

JOURNAL **INFOS** .COM
LAURENTIDES

MEDYREL
NOUS SOMMES OUVERT!
HORAIRE COVID-19
DU MARDI AU VENDREDI
9 H À 17 H
 379, boul. des Laurentides, Saint-Jérôme
 (face aux Galeries Laurentides) 450 436-4921

TED-IMPÔTSNET
 SOPHIE THIBODEAU
TOUJOURS EN FONCTION
 DÉPOSER VOS DOCUMENTS DANS NOTRE BÔTE EXTERIEURE OU FAIRE PARVENIR PAR COURRIEL PAR LA POSTE OU PAR FAX.
 Retirez le maximum de vos impôts à prix très compétitifs
 ALLES, TRAVAILLEUR AUTONOME, PROPRIÉTAIRE À REVENUE RÉV. ETC.
 Transmission électronique des déclarations
REMBOURSEMENT RAPIDE
 2799\$
 450 565-5339
 640, ch. Val des Lacs, Ste-Sophie J5J 2S7

PAGE ACTUALITÉ D'ICI



SON ÉQUIPE FACILEMENT JOIGNABLE
YOURI CHASSIN ATTENTIF AUX BESOINS

08

Photo Michel Brodeur

PAGE ACTUALITÉ D'ICI



HÔPITAL RÉGIONAL DE SAINT-JÉRÔME
UN PRÉTRIAGE QUI AMÉLIORE LES CHOSES

10

Photo Mychel Lapointe

BAISSE DES SIGNALEMENTS À LA DPJ
 EN RAISON DE LA COVID-19
 PAGE 3

Coronavirus COVID-19
On protège aussi sa santé mentale!
 stress • anxiété • déprime

Information et conseils à l'intérieur.

Québec

DOSSIER COVID-19



UN arrêt, achetez local!

5 repas prêts à cuisiner

Votre ingrédient réconfortant

évoilà5
SAINT-JÉRÔME

450 504.6555 • evoila5.com



BIBLIOTHÈQUE EN LIGNE

www.st-colomban.qc.ca/biblio
www.facebook.com/bibliothequesaintcolomban

Découvrez une panoplie de livres numériques en ligne pour tous.

VOUS N'AVEZ PAS VOTRE CARTE DE LA BIBLIOTHÈQUE ?

Vous pouvez communiquer par courriel avec la bibliothèque au biblio@st-colomban.qc.ca et obtenez une carte temporaire pour avoir accès à tous les services.

Le personnel de la bibliothèque est disponible du **lundi au jeudi entre 8 h et 17 h** et le **vendredi entre 8 h et 12 h**

PSSIT !

La bibliothèque reste disponible par téléphone et par courriel si vous avez des questions ou si vous avez besoin de suggestions de lecture.

Téléphone: 450 436-1453 poste 6301 | **Courriel:** biblio@st-colomban.qc.ca

Apprenez en ligne et développez vos compétences grâce aux cours en ligne. Toutapprendre en accès gratuit pour les abonnés de la bibliothèque.



#SOLIDAIRENATURE



TROUSSES FAMILIALES 0-6 ANS DISPONIBLES À LA BIBLIOTHÈQUE

Des troussees familiales thématiques sont disponibles à la bibliothèque (**jeux de sociétés, livres, etc**). La Ville fera la distribution des troussees à l'extérieur de la bibliothèque et des plages horaires seront déterminées afin de minimiser les contacts entre les personnes.

QUANTITÉS LIMITÉES

Pour réserver une trousse familiale thématique vous pouvez communiquer avec la bibliothèque.

Courriel: biblio@st-colomban.qc.ca
Téléphone: 450 436-1453 poste 6301

LA RÉCOLTE DES BESOINS DES FAMILLES

Dans le but de soutenir les **familles éprouvant des difficultés** dans le contexte actuel, la Ville aimerait connaître les besoins afin de mettre en place des actions porteuses.

Exemples de besoins :

- Livraison de la commande d'épicerie;
- Livraison de produits de la pharmacie;
- Livraison de livres de la bibliothèque;
- Autres.

Vous pouvez contacter le Service des sports, des loisirs et de la vie communautaire :

Téléphone: 450 436-1453 poste 6311
Courriel: loisirs@st-colomban.qc.ca

LA RÉCOLTE DES BESOINS

Dans le but de protéger la population à risque, la Ville désire connaître les besoins des personnes ayant des **problèmes de santé** et des **aînés âgés de 70 ans et +** demeurant sur le territoire de la Ville de Saint-Colomban.

Exemples de besoins:

- Livraison de la commande d'épicerie;
- Livraison des médicaments;
- Livraison de livres de la bibliothèque;
- Autres.

SUIVEZ LA PAGE FACEBOOK ET LE SITE WEB DE LA VILLE AFIN DE CONNAÎTRE TOUS LES SERVICES OFFERTS ET LES MESURES EXCEPTIONNELLES MISES EN PLACE POUR RÉPONDRE AUX BESOINS DE LA COMMUNAUTÉ

SUIVEZ LA PAGE FACEBOOK DE LA MAISON DES JEUNES DE SAINT-COLOMBAN

Viens faire un tour sur la page et relève les défis à tous les jours pour gagner des prix.

 /mdjstco



LES SIGNALEMENTS EN CHUTE LIBRE

MYCHEL LAPOINTE

mychel.lapointe@infoslaurentides.com

Plusieurs enfants de chez nous sont susceptibles d'être victimes de mauvais traitements dans le contexte actuel de la COVID-19.

Nous ne sommes sans doute pas alarmistes. Pas plus que nous ne versons dans le sensationnalisme (ce n'est tellement pas notre genre).

BAISSE DE 30 % DES SIGNALEMENTS

La chose étant que les chiffres disent que l'on enregistre une baisse importante des signalements à la Direction de la protection de la jeunesse (DPJ) des Laurentides depuis quelques jours.

Le constat découle d'une démarche entreprise par le *Journal Infos Laurentides* auprès des autorités concernées, à la lumière de ce qui semble se produire à l'échelle de la province.

«Au CISSS des Laurentides, la baisse est

également palpable. La semaine dernière, on a enregistré 186 signalements, contre 270 pour la même semaine l'an dernier, soit une baisse de 30 %. Cette tendance à la baisse est également notable dans les chiffres des Laurentides si on ne regarde que la semaine précédant la fermeture des écoles: on avait alors reçu 246 signalements», nous a dit une source émanant du Service des communications du CISSS.

Le constat s'expliquerait, de toute évidence, par le fait que les enfants se retrouvent à la maison, sans éclairage sur ce qui se passe dans certains cas.

«Écoles, garderies, groupes communautaires qui suivent les enfants: c'est de là que proviennent plus de la moitié des signalements que reçoit normalement la DPJ», nous explique-t-on.

VIGILANCE SOCIALE

À n'en pas douter, la situation inquiète au plus haut point la présidente de la Commission sur les droits des enfants et la protection de la jeunesse, Régine Laurent.

Ladite commission, rappelons-le, a été

mise sur pied suite au décès de la petite fille de Granby.

«Le bien-être et la sécurité des enfants et des jeunes ne doivent pas sortir de notre radar de vigilance sociale pendant cette pandémie. Demeurons bienveillants envers nos enfants tout en menant la bataille contre la COVID-19. Je tiens à remercier chaleureusement les intervenants et intervenantes de la protection de la jeunesse, des CLSC et des organismes communautaires qui veillent sans relâche sur les enfants malgré les conditions difficiles», a exprimé Mme Laurent dans un communiqué de presse publié jeudi dernier (26 mars).

Dans les faits, à la Commission, on évalue que tout est en place pour de l'excès.

«Confinement prolongé, changement drastique de la routine quotidienne, limite des contacts interpersonnels, isolement des familles, perte d'emploi et de revenus, peur de contracter la maladie, incertitude quant à l'issue de la situation, autant de facteurs qui font vivre aux familles un niveau de stress inégalé. Cette crise crée une zone de

risque de maltraitance des enfants et c'est encore plus vrai dans les familles déjà touchées par diverses problématiques personnelles ou sociales.»

APPELEZ LA POLICE!

Lors de son point de presse quotidien, jeudi dernier, le premier ministre François Legault a précisément traité du dossier des femmes victimes de violence et, par ricochet, celui des enfants qui se retrouvent dans la même situation.

«Soyez vigilants...», a-t-il dit à l'intention des voisins de victimes potentielles.

Si ces derniers sont témoins de quelque chose de suspect, le message du premier ministre est clair: «Appelez la police!»

ET LES AÎNÉS...

Il convient sans doute de demeurer aussi attentif en regard des aînés qui peuvent devenir, en cette période de grande perturbation sociale, victimes de violence physique, morale et financière, qu'ils soient à la maison ou en résidence.

Gardons l'œil ouvert



«Le bien-être et la sécurité des enfants et des jeunes ne doivent pas sortir de notre radar de vigilance sociale pendant cette pandémie», évalue Régine Laurent.



Dans le comté de Prévost, on se protège et on protège les autres.

Un message de votre députée de Prévost et ministre
responsable des Aînés et des Proches aidants,
Marguerite Blais.



Ligne d'information : **1 877 644-4545**
quebec.ca/coronavirus



TOUS ENSEMBLE
FACE AU CORONAVIRUS (COVID-19)



852763_21053_20A



Moisson Laurentides est prête à faire face à la demande, mais aura besoin de denrées.

▼ «EN ATTENDANT LE CHÈQUE DU GOUVERNEMENT FÉDÉRAL»

MOISSON LAURENTIDES SERA MISE À CONTRIBUTION

CHRISTIAN ASSELIN
redaction@infoslaurentides.com

Conscient que «*beaucoup de monde a perdu son emploi et se retrouve avec des problèmes financiers*», le premier ministre François Legault a voulu rassurer, jeudi, les Québécois qui attendent le chèque du gouvernement fédéral. Grâce à l'apport des banques alimentaires, a-t-il dit, «*il n'est pas question que quelqu'un n'ait pas quelque chose à manger!*»

«*On va mettre des mesures en place et envoyer tout l'argent nécessaire pour répondre à la demande*», a promis François Legault avant d'ajouter à ceux et celles qui craignent fréquenter ces endroits, «*qu'il n'y a pas de gêne à aller dans une banque alimentaire*».

Chez Moisson Laurentides, on nous indique être prêts à faire face à cette hausse potentielle de clientèle. Toutefois, il faut remplir les tablettes.

«*Toute notre équipe travaille pour mettre en place des mesures exceptionnelles pour aider les organismes que nous servons*».

Par contre, nous avons un enjeu d'approvisionnement pour le moment, au même titre que l'ensemble des marchands d'alimentation qui sont surchargés», a mentionné Mylène Pérusse de chez Moisson Laurentides.

BESOIN DE BÉNÉVOLES

Pour répondre à cette demande que l'on anticipe accrue, François Legault demande aux nombreux Québécois mis à pied en raison de la pandémie d'être généreux de leur temps et de faire du bénévolat. Le gouvernement a d'ailleurs mis en ligne un portail [jebenevole.ca] par le biais duquel, d'un côté, les organismes qui manquent de bénévoles sont invités à s'y inscrire, et de l'autre, tous les Québécois «*qui veulent et peuvent faire du bénévolat, qui n'ont pas de symptômes et qui ont du temps*».

«*SVP, allez faire du bénévolat, c'est important!*», a dit M. Legault, confiant de gagner ce qu'il a qualifié de «*plus grande bataille de notre vie collective au Québec*», mais pour la gagner, a-t-il insisté, «*il faut suivre le plan de bataille!*»

Moisson Laurentides fait partie de ces organismes qui auront besoin de bénévoles supplémentaires.

«*Nous avons reçu des centaines d'offres de bénévoles depuis les dernières semaines, nous en sommes très reconnaissants*», indique Mylène Pérusse, heureuse de constater que les dons des entreprises, citoyens et instances gouvernementales continuent d'entrer.

«*Nous avons un appui très fort de la population*», dit Mme Pérusse.

