CHEO », raconte la maman d'Alex. « Mais il a été refusé, car il est trop jeune. Nous voulions seulement obtenir des outils pour savoir comment gérer cela et surtout pour éviter l'intimidation à l'école. »

## SOCIÉTÉ



« NOTRE PLUS GRANDE CRAINTE EST L'ACCEPTATION D'ALEX, QU'IL SE FASSE DES AMIS ET TROUVE UN OU UNE PARTENAIRE DE VIE. ON NE SAIT PAS TROP OU SE TOURNER POUR APAISER NOS PEURS. NOUS SOMMES SURTOUT FATIGUÉS DE DEVOIR TOUJOURS NOUS JUSTIFIER ET NOUS SENTIR JUGÉES. »

— Anabelle, maman d'Alex.



N'attendez pas jusqu'à la dernière minute pour préparer la grande fête de votre vie. Contribuez à alléger le fardeau qui pèse sur vous, votre famille et vos proches en planifiant à l'avance vos funérailles.

Notre **livret électronique gratuit** est votre guide pour prendre l'une des décisions les plus importantes de votre vie.

Obtenez dès maintenant votre exemplaire **gratuit de notre livret électronique de planification des funérailles!**



## SOCIÉTÉ

À 12 ans, Alex pourra prendre des bloqueurs d'hormones et à 18 ans, il sera éligible à la chirurgie d'opération de genre. D'ici là, plusieurs rencontres auprès de spécialistes sont nécessaires.

Le Dr Shuvo Ghosh, responsable de la clinique pédiatrique Meraki (affiliée au CUSM), soutient que son équipe « ne commence pas le processus si nous n'avons pas assez d'informations cliniques et que le patient n'éprouve pas une discordance importante entre son sexe et son genre », afin de limiter les risques d'erreurs.

### Ressources et soutien

« Pour les parents, l'acceptation est le plus difficile », soutient Annie Pullen Sanfaçon, professeure en travail social de l'Université de Montréal, titulaire de la Chaire de recherche du Canada sur les enfants transgenres et leurs familles et mère d'un enfant transgenre. « Le parent l'apprend plus tard que l'enfant, alors il peut penser que c'est soudain. Mais souvent ce dernier se questionne depuis un moment. Le parent doit donc faire des apprentissages et vivre un certain deuil. À partir du moment où le parent l'accepte, l'enfant va mieux. »

Julie accepte facilement les démarches de Samuel. « Fille ou garçon, ça reste mon enfant et ça ne change aucunement mes sentiments envers lui. Pour l'instant, il prend des bloqueurs d'hormones et ça l'aide beaucoup dans l'acceptation de son corps. À 14 ans, il pourra prendre de la testostérone. Nous ne sommes pas rendus plus loin que ça et je suis à l'aise avec ce rythme. »

Toutefois, elle préfère attendre que ses symptômes d'anxiété et de dépression soient plus stables avant de commencer les injections de testostérone. « Il a vécu de l'intimidation au primaire (non reliée à son identité de genre), alors il a très peur de se faire intimider à nouveau. Il a développé une anxiété sociale sévère. »

Quelques ressources s'offrent pour soutenir les parents et les enfants, par exemple Jeunesse Idem en Outaouais.

## Découvrez les événements culturels en Outaouais.

Cet automne, allez à la rencontre des artistes, explorez une offre diversifiée de spectacles, expositions, festivals, prestations en ligne, lectures, et encore plus.

t  
culture  
t

CALENDRIER  
CULTUREL  
OUTAOUAIS



Le calendrier Tout culture - Outaouais est une plateforme collaborative. Écrivez-nous à [contact@toutculture.ca](mailto:contact@toutculture.ca) pour obtenir un accès et publier vos événements.

Des conditions s'appliquent.

ICI  
Ottawa-Gatineau leDroit

Tout culture est une initiative de Culture Outaouais.

