

# leDroit Famille

VOLUME 1 | NUMÉRO 3 | MARS 2019

GRATUIT

UNE RÉALISATION DU SERVICE DE LA PUBLICITÉ

## Femmes DE PAROLE

Cybersécurité:  
On vous  
surveille

PAGE 34

LES PARENTS AU  
BANC DES ACCUSÉS

PAGE 39

Partenaire platine  
 **Quesnel**  
PHARMACIE MICHEL QUESNEL



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

# HUIT FEMMES EXCEPTIONNELLES DANS LE PAYSAGE QUOTIDIEN MILLIERS DE FRANCO-ONTARIENS

**SCIENTIFIQUES,  
DIPLOMATES, MILITANTES  
OU ENCORE PIONNIÈRES,  
CE NE SONT PAS LES  
FEMMES EXCEPTIONNELLES  
QUI MANQUENT ET QUI ONT  
MARQUÉ NOTRE SOCIÉTÉ  
D'UNE PIERRE BLANCHE!**

En ce mois de mars où l'on célèbre la journée internationale des femmes et la Francophonie, tournons-nous sur huit femmes francophones que le Conseil des écoles publiques de l'Est de l'Ontario a souhaité honorer en nommant une école en leur nom.



**ÉCOLE ÉLÉMENTAIRE PUBLIQUE  
CHARLOTTE-LEMIEUX**

Née à Ottawa, le 12 juin 1932, Mme Charlotte Lemieux s'est distinguée à tous les paliers du système d'éducation de l'Ontario consacrant sa carrière à l'éducation des jeunes pendant près de 40 ans!



**ÉCOLE ÉLÉMENTAIRE PUBLIQUE  
GABRIELLE ROY**

Gabrielle Roy est une écrivaine acadienne. Elle a travaillé comme enseignante à Boniface au Manitoba. Elle a écrit le roman « Bonheur d'occasion » et a remporté le prix du Gouverneur général pour son roman « Le Tour du monde en quatre-vingt jours ». Elle a été membre de l'Académie canadienne des lettres.



**ÉCOLE SECONDAIRE PUBLIQUE  
GISÈLE-LALONDE**

Née le 28 juin 1933 à Eastview (Vanier), Gisèle Lalonde s'illustre autant comme femme politique que par son apport au domaine de l'éducation franco-ontarienne. Enseignante, conseillère scolaire, présidente de l'Association française des conseils scolaires, directrice fondatrice du Centre franco-ontarien, mairesse de Vanier, elle s'implique tout aussi fortement aux niveaux communautaire et social. La lutte pour la survie de l'hôpital Montfort qu'elle a dirigée en tant que présidente du mouvement SOS Montfort à partir de 1997 fait d'elle une ambassadrice de la Francophonie ontarienne et canadienne partout dans le monde.



**ÉCOLE ÉLÉMENTAIRE PUBLIQUE  
JEANNE SAUVÉ**

Jeanne Mathilde Sauvé est une journaliste et écrivaine québécoise. Elle a travaillé comme journaliste et première femme à occuper le poste de Prud'homme (Saskatchewan). Elle est devenue la première femme à occuper le poste de gouverneure générale du Québec. Elle est aussi une communicatrice, une journaliste et une pionnière internationale. De par son engagement en jeunesse et la paix internationale, elle s'occupa également de la jeunesse. Elle a été nommée Jeanne Sauvé pour la jeunesse en 1993.

# ELLES EN DE RIENS



## ÉCOLE ÉLÉMENTAIRE PUBLIQUE MARIE-ROY

Marie Roy, née en 1909 à Saint-Jacques (Québec), a obtenu le titre de « femme de l'année » en 1945. Elle a été la première femme à occuper le poste de gouverneure générale du Canada. Cette grande francophone convaincue, première femme d'État font connaître son nom sur la scène nationale et internationale. Plus, son intérêt pour la culture s'est jamais démenti. Elle a été présidente de la Fondation Jeunesse jusqu'à son décès en 1987.



## ÉCOLE ÉLÉMENTAIRE PUBLIQUE JULIE-PAYETTE

Julie Payette, née à Montréal le 20 octobre 1963 est une scientifique, administratrice et femme d'État. Astronaute en chef de l'Agence spatiale canadienne entre 2000 et 2007, elle occupe depuis octobre 2017 le poste de gouverneure générale du Canada.



## ÉCOLE ÉLÉMENTAIRE PUBLIQUE MARIE-CURIE

Marie Curie, née le 7 novembre 1867 à Varsovie en Pologne, est une physicienne polonaise. Elle est connue pour son travail sur la radioactivité et pour être la seule femme détentrice de deux Prix Nobel, soit un en physique et l'autre en chimie.

## ÉCOLE ÉLÉMENTAIRE PUBLIQUE MADELEINE-DE-ROYBON

Madeleine de Roybon est née le 26 avril 1922, à Regina (Saskatchewan). En 1987, elle a été la première femme à occuper le poste de gouverneure générale du Canada. Cette grande francophone convaincue, première femme d'État font connaître son nom sur la scène nationale et internationale. Plus, son intérêt pour la culture s'est jamais démenti. Elle a été présidente de la Fondation Jeunesse jusqu'à son décès en 1987.



## ÉCOLE ÉLÉMENTAIRE PUBLIQUE MADELEINE-DE-ROYBON

En 1679, Madeleine de Roybon devient la première femme propriétaire sur le territoire de l'Ontario alors qu'elle hérite d'un large terrain à Tonequinion (Collins Bay), légué par Robert Cavalier de La Salle. Pendant huit ans, elle participe à l'enseignement donné aux élèves français et autochtones à l'école du Fort Frontenac.



## ÉCOLE ÉLÉMENTAIRE PUBLIQUE MICHAËLLE-JEAN

Née le 6 septembre 1957 à Port-au-Prince en Haïti, Michaëlle Jean fait carrière pendant plus de 18 ans à la télévision publique canadienne; puis femme d'État, elle occupe le poste de gouverneure générale de 2005 à 2010 pour ensuite devenir la première femme secrétaire générale de l'Organisation internationale de la Francophonie.

iciMONecole.ca | 1-888-332-3736



cepeo



Ottawacepeo



moncepeo



# ICI, JE PEUX

avoir la tête  
dans les nuages!



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

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

 cepeo  moncepeo  Ottawacepeo

CARTE BLANCHE À...



# MÉLISSA OUIMET

AUTEURE, COMPOSITRICE, INTERPRÈTE

À l'école secondaire, certaines de mes amies ont commencé à se parler en anglais dans les couloirs et à la cafétéria. Comme ça me semblait étrange! Pourquoi ce besoin de communiquer dans une langue que nous maîtrisions plus ou moins? Puis, la menace de fermeture de l'Hôpital Montfort nous a ramenées à la réalité: on nous a expliqué en classe qu'il fallait se battre pour conserver nos acquis. Pour moi, c'était une révélation : si on baissait la garde et qu'on écoutait le chant des sirènes anglophones, nous risquions de disparaître.

J'ai choisi de faire carrière en musique par passion; j'ai décidé de le faire en français avec mon coeur. Quand je donne des ateliers auprès des jeunes dans des écoles, je constate qu'ils ne sont pas aussi curieux que ma génération face à la culture en français.

LE VILLAGE  
DE ST-ALBERT OÙ  
JE SUIS NÉE EST UN OASIS  
DE FRANCOPHONIE.  
AU PRIMAIRE, L'IDÉE DE  
M'EXPRIMER EN ANGLAIS  
NE M'EFFLEURAIT MÊME  
PAS L'ESPRIT: MA FAMILLE  
LISAIT LE DROIT, ÉCOUTAIT  
LA RADIO ET LA TÉLÉ  
FRANCOPHONE.  
MON PÈRE ŒUVRAIT POUR  
LA FROMAGERIE ST-ALBERT  
ET S'EST IMPLIQUÉ DANS  
PLUSIEURS MOUVEMENTS  
FRANCOPHONES.

Il n'est pas facile de faire contre-poids à la culture américaine, facilement accessible sur le web. Il est pourtant crucial d'y arriver. Se battre pour défendre nos droits fait partie de notre histoire, de notre identité et de notre avenir; je ne doute pas qu'il y aura d'autres combats. Mais ces luttes, loin de diviser, sont autant d'opportunités de resserrer les liens entre francophones et leurs échos dépassent nos frontières. On parle de nous, on s'inquiète de nous, on est solidaire avec nous.

Il ne suffit pas de liker une image. Il faut participer en famille aux festivals en français, encourager l'usage du français à la maison et à l'école; c'est ici et aujourd'hui que ça commence. Je suis si reconnaissante à mes parents de l'avoir fait! S'engager, c'est s'assurer de préserver la flamme. À vous maintenant de mettre le feu!

— MÉLISSA OUIMET

# leDroit Famille

UNE RÉALISATION DU SERVICE DE LA PUBLICITÉ

N° 3

MARS  
2019

p.5

## Femmes de parole

**8 mars, 8 femmes.** Découvrez ces femmes de tête qui vous accompagnent en actualité et en humeur quotidiennement dans la région, et qui le font avec cœur! Rencontrez également deux étoiles montantes de la relève (absentes de la photo).



p.14

## À quel sein se vouer?

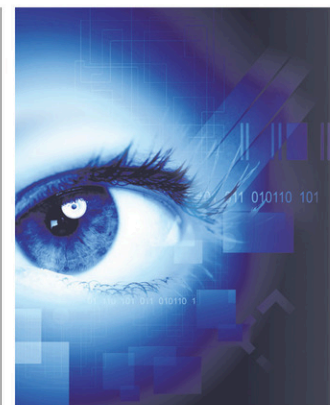
Le choix de donner le sein ou le biberon au nouveau-né est éminemment personnel. Voici une piste de réflexion pour les futures mamans!



p.23

## Le nouveau Guide alimentaire

Ce qui était bon hier ne l'est plus forcément aujourd'hui. Pourquoi un Guide alimentaire et que faut-il savoir à son sujet?



p.34

## Cybersécurité : on vous surveille

*Nec plus ultra* en matière de confort, la domotique vous surveille et peut ouvrir la porte aux malfaiteurs.



p.39

## Les parents au banc des accusés

Ces parents d'aujourd'hui surprotègent leurs enfants et leur transmettent ainsi leurs propres inquiétudes et anxiété. Il est temps pour papa et maman d'assumer leurs torts.

## SOMMAIRE



# Plus! NOS COUPS DE CŒUR



**p.47**

## M'écoutes-tu?

Êtes-vous celui ou celle qui croit bien communiquer alors qu'au fond, vous souhaitez surtout faire entendre votre point de vue?



**p.59**

## Loisirs

Parce qu'au printemps, il y a tant à faire!



**p.53**

## Vivre ou mourir : qui décide?

Vous êtes dans un état végétatif à l'hôpital. Qui décide si l'on vous débranche ou non?

**p.20**

## C'EST LA VIE !

Être une femme en 2019, c'est savoir qui on est pour choisir où l'on va.

**p.46**

## PAPA A RAISON

Ah, le congé scolaire du mois de mars. Un moment idéal pour... Rester au bureau!

### NOS EXPERTS

**21** Droit familial

Peut-on empêcher le papa divorcé de voir son bébé parce que maman allaite aux trois heures?

**30** Bon pied, bon œil

Des bottines pour apprendre à marcher? Peut-être pas une bonne idée.

**31** Tendance mode

On vous en fait voir de toutes les couleurs!

**43** Éducation des adultes

Maman de cinq enfants et de retour sur les bancs d'école, Marie-Ève nous partage son expérience.

**52** Économie familiale

Surprise! Une facture d'impôt imprévue. Que faire?

**62** Bouger, c'est la santé

Les camps d'été, ça se prépare.

**p.44**

### NOUVEAU!

## BANDES DESSINÉES

L'actualité, il faut parfois en rire!

### NOS CHRONIQUES

**27** La boîte à lunch

Écolo-responsable, la boîte à lunch se met au vert!

**51** Maison, auto

Viens-t'en, printemps! Des rappels pratiques.

**57** Pense-bête

Les poules urbaines sont à la mode : elles ont la cote-cot-cot!

**63** À vos bouquins

Des femmes de tête aux fans de terre, le printemps est l'occasion... De se cultiver!

LE DROIT FAMILLE  
Mars 2019 | Volume 1 | Numéro 3

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

**Famille leDroit**

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

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



G

galeries  
DE HULL



# SALON DES CAMPS

16 ET 17 MARS

---

- × PLUS DE 50 CAMPS DE VACANCES
  - × PLUS DE 15 000\$ EN FORFAITS À GAGNER
- 

Visitez [lesgaleriesdehull.com](http://lesgaleriesdehull.com) pour  
connaître les exposants sur place.



EN TOUTE INTIMITÉ

Mars

## 8 FEMMES DE PAROLE

Elles ont en commun de vous accompagner quotidiennement en vous informant, en vous divertissant ou en gérant des équipes d'information. Elles ont réussi à percer et parfois même changer les traditions dans un milieu qui a longtemps été misogyne. Elles influencent par leur travail rigoureux les décisions collectives que nous prenons et façonnent l'image que nous avons de la société dans laquelle nous vivons. Rencontrez nos huit femmes d'exception, issues de nos médias régionaux! →

PAR JEAN-MARC DUFRESNE

## FEMME DE DÉFIS

« Des gens sont payés pour assister à des spectacles et en parler? C'est ça que je veux faire dans la vie! », déclare une toute jeune Geneviève Turcot à son père qui lit le journal. Depuis, son cheminement de carrière a reflété son envie de vivre la vie intensément, à 200 km/hre.



EN TOUTE INTIMITÉ

# GENEVIÈVE TURCOT

Directrice de l'information,  
Le Droit

En 2016, le Président et éditeur Pierre-Paul Noreau l'invite à lancer un tout nouveau magazine : Le Droit Affaires. Un an plus tard, elle devient la première femme invitée à diriger la salle des nouvelles en 105 ans d'histoire du journal. « Ma mentore, Marie-Pierre Gariépy (Productions Slalom), m'a encouragée à relever le défi. Depuis, je me consacre entièrement au journal et au magazine. »

## QUESTIONS EN RAFALE

**Misogynes, les médias?** « Plus comme avant. Quand j'ai commencé, la vieille garde avait des idées reçues sur les capacités des femmes au travail. On me disait que si je n'étais pas capable d'endurer ça, je n'étais pas à ma place. Aujourd'hui, on a la plus jeune équipe de direction de l'histoire du Droit. Ici, les gars prennent leurs congés de paternité. Les mentalités ont évolué! »

### Des femmes aux postes décisionnels?

« Je ne peux pas blâmer les femmes qui remettent à plus tard dans leur vie de monter en grade. Après un an en poste, je fais encore des ajustements. La conciliation avec nos priorités personnelles n'est pas évidente dans un poste de direction. »

**Conciliation travail-famille :** « Une femme n'a pas un chapeau « maman » et un autre de « travail », elle est toujours tout en même temps. L'erreur que font les femmes est de ne pas oser demander de l'aide, peut-être pour ne pas avoir l'air incapables. Les gens qui ont du succès savent bien s'entourer; pourquoi pas vous? »

Native de Montréal, elle s'installe en Outaouais en '98, « seulement pour deux ans », le temps d'étudier en communications. 20 ans plus tard, elle y est toujours. À l'époque, elle cumule plus d'un emploi, dont l'analyse médiatique au gouvernement fédéral. Arrivée en 2002 au journal Le Droit, elle accède rapidement au poste convoité de journaliste aux Arts.

### Sans changement, pas d'agrément

« C'est quand on est inconfortable que les plus belles choses arrivent », dit-elle pour expliquer sa décision, en 2011, de larguer son emploi permanent pour les risques de la pigne. « J'ai commencé à écrire pour la télé. Mon travail m'amenait à m'absenter de la maison pour 10 ou 20 jours à la fois, mais ensuite, je travaillais de la maison et je pouvais être auprès de mes enfants », précise celle qui partage aujourd'hui la garde de ses deux garçons avec son ancien conjoint.

EN TOUTE INTIMITÉ

# VÉRONIQUE SOUCY

Directrice générale,  
94,5 Unique FM

## L'EXCEPTION À LA RÈGLE

« La radio, c'est arrivé un peu par accident. Moi, je voulais être actrice », confie Véronique Soucy. La native de Plantagenet étudie l'art dramatique à New York avant d'obtenir son bac en communications à l'Université d'Ottawa. Passionnée par l'information, elle travaille d'abord à tvRogers, pour ensuite accepter un poste de journaliste, puis d'animatrice à la radio Rock Détente (maintenant Rouge FM) de Gatineau. « J'allais chez moi allaiter mon bébé entre deux bulletins de nouvelles et je revenais en studio », se souvient-elle en riant.

### L'aventure d'une vie

Après un passage à Énergie et à Radio-Canada, elle réalise enfin son plein potentiel à CJFO (maintenant 94,5 Unique FM.) Première femme à animer une émission radio commerciale du matin dans la région, elle devient rapidement directrice générale et assume la direction des ventes et de la programmation au moment où la station est à un cheveu de fermer ses portes. Appuyée par son conseil d'administration, elle relance avec succès les opérations.



« Je me suis retroussé les manches jusqu'au menton. Je voulais tellement que ça marche! Ça n'a pas été facile à vivre pour ma famille, mais mon conjoint et moi, on fait une très bonne équipe. Aujourd'hui, Unique FM va tellement bien! »

Véronique veut encourager les femmes à devenir gestionnaires dans un milieu où les postes clés sont encore souvent occupés par des hommes. « J'aimerais qu'elles sachent que je n'avais pas prévu ça dans ma carrière et je suis fière de ce que j'ai accompli en cinq ans. J'ai confiance en mes capacités. Elles peuvent elles aussi y arriver, peu importe le domaine. »

## QUESTIONS EN RAFALE

**Misogyne, la radio?** « (Long silence) Parfois, c'était éprouvant. J'y puise encore ma motivation pour me surpasser et montrer mes capacités. Il y a quelques mois, des collègues de l'industrie m'ont qualifiée de « dragonne. » Les femmes de tête sont souvent perçues comme agressives. Dans la région, Carmen Rodrigue et Sylvie Charette ont ouvert la voie, mais la gestion radio reste encore un *Boys Club*. »

**La conciliation travail-famille :** « Curieux, une question qu'on pose toujours... aux femmes. Je crois que mon plus beau compliment, c'est ma fille de 16 ans qui m'a dit « Maman, même si tu travailles très fort, tu es toujours là pour nous! Tu es un modèle incroyable. » J'ai braillé!

**Vieillir aux yeux du public :** « Ça ne me préoccupe pas du tout. Je suis fière de mes rides et de mes cheveux blancs! Je m'aime plus aujourd'hui qu'à 20 ans. Il est temps de changer les perceptions! »

EN TOUTE INTIMITÉ

## EMILIE BEAULIEU

Réalisatrice-coordonnatrice de la salle des nouvelles et des émissions d'actualité, SRC

Embauchée à TVA Saguenay-Lac-St-Jean à 20 ans, elle passe à TVA Gatineau-Ottawa en 2005 et fait le saut à Radio-Canada en 2006 pour se joindre à l'équipe de journalistes télé.