Au moment d'aller sous presse, lundi, plus de 3000 Québécois étaient contaminés par la COVID-19, dont 120 dans les Laurentides.

AVIS À NOTRE CLIENTÈLE

Afin de vous protéger et de protéger les employés de la pharmacie, nous vous demandons de respecter les précautions suivantes lors de votre visite:

- Déplacez-vous uniquement pour des besoins essentiels
- Présentez-vous seul ou du moins sans enfants ou personnes âgées
- Lavez vos mains en entrant et en sortant de la pharmacie
- Maintenez une distance de 1 mètre avec les autres personnes
- Privilégiez le paiement sans contact au lieu de l'argent comptant

Merci de nous aider à vous aider.

Jean Coutu
Pharmacie Pierre et Olivier Dannel



HEURES D'OUVERTURE TEMPORAIRES:

De 9 h à 20 h, du lundi au vendredi | De 9 h à 18 h, samedi et dimanche

2370, boul. Ste-Sophie, Ste-Sophie | 450 431-5151

INFOS LAURENTIDES .COM

infoslaurentides.com

828 B, rue De Martigny,
St-Jérôme, J5L 1Z6

Bureau d'affaires: 450 327-0220
Petites annonces: 450 327-0219
Téléco.: publicité: 450 327-0221
Site Internet: infoslaurentides.com

SECTEURS

Nombre d'exemplaires
au 25 mars 2020

160 000 EXEM-
PLAIRES CERTI-
FIÉS

André Juteau, président éditeur / Christine Thibault, vice-présidente copropriétaire

Martin Fillion, Charles Lalande, Pauline Allard, Clémence Leblanc, Marjolaine Hubbert et Réjean St-Pierre et Caroline Godon, conseillers publicitaires Jean-François Ferland, directeur de comptes / Nathalie Marceau, Caroline Black, Mélanie Lemay, Manon Gagnon, Claude Fontaine et Lynda Archambault adjointes aux ventes / Directeur du contenu:

Christian Asselin / Mychel Lapointe, chef de pupitre / Véronique Leblanc, journaliste

Toute annonce, grande ou petite, est acceptée par INFOSLAURENTIDES.COM. Cependant, le journal dégage sa responsabilité au-delà du coût de l'annonce, en cas d'erreur ou d'omission. La reproduction des annonces et des nouvelles de ce journal est interdite.

INFOPRO

• Directeur de la production:
Yves Bourbonnais

• Assistante:
Michèle Giroux

• Responsable du
développement commercial:
Louis Vallée

Distribué par:



COVID-19

QUELQUE 3 430 QUÉBÉCOIS ATTEINTS



Photo Facebook

«C'est comme ça qu'on va gagner la bataille de notre vie!», a dit, dimanche, le premier ministre François Legault, qui a profité d'une rare journée de congé samedi pour aller faire une marche dans le Vieux-Québec en compagnie de son épouse, Isabelle Brais.

Au moment de mettre sous presse (lundi), 3 430 Québécois, dont 169 Laurentiens, étaient maintenant atteints de la COVID-19, en hausse de 590 cas confirmés par rapport à dimanche à la même heure.

On est malheureusement passé à 25 décès au Québec.

Comme il le faisait depuis trois semaines, le premier ministre François Legault a demandé, dimanche, à la population de rester chez elle.

«Si vous êtes au chalet, restez au chalet. Ne vous promenez pas», a-t-il mentionné lors de son point de presse quotidien, rappelant d'éviter de voyager d'une ré-

gion à l'autre et plus particulièrement, l'Est et le Nord du Québec, de même que l'Estrie.

SI NÉCESSAIRE

«On ne sort pas si ce n'est pas nécessaire. Si on sort, on reste à deux mètres des autres personnes. Au retour, lavez-vous les mains avec du savon. C'est comme ça qu'on va gagner la bataille de notre vie!», avait ajouté le premier ministre.

Quelque 235 personnes sont hospitalisées, dont 78 aux soins intensifs.

Au Canada, le nombre de personnes contaminées par le coronavirus était de 6 671.

CENTRES DÉSIGNÉS POUR
L'ADMISSION DE CAS POSITIFS

L'HÔPITAL DE SAINT-JÉRÔME EST PRÊT



Photo Mychel Lapointe

L'Hôpital régional de Saint-Jérôme est prêt à toute éventualité.

Une transformation de certaines unités de l'Hôpital régional de Saint-Jérôme permettra, dès que nécessaire, la prise en charge d'usagers testés positifs à la COVID-19 et ayant besoin d'être hospitalisés. L'hôpital a été identifié pour devenir l'un des grands centres désignés (établissement de niveau 3) de la région des Laurentides et attend l'aval du ministère de la Santé et des Services sociaux afin de débiter la prise en charge de ces patients (si ce n'est pas chose faite au moment de lire ces lignes).

D'ici là, les usagers testés positifs à la COVID-19 continueront d'être hospitalisés dans le centre désigné par le mécanisme de coordination ministérielle.

Il faut rappeler que si vous avez des inquiétudes concernant votre état de santé, le CISSS des Laurentides vous invite à communiquer avec la ligne générale 1 877 644-4545.

COVID-19

**TES SERVICES
PUBLICS AU BOUT
DU FIL... RESTE À
LA MAISON!**

**BESOIN D'UN PERMIS,
ON VOUS RAPPELLE
EN 24 HEURES.
450 569-5000**

vsj.ca

Ville de
SAINT-JÉRÔME

852760_207867_20



COVID-19: SUIVI DE L'ÉTAT D'URGENCE SANITAIRE À SAINT-JÉRÔME

Le Service de police de Saint-Jérôme avise les citoyens des dispositions qui découlent du nouveau décret sur le suivi de l'état d'urgence sanitaire.

Voici le message rendu public:

Le gouvernement a adopté un nouveau décret qui resserre les mesures prises pour protéger la santé publique. L'approche à préconiser reste encore, à ce jour, la collaboration et la coopération de la population aux mesures gouvernementales prises en lien avec la COVID-19.

Le ministère de la Sécurité publique demande aux policiers de demeurer vigilants et de continuer d'agir avec discernement et jugement dans le but de sensibiliser la population au respect des mesures.

Suite au nouveau décret, il est maintenant interdit de se rassembler à l'intérieur

et à l'extérieur. Un rassemblement implique deux personnes ou plus. Mais il y a des exceptions pour les rassemblements avec, si possible, deux mètres de distance entre les gens.

Dans les circonstances suivantes:

- Les milieux de travail ou lieux où on peut recevoir un service qui n'a pas été interdit. (À titre d'exemples: les épiceries, les services de garde, les garages et stations d'essence, etc.);
- Les moyens de transport (voiture, autobus, trains, bateaux, etc.);
- Précision pour les résidences privées, sont permis:
- Les rassemblements entre occupants de la résidence privée (exemple: les membres d'une famille ayant le même lieu de résidence);

- Les individus offrant un service ou un soutien aux occupants immédiats (exemple: gardien pour les enfants, infirmières ou personnel médical, plombier, électricien, personnel d'entretien ménager, etc.) devront, si possible, respecter deux mètres de distance entre chaque personne.

Précision pour les rassemblements extérieurs:

- À Saint-Jérôme, les parcs demeurent ouverts, sauf le parc à chiens. Les mobiles de jeux seront fermés.
- Exceptions: terrain de maison, rues et trottoirs, files d'attente de commerces, etc., avoir une distance de deux mètres entre les personnes.

Depuis le 24 mars 23 h 59, les entreprises et commerces seront fermés, sauf pour les services essentiels.

La volonté du gouvernement étant de mettre le Québec sur pause jusqu'au 14 avril 2020.

Rappelons que le Service de police de Saint-Jérôme est un service essentiel et nos policiers sont présents sur tout le territoire, et ce, en nombre suffisant. Nous sommes en mesure de poursuivre notre mission en continuant d'assurer la protection de nos citoyens ainsi que notre réseau routier.

Le Service de police de Saint-Jérôme encourage les citoyens à respecter les consignes émises par le gouvernement, comme ils ont si bien fait jusqu'à maintenant.

VOGEL SAINT-JÉRÔME

COVID-19 – Nouvelles procédures chez Vogel Saint-Jérôme

Suite aux nouvelles mesures émises par le gouvernement, voici les nouvelles procédures que nous adoptons dès maintenant.

Voici les différentes options que nous vous proposons afin de vous servir dans un environnement sécuritaire:

- Commandez par téléphone au 450 432-3388, vous pourrez payer d'avance par carte de crédit ou débit et passer chercher vos produits.
- Commandez sur notre boutique en ligne au www.vogelstjerome.com
- Commandez par courriel à info@vogelstjerome.com pour faire préparer votre commande.

Bien sûr, ces mesures visent à vous protéger, mais aussi à protéger nos employés pour que nous puissions continuer à vous offrir un service sécuritaire.

HORAIRE de nos services:

Du lundi au samedi de 10 h à 17 h; le dimanche --> fermé.

Merci de votre compréhension.

852764_20508_20



2112, boul. Labelle, Saint-Jérôme
450 432-3388 • www.vogelstjerome.com

SEXTO EN LIGNE

PAS OBLIGÉ DE TOUT PARTAGER



En ces temps de distanciation sociale, l'équipe SEXTO ne ménage aucun effort afin de prévenir le sextage entre adolescents, qui sont plus connectés que jamais.

«Nous sommes fiers de vous annoncer que notre site Internet est maintenant en ligne et contient une multitude d'informa-

tions sur le sextage qui s'adressent aux jeunes, aux parents, mais aussi aux intervenants et aux policiers», soulignent les responsables.

Il est possible de visiter le site dès maintenant en se rendant au [www.pasobligedetoutpartager.info].

▶ AU MANOIR SAINT-JÉRÔME UN HOMME DE **91 ANS** DÉCÈDE



Le docteur Éric Goyer.

MYCHEL LAPOINTE

mychel.lapointe@infoslaurentides.com

Un homme de 91 ans, habitant la résidence Chartwell Manoir Saint-Jérôme, est décédé dans la nuit de mardi à mercredi dernier (25 mars) des suites de la COVID-19.

Le décès a été confirmé, en matinée mercredi, par Marie-France Lemay, vice-présidente – Services opérationnels, Québec, de Chartwell.

«Le 25 mars 2020, la Direction de la santé publique du Québec a confirmé le décès d'une personne vivant à Chartwell Manoir Saint-Jérôme, à Saint-Jérôme, en raison de complications liées à la COVID-19. C'est avec tristesse que nous annonçons cette très malheureuse nouvelle. Nos condoléances les plus sincères vont à la famille et aux proches de cette personne durant cette période difficile [...] La santé et la sécurité de notre personnel et de nos résidents demeurent notre première préoccupation. Nous maintenons notre vigilance dans nos efforts de gestion du virus et nous remercions notre personnel, nos résidents et leur famille pour leur respect des directives et leur soutien à nos efforts. Nous continuons de suivre les protocoles de contrôle des infections et toutes les recommandations de l'Agence de la santé publique du Canada, de la Direction de la santé publique du Québec et de l'Organisation mondiale de la santé (OMS).»

CONFINEMENT

Depuis, les résidents de l'établissement sont confinés dans leur appartement jusqu'à nouvel ordre.

La salle à manger est fermée et les repas sont servis directement à l'appartement des occupants.

PNEUMONIE SÉVÈRE

Au cours d'une conférence téléphonique en milieu d'après-midi jeudi, le Dr Éric Goyer, directeur de la santé publique des Laurentides, a expliqué que le monsieur avait été admis à l'Hôpital régional de Saint-Jérôme pour une pneumonie sévère.

Les choses se sont compliquées et le décès a été constaté au cours de la nuit de mardi.

Le Dr Goyer a souligné que les autorités ont communiqué avec les responsables du Manoir Saint-Jérôme, aux environs de 4 h 30 mercredi, pour qu'on y mette en place les différentes mesures.

