

L'initiative



LE TRANSPORT ACTIF

Une habitude comportant de multiples avantages

Page 8



LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Les Canadiens sont les premiers gaspilleurs en Amérique du Nord

Page 3

Exclusivement sur le web

Achat en ligne sur linitiative.ca/boutique/

Chroniques des centres d'appels
- Réda Benkoula -

Questions Réponse
Aide
SUPPORT 24/7
Satisfaction

Éditions BHD



VERTIGES

Causes, symptômes et traitements

Page 4

Élections provinciales

L'éducation publique: une priorité au Québec



La Fédération des centres de services scolaires du Québec (FCSSQ) tient à réitérer que l'éducation publique au Québec se doit d'être une priorité. À cet égard, elle souhaite faire connaître ses attentes et partager certaines pistes de solutions.

Pour la FCSSQ, il est essentiel que les partis politiques s'engagent à mettre de l'avant des mesures permettant d'assurer la pérennité et la qualité des services éducatifs publics. Pour ce faire, les mesures proposées doivent

répondre aux principaux enjeux en éducation que sont la persévérance et la réussite scolaires, la pénurie de main-d'œuvre et les défis liés aux infrastructures notamment en matière d'entretien des bâtiments et de développement du parc immobilier.

Pour en savoir plus, lire l'intégralité de l'article sur initiative.ca

Campagne électorale au Québec

Vers un changement de la réglementation de la production d'alcool ?

Plusieurs associations de producteurs d'alcool de fabrication artisanale profitent de la campagne électorale, pour s'unir afin de lancer un message clair aux candidats des différents partis, dans le but de faire changer la réglementation relative à la vente d'alcool de fabrication.

En effet, l'Association des microbrasseries du Québec, ainsi que le Conseil des vins du Québec et la Miellerie King, de Kingsey Falls ont décidé de faire front commun, afin de faire modifier une réglementation qu'ils jugent inéquitable. Le regroupement souhaite que le prochain gouvernement élu adapte la loi actuelle à la réalité de la société actuelle. Ils estiment que la loi actuelle est désuète et qu'elle n'est pas représentative de l'industrie québécoise. Ils espèrent ainsi, faire évoluer la réglementation qui constitue, selon eux, un frein à la croissance et à la rentabilité des producteurs d'alcool, locaux et régionaux. Actuellement, plusieurs des interdictions imposées par la loi font en sorte qu'il est interdit de vendre dans les marchés publics ou de faire affaires directement avec les

restaurateurs. De plus, l'augmentation des achats en ligne des particuliers constituent des barrières pour les producteurs locaux, non seulement en raison du manque de main-d'œuvre, mais aussi, parce que les achats en ligne augmentent leurs frais d'exploitation et qu'ils risquent que de perdre au change, s'ils ne peuvent augmenter leurs parts de marché.

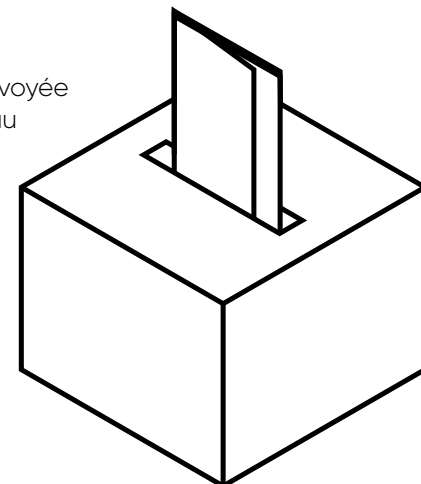
Bien qu'aucun engagement formel n'ait été formulé, par l'un ou l'autre des partis politiques, le regroupement est persuadé qu'il pourra trouver une oreille attentive, particulièrement c'est les partis favorisant le développement durable et les achats locaux.

Martine Dallaire, B.A.A.

Élections provinciales 2022

Votez le 3 octobre de 9 h 30 à 20 h

Vérifiez l'adresse de votre bureau de vote sur la carte de rappel **jaune** envoyée par la poste ou sur notre site Web, au www.elections.quebec/ou-quand.

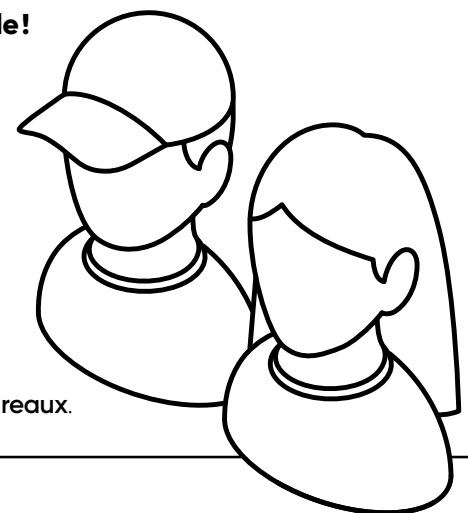


Pour voter

- Vous devez être inscrite ou inscrit sur la liste électorale ;
- Vous devez présenter l'une des pièces d'identité suivantes :
 - permis de conduire du Québec ;
 - carte d'assurance maladie du Québec ;
 - passeport canadien ;
 - certificat de statut d'Indien ;
 - carte d'identité des Forces canadiennes.

Vivez la démocratie en famille!

Vous avez de jeunes enfants? Initiez-les à la démocratie en les accompagnant aux petits bureaux de vote. Installés dans chaque lieu de vote, les petits bureaux de vote permettent aux enfants de répondre à une question spécialement conçue pour eux. Découvrez cette question au www.elections.quebec/petitsbureaux.



Pour en savoir plus

- Rendez-vous sur notre site Web, au www.elections.quebec ;
- Communiquez avec nous :
 - par téléphone, au **1 888 ÉLECTION** (1 888 353-2846) ;
 - par courriel, à l'adresse info@electionsquebec.qc.ca ;
 - par texto, au **868372** (VOTEQC) (des frais standards s'appliquent).



La majorité des lieux où vous pouvez voter le 3 octobre sont accessibles. Pour en savoir plus sur les critères d'accessibilité de chaque lieu, consultez le www.elections.quebec/ou-quand. Si votre lieu de vote ne répond pas à vos besoins, communiquez avec votre directrice ou directeur du scrutin pour demander l'autorisation de voter dans un autre lieu de votre circonscription.