### Coup de cœur

Lorsque le poste d'affectatrice lui est offert, elle ressent un coup de cœur pour la gestion, causant en retour un dilemme : doit-elle abandonner le journalisme de terrain pour tenter sa chance en gestion? Son chemin se trace rapidement : Emilie retourne derrière les caméras en 2013 et devient première réalisatrice du Téléjournal Ottawa-Gatineau. « Je n'avais pas encore fait le deuil de l'antenne », explique la jeune mère, « mais le choix s'est imposé quand j'ai accepté le poste de réalisatrice-coordonnatrice de la salle des nouvelles et des émissions d'actualité. La fibre de gestionnaire vibrait plus fort en moi que celle de journaliste de terrain. »

Emilie Beaulieu poursuit les étapes en vue de l'obtention d'une maîtrise en administration publique, qui lui sera fort utile pour progresser au sein de la société d'État. Elle est adepte de kickboxing, discipline qui lui a permis d'adopter une bonne hygiène de vie et qui lui procure un plaisir : « C'est tellement thérapeutique de frapper! (Rires) »



## SUR LA MÊME LONGUEUR D'ONDE

On peut dire qu'au plan carrière, Emilie Beaulieu et son conjoint Martin Tremblay sont sur la même longueur d'onde puisqu'ils œuvrent tous deux dans les médias : elle à Radio-Canada et lui, sur les ondes d'Énergie. À 36 ans, la native de Blainville savait dès l'enfance qu'elle voulait devenir journaliste, ce que des études en Arts et technologie des médias au Cégep de Jonquière lui ont permis de concrétiser.

## QUESTIONS EN RAFALE

**Misogynes, les médias?** « En fait, je dirais que ce sont majoritairement des hommes qui m'ont aidé à progresser. Plus jeune, je projetais l'image d'une fille forte, peut-être pour cacher ma vulnérabilité. Aujourd'hui, je veux être un leader qui accompagne, qui aide ses collègues à avancer. »

**La conciliation travail-famille :** « Mon travail est très prenant. Oui il y a une forme de culpabilité constante que je ressens face à mon fils de 7 ans en raison de mon absence. Je suis présente le matin quand Martin travaille et lui, il est présent quand je n'y suis pas. On voyage, on fait du camping l'été et on s'assure de passer du temps de qualité ensemble. »

### Quel monde laisses-tu à ton enfant ?:

« J'ai des craintes surtout face à l'état de la planète qu'on laisse à mon p'tit homme. Nous sommes à l'heure d'une mobilisation mondiale qui me donne tout de même beaucoup d'espoir... »



galeries  
DE HULL

EN TOUTE INTIMITÉ

# MARIE-LOU ST-ONGE

Animatrice *Sur Le Vif*,  
Radio-Canada Première

Embauchée par TVA pendant son stage à la sortie du Collège La Cité, la native de St-Augustin-de-Desmaures près de Québec refuse d'être un produit de marketing. « À la télé, me faire dire de changer ma couleur de cheveux ou mon maquillage pour l'image me dérangeait beaucoup. Parfois, j'ai envie de soigner davantage mon image et parfois, non. Si on me l'impose, ça ne va plus. » Elle abandonnera la télé pourtant plus payante pour se concentrer sur la radio à CJRC 1150 (aujourd'hui le 104,7 FM), avant d'être finalement repêchée par la société d'état.

## Pionnière?

Aller bravement là où la femme n'a jamais mis le pied : cette maxime, empruntée à la télésérie *Star Trek*, décrit Marie-Lou St-Onge. Elle est possiblement la seule femme francophone à qui une émission radio d'affaires publiques a été confiée en heure de grande écoute dans la région. Ses auditeurs apprécient l'intelligence de ses propos, la pertinence de ses questions, sa rigueur ainsi que son style convivial d'animation.

« En choisissant mon métier, je n'avais pas de plan « B ». C'était ce que je voulais et j'allais tout faire pour y arriver. Il faut se connaître, tu dois accepter tes limites et te faire confiance. »

« IL FAUT DOUBLEMENT PROUVER SA VALEUR »

Dès l'âge de 12 ans, Marie-Lou St-Onge écoutait le *Téléjournal* avec son père, qu'elle bombardait de questions. « Je voulais être la future Bernard Derome. Le désir d'informer a toujours été là », indique cette mère de 37 ans.

## QUESTIONS EN RAFALE

**Misogyne, le milieu journalistique?** « J'ai toujours eu beaucoup d'humour, pour moi ce n'est pas un problème sur une base quotidienne. Mais c'est quand même vrai qu'il faut doublement prouver sa valeur à compétence égale. Dans le cadre de mes fonctions, j'utilise évidemment mes connaissances générales mais aussi mon intelligence émotionnelle, cette intelligence qui ne s'apprend pas dans les livres mais plutôt dans le « vivre ». »

**La place des femmes dans des postes de décision :** « Il en faut plus, mais je ne sais pas si c'est pour moi. Est-ce qu'on a toujours besoin de monter d'échelons, ou est-ce qu'on peut se permettre simplement de cheminer? Quand tu as un plan de carrière, tu es peut-être moins ouverte aux opportunités. »

**Quel monde je laisse à mes enfants?** La planète a été détruite, ma génération a commencé la reconstruction. On a une plus grande ouverture sur le monde, sur l'impact qu'on a ou qu'on n'a pas. J'espère que leur génération va garder cette conscience-là. Quand je côtoie des jeunes dans mon travail, je les trouve allumés. Ça me rassure beaucoup. »



FIER PARTENAIRE DU  
MAGAZINE LE DROIT FAMILLE



EN TOUTE INTIMITÉ

## MARIE-CLAUDE MORIN

Animatrice *On est tous debout*,  
94,9 Rouge FM

### FAIRE SA PLACE

« Pendant mon bac en communication, je suis tombée en amour avec un gars qui trippait radio. C'est ce qui m'a lancée », dit en riant l'animatrice du matin qui célèbre en 2019, sa 25<sup>e</sup> année derrière le micro. Native de Montréal, la mère de 47 ans a fait ses armes sur les ondes à Valleyfield et à Montréal, avant d'adopter l'Outaouais il y a 20 ans.

Marie-Claude Morin est parfaitement à l'aise à l'idée de se lever vers 3h30 chaque matin. « Sérieusement, c'est idéal pour la conciliation travail-famille : j'ai le temps d'aller chercher les enfants, faire les courses et tout. Moi, ce sont les mères qui ont un horaire de travail de 9 à 5 que j'admire! Comment elles font? »

#### Faire sa place

Si elle n'est pas la première, elle n'a pas moins le mérite de bousculer la tradition du *Morning Man* : « J'ai toujours réussi à faire ma place, prouver que je pouvais faire plus que la météo et le showbiz. Mais c'est sûr que pour une femme à la radio, le chemin est plus long. Rouge FM a eu l'audace de confier l'émission à deux femmes; ça a fait réagir! Les femmes peuvent être critiques envers les femmes à la radio. C'est un peu dommage. »

L'animatrice est aussi une auteure à succès : Marie-Claude a signé pas moins de sept livres de recettes végétariennes dont les ventes ont totalisé plus de 200 000 exemplaires! Où trouve-t-elle le temps? « Je suis une TDAH non diagnostiquée », dit-elle en riant. « L'inaction me pèse, je dois bouger, faire quelque chose. »

### QUESTIONS EN RAFALE

**Misogynie, la radio?** « Plus maintenant. Au contraire, on a de la difficulté à recruter des hommes à Rouge! Il reste que les femmes ont des choses à dire en ondes et elles doivent prouver qu'elles peuvent avoir du contenu. »

#### Vieillir quand on est dans l'œil du public :

« Il y a une différence entre être vieux et faire vieux. J'ai l'immense bonheur de travailler avec des collègues plus jeunes que moi, ça me permet de rester à jour. Il se fait pas mal d'âgisme dans les médias. On se prive d'expérience et de savoir, c'est un mauvais calcul. »

#### Le monde que je laisse à mes enfants :

« Un monde à l'image de mes valeurs. Je leur ai montré que je suis vulnérable, ouverte sur le monde et transparente. J'ai envoyé mes enfants à l'école publique parce que je crois qu'on peut y réussir aussi bien en haussant nos standards, en les motivant et en les cultivant. »

EN TOUTE INTIMITÉ

# STÉPHANIE MÉTHÉ

Journaliste culturelle TVA Gatineau, auteure, communicatrice

## BRISER LES FAUSSES CROYANCES

Stéphanie Méthé jouait à imiter Véronique Cloutier dans un studio improvisé au sous-sol de la résidence familiale à Lévis. Elle n'avait que 7 ans. Devenue adulte, elle trouve sa voie en mettant les pieds dans les studios du CRTQ à Québec. Après ses études, exode à la radio de Gaspé pendant 4 ans « à faire toutes les émissions. » Son côté aventurière la pousse à tout laisser pour partir à Hawaï avec son sac à dos. Elle y fait la rencontre d'un copain australien et décide d'emménager avec lui au pays des kangourous à Sydney! « On avait une maison sur la plage, je faisais de la radio. Je pensais avoir une vie de rêve, mais j'avais un vide à l'intérieur, un vide qu'il me fallait combler », dit-elle.

### Trouver son chemin

Revenue au pays au chevet de son père malade, Stéphanie se ressource et obtient de l'aide psychologique. Alors qu'elle poursuit sa renaissance, elle obtient un poste d'animatrice de weekend à Rouge FM Gatineau, avant d'être journaliste culturelle à TVA Gatineau, où elle œuvre toujours aujourd'hui.

Son cheminement fait, elle veut maintenant aider son prochain et termine des études de quatre ans en programmation neurolinguistique. « La PNL est un ensemble de techniques qui a pour but d'améliorer la communication entre les individus

et à s'améliorer personnellement et/ou professionnellement », explique la jeune femme de 30 ans. En novembre 2017, elle publie *Le bonheur qui mijote*, dont les enseignements sont repris chaque semaine à son émission au 94,5 Unique FM. Stéphanie Méthé siège au comité sur l'entrepreneuriat au féminin de la Chambre de commerce de Gatineau et est impliquée comme animatrice, conférencière et formatrice auprès de la Société Alzheimer Outaouais. Elle a aussi sa propre entreprise de coaching.

### QUESTIONS EN RAFALE

**Misogynes, les médias?** « Plus maintenant. Je dois dire que je n'ai pas peur de donner mon opinion et je ne me laisse pas marcher sur les pieds. Quand tu connais ta valeur, tu ne portes pas attention aux commentaires négatifs. »

### Des femmes dans des postes de décision?

« On en voit de plus en plus en politique et à la direction d'entreprises. C'est important qu'elles fassent leur place et qu'elles fassent taire leur sentiment d'impotisme. Les femmes ont une sensibilité émotionnelle qui est un atout en gestion de ressources humaines. »

**Vieillir dans les médias :** « Tu peux être la plus belle femme du monde et n'avoir rien à dire. Vieillir ne me fait pas peur. Éventuellement, j'aurai ma propre émission de radio ou télé pour motiver d'autres femmes à se sentir bien dans leur peau. »



## LES ÉTOILES MONTANTES

Elles n'ont peut-être pas encore l'expérience et le vécu de leurs collègues, mais ces deux jeunes professionnelles de l'industrie méritent qu'on surveille de près leur progrès! Elles incarnent une relève forte, passionnée et engagée.

## CLAUDE ANDRÉA BONNY

Animatrice *Entre nous*, tvRogers

Originaire d'Abidjan en Côte d'Ivoire, cette jeune femme de 27 ans est arrivée en 2016 au Canada après un MBA en Indes et des études de droit privé. Passionnée de communication, un ami lui parle du programme au collège La Cité. Durant ses études, un stage à tvRogers lui permet de découvrir la régie de plateau. « Ça a été une révélation! On m'a offert d'animer une chronique. Après en avoir fait seulement deux, on m'a offert de remplacer Catherine Marion. J'avais ma propre émission! », explique joyeusement Claude Andréa.

L'animatrice touche à tout : culture, social, affaires publiques et se dit ouverte à l'apprentissage. Mais elle caresse un rêve au fond d'elle-même. Un rêve qui pourrait la faire voyager à travers le monde et peut-être même, retourner en Côte d'Ivoire. « D'ici cinq ans, j'aimerais faire des conférences auprès des femmes pour leur apprendre à avoir confiance en elles. Les femmes sont souvent piétinées, diminuées dans des régions comme mon pays natal. Au Canada, les femmes sont indépendantes, les hommes s'occupent de leurs femmes. »

EN TOUTE INTIMITÉ



## FLORALIE ADAM

Journaliste-animatrice  
*InfoMag*, MaTV

À seulement 25 ans, Floralie arrive comme un vent de fraîcheur dans le paysage médiatique de la région. Aujourd'hui journaliste-animatrice à *InfoMag*, c'est pourtant en nutrition qu'elle fait ses études à l'Université Laval. Rapidement, Floralie constate que le cœur n'y est pas et prend une pause d'un an pour effectuer un voyage en Angleterre.

La native de Ripon renoue avec le Québec et s'installe au Saguenay pour quelques mois, où elle se découvre une passion pour les régions. À contrecœur, elle revient ensuite à Québec pour terminer son Bac en nutrition. L'influence de son passage au Saguenay est tel qu'à la radio étudiante, elle conceptualise et anime sa première émission, *Mon Québec est plus fort que t'en*, un débat ludique entre régions permettant de mieux les faire connaître.

Floralie s'inscrit à un cours d'animation à Montréal. Graduada en juin 2018, elle a un premier contrat avec MaTV Outaouais pour l'animation de *Mordu*, puis avec TVC Basse-Lièvre pour l'animation d'*InfoMag*, diffusée également à MaTV Outaouais.

« Je rencontre des passionnés de l'Outaouais. L'offre locale culturelle ou d'affaires, c'est NOTRE couleur locale et il faut en être fiers. On doit être de meilleurs ambassadeurs de notre région », estime-t-elle. Confortable dans son choix de carrière pour les cinq prochaines années, Floralie indique qu'elle garde tout de même ses horizons ouverts.



# PILATES : JAMAIS TROP VIEUX!

Il existe très peu d'endroits où les personnes ayant des limitations physiques peuvent s'entraîner **en groupe de façon sécuritaire, rigoureuse et amusante tout à la fois**. La piscine? Elle n'est pas recommandée pour les gens qui font de l'ostéoporose. Le *gym*? Le personnel y est rarement formé pour aider les personnes qui vivent avec la douleur chronique ou mal en point. Celles qui souffrent d'arthrite, d'arthrose, d'ostéoporose, de sclérose en plaques, de fibromyalgie, etc, n'ont-elles donc nulle part où aller?

Il existe une option : Pilates Vitalité, qui offre deux cours en studio, soit *INTRO Pilates en douceur* et *Pilates en douceur*.

## **INTRO Pilates en douceur - Pour les personnes fragiles ou âgées qui ne connaissent pas la méthode Pilates.**

Apprenez les rudiments de la méthode tout en vous familiarisant avec l'appareil *Reformer*. Préparez de façon générale votre corps pour intégrer un de nos groupes réguliers de *Pilates en douceur*. Nous ne catégorisons pas les gens selon leur âge, mais plutôt selon leur expérience du Pilates; des participants de tous âges se retrouvent dans ces cours.

**Pilates en douceur - Pour les personnes fragiles ou âgées familières avec la méthode.** Reprenez contact avec le mouvement fonctionnel. Retrouvez une plus



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

grande aisance et liberté de mouvement dans votre quotidien. Tout en douceur, vous travaillerez vos épaules, vos omoplates, vos hanches, votre musculature et votre posture. Ressentez un bien-être général après chaque cours!

Le *Pilates en douceur* est donné sur l'appareil *Reformer* qui offre:

- Un meilleur confort qu'au sol
- Changement de position facilité par l'appareil
- Travail en résistance des jambes en position couchée
- Résistance de l'appareil ajustable à chaque personne
- Cours variés

Notre clientèle constate des résultats, une augmentation en souplesse, force, équilibre, endurance, énergie, capacité respiratoire, résistance et vitalité, et surtout de plus longues heures à pouvoir s'adonner à leur intérêt, loisir (tricoter, jardiner, marcher, magasiner, tâches ménagères, bicyclette, golf, etc.).

Comme pour toute discipline physique, il est conseillé de consulter un médecin ou autre professionnel de la santé (chiro, ostéopathe, physiothérapeute, orthothérapeute, etc.) avant d'entreprendre un nouveau programme d'exercices. Il faut écouter son corps et respecter ses limites. Nous offrons des cours d'essai gratuit de *Pilates en douceur*. Abonnez-vous à nos infolettres ou consultez notre site Web et Facebook pour les prochaines dates de cours!



**COURS  
D'ESSAI  
GRATUIT**

**Pilates** *vitalité*

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

SEIN OU BIBERON

# À QUEL *sein* SE VOUER?

Quand vient le temps de choisir le mode d'alimentation de bébé, la maman subit parfois des pressions fortes de son entourage ou des réseaux sociaux. Faut-il choisir le lait maternel ou une préparation commerciale?

PAR FRANCINE DEMONTIGNY

Professeure en sciences infirmières à l'UQO  
Titulaire de la Chaire de recherche en santé psychosociale des familles

---

## DOSSIER ALLAITEMENT

D'abord, rappelons que les bienfaits de l'allaitement maternel sont connus, que ce soit pour la santé physique et psychologique de l'enfant ou ceux de la mère. Santé Canada, l'Organisation mondiale de la santé, Unicef, la Société canadienne de pédiatrie, les diététistes du Canada et l'Agence de la santé publique du Canada indiquent que l'allaitement du bébé dans les premières heures de vie le protège d'infections, en lui transmettant des anticorps. Il est prouvé qu'allaiter son bébé exclusivement pendant un mois contribue à améliorer son QI.

Allaiter exclusivement au sein jusqu'à l'âge de six mois présente de nombreux avantages pour le nourrisson et pour la mère, dont le principal est la protection contre les infections gastro-intestinales et la malnutrition, que l'on observe non seulement dans les pays en développement, mais aussi dans les pays industrialisés. Les enfants allaités auraient une meilleure assiduité scolaire et une plus grande maturité, desquelles découleraient un meilleur revenu à l'âge adulte. Les enfants et les adolescents qui ont été allaités au sein auraient moins de risques d'être en surpoids ou obèses.

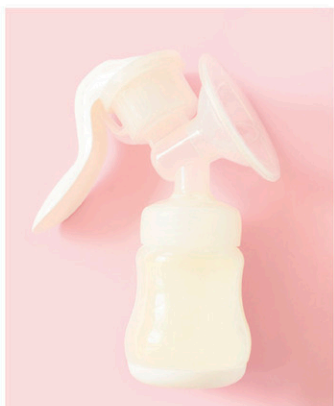
**Bon pour maman aussi**

L'allaitement a aussi des avantages pour les mères, en engendrant une diminution du risque de cancer du sein et des ovaires. L'allaitement est bénéfique de façon générale selon la communauté scientifique, mais bien entendu, l'important est d'avoir une bonne santé générale tout au long de la vie; et ça peut s'amorcer avec le lait maternel.

Afin d'être reconnus « Amis des bébés », les hôpitaux, les maisons de naissance et les professionnels de la santé qui y travaillent encouragent les femmes à tenter l'allaitement. Ainsi, dans une société qui valorise l'allaitement, opter pour le biberon n'est pas facile à assumer. Surtout si la décision est prise par défaut, c'est-à-dire après des difficultés d'allaitement. Certains parents assument bien cette décision, d'autres se sentent jugés ou éprouvent de la culpabilité. Chacun veut être le meilleur parent possible et il n'est pas toujours facile d'affirmer son choix.