On ne savait pas encore comment le monsieur a pu contracter la COVID-19. Il a, par contre, été permis d'apprendre, de la part du Dr Goyer, que l'homme de 91 ans se trouvait dans un pavillon isolé de ce vaste complexe de quelques centaines d'unités de logement.

«Une enquête est en cours. [En fait] actuellement, on se concentre sur les gens. Les visites et sorties sont interdites. Nous allons contacter les résidents pour [vérifier] la présence de symptômes. Nous avons une préoccupation pour les patients et le personnel», de dire le Dr Goyer.



SAINT-HIPPOLYTE
BELLE NATURELLE

COVID-19

Cultivons **L'ENTRAIDE**
et la **SOLIDARITÉ**
dans notre communauté
tissée serrée!



La Municipalité de Saint-Hippolyte a mis en place, depuis le 13 mars dernier, des mesures visant à éviter la propagation du Covid-19 au sein de la population et à protéger ses employés et les citoyens.

SERVICES ESSENTIELS MAINTENUS

- Tous les services d'urgence sont maintenus, incluant les premiers répondants et les incendies;
- Le Service des travaux publics poursuit également ses activités.

FERMÉ

- L'hôtel de ville, la bibliothèque et le Centre des loisirs ont fermé leurs portes au public. Toutefois les employés de bureau assurent le traitement des demandes des citoyens en télétravail. **Vous pouvez joindre nos employés par courriel et par téléphone selon les coordonnées figurant sur notre site Web;**
- Tous les parcs municipaux sont fermés y compris le réseau de sentiers du Centre de plein air Roger-Cabana;
- L'Écocentre reporte son ouverture à une date indéterminée.

ANNULÉ OU REPORTÉ

- Toutes les activités du Service des loisirs, incluant la programmation de cours de la saison du printemps sont annulées;
- Les expositions présentées à la bibliothèque sont annulées jusqu'à nouvel ordre.

TAXES MUNICIPALES

Aucun intérêt ne sera porté au compte de taxes après le 14 mars et ce, jusqu'au 30 juin prochain, pour offrir un peu de répit à ceux plus durement touchés par cette crise.

SÉANCE DU CONSEIL

La prochaine séance du conseil aura lieu le **14 avril à 19 h**. Elle se déroulera par vidéoconférence et sera diffusée en direct sur la page Facebook de la Municipalité.

LIGNE TÉLÉPHONIQUE ENTRAIDE SAINT-HIPPOLYTE

Pour offrir aux citoyens en isolement un moyen rapide d'obtenir des informations sur les ressources à leur disposition pendant la pandémie, la Municipalité met en place la ligne **Entraide Saint-Hippolyte**. Celle-ci vise à informer la population sur les services essentiels encore disponibles à Saint-Hippolyte et à référer les citoyens vers les organismes pouvant les soutenir selon les besoins exprimés. **Des employés municipaux sont entièrement dédiés à offrir du soutien à tous les Hippolytois, entre 8 h et 20 h tous les jours, au 450 710-2299.**

APPEL À LA SOLIDARITÉ

Depuis quelques jours, la Municipalité fait appel à la solidarité et à l'entraide dans sa communauté. Un appel de bénévoles a été publié sur les réseaux sociaux et sur le site Web afin de recenser des bénévoles pouvant **assurer des livraisons** ou encore, apporter du réconfort **par des appels quotidiens**. Visitez le saint-hippolyte.ca pour compléter le formulaire.

Nous sommes également à établir **une liste de ces personnes les plus vulnérables au sein de notre communauté**. Si vous connaissez des personnes seules et isolées vivant à Saint-Hippolyte, merci de nous en faire part **par courriel au covid-19@saint-hippolyte.ca**.

Le maire Bruno Laroche fait appel à la **solidarité et à l'entraide** déjà si présentes à Saint-Hippolyte et compte sur la bienveillance de la population envers les personnes les plus vulnérables. **Nous souhaitons rappeler aux Hippolytois de suivre méticuleusement les directives gouvernementales** qui constituent les seules façons de réduire significativement les risques de propagation du virus dans nos communautés.

Pour obtenir les mises à jour régulières sur les mesures prises par la Municipalité dans le cadre de la pandémie et la liste des services offerts aux citoyens consultez le saint-hippolyte.ca/covid-19/

450 563-2505 | saint-hippolyte.ca

COVID-19



Photo Claude Cormier
«Que les gens se sentent bien à l'aise de communiquer avec nous», note Youri Chassin.

IL GARDE CONTACT (À DISTANCE) AVEC LA POPULATION

«QUE LES GENS
SE SENTENT
BIEN À L'AISE DE
COMMUNIQUER
AVEC NOUS»

- YOURI CHASSIN

MYCHEL LAPOINTE

mychel.lapointe@infoslaurentides.com

«**Q**ue les gens se sentent bien à l'aise de communiquer avec nous. Nous sommes là pour répondre à leurs questions, pour les aider au besoin et faire les communications avec le gouvernement [pour faire part des attentes de la population]», indique Youri Chassin.

Comme de nombreux citoyens, le député de Saint-Jérôme travaille à distance, ce qui, assure-t-il au cours d'une conversation téléphonique avec le *Journal Infos Laurentides* vendredi dernier, lui permet d'être près des résidents de son comté.

PLUS DÉMUNIS

Par ailleurs, comme on le sait déjà, le député Chassin mène depuis presque un an un grand chantier sur la pauvreté à Saint-Jérôme.

Il est donc préoccupé par le sort des démunis et itinérants de la capitale des Laurentides et dit se tenir informé des développements.

«[COVID-19 ou pas], il y a des gens pour qui c'est plus difficile. La préoccupation est toujours là...», relate M. Chassin. [Heureusement], la Ville de Saint-Jérôme a pris charge des banques alimentaires.»

SAINT-JÉRÔME

Effectivement, répondant à la demande formulée en ce sens par le premier ministre François Legault, les autorités de la Ville de Saint-Jérôme in-

vitaiement la semaine passée les citoyens à «donner généreusement de leur temps et à se mobiliser pour la communauté».

SÉCURITÉ DES BÉNÉVOLES

«De façon à apporter un soutien direct aux organismes partenaires du milieu, la Ville a mis sur pied une ligne téléphonique dédiée au recrutement de bénévoles. Dès maintenant, les citoyennes et les citoyens intéressés à se mobiliser pour leur communauté sont invités à communiquer avec la Centrale du citoyen au 450 569-5000», annoncent les autorités.

Les bénévoles sont notamment appelés (disions-nous plus haut) à préparer des paniers alimentaires, à assurer la livraison de denrées alimentaires ou d'objets de première nécessité et à effectuer des appels d'amitié.

«La Ville de Saint-Jérôme tient à rassurer la population que les mesures adéquates seront prises pour assurer la sécurité des bénévoles, et ce, en tout temps [...] Pour cette raison, les personnes de plus de 70 ans sont invitées à rester à la maison comme demandé par le gouvernement du Québec», tient-on à préciser.

COORDONNÉES

Il est possible de joindre l'équipe de Youri Chassin au 450 569-7436 ou à l'adresse courriel Youri.Chassin.STJE@assnat.qc.ca.



PRÉVENTION DES INFECTIONS

UN PROJET DE RECHERCHE QUI ARRIVE À POINT!

On l'entend tous les jours de la part du directeur national de santé publique du Québec, Horacio Arruda: «Lavez-vous les mains!»

Un professeur de l'UQO | Campus de Saint-Jérôme, Éric Tchouaket, a mené un projet de recherche sur l'impact économique de la prévention des maladies nosocomiales.

«En investissant une centaine de dollars dans la prévention en matière d'hygiène des mains, on peut prévenir des cas d'infection qui engendreraient des milliers de dol-

lars et pire, des décès, ce qui n'a pas de prix.»

Le professeur Tchouaket et son équipe effectuent une analyse économique de la prévention et contrôle des infections nosocomiales dans les hôpitaux du Québec. Grâce à une subvention des Instituts de recherche en santé du Canada (IRSC) et du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec (MSSS), il se spécialise dans les moyens de prévenir les infections contractées dans le milieu hospitalier. Il s'intéresse également à la

prévention des infections dans les établissements de soins de longue durée et résidences de personnes âgées.

Dans leur recherche, professeur Tchouaket et son équipe ont donc mesuré les coûts de quatre pratiques d'hygiène des mains, d'hygiène et salubrité, de dépistage et d'isolement, et l'utilisation de matériel de protection pour les travailleurs de la santé à l'aide d'une application Web dans les hôpitaux de Saint-Jérôme et Chicoutimi. Le coût de la prévention en matière d'hygiène des mains a été estimé

à 100 \$.

«À l'aide d'une revue de la littérature, nous avons déduit que ces gestes bien effectués permettaient de réduire plus de 30 % des cas d'infection. C'est clair qu'avec la COVID-19, il y a eu un changement d'attitude et ces mesures sont bien mises en place. Après cette pandémie, est-ce qu'on va conserver ces bonnes habitudes? Des mesures qu'on devrait transposer au sein de la population. Il faut donc intensifier les quatre pratiques», explique le chercheur.



LE COMMENTAIRE
DE MATHIEU LOCAS!

LE DERNIER CLUB SANDWICH

Vous connaissez l'expression: «Les bottines suivent les babines». Mercredi dernier, je vous demandais d'encourager nos restaurants du centre-ville en allant se chercher un lunch. J'ai expédié cette chronique au journal le vendredi 20 mars très tôt. Après une journée de travail, à Gatineau, nous avons pris la direction de Saint-Jérôme. Les valises et le chien débarqués, on se dirige vers le centre-ville. En route, une courte discussion familiale nous amène chez Johnny.

Nous entrons par la porte qui donne sur la rue Saint-Georges. Au loin, devant la salle à manger, j'aperçois une serveuse, une personne dont j'ignore l'identité et le propriétaire Maurice Gibeault. Il y a deux clients au comptoir et la salle à manger est vide. Je demande si c'est fermé. On me répond «non», mais qu'il ne reste plus de bacon ni de fromage en grains pour la poutine. En fait, il ne restait que 11 boulettes de bœuf haché et plus un seul morceau de leur bon gâteau au chocolat, habituellement dégusté avec leur délicieux sucre à la crème.

Tout en prenant notre commande, la serveuse nous apprend que le resto ferme à 21 h. Nous croyions que c'était une fermeture hâtive et que Johnny rouvrirait le lendemain matin (c'était deux jours avant que François Legault ne fasse fermer les salles à manger de restos).

Pas du tout, Johnny fermait pour de bon.

Ma blonde, une de mes filles et moi optons pour le combo cheese-frites tandis que ma plus jeune choisit le traditionnel club sandwich, sans bacon par la force des choses. Je vous avoue avoir un faible pour Johnny. Je ne compte plus les clubs sandwiches et les cheeseburgers que j'ai mangés là dans ma vie. Pour y avoir été à toutes les heures de la journée, je n'avais jamais vu le resto aussi vide.

Après un copieux repas, la gourmandise s'installe et, à défaut d'avoir le combo gâteau chocolat et sucre à la crème, nous y allons avec le gâteau blanc et sucre à la crème. Durant le dessert, un homme, dont le visage ne m'est pas inconnu, se pointe dans la salle à manger.

«Quin, vous êtes nos derniers clients.»

- Vous travaillez ici?

«Je suis un des actionnaires. Johnny était le grand-père de ma femme.»

- Votre nom?

«Yves Roch.»

Je connaissais Yves Roch de nom. Du temps où j'étais au journal *Le Mirabel*, j'ai souvent écrit son nom quand venait le temps de faire les statistiques de ligues de garage de hockey.

Ému, Yves Roch ne savait pas quand Johnny allait rouvrir. Quelques heures plus tôt, il avait perdu son emploi dans le domaine de l'automobile. Et mettre la clé sous la porte de l'un des plus célèbres restaurants de Saint-Jérôme était trop.