DÉCOUVRIR

toutculture.ca

## SOCIÉTÉ

« Nous accompagnons des individus et leur entourage dans leur cheminement, soit en groupe ou en individuel », explique Philippe Huard, intervenant communautaire. « Nous offrons des formations professionnelles, des présentations dans les écoles secondaires et nous avons un projet de littérature ambulante qui va former et accompagner les professeurs du primaire pour sensibiliser à leur tour les élèves. »

Trans Outaouais offre également des groupes de soutien, par et pour les personnes trans, ainsi que leur entourage. Des formations sont à venir pour sensibiliser les professionnels.

Jeunes identité récréative (anciennement Enfants transgenres Canada) dont Annie Pullen Sanfaçon est la cofondatrice, a vu le jour pour soutenir les parents d'enfants trans de moins de 14 ans, car avant cet âge, le consentement parental est nécessaire pour obtenir des ressources et des soins.

Les jeunes en questionnement doivent pouvoir connaître et accéder aux ressources communautaires, médicales et psychologiques dans leur région. Le consensus médical et scientifique veut qu'on soutienne l'enfant dans son processus, à son rythme. Les personnes trans qui ne se sentent pas acceptées sont plus à risque de

subir de la violence. L'éducation en milieu scolaire doit donc être une priorité, afin de lutter contre la discrimination et le harcèlement.

### LE DROIT FAMILLE SUGGÈRE:

**Jeunesse Idem:** [jeunesseidem.com](http://jeunesseidem.com)  
819.776.1445

**Jeunesse, j'écoute:** [jeunessejecoute.ca](http://jeunessejecoute.ca)  
Texte PARLER au 686868

**Coalition des familles LGBTQ:**  
[familleslgbtq.org](http://familleslgbtq.org).

**Trans-Outaouais:** [transoutaouais.com](http://transoutaouais.com)  
1.888.872.6707

**Le CAP (Ottawa):**  
613.789.2240

## SI VOTRE ENFANT DÉVELOPPE UNE NON-CONFORMITÉ DE GENRE

- Écoutez-le, soutenez-le et aimez-le. Respectez-le dans ses questionnements et ses choix.
- Posez des questions sur ce qu'il vit. Intéressez-vous à ses préoccupations.
- Informez-vous. Lisez des articles ou des livres, parlez-en à un spécialiste.
- Éduquez-le. Parlez d'identité de genre, à travers des livres d'enfants par exemple.
- Faites partie d'un groupe Facebook, un groupe d'entraide ou contactez d'autres familles qui vivent la même situation. Le sentiment d'appartenance est tout aussi important pour le parent que l'enfant.
- Contactez l'école ou son professeur afin de voir s'ils parlent de l'identité de genre, et si oui, comment ils l'enseignent.
- Consultez un psychologue ou tout autre professionnel de la santé mentale.



NOS EXPERTS

À TABLE



# Relevez le défi!

**Septembre n'est pas seulement associé à la rentrée scolaire, mais aussi au Défi 100% local. Relevez le défi en mettant plus de produits locaux dans votre assiette, lunch, ou même boîte à dîner ce, durant tout le mois de septembre!**

L'achat local est de plus en plus important. Les raisons sont nombreuses de nous sensibiliser et de comprendre les bienfaits de la consommation locale. Par exemple, vous pouvez soutenir l'agriculture en achetant vos produits directement auprès des producteurs locaux. Vous contribuerez ainsi au dynamisme de l'agriculture locale et nationale. Vous obtiendrez aussi des produits frais et sains cueillis à maturité, qui gardent leurs éléments nutritifs et sont bien plus savoureux.

Vous réduirez votre empreinte écologique en consommant des produits locaux, en minimisant les coûts énergétiques liés au transport des produits.

### Allez, découvrez!

Le point le plus important dans le défi de manger local est de découvrir de nouveaux produits qui poussent dans la région de l'Outaouais. Nos producteurs cultivent des produits de saison, donc c'est la meilleure façon de faire de merveilleuses trouvailles.