## C'EST VOTRE CHOIX

La façon de nourrir son bébé est une décision personnelle. Oui, il est important d'être bien informés pour guider ce choix mais d'autres éléments entrent en jeu. Par exemple, l'allaitement implique une partie du corps très intime : les seins. Des femmes et des hommes peuvent croire que l'allaitement va changer leur vie sexuelle. Le rapport de la mère avec son corps pèse beaucoup dans la balance de sa décision.



Marie confie « Je n'étais pas à l'aise d'être en contact si intime avec mon bébé, et aucune de mes amies n'avaient allaité; l'allaitement n'était donc pas une option pour moi. » Pour Audrey, qui a elle-même été allaitée et qui a deux amies qui ont allaité, cette méthode était un choix tout naturel. L'alimentation du bébé est donc avant tout un choix individuel et ensuite, un choix de couple.

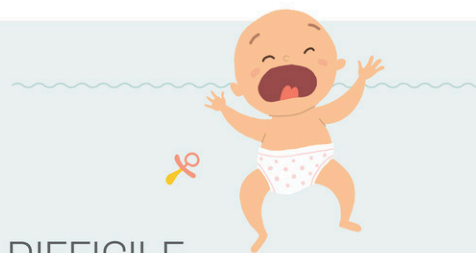
La gêne d'allaiter en public entre de moins en moins en ligne de compte pour les mères qui choisissent l'allaitement. Ainsi, au Québec, ce geste est protégé par la loi. Les salles d'allaitement sont monnaie courante et les gens sont de plus en plus à l'aise face à une femme qui allaite.

Peu importe le mode d'alimentation choisi, chacun comporte ses pour et ses contres (voir p.17-18). L'important est donc de prendre une décision bien informée avec laquelle vous vous sentez à l'aise. Pour vous aider, parlez-en à votre médecin, sage-femme ou infirmière. Gardez en tête que votre choix pourrait changer après la naissance, alors parents, soyez conciliants envers vous-mêmes! Une fois votre décision prise, dites-vous que c'est le meilleur choix pour votre famille!

### La place du père

Le rôle du père est important, peu importe la décision prise. Lors de l'allaitement, son regard extérieur permet d'ajuster les positions du bébé ou de la maman. Il peut apporter de l'eau ou un coussin. Il peut faire toutes les autres tâches connexes. Après le boire du bébé, il peut lui faire le rot, changer sa couche, le laver, etc. Jean-François raconte : « J'ai fait ma place et j'ai créé un lien avec mon bébé à travers le bain et le massage. Je l'ai aussi beaucoup porté. Il a vite reconnu ma voix et mon toucher. »

Pour les couples choisissant la préparation commerciale, le père peut faire les mêmes gestes, en plus de donner le biberon lui-même. Les pères aiment ce rôle plus actif au niveau de l'alimentation de l'enfant, comme le dit David : « Donner le biberon était un des plus beaux moments de ma vie, après la naissance. C'était un des plus beaux moments de relation avec mon bébé. » Dans le cas de l'allaitement au sein, papa peut aussi donner occasionnellement le biberon si maman réussit à tirer du lait à l'avance.



## DIFFICILE, L'ALLAITEMENT?

Selon Santé Canada, les premières semaines suivant l'accouchement sont celles où les difficultés sont le plus fréquentes. Les raisons derrière l'arrêt de l'allaitement sont le sentiment de ne pas avoir assez de lait maternel et les difficultés avec les techniques d'allaitement. Après la naissance, la fatigue et les hormones sont au plafond, alors c'est souvent plus facile d'abandonner l'allaitement. Un conseil? Informez-vous pendant la grossesse, que ce soit auprès de votre médecin, sage-femme, dans vos cours prénataux, sur Internet ou en consultant des livres.



## ÇA NOUS EST ARRIVÉ!

Caroline et Alex sont nouveaux parents de Mia. Pendant la grossesse, après avoir discuté avec sa sage-femme, Caroline a décidé qu'elle allaiterait. Alex la soutient. Sauf qu'après la naissance, l'allaitement ne se passe pas du tout comme ils l'espéraient : Mia pleure souvent et ne semble jamais rassasiée. Caroline est découragée et déçue, car elle croyait que ce serait un processus naturel. Elle se sent coupable et a peur du jugement de ses amies : vont-elles penser qu'elle est une mauvaise mère?

Alex consulte une clinique d'allaitement. On leur suggère d'essayer une autre position pendant le boire. Immédiatement, le bébé semble téter mieux. Au bout de quelques jours, la douleur pendant l'allaitement a disparu et les gerçures guérissent. Les nouveaux parents reprennent confiance en eux et ils font leur première sortie en famille. Caroline confie à Alex que sans son soutien et ses recherches, elle aurait probablement cessé l'allaitement. Alex est fier et se sent impliqué.

## PRÉPARATION COMMERCIALE

### Du point de vue des parents...

POUR	CONTRE
Le lait se digère plus lentement, donc un plus grand répit entre les boires	Jugement des autres et pression sociale
Quantifier le lait ingéré est facile	L'alimentation avec une préparation commerciale est plus coûteuse
Le retour au travail se fait en douceur	La planification lors des sorties est plus complexe
Partage des tâches est facilité	Le nettoyage et la stérilisation des biberons sont exigeants en temps

### Du point de vue des bébés...

POUR	CONTRE
Il y a de la vitamine D dans la préparation	Réchauffer le lait prend plusieurs minutes
Lors des allergies, une grande variété d'alimentation commerciale existe	Certaines préparations offertes lors d'allergies sont plus coûteuses et moins savoureuses.
Préparation de qualité avec beaucoup de nutriments	Ne s'ajuste pas au développement de l'enfant comme le lait maternel



## SAVIEZ-VOUS QUE...



Le Québec accuse un retard concernant le taux d'allaitement? Au Canada, plus on va vers l'est, plus le taux d'allaitement diminue. Les chercheurs émettent comme hypothèses que les provinces de l'Ouest ont des revenus socio-économiques et des taux de scolarité plus élevés.

## DOSSIER ALLAITEMENT



### ALLAITEMENT

#### Du point de vue de la maman...

POUR	CONTRE
Naturel et accessible	Peut entraîner des désagréments : sensibilité des seins, crevasses, gerçures, mastite, engorgement, réflexe d'éjection trop fort, fuite de lait, etc.
Donne de l'énergie (hormone de l'ocytocine)	Plus exigeant physiquement, la mère qui fabrique du lait peut être plus fatiguée
Crée un lien d'attachement unique	Exige une grande disponibilité et peut être une charge mentale pour la mère
Peut réduire le risque de cancer du sein et le cancer des ovaires de la mère	Plus compliqué de déléguer les boires, surtout la nuit
Déplacements et voyages simplifiés (grande flexibilité)	Pudeur d'allaiter en public
Peu coûteux financièrement	Demande de la persévérance (surtout lors de la montée de lait)
Aide à perdre le poids de grossesse	Mère peut conserver 2 kg du poids de grossesse pour fabriquer le lait qui baissera tranquillement jusqu'au sevrage
Peut être un moyen de contraception	Plus compliqué de faire garder le bébé
Source de réconfort pratique et toujours présente	Jugement des autres et pression sociale

#### Du point de vue du bébé...

POUR	CONTRE
Bénéfique pour la santé physique de l'enfant	Nécessite un supplément de vitamine D
Protège d'infections et virus à court terme, allergies, diabète, cancer et leucémie à long terme	Maman peut devenir indispensable pour réconforter bébé
Bénéfique pour le développement intellectuel de l'enfant	Sevrage ou réduction des boires au retour du travail de la mère
Lait se digère facilement et s'adapte selon les besoins et l'âge de l'enfant	
Crée un lien d'attachement unique	
Source de réconfort	

98 % des médicaments donnés à la maman ne sont pas contre-indiqués pendant l'allaitement et il est possible de boire de l'alcool pendant cette période.



## Taux d'allaitement au Canada en 2017

18-34 ans :

**28,8 %**

35-49 ans :

**36,9 %**

## DOSSIER ALLAITEMENT

### EN RÉSUMÉ

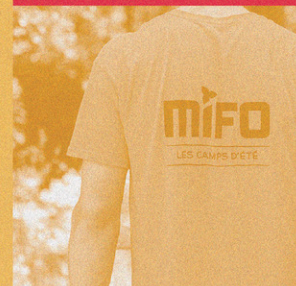
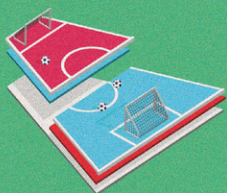
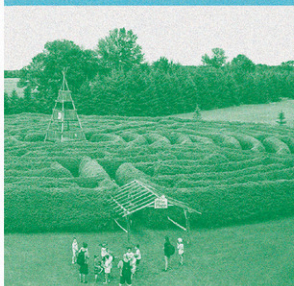
Sein ou biberon, l'essentiel est donc que la maman nourrisse son enfant en toute quiétude, sans être stressée et que le père et la famille l'appuient. Un bébé allaité dont la mère n'est pas heureuse de son choix, c'est une triste situation autant pour la mère que l'enfant. La maman ne donne pas seulement du lait, elle offre beaucoup plus : de la relation, du contact, de la sensorialité... Et l'essentiel est que tout cela soit harmonieux. Le plus important, c'est que la mère soit en accord avec elle-même, qu'il n'y ait pas sans arrêt des gens qui la font douter du choix qu'elle a fait... Et, enfin, que ce choix soit bien le sien.



## LES CAMPS D'ÉTÉ MIFO

24 JUIN — 16 AOÛT

Créateurs  
de souvenirs  
depuis  
40 ans!



Des camps offerts dans  
plusieurs écoles à Orléans

Inscriptions dès le 18 mars, 20 h  
via votre Espace client

Renseignements  
613 830-6436 p. 205  
MIFO.ca/les-camps

**mifoe**

C'EST LA VIE!

# » Femme d'espoir *heureux* «

On m'aurait posé cette question il y a deux ans et j'aurais certainement parlé d'ambition, de force, de plafond de verre à faire éclater, du défi de réussir partout, dans toutes les sphères de nos vies... Dans une société axée sur la performance, où tout est scruté en haute définition, il est facile de se perdre, de s'égarer de ce qui nous rend réellement heureux, réellement comblé.

Ceux qui me connaissent bien savent à quel point 2018 a été orageuse pour moi. Une année en montagnes russes, une année de quête, de remises en question, de tempêtes un brin déroutantes autant pour moi que pour mon entourage. Dans mes jours de tempête, j'ai eu la chance de ne jamais voir noir, mais j'ai vu gris. J'ai perdu mes lunettes roses de fille toujours positive. Certains jours, seuls mes draps blancs étaient source de réconfort. Mais la nuit, j'y tournais en rond, faisant la course au sommeil sans jamais gagner.

À trop me poser de questions, j'ai perdu mes repères. J'ai dû aller loin, aller creux pour me retrouver. Pourtant si l'on regarde l'alphabet, je n'étais pas si loin de mon X. J'ai pensé devoir passer par A et par B, j'ai tourné autour du L, M, N, O, P, j'ai dû retomber pour mieux me relever et finalement comprendre que j'étais sur Y. À la croisée des chemins, de mes chemins. Mon corps était fatigué. Ma tête était fatiguée. Mon cœur et mon âme encore plus. J'ai eu la chance d'être bien entourée, accompagnée de ma famille et d'amis précieux qui ont su m'aider à me remettre sur pied.

## La définition... de soi

Maintenant que la poussière est retombée, il reste quoi de moi? Une personne différente de celle que



JULIE MOFFATT

julie\_moffatt@hotmail.com

*On* M'A DEMANDÉ CE QUE ÇA REPRÉSENTE D'ÊTRE UNE FEMME EN 2019 ET CE QUE JE SOUHAITE POUR L'AVENIR DES FEMMES. SUJET RICHE ET VASTE, MAIS ÉGALEMENT DÉLICAT. SANS ME FAIRE LA PORTE-PAROLE DES FEMMES DE MA GÉNÉRATION, NOUS AVONS CHACUNE NOTRE HISTOIRE, NOS DÉFIS, NOS ASPIRATIONS, JE PEUX PARTAGER AVEC VOUS MON PROPRE CHEMINEMENT.

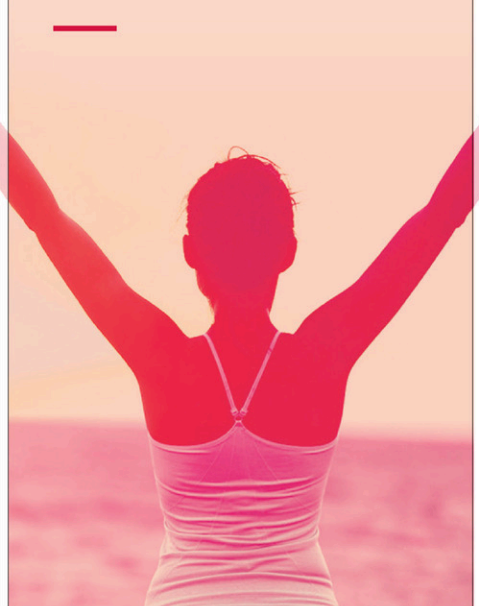
j'étais il y a un an? Pas tant. Une personne plus consciente de ses limites, de sa valeur, de ses besoins? Ça oui.

Je tente beaucoup moins de me définir dans le regard de l'autre, dans l'opinion des autres (je dis bien « je tente », car ce n'est pas toujours facile). J'accepte tellement mieux de ne pas être parfaite, d'être un *work in progress*, de reconnaître mes défauts (Je procrastine! Je paresse! Je cache le désordre au fond de mes garde-robes! Je suis nulle à gérer mon budget!).

Je vise bien plus à m'accomplir qu'à réussir. J'ai redéfini ce que l'ambition et le succès représentent à mes yeux, et la place que mon travail prend dans ma vie. Je redécouvre le bonheur de faire des choix en écoutant mon cœur, mon instinct, ma p'tite voix. J'essaie de vivre le moment présent plutôt que de tenter de tout planifier. Ça laisse plus de place aux moments de bonheur simples et spontanés, parce qu'au fond ils sont ceux qui comblent réellement nos vies.

Je pense que c'est un peu ce que je nous souhaite toutes. De trouver notre propre version du bonheur, de définir notre équilibre, malgré les diktats de la société... D'offrir à nos filles et nos petites-filles une vision de la femme tout aussi accomplie, mais teintée d'un peu plus de nuance et de douceur, surtout envers soi-même. De laisser place à l'entraide, à l'ouverture sur l'autre. Et d'enfin accepter de faire de nous-mêmes l'une de nos priorités. J'ai l'optimisme de croire que ça leur ouvrira la porte vers un parcours moins complexe que le nôtre.

Tiens donc? J'ai retrouvé mes lunettes roses, on dirait!



## NOS EXPERTS

## DROIT FAMILIAL

# Le droit d'allaiter

De nos jours, plusieurs couples se séparent à la naissance d'un enfant ou peu de temps après. S'il s'agit d'une séparation en bons termes entre deux adultes raisonnables, la suite ne posera généralement pas de problèmes particuliers.



MAÎTRE GENEVIÈVE BLAIS

Mais lorsque ce n'est pas le cas, il est probable qu'on doive faire appel aux tribunaux pour bien établir le droit de l'un et l'autre. Il n'y a pas si longtemps, une mère pouvait faire valoir qu'elle allaitait toutes les trois heures pour limiter le droit de visite du conjoint éconduit. Aujourd'hui, la Cour reconnaît davantage le droit du père à donner lui aussi le biberon et à s'impliquer activement dans la vie du nouveau-né.

### Fréquence des accès

Pour offrir au père la chance de tisser des liens avec son bébé, le juge cherchera à établir un droit de visite fréquent, voire même quotidien, mais de courte durée. Plus l'enfant est jeune, plus la durée des accès pourra être courte, mais rapprochée. On verrait toutefois difficilement le tribunal imposer à une mère qui donne le sein de se tirer du lait pour permettre au père de donner le biberon dans les premières semaines de vie de l'enfant, au surplus lorsque l'allaitement a été discuté entre les parties avant la séparation.

Dans l'établissement d'un cadre de visite, le juge tiendra compte du projet de vie qu'avait le couple au moment de la conception et de la grossesse, des besoins particuliers



EN BREF, L'ENFANT NE DOIT EN AUCUN CAS DEVENIR L'INSTRUMENT DE VENGEANCE DE L'UN OU L'AUTRE DES PARENTS, SI HOSTILE SOIT LEUR RELATION. UN CONSEILLER JURIDIQUE PEUT VOUS AIDER À TROUVER UN TERRAIN D'ENTENTE SATISFAISANT POUR TOUTES LES PARTIES OU ADRESSER CETTE SITUATION DEVANT LE TRIBUNAL.

de l'enfant, de l'environnement physique et social de chacun des ex-conjoints et de tout autre facteur pertinent à la prise d'une décision.

L'âge de l'enfant entrera aussi en ligne de compte. Au passage à la nourriture solide et parfois même rapidement dans les premiers mois de la vie de l'enfant, les visites quotidiennes du père pourront se prolonger graduellement, jusqu'à atteindre éventuellement la garde partagée ou des accès prolongés.

### Mauvaise foi

Il importe de souligner que dans le cas d'un couple en mauvais termes, la mère du bébé ne peut pas compter sur l'exclusion automatique de l'ex-conjoint de la vie de son enfant. L'absence de communication entre les parents n'est pas en soi un facteur opposable au droit de visite.

Évidemment, le parent toxicomane, qui peine à garder un emploi ou celui qui déménage souvent, pourra voir son droit de visite limité en conséquence de son instabilité. La Cour peut aussi interdire ou imposer la supervision des accès lors du temps de garde du parent en cas de violence physique, sexuelle ou d'autres types d'abus.



LETELLIER  
GOSSELIN  
DUCLOS  
AVOCATS

*À votre service,  
depuis plus de 30 ans!*

Divorce | Séparation  
Garde des enfants | Conjoints de fait  
Civil | Commercial | Travail | Succession

139, boulevard de l'Hôpital  
819 243-1336  
www.letellier.com

# La brigade gourmande

Besoin d'un conseil bouffe ?  
La Brigade gourmande vient à votre rescousse.



*Olivia Romano* VOTRE AIDE-GOURMET

Je vous fais découvrir de nouveaux horizons avec des conseils bouffe inspirés d'ici. Mon rôle est de mieux vous outiller pour convier de bonnes tablées sans vous casser la tête.

*Bernard Bordeleau*

VOTRE POISSONNIER

Du grand large à votre assiette, je repêche les meilleures prises du marché pour vous offrir chaque jour choix et fraîcheur à mon comptoir de poissonnerie.



*Micheline Painchaud*

VOTRE BOULANGÈRE

Mon objectif : donner un coup de pouce aux familles en partageant mes petits trucs pratiques et mes trouvailles dénichées dans les magazines et blogues gourmands.

*Jacques Leboeuf*

VOTRE BOUCHER

Besoin de conseils pour cuire votre viande à la perfection ? Je suis votre homme !



*Nicolas Laverdure*

VOTRE EXPERT EN FRUITS ET LÉGUMES

Je réserve une place de choix dans mon assiette aux fruits et légumes sains et aux produits du Québec, et j'aspire à vous inspirer la même chose !

**SUIVEZ-NOUS SUR  
FACEBOOK ET  
TWITTER !**



Famille Plante  
Famille Charles  
Famille St-Jacques  
Famille Grenier Fortin  
Famille Plante Secteur Gatineau

ALIMENTATION



NOUVEAU GUIDE ALIMENTAIRE

# *Exit* LE SUCRE, LE SEL, LE GRAS ET LES PORTIONS

Avant que les Européens ne foulent le territoire,  
les Autochtones mangeaient beaucoup de légumineuses et de poissons.  
L'avènement des produits transformés a considérablement changé l'alimentation  
des Canadiens. Plus de 500 ans plus tard, la société fait-elle un retour aux sources ?