Mais les propriétaires n'avaient pas le choix. Les pertes de la dernière semaine n'avaient aucun sens (je connais le montant, mais, par respect, je préfère le garder pour moi). Il faut savoir que 37 personnes se trouvent sur la liste de paie de l'entreprise. La bâtisse a beau être payée depuis plusieurs années, il y a des limites à manger des profits. Johnny est habitué de servir entre 250 et 300 repas du midi la semaine. Une des journées de cette semaine-là, le compteur s'est arrêté à 22. Ce n'est même pas 10 % de l'achalandage habituel.

Certains spécialistes avancent qu'entre 30 % et 40 % des entreprises ne se relèveront pas de cette crise. Sans connaître la suite des choses, Saint-Jérôme se trouve dans une position plus avantageuse par rapport à plusieurs autres villes. La présence de l'hôpital, d'Hydro-Québec, des nombreuses écoles, du palais de justice et de certains bureaux du gouvernement du Québec assure des revenus garantis à nos entreprises lorsque viendra le temps de repartir la machine.



Message à nos organismes communautaires

En cette période difficile et exceptionnelle, votre caisse Desjardins de la Rivière-du-Nord est là pour vous. Votre organisme oeuvre en ce moment pour combler les besoins urgents causés par la crise de la COVID-19?

Communiquez avec nous. Nous pouvons vous offrir rapidement un soutien financier pour vous aider à poursuivre votre engagement dans le milieu.

caisse.t30023@desjardins.com
450 436-5335, poste 7169263



Présent
dans la
communauté



Desjardins

Caisse de la Rivière-du-Nord



Depuis la semaine dernière, des chapiteaux sont installés près de l'urgence de l'Hôpital régional de Saint-Jérôme.

URGENCE DE L'HÔPITAL RÉGIONAL DE SAINT-JÉRÔME

UN PRÉTRIAGE QUI SIMPLIFIE LES CHOSES

MYCHEL LAPOINTE

mychel.lapointe@infoslaurentides.com

Depuis la semaine dernière, des chapiteaux ont été installés près de l'urgence de l'Hôpital régional de Saint-Jérôme.

La mesure permet, expliquent les gens du Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) des Laurentides, un prétriage des gens qui se présentent et de «mieux protéger le personnel et les usagers qui se présentent aux urgences de ses hôpitaux [puisque la même chose a été faite à la porte de l'urgence de l'Hôpital de Saint-Eustache]».

«Ce contrôle permettra d'identifier rapidement les cas suspectés de la COVID-19, mais également de référer les personnes

n'ayant pas de besoins urgents vers les cliniques sans rendez-vous», note-t-on.

PAS DES CENTRES DE DÉPISTAGE

Interrogé sur la question par le *Journal Infos Laurentides*, au service des communications du CISSS des Laurentides, on a tenu à préciser que «les espaces de prétriage ne sont pas des centres dédiés de dépistage. Ce sont plutôt des aménagements extérieurs [chapiteaux] qui permettent d'accueillir et de procéder au triage des personnes qui se présentent à l'urgence».

De ce fait, «les patients présentant des symptômes de COVID-19 sont rapidement dirigés vers un lieu permettant de les soigner (lorsque nécessaire) et ainsi éviter la contamination d'autres patients».

Important de le souligner, «la mise en place de ces espaces de prétriage n'amène

pas une affluence supplémentaire [...] Par ailleurs, les personnes qui présentent des symptômes de la COVID-19 sont toujours invitées à téléphoner à la ligne d'information générale afin d'obtenir un rendez-vous dans l'une de nos cliniques dédiées à la COVID-19».

DOUBLER LE NOMBRE

D'ailleurs, le CISSS des Laurentides annonçait samedi qu'«un changement à l'organisation des cliniques de dépistage COVID-19 des Laurentides a permis de doubler en une semaine le nombre de tests de dépistage réalisés, passant de 150 à 300 par jour».

SERVICE AU VOLANT

Qui plus est, précise-t-on, les deux cliniques sur rendez-vous reçoivent maintenant les gens directement à leur voiture, tel

un service au volant, ce qui permet de diminuer le temps de consultation et d'accroître le nombre de rendez-vous offerts.

«Cette nouvelle organisation du travail, en plus d'augmenter le nombre de tests, diminue grandement le risque de contagion alors que la personne susceptible d'avoir le virus demeure dans un environnement limité à son véhicule», précisent les autorités du CISSS des Laurentides.

Rappelons que si vous avez des inquiétudes concernant votre état de santé, le CISSS des Laurentides vous invite à communiquer avec la ligne générale 1 877 644-4545. Une infirmière évaluera votre situation et transmettra des recommandations appropriées. Si une consultation médicale est requise, l'infirmière vous dirigera afin que vous puissiez obtenir un rendez-vous.

**TES SERVICES
PUBLICS AU BOUT
DU FIL... RESTE À
LA MAISON!**

**À L'ÉCOUTE
7 JOURS/7
450 569-5000**

vsj.ca

Ville de
SAINT-JÉRÔME



Asperges

Pqt 1 lb

Produit importé
catégorie no 1

99¢
ch.

Sac d'oranges

Produit importé
catégorie no 1

Sans
pépins

1 99\$
ch.

Sac de
3 lb

el Jumbo

Mangue Ataulfo

Céleri

Produit des
États-Unis
catégorie no 1

Échalotes

Produit importé
catégorie no 1

99\$
ch.

Produit
importé
catégorie
no 1

99¢
ch.

2/3\$

3/1 99\$

FROMAGERIE • ÉPICERIE

Brie canadien
Emma

Feta Saputo
Régulier ou léger
200 g

Fromage tranché
Saputo

Pâtes aux œufs
Bononi

1 99\$
100 g
19,90 \$ /kg

3 49\$
ch.

2/7\$
Au choix

2/4\$
Au choix

fruitepotager.com



On protège aussi sa santé mentale!

Vous vous sentez stressé, anxieux ou déprimé? Les conseils suivants vous permettront d'affronter sainement les événements entourant l'épidémie du coronavirus COVID-19 au Québec.

La pandémie du coronavirus (COVID-19) qui se déroule actuellement ainsi que les mesures inédites de prévention qui y sont liées représentent une réalité inhabituelle à laquelle il peut être particulièrement difficile de vous adapter. Pour certaines personnes, ces mesures peuvent fragiliser une situation déjà difficile pour des raisons notamment familiales, financières ou sociales.

Un événement de cette envergure peut ainsi avoir des conséquences sur votre santé physique, mais également sur votre santé mentale, en générant du stress, de l'anxiété ou de la déprime. Il existe pourtant des moyens à votre portée afin de mieux gérer ces réactions.

La plupart des gens arriveront à s'adapter à la situation, mais il demeure important que vous restiez attentif à vos besoins. N'hésitez pas à prendre les moyens nécessaires pour vous aider.

Si vous êtes un proche d'une personne ayant des incapacités, vous êtes invité à porter une attention particulière aux différents signes de stress, de dépression ou d'anxiété chez ces personnes lorsqu'elles ne peuvent les exprimer clairement.

Votre 
gouvernement

Comment cela se manifeste-t-il?

1 SUR LE PLAN PHYSIQUE

- Maux de tête, tensions dans la nuque
- Problèmes gastro-intestinaux
- Troubles du sommeil
- Diminution de l'appétit

2 SUR LES PLANS PSYCHOLOGIQUE ET ÉMOTIONNEL

- Inquiétudes et insécurité
- Sentiment d'être dépassé par les événements
- Vision négative des choses ou des événements quotidiens
- Sentiments de découragement, de tristesse, de colère

3 SUR LE PLAN COMPORTEMENTAL

- Difficultés de concentration
- Irritabilité, agressivité
- Isolement, repli sur soi
- Augmentation de la consommation d'alcool, de drogues et de médicaments

Comment bien s'adapter à la situation?

En période d'isolement préventif, prenez soin de vous. Gardez contact avec vos proches par téléphone ou par le Web. Soyez attentif à vos émotions, et parlez-en à une personne de confiance, tout en observant les mesures de distanciation recommandées. Parlez avec un ou une amie ou demandez de l'aide quand vous vous sentez dépassé : ce n'est pas un signe de faiblesse, c'est vous montrer assez fort pour prendre les moyens de vous en sortir. La pratique d'une activité physique vous permettra également d'éliminer les tensions.

Pour diminuer le stress, accordez-vous des moments de plaisir, que ce soit en écoutant de la musique ou en prenant un bain chaud. Vous pourrez ainsi mieux traverser ces moments difficiles, en misant sur vos forces personnelles.

Quoi faire en cas de détresse?

Le prolongement de cette situation inhabituelle pourrait aggraver vos réactions émotionnelles. Vous pourriez par exemple ressentir une plus grande fatigue, des peurs envahissantes, avoir plus de difficulté à accomplir vos tâches quotidiennes ou développer une crainte excessive de contagion. Portez attention à ces signes et communiquez aussi tôt que possible avec les ressources vous permettant d'obtenir de l'aide.



Vous avez des inquiétudes financières?

L'augmentation du stress lié à l'insécurité financière peut aussi entrer en ligne de compte en situation de pandémie. En effet, les pertes de revenus ou d'emplois sont une grande source d'anxiété chez les personnes, notamment lorsqu'il est question de mesures d'isolement. Dans ces cas particuliers, consultez les sites existants, notamment le site officiel du gouvernement du Québec : Quebec.ca/coronavirus, où vous trouverez des mesures d'aide en place, ou de manière plus générale, pour trouver de l'aide dans le milieu communautaire, consultez : esantementale.ca

Comment aider les enfants et les adolescents à gérer leurs inquiétudes ?

Comme pour vous, les enfants et les adolescents peuvent être inquiets devant les événements exceptionnels que cette pandémie provoque. Ne comprenant pas toujours l'information qui circule, ils peuvent eux aussi être grandement affectés. Les réactions varient d'un enfant à l'autre.



Les signes de stress chez votre enfant :

- Il a des troubles du sommeil;
- Il présente des inquiétudes (veut se faire prendre, pose des questions);
- Il a des douleurs physiques (maux de ventre);
- Il a un comportement plus agité (contestation).

Quoi faire ?

- Gérez vos émotions (au besoin, retirez-vous quelques minutes dans un milieu isolé, la salle de bain par exemple, pour retrouver votre calme);
- Enseignez-lui les consignes d'hygiène;
- Rassurez-le et passez du temps avec lui;
- Faites-le participer aux tâches de prévention domestique;
- Conservez autant que possible vos habitudes et vos horaires ou veillez à en créer de nouveaux, pour jouer et vous détendre en toute sécurité.

Soyez à l'écoute de leurs craintes et de leur besoin d'être rassurés en les laissant s'exprimer dans leurs mots. Répondez avec bienveillance à leurs réactions, écoutez leurs inquiétudes et donnez-leur encore plus d'amour et d'attention. Si possible, donnez-leur l'occasion de jouer et de se détendre.



Les signes chez l'adolescent :

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

Quoi faire ?

- Vérifiez s'il comprend bien la situation et rectifiez l'information dont il dispose;
- Ne minimisez pas la situation;
- Évitez les discours moralisateurs;
- En cas d'incertitude pour répondre à ses questions, informez-vous et apportez-lui des réponses dès que possible ou invitez-le à consulter une ligne d'aide et de soutien téléphonique.



Gestion du temps à la maison ou en situation de télétravail

- Accordez quelques moments par jour à des activités en famille : jouer à des jeux de société, lire un livre, faire une promenade en respectant les mesures de distanciation sociale, etc.;
- Profitez de la sieste des plus petits pour effectuer les échanges à distance avec les collègues;
- Invitez les enfants à « travailler » eux aussi en dessinant, en lisant ou en faisant des activités éducatives;
- Invitez les plus grands à superviser les jeux des plus petits;
- Répartissez entre les parents le temps passé avec les enfants.

Autres mesures vous permettant de mieux gérer votre stress ou votre anxiété en famille

Bien qu'il soit important de vous informer correctement, limitez le temps passé à chercher de l'information au sujet de la COVID-19 : une surcharge d'information pourrait augmenter votre stress, votre anxiété ou votre état de déprime.