**Le 3 octobre,
on inverse la tendance.
Tout le monde vote.**

**élections
Québec**

Le gaspillage alimentaire

Les Canadiens sont les premiers gaspilleurs en Amérique du Nord

Selon une étude du Programme des Nations unies pour l'environnement (PNUE), publié en mars 2021, il est estimé que 931 millions de tonnes de nourritures, soit 17% de la nourriture totale disponible pour les consommateurs en 2019, ont été jetées dans les poubelles des ménages, des commerçants au détail et des restaurants. Ce gaspillage démesuré est à peu près l'équivalent du poids de 23 millions de camions de 40 tonnes, permettant de faire 7 fois le tour de la Terre, en file indienne.

En plus de l'ampleur vertigineuse du gaspillage alimentaire, cette étude a révélé que ce fléau est mondial, il touche aussi bien les pays développés que les pays sous-développés. Dans presque tous les pays qui ont mesuré le gaspillage alimentaire, ce dernier était important quel que soit le niveau de revenu, rapporte l'étude. Ce sont les ménages qui gaspillent le plus, avec 61% des pertes alimentaires, indique le rapport du PNUE. Au niveau mondial, un ménage gaspille en moyenne 74 kilogrammes chaque année. Les restaurants et les commerces de détail représentent respectivement 26% et 13% de ce gaspillage.

Devant ce gaspillage alimentaire indécent, il est judicieux de rappeler que 690 millions de personnes ont été touchées par la faim en 2019 et trois milliards de personnes ne pouvaient pas se permettre une alimentation saine. En plus de contribuer indirectement

à la famine dans le monde, le gaspillage alimentaire entraîne d'autres impacts environnementaux, sociaux et économiques considérables. Le gaspillage alimentaire contribue amplement à l'émission de gaz à effet de serre. Selon les scientifiques, environ 10% des émissions de gaz à effet de serre proviennent des aliments gaspillés, qui finissent dans les sites d'enfouissement, en produisant du méthane, un puissant gaz à effet de serre. Il contribue également à la destruction de la nature et à l'épuisement des ressources (la production du gaspillage alimentaire consomme l'équivalent du lac Léman en eau dans les Alpes et utilisent 30% des terres cultivées chaque année), en apportant de sérieux préjudices à la biodiversité. « La réduction du gaspillage alimentaire permettrait de réduire les émissions de gaz à effet de serre, de ralentir la destruction de la nature par le biais de la conversion des terres en évitant leur pollution, d'améliorer la disponibilité des aliments, donc de réduire la faim et d'économiser de l'argent en cette période de récession mondiale », a déclaré Inger Andersen, directrice exécutive du PNUE, dans le communiqué ayant accompagné la publication de cette étude.

LES CANADIENS GASPILLENT TROIS MILLIONS DE TONNES DE NOURRITURE CHAQUE ANNÉE

Comme l'a révélé le rapport du PNUE, tous les pays du monde sont impliqués dans le gaspillage, mais à des degrés différents. Ce sont les pays de l'Amérique du Nord et de l'Europe qui gaspillent le plus, suivis par les pays industrialisés de l'Asie, notamment la Chine. En Amérique du Nord, ce sont les Canadiens qui figurent à la première place des gaspilleurs, en dépassant les Américains, qui sont plus nombreux (330 millions), et qui gaspillent chaque année près de 20 millions de tonnes d'aliments. En 2019, les ménages canadiens, à eux seuls, ont gaspillé près de 3 millions de tonnes d'aliments, ce qui donne une moyenne de 79 kilogrammes par habitant. Selon une étude (2022) du Conseil National Zéro Déchet, 63% de la nourriture que les Canadiens jettent aurait pu être consommée.

La lutte contre le gaspillage alimentaire est un exercice au quotidien qui incombe tout le monde, le citoyen lambda, les entreprises et le gouvernement. La réussite d'un tel exercice passe inéluctablement par la sensibilisation et l'intégration de simples gestes responsables à notre routine quotidienne. A cet effet, plusieurs organismes précurseurs proposent des astuces simples et ingénieuses pour réduire le gaspillage alimentaire (J'aime manger, pas gaspiller Canada, Recyc-Québec, Metrovancouver...).

Sofiane Idir

Salon de l'emploi et de la formation continue

Les 5 et 6 octobre 2022 au Palais des congrès de Montréal

À la recherche d'une formation continue? D'un emploi? De conseils en immigration? D'une aide à la recherche d'emploi? Consultez notre répertoire exposant pour programmer ta visite en fonction de tes besoins! Trouve facilement un exposant, les offres et les services proposés lors de l'événement.

Quel que soit ton profil, tu peux rencontrer les personnes qui feront avancer ta carrière, avec 250 exposants, va directement parler de ton expérience, de tes attentes et découvre de nouvelles opportunités. Des organismes d'aide à l'emploi et à l'immigration seront aussi présents pour t'aider dans ta recherche d'emploi, ou de formation continue et te guider vers les services gratuits! Si tu veux découvrir de nouvelles thématiques

autour de l'emploi, des conférences gratuites sont proposées pendant toute la durée du salon.

MERCREDI 5 OCTOBRE (12 H – 19 H) ET JEUDI 6 OCTOBRE (10 H – 18 H)

Deux jours pour explorer toute l'étendue du Salon de l'emploi et de la formation continue et découvrir toutes les possibilités qui s'offrent à toi! Pour une meilleure expérience, nous te conseillons d'organiser ta visite et de connaître les différents espaces pour mieux te repérer. Les 8 espaces à découvrir sont : Emploi, Régions, Ti & génie, Aérospatiale, Formation aux adultes, Immigration et aide à l'emploi, Services et Conférences.

10 000 OFFRES D'EMPLOIS AU QUÉBEC :

250 exposants présents pour présenter leur entreprises ou organisme et proposer des offres d'emplois de domaines variés. Profite de cette occasion pour parler de ton profil, de tes projets et de tes ambitions avec les employeurs! Avec les pictogrammes affichés sur le programme et sur les stands, tu pourras rapidement connaître les opportunités et les conditions proposées.

• Opportunités pour : Les personnes porteuses de handicaps, les seniors (50 et plus), les étudiants.

• Conditions de travail proposées : Emplois à temps partiel, emploi en télétravail et offre de stage.