PAR PASCALE DE MONTIGNY

Le magazine LE DROIT FAMILLE disponible dans les IGA EXTRA de l'Outaouais

**IGA**  
*extra*

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

**IGA**  
*extra*

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

**IGA**  
*extra*

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

**IGA**  
*extra*

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

**IGA**  
*extra*

Famille Charles  
455, boul. Gréber  
819 243-0011

Les premières directives alimentaires officielles sont énoncées en 1942. Le pays est alors en guerre et les Canadiens manquent souvent d'argent pour bien se nourrir. Les *Règles alimentaires officielles* au Canada sont élaborées par la Division de l'hygiène alimentaire de l'administration fédérale, en partenariat avec le Conseil canadien de la nutrition. Six groupes d'aliments sont alors suggérés (le lait; les fruits; les légumes; les céréales et le pain; la viande, les poissons et les œufs) selon des quantités quotidiennes précises.

### Un peu d'histoire

Le premier Guide alimentaire canadien voit le jour en 1961. Les méthodes de transformation, d'entreposage et de transport des aliments ayant évolué, les aliments suggérés sont plus diversifiés. Les quantités sont aussi moins prescriptives. Le guide de 1992 change la tradition en intégrant les avis des experts en nutrition. Celui de 2007 inclut des ajouts tels que la promotion de l'activité physique, l'importance du supplément de vitamine D, des modèles d'alimentation pour neuf groupes établis selon l'âge et le sexe, ainsi qu'un Guide adapté pour les Premières Nations, les Inuits et les Métis.

En 2019, le nouveau Guide alimentaire canadien proscrit les aliments transformés ou ceux à teneur élevée en sodium, en sucre et en gras saturés. Il valorise l'eau, les légumineuses, les légumes et les fruits.

« Le nouveau Guide a été encensé par les nutritionnistes canadiens, surtout en raison de la disparition des portions par groupe d'âge », souligne Alexandra Pépin, nutritionniste du sport, étudiante au doctorat en physiologie de l'exercice à l'Université d'Ottawa et auteure du blogue Alex Foodie. « Les proportions du Guide de 2007 étaient très complexes à respecter, car il n'y a personne qui traîne sa tasse à mesurer dans la journée. »

### Et ailleurs?

On ne mange pas partout de la même façon, en raison des traditions, de la culture, des ressources disponibles et... des guides alimentaires.

Santé Canada a conçu des documents détaillant les lignes directrices entourant l'alimentation. Il y est notamment mentionné que les choix alimentaires influencent l'environnement. Aux États-Unis, le lobby de la viande a eu son mot à dire et a fait disparaître cette mention, sous prétexte que le guide ne doit aborder que la santé humaine et la nutrition. Sans compter le lobby des boissons sucrées, qui a réussi à ne pas limiter la consommation de boisson sucrée, tel que le Comité des directives diététiques le revendiquait.



## ALIMENTATION



« Je ne suis pas certaine que d'inclure l'environnement était un objectif principal », souligne Alexandra Pépin. « Mais le fait que la science nous dit d'inclure davantage de protéines végétales et de réduire la consommation de protéines animales, ça concorde avec la protection de l'environnement. Je crois que les découvertes en science par rapport à la nutrition et aux protéines ont pu mettre plus de poids dans la mise en avant des recommandations dans le Guide canadien. »

En 2015, le gouvernement américain a divulgué son nouveau guide alimentaire et, pour la première fois, il y est recommandé que la consommation de sucres ajoutés ne dépasse pas 10 % de l'apport quotidien en calories. Il abandonne la limite pour les graisses totales et ne spécifie maintenant de limite que pour les gras saturés.

Quant à eux, les habitants du Sud de l'Europe ont eu aussi leurs lignes directrices et elles tournent autour d'une alimentation méditerranéenne. Le Guide canadien ressemble sensiblement au Guide français en termes des recommandations principales – à la différence près que ça fait plusieurs années qu'il émet ces directives. Ainsi, l'alimentation des gens varie souvent en fonction de leur provenance.

À la lumière de ces informations, le Guide recommande le type d'alimentation le plus favorable à notre santé. Il semblerait que les conseils se soient ajustés pour être au goût du jour. « J'utilise le format du nouveau guide dans ma pratique depuis que j'ai commencé à faire de la consultation », explique Sébastien Soucy. « C'est mieux de travailler avec les proportions de l'assiette que de travailler avec des portions ou un plan alimentaire qui selon moi, ressemble à une diète qui peut mener à nous faire développer des mauvais comportements par rapport à l'alimentation. »

« LE GUIDE EST UN IDÉAL À ATTEINDRE, CAR LES PROPORTIONS DE L'ASSIETTE ET LES PETITS CONSEILS POUR LES GRAINS ENTIERS ET LES PROTÉINES VÉGÉTALES SONT INTÉRESSANTS POUR LA PRÉVENTION EN SANTÉ. »

– Sébastien Soucy, nutritionniste au Nautilus Plus de Gatineau.

Le fait que le nouveau Guide ait une section protéines permet de s'adapter aux différentes valeurs culturelles, volontaires et nutritionnelles de la population. Surtout, le Guide invite les gens à manger selon leur appétit. À surveiller : un guide alimentaire spécialisé pour les Premières nations, les Inuits et les Métis publié en 2020.

## ALIMENTATION

## EST-CE QUE LE GUIDE S'APPLIQUE AUX ENFANTS?

Même si le Guide alimentaire canadien est un outil de santé publique développé pour la population de deux ans et plus en général, les besoins énergétiques des jeunes diffèrent de ceux des adultes. Alors faut-il se fier sur le Guide pour nourrir la progéniture?

« Le Guide est fait pour s'adapter à tous les âges de la population », avance Alexandra Pépin. « C'est la même base que pour les adolescents ou les personnes âgées, car ils n'ont pas les mêmes activités physiques et besoins caloriques. Les quantités vont donc changer, mais les divisions dans l'assiette seront les mêmes. Pour les légumes et les fruits, plus on commence jeunes à inculquer ces bonnes valeurs-là, plus ça sera facile de bien manger en vieillissant. »

Même son de cloche du côté de Sébastien Soucy : « Les enfants devraient manger avec la même formule dans les mêmes proportions. Mais il importe de suivre leur courbe de croissance avec le médecin de famille et de les diriger vers une nutritionniste dans le domaine s'ils démontrent des retards de croissance. »

Il faut garder en tête que les recommandations générales conviennent à la majorité de la population, mais bien sûr plusieurs d'entre nous devront personnaliser nos menus, comme c'est le cas avec les jeunes.



**Bus illimité** pour les jeunes de **12 à 16 ans**

Avec la  
**ZAP**  
Seulement **21 \$/mois**

Valide après 17 h les jours de classe et toute la journée les week-ends, les pédagogos et les congés scolaires de la relâche et des Fêtes.

**STO**  
L'avenir en commun

**AU RETOUR**

**MARIE-LOU ST-ONGE**

En semaine  
**15h**

**ICI** **Première**

90,7 | appli | web

## LA BOÎTE À LUNCH

# Petits gestes *écobos* dans la boîte à lunch

Qui dit boîte à lunch, dit souvent grosse tonne de déchets! Renversez la tendance, grâce à ces quelques trucs et conseils à mettre en pratique!

PAR MARIE-PIER BOULADIER

## 1 Aliments locaux et bios

On ne le dira jamais assez, manger bio et local est un gage de qualité autant pour l'environnement, que pour votre santé. Réduisez votre empreinte écologique avec les aliments d'ici et encouragez fièrement les producteurs de votre région. Environnement et économie n'auront jamais fait aussi bon ménage!

## 2 Adieu le suremballage

Terminé les plats préparés en épicerie! Privilégiez les restes de votre souper de la veille en faisant de plus grosses portions lors de la préparation de vos repas. Mettez ceux-ci dans un contenant réutilisable ou un thermos en métal. Voilà une belle façon de conjuguer santé et écologie en coupant sur l'emballage, mais également sur le gras et le sodium.

## 3 Matériel résistant et durable

Bien choisir sa boîte à lunch est essentiel. Prenez-en une robuste avec de bonnes poignées, un intérieur imperméable et rembourré.



Saviez-vous qu'il existe même des pellicules à base de cire d'abeille et des couvre-plats en tissu dans certains supermarchés biologiques? Finie la polluante pellicule plastique. Vous voilà maintenant prêt à faire face aux mouvements zéro déchet avec une panoplie de trucs et astuces!

Les contenants réutilisables sont aussi plus écologiques que les sacs de plastique ou les sacs de papier. Pour les breuvages, utilisez des gourdes dans lesquelles vous pourrez verser le jus préféré de vos enfants. Remplacez les serviettes de table en papier par une débarbouillette imbibée d'eau enveloppée d'un papier d'aluminium.

## 4 Habitudes à repenser

Évitez le gaspillage en calculant les portions dans la boîte à lunch. Soyez à l'écoute des besoins nutritionnels de vos enfants et variez la quantité de nourriture en fonction de leur appétit. Les restants sont rapportés et compostés à la maison s'ils sont devenus impropres à la consommation.

## 5 Sources de protéines variées

Pour les plus audacieux, essayez les lundis sans viande. Nul besoin de devenir végétalien à 100 % pour apprécier la cuisine végétarienne. Il suffit d'un peu de créativité et d'ouverture d'esprit! Sandwichs aux légumes grillés, lasagne aux légumes et macaronis au fromage sont quelques exemples simples pour vous mettre l'eau à la bouche...



Notre lait  
Our milk

Laiterie de  
l'Outaouais  
notrelait.quebec ♥ ourmilk.ca





# Jean-Gabriel Pageau

## *L'importance des Sénateurs pour Ottawa-Gatineau*

À 26 ans, Jean-Gabriel Pageau évolue sur la glace des ligues majeures depuis 10 ans, et poursuit présentement sa 7<sup>e</sup> saison avec les Sénateurs d'Ottawa. À 5'10 et 184 livres, il n'est pas le plus gros joueur, mais c'est par son leadership naturel et apprécié qu'il s'impose.

Comme un match de hockey, son horaire quotidien est minuté et il lui faut être partout à la fois. « Mes parents ne m'ont jamais poussé ou forcé à jouer au hockey, ça venait toujours de moi », explique-t-il. « C'est pour ça que j'ai persévéré. Chaque année, ils me demandent si j'aime toujours ça et ça fait 20 ans que je leur dis oui! »

Mais la réponse aurait pu être différente : « J'avais des amis dont les parents poussaient fort, et ils ont fini par abandonner le sport. C'est dommage. Je suis reconnaissant que mes parents m'aient laissé évoluer à mon goût. »

### **S'investir**

Ça ne signifie pas pour autant que la famille de Jean-Gabriel n'était pas derrière lui à 100%, de ses études à l'école secondaire Nicolas-Gatineau jusqu'à ses premières armes avec les Olympiques : « Mes parents ont beaucoup sacrifié pour moi. En équipement, en temps parce que je voulais toujours être le premier arrivé à l'aréna ou sur les patinoires avant l'école; en argent aussi avec le voyage pour les tournois, l'hôtel et tout. Ma soeur était dans le soccer, on s'est tous les deux donnés à fond pour notre sport. »

Aujourd'hui, la famille gatineoise se dit bien fière des exploits de Jean-Gabriel au sein d'une équipe de la Ligue nationale de hockey. Le joueur de centre, lui, est modeste : « Quand je rencontre un fan, je prends le temps pour une dédicace ou une photo comme je m'attendais à ce que mes vedettes préférées du hockey le fassent quand j'étais jeune. Et puis ça fait aussi partie de la volonté de l'organisation de se rapprocher des supporteurs de la région », explique-t-il.

### **Notre communauté**

Jean-Gabriel Pageau croit que l'attrait d'avoir une équipe de la Ligue nationale dans la région ne se limite pas qu'à sa performance sur la glace. « On est impliqués dans plusieurs causes humanitaires, auprès des hôpitaux, dans l'aménagement de patinoires. On joue au hockey, mais on est avant tout des êtres humains, conscients de ce que nous pouvons apporter à la communauté et c'est ce que nous essayons le plus possible de faire. »

L'appui de l'Outaouais et de l'Est ontarien passe par les nombreux efforts présentement investis de l'organisation pour courtiser les francophones. Évidemment, une bonne performance sur la glace aidera la cause! « On a recruté des jeunes avec un talent incroyable. C'est avec eux qu'on gagnera la Coupe Stanley. Je ne peux pas promettre quand, mais c'est sûr que je veux être là quand ça va arriver », dit-il fièrement.



BON PIED, BON OEIL

# La bottine, un choix qui ne tient pas debout

Avant l'âge de 15 mois, il vaut mieux que votre enfant marche pieds nus qu'avec des bottines. Chez les adultes, on devrait éviter les « gougounes ». Le Dr Antoun Hajj, podiatre, nous dit pourquoi.

## LDF : Dr Hajj, la bottine permet-elle à l'enfant d'être plus stable?

**Dr. Antoun Hajj :** Il est important de laisser l'équilibre se développer et s'améliorer avant que l'enfant porte une bottine. Nous demandons souvent aux parents de vérifier la position de leurs mains et de leurs yeux : si leurs yeux sont baissés ou si leurs mains sont en l'air lorsqu'ils marchent, c'est un signe que le balancement n'est pas encore développé. Faire porter une bottine dans cette situation pourrait augmenter la fréquence des chutes ou les décourager de marcher, puisque l'enfant ne développera pas ses muscles et son aplomb.

## LDF : Vous croyez donc qu'on ne devrait pas interférer avec le développement naturel de l'enfant?

**Dr. Antoun Hajj :** Beaucoup de parents sont inquiets puisqu'ils ne savent pas s'ils doivent intervenir dans le développement naturel de la marche chez leur enfant. En temps normal, un enfant doit commencer à marcher avant l'âge de 15 mois. Certains enfants commencent entre l'âge de 15-18 mois. Si les parents remarquent que leur enfant ne marche pas après 18 mois, ils



doivent consulter un professionnel de la santé afin d'évaluer la situation.

## LDF : Il existe des jouets que l'enfant peut utiliser pour se tenir debout et marcher. Les recommandez-vous?

**Dr. Antoun Hajj :** Il faut prendre des précautions avec ces jouets puisqu'ils peuvent être néfastes pour les progrès de l'enfant. Si un jouet peut l'aider au tout début à se tenir debout, son utilisation doit être très limitée pour que l'équilibre de l'enfant ne devienne pas dépendant d'un accessoire.

## LDF : En ce qui concerne les adultes, leur conseillez-vous de marcher pieds nus dans le gazon ou en sandales?

**DR. Antoun Hajj :** Si une personne n'a pas de problèmes de pieds ou de santé tel que le diabète, il n'y a pas de problème à marcher pieds nus. Cependant, il faut toujours porter des sandales lorsqu'on marche à l'extérieur afin d'éviter de se blesser à la plante du pied. Il est important que les sandales aient un bon soutien et qu'elles enveloppent le talon pour marcher à l'extérieur. Les « gougounes » ne devraient servir qu'à la piscine ou dans un bain public, sur de courtes distances.

## LDF : Mais pourquoi?

**Dr. Antoun Hajj :** La « gougoune » n'offre aucun support. Certaines personnes, surtout lorsqu'elles voyagent dans le sud, reviennent avec des douleurs de pieds puisqu'elles ont marché de longues distances avec ce type de sandales. Les chaussures de mousse style « Croc » peuvent être utiles à l'intérieur ou à l'extérieur, sur de courtes distances. Pour tout le reste, optez pour un bon support et une bonne semelle. Vos pieds et votre dos vous remercieront!

**Offrez-vous un nouveau départ : contactez la Clinique podiatrique de Gatineau ou d'Aylmer aujourd'hui au [podiatre-gatineau.com](http://podiatre-gatineau.com) et à Ottawa : [ottawafootclinic.com](http://ottawafootclinic.com)!**

## Enfin, être bien sur ses 2 pieds!



CLINIQUE  
PODIATRIQUE  
DE GATINEAU



SOINS DE PIEDS



CHIRURGIES



POSTURE ET ORTHÈSES

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

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



OTTAWA  
FOOT  
CLINIC

[PODIATRE-GATINEAU.COM](http://PODIATRE-GATINEAU.COM)

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

[OTTAWAFOOTCLINIC.COM](http://OTTAWAFOOTCLINIC.COM)

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

NOS EXPERTS

MODE

# Tendances printanières

## Valérie Campeau

Propriétaire La Complice,  
Styliste vestimentaire certifiée

## Benoît St-Amour

Propriétaire St-Amour  
Style et Mode



### POUR ELLE :

Coloré, déchiré, troué ou décoré, ce printemps le jean fait partie plus que jamais de la garde-robe. L'important, c'est de choisir la coupe qui mettra en valeur notre silhouette. Inspiration des années 80, c'est le retour aux couleurs vitaminées : rose éclatant, rouge, violet, orange, corail et jaune pour ne nommer que celles-là. Pensez à faire des agencements différents! Les grosses boucles d'oreille ont de plus en plus la cote et la veste de cuir a toujours sa place pour remplacer le veston/blazer.

### POUR LUI :

Le jean élastique à silhouette ajustée est un incontournable. Retourner légèrement le bas de votre jean est très tendance. Le look jean veston est toujours de mise et les motifs floraux sont très présents ce printemps. La couleur verte fait un retour en force dans les nouvelles collections. Les constructions vestimentaires parfaites ont aussi la cote. Ne sous-estimez pas le pouvoir des bas! Il est toujours plaisant de mettre un brin de folie et d'éclat au pied.

VESTON  
ET CHEMISE  
ROBERT  
GRAHAM

JEAN 34 HÉRITAGE  
STRETCH SEMI-AJUSTÉ

CHAUSSURES  
VERTES BUGATTI ET  
CEINTURE AGENCÉE  
VERTE LINDENMAN  
ALLEMAGNE  
BAS MARCOLIANI ITALY

BLOUSE AVEC  
IMPRIMÉ DE  
CŒURS ET VESTE  
DE CUIR  
COLLECTION  
OUI

JEAN FUCHSIA  
COLLECTION  
MARC AUREL

SOULIERS  
COLLECTION  
GADEA



Nos mannequins Martine Mongeon et Martin Lachapelle  
sont coiffés et maquillés par Makiage et Koiffure.



La Complice  
fait ressortir la beauté  
de chaque femme

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



**ST-AMOUR**  
style&mode

Vêtements de qualité pour homme  
[www.stamour.ca](http://www.stamour.ca)



# Qu

Michel Quesnel

# Des professionnels de la santé

Un pharmacien réputé qui peut préparer sur place des produits stériles dangereux ou non-dangereux, crèmes, onguents et autres prescriptions particulières et individualisées? Bien sûr! Un service de radiologie, d'échographie et de mammographie utilisant des équipements flambant neufs et une technologie avancée? Certainement. Un service de médecine sportive et de massages sportifs? Sur place. Service de prises de sang et prélèvements? Évidemment.

Le 195 Gréber à Gatineau abrite bien plus qu'une pharmacie de proximité. L'immeuble regroupe des services médicaux de pointe qui permettent de réduire le temps d'attente tout en assurant un service professionnel de la plus haute qualité.