Utilisez les informations dont vous avez besoin afin de préparer les prochaines étapes. Planifiez la mise à jour des informations à des temps spécifiques, une ou deux fois par jour.

Évitez les nouvelles sensationnalistes et les sources d'information douteuses. Cela vous permettra de distinguer les faits des rumeurs. Concentrez-vous sur les faits, en vue de mieux contrôler vos inquiétudes.

En tout temps, faites appel à des ressources fiables, comme le site officiel du gouvernement du Québec : Quebec.ca/coronavirus

Ressources

En cas de stress, d'anxiété ou de déprime liés à la progression de l'épidémie actuelle au Québec, vous pouvez composer le 418 644-4545, le 514 644-4545, le 450 644-4545, le 819 644-4545 ou le 1 877 644-4545 (sans frais) ailleurs au Québec. Vous pourrez alors obtenir plus d'information et être dirigé vers des professionnels en intervention psychosociale qui vous offriront du soutien et des conseils, selon vos besoins.

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

Pour mieux gérer l'inquiétude :

- Mieux vivre avec son enfant : inspq.qc.ca/mieux-vivre
- ecolebranchee.com (vidéo qui explique la COVID-19 aux jeunes, et qui explique pourquoi les écoles sont fermées, comment on fabrique les vaccins, etc.)
- carrefour-education.qc.ca (guides thématiques sur la COVID-19)

Pour mieux gérer son temps en famille :

- alloprof.qc.ca
- teteamodeler.com (en plus, on y retrouve des idées de bricolages, comptines, cuisine, etc.)
- viedeparents.ca
- vifamagazine.ca

Lignes d'écoute pour les personnes en détresse psychologique :

- Regroupement des services d'intervention de crise au Québec : centredecrise.ca/listecentres : offre des services 24/7 pour la population en détresse;
- Tel-Aide : Centre d'écoute offert 24/7 aux gens qui souffrent de solitude, de stress, de détresse ou qui ont besoin de se confier : 514 935-1101;
- Écoute entraide : Organisme communautaire qui soutient les personnes aux prises avec de la souffrance émotionnelle : 514 278-2130 ou 1 855 EN LIGNE;
- Service d'intervention téléphonique 1 866 APPELLE (277-3553).

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

1 877 644-4545

Québec 

Cœurs de romaine

1,49\$

Pqt de 3

ch.

Fraises

Produit importé
catégorie no 1

1 lb

3/5\$

Pommes Pink Lady

99¢

Produit des
États-Unis
catégorie no 1

lb
2,18 \$ /kg

Poires Rocha

4,99\$

Produit du
Portugal
catégorie no 1

Pqt 5 lb

Melon mie

Produit
importé
catégorie no 1

2,99\$

Jambon
polonais
Brand



1,59\$

100g
15,90 \$ /kg

Dinde
Cuite ou fumée
Butterball



1,69\$

100 g
16,90 \$ /kg

Pepperonni
Roma



99¢

ch,
100 g
9,90 \$ /kg

Pastrami



1,69\$

100 g
16,90 \$ /kg

CHARCUTERIE • F

Suisse
canadien



1,49\$

100 g
14,90 \$ /kg

539, boul. Arthur-Sauvé, Saint-Eustache J7P 4X5 Tél. 450 472 777

▼ LA CRISE MINE LE MORAL DES RESSOURCES LES TRAVAILLEURS DE LA SANTÉ À BOUT DE SOUFFLE



Photo Claude Desjardins

Les deux cliniques sur rendez-vous reçoivent maintenant les gens directement à leur voiture, tel un service au volant, ce qui permet de diminuer le temps de consultation et d'accroître le nombre de rendez-vous offerts.

CHRISTIAN ASSELIN

casselin@groupejcl.ca

Au moment où le CISSS des Laurentides annonce qu'il double le nombre de tests de dépistage par jour dans ses cliniques désignées COVID-19, passant de 150 à 300, les travailleurs de la santé disent être à bout de ressources... et de souffle face à la pandémie qui a déjà touché près de 150 personnes dans la région.

Autant la Fédération interprofessionnelle de la santé du Québec-FIQ, que le Syndicat des Professionnelles en soins des Laurentides-FIQ (SPSL), l'Association des ressources intermédiaires d'hébergement du Québec (ARIHQ) et l'Alliance du personnel professionnel et technique du réseau de la santé et des services sociaux (l'APTS) dénoncent les conditions dans lesquelles se retrouvent leurs membres. Selon ses organisations, les mesures prises par Québec ne sont pas à la hauteur de ce que les «anges gardiens» méritent.

«Le premier ministre les appelle ses anges gardiens. Et pourtant, encore ce matin, il est incapable d'assurer leur sécurité!», s'insurge d'abord la présidente de la FIQ, Nancy Bédard, qui qualifie cette situation de «tout simplement inacceptable».

«La protection des salariées n'est pas au rendez-vous, renchérit Denis Provencher, président intérimaire du Syndicat des Professionnelles en soins des Laurentides. Il n'est pas normal que les professionnelles en soins qui font les visites à domicile soient obligées de se confec-

ner des masques de fabrication artisanale pour se protéger. Si les professionnelles en soins tombent au combat, c'est toute une société qui en sera affectée.»

«NOTRE PATIENCE A ATTEINT SES LIMITES»

À l'APTS, qui représente quelque 3 800 travailleurs de la santé des Laurentides, Marie-Ève Meilleur, représentante nationale, ne mâche pas ses mots.

«Notre patience a atteint ses limites. Ça fait près de 12 jours que le gouvernement Legault a décrété l'état d'urgence sanitaire et rien n'est fait pour assurer la sécurité de nos membres sur le terrain. Les établissements se fichent éperdument des consignes de la ministre McCann et du directeur national de la santé publique, le Dr Horacio Arruda. Attendons-nous qu'il y ait une mort dans le réseau pour assurer la sécurité du personnel professionnel et technique de la santé et des services sociaux?»

À l'APTS, tous les voyants sont au rouge.

«Nos membres sont épuisés, surchargés. L'anxiété due à la pandémie, l'absence de consignes claires et le manque de collaboration de la part de l'employeur ne font qu'augmenter le degré de détérioration du climat de travail, malheureusement déjà très élevé», poursuit Mme Meilleur qui dénonce en outre que le CISSS des Laurentides impose la prise de vacances à certains travailleurs en cette période de crise. «Ceux-ci voudraient servir la population et ils souhaiteraient un report de leurs congés compte tenu du contexte», conclut-elle à ce sujet.

Vous pouvez lire la réaction du CISSS en visitant le [infoslaurentides.com].



Message de la mairesse de la Municipalité de Sainte-Sophie COVID-19

Le 24 mars 2020

En réponse aux consignes transmises par le gouvernement, et dans le but de protéger la santé de ses citoyens et de ses employés, la Municipalité de Sainte-Sophie vous informe qu'elle prolonge les fermetures annoncées jusqu'au 13 avril prochain.

Nous vous rappelons que les services d'urgences et essentiels sont maintenus. Les services administratifs demeurent accessibles par courriel et ainsi que par téléphone.

Pour toute urgence qui concerne les incendies, veuillez communiquer avec le 911.

Pour toute urgence qui concerne les travaux publics, veuillez communiquer au 1-800-565-0911.

- Pour rejoindre nos services, composez le 450 438-7784.
- Pour le service de taxation, composez le poste 5225.
- Pour l'urbanisme, composez le poste 5201.
- Pour les travaux publics, composez le poste 5241.

Les boîtes vocales sont consultées sur base régulière et nous répondrons à vos messages le plus rapidement possible.

Consultez nos coordonnées en ligne au:
stesophie.ca.

Louise Gallant
Mairesse de Sainte-Sophie



COVID-19

UN GUIDE FORT UTILE

À conserver

Guide autosoins



MYCHEL LAPOINTE

mychel.lapointe@infoslaurentides.com

Le premier ministre François Legault le disait, mardi dernier (24 mars) lors de son point de presse quotidien, bon nombre de Québécois sont inquiets face à la crise provoquée par le COVID-19.

Plusieurs d'entre nous ne savent pas comment se comporter face à une menace toujours imminente.

Fort heureusement, le ministère de la Santé et des Services sociaux a mis à la disposition du public le *Guide d'autosoins* fort utile, notamment parce qu'il permet d'aller y puiser des informations pertinentes, sans devoir quitter la maison.

PRENDRE LES MEILLEURES DÉCISIONS

«*Votre domicile est votre premier lieu de soins. Ce guide a pour but de vous aider à prendre les meilleures décisions possible pour votre santé et celle de vos proches durant la pandémie du coronavirus (COVID-19) [...] Ce guide vous permet de connaître les meilleurs moyens de vous protéger, prendre soin de vous, connaître les soins de base à donner à votre entourage, savoir quand et qui consulter si vous avez besoin de soins et de services*», explique-t-on.

D'ailleurs, pour la ministre Danielle McCann, «*dans le contexte actuel, il est primordial que la population connaisse et mette en œuvre les meilleures pratiques pour se protéger de la COVID-19. La prévention étant le meilleur moyen pour vous protéger et protéger les autres, le Guide autosoins est un outil à conserver précieusement dans tous les foyers québécois*».

On peut accéder au guide à l'adresse:

[<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-210-30FA.pdf>].

852410_20665_20

cime

103.9
101.3

24/7

L'ACTUALITÉ LOCALE,
RÉGIONALE ET
INTERNATIONALE
avec JUSTINE VACHON
et GHISLAIN PLOURDE

ENSEMBLE,
NOUS SOMMES
L'INFORMATION DANS
LES LAURENTIDES!
NOUVELLES@CIME.FM

≡ CIME.FM

▶ AU MOYEN D'UN PROGRAMME DE SOUTIEN SPÉCIAL LES MARCHANDS CANADIAN TIRE RECONNAISSENT LE DÉVOUEMENT DE LEURS EMPLOYÉS



Photo Mychel Lapointe
Le Canadian Tire de Saint-Jérôme.

Plus de 30 000 employés des magasins Canadian Tire au Canada, dont ceux du Canadian Tire de Saint-Jérôme, bénéficient d'une prime de 2 \$ de l'heure.

En effet, la Société Canadian Tire (TSX:CTC, TSX:CTC.a) a annoncé la semaine dernière que les marchands associés Canadian Tire ont introduit un programme de soutien spécial temporaire de 2 \$ de l'heure pour tous les employés des magasins Canadian Tire.

GESTE D'APPRECIATION

Cette prime, qui se veut un «geste d'appréciation» aux employés pour leur travail considérable au service de leurs communautés durant la pandémie COVID-19, a commencé le 22 mars et se poursuivra jusqu'au 2 mai 2020.

«Nous vivons une période sans précédent et il est important de reconnaître le travail considérable de nos équipes afin de leur témoigner notre reconnaissance pour leur engagement auprès de nos magasins, de nos communautés et de nos clients», a déclaré Gerry Feist, président de l'Association des marchands Canadian Tire et marchand associé du magasin Canadian Tire n° 288 à Edmonton, en Alberta.

EXTRÊMEMENT FIERS

«Les Canadiens se tournent vers Canadian Tire pour obtenir les articles essentiels qui les aideront à surmonter la COVID-19. Les employés de nos magasins Canadian Tire

sont en première ligne et nous sommes extrêmement fiers du rôle qu'ils jouent auprès de nos communautés pour servir nos clients et les aider à obtenir en toute sécurité les produits dont ils ont besoin», a déclaré Greg Hicks, président et chef de la direction de la Société Canadian Tire.

Les magasins Canadian Tire demeurent ouverts avec des heures d'ouverture réduites pour faciliter le nettoyage et le réapprovisionnement. Les Canadiens prennent des précautions pour ralentir la propagation de la COVID-19 et ont une forte demande pour les articles allant du papier hygiénique au désinfectant pour les mains, en passant par les produits de nettoyage et autres articles ménagers.