Plus d'infos sur :

<https://ecarrieres.com/fr/evenements/salon-emploi/>

L'initiative

Éditeur : Réda Benkoula

Contact : admin@linitiative.ca

Téléphone : 514-360-6267

Site web : linitiative.ca

[f](https://www.facebook.com/linitiative.ca) : [facebook.com/linitiative.ca](https://www.facebook.com/linitiative.ca)

[t](https://twitter.com/linitiativemtl) : twitter.com/linitiativemtl

Dépôt légal : Bibliothèque et Archives nationales du Québec 2014 et Bibliothèque et Archives Canada 2015. ISSN 2369-3851 (Imprimé). ISSN 2369-386X (En ligne).

Adresse : 2900 Chemin de la Côte-de-Liesse, App 408, Mont-Royal, QC, H4N 2P2

Fondé en mars 2014, L'initiative est un journal indépendant de contenu économique, social et culturel qui est imprimé et distribué à Montréal, à Laval et sur la Rive Sud. Depuis sa création, le journal a élargi son lectorat et son implication en soutenant des actions sociales et de nombreux événements économiques et culturels de la vie montréalaise. Tous les droits sont réservés. La reproduction d'articles est encouragée à condition d'en souligner la provenance et d'en informer la rédaction.

VENTES PUBLICITAIRES

Nous offrons des services à ceux qui désirent implémenter une stratégie de contenu de fond sur le journal imprimée ainsi qu'à ceux qui envisagent une transformation numérique sur le site web linitiative.ca. Renseignez-vous sur : pub@linitiative.ca

PUBLIEZ VOS ARTICLES

En tant que média participatif « L'initiative » vous encourage à soumettre vos textes en tout temps sur les sujets qui vous passionnent. L'exclusivité des contributions est exigée. En raison des contraintes liées à la pagination et pour une meilleure lisibilité des textes. Les articles ne devront pas dépasser les 400 mots et pourront être publiés sur le journal et/ou sur le site web. Indiquez en tête du document votre nom, le titre de votre texte envoyez-le à :

redaction@linitiative.ca



RECRUTONS

• Représentants des ventes

Envoyez votre CV et votre lettre de présentation à : rh@linitiative.ca

Seules les personnes sélectionnées en entrevue seront contactées

Vertiges

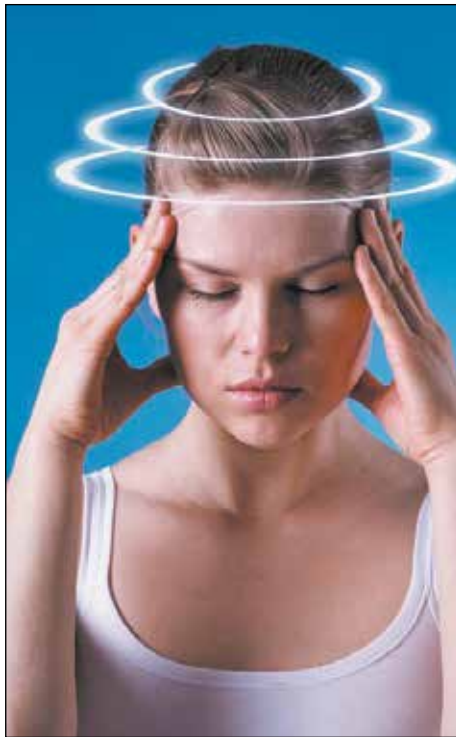
Causes, symptômes et traitements

UN VERTIGE, C'EST QUOI ?

Le vertige est une illusion de déplacement de l'environnement autour de soi ou de déplacement de soi-même dans l'espace. Il résulte d'une anomalie du système vestibulaire, la partie de l'oreille interne qui assure la fonction de l'équilibre. La durée – de quelques minutes à plusieurs jours – et la fréquence des vertiges sont très variables d'une personne à l'autre.

En présence d'acouphène, il aura recours au scanner ou à l'IRM (Imagerie par Résonance Magnétique, en anglais MRI), pour écarter une éventuelle tumeur du cerveau.

En cas d'apparition soudaine de vertiges et si ces derniers sont forts, il est recommandé de consulter un médecin en urgence, afin d'exclure toute intoxication médicamenteuse ou un AVC (Accident Vasculaire Cérébral).



QUELS SONT LES SYMPTÔMES ?

Outre la sensation de mouvement, les vertiges peuvent provoquer divers symptômes tels que des nausées, des vomissements, des sueurs et des acouphènes. Ils s'accompagnent dans certains cas d'une perte d'audition ou de migraines. Il n'y a en revanche pas de perte de connaissance.

QUELLES SONT LES CAUSES ?

Trois troubles sont responsables de la plupart des vertiges diagnostiqués : les vertiges positionnels paroxystiques bénins (VPPB), la névrite vestibulaire et la maladie de Ménière.

Les VPPB, ou vertiges positionnels paroxystiques bénins, résultent de la présence de petits cristaux (des otolithes ou otoconies) dans l'un des canaux semi-circulaires de l'oreille interne, qui impactent la perception du mouvement. Dans les liquides de l'oreille interne où ils flottent, ils provoquent à cet effet le vertige lors de certains mouvements. Assez violents, mais brefs, ces vertiges sont généralement déclenchés par des changements rapides de position (se lever, tourner la tête rapidement, etc.). Ils sont la cause la plus fréquente de vertiges.

Le VPPB est un peu plus fréquent chez la femme. Il peut survenir à tout âge, avec un pic de fréquence aux alentours de la cinquantaine. Le plus souvent, le VPPB est dit idiopathique, c'est-à-dire qu'il n'y a pas de cause sous-jacente pour l'expliquer.

Le traitement du VPPB repose essentiellement sur des manœuvres libératoires et des exercices de kinésithérapie vestibulaire visant à faire sortir les petits cristaux du canal semi-

circulaire. La manœuvre à effectuer pour traiter facilement et efficacement le vertige paroxystique est la manœuvre d'Epley. Le patient est d'abord assis, le dos droit. Le médecin ou le kinésithérapeute tourne la tête de celui-ci à 45 degrés du côté de l'oreille à traiter puis l'allonge rapidement en décubitus dorsal en gardant la tête tournée à 45 degrés et en maintenant le cou en hyperextension pendant 30 à 60 secondes. Cela provoque généralement un vertige. Lorsque celui-ci a disparu, le professionnel de santé tourne la tête à 90 degrés dans l'autre sens tout en maintenant la nuque en hyperextension pendant 30 à 60 secondes. La tête est alors tournée à 90° et le patient s'allonge sur le côté, la position est maintenue pendant 30 à 60 secondes supplémentaires puis le médecin aide le patient à se rasseoir.