**Croquez l'Outaouais!**

MAGDA SYLVESTRE, TAO



**Une bonne connaissance des produits et entreprises de la région permet de supporter notre économie locale, tisser des liens et s'approvisionner même pendant l'hiver.**



D'ailleurs, un calendrier de fruits et légumes vous permettra de connaître et trouver les produits qui poussent dans notre région, selon la saison. Les fraises, framboises ou bleuets peuvent faire de délicieuses confitures et tartinades maison! Une grande variété de tomates feront d'excellentes sauces tomates, sauce à pizza ou gaspacho.

Pourquoi pas une compote aux pommes ou des chaussons maison? Sans oublier les citrouilles pour une tarte grand-mère. Vous trouvez aussi de l'ail, zucchini ou aubergine qui iront bien dans une recette de ratatouille, et du blé d'Inde pour un délicieux pain maïs.

### Le choix est grand

Voici d'autres produits disponibles en saison: betterave, depuis la fin août; melon d'eau en septembre; choux de Bruxelles et bok choy, début septembre; les haricots verts et jaunes, septembre/octobre. Tous ces légumes peuvent être congelés ou mis en conserve pour l'hiver. Lors de votre prochaine épicerie, n'oubliez pas d'encourager et d'appuyer nos entreprises locales et de promouvoir l'achat local dans votre entourage. Bon Défi!

La Table agroalimentaire de l'Outaouais multiplie les initiatives pour encourager l'achat local auprès de marchés et de producteurs de la région. Consultez le site [croquezoutaouais.com](http://croquezoutaouais.com) pour plus de détails et des recettes.

NOS EXPERTS

SANS TABOU

# Sa première fois



PAR MISS ÉROTIKA



**Vous rappelez-vous votre première relation sexuelle? Pour la plupart des adultes, ce sujet est un souvenir lointain. Mais en y repensant, quel est le premier sentiment qui vous vient: un heureux souvenir, une honte, du regret? La sexualité est un terrain auquel personne ne nous a préparés!**

Au fil du temps, plusieurs d'entre nous avons encore des difficultés à s'ouvrir pour de vrai à l'autre. Une première expérience sexuelle peut déterminer quel genre de partenaire vous deviendrez. Ce sujet est plutôt délicat et vous vous demandez comment l'aborder avec votre ado?

## La clé

La clé ultime pour aborder ce sujet souvent gênant est de créer un climat de confiance. Éviter surtout de prendre un air sérieux. Je vous encourage à écouter activement, et ce sans jugement. Nos jeunes deviennent de plus en plus curieux, ils veulent comprendre, alors ne laissez pas place à l'interprétation dans vos échanges! Si vous voulez mieux comprendre le point de vue de votre enfant, posez des questions. Être ouvert vous rapprochera davantage.

## Par où commencer?

C'est dans la simplicité et dans une atmosphère détendue que vous réussirez à créer un climat de confiance. Les adolescents ont tendance à garder leur jardin privé vraiment privé, alors il est très important de sentir une invitation avant de forcer la porte de leur intimité. Je vous suggère de commencer par une histoire qui vous est propre en utilisant des mots qu'un jeune peut facilement comprendre. Écoutez des histoires ensemble (podcast, radio, films) et créez une discussion; allez-y tout doucement avec des petits commentaires et utilisez beaucoup l'humour!

Et s'il vous plaît, ne commencez surtout pas par des questions comme: « Dis, est-ce que tu as un copain? »

Une copine? Que faites-vous quand vous êtes seuls? » Etc.

## Lequel se jette à l'eau?

À l'adolescence, notre jeune apprend à s'affirmer, se découvrir, tomber en amour, et finalement à connaître la sexualité. Dans certaines provinces, les cours d'éducation sexuelle sont d'usage dans les écoles, mais ce n'est pas le cas partout. Quoi qu'il en soit, il est important de discuter de ce sujet avec votre jeune.