## Clinique radiologique de Gatineau

Lorsqu'un patient reçoit de son médecin une demande de radiographie, ostéodensitométrie, mammographie ou d'échographie, il peut compter sur un service rapide, efficace et de qualité à la Clinique radiologique de Gatineau. Le personnel est empathique et attentionné.

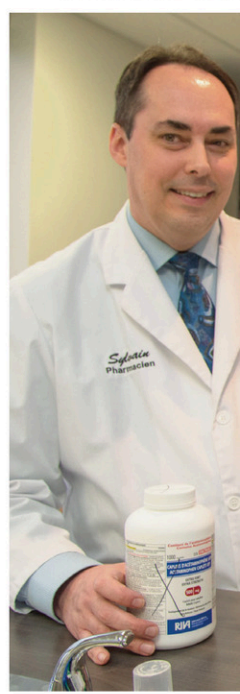
**Avec ou sans rendez-vous, selon l'examen choisi.** Examens couverts par la carte santé. Nous sommes à l'image de vos besoins!

## Médecine sportive

La Clinique de Physiothérapie et d'Ostéopathie Gréber offre une gamme de services en physiothérapie sportive et orthopédique, massages et ostéopathie. Bien que la clinique soit une ressource particulièrement prisée des sportifs et athlètes de haut niveau, son champ d'expertise en fait une référence sûre également pour la clientèle non sportive.

## Résultats au bout des doigts

Savez-vous que vous pouvez maintenant obtenir vos résultats de prélèvements ou de prise de sang en ligne, à même votre propre dossier sécurisé? C'est l'un des nombreux



# quesnel

# nté

avantages offerts par la clinique Dynacare. Prélèvements sur place, tests de paternité, dépistage de drogue, des résultats expliqués de façon claire. Pour un suivi médical, une demande d'emploi ou toute autre raison, vous pouvez faire confiance à Dynacare.

## Plus qu'une pharmacie

La pharmacie Michel Quesnel est au cœur de l'ensemble des bureaux de services professionnels en santé du 195 Gréber.

Les spécialistes de la division GaléniQ ont développé une expertise de pointe dans la préparation de produits stériles et non-stériles pour diverses applications utilisées en antibiothérapie, soins palliatifs et gestion de la douleur et produits ophtalmiques individualisés. Du sirop aux crèmes et onguents en passant par les capsules et comprimés, chaque formule est préparée en suivant les normes les plus strictes pour une qualité optimale. Les pharmaciens Michel Quesnel et ses partenaires Jean-François Graillon et Sylvain Therrien prodiguent des conseils clairs et pertinents pour une meilleure efficacité du traitement.

Le 195 Gréber offre également un espace vacant aménagé pour une future clinique médicale.

Surveillez bientôt l'ouverture d'une nouvelle pharmacie Michel Quesnel à Gatineau. Michel Quesnel : parce que nous avons **vraiment** votre santé à cœur!



Succursale  
195, boul. Gréber  
819 568-0885



Succursale  
209, rue Gamelin  
819 777-2244

Salle blanche 819 568-0886  
[www.pharmaciequesnel.com](http://www.pharmaciequesnel.com)

LIVRAISON GRATUITE • SERVICE PERSONNALISÉ

TECHNO

# CYBERSÉCURITÉ: ON VOUS SURVEILLE

Dans *District 31*, télédiffusé à Radio-Canada, le chef de la mafia Christian Phaneuf développe une application qui se télécharge sur des milliers de téléphones intelligents.

Il peut ainsi écouter des milliers de conversations. Fiction? Non, pas du tout. L'Arabie Saoudite l'a d'ailleurs fait récemment. Un dissident canadien a été écouté à son insu et le pays a pu arrêter ses homologues saoudiens.

PAR PASCALE DE MONTIGNY

---

## TECHNO

Quotidiennement, nos conversations sont surveillées. Tous les objets qui peuvent se brancher les uns aux autres via Internet sont susceptibles d'être piratés. Pensons au jouet avec une caméra que votre enfant a reçu pour Noël, votre thermostat ajustable avec votre cellulaire, votre podomètre qui affiche vos statistiques en ligne, le moniteur de bébé...

Antoine Normand, PDG de *Blue Bear LES Enforcement Services* et président d'*In-Sec-M*, explique qu'il existe deux types d'objets connectés : « Ceux de la vie de tous les jours, les caméras de surveillance, les cafetières, les routeurs, etc. Et ceux utilisés dans les processus industriels, les senseurs. Dans les années 1990, les usines en avaient environ 5 000; maintenant, elles ont entre 50 000 à 100 000 senseurs, monitorés par des contrôleurs. Aussi, la technologie développée dans les 20 dernières années provient du même manufacturier. Donc, si une entreprise se fait pirater, tout le monde est à risque. Il faut juste trouver une porte d'entrée et tout est détruit. »

#### Maison connectée

M. Normand fait le lien avec nos maisons connectées : « Le même risque s'applique dans les maisons. Le plus gros risque est que ces bébélles soient installées avec le nom d'utilisateur et le mot de passe d'origine. Une fois que les mots de passe et les noms d'utilisateurs

sont modifiés, à ce moment, la maison est quand même protégée. Mais il faut utiliser les mises à jour pour corriger les brèches de sécurité, car des problèmes de sécurité sont souvent découverts par les manufacturiers au fil du temps. »

Il est impossible de protéger tous les objets connectés du quotidien : doter une cafetière d'une plateforme sécurisée coûterait bien trop cher à concevoir et à maintenir! Il faut donc travailler à la sécurisation des réseaux et des serveurs, là où sont les données sensibles. Surtout, il faut prioriser les concepteurs de caméras IP dont les produits sont les plus répandus et... les téléphones intelligents.

## LES EXPERTS EN CYBERSÉCURITÉ SONT UNANIMES : ILS N'ONT PAS FACEBOOK SUR LEUR CELLULAIRE.

Comme toutes les applications que nous téléchargeons, nous devons leur donner accès à plusieurs de nos données personnelles. Facebook lit notre messagerie personnelle (malgré ce que l'entreprise peut dire!) et a accès à notre caméra, entre autres.

Alexa, Siri et Google Home vous écoutent continuellement afin de percevoir le fameux déclencheur «Dis, Siri» ou «Ok, Google». Ces données captées sont envoyées à des serveurs centralisés. M. Normand souligne : « On serait surpris de la capacité de traitement de données des entreprises. Récemment, un usager d'Amazon a demandé d'obtenir 100 % des données à son sujet... et il a reçu les données de quelqu'un d'autre! » Ces données enregistrées en continu peuvent être partagées à toute application installée sur votre téléphone. Facebook par exemple décide si elle utilise ces données... et comment.

## LES DIFFÉRENTS TYPES DE MENACES :

### ① LES MENACES CONCERNANT LES DONNÉES :

- Le vol de données;
- Les attaques ciblées qui cryptent les ordinateurs et les téléphones en échange d'une rançon financière (en cryptomonnaie, par exemple);
- L'accès libre à vos données privées (vol d'identité, accès aux données bancaires, manipulations et falsifications);
- Accès à vos services en ligne.

### ② L'HAMEÇONNAGE

Un logiciel ou un programme malveillant veut nuire à votre système informatique. Ça comprend les virus, les vers, les chevaux de Troie, etc. Ces outils peuvent accéder à vos services locaux (caméras et microphones), votre système d'alarme, votre serrure, votre téléphone, votre thermostat, votre stimulateur cardiaque, votre pompe à insuline, bref tous vos équipements connectés.

Les cyberpirates utilisent des logiciels malveillants pour transformer des appareils en « zombies » et ensuite les contrôler à distance. Ces « zombies » peuvent propager des virus, des logiciels malveillants ou des attaques informatiques.

Les pirates utilisent aussi l'identité d'autres personnes sur les réseaux sociaux. À l'aide d'un message bien ficelé, ils enjoignent leur cible à cliquer sur un lien ou à lui virer des fonds. Le danger vient surtout des applications téléchargeables sur des boutiques Android moins scrupuleuses que le Google Play Store, où les applications sont sûres.

## COMMENT POUVEZ-VOUS VOUS PROTÉGER?

- **Changez les noms d'utilisateur et les mots de passe par défaut.** Utilisez des mots de passe forts pour votre réseau Wi-Fi et vos appareils intelligents. N'utilisez aucune information qui pourrait être associée à votre nom, votre adresse ou votre numéro de téléphone;
- **Entrez un mot de passe** pour verrouiller l'écran de vos appareils;
- **Utilisez des « phrases de passe » au lieu d'un mot de passe.** Les phrases de passe sont formées de trois ou quatre mots du dictionnaire, de chiffres ou de lettres majuscules, sans caractères spéciaux;
- **Utilisez des logiciels de sécurité mis à jour pour votre ordinateur à la maison et pour vos appareils connectés.** Faites les mises à jour du système d'exploitation de tous vos appareils;
- **Isolez vos appareils connectés de votre réseau principal afin de limiter les dommages potentiels en cas de cyberattaque.** Demandez l'aide de votre fournisseur de services pour créer un réseau séparé pour vos appareils;
- **Avant d'acheter un appareil connecté ou de télécharger une application,** comprenez bien quelles sont les informations qui seront recueillies et pour quelles raisons;
- **Désactivez la fonction de géolocalisation lorsque vous n'en avez pas besoin.** Si une application peut voir votre emplacement, un cybercriminel le pourrait aussi.
- **Désactivez la caméra et le microphone lorsque vous ne les utilisez pas.** Par exemple, mettez un élastique de brocoli devant la caméra de votre téléphone cellulaire;
- **N'ouvrez pas de pièces jointes qui proviennent de sources inconnues** et ne permettez pas la connexion automatique;
- **Activez la validation en deux étapes sur vos comptes :** toute personne qui essaie de se connecter à un compte avec un nouvel appareil doit fournir un code unique envoyé à un appareil de confiance, par exemple le téléphone du propriétaire du compte;
- **Ne téléchargez pas Facebook** sur votre cellulaire;

Source : Antoine Normand et Gouvernement du Canada, [www.pensezcybersecurite.gc.ca](http://www.pensezcybersecurite.gc.ca)

### Et le Dark Web?

Les identités volées se retrouvent généralement sur le Dark et le Grey Web, sur l'Internet accessible seulement avec un fureteur spécialisé et où nichent ceux qui veulent œuvrer à l'abri des regards indiscrets. La majorité de ces listes est le fruit d'hameçonnage (*fishing*) ou de l'ouverture d'un fichier reçu par message texte. Une identité virtuelle vaut cher, s'il y a beaucoup d'informations disponibles. Un nom et une adresse peuvent valoir entre 5 et 10 \$. Un numéro de carte de crédit vaut plus de 100 \$ par adresse. Selon des spécialistes, un mot de passe pour Netflix peut valoir 55 cents, tandis que vos noms d'utilisateur et mot de passe bancaires peuvent valoir quelques centaines de dollars.

« IL NE FAUT PAS S'ALARMER, L'IMPORTANT EST D'AVOIR UNE BONNE HYGIÈNE DE BASE EN LIGNE. »

Antoine Normand,  
Blue Bear LES

## ALLER DANS L'ESPACE? C'EST POSSIBLE GRÂCE AU COSMODOME

**Relevez les défis  
des explorateurs de l'espace !**



Apprentis astronautes recherchés!  
Camp spatial 3 ou 6 jours



Vivez l'aventure spatiale en famille avec le Camp parents-enfants!



Célébrez l'anniversaire de votre enfant dans un décor unique!



Mission virtuelle interactive qui permet un voyage sur la Lune, Mars ou dans le Système solaire



\*Certaines restrictions s'appliquent, inscription via Amilia.com.

2150, autoroute des Laurentides, Laval (Québec) H7T 2T8 | 450 978-3600 | [www.cosmodome.org](http://www.cosmodome.org)

# LE SECONDAIRE PRIVÉ

## EN OUTAOUAIS



- PROJETS ÉDUCATIFS VARIÉS AVEC DES PROGRAMMES SPÉCIFIQUES
- ENVIRONNEMENT DYNAMIQUE INCITANT AU DÉPASSEMENT
- ÉCOLE À DIMENSION HUMAINE
- SENTIMENT D'APPARTENANCE FORT
- ENCADREMENT SOUTENU
- COLLABORATION ÉTROITE AVEC LES PARENTS

### FORMATION GÉNÉRALE MENANT AU DES

L'ENSEIGNEMENT EST DISPENSÉ EN FRANÇAIS

Pour en savoir plus,  
visitez-nous en ligne  
[annuairefeep.com](http://annuairefeep.com)  
(Région Outaouais)

#### COLLÈGE NOUVELLES FRONTIÈRES

GARÇONS ET FILLES | Programme iPad



#### COLLÈGE SAINT-ALEXANDRE DE LA GATINEAU

GARÇONS ET FILLES



#### COLLÈGE SAINT-JOSEPH DE HULL

FILLES




MEMBRES DE LA



Fédération  
des établissements  
d'enseignement  
privés

ÉDUCATION

# LES PARENTS AU BANC DES **ACCUSÉS**



Vous avez bu l'eau au boyau d'arrosage, joué dans la rue, pédalé sans casque, descendu la colline en traîneau et eu votre clé de maison autour de votre cou. Pourtant, vos enfants ne restent jamais seuls dans l'auto, dans la cour ou à la maison, n'ont probablement jamais grimpé aux arbres ou été au parc non accompagnés, de peur que quelqu'un appelle la DPJ! →

PAR PASCALE DE MONTIGNY

## ÉDUCATION

UN RAPPORT RÉALISÉ PAR L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC EN OUTAOUAIS (UQO) ET KINO-QUÉBEC SUR LES PRÉOCCUPATIONS PARENTALES RELATIVEMENT AU JEU ACTIF DES ENFANTS DE 3 À 12 ANS AU QUÉBEC CONFIRME QUE NOTRE SOCIÉTÉ EST DE PLUS EN PLUS INTOLÉRANTE AU RISQUE. LES ENFANTS NE FONT PAS DE VÉLO SEULS, NE JOUENT PAS SOUS LA PLUIE ET NE JOUENT PAS À DES JEUX DE CHAMAILLE. L'ÉTUDE RÉVÈLE QUE LE JEU LIBRE EST BEAUCOUP PLUS FRÉQUENT SI LES PARENTS SONT TOLÉRANTS AU RISQUE.

« Je suis allé récemment chez le chiropraticien et pendant mon traitement, j'ai laissé ma fille de 4 ans jouer seule dans la salle d'attente. Ça n'a pas pris une minute qu'on me l'a ramenée dans la salle avec de gros yeux, en me disant que je n'étais pas prudent. »

Jean-François,  
père de deux jeunes  
enfants (Gatineau)

Annie Bérubé est professeure au département de psychoéducation et de psychologie à l'UQO : « Depuis une dizaine d'années, on voit de plus en plus de parents anxieux et inquiets qui ont beaucoup de difficultés avec la prise de risques. Ils vivent un grand inconfort face à l'imprévisible. Leur surprotection entraîne de l'anxiété chez leurs enfants qui ne prennent pas de risques, de peur de se tromper ou de se faire dire que c'est dangereux. »

#### Surprotection et dépression

Ces enfants surprotégés deviennent souvent très anxieux, perfectionnistes, voire dépressifs. Tracy Vaillancourt, professeure à la Faculté d'éducation de l'École de psychologie de l'Université d'Ottawa, révèle qu'un Ontarien sur cinq âgé entre 7 et 12 ans souffrirait d'anxiété reliée au perfectionnisme.



Le stress touche près d'un enfant sur deux, révèle le site [Aidersonenfant.com](http://Aidersonenfant.com). De ce nombre, 19 % souffriraient de troubles anxieux, 15 % d'insomnie et 12 % d'anxiété de performance. Surprotégés, ils n'ont jamais vécu d'échecs, car ils n'ont jamais pris de risques. Quand ils frapperont un mur, jeune adulte, ils n'auront pas les outils pour s'en sortir.

Ils se reprennent alors à l'adolescence ou à l'âge adulte, explique Diane Pacom, sociologue et professeure émérite à l'Université Ottawa : « Ces enfants en manque d'autonomie prennent des risques incroyables, que ce soit au niveau du sport ou de la sexualité. L'enfant lâche son fou dans un univers nouveau, à l'écart des yeux des parents. S'il est surprotégé à la maison, il découvre (ailleurs) qu'il a enfin des ailes et qu'il n'y a pas de limites. Ça peut être dangereux. »

## ÉDUCATION

**Phobie du risque**

Plusieurs raisons expliqueraient la phobie parentale du risque. Depuis les années 1960, les familles ont beaucoup changé : divorces, monoparentalité, les déménagements fréquents, les villes plus grandes. Les parents ne font plus confiance aux institutions traditionnelles comme l'école ou l'église, qui étaient la continuité de la famille.

De plus, avec les chaînes d'information en continu et les médias sociaux, nous sommes bombardés par les mauvaises nouvelles sous toutes les formes, et ce, instantanément. Ces nouvelles ont des impacts directs sur les parents qui versent dans l'hyperparentalité.

« En moyenne, les familles ont maintenant un enfant et demi, ce qui les rend très précieux. Elles ont peur de manquer leur coup, que leur enfant disparaisse ou soit intimidé. »

Diane Pacom,  
Université d'Ottawa



**Il existe quatre styles de parents selon Annie Bérubé, professeure au département de psychoéducation et de psychologie à l'UQO :**

- **LE DÉMOCRATIQUE :**  
un parent chaleureux et affectueux, mais qui offre un encadrement clair et cohérent aux enfants.
- **L'AUTORITAIRE :**  
un parent qui encadre énormément son enfant et qui en oublie d'être chaleureux ou affectueux. Très exigeant et strict, il a des attentes élevées.
- **LE PERMISSIF :**  
un parent chaleureux et affectueux, il se voit comme l'ami de son enfant. Il a des difficultés à l'encadrer et à lui donner des limites. Incapable de structurer son enfant.
- **LE DÉSENGAGÉ :**  
un parent qui n'offre ni affection ni encadrement ni intérêt envers les activités et les sentiments de son enfant.

Où se situe le parent surprotecteur? Un parent peut être autoritaire et contrôlant pour calmer sa propre anxiété. Comme il veut à tout prix contrôler son environnement pour calmer ses peurs, cela peut se traduire en surprotection. Mélanie, résidente dans Sandy Hill et maman de deux enfants, raconte que son plus vieux est déjà tombé de la balançoire à la maison et s'est cassé le bras : « Depuis son accident, je siège sur le conseil de l'école afin de m'assurer que les normes de sécurité soient respectées dans la cour d'école. »

**Parent désengagé**

A contrario, peut-être êtes-vous de ces parents qui sont débordés par le travail, les devoirs, les activités parascolaires, les repas, le ménage... Les parents essoufflés ne prennent pas toujours le temps de regarder si les devoirs sont complétés, de jeter un coup d'œil sur les conversations Facebook de l'ado ou sur son historique web. La tablette et la télévision deviennent des gardiens très pratiques et toujours disponibles.

« Après ma séparation, j'étais triste et un peu dépressive. Dépassée par toute la réorganisation familiale, j'avais beaucoup de difficultés à passer par-dessus mon deuil de famille nucléaire. Le soir, mes enfants mangeaient devant la télévision, pendant que je pleurais devant ma brassée de lavage. J'ai demandé de l'aide professionnelle, sinon mes enfants auraient perdu plus que leur famille unie. »

Josée, mère de quatre enfants

L'enfant roi découle également du parent permissif, qui voit son enfant comme son ami. Il veut tellement être aimé qu'il a des difficultés à lui refuser ses quatre volontés. Quand c'est l'enfant qui mène à la maison, ça entraîne de la désorganisation chez le jeune et donc, beaucoup d'anxiété. Sans encadrement ni repères, il est facile de se perdre.