Outre la prime temporaire, Canadian Tire continue d'explorer des mesures qui favoriseront la sécurité et le bien-être des employés à mesure que la situation évolue. Cette semaine, les magasins ont commencé à installer des protections de caisse en plexiglas et des mesures de distanciation sociale sont mises en place dans tous les magasins, y compris aux caisses.

De plus, depuis la semaine dernière, les magasins Canadian Tire proposent désormais le service de ramassage en bordure de magasin, ce qui offre aux clients l'option de ramasser leur commande, effectuée en ligne, au magasin en la faisant livrer directement à leur véhicule.

An advertisement for the 'INFOS LAURENTIDES' app. It features a smartphone and a tablet displaying the app's interface, which includes news articles and photos. The app is available on the App Store and Google Play. The text encourages users to download the app to stay in contact with their local news.

INFOS LAURENTIDES
Téléchargez
notre
nouvelle application
pour nous lire sur tablette et sur votre mobile!

**Disponible partout
dans le monde**

Restez en contact avec vos nouvelles locales !

Nous pouvons vous livrer toutes la marchandises disponibles au dépanneur (sauf produits de tabac et cigarettes)
 Nous mettons toutes les précautions nécessaires pour bien vous protéger!!

HEURES DE LIVRAISON
7/7 JOURS
 de 11 h à 22 h 30
FRAIS DE LIVRAISON 3\$

SECTEUR SAINT-JÉRÔME, (COTÉ CENTRE-VILLE)
LAFONTAINE ET SAINT-ANTOINE | 450 592-7570



852772_20115_20

MOT CACHÉ

THÈME : EXPLOITATION MINIÈRE / 6 LETTRES

A	COULOIR	ÉPONTE	GRANITE	POUSSIÈRE	TRÉMIE
AÉRAGE	CREUSER	ÉTAGE	GRAVIER	PROSPECTION	TRÉPAN
B	CRIC	EXCAVATION	L	PUITS	TROU
BURE	CROÛTE	EXPLOSIF	LAMPE	R	V
C	CUFFAT	EXTRACTION	M	RAILS	VOÛTE
CÂBLE	CUVELAGE	F	MARTEAU	REPÈRE	W
CAGE	D	FAILLE	MASQUE	RESSOURCE	WAGON
CAILLOU	DÉCOUVERTE	FILON	MICA	ROCHE	
CARRIÈRE	DESSERT	FOND	MINÉRAI	S	
CHANTIER	DÉTONATEUR	FOSSE	MINEUR	SOUTERRAIN	
CHARBON	DIAMANT	FRAGMENT	P	STRATE	
CHEMINÉE	E	GALERIE	PAROI	T	
CONCASSEUR	ÉCHANTILLON	GISEMENT	PASSAGE	TARIÈRE	
COUCHE	ENTRÉE		PIERRE	TRAVAUX	

E	E	N	C	H	E	M	I	N	E	E	T	N	E	M	G	A	R	F	C
T	C	O	R	U	E	T	A	N	O	T	E	D	R	O	C	H	E	O	O
N	H	I	R	E	E	E	F	C	A	I	L	L	O	U	O	R	C	N	N
O	A	T	E	R	T	R	G	E	G	A	T	E	T	D	I	R	E	D	C
P	N	A	S	U	A	E	A	E	M	I	C	A	E	O	E	E	G	N	A
E	T	V	S	B	R	P	L	G	R	R	F	S	L	U	R	P	I	O	S
A	I	A	O	M	T	E	E	A	I	F	S	U	S	T	A	I	S	I	S
E	L	C	U	A	S	R	R	C	U	E	O	E	N	C	I	E	E	T	E
R	L	X	R	S	I	T	I	C	R	C	R	E	O	A	L	R	M	C	U
A	O	E	C	Q	O	R	E	T	C	P	N	U	N	L	S	R	E	A	R
G	N	M	E	U	R	O	E	H	O	I	C	R	I	A	A	E	N	R	E
E	R	E	A	E	A	U	A	U	A	H	M	A	E	W	P	M	T	T	G
M	E	A	R	R	P	N	S	R	E	G	F	I	R	I	A	E	P	X	A
C	I	I	N	E	T	S	R	S	T	I	U	P	N	R	V	G	R	E	L
E	H	N	M	I	I	E	P	A	S	S	A	G	E	E	I	A	O	T	E
C	V	A	E	E	T	R	A	X	U	A	V	A	R	T	R	E	R	N	V
A	O	R	R	U	R	E	A	U	D	I	A	M	A	N	T	A	R	G	U
B	U	E	O	B	R	T	E	T	R	E	V	U	O	C	E	D	I	E	C
L	T	S	P	R	O	S	P	E	C	T	I	O	N	E	T	U	O	R	C
E	E	S	S	O	F	N	F	I	S	O	L	P	X	E	F	I	L	O	N

SOLUTION DE CE MOT CACHÉ : FORAGE



HOROSCOPE

Alexandre Aubry

alexandre@norja.net | www.lignevision.com
 1 900 456-4114 ou par cell. #4114

SEMAINE DU 4 AU 10 AVRIL 2020

Signes chanceux de la semaine:
 Sagittaire, Capricorne et Verseau



BÉLIER

(21 MARS - 20 AVRIL)

Il est toujours beaucoup plus facile de s'entendre avec les gens avec qui on n'est pas impliqué émotionnellement. Vous devrez imposer un peu plus de discipline à vos enfants, qui sauront vous faire sortir de vos gonds, par exemple.



TAUREAU

(21 AVRIL - 20 MAI)

Il y aura énormément de petits détails à prendre en considération. Au travail, une importante promotion vous attend, mais il faudra négocier de nouvelles conditions qui sauront vous mettre davantage en avant-plan.



GÉMEAUX

(21 MAI - 21 JUIN)

L'amour frappera à votre porte si vous êtes célibataire. C'est fort probablement une personne avec qui vous entretenez une amitié de longue date qui vous fera une déclaration d'amour. Financièrement, vous aurez droit à une somme qui tombera du ciel.



CANCER

(22 JUIN - 23 JUILLET)

Les projets de déménagement commenceront à se concrétiser. Vous mettrez également les besoins de votre famille en priorité, même si votre agenda est surchargé au cours des prochains jours. La priorité sera pour les gens que vous aimez.



LION

(24 JUILLET - 23 AOÛT)

Vous aurez véritablement envie de vous offrir une nouvelle voiture. Vous devrez être raisonnable à ce sujet pour éviter toute forme de stress financier. Quelques jours de réflexion, et cette envie pourrait aussi disparaître.



VIERGE

(24 AOÛT - 23 SEPTEMBRE)

L'affection prendra une place importante dans votre cœur. Il faut consacrer du temps à une bonne conversation pour se comprendre s'il y a des tensions dans votre couple afin de rétablir l'harmonie entre vous.



BALANCE

(24 SEPTEMBRE - 23 OCTOBRE)

Vous déborderez de vitalité et vous vous sentirez d'attaque pour régler de nombreux problèmes. C'est avec bonheur que vous mettrez derrière vous différents soucis qui perturbaient considérablement votre quiétude.



SCORPION

(24 OCTOBRE - 22 NOVEMBRE)

Un petit problème de santé pourrait commencer à vous inquiéter de plus en plus. En prenant la situation au sérieux, vous parviendrez à obtenir tous les soins dont vous aurez besoin et à guérir en un rien de temps.



SAGITTAIRE

(23 NOV. - 21 DÉC.)

Il y aura assurément beaucoup de monde autour de vous. Vos amis vous proposeront de nombreuses activités plus passionnantes les unes que les autres, mais quelques-uns risquent de vous contrarier également.



CAPRICORNE

(22 DÉCEMBRE - 20 JANVIER)

Au travail ou à la maison, vous vous retrouverez avec de nombreuses responsabilités sur les épaules. Vous devrez remettre vos priorités dans l'ordre et cesser toute forme de procrastination afin d'avancer judicieusement.



VERSEAU

(21 JANVIER - 18 FÉVRIER)

Un magnifique voyage pourrait bien s'organiser en toute spontanéité. Vous découvrirez une nouvelle forme de spiritualité qui vous plaira et qui vous entraînera vers un mieux-être des plus bénéfiques pour votre santé morale et physique.



POISSONS

(19 FÉVRIER - 20 MARS)

Vous avez le droit de vivre toute la gamme des émotions! Famille et amis seront au rendez-vous pour vous aider dans une situation complexe à la maison ou ailleurs. Les choses devraient s'éclaircir rapidement pour vous par la suite.



NOUS SOMMES OUVERTS!

Nous avons mis en place des mesures sanitaires afin de bien vous protéger et prenons toutes les précautions nécessaires, nous apportons vos achats à votre voiture.

Vous pouvez nous téléphoner pour la préparation de votre commande.

«Votre santé nous tient à cœur!»

Nos heures d'ouverture ont été modifiées

Lundi au vendredi
9 h à 18 h

Samedi
9 h à 17 h

450 438-0877 | Suivez-nous sur | 900, boul. Lachapelle, Saint-Jérôme

MOTS CROISÉS

N° 658

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

- HORIZONTALEMENT**
- Ustensile de cuisine.
 - Pilote – Assassina.
 - Pays d'Afrique – Note – Démonstratif.
 - En matière de – Petite branche d'arbre – Nota bene.
 - Égalisé – Vétuste.
 - Pronom personnel – Cerné.
 - Petite baie – La tienne – Obtenu.
 - Ajouta – Situé.
 - Image – Existe – Largeur d'une étoffe.
 - Décorative.
 - Dévêtu – Mélanger – Île de Grèce.
 - Pour de bon.

- VERTICALEMENT**
- Gémissements.
 - Cavale – Pas cuite.
 - Poil – Perception.
 - Chemise en poils de chèvre – Rival.
 - Conjonction – Bière anglaise – Répandue.
 - Est dans un état d'agitation – Choisi.
 - Mouvement impétueux – Parties basses de la coque d'un navire.
 - Iridium – Salut – Corps céleste.
 - Rôtir – Tantale.
 - Saison – Boucliers – Dépôt.

- Fleuve d'Afrique – Troisième segment de l'intestin grêle.
- Épuisement – Saint.

RÉPONSE DU N° 658

I	N	E	W	E	S	U	E	I	R	E	S	
S	O	I	R	E	T	E	W	U	N			
E	L	V	I	N	E	W	E	N	R	O		
E	T	I	S	E	E	N	O	O	I			
S	I	S	V	R	E	S	N	I				
S	U	E	V	L	E	S	N	V				
E	T	O	R	E	O	N	E	I	O	L		
L	I	E	I	A	E	T	E	V	A	I	N	
B	N	U	V	M	V	R	A	V	E	S		
I	E	O	E	R	E	L	I	V	W			
U	N	L	R	U	R	T	E	V	A			
E	N	L	E	R	I	T	E	H	E			

Sudoku

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

RÈGLES DU JEU:

Vous devez remplir toutes les cases vides en plaçant les chiffres 1 à 9 une seule fois par ligne, une seule fois par colonne et une seule fois par boîte de 9 cases. Chaque boîte de 9 cases est marquée d'un trait plus foncé. Vous avez déjà quelques chiffres par boîte pour vous aider. **Ne pas oublier: vous ne devez jamais répéter plus d'une fois les chiffres 1 à 9 dans la même ligne, la même colonne et la même boîte de 9 cases.**

RÉPONSE NO 658

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



Téléchargez notre nouvelle application pour nous lire sur tablette et sur votre mobile!

Disponible partout dans le monde

Restez en contact avec vos nouvelles locales !



▼ MARIE ELAINE GIRARD, THÉRAPEUTE EN RELATION D'AIDE

COVID-19: COMMENT TROUVER LA PAIX EN CES TEMPS INCERTAINS?

CLAUDE DESJARDINS

cdesjardins@groupejcl

Nos vies filaient à toute allure et, en l'espace de quelques semaines, quelques jours, quelques heures, nous voilà dans une situation qui nous échappe. Tout est paralysé ou presque. Un virus se tient en embuscade. L'avenir, tout à coup, n'est guère plus envisageable que dans un horizon de 24 heures. D'un décompte à l'autre. Combien de cas? Combien de morts? Nous sommes dans cette réalité-là. Normal d'avoir peur.