La névrite vestibulaire désigne une inflammation du nerf vestibulaire, d'origine virale le plus souvent. Elle s'exprime par une seule grande crise vertigineuse (de plusieurs jours) qui contraint la personne à rester alitée. Elle s'accompagne souvent de nausées et de vomissements.

Les vertiges de Ménière, qui concerne surtout des personnes au contexte psychologique particulier (souffrant de stress, d'anxiété, d'un choc affectif, de troubles obsessionnels...), provoquent des crises de vertiges importantes, rotatoires, de 2 à 3 heures, qui s'accompagnent de signes neurovégétatifs intenses (nausées, vomissements, sueurs, diarrhée).

Le mal des transports peut également être à l'origine des vertiges. Ces derniers sont alors provoqués par un décalage de concordance entre les informations reçues

par le cerveau et l'équilibre. Une forte migraine peut provoquer l'apparition de vertiges. Certains médicaments peuvent provoquer des vertiges momentanés, parmi lesquels des sédatifs, des tranquillisants, mais également le café, l'alcool, les drogues. Enfin, parmi les autres causes – plus rares – de vertiges, on peut citer : un traumatisme crânien (fracture du rocher), une infection ORL, la prise de médicaments ototoxiques, une maladie neurologique (de type sclérose en plaques) ou une tumeur du nerf acoustique.

QUELS TRAITEMENTS POUR ARRÊTER LA SENSATION DE VERTIGE ?

En l'absence de traitement, l'évolution se fait par crises qui se répètent sur une période de quelques semaines. Progressivement les crises deviennent moins intenses et moins fréquentes (phénomène d'épuisement), jusqu'à disparition. Très rarement les crises peuvent devenir subintrantes réalisant un état de mal vertigineux.

Il existe des traitements pour tous les types de vertiges. Des manœuvres libératoires, destinées à déplacer les otolithes, permettent généralement de venir à bout des vertiges positionnels. Le traitement de la névrite vestibulaire repose dans un premier temps sur la prise de corticoïdes et d'antiviraux ; par la suite, une rééducation vestibulaire peut être utile pour favoriser le retour à une équilibration normale et une disparition des sensations d'instabilité. En cas de maladie de Ménière, le traitement de fond a pour but de réduire la fréquence et la sévérité des crises. Il comporte des conseils quant au mode de vie et un traitement médicamenteux spécifique. Une prise en charge psychologique est parfois utile pour réduire l'intensité des symptômes.

Les chercheurs suggèrent que certains produits comme les graisses saturées, l'alcool, le tabac, le sucre, le sel et la caféine devraient être évités par les personnes qui souffrent de vertiges. Ces substances peuvent aggraver les symptômes des troubles de l'oreille, qui sont une cause potentielle de vertige, et ralentir le processus de récupération. La caféine et le vertige vont ainsi de pair. Lorsqu'elle est consommée en excès, la caféine peut aggraver les troubles de l'oreille, qui peuvent à leur tour déclencher ou aggraver des vertiges. Les aliments et les boissons contenant de la caféine indiquent la quantité sur les étiquettes nutritionnelles. Certains aliments populaires qui contiennent de la caféine sont : café, thé noir, chocolat noir.

Mohand Lyazid Chibout (Iris)

Cardiologie

Une entreprise d'ici pourrait changer la donne pour les patients cardiaques

Une entreprise québécoise spécialisée en instrumentation médicale en cardiologie, OpSens, et dont une technologie risque de devenir fort populaire dans le monde médical, franchit une nouvelle étape alors que la direction s'apprête à rencontrer d'influents cardiologues américains.

En raison d'une amélioration notable de la qualité de vie des patients cardiaques, l'entreprise a reçu l'autorisation de la Food & Drug Administration (FDA) chez nos voisins américains pour l'utilisation d'un fil guide révolutionnaire durant les procédures de remplacement de la valve aortique par cathéter. Un pas de plus vers une expansion de ses affaires, alors qu'OpSens avait déjà obtenu l'aval du gouvernement canadien.

UNE TECHNOLOGIE DE POINTE TOUT À FAIT RÉVOLUTIONNAIRE

Le nouveau fil guide dont le nom commercial est SavvyWire est présenté comme une solution permettant de regrouper trois procédures en une seule. Il fournit un cathéter une prothèse valvulaire aortique. Le fil guide SavvyWire alloue aussi, une mesure continue de la pression durant l'intervention et fournit une stimulation ventriculaire ne nécessitant aucun dispositif auxiliaire ou accès veineux. Ceci permet de diminuer la durée des interventions et les risques associés à celles-ci.

Auparavant, lorsqu'un patient éprouvait des problèmes de valve aortique, les spécialistes procédaient à une chirurgie à cœur ouvert. Ce faisant, la cage thoracique était « ouverte » pour permettre le travail directement sur le muscle cardiaque, ce qui occasionnait une longue période de convalescence, en raison du fait qu'il s'agissait d'une chirurgie majeure, en plus des risques possibles de complication liées à l'intervention chirurgicales. Plusieurs méthodes par cathéter ont cependant, été développées pour remplacer les valves et c'est à ce moment que ladite procédure a gagné en popularité.

UNE VALEUR AJOUTÉE POUR LES PATIENTS ET L'ÉCONOMIE QUÉBÉCOISE

Le nombre de procédures de remplacement de la valve aortique par cathéter est appelé à doubler pour atteindre 400 000 dans le monde d'ici 2027 en raison du vieillissement de la population et d'études démontrant ses avantages pour un plus grand nombre de patients. En plus d'avoir un impact positif sur la santé des patients, la valeur du marché pourrait atteindre 10 milliards de dollars.

Martine Dallaire, B.A.A.

Partir à la retraite avec le moins de dettes possible

Une utopie?

Si la retraite est pour certaines sources de liberté, elle s'avère enfin le moment où profiter de la vie, par contre pour certaines personnes, elle peut être la source d'un stress financier important. Ah, sachez qu'il est possible de vivre à l'abri des soucis financiers, pour autant que l'on prenne la peine de planifier sa retraite à l'avance et en faisant preuve de minuties, dans le calcul de ses finances.