Je ne pense pas que la tâche devrait être attribuée à un seul parent; idéalement, des efforts conjoints doivent être faits, dans le respect des limites de la pudeur de l'un et l'autre.

Chose certaine, les réseaux sociaux n'envoient pas souvent le bon message aux enfants; alors, de votre côté n'hésitez pas à briser la glace. Si vous voyez quelque chose en lien avec l'intimité ou la sexualité des jeunes, partagez-les avec votre ado afin de créer une discussion. Si cette habitude est établie, vous verrez que votre adolescent sera plus prompt à vous faire entrer dans son univers.

*NDLR : Conférencière et YouTubeuse, l'auteure n'est pas sexologue. Pour approfondir le sujet, consultez un professionnel.*

## Suivez l'actualité en photos!

› Abonnez-vous à @photos\_ledroit sur Instagram!



PHOTOS.LEDROIT



---

# GÂTEAU 70<sup>E</sup> ANNIVERSAIRE

---

**7 DESSERTS EN 1**  
C'EST BON LONGTEMPS

**TEMPS  
LIMITÉ**

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

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





Sentier culturel de Gatineau

# Promenade ludique au cœur du centre-ville

PAR PASCALE DE MONTIGNY GAUTHIER

Envie de prolonger l'été? On met la petite laine, et on profite au maximum des journées ensoleillées. En famille, c'est l'occasion de découvrir ou de redécouvrir le Sentier culturel de Gatineau, un parcours d'art public en plein air. Une promenade dans le Vieux Hull où l'art, l'histoire, l'architecture et la poésie se rencontrent.

Cette année, le tracé de trois kilomètres a fait peau neuve, en ajoutant une quinzaine de nouvelles œuvres à son répertoire. En suivant les pastilles au sol, laissez vos pas vous guider. Du pont Alexandra jusqu'à la rue Hanson, permettez-vous de commencer ou de quitter le sentier là où bon vous semble. Pour être accompagné, téléchargez la carte en ligne ou suivez le guide sur l'application Go Centre-ville.

## L'art public à son meilleur

Au gré de votre promenade, vous aurez la chance de contempler 27 œuvres d'art public, et même d'y participer. Entre *Venez nous voir*, au tout début du parcours, et *Dis-moi, Ti-Jos, comment t'es devenu un géant*, où s'achève le circuit, les enfants seront charmés et auront envie d'interagir avec les œuvres. Vous croiserez 14 attraits touristiques,

dont le Musée canadien de l'histoire et la nouvelle Terrasse Îlot.

Attendez-vous aussi à rencontrer des personnages qui ont marqué l'histoire de la région. À travers de courtes capsules vidéo, les *Chroniques du Vieux-Hull* font revivre des hommes et des femmes qui ont plus d'une anecdote à vous raconter. Finalement, le Sentier culturel propose aussi un parcours poétique. Une trentaine d'extraits d'œuvres de poètes de l'Outaouais habillent les façades des commerces du centre-ville.

Tout est gratuit, vous n'avez qu'à ouvrir les yeux, le cœur, et à vous immerger complètement dans l'expérience.

Bonne promenade!

 [sentierculturel.ca](http://sentierculturel.ca)

## LOISIRS



### Parcours dans les arbres

C'est le moment de grimper aux arbres, de s'élaner au-dessus de la canopée et de vivre des aventures inusitées dans la forêt. **Arbraska Lafèche** propose des parcours à la hauteur de vos ambitions: ponts de singe, filets, passerelles, balançoires, tyroliennes... alouette! Ne repartez pas sans avoir exploré les méandres de la caverne Lafèche: un guide passionné saura vous accompagner vers le centre de la terre.