«Il y a beaucoup d'anxiété dans l'air. On fait face à l'inconnu, on se sent impuissant, on a peur de manquer de l'essentiel. C'est une situation qui réveille plusieurs peurs. Toutes ces peurs exacerbent notre état intérieur. Ça nous rend inconfortables et ça peut même nous conduire à la panique», nous dit Marie Elaine Girard, thérapeute en relation d'aide, qui relève au passage que nous sommes présentement en réaction: ce qui nous semblait bien loin vient de traverser les océans. Le virus suscite suffisamment d'inquiétude pour que les autorités civiles imposent des règles strictes qui viennent chambouler nos habitudes. Des gens sont mis au chômage. Pour combien de temps? Nul ne le sait. Les sources de notre anxiété sont désor-

mais multiples. Comment faire face à tout cela? Comment peut-on se comporter pour gérer cette anxiété-là et retrouver une forme de paix intérieure?

«On a un premier ministre et un directeur de la santé publique qui savent où ils s'en vont. Dans le bateau dans lequel on est, j'aurais d'abord envie de dire aux gens: faites confiance au capitaine, suggère d'abord Mme Girard. Dans un deuxième temps, il faut arrêter de porter des jugements sur tout un chacun. Ce n'est pas en dégainant des reproches à nos amis ou en insultant les gens sur Facebook qu'on va diminuer notre anxiété.»

LIBÉRER LA TENSION

Ensuite, de poursuivre la thérapeute, il faut éviter d'ignorer nos peurs, de se dire que tout va bien. «C'est une fausse croyance de dire que, si on parle de nos peurs, on aura encore plus peur», affirme-t-elle. En fait, c'est plutôt le contraire. Si on les enfouit à l'intérieur de nous, elles vont assurément grandir. «C'est important de leur donner de la place. D'en parler avec nos proches. Occupons-nous de nous», insiste-t-elle. Concrètement, ça veut dire exprimer nos peurs et écouter celles des autres. Les valider, également. Il se peut que nous ne sachions pas quoi faire ou quoi dire en présence d'une personne qui, par exemple, a peur de mourir. «Il faut savoir aussi gérer cette impuissance-là. Mais le seul fait d'écouter la personne, de lui dire

qu'on la comprend et qu'on est avec elle, qu'on a peur, nous aussi, lui permet déjà de libérer une certaine tension», poursuit Marie Elaine Girard.

Et que fait-on, une fois qu'on a identifié nos peurs et qu'on les a exprimées, qu'on les a partagées avec notre entourage? «Il faut se demander: qu'est-ce qui me ferait du bien, là, en ce moment?», répond tout simplement la thérapeute. Et là, toutes les réponses sont bonnes: par exemple, éviter de se brancher 24 heures sur 24 sur les réseaux de nouvelles. Une fois qu'on sait ce qu'on avait à savoir (pour certains, la mise à jour quotidienne du premier ministre suffira), changeons-nous les idées. À titre d'exemple, tout le monde a été séduit, jeudi dernier, par cette déclaration à première vue candide du Docteur Aruda qui annonçait son intention de profiter du week-end pour se cuisiner des tartelettes portugaises. Pour d'autres, ce sera un bain chaud avec de la mousse et une bougie. «Des choses qui font du bien au corps, au cœur et à l'âme, dans le moment présent», de dire Mme Girard. Écouter de la musique. Prier. Méditer. Lire un bon livre. Se masser les pieds. À chacun son outil.

Ça peut aussi vouloir dire pleurer un bon coup dans les bras d'un proche. «Ça aussi, ça fait du bien, pour autant qu'on évite de sombrer dans le chaos de l'émotion, prévient-elle. Prenons exemple sur les enfants. Quand ils ont de la peine, quand ils

ont peur, ils pleurent intensément et, une fois que c'est fait, ils retournent jouer.»

UN TEMPS POUR LA RÉFLEXION

Autre suggestion de la thérapeute: cesser de s'identifier comme une victime. «C'est vrai que ce qui arrive est déroutant, convient-elle. Mais si on réagit en se lamentant, on ne se donne pas de pouvoir sur la situation. Dans l'acceptation du chaos, dans ma petite vie, chez moi, qu'est-ce que je peux faire pour récupérer un certain pouvoir? Qu'est-ce que je peux faire pour que ça se passe mieux?»

D'aucuns suggèrent par ailleurs que cette pause forcée pourrait être une belle occasion de réfléchir sur soi. «Ça peut amener des conversations, des prises de conscience, nous faire réaliser des choses auxquelles on ne prend jamais le temps de réfléchir dans le brouhaha de la vie quotidienne. Ce sera une chance, pour certains, de faire une mise au point sur leur vie», soumet la thérapeute, quand on lui demande si l'on peut anticiper quelque chose de positif dans l'après-pandémie. Parce qu'il y aura un après.

Thérapeute en relation d'aide par l'approche non directive créatrice (ANDC), conférencière, auteure et ex-infirmière, Marie Elaine Girard est rattachée au Centre de relation d'aide de Montréal (CRAM). Elle pratique à Saint-Jérôme.

COVID-19

CENTRAIDE LAURENTIDES MET SUR PIED UN FONDS D'URGENCE

Centraide Laurentides a lancé la semaine dernière un Fonds d'urgence.

La crise actuelle fait en sorte que les organismes qui viennent en aide aux personnes les plus vulnérables sont eux-mêmes dans une situation précaire.

Le Fonds d'urgence de Centraide Laurentides a pour objectif de soutenir ces organismes communautaires qui assurent l'essentiel dans notre communauté.

«Nous reconnaissons l'importance d'assurer les services essentiels de distribution de denrées pour les clientèles en si-

tuation de vulnérabilité. Il importe aussi de veiller aux personnes seules et de recueillir les besoins des milieux et tenter d'y répondre selon les capacités de chacun», soulignent les gens de Centraide Laurentides.

SERVICES SUSPENDUS OU LOURDEMENT AFFECTÉS

De nombreuses personnes sont confinées à la maison, soit en raison de leur âge ou parce qu'elles sont en période d'isolement.

Aussi, plusieurs familles en situation de pauvreté ayant normalement re-

cours aux banques alimentaires n'y ont plus accès, car la majorité des services sont suspendus ou lourdement affectés en raison de l'interdiction de rassemblement et de la réduction drastique de bénévoles contraints à rester chez eux.

C'est lorsque nous faisons face à de telles situations que l'entraide prend tout son sens et que nous pouvons constater combien le filet social des organismes soutenu par Centraide Laurentides est important.

PROPAGEONS L'ENTRAIDE

Centraide Laurentides a mis sur pied un

Fonds d'urgence afin de permettre aux organismes assurant l'essentiel de poursuivre leurs activités. La contribution de ceux et de celles qui le peuvent fera une différence. En ces temps de crise, nous vous invitons à être solidaires et à propager l'entraide.

Vous pouvez aider les personnes les plus vulnérables de notre communauté.

Ne soyez #JamaisIndifférents.

Lien pour donner: [https://www.centraidelaurentides.org/fonds-durgence-covid-19/].



EN DIRECT!

DANNY BERGER



ALEX VOUS REÇOIT AVEC LE SOURIRE AU TIGRE GÉANT

On a tendance à oublier ceux qui travaillent dans l'ombre et avec tout ce qui arrive, plusieurs magasins à grande surface doivent redoubler d'efforts pour servir les clients qui sont nerveux et exigeants. Alexandre Cusson est le fils d'amis et il est autiste. Ça ne l'empêche pas d'aimer son travail au Tigre Géant du centre-ville et d'être ponctuel et gentil. Merci, Alex, de faire ce que tu fais!

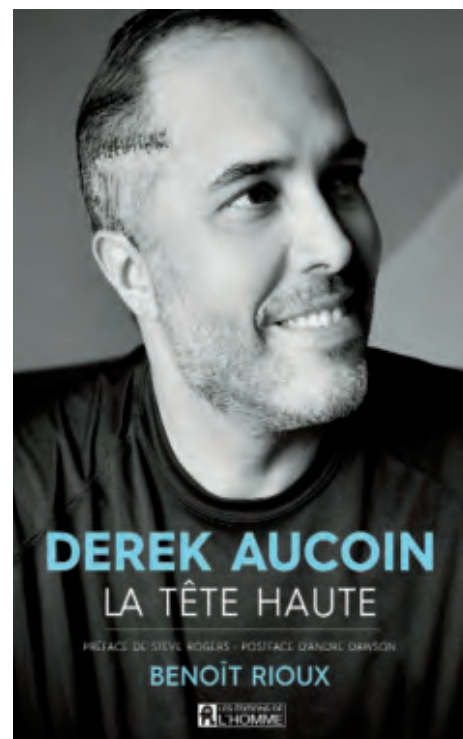
LE MOUVEMENT #CAVABIENALLER CONTINUE!

Les enfants sont nombreux à chercher une façon de passer le temps pendant le confinement. Ma filleule Talie et sa grande sœur Évana ont décidé de prendre la porte de garage pour faire l'arc-en-ciel évoquant le mouvement positif pour nous aider à rendre ce moment difficile en moment plus facile à passer. Encouragez vos jeunes à faire des dessins et envoyez-les à l'adresse suivante: endirectavecanny@gmail.com. Ça me fera plaisir de les partager avec nos lecteurs! On lâche pas... ça va bien aller.



LA TÊTE HAUTE POUR DEREK

L'ex-joueur de baseball et collègue radio Derek Aucoin est aux prises avec le cancer du cerveau. Il a décidé d'écrire un livre autobiographique sur sa vie. Il a une résilience incroyable. Le gars d'à peine 50 ans a une force de vivre et il propage vraiment le positif autour de lui. Je vous suggère son livre... vous allez voir, ça fait du bien.



UNE AIDE ALIMENTAIRE AU BOUT DU FIL... RESTE À LA MAISON!

LA FAIM A SES BESOINS, NOUS APPORTONS NOTRE SOUTIEN. 450 569-5000

vsj.ca

Ville de SAINT-JÉRÔME

LES PETITES ANNONCES

UN SEUL NUMÉRO

450 327-0219

AVIS À NOS ANNONCEURS

L'article 242 de la Loi sur la protection du consommateur stipule que: «AUCUN COMMERÇANT NE PEUT, DANS UN MESSAGE PUBLICITAIRE, OMETTRE SON IDENTITÉ ET SA QUALITÉ DE COMMERÇANT.» Nos annonceurs se doivent de publier leurs annonces en conformité avec cette loi. Veuillez noter que la responsabilité du journal INFOS LAURENTIDES se limite à une insertion d'une annonce erronée. Nous vous demandons de bien vérifier votre annonce dès la première parution.

21 LOGEMENTS À LOUER

DEUX-MONTAGNES ET ST-EUSTACHE: 4.1/2. Pas de chien. Enquête de crédit. 1er juillet. 514-946-2779.

MIRABEL (ST-BENOIT): construction neuve, grand 4.1/2 et 3.1/2. Pas de chien. Enquête. 1er avril. 514-926-2779.

STE-THÉRÈSE, VALIQUETTE: 4.1/2, très propre, chauffé, eau chaude inclus. Tranquille. Près services. Pas d'animaux. Libre 1er juillet, 800\$. André, 514-926-1191.

ST-JÉRÔME, TERRASSE CYR: bachelors 3.1/2 (juillet), semi-meublé; 4.1/2 (juillet), 5.1/2 (avril/juillet). Propres, paisible. Près services. Non fumeur /cannabis. Pas d'animaux. 450-432-4487.

81 VOITURES/ CAMIONS À VENDRE

VOLVO C70 1998
Transmission manuelle, couleur or, toit ouvrant, très propre, 4 nouveaux pneus d'hiver sur nouvelles jantes, 4 nouveaux pneus d'été sur mags d'origine. 2000\$. 450-491-4156

106 AIDES- DOMESTIQUES DISPONIBLES/ DEMANDÉES

ENTRETIEN MÉNAGER DE TOUS GENRES: résidentiel et commercial. Personne de confiance. 10 ans d'expérience avec références. Appelez France 514-754-8335.