Le meilleur style parental reste celui qui intègre un mélange d'affection et d'encadrement, comme le démontre le parent démocratique. « Ce n'est pas facile d'être parent, c'est exigeant de prendre le temps de s'asseoir avec son jeune pour le questionner sur ses amis, ses activités, ses pensées. Mais c'est un investissement qui vaut la peine. »

## ÉDUCATION



### QUELQUES CONSEILS AUX PARENTS POUR ADAPTER LEUR STYLE PARENTAL, SELON LA PROFESSEURE BÉRUBÉ :



- Informez-vous sur les vrais risques;
- À moins de jouer avec votre enfant, restez assis sur un banc plutôt que de rester au bas de la structure ou de grimper avec lui.
- Sensibilisez les enfants au risque apprenez-leur comment y faire face;
- Faites confiance aux enfants;
- Laissez du temps libre et laissez-les s'ennuyer sans vous sentir coupables;
- Connectez les enfants avec la nature, malgré les intempéries;
- Osez les initiatives et n'ayez pas peur du regard des autres.

N'hésitez pas à consulter un psychologue spécialiste en anxiété pour vous aider à changer la nature de votre relation avec votre enfant.

Musée de la Banque du Canada | Bank of Canada Museum

UNE FEMME de valeur  
A Noteworthy WOMAN

MUSEEDELABANQUEDUCANADA.CA  
BANKOFCANADAMUSEUM.CA

30, RUE BANK STREET  
OTTAWA (ONTARIO)

@BDCMUSEE  
@BOCMUSEUM

ENTRÉE LIBRE  
FREE ADMISSION

## NOS EXPERTS

## ÉDUCATION DES ADULTES

# La *persévérance* de Marie-Ève

Quel soulagement de voir le mois de mars se pointer. Il annonce le printemps, le renouveau, la chaleur. Il nous donne le goût d'entreprendre de grands projets ou d'embrasser de grandes causes.

Au Centre d'éducation des adultes des Draveurs, nous avons une jeune femme qui, comme le printemps, nous inspire et nous insuffle le goût du dépassement. Elle se nomme Marie-Ève Beauchamp, elle étudie très fort pour obtenir son diplôme de cinquième secondaire et, probablement qu'à l'heure où nous lisons ces lignes, elle berce tendrement son 7<sup>e</sup> enfant.

Pour toutes sortes de raisons et de circonstances, elle a dû quitter l'école sans avoir obtenu ce fameux diplôme. Elle rencontre le grand amour, ils se marient et, à leur tour, fondent leur famille. Étant elle-même la 5<sup>e</sup> de 11 enfants, la famille est une valeur très importante pour Marie-Ève.

### Pas « juste » une maman

Toutefois, l'absence de diplôme est agaçant. « Je veux avoir un bon travail pour pouvoir aussi contribuer aux besoins de ma famille », nous dit celle qui souhaite aussi devenir un modèle pour ses enfants. Dans la vie, on a des rêves qu'on n'arrive pas toujours à réaliser en suivant le chemin habituel. Il n'est jamais trop tard pour aller au bout de ses rêves!



MARIE-ÈVE BEAUCHAMP

Et cette maman rêve de devenir technicienne en éducation spécialisée. « J'aime le monde et je veux pouvoir aider », ce qu'elle a fait dès son entrée au centre en s'engageant dans le conseil des élèves. Le ventre bien rond, le sourire aux lèvres, elle arrive chaque matin enthousiaste et pleine d'énergie. Les défis ne l'effraient pas... Bon, on peut penser que lorsqu'on a le courage d'avoir sept enfants, s'impliquer, faire bouger les choses, relever des défis au quotidien, on en a l'habitude.

### Une vraie famille

Marie-Ève se sent à sa place au centre. « C'est une école que j'aime beaucoup. Le soutien est incroyable et tout le monde vit un peu la même chose. » Elle termine en ajoutant que le Centre d'éducation des adultes des Draveurs, « c'est une vraie famille ». Et côté famille, elle s'y connaît!

En juin 2019, au bal des finissants, c'est sous les salves d'applaudissement et les regards admiratifs que Marie-Ève Beauchamp recevra ce fameux diplôme d'études secondaires qui lui ouvre de nouveaux horizons.



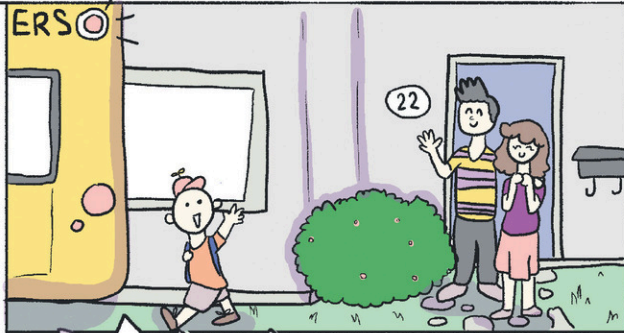
L'éducation des adultes,  
**Y AS-TU PENSÉ?**



NOUVEL-HORIZON 819 561-9395 | L'ESCALE 819 243-2151

### Ces parents surprotecteurs!

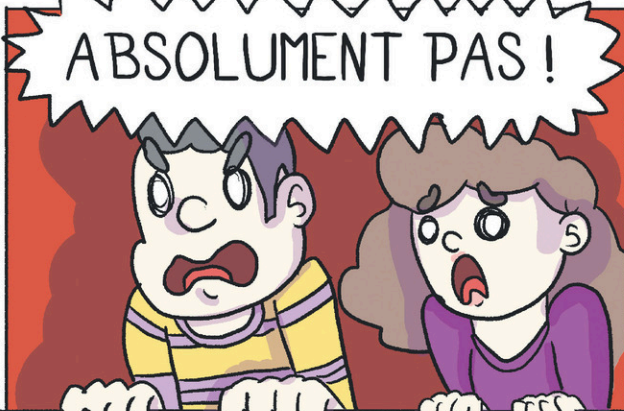
Dans un monde pas si loin du nôtre, les enfants font leur entrée à l'école une fois atteint l'âge convenu par le gouvernement



Vous, parents de cet enfant unique, êtes-vous prêt à laisser partir votre bout de chou ?

▷ Oui

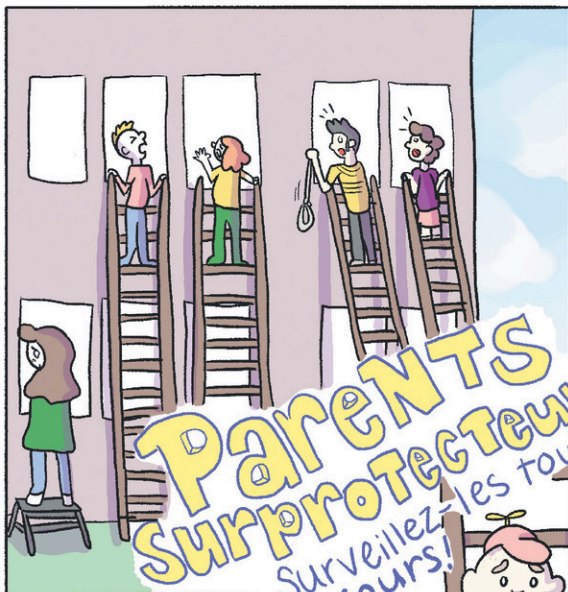
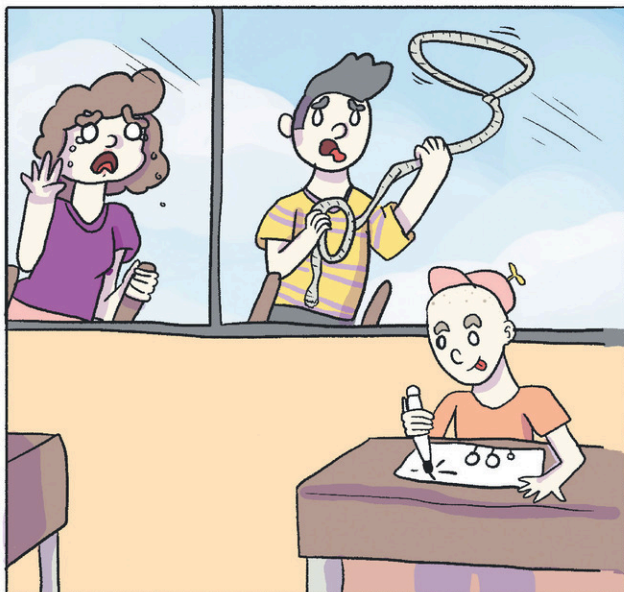
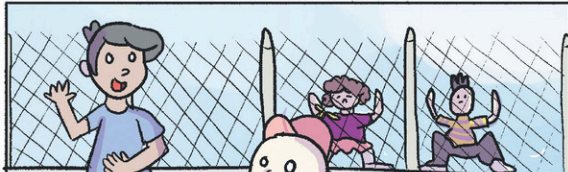
▷ Pas l'choix



▷ Oui

▷ Pas l'choix

▶ Oupelaiï



**Parents**  
**Surprotecteurs**  
 Surveillez-les tous...  
 Toujours!



RE

ÉCOLE  
MULTIDISCIPLINAIRE  
DE L'IMAGE

**UQO**

Une  
réalisation  
des étudiantes  
et étudiants  
du programme  
de bande dessinée  
du 1<sup>er</sup> cycle de  
l'ÉMI.

## Nouvelle réglementation : poules urbaines

MATIN À GATINŒUF



**UQO**

# L'UQO félicite

# ses

# artisans

Professeurs, personnes chargées de cours, étudiants et diplômés  
qui se distinguent depuis 20 ans grâce à la seule formation  
universitaire en français en bande dessinée en Amérique du Nord.

[uqo.ca/bd](http://uqo.ca/bd)

# Le congé qui n'en est pas un

Vous vous demandez pourquoi on a une semaine de congé au mois de mars? Je vais simplifier le tout en disant qu'à la fin des années 70, un gars a découvert qu'en France, ils avaient une semaine de vacances au printemps, et il s'est dit : « je veux ça chez nous! » Deux ans plus tard, tout le monde avait une semaine de congé au mois de mars.

Côté éducation, le mois de mars est parfait. Il permet aux enfants d'oublier l'essentiel des concepts, aux parents de se rappeler qu'ils ont des enfants dont ils doivent s'occuper et aux enseignants que l'année achève.

Côté famille, c'est tout aussi magique. C'est si facile de demander congé à son employeur en même temps que tous ses collègues qui se sentent obligés de planifier des activités en famille la même semaine. Il reste Steve, le célibataire du bureau qui prendra la relève de tous les pères et toutes les mères de famille qui prendront congé. Merci Steve!

Techniquement, les congés, c'est pour se reposer. Mais la pression sociale fait en sorte qu'on remplisse notre semaine d'activités de toutes sortes. On ne veut pas que nos enfants aient l'air fous quand, à leur retour à l'école, ils devront faire un texte, une présentation, un blogue, un projet, une dissertation, un texte argumentatif, un texte d'opinion ou une thèse de doctorat sur ce qu'ils ont fait durant leurs vacances!

Ok donc, samedi on va skier, à moins qu'il pleuve. Dimanche, cinéma, à moins qu'il ait plu samedi, alors, on ira skier. Lundi, on ira au musée avec 140 000 autres enfants, sauf s'il fait beau, là on va aller patiner, sauf s'il a plu samedi et dimanche et que la glace n'est pas belle. Mardi, on se gâte, on va à la



MARTIN LAPORTE

joiedetrepere@gmail.com

**En** FRANCE, ILS APPELLENT ÇA « LES VACANCES PRINTANIÈRES » ET C'EST EN AVRIL, AU PRINTEMPS... QUAND IL FAIT BEAU... NOUS, C'EST AU DÉBUT MARS. C'EST PAS LE PRINTEMPS... ET ON PEUT VIVRE DU -30 DEGRÉS DANS 6 PIEDS DE NEIGE OU DU +15 DEGRÉS DANS DE LA SLUSH BOUEUSE. DEUX JOLIS SCÉNARIOS POUR UNE SEMAINE DE VACANCES!



piscine, l'eau va être jaune tellement y va y avoir du monde, mais on va pouvoir dire qu'on s'est baigné durant les vacances. Mercredi, on se gâte, on fait l'activité qui coûte le plus cher, peu importe ce que c'est. Au diable la dépense, on se fait payer demain! Jeudi c'est notre journée ouverte. On se garde du temps pour reprendre une activité qu'on n'a pas fait encore parce qu'il y avait trop de monde, ou parce qu'il y avait de la pluie verglaçante. Vendredi c'est la journée « regrets ». On regarde les 4 autres jours et on se dit : « Ouf, on n'en a pas assez fait! » On se lève donc de bonne heure et on se lance : musées, arcades, parcs d'attractions, glissades en tube, on se donne! Le soir, on commande une pizza et on n'a même pas l'énergie pour ouvrir la porte au livreur.

Le samedi et le dimanche, on fait du ménage, du lavage, du séchage, du pliage, du ramassage, du nettoyage, du balayage... pour continuer notre semaine de repos! Ensuite, il faut trouver des photos à mettre sur Facebook pour faire semblant qu'on a eu du plaisir toute la semaine. L'important, c'est d'être heureux et unis sur Facebook, même si ça implique Photoshop!

Dans le fond, j'aime ça le congé de mars, ça permet à mes enfants de se rattraper dans leurs films de superhéros et ça me rappelle à quel point je suis bien au bureau... avec Steve!

LE COUPLE

## LA COMMUNICATION DANS LE COUPLE

*M'écoutes-tu?*

Quand on pense à la communication dans un couple, l'image du conflit arrive en tête de peloton. Pourtant, les couples heureux et durables ont aussi leur histoire et elle n'est pas forcément semée d'embûches. Il existe des astuces pour bien communiquer.

Parlons-en! →

PAR NANCY THERRIEN

---

## LE COUPLE

Malgré toutes les recherches menées sur le sujet et à plus forte raison à l'ère où l'accès à l'information est facilité, la plupart des couples ne passent pas le test de la communication. Selon Julie Brousseau, psychothérapeute et directrice fondatrice du Centre de thérapie pour couples et familles de l'Outaouais (CRCFO), les gens font fausse route : « Souvent, on croit à tort que communiquer c'est parler, mais ce n'est pas que ça. Il faut aussi développer la faculté de se comprendre, se voir, s'écouter, se sentir, se saisir, etc. C'est là que ça devient beaucoup plus complexe. »

**Gagner l'argument**

Le véritable défi pour bien communiquer est de voir au-delà du message et de veiller à cultiver la romance, l'intimité et la relation en soi. Car, c'est bien de cette dernière dont il s'agit :

« CE QUE JE VOIS SOUVENT EN THÉRAPIE, CE SONT DES COUPLES QUI CROIENT BIEN COMMUNIQUER ALORS QU'AU FOND, ILS SOUHAITENT PARTICULIÈREMENT FAIRE ENTENDRE LEUR POINT, SANS ÉGARD À LA RÉCEPTIVITÉ OU LA DISPONIBILITÉ DE L'AUTRE. »

Parfois, certains manquent malheureusement de bienveillance envers leur partenaire : « Je le répète, communiquer va plus loin que simplement parler! Le plus merveilleux, c'est qu'à la fin du processus, plusieurs couples maintiennent le rythme des rencontres au même jour et à la même heure à l'instar de la thérapie, parce qu'ils réalisent que leur relation amoureuse en bénéficie grandement », relate Mme Brousseau.

Cela dit, les couples heureux et durables entretiennent leur relation d'emblée. Un rendez-vous hebdomadaire sans être distrait par les tâches, les responsabilités et les appareils connectés n'est pas tant demander. D'ailleurs, n'allez pas imaginer que vous devez à tout prix sortir de la maison ou prévoir une gardienne. Choisissez l'endroit et le moment que vous souhaitez. Besoin d'inspiration? Donnez toute la place à votre relation quand les enfants sont couchés, à l'heure des devoirs, le temps d'un dîner au resto, à vous de décider. Activez-vous souvent et vous y prendrez goût!

**Mettre l'eau à la bouche**

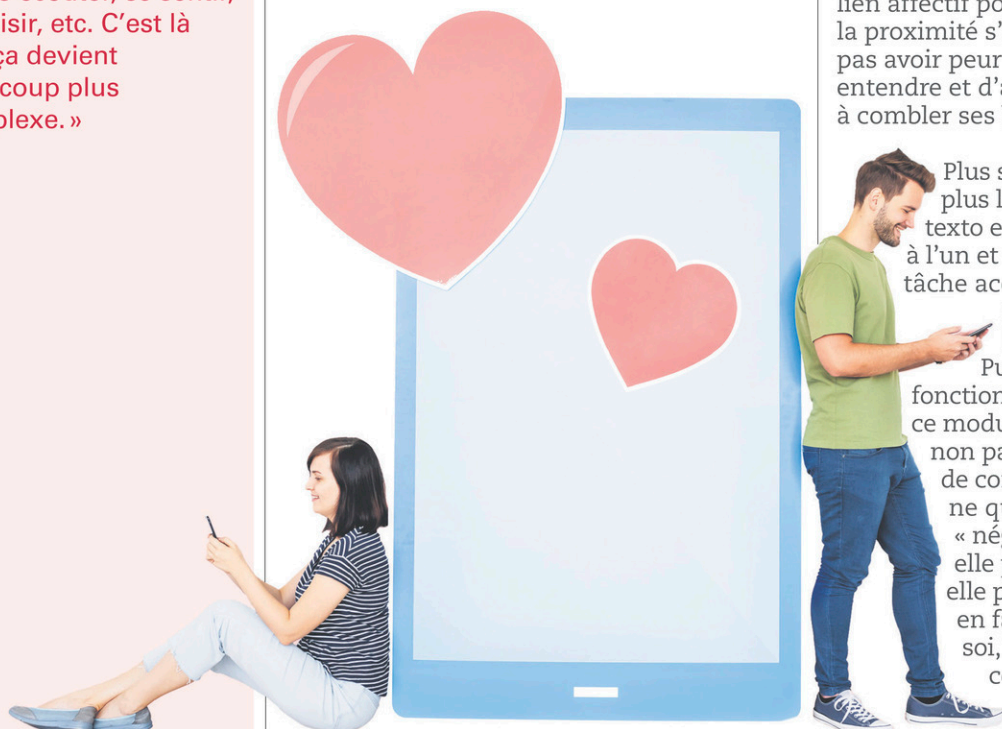
Les partenaires ont tout intérêt à connaître les besoins du lien affectif viscéral de l'un et l'autre.

« RÈGLE TRÈS GÉNÉRALE, LA FEMME VEUT AVOIR LE SENTIMENT QU'ELLE EST LA PLUS IMPORTANTE AUX YEUX DE SON CONJOINT ».

— Julie Brousseau, psychorthérapeute

« Quant à l'homme, c'est surtout à travers la reconnaissance qu'il se sent valorisé, mais tout cela est bien personnel à chaque individu. » En outre, nourrir les besoins du lien affectif pour favoriser les envies et la proximité s'avère le secret. Surtout, ne pas avoir peur de dire ce que l'autre veut entendre et d'agir de manière à combler ses besoins affectifs.