**?** Pour grimper, par ici: [arbraska.com](http://arbraska.com)



### La grande traversée

Vous n'avez pas encore fait la traversée de la rivière des Outaouais en tyrolienne? **L'Interzip Rogers**, attraction incontournable de l'été, vous envoie à 120 pieds dans les airs. Non sans émotion, elle vous fera voir la région de la capitale nationale sous un nouveau jour. Il ne vous reste qu'à admirer ses paysages exceptionnels... avec une vue à 360 degrés!

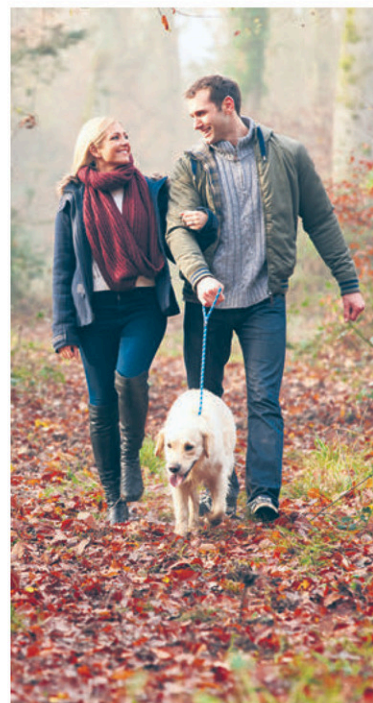
**?** Lancez-vous: [interzip.ca](http://interzip.ca)



### Exaltantes randonnées

Découvrez la beauté sauvage de la **Vallée-de-la-Gatineau** en parcourant les sentiers pédestres aménagés par le Pôle d'excellence en récréotourisme de l'Outaouais (PERO). Plus de 11 trajets vous sont proposés, selon votre niveau et votre expérience. Les chutes, les lacs, les forêts, les marais ou les montagnes de la région vous émerveilleront. En plus, l'accès est gratuit!

**?** Découvrez les sentiers: [peroutaouais.ca](http://peroutaouais.ca)



# GÂTEAU 70<sup>E</sup> ANNIVERSAIRE



## LOISIRS



### Visite au manoir

Faites un tour à Montebello pour visiter le lieu historique national du **Manoir-Papineau**. Vous plongerez au cœur du 19<sup>e</sup> siècle en entrant dans le majestueux domaine seigneurial, surplombant la rivière des Outaouais. Ayant appartenu au chef des Patriotes, Louis-Joseph Papineau, le lieu occupe une place importante dans l'histoire canadienne. Petits et grands seront ébahis par la beauté du manoir, son immense jardin et ses dépendances.

**?** Pour plus d'informations: [pc.gc.ca/manoirpapineau](http://pc.gc.ca/manoirpapineau)

### Pommes, citrouilles et frissons



Champs de citrouilles, cueillette de pommes, labyrinthes de maïs, coloris automnal... Tant de raisons de se réjouir de l'arrivée de l'automne! Bonne nouvelle, l'Est ontarien regorge de vergers et de plantations de citrouilles! **La Ferme Proulx et Érablière** se transforme en Festival de la citrouille du 20 septembre au 30 octobre, avec des jeux d'Halloween, des maisons hantées et une promenade en charrette dans la forêt mystérieuse! Du côté de la **Ferme l'Artisan**, dans la municipalité de Prescott-Russell, on célèbre les plaisirs de l'automne avec l'auto-cueillette de pommes et de citrouilles. Pour sa 30<sup>e</sup> saison hantée, la **Ferme Saunders** en met plein la vue avec la saison des citrouilles et la Fête de la peur et vous propose une expérience *spooktaculaire*!

**?** Réservation obligatoire. [proulxfarm.com/fr/](http://proulxfarm.com/fr/)



### Aventure à glacer le sang

Pourquoi ne pas partir à la découverte des lieux hantés de la région? Parsemée d'histoires effrayantes, **La marche hantée d'Ottawa** vous mènera vers quelques sites hantés de la ville, comme le Musée Bytown et l'école secondaire hantée d'Ottawa. Envie d'un frisson supplémentaire? Rendez-vous à **Upper Canada Village**, à Morrisburg, où vos pas vous conduiront dans les ruelles assombries de ce village pionnier. Laissez-vous bercer par l'atmosphère et par les récits sur la sombre histoire du Haut-Canada... Peut-être y croiserez-vous un fantôme?