FAIRE L'EXAMEN DE SON PASSIF ET REGROUPER SES DETTES

Après avoir examiné minutieusement ses avoirs et ses dettes, rembourser la totalité de ses dettes avant de prendre sa retraite peut s'avérer impossible pour certains. Considérer regrouper plusieurs dettes en une seule et même dette à un taux d'intérêt plus avantageux pourrait non seulement vous permettre d'accélérer leur remboursement complet, tout en économisant des sommes importantes sur les intérêts. Outre ce fait, cela facilitera la gestion des remboursements puisque vous n'aurez qu'un seul paiement mensuel à réaliser et vous éviterez ainsi, les oublis qui

pourraient avoir une incidence négative sur votre dossier de crédit.

UTILISER LA VALEUR DE SA PROPRIÉTÉ COMME LEVIER FINANCIER

Si le remboursement de votre emprunt hypothécaire est entièrement réalisé ou sur le point de l'être, vous disposez d'une valeur nette sur votre propriété résidentielle ou récréative. Ce faisant, vous pourriez accéder à un financement avec garantie sur la valeur nette de votre résidence et profiter d'un taux d'intérêt plus bas pour rembourser vos dettes ou réaliser vos projets, maintenant ou à la retraite. De plus, l'augmentation récente de la valeur des propriétés pourrait avoir fait augmenter la valeur nette disponible sur votre résidence et vous faire profiter d'une marge de manœuvre insoupçonnée. Cette forme de financement est souvent appelée hypothèque inversée.

PERSISTER DANS SES BONNES HABITUDES D'ÉPARGNE

Si vous aviez l'habitude de mettre de l'argent de côté, continuer cette bonne pratique

et ce, même à l'approche de la retraite, vous permettra de dégager des montants qui allégeront votre train de vie dans le futur. Si vous pouvez vous le permettre, songez à augmenter légèrement vos montants d'épargne hebdomadaire et ouvrez un compte spécifique duquel vous ferez un virement automatique à toutes les semaines et qui ne sera pas accessible pour payer des comptes mais seulement pour des retraits au comptoir. Bien qu'il s'agisse de mesures restrictives ces dernières permettent de limiter les achats impulsifs qui grugeront vos économies. Continuer à cotiser à son REER, dans les mesures permises par la loi, vous fournira des allègements d'impôt à court terme et parfois même, un remboursement qui, à son tour pourra être déposé audit compte.

FAIRE BON USAGE DE SES OUTILS DE CRÉDIT

Éviter de succomber aux offres de cartes de crédit ou de prêts à remboursement différé s'avère un bon moyen d'éviter d'augmenter son fardeau financier à la retraite. Les taux d'intérêt assortis s'avèrent souvent élevés,



et risquent de compromettre le délai à rembourser ses dettes.

DES PETITS GESTES QUI COMPTENT

Outre les solutions proposées précédemment, plusieurs petits gestes vous permettront de vivre plus confortablement. Appliquer ses revenus supplémentaires (cadeaux en argent, gains de loterie, remboursement d'impôt ou boni) à ses dettes s'avère un moyen efficace de venir à bout de celles-ci plus rapidement. De même, virer le montant de ses paiements hypothécaires à un compte d'épargne, une fois l'hypothèque remboursée, permet d'accumuler des sommes appréciables. Bref, la planification constitue la clé du succès. Vous pourrez donc vous préparer adéquatement et profiter d'une retraite sans soucis financiers.

Martine Dallaire, B.A.A.

ASSOCIATION DE LA SÉPULTURE MUSULMANE AU QUÉBEC

NOTRE MISSION

- Aider les familles dans le besoin à vivre leur deuil ;
- Assister, encadrer et orienter les personnes dans le processus funéraire ;
- Veiller au respect de rite et traditions funéraires musulmans ;
- Trouver des lieux de sépulture (cimetières) appropriés ;
- Protéger et promouvoir le patrimoine funéraire musulman au Québec ;
- Sensibiliser et informer la communauté de tout ce qui concerne le domaine funéraire.

CONTACTEZ-NOUS : 514 528 1084
2675, rue Lacordaire, Montréal (Québec) H1N 2M5
info@sepulturemusulmane.ca | www.sepulturemusulmane.ca

Produits financiers Comptabilité Impôts Assermentation

CENTRE D'IMPÔT LE CARREFOUR

Paix d'esprit garantie!

7090 17AV
Montréal QC
H2A2R1
Saint-Michel
facebook.com/carrefour.pro

514-621-8425
438-993-9661
lecarrefourinfo@gmail.com

Accrédité par: Agence du revenu du Canada

Centre TIMGAD Express

Bienvenue Chez FATEH

Installation, Balancement électronique
Réparation et modification (silencieux)

10471 av. Drapeau,
Montréal Nord, H1H 0A3
(coin blv. Industriel)
514-325-2626

Creative Clic

AGENCE DE PUBLICITÉ

creativeclic.com
contact@creativeclic.com

CRÉATIVE & RÉACTIVE
Tél.: 514.360.3445

Chants d'Orphée, chants d'hommes ! Regard sur la poésie de Nouredine Mhakkak

Si Nouredine Mhakkak en composant son recueil *Chants d'Orphée*¹ est allé nous arracher à notre léthargie et à notre prosaïsme, on sera en droit de dire que son entreprise, bénie des neuf sœurs, a merveilleusement réussi.