118 SANTÉ/ MÉDECINES DOUCES/ MASSOTHÉRAPIE

450-431-7966 ABSOLUMENT À DÉCOUVRIR: Massage personnalisé. Privé. Reçu, 7/7, 9h00-22h00. Champêtre, St-Jérôme.

MASSAGE À VOTRE GOÛT: Détente, bienfait. Prix alléchant. Reçu. 514-775-8333.

121 OFFRES DE SERVICES

CORMIER CONSTRUCTION: Ouvrage général de béton, trottoir, balcon... Réparation de fissures de solage. Travail garanti. Estimation gratuite. P.Cormier, 514-212-6577.

128 ASTROLOGIE /GARTOMANCIENNE

ANA MÉDIUM PURE: 40 ans d'expérience. Ne pose aucune question, réponses précises et datées, confidentielles. Tél. 514-613-0179. (Avec ou sans Visa /Mastercard).

129 ACTIVITÉS SOCIALES

AGENCE RENCONTRE: Temps et rencontres illimités. Brunch le samedi. www.agenceaccord.com 514-781-2546.

148 ARGENT À PRÊTER /SERVICES FINANCIERS

SOLUTIONS à l'endettement: trop de dettes? Laissez-nous vous aider. Un seul versement par mois. 7 sur 7, de 8h à 20h. MNP Ltée, Syndics autorisés en insolvabilité. 514-839-8004.

148 ARGENT À PRÊTER /SERVICES FINANCIERS

FINANCEMENT HYPOTHÉCAIRE PRIVÉ ET AUTOMOBILES À VENDRE. Service rapide peu importe votre région. Aucun cas refusé, léger dépôt. Conditions de financement flexibles. Financement Brissson 1-866-566-7081. www.automobilebrissson.com

PRÊT 500\$ à 1000\$. Maintenant ouvert 7 jours. Obtenez votre argent instantanément avec Sekur. Mauvais crédit accepté. Dépôt d'argent 7/7. Crédit Yamaska 1-877-661-4721. www.credityamaska.com



Avis public



APPEL D'OFFRES SOUSSION PUBLIQUE - TRAVAUX D'AMÉNAGEMENT DE SENTIERS, D'UNE AIRE DE REPOS ET D'UNE PASSERELLE AU PARC DU LAC CLAUDE

DESCRIPTION : La Ville de Saint-Jérôme souhaite obtenir des soumissions pour

TRAVAUX D'AMÉNAGEMENT DE SENTIERS, D'UNE AIRE DE REPOS ET D'UNE PASSERELLE AU PARC DU LAC CLAUDE

SOUSSION N° : SOUM 2018-5,2

DISPONIBILITÉS DES DOCUMENTS : Toutes les entreprises intéressées pourront se procurer les documents de soumission à compter du **6 avril 2020**, sur le système électronique d'appel d'offres SEAO (www.seao.ca).

RÉCEPTION DES SOUSSIONS : au plus tard le **1^{er} mai 2020, avant 10 h**, au bureau de la greffière, 300, rue Parent, Saint-Jérôme (Québec) J7Z 7Z7, pour être ouvertes publiquement sur-le-champ.

COMMUNICATION : Pour tout renseignement supplémentaire concernant cette demande de soumissions, veuillez communiquer avec le responsable de l'information aux soumissionnaires, **M. Hedi Sfar**, architecte paysagiste, à l'adresse courriel suivante hsfar@vsj.ca ou par téléphone au 450 436-1512, poste 3207.

DESCRIPTION SOMMAIRE DES TRAVAUX :

- Travaux de nivellement sommaire;
- Travaux de bétonnage;
- Travaux de revêtement de surface;
- Fourniture et installation de murets de pierre calcaire;
- Fourniture et installation d'un pont piétonnier et de garde-corps;
- Fourniture et installation de mobilier urbain;
- Fourniture et installation de panneaux et d'enseigne;
- Travaux de plantations;
- Travaux d'ensemencement et gazonnement;
- Travaux connexes.

Toute question ou demande de clarification doit être transmise au moins cent quatre-vingt-douze (192) heures avant la date et l'heure prévues pour la réception des soumissions.

GARANTIES : La présente soumission est assujettie à des clauses de garantie (cautionnement).

ÉVALUATION DE RENDEMENT INSATISFAISANT : La Ville de Saint-Jérôme se réserve le droit de refuser la soumission d'un entrepreneur, d'un prestataire de services ou d'un fournisseur qui, au cours des deux années précédant la date d'ouverture des soumissions, a fait l'objet d'une évaluation de rendement insatisfaisant par la Ville.

ACCORD INTERGOUVERNEMENTAL : Le présent appel d'offres est assujetti à l'Accord de commerce et de coopération entre le Québec et l'Ontario (ACCQO), l'Accord de libre-échange canadien (ALEC), l'Accord de libération des marchés publics du Québec et du Nouveau Brunswick (AQNB).

RÉSERVE : La Ville n'encourt aucune responsabilité du fait que les avis écrits ou documents de soumission & addendas véhiculés par système électronique soient incomplets ou comportent quelque erreur ou omission que ce soit. En conséquence, tout soumissionnaire doit s'assurer, auprès de SEAO, avant de soumissionner, d'obtenir tous les documents reliés à cet appel d'offres.

ACCEPTATION DES SOUSSIONS : La Ville ne s'engage à accepter ni la plus basse ni aucune des soumissions reçues.

DONNÉ À SAINT-JÉRÔME, ce 1^{er} avril 2020.

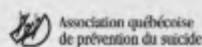
La greffière de la Ville,

M^{re} MARIE-JOSÉE LAROCQUE, MAP, GMA

852761_20867_20



**Prévention
suicide**
1 866 APPELLE





Avis de décès et anniversaires



CHARBONNEAU, Jean-Gilles • 1933 - 2020

À Saint-Jérôme, le 24 mars 2020, à l'âge de 87 ans, est décédé M. Jean-Gilles Charbonneau, époux de feu Mme Sylvianne Tessier.



Il laisse dans le deuil ses enfants Johanne (Michel St-Onge), Sylvie (Luc Lajambe) et Jean, ses petits-enfants et arrière-petits-enfants, ses frères ainsi que plusieurs autres parents et amis.

Les funérailles ainsi que l'inhumation ont déjà eu lieu en privé.



MAISON
TRUDEL
SERVICES FUNÉRAIRES

852574_20123_20

Quelques mots d'encouragement suffisent parfois à faire naître la joie.

La vie est comme un appareil photo !

Zoomez sur ce qui est important, capturez les bons moments, développez le meilleur et supprimez le reste, et si le résultat ne donne pas ce que vous souhaitez, recommencez !



852481_20774_20

LRV notaires, s.e.n.c.r.l.
Saint-Jérôme

Avis de clôture d'inventaire

Avis est par les présentes donné, qu'à la suite du décès de Martine PROULX survenu le 18 janvier 2020, en son vivant domiciliée à Mirabel, province de Québec, un inventaire des biens de la défunte a été fait par le liquidateur successoral, André PROULX, le 23 mars 2020, devant Me Caroline BÉLAND, notaire, conformément à la loi.

Cet inventaire peut être consulté par les intéressés, à l'étude de Me Caroline BÉLAND, notaire sise au 100, rue de la Gare, Saint-Jérôme (Québec) J7Z 2C1 (450 432-4134).

Donné ce 23 mars 2020
Me Caroline BÉLAND, notaire

Charron (Tassé), Valentine 1927-2020

À Saint-Jérôme, le 24 mars 2020, est décédée à l'âge de 92 ans Mme Valentine Tassé, épouse de feu M. Albert Charron.



Elle laisse dans le deuil ses enfants Diane (André Cloutier), Rose-Anna (Maurice Cloutier), feu Francine (Serge Proulx), Colette, Jean-Luc (Lisette Lachapelle), Ghislaine (Normand Latour) et Sylvain (Nathalie King), ses petits-enfants, arrière-petits-enfants, ainsi que d'autres parents et amis.

Il n'y aura pas d'exposition. Les funérailles auront lieu à une date ultérieure à l'église Sainte-Valérie à Boileau, suivra l'inhumation au cimetière de Boileau.

Desrosiers & Fils Inc.
Résidence funéraire



10, De Martigny Est
Saint-Jérôme, Qc. J7Z 1V6

852825_20712_20

RICHER Alfred 1923-2020

À Saint-Jérôme, le 23 mars 2020, à l'âge de 96 ans, est décédé M. Alfred Richer, époux de feu Mme Thérèse Jolicoeur.



Il laisse dans le deuil ses fils Carol (Diane Lavertu), Mario (Claire Quenneville), Serge et Jocelyn (Josée Marshall), ses petits-enfants Jean-Sébastien, Fanny, Arnaud, Manuel, Mylène, Geneviève, Marie-Ève, ses arrière-petits-enfants, ses neveux et nièces ainsi que d'autres parents et amis.

Dans les circonstances actuelles, une cérémonie privée a eu lieu à la :

Maison funéraire Trudel inc.
400, place du Curé-Labelle
Saint-Jérôme, J7Z 5L3
Tél.: 450 438-1234
info@maisontrudel.com



MAISON
TRUDEL
SERVICES FUNÉRAIRES

852483_20123_20

La personne la plus influente vous parlant à longueur de journée, c'est vous. Donc, vous avez avantage à être très prudent à propos de ce que vous vous dites.

- Zig Ziglar

Les Mots Positifs.com

Crépeau Victor 1931-2020

À Saint-Jérôme, le 22 mars 2020, à l'âge de 88 ans, est décédé M Victor Crépeau, époux de feu Mme Adrienne Venne.



Il laisse dans le deuil ses enfants Diane (Pierre Aubin), Marcel (Nicole Marinier mère de Marie-Ève, Marilyne et Amélie), Françoise (Yves Lauzon), François (Tom Villeneuve), (ex-conjointe de François, Irène Trotti, mère de Nicolas et Mathieu), Céline (Claude Latour) et Johanne (Gaëtan Charbonneau), ses petits-enfants Geneviève, Marie-Hélène, Marie-Ève, Marilyne, Amélie, Pascale, Olivier, Nicolas, Mathieu, Véronique, Évelyne, Éliane, Caroline et leur conjoints (es), ses arrière-petits-enfants Antoine, Vincent, Léa, Raphaël, Jacob, Mathéo, Zack, feu May, Allie, James et Alys, ses frères et soeurs, ses neveux et nièces ainsi que plusieurs autres parents et amis.

Dans les circonstances actuelles, une cérémonie privée aura lieu à la :

Maison funéraire Trudel inc.
Tél.: 450 438-1234
www.maisontrudel.ca
Au lieu des fleurs, un don à la Fondation de l'Hôpital de Saint-Jérôme serait apprécié.



MAISON
TRUDEL
SERVICES FUNÉRAIRES

852494_20123_20

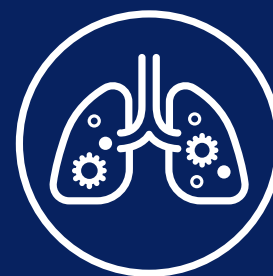
La maladie à coronavirus (COVID-19) cause une infection respiratoire pouvant comporter les symptômes suivants :



Fièvre



Toux



Difficultés respiratoires

Se protéger, ça sauve des vies.



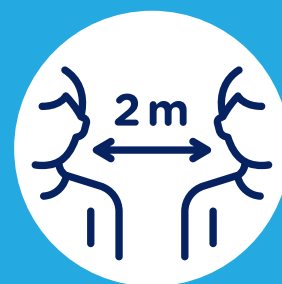
Toussez dans votre coude



Jetez vos mouchoirs



Lavez vos mains



Gardez vos distances



Restez à la maison

[Québec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus)

1 877 644-4545

Votre
gouvernement

Québec