**?** Réservation obligatoire: [hauntedwalk.com/fr](http://hauntedwalk.com/fr)



### Pilote de course

3, 2, 1, partez! Élansez-vous sur la piste tel un pilote de course! Profitez d'une foule d'activités en plein air comme le karting, l'escalade, le mini-golf ou le trampoline avec élastiques au **Complexe récréatif Amigo**. Dans un décor champêtre, toute la famille trouvera son compte au parc d'attractions. Volleyball de plage, voitures électriques, balançoires, carré de sable géant : tout y est pour dépenser son énergie!

**?** Pour un tour de piste : [amigokarting.com](http://amigokarting.com)



### Rendez-vous... hou! hou!

Cet automne, faites la rencontre de hiboux et chouettes vivants! Lors de ce *Rendez-vous hiboux*, une exposition extérieure du **Musée de la nature**, découvrez ces chasseurs mystérieux et redoutables, tels que Khaleesi, un grand-duc d'Europe aux yeux orangés vifs, ou encore Rucker, un effraie des clochers, une espèce en voie de disparition dans l'Est de l'Ontario.

**?** Réservation obligatoire. Inclus avec l'entrée au Musée. [nature.ca/fr](http://nature.ca/fr)



225, boul. Maisonneuve (secteur Hull) 819-776-6012  
 357, boul. Maloney (secteur Gatineau) 819-643-4419  
 181, rue Principale (secteur Aylmer) 819-685-9119  
 97, rue Georges (secteur Masson-Angers) 819-617-4419  
 1754, boul. St-Laurent, Ottawa 613-526-1222  
 2484, boul. St-Joseph, Orléans 613-824-3267  
[www.st-hubert.com](http://www.st-hubert.com)



# Les trouvailles de la rentrée

Qu'il s'agisse du retour en classe ou la reprise d'activités artistiques, sportives ou autres, pourquoi ne pas ajouter une touche de style grâce à ces quelques accessoires tendance qui vous faciliteront la vie?

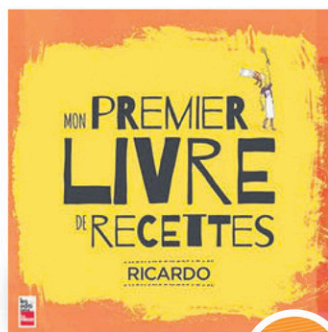


01

## Boîte à lunch

Cette boîte à lunch pratique offre des séparateurs et un plateau. Vos petits pois ne toucheront pas à la viande, promis!

BOÎTE À LUNCH POUR ENFANTS DURABLE ET ÉTANCHE BENTGO KIDS – BLEU.



03

## Mon premier livre de recettes

Ricardo, chef renommé, propose aux nombreux jeunes qui aiment cuisiner ce guide pratique et complet qui leur permet de réaliser eux-mêmes des recettes de A à Z!

MON PREMIER LIVRE DE RECETTES.

02



## Pailles en verre réutilisables

À bas les pailles de plastique! Ajustable en longueur, le GoSip est utile pour les bars, restaurants, en voyage et au bureau. Vous pouvez les nettoyer avec la brosse incluse et gardez vos pailles dans l'étui qui se glisse facilement dans une poche ou un sac.

GOSIP PAILLES EN VERRE RÉUTILISABLES – JAUNE.



04

## Clés sans contact

Faites la guerre aux virus! Fabriqué à partir de cuivre et de zinc, cet outil pratique ralentit la propagation des bactéries et des virus. Avec une conception ergonomique, cette clé facilite l'ouverture des portes; vous pouvez tirer les leviers et appuyer sur les boutons en toute sécurité.