Grâce au sortilège des mots, de la poésie, l'homme dépasse en cela les dieux et nous en avons en cela la preuve poétique. Là où Orphée échoue à faire sortir Eurydice de l'Hadès, notre poète use de sa virtuose du verbe pour réussir sa mission poétique. Amant des hommes, le poète poursuit dans une quête incessante la poésie dans la prose. Une poésie voluptueusement inspirée et qui va chercher sa matière dans le quotidien, ce triangle de Bermudes des hommes. Dans le droit fil de Baudelaire, c'est dans les choses simples, quotidiennes que la poésie est recherchée, traquée, saisie dans son

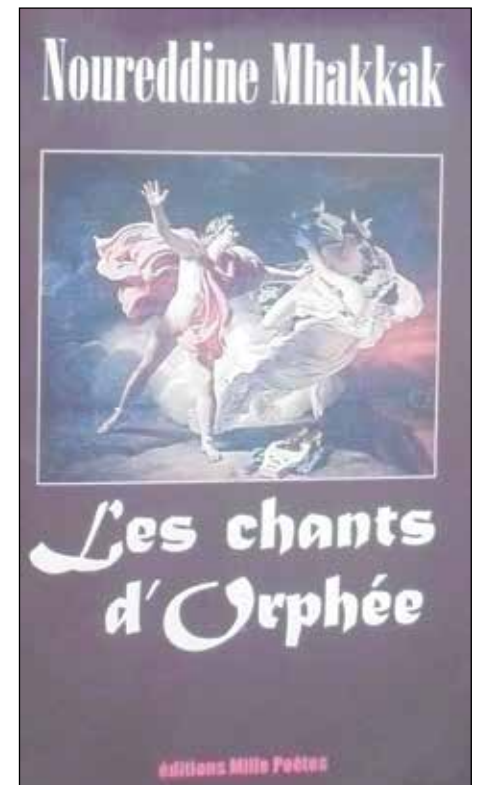
envol. Grâce à l'imagination brillante, à l'instinct poétique et à l'émotion pure, le poète évoque tour à tour les thèmes qui meublent et souvent de manière déconcertante notre prose quotidienne, pour se livrer à une heureuse alchimie.

Les peines que les hommes subissent dans une demi-conscience deviennent alors sources de félicité grâce à une réelle force de la magie poétique. Et pour réussir la gageure, il a fallu une force et une audace réelles pour se dégager des vieilles ornières.

Le poète est ainsi mû par le souci de l'homme. Tous les hommes auxquels

il s'identifie pour les éveiller à ce qui forme l'essentiel de leur unité : la beauté de l'art et de la nature, la fête et surtout la beauté de la femme. Les accents lyriques portent le lyrisme au niveau de l'universel. Telle est la condition pour faire face à la nuit de la médiocrité, sauver la beauté et s'arracher à sa propre finitude, jadis celle d'Eurydice pour Orphée et aujourd'hui l'homme moderne pour le poète, qui est le propre de cette poésie légère et grave, une poésie de sens profondément métaphysique.

Mustapha Guiliz



¹Les Chants d'Orphée. Nouredine Mhakkak. Éditions Mille Poètes LLC / Delaware. USA. 2009

Tu ne tueras point

Jean-Louis Tripp et Cyril Doisneau adaptent les récits de Christophe Hondelatte

Les amateurs d'enquêtes policières trouveront en feuilletant la bande dessinée *Tu ne tueras point*¹, un florilège passionnant d'histoires criminelles, où les drames touchent différents milieux sociaux. Adaptées des récits radiophoniques de Christophe Hondelatte sur Europe 1, l'œuvre est signée de Jean-Louis Tripp au scénario et Cyril Doisneau aux dessins.

À travers un ton neutre, l'ouvrage est volontairement esquissé de sorte à nous imprégner de véritables faits-divers, tout en découvrant l'univers socioculturel dans chaque récit.

Pour se faire, Jean-Louis Tripp a délibérément choisi de faire appel au coup de crayons de Cyril Doisneau, un français installé au Québec : « Je voulais quelqu'un qui ne soit ni dans un registre réaliste pur, ni dans le gros nez et je voulais qu'il soit français, parce que je pense qu'un Québécois aurait eu plus de mal à restituer le contexte, à piger ce qu'il y a de très français dans ces ambiances provinciales ».

Pour répondre aux attentes du projet, Cyril Doisneau utilise une palette de couleurs restreinte. Pour le bédéiste, même si cela peut paraître peu, ce minimalisme assumé ne manque pas de nuances, tout en conférant une lisibilité et une atmosphère

unique à l'œuvre.

En somme, le cadre pour restituer en format BD les récits de Hondelatte, étaient réunis dans la mesure, où il n'y avait qu'à choisir parmi les histoires à raconter.

Pour se faire, Jean-Louis Tripp a choisi d'adapter des histoires qu'il a catégorisées en deux groupes : « Il y a le pétage de plombs. Comme dans l'affaire Stern. Et tout de suite après, l'affolant mécanisme qui se met en place pour faire disparaître le corps et tenter d'échapper à la sanction. Et puis, il y a le crime froid, calculé, le crime par pur intérêt. Ça me sidère. Comment peut-on trouver par exemple, qu'il est plus facile de tuer son conjoint que de divorcer? La dualité humaine me fascine... ».

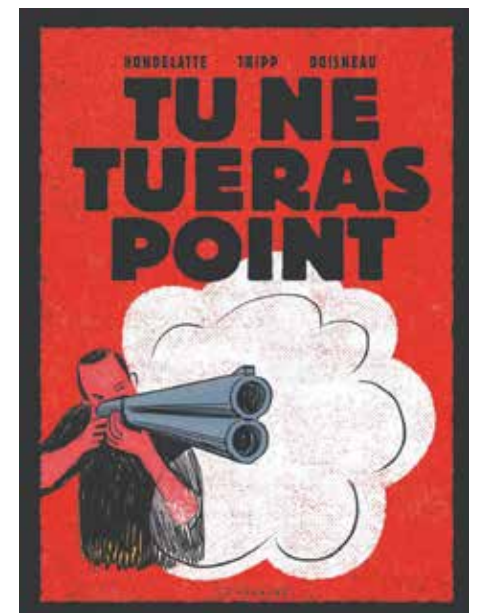
Parmi les dix récits que réunit l'album, l'auteur nous convie dans le quotidien de la fromagerie de la famille Deulin. Nous sommes en 1987. C'est durant la nuit du 20 juin, que Jean-Pierre retrouve sa

femme Janine sans vie dans la chambre à coucher. Elle se serait suicidée avec la carabine.

Autres faits et autres circonstances. Nous sommes le 5 avril 1997. Il est 7 h du matin à Épagny en Haute-Savoie, lorsque les gendarmes découvrent le corps de Freddy Cavanna qui était étendu sur le sol. Il a été tué de quatre coups de fusil.

Dans un contexte différent, les gendarmes et les pompiers interviennent suite à un accident de la route et constatent le décès du conducteur. Cette nuit du 6 au 7 juin 1986 au col de l'Homme Mort, aux confins de l'Hérault et de l'Aveyron, la nuit a été difficile pour les gens du village.