Plus souvent le message passe, plus le lien affectif s'intensifie. Un texto en guise de gentille attention à l'un et un simple merci pour une tâche accomplie à l'autre peuvent faire toute la différence dans la longévité d'une relation. Puis, rappelons-le, un couple qui fonctionne en est un qui applique ce modus operandi au quotidien et non pas uniquement en période de conflit. À ce sujet, la thérapeute ne qualifie pas la chicane de « négative » en soi. Au contraire, elle peut être constructive quand elle permet de peaufiner la relation en favorisant l'expression de soi, la prise de position et la connaissance de l'autre.



## LE COUPLE

UTILISER LES  
BONS INGRÉDIENTS

Certes, les mots peuvent provoquer des réactions, mais ils ne sont pas les seuls à jouer un rôle important dans les échanges. Au quotidien ou en temps de crise, un couple qui sait communiquer porte une attention particulière — ou pour les plus chanceux, c'est tout naturel — à certains aspects tels que :

- **La posture :** celle-ci a un impact sur l'efficacité du dialogue. Par exemple, si l'un est assis, l'autre debout, le premier peut se sentir dominé. S'asseoir côte à côte facilite l'échange. Ainsi positionnées, les deux parties sont outillées pour engager une discussion d'égal à égal.
- **Le contact physique :** se toucher vient renforcer le lien de deux personnes en situation d'échange. De plus, il est essentiel de se montrer accessible, par exemple en évitant de croiser les bras, et faire en sorte que le corps se trouve en harmonie avec le message livré. Les couples en harmonie portent une attention particulière au non verbal de l'un et l'autre et lancent la conversation en fonction de l'émotion perçue.
- **Le ton de la voix :** ici, pas de surprise, élever la voix et crier ne donnent jamais de bons résultats. Mais ce qu'il faut surtout préciser, c'est l'importance de la cohérence: si une personne manifeste son mécontentement sur un ton bon enfant, elle n'exprime pas la bonne émotion.
- **L'écoute active :** faire un résumé à l'autre du message capté peut représenter une excellente façon de démontrer sa réceptivité et de valider sa compréhension. L'écoute active sert à engager la discussion et prévient le risque de tomber dans le blâme et l'amertume.
- **L'intérêt et la curiosité** « Je te connais comme si je t'avais tricoté... » Est-ce ce qu'on dit de vous? Pourtant, tout le monde évolue au cours de sa vie. Prendre pour acquis que l'on connaît son partenaire par cœur pourrait vouloir dire qu'on ne s'y intéresse plus. Conserver un regard curieux, intéressé et rester ouvert au désir de cheminer de l'autre alimente la relation. Avec une touche d'humour en plus, l'équilibre est parfait!

COMMENT  
ÇA VA ?...ET TON  
COUPLE ?

CLINIQUE DU COUPLE  
Thérapie conjugale • Séparation  
Communication • Sexualité

...ET TES  
PROCHES ?

CLINIQUE DE LA FAMILLE  
Thérapie familiale • Enfant  
Ado • Parent • Grand-parent

...ET LA  
VIE ?

CLINIQUE DU DEUIL  
Thérapie du deuil • Décès  
Maladie • Changement • Adaptation

Vos relations au cœur  
de nos interventions



Centre de thérapie pour couples  
et familles de l'Outaouais  
819 777-7711  
276A, boul. St-Joseph, Gatineau  
ctcfo.com



Julie J. Brousseau  
BA(psy) MA, TCF  
Fondatrice et Directrice du Centre



LE COUPLE

# PAS DE « COUPLE PARFAIT »

Sachez que le couple parfait n'existe pas. En fait, celui capable d'établir un bon mode de communication ouvert en tout temps est absolument gagnant. De même que la parole est d'or, elle n'est pas indispensable. Par exemple, les partenaires qui communiquent le mieux du monde arrivent même à se comprendre avec un seul regard. Gardez en tête que plus on échange, mieux on va; mieux on va, plus on échange !

★★★★★ « Ce second opus est encore meilleur que le premier... » LE FIGARO  
 ★★★★★ « Christian Clavier, exceptionnel... » LE PARISIEN  
 ★★★★★ « On rit beaucoup, sans arrière-pensées. Et Dieu que c'est bon ! » LE POINT

CHRISTIAN CLAVIER CHANTAL LAUBY

## QU'EST-CE QU'ON A ENCORE FAIT AU BON DIEU?

UN FILM DE PHILIPPE DE CHAUVERON

Isabelle & Rachid Laure & Charles Nicole Viviane Chao & Ségolène David & Odile



Marie & Claude Verneuil André & Madeleine Koffi

ARY MÈDI FRÉDÉRIC NOOM FRÉDÉRIQUE JULIA ÉMILIE ÉLODIE PASCAL SALIMATA TATIANA CLAUDIA ABITAN SADOUN CHAU DIAWARA BEL PIATON CAEN FONTAN NZONZI KAMATE ROJO TAGBO

AU CINÉMA LE 15 MARS

DES SPECTACLES  
 POUR TOUTE LA FAMILLE!

ON T'AIME MICKAËL GOUIN!  
 12 AVRIL, 20 h

BIENVENUE AUX POUSETTES!  
**ACCOUCHER DE RIRE**  
 SPÉCIAL MAMANS AVEC ÉMILIE OUELLETTE  
 18 AVRIL, 13 h 30

THÉO ET FREDO  
 YOOPACADABRA  
 28 AVRIL, 15 h  
 3-9 ANS

LUC LANGEVIN  
 MAINTENANT DEMAIN  
 25 JUILLET, 20 h

RENSEIGNEMENTS ET BILLETS  
[salleodysee.ca](http://salleodysee.ca) | 819 243-2525



MAISON-AUTO

# Printemps, prend l'temps

Le retour des beaux jours est à nos portes. Ça signifie qu'il faudra bientôt penser à effacer les cicatrices de l'hiver à l'intérieur et à l'extérieur. Voici quelques rappels utiles.

## EXTÉRIEUR

- Évitez de déchaumer (ratisser) le gazon avant que le sol n'ait fini de dégeler, pour ne pas endommager les repousses tendres.
- Un engrais riche en azote favorise la repousse. Suivez les indications du fabricant pour ne pas brûler les racines.
- Vérifiez le scellant (*caulking*) autour des fenêtres, il peut s'être asséché ou fissuré durant l'hiver.
- Peinture : Il faut attendre au moins 24 heures après la dernière pluie. La température ne doit pas chuter sous les 10 degrés la nuit.

## INTÉRIEUR

- Vérifiez chaque moustiquaire et remplacez les toiles qui en ont besoin.
- Remplacez les portes et fenêtres endommagées avant que la saison des mouches et moustiques ne revienne.
- Peinture : prenez le temps de sabler la surface à peindre afin de permettre à la nouvelle couleur d'adhérer, puis lavez la surface pour enlever la poussière.



- Si vous faites des réparations au plâtre, couvrez les appareils électroniques, sensibles à la fine poussière.

## LA VOITURE

- Lavez bien l'extérieur et repérez les endroits endommagés par les cailloux. Faites des retouches pour empêcher ou retarder l'apparition de la rouille.
- Faites décontaminer la peinture avant d'appliquer une cire. La sève d'arbre et les fientes endommagent la peinture plus que le sel.
- Faites laver le dessous du véhicule pour déloger le sable et le calcium accumulé.
- Sortez les tapis, lavez-les à grande eau et utilisez des produits nettoyants écologiques. Faites sécher au vent. Vaporisez un protecteur.
- Passez l'aspirateur et un linge humide. Lavez l'intérieur des vitres et appliquez une couche de protecteur empêchant l'humidité d'y adhérer.



## Vérification GRATUITE

• Freins • Direction • Suspension

sur présentation de ce coupon.



NOS EXPERTS

ÉCONOMIE FAMILIALE

# L'impôt-surprise

Vous avez fait faire vos impôts et plutôt que d'encaisser un chèque, c'est vous qui devrez payer des centaines ou des milliers de dollars. Comment en êtes-vous arrivé là et comment y faire face?

Si au cours de l'année 2018, vous avez obtenu une promotion, un second emploi, un emploi à temps partiel alors que vous avez pris votre retraite, un nouvel emploi en Ontario alors que vous résidez au Québec ou encore vous êtes devenu travailleur autonome, vous pourriez devoir payer de l'impôt au lieu d'en recevoir.

## Mieux vaut prévenir

Évidemment, un coup de fil à votre comptable aurait pu vous éviter bien des tracas, explique Pascal Gagnon, Vice-président chez Ginsberg Gingras à Gatineau : « En cours d'année, votre comptable aurait pu vous suggérer de mettre de l'argent de côté ou même, de faire des acomptes provisionnels auprès de l'Agence du revenu. Le travailleur autonome qui était auparavant salarié doit réaliser qu'il a désormais la responsabilité de gérer lui-même ses retenues d'impôt ou autres ainsi que de percevoir et transmettre les taxes de vente qu'il a touchées. »

Selon M. Gagnon, il est assez rare de voir un contribuable en mauvaise posture à cause d'une malchance ponctuelle : « Le temps n'est pas votre ami. Plus vous retardez le paiement de l'impôt, plus il s'ajoutera des pénalités et des intérêts. Les cas qu'on voit sont souvent ceux de gens qui ont négligé



PAR PASCAL GAGNON



de payer pendant 2, 3 ou 4 ans et qui doivent parfois le double en pénalité et intérêts, du montant initial. Faire l'autruche ne sert à rien. »

## Légende urbaine

Il reste que lorsqu'on se retrouve devant une facture d'impôt imprévue, il faut communiquer avec l'Agence sans tarder. Deux choses à savoir : « Contrairement à ce qu'on croit, le gouvernement aime mieux une entente à l'amiable que d'avoir à saisir un bien. On peut suggérer un plan d'étalement des paiements qui conviendra aux deux parties. Deuxièmement, l'impôt dû est une dette non garantie et en cas de faillite, le gouvernement n'est pas un créancier privilégié. La dette sera effacée. »

## Principes à respecter

- Ne paniquez pas. Le gouvernement est ouvert à la discussion.
- La saisie (bien ou salaire) ne survient qu'en cas d'échec de la négociation.
- Informez à l'avance votre comptable de tout changement à votre situation.
- Un syndic autorisé en insolvabilité peut vous aider à faire un budget ou restructurer vos dettes.

N'attendez pas qu'il soit trop tard!

**ginsberg  
gingras**

## PROBLÈMES FINANCIERS?

Nous pouvons vous aider.

**PLUSIEURS BUREAUX  
EN OUTAOUAIS**

Syndics autorisés en insolvabilité

POUR UN NOUVEAU DÉPART CONTACTEZ-NOUS! | [GINSBERG-GINGRAS.COM](http://GINSBERG-GINGRAS.COM)

SOCIÉTÉ

DIRECTIVES MÉDICALES ANTICIPÉES

# Vivre ou mourir : QUI DÉCIDE ?

Vous êtes dans le coma à l'hôpital à la suite d'un grave accident. Le médecin demande s'il vous maintient en vie avec le respirateur ou s'il doit le débrancher. Quelle décision prendra votre famille? Connaît-elle vos volontés? Si oui, les respecteront-elles ou les émotions prendront-elles le dessus? —>

PAR PASCALE DE MONTIGNY



Si vous avez rédigé vos directives médicales anticipées (DMA), le médecin peut consulter le Registre et prendre la décision, conformément à vos volontés. Si vous n'avez pas rédigé vos DMA, ce seront vos proches qui décideront. Bouleversés, ils choisiront une avenue qui ne sera peut-être pas celle que vous auriez souhaitée.

### Dans le coma, voulez-vous qu'on vous réanime?

Depuis décembre 2015, il est possible de déterminer à l'avance les soins médicaux acceptés ou non en cas d'incapacité à y consentir. Avant qu'une personne soit dans un coma jugé irréversible ou un état végétatif permanent, soit atteinte de démence grave sans possibilité d'amélioration ou souffre d'une condition médicale grave et incurable, elle peut se prononcer sur cinq types de soins :

- la réanimation cardio-respiratoire;
- la ventilation assistée par respirateur;
- la dialyse;
- l'alimentation forcée ou artificielle;
- l'hydratation forcée ou artificielle.

Ma mère a eu l'Alzheimer, alors je sais que je pourrais en être atteinte un jour également. Pour mes enfants, j'ai l'impression que je leur ai simplifié la vie. Mes proches savent maintenant quels soins je refuse et ceux que j'accepte.

— Nathalie, 58 ans, qui a récemment enregistré ses volontés médicales auprès d'un notaire

L'enjeu derrière les DMA : les retombées sur l'entourage de la personne en fin de vie. Chaque jour, 175 personnes décèdent au Québec. Ce sont donc des centaines de proches et de professionnels de la santé qui sont touchés, de près ou de loin, quotidiennement. En prenant toutes les décisions difficiles à l'avance, les personnes en fin de vie facilitent celle des autres.

« Les gens en pleine santé veulent tous mourir à la maison, mais en fin de vie, ils réalisent que c'est finalement trop exigeant », souligne la coordonnatrice aux soins de la Maison Mathieu-Froment-Savoie, Brigitte Gravelle. « C'est pourquoi ils se tournent vers nous. »

L'accompagnement en fin de vie n'est pas facile pour la famille. Les personnes aptes en fin de vie doivent donc prendre soin de leurs proches aidants. En consignait par écrit une personne mandataire et en ayant rempli et signé ses DMA, ils simplifient la vie de leur famille.

« Le rôle de la famille et des proches aidants est essentiel auprès des patients », rappelle Mme Gravelle. « Souvent, ils sont présents tous les jours. » Si en plus, ils ont des décisions cruciales et difficiles à prendre à la place de leur être-cher, des conflits peuvent survenir.

Pour consigner vos DMA, il est possible de rencontrer un notaire ou de remplir le formulaire de la Régie de l'assurance maladie du Québec *Directives médicales anticipées en cas d'incapacité à consentir à des soins*. Dans les deux cas, vos informations sont inscrites dans le *Registre des directives médicales anticipées* et sont accessibles aux professionnels de la santé. Saviez-vous que seulement 30 000 DMA ont été enregistrées au Québec en 2018?

SOCIÉTÉ

**France Gagnon, notaire spécialisée en droit de la famille à Gatineau, raconte :**

« Les gens qui viennent me voir pour consigner leurs DMA repartent souvent la tête plus légère, avec la sensation d'un devoir accompli. C'est tout un apaisement que de savoir qu'en fin de vie, la personne ne causera pas de soucis à sa famille. Une dame récemment est venue avec sa fille adulte et elles ont rédigé ensemble leurs propres DMA. Elles tenaient absolument à ce que les professionnels de la santé respectent leurs choix de recevoir ou pas certains soins médicaux quand elles ne seront plus en mesure de s'exprimer. »

## INFORMEZ LA FAMILLE

Même si vous consignez vos volontés entourant les soins à recevoir avec un notaire, prenez le temps d'en discuter avec votre famille. Ainsi, ils seront au courant de vos décisions et soulagés de ne pas avoir à décider pour vous. Vos réponses peuvent changer au fil des années, selon les étapes de votre vie et les gens qui s'y greffent. « Peu importe l'âge, tout le monde devrait remplir ses DMA, car un drame peut survenir à tout moment », rappelle Maude Lacelle, directrice de la Maison Mathieu-Froment-Savoie. « Pour ma part, j'aurais peur de changer d'idée! » Mais saviez-vous qu'il est possible de modifier vos DMA à tout moment, en autant que vous soyez apte à consentir à des soins? Vous n'avez qu'à consulter votre notaire à nouveau, ou à modifier votre formulaire en ligne. Vous êtes la seule personne à pouvoir annuler vos DMA.

« Comme ma mère a des problèmes de santé sérieux, j'ai rempli le questionnaire avec elle. Ça nous a fait poser beaucoup de questions! Une chance qu'elle est lucide, car elle a dû beaucoup y réfléchir. Par exemple, ma mère n'aimerait pas être gardée en vie à tout prix, alors elle est soulagée de l'avoir écrit, car elle sait que ses enfants auraient trouvé ça trop difficile de la laisser partir. Maintenant, on connaît tous ses attentes et la laisser partir sera peut-être plus facile à accepter. »

— Michèle,  
dont la mère est en fin de vie.

**Au Québec, la Commission sur les soins de fin de vie a déposé son rapport pour 2017-2018 en décembre dernier. Sa mission était d'analyser les motifs des demandes d'aides médicales à mourir non-administrées. La Commission critique le manque d'accès aux données fiables et complètes sur les soins en fin de vie ainsi que le peu de formations des professionnels de la santé à l'égard de l'aide médicale à mourir. Elle recommande fortement d'informer davantage la population envers les DMA.**

Notons qu'en Ontario, la planification préalable des soins de fin de vie est considérée comme un « souhait » plutôt qu'une directive à valeur légale. Un médecin traitant devra obtenir le consentement du patient ou du tuteur légalement désigné avant la prestation de soins.

Comment décider quels soins accepter ou refuser? Prenez le temps de réfléchir à vos valeurs pour vous guider dans vos réflexions:

- Qu'est-ce qui est le plus important à vos yeux?
- Qu'est-ce qui vous rend heureux ou malheureux?
- Êtes-vous ouvert à l'idée de dépendre d'une autre personne pour vous déplacer, vous laver ou vous alimenter?
- Désirez-vous vivre plus longtemps, malgré certains sacrifices physiques ou psychologiques?
- Avez-vous peur de la mort?
- Comment entrevoyez-vous votre mort?
- Est-ce que vos relations avec les autres peuvent influencer vos choix et vos décisions par rapport à votre santé?



#### Conclusion :

Ces questions vont vous aider à décider si vous refusez ou acceptez la réanimation cardio-respiratoire, la ventilation assistée par respirateur, la dialyse, l'alimentation et l'hydratation forcées ou artificielles, bref si vous privilégiez la vie à tout prix ou si vous préférez laisser aller le cours des choses...

**Vous n'en  
profiterez  
pas.**

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

Mode de financement à 0% d'intérêt disponible.

Faites vos arrangements préalables  
dès maintenant.

819 568-2425 | cfo.coop



Coopérative funéraire  
de l'Outaouais

PRÉSENT À CHAQUE INSTANT



**leDroit**  
Chaque matin  
moins cher qu'un café!

Recevez chaque matin, à votre porte, l'information dont vous avez besoin, vérifiée et écrite par des professionnels qui connaissent à fond leur sujet.

**Pour vous abonner: 613 562-0555**

PENSE-BÊTE

NOUVELLE RÉGLEMENTATION

# Les poules arrivent en ville

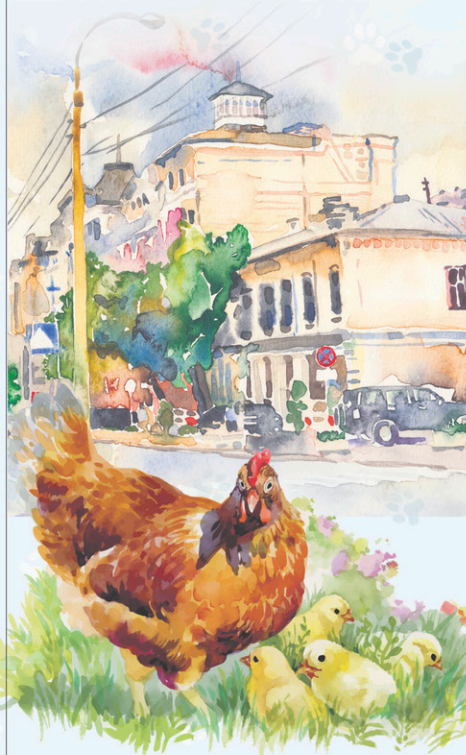
En 2018, la ville de Gatineau a adopté un projet pilote qui, sur délivrance d'une licence, autorise les citoyens à élever des poules. Une idée intéressante du point de vue récréatif et éducatif. L'idée d'avoir des œufs frais presque chaque matin vous plaît? Voici ce qu'il faut savoir avant d'adopter des poules.