CLÉS SANS CONTACT EN CUIVRE ET ZINC - ENSEMBLE DE 2.



05

### **Cadenas antimicrobien**

Bloquez les microbes avec ce cadenas spécial muni d'une protection antimicrobienne pour empêcher la croissance des odeurs. Idéal pour les casiers à l'école ou au gymnase. Couleurs variées.

CADENAS ANTIMICROBIEN À COMBINAISON.



06

### **Coffret personnel**

Un must pour le voyageur ou ceux qui font des activités: ce coffret personnel à combinaison met vos effets de valeur en sécurité et décourage les voleurs.

COFFRET PERSONNEL À COMBINAISON DE 3M.



07

### **Accessoires pour casier**

À l'ordre, que diable! Rangez votre casier avec cet ensemble pratique comprenant tablette en maille, pliable; panier de rangement, miroir et tableau blanc aimantés; marqueur effaçable; aimant rond.

ENSEMBLE D'ACCESSOIRES POUR CASIER.



08

### **Repose-pied Hamac**

Ça existe? Et c'est seulement maintenant qu'on nous le dit? Voici un pratique hamac repose-pied pour le bureau.

ENZEGE HAMAC REPOSE-PIED RÉGLABLE.



09

### **Étiquettes collantes**

On respecte l'étiquette! Celle sur les fournitures scolaires ou vos bouteilles d'eau, peu importe: colleamoi.com fabrique des étiquettes personnalisées « résistantes aux enfants »! Peut aussi être une bonne manière de ne plus se faire voler son lunch dans le frigo du bureau...

ÉTIQUETTES ET BANDES À BOUTEILLES.



10

### **Cahier numérique**

Imaginez un cahier de note dans lequel vous écrivez avec un stylo. Quand le cahier est plein, vous envoyez le contenu sur le Cloud; ensuite, passez le cahier au micro-ondes et il redevient vierge, prêt à être utilisé!

ROCKETBOOK CORE.

## PENSE-BÊTE

# Ils ont des droits, vous avez des responsabilités.

**Le Québec est la seule province au Canada à reconnaître les animaux comme des êtres vivants et non des biens.**

Ce faisant, en tant que propriétaire d'un compagnon à quatre pattes, vous avez des responsabilités qui vont bien au-delà des câlins. Avec une équipe d'étudiantes en droit de l'Université d'Ottawa, Me John-Nicolas Morello, avocat du DAQ (Droit animalier Québec) a récemment lancé le premier *Guide juridique des chats et des chiens au Québec* destiné au grand public.

L'idée a émergé alors que Julie Paquin, professeure agrégée à la Faculté de droit de l'Université d'Ottawa, avait perdu son chat. Ne trouvant rien de concluant pour l'aider dans ses recherches, elle propose à Me Morello de monter un guide destiné aux propriétaires dans la même situation: « Des recommandations en langage juridique existaient quant aux obligations des détenteurs d'animaux, mais jusqu'à présent, aucune n'avait été vulgarisée », explique Janie Moreau, une étudiante en droit impliquée dans le projet. Ainsi, une section du guide aborde la question des animaux errants, abandonnés, enlevés ou perdus.



PAR NANCY THERRIEN



## Quoi d'autre dans le guide?

**Le guide dresse notamment un portrait de la Loi sur le bien-être et la sécurité des animaux (Loi BÉSA). Il évoque aussi que les personnes en processus d'adoption avec, entre autres, un élevage ont le devoir de s'informer sur sa qualité.**

Par exemple, le site du MAPAQ liste les éleveurs reconnus coupables d'une infraction à la loi BÉSA. Les responsabilités et devoirs des propriétaires d'animaux y sont également clairement expliqués à savoir les soins à leur prodiguer et les comportements à adopter dans les lieux publics pour assurer la sécurité de la population. D'ailleurs, une section est consacrée aux chiens potentiellement dangereux: obligations du tuteur, ordonnances des municipalités, sanctions pénales, etc. Bien sûr, la maltraitance et ses conséquences légales y sont abordées.