Ces trois événements qui n'ont rien en commun sont quelques-uns des dix faits-divers que l'on retrouve dans *Tu ne tueras point*. Ces situations sont aussi les éléments déclencheurs de chaque tranche de vie que les auteurs décortiquent, tout



en prenant soin de laisser les lectrices et lecteurs se faire leur propre avis sur ce qui s'est passé.

À travers les 150 pages que réunit l'ouvrage, *Tu ne tueras point*, vaut aussi bien sa dimension psychologique et sociologique que policière.

Réda Benkoula

¹Tu ne tueras point | Jean-Louis Tripp (Textes), Cyril Doisneau (Dessins) | Le Lombard | 2021 | 144 pages

51^e Festival du nouveau cinéma

Une programmation variée du 5 au 16 octobre 2022



Le Festival du nouveau cinéma de Montréal (FNC) est très heureux de dévoiler la programmation de sa 51^e édition: du 5 au 16 octobre prochain, le FNC invite les festivaliers à célébrer le nouveau cinéma en salle. Pour son millésime 2022, le doyen des festivals de films au Canada offre une sélection à son image : indépendante, irrévérencieuse, éclatante et rassembleuse. Durant 11 jours, les spectateurs pourront découvrir les œuvres de talents confirmés, qui ont marqué ou continuent de marquer l'Histoire du septième art, mais aussi de jeunes pousses d'ici et d'ailleurs dont les réalisations se sont distinguées au cours des derniers mois dans les festivals internationaux. Cette année, ce ne sont pas moins de 291 films de 49 pays que les festivaliers pourront découvrir au Cinéma Impérial, Cineplex Odéon Quartier Latin, Cinéma du Parc, Cinéma du Musée, Cinémathèque québécoise, Cinéma Moderne et au Centre PHI.

FILM D'OUVERTURE ET DE CLÔTURE

C'est FALCON LAKE, premier long métrage de Charlotte Le Bon, qui donnera le coup d'envoi de cette 51^e édition le 5 octobre prochain au Cinéma Impérial avant de prendre l'affiche le 14 octobre. Présentée en première mondiale lors de la 54^e Quinzaine des réalisateurs du Festival de Cannes, cette adaptation libre du roman graphique Une soeur de Bastien Vivès met en vedette Sara Montpetit, Karine Gonthier-Hyndman, Monia Chokri et le jeune comédien français Joseph Engel.

Bastien et Chloé passent leurs vacances en famille au bord d'un lac habité par une légende de fantômes. Malgré les trois ans qui les séparent, une connexion singulière s'installe entre eux. Prêt à surmonter ses pires peurs pour exister aux yeux de Chloé, l'été devient un moment charnière trouble

pour le jeune garçon.

Pour clore le festival, Léa Mysius, qui avait reçu la Louve d'or en 2017 pour Ava, revient au FNC avec LES CINQ DIABLES, également présenté à la Quinzaine des réalisateurs du Festival de Cannes en mai dernier. Porté par Adèle Exarchopoulos et la jeune Sally Dramé, le film dresse le portrait de Vicky, une petite fille qui possède un don exceptionnel et qui voue à sa mère un amour inconditionnel.

Vicky, petite fille étrange et solitaire, a un don : elle peut sentir et reproduire toutes les odeurs de son choix qu'elle collectionne dans des bocaux étiquetés avec soin. Elle a extrait en secret l'odeur de sa mère, Joanne, à qui elle voue un amour fou et exclusif, presque maladif. Un jour Julia, la sœur de son père, fait irruption dans leur vie. Vicky se lance dans l'élaboration de son odeur. Elle est alors transportée dans des souvenirs obscurs et magiques où elle découvrira les secrets de son village, de sa famille et de sa propre existence.

UNE LOUVE D'HONNEUR POUR WALTER HILL

Après Jane Campion l'an passé, c'est au tour du légendaire Walter Hill (48Hrs, The Warriors, The Long Riders) de visiter Montréal dans le cadre du FNC. Une fierté pour le festival qui lui remettra sa Louve d'honneur lors de la projection de son nouveau film DEAD FOR A DOLLAR, présenté à la Mostra de Venise cette année. À cette occasion le FNC présentera trois autres de ses films : EXTREME PREJUDICE, THE WARRIORS ainsi que THE DRIVER lors de l'événement La grande nuit des chauffeurs de feu au cours duquel le réalisateur sera présent pour s'entretenir avec le public.

Consulter la programmation sur nouveaucinema.ca

Événements et spectacles à ne pas rater

1 OCTOBRE 2022. LES SOUVENIRS DU BON VIEUX TEMPS AVEC LEILA GOUCHI & AYHAM ABOU AMMAR

Une soirée musicale qui éveillera les sens, pleine de nostalgie du bon vieux temps, avec des reprises poignantes et insolites des meilleures chansons de la musique Arabo-orientale. Nos deux grands artistes Leila Gouchi (canado-marocaine) et Ayham Abou Ammar (canado-syrien) interpréteront en solo et en duo avec brio les chants immortels des légendes égyptiennes (Oum Kalthoum et Mohamed Abdelwahab), avec des variations et des arabesques vocales indéniables qui vont exalter le public. Ils seront accompagnés de 10 des meilleurs musiciens acoustiques de multiples nationalités. Une projection en arrière-scène de portraits rarement édités des deux légendes arabes, Oum Kalthoum et Mohamed Abdelwahab, sera au rendez-vous au Théâtre Marcellin-Champagnat, sis 1275, avenue du Collège à Laval.

1 OCTOBRE 2022. TAKFARINAS À MONTRÉAL

Le chanteur algérien Takfarinas se produira à Montréal le 1 octobre 2022 à la scène Arena du Collège Marie-Victorin, sis 7000 Maurice Duplessis à Montréal. En effet, la scène artistique

renoue avec sa tradition d'animation grandiose et annonce la venue de Takfarinas. Le chanteur d'expression kabyle qui n'est plus à présenter a acquis une notoriété internationale.