Érik Young, éleveur chez Poules en folie Gatineau, explique que la réglementation en matière d'élevage de poules en milieu urbain varie d'une municipalité à l'autre. « Consultez vos règlements locaux. Par exemple, Gatineau autorise un propriétaire à garder trois poules au cours de la première année et jusqu'à cinq à la suite d'une évaluation. Si votre cour a une superficie de 450 m<sup>2</sup> et que vous érigez un poulailler au minimum à deux mètres des limites de votre terrain, vous faites usage des bonnes pratiques. » Et, note importante : surtout, ne gardez pas de coq. Premièrement, c'est interdit et deuxièmement, vous risquez de vous attirer les foudres de vos voisins, qui n'apprécieront pas de se faire réveiller aux aurores...

## Poule de luxe ? Pas tellement !

Vos poules auront besoin d'un espace d'environ deux pieds carrés chacune et d'un environnement aéré, sec et à l'abri du vent — particulièrement en hiver, qu'elles supportent très bien soit dit en passant — pour se sentir à l'aise. On recommande de ramasser les excréments tous les jours et de faire un nettoyage complet de l'espace hebdomadairement.

PAR NANCY THERRIEN



Autrement, une forte odeur de méthane risque de rendre les poules malades et évidemment, déplaire aux voisins.

Côté santé, aucun vétérinaire de la région n'est spécialisé dans ce domaine. « Il est plus coûteux de faire examiner et traiter une poule que d'en acheter une autre. Par contre, Poules en folie Gatineau peut vous conseiller sur les façons naturelles de soigner une poule malade. Par exemple, le cidre de pomme peut l'aider à guérir d'une grippe », relate monsieur Young.

## Ne pas se faire plumer

Nourrir une poule est peu dispendieux, car elle mange de la moulée, mais aussi des restes de tables et à notre grand bonheur, des moustiques. Pour vous procurer une poule, vous devrez déboursier de 15 \$ à 300 \$. La plus commune, la Leghorn, est une excellente pondreuse à prix raisonnable. « Il existe autant de races de poules que de races de chiens », explique l'éleveur. « Donc, il y en a pour tous les goûts. Selon la variété, une très bonne pondreuse vous procurera environ 280 œufs par année. » Ce n'est pas la poule aux œufs d'or, mais presque!

Faites un don

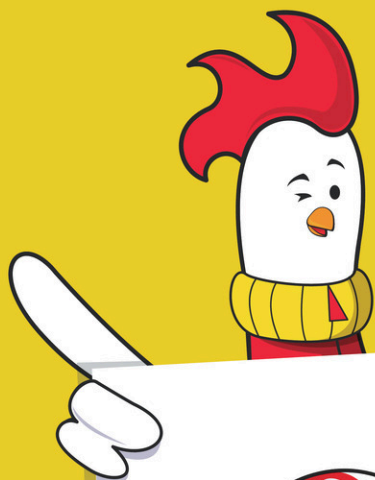
**S P**  
**CA** DE L'OUTAOUAIS

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

VOUS TROUVEREZ  
LE MATCH PARFAIT!



# LES MARDIS DES CHAMPIONS



**Dès 16 h,**  
en salle à manger seulement

Repas enfants seulement



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**



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

LOISIRS

# LES JOIES PRINTANIÈRES ♡ BEAU TEMPS, MAUVAIS TEMPS

Enfin! Le printemps frappe à nos portes! Les douceurs d'érable, les balades et la nature qui se réveille... Que de bonnes raisons de profiter à fond de la belle saison! →



**TOUJOURS  
LE MÊME  
BON GOÛT!**



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

Présentations suggérées. Disponibles dans les rôtisseries St-Hubert participantes.  
MD marque déposée de St-Hubert S.E.C., 2018. © Tous droits réservés.



### Se sucrer le bec à la bonne franquette

De la fin février à la fin avril, les érablières vous proposent une véritable opération charme. Promenade en traîneau tiré par des chevaux, sentiers pédestres, repas typiques de cabanes à sucre avec les traditionnelles fèves au lard nappées de sirop d'érable délicieux et, bien sûr, de la tire sur neige à profusion... Le paradis!

Du côté de l'Outaouais, le Domaine de l'Ange-Gardien, l'érablière du Domaine du Cerf et la Sucrierie du terroir sont quelques incontournables pour ne nommer que ceux-là. Certains endroits permettent même la location de chalets avec vue grandiose et même la location de salle pour des réceptions de mariage.

Du côté d'Ottawa, l'érablière de la Ferme Proulx offre des visites guidées pour en apprendre plus sur la fabrication du sirop d'érable. Stanley's Olde Maple Lane Farm propose une foule d'activités pour les enfants avec son terrain de jeu et même sa chasse aux cocos de Pâques. Notez qu'il est préférable de réserver par téléphone, et ce, des deux côtés de la rive. Bon appétit à tous et à toutes!



LOISIRS

### Petite promenade

Le marché By est l'endroit par excellence pour faire vos petites emplettes avec une panoplie de kiosques allant des fleurs à jardin aux fruits et légumes. Surveillez l'arrivée des maraîchers et marchands ce printemps! Profitez de votre promenade pour (re)découvrir la panoplie de produits artisanaux et les fameux délices à l'érable. C'est le bon moment pour faire le plein!

### Éveil des sens

Célébrez cette saison haute en couleur avec le Festival canadien des tulipes du 10 au 20 mai. Enivrez-vous des parfums floraux et des couleurs vivifiantes! C'est plus d'un million de tulipes, une centaine d'activités et une multitude d'artistes talentueux. Sans oublier les zones d'activités familiales, les concerts, les expositions d'art et de photos, l'immersion culturelle avec le village de l'amitié et, bien sûr, le marché des tulipes. Également, la tulipomanie vous permet de visiter le Musée de la Banque du Canada en payant avec des bulbes de tulipes ou encore des briques de sel.

Tous les détails au [www.tulipfestival.ca](http://www.tulipfestival.ca).



### Cinéma! Cinéma!

Comblez votre appétit culturel avec le Festival du film de l'Outaouais du 21 au 29 mars. Imprégnez-vous des prouesses du cinéma d'auteurs nationaux et internationaux provenant d'une vingtaine de pays. Encouragez également le génie des auteurs régionaux d'ici. Pour acheter vos billets, connaître la programmation complète du festival ainsi que pour connaître tous les lieux de diffusion, rendez-vous au [www.offestival.com](http://www.offestival.com). Bon visionnement!

## LOISIRS

**Magie du vol et espace**

L'atelier Fou des jets propulse vos enfants dans une activité où ils se prennent pour des pilotes de chasse à bord d'un avion à réaction au Musée de l'aviation et de l'espace du Canada. Plaisir garanti! Disponible à l'année, les samedis et les dimanches à 10 h 30, 13 h et 15 h. Cette activité convient à un groupe de 12 enfants maximum de 8 à 12 ans. Plus d'infos au [www.ingeniumcanada.org](http://www.ingeniumcanada.org).



Photo : Tourisme Ottawa

**Papilles en extase**

Envie de vous mettre l'eau à la bouche? Ne cherchez plus! Le Rendez-vous des saveurs revient pour une 22<sup>e</sup> édition du 17 au 19 mai. Goûter aux produits du terroir tout en faisant de savoureuses découvertes culinaires, brassicoles et vinicoles, c'est ce que vous propose cet événement gastronomique hors du commun. Tous les détails de la programmation au [www.rendezvousdessaveurs.com](http://www.rendezvousdessaveurs.com).



Le  
**rendez-vous  
des saveurs**

**Imagination et folie**

Vos enfants ont de l'énergie à revendre et le mauvais temps vous retient à l'intérieur? Zigazoom propose des jeux thématiques déguisés ainsi que des structures de jeux en bois, alors que Tubes et jubes est le roi incontesté des structures et des glissades gonflables en plus d'avoir des tubes labyrinthe, une piscine, un terrain de soccer et de basketball, de même que des jeux d'arcade. Le centre d'amusement *Fun Junction*, quant à lui, possède un mini-golf intérieur décoré de lumières fluorescentes. Du côté d'Ottawa, *Cosmic Adventures* est l'endroit parfait pour des heures de plaisir dans leur structure de jeux, avec salles de balles, glissoires, tunnels et labyrinthes et parcours à obstacles, tandis que *Fun Haven* vous invite à découvrir leurs jeux d'évasion (*Escape room*) et nombreuses attractions... pour jeunes et moins jeunes!



Pour d'autres idées :

[www.tourismeoutaouais.com](http://www.tourismeoutaouais.com)

[www.tourisme.ottawa.ca](http://www.tourisme.ottawa.ca)

**Pilote professionnel**

Enfourchez votre kart et mettez votre casque! C'est parti pour une montée d'adrénaline à Gatineau-Ottawa... Sensations fortes et fous rires inclus! *Top Karting* offre une piste de go-kart intérieure pour tous les âges avec des bolides pouvant atteindre 70 km/h. Si le beau temps est de la partie, *Amigo Karting* offre plus d'un kilomètre de pistes extérieures. *Karters Korner* a non seulement une piste de go-kart extérieur, mais aussi du paintball, du golf et du mini-golf.

BOUGER, C'EST LA SANTÉ !

# Choisir le *bon* camp d'été

Si vous avez plus d'un enfant, il peut être tentant de les envoyer au même endroit, mais gardez en tête que le type d'activité qui convient à l'un ne convient pas forcément à l'autre. Il faut d'abord déterminer les besoins et les attentes des enfants et des parents. Camp de jour ou camp à la semaine? Proche ou éloigné? Camp de plein air ludique ou camp d'apprentissage (sport, science, musique, etc.)? On en discute en famille en mettant des balises claires (non, tu ne passeras pas l'été chez grand-maman ou sur tes jeux vidéo) et ensuite, on fait quelques recherches.

## Faites vos devoirs

« Il faut aller au-delà du site web ou du dépliant publicitaire », explique la directrice générale de la Sporthèque de Gatineau, Éleine Dupras. « Tenez compte des particularités de votre enfant. Est-il à l'aise avec un séjour sans papa ni maman? A-t-il des allergies, un TDAH ou un problème de santé? Certains camps peuvent avoir des restrictions. Il faut poser les questions. »

En mars, les lieux physiques de certains camps sont encore fermés pour l'hiver; impossible de les visiter. Certains sites Internet peuvent vous donner une idée comme celui de l'Association des camps du Québec (ACQ: camps.qc.ca).

Si vous ne l'avez déjà fait, il est temps de choisir le camp d'été que fréquentera la marmaille.



**MME ÉLEINE DUPRAS**  
Associée, directrice générale  
Sporthèque



Un camp spécialisé peut être parfait si votre enfant a l'esprit compétitif, mais il peut être intimidant s'il débute dans une discipline. « Les camps d'été de la Sporthèque offrent une programmation qui vise à faire bouger les jeunes, sans la pression d'une compétition », indique Mme Dupras.

## Qualifications

Les moniteurs devraient avoir suivi une formation adéquate et le camp devrait répondre aux critères de l'ACQ. « Ont-ils leur cours de premiers soins? Le ratio moniteur/enfant est-il respecté? Le camp a-t-il fait une vérification des antécédents judiciaires du personnel? Qui fait la gestion des médicaments? Les activités sont-elles adaptées à l'âge des enfants? Sont-elles variées? Parce que trois heures à faire du dessin, c'est long », dit la directrice.

Même pour les camps de jour, la question du cellulaire est de mise. « Pas de cellulaire sauf urgence », dit Éleine Dupras. « Mais évidemment, on peut faire une exception quand un enfant s'ennuie trop de papa ou maman la première journée. Habituellement, ça passe après un jour ou deux », assure-t-elle.

En posant les bonnes questions, vous vous assurerez que votre enfant et vous passerez un bel été!

**CAMP DE JOUR DE LA SPORTHÈQUE**  
L'ÉTÉ C'EST FAIT POUR BOUGER!

INSCRIPTION en ligne dès maintenant!

SPORTHÈQUE.COM

À VOS BOUQUINS

# Femmes de tête, fans de terre

Mars marque la journée internationale de la femme. C'est aussi l'arrivée du printemps, même s'il se laisse parfois désirer un peu. Pour les uns et les autres, la propriétaire de la Librairie Rose-Marie, Danielle Bouladier propose des lectures enrichissantes!



En quête d'aventure? **Dépasser l'horizon** vous emmène dans un périple insensé. Mylène Paquette est la première personne des Amériques à avoir traversé l'Atlantique Nord à la rame, en solitaire. Une aventure humaine qui va bien au-delà de l'exploit sportif. Mylène Paquette, **La Presse Éditeur**.



Vous avez la bosse des affaires? **Femmes de tête** raconte le cheminement de 13 femmes d'affaires qui ont fait leur place dans des milieux ultra-compétitifs. Créatives, pionnières, elles ont en commun d'avoir su être là quand ça comptait, et d'être toujours au cœur des enjeux de leur profession. Un véritable ouvrage de référence signé Ève Lévesque, Élise Jetté et Geneviève Desautels. **Éditeur DU JOURNAL**.

VOUS CHERCHEZ UN ROMAN  
OU UN LIVRE DE RÉFÉRENCE?  
D'AUTRES DÉCOUVERTES  
LITTÉRAIRES VOUS ATTENDENT  
AU **WWW.ROSEMARIE.**  
**LESLIBRAIRES.CA.**



Vous cherchez plutôt un livre admirablement illustré pour enseigner aux enfants qu'ils ont le potentiel de devenir qui ils veulent... sans compromis?

Guy St-Jean Éditeur propose la suite des **Histoires du soir pour filles rebelles (Tome 2)**. De Nefertiti à Beyoncé, ce bouquet de femmes inspirantes prouve aux enfants que peu importe leur couleur, leur statut, leur âge ou leurs moyens, ils peuvent accomplir de grandes choses.



Vivement le printemps! Vous avez le pouce vert? **Permaculture : 20 projets, de la jardinière au jardin de 250 m²** se veut un ouvrage pratique et une

mine d'informations à destination des jardiniers novices ou avertis qui souhaitent produire leurs propres légumes, en employant des méthodes de culture qui respectent l'environnement. **Chez Hachette**, évidemment.



Zéro déchet, ça vous intrigue et vous fait peur à la fois? Il suffit de savoir par où commencer! Dans son guide **La consommation dont vous êtes le z'héros**, l'auteure Florence-Léa Siry tend la main à tous

ceux qui ont de bonnes intentions, mais ne savent pas par où commencer. Rempli d'humour, ce guide d'astuces et de projets DIY qui sortent de l'ordinaire est publié aux **Éditions de l'Homme**.



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

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

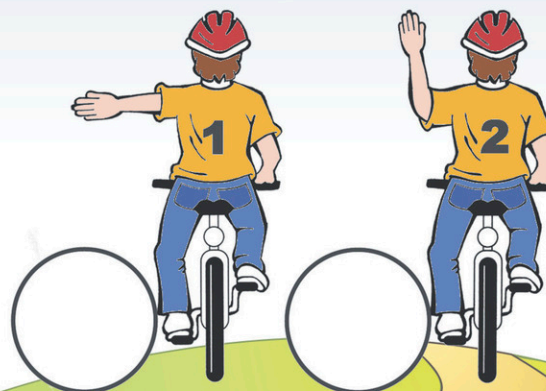
Librairie  
**Rose-Marie**  
PAPETERIE & MOBILIER DE BUREAU

# JEUX

## Vélo SIGNAUX

Connais-tu le code gestuel du cycliste? Inscris la lettre qui correspond à la bonne figure dans les cercles appropriés.

A) Tourner à droite B) Tourner à gauche



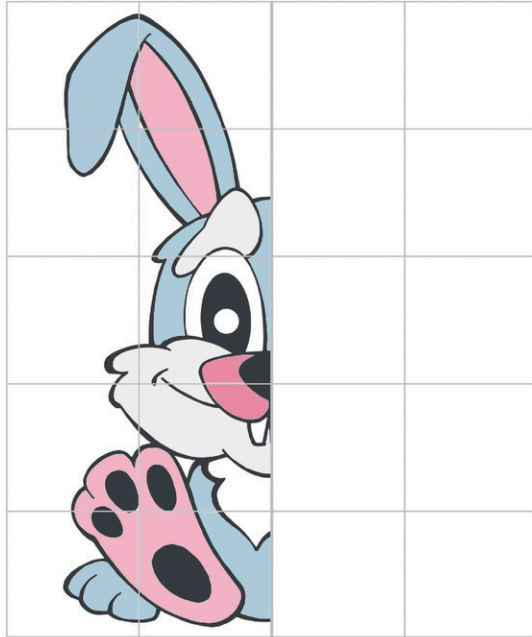
### Le savais-tu?

Désormais, un cycliste doit signaler son intention de tourner seulement si cette manoeuvre ne met pas en péril sa sécurité.

**Le port du casque :  
un comportement  
sécuritaire  
à adopter.**

# Complète le dessin

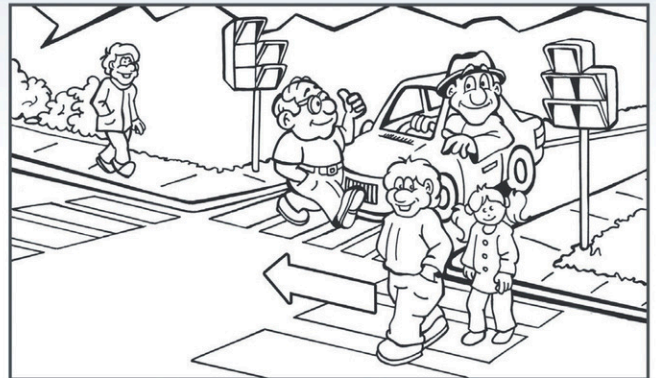
Complète le lapin selon les proportions en t'aidant des carrés.



# JEU

## Les 3 différences

Trois différences se cachent dans l'illustration du bas. Peux-tu les trouver ?



Sois bien prudent lorsque tu te promènes à pied et marches sur les trottoirs. Regarde toujours des deux côtés de la rue avant de la traverser. Traverse toujours aux intersections et en ligne droite. Assure-toi que le conducteur t'a bien vu avant de traverser la rue.

Piéton en sécurité Les 3 différences  
La flèche, la fleur  
et le buisson derrière le garçon.

Vélo Signaux  
1) B 2) A

SOLUTIONS DES JEUX :

**40 ans avec vous, chez vous!**

Jeux ludiques, matériel éducatif (mathématiques, français, langage, sciences), artistes débutants, artistes passionnés, passe-temps, casse-tête, dessin et coloriage.

**A Z' du Monde**

74, boul. Gréber Gatineau | 819 561-2812  
info@alechelledumonde.com

# Bien plus qu'une pharmacie communautaire

Le 195 Gréber, c'est aussi :

- Service de radiologie, d'échographie et de mammographie
- Cabinet de médecine sportive et de massages sportifs;
- Service de prises de sang et prélèvements;
- Future clinique médicale.

## Deux pharmacies communautaires pour mieux vous servir !



195, boul. Gréber 819 568-0885  
Salles blanches : 819 568-0886

Livraison gratuite  
Service personnalisé

*Vous pouvez envoyer vos  
renouvellements de prescriptions !*



# Quesnel

[www.pharmaciequesnel.com](http://www.pharmaciequesnel.com)