## Quelques responsabilités et devoirs

Comptant 36 pages, *Le Guide juridique des chats et des chiens au Québec* sera mis à jour chaque année afin de répondre aux modifications des lois. On y apprend que:

- Il est interdit de garder un chien uniquement à l'extérieur.
- La neige et la glace ne sont pas considérées comme des sources d'eau.
- Si vous avez la garde d'un chien causant un dommage, vous en êtes responsable avec le tuteur.
- Si vous décidez de garder un animal perdu, le propriétaire doit vous rembourser les frais occasionnés pour pouvoir le récupérer.

Pour consulter la version 2021, rendez-vous au [daq.quebec](http://daq.quebec).

Faites un don!

**S P DE L'OUTAOUAIS**  
**C A**

132, rue DeVarennes,  
Gatineau (secteur Gatineau)  
819 243-2004

**VOUS TROUVEREZ  
LE MATCH PARFAIT!**



**LE GRAND  
DÉFOULEMENT**



Fondation  
québécoise  
du cancer

Présentée par



*La marche!*



**VENEZ MARCHER EN FAMILLE, ENTRE AMIS OU COLLÈGUES DE TRAVAIL  
AU PROFIT DE LA FONDATION QUÉBÉCOISE DU CANCER.**

**2 OCTOBRE 2021  
AU PARC MOUSSETTE**

Information :  
819 561-2262, poste 323

**SÉBASTIEN BRUNET**

Ambassadeur  
La marche du Grand  
défoulement de Gatineau

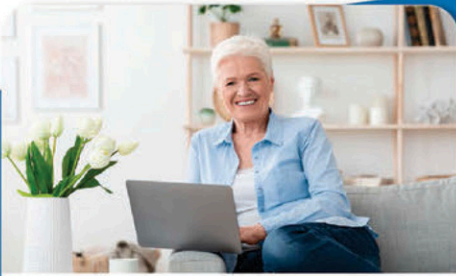


Inscrivez-vous sur:  
**lamarchegd.ca**



#jemedéfoule

**Vous songez à changer de fournisseur Internet?**  
**ALLEZ-Y POUR UNE CONNEXION À JUSTE PRIX!**

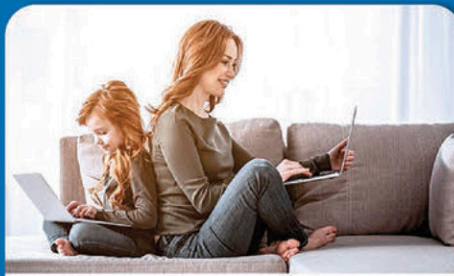


**29** <sup>95\$\*</sup>  
par mois

↓ 10 Mbit/s    ↑ 1,5 Mbit/s

**Téléchargement illimité**

**Besoins modestes**



**44** <sup>95\$\*</sup>  
par mois

↓ 30 Mbit/s    ↑ 10 Mbit/s

**Téléchargement illimité**

**Famille écono**



**49** <sup>95\$\*</sup>  
par mois

↓ 60 Mbit/s    ↑ 10 Mbit/s

**Téléchargement illimité**

**Maison branchée**

+ Auto-installation gratuite

+ Location du modem gratuite

+ Expédition gratuite

\* Promotion valide seulement sur nouveaux abonnements et pour un temps limité. Abonnez-vous sans tarder à [www.oricom.ca](http://www.oricom.ca).

## Pourquoi choisir l'équipe Oricom Internet ?

- + Service client exceptionnel axé sur votre entière satisfaction
- + Des conseillers disponibles et à l'écoute de vos besoins
- + Des techniciens accessibles par téléphone et prêts à vous aider
- + Vous avez des questions? Appelez-nous, on vous répond!