8 OCTOBRE 2022. SOIRÉE QAADA MALOUF AVEC ABBAS RIGHI

Le Colisée Réception à l'honneur d'accueillir le grand artiste Abbas Righi, l'un des plus illustres noms de la musique andalouse, du genre malouf. Dans un cadre feutré et intimiste, autour d'un diner savoureux au menu élaboré pour l'occasion, comportant 4 services, préparez-vous à passer une soirée Qaada inoubliable et exceptionnelle, chargée de surprises et d'émotion. Ouverture des portes à 19h. Lieu : 3860 Boul Notre Dame Ouest à Laval.

9 OCTOBRE 2022. NADIA BENYOUCEF À MONTRÉAL

Djamel Lahlou invite à Montréal une des meilleurs interprètes de la musique algéroise et algérienne en général. En effet, la chanteuse Nadia Benyoucef, animera en duo avec Djamel Lahlou, une soirée musicale dans une ambiance familiale typique, le dimanche 9 octobre 2022 dès 18h30 à la salle du Château Classique, sis 6010 boulevard des Grandes Prairies Est à Saint Léonard.

Votre annonce sur le journal
L'initiative
au prix exceptionnel de

15\$

Détails : Noir & blanc

45\$ (x1 mois)

35\$ (x3 mois)

20\$ (x6 mois)

15\$ (x12 mois)

2,5" Largeur X 3,11" Hauteur
Taille de la Police 9 (100 mots Max)

Contact :

514-360-6267 / pub@linitiative.ca

Votre annonce
dans cet espace

à partir de

15\$

Contact :

514-360-6267

pub@linitiative.ca

ABONNEMENT

Un an d'abonnement (12 numéros) pour un montant de 36 \$

Nom: _____ Adresse: _____

Ville : _____ Code postal: _____

Téléphone : _____ Courriel : _____

Faites votre chèque à l'ordre de : Réda Benkoula

Adresse : 2900 Chemin de la Côte-de-Liesse, App 408, Mont-Royal, QC, H4N 2P2

VOTRE SOUTIEN EST IMPORTANT

« L'initiative » est une entreprise privée qui œuvre pour le bien-être collectif de tous les citoyens Montréalais et Québécois en général. Vos dons sont importants pour nous, En vous abonnant, cela permet la pérennité du journal en couvrant une partie des frais de rémunération des collaborateurs, de l'impression, de la distribution.

Le transport actif

Une habitude comportant de multiples avantages



Le transport actif se définit comme étant l'utilisation de sa propre énergie pour se rendre d'un endroit à un autre. Il privilégie les modes de déplacement non motorisés, tels que la marche et le vélo. Pour les usagers du train, du métro ou de l'autobus, le transport actif s'incorpore ordinairement au transport collectif, une pratique appelée le cocktail transport.

LUTTER CONTRE L'ANXIÉTÉ

La conjoncture économique actuelle, ainsi que la lutte aux changements climatiques provoque de l'anxiété chez certain.e.s citoyen.ne.s. La mobilisation collective vers le transport actif pourrait potentiellement permettre de réduire non seulement l'anxiété

chez les utilisateur.trice.s, en raison de la pratique de l'activité physique et du fait de profiter du grand air. De même, en utilisant moins d'essence, les usagers réduisent leurs dépenses de carburant, ce qui permet de réduire l'anxiété liés à la situation économique. Finalement, pour les gens souffrant d'anxiété liée à l'environnement, réduire son empreinte carbone pourrait potentiellement, diminuer le niveau d'anxiété.

ALLÉGER LES FINANCES

Les dépenses de transport représentent la 2^e dépense importante pour les ménages au Québec. Après le logement, qui peut représenter jusqu'au tiers des dépenses de certains ménages, environ 18% des

revenus sont consacrés à la mobilité. Intégrer le transport actif à ses habitudes de déplacement, va être une bonne option dans la saine gestion du portefeuille. Non seulement le transport actif permet-il d'économiser sur l'essence, les frais de stationnement et les frais d'entretien du véhicule, mais il est aussi, source de bien-être et plusieurs adeptes du transport actif ont rapporté avoir une meilleure santé depuis qu'ils le pratiquent, et par conséquent, avoir moins d'absentéisme au travail. Le calcul est simple à faire : intégrer davantage le transport actif dans ses habitudes de déplacement de proximité est une excellente façon d'économiser. Afin d'avoir une idée claire des sommes consacrées au transport, certains sites web, dont celui de la CAA Québec, proposent des calculateurs.

DES BIENFAITS POUR LA COLLECTIVITÉ

Qui dit voitures à essence, dit empreinte carbone élevée, mais il faut également prendre en compte le coût social lié à leur utilisation.

Selon l'organisme Équiterre, la quantité de CO₂ émise par un véhicule parcourant 20 000 km annuellement serait d'environ 4 tonnes de CO₂, selon le type de

véhicule. Près de la moitié des émissions de gaz à effet de serre de la province, seraient attribuables au secteur des transports. Ce sont des facteurs non négligeables, considérant le fait que le CO₂ a des impacts sur l'environnement, mais aussi sur la santé de la population.

ACCESSIBLE À TOUS

Le transport actif n'est pas que l'apanage des grands sportifs et des travailleurs. Ce dernier peut s'adapter non seulement, à la forme physique et aux préférences de ses adeptes, mais aussi à l'âge. D'ailleurs, l'engouement croissant des aînés pour le vélo électrique démontre bien ce fait. Il n'est pas non plus obligatoire de faire uniquement du transport actif. On peut très bien l'utiliser seulement pour quelques portions d'un trajet. On peut le pratiquer seulement quelques jours par semaine ou seulement durant la belle saison ou encore, stationner la voiture plus loin ou descendre quelques stations de métro avant notre station habituelle et en profiter pour se déplacer à pied. Tout est question de vos dispositions et de vos préférences.

Martine Dallaire, B.A.A.

Chroniques des centres d'appels

En vente en ligne en format imprimé (sur Amazon) et en format PDF (linitiative.ca)



LE JOURNAL
DE MONTRÉAL

« C'est donc avec humour que le livre nous relate des nouvelles drôles. »

Anne-Lovely Etienne

LA PRESSE

« L'actualité des livres
Sortie de la semaine. »

Chantal Guy

L'initiative

« Le livre prend en compte des paroles que nous pensons insignifiantes, pour leur accorder toute l'importance qu'elles méritent. »

Lamia Bereksi Meddahi

RCI RADIO CANADA
INTERNATIONAL

« L'auteur transmet avec humour les préoccupations et les soucis de la société canadienne. »

Colette Dergham