

Présentation

Pourquoi créer un autre journal? Retenons que ce projet est délimité par notre territoire local, notre quartier, Rosemont. À l'origine, c'est un projet citoyen qui se veut inclusif, sans but lucratif.

NOT'JOURNAL n'est pas un journal au sens strict (not a newspaper!) mais avec une apostrophe québécoise pour dire "à la bonne franquette" car il s'agit de NOTRE journal collectif.

Dans cette perspective, nous désirons diffuser une information d'une nature différente de celle que l'on retrouve généralement dans nos quotidiens locaux. Dans un esprit de coopération et de communication, ce projet entend partager une multitude de points de vue, dans un esprit critique et constructif. Voilà ce que l'inclusion signifie pour nous: respectueux avant tout de la liberté d'expression de chaque individu.

Nous rêvons d'ouvrir un pipeline d'idées alternatives qui concerne notre réalité d'ici. Nous sommes ouverts à tous ceux et celles qui veulent s'exprimer, l'objectif étant d'être dans l'action. Une ouverture démocratique avide de participants et non de lecteurs-spectateurs.

Aucune date fixe de parution n'est arrêtée, l'idée étant davantage de publier un numéro de façon aléatoire, en fonction des contenus disponibles. Aucune équipe rédactionnelle ne sera désignée, la rencontre de nos intérêts individuels et collectifs sauront créer un lieu commun. Toutefois, les textes seront révisés avant publication et nous acceptons les textes visuels, tels photos, dessins, caricatures, etc.

Bref, nous souhaitons que ce journal devienne un espace de paroles des gens du quartier. Nous demeurons convaincus, à cet égard, que "seul on va vite mais ensemble on va plus loin".

Bienvenue à toutes les collaborations.

L'équipe de Not'Journal

Historique
 12 décembre 2015 - numéro 0
 26 avril 2016 - numéro 0.1

*** À PARTAGER**

L'objectif est de maximiser la portée du journal tout en minimisant les dépenses en ressources. On s'inspire du modèle de la simplicité volontaire en priorisant ce qui est essentiel (la base): la circulation de contenu inspirant et les échanges humains dans une communauté qui tend à vivre ensemble!

On imprime environ 1200 copies par édition de Not'Journal. Ce n'est pas beaucoup quand on sait qu'il y avait 134 038 habitants recensés sur le territoire de Rosemont-La Petite-Patrie en 2011!

Vous avez aimé lire Not'Journal, passez-le au suivant! Placez-le dans une boîte à livres près de chez-vous, partagez-le avec votre voisin ou bien laissez-le dans la salle de bain d'un ami. P'tit train va loin!

Le journal est aussi disponible à partir de notre site internet en version pdf afin que vous puissiez imprimer votre copie:

notjournal.info

Prochaine date de tombée: Début juillet 2016

Envoyez-nous des: textes, dessins, photos, caricatures, poèmes, suggestions de citation, recettes, blagues, énigmes, bonnes nouvelles, critique d'événement culturel, etc.

Nous rejoindre:

courriel: notjournal.rosemont@gmail.com
site internet: www.notjournal.info
adresse postale: 2819 Masson, H1Y 1W8

Version électronique disponible à partir du site internet.

Collaborateurs
 Suzanne Côté, Élise Morin, Roland Savard, Pierre Boucher, Marc L. Bourgoïn, Lucien L'Hermitte, Christine Dupuis, Ève Lamont, Denis Desjardins, Amélie Duperron, Noémie Lamoureux, Catherine Léger.

Remerciements
 Société d'histoire Rosemont-Petite-Patrie, Fruiterie Au Melon Miel, SDC Promenade Masson.

Logiciels utilisés (gratuits)
 -Inkscape: Logiciel de dessin vectoriel. inkscape.org/fr
 -Gimp: Logiciel d'édition d'image. gimp.org
 -OpenOffice: Suite logicielle bureautique. openoffice.org/fr

Ce journal a été fait avec amour!

Not'Journal

ROSEMONT, QUÉBEC, AMÉRIQUE

L I B R E

À PARTAGER*

MERCREDI 16 AVRIL 2016

n° 0.1

Le printemps, c'est la façon pour la nature de dire :

«Faisons la fête!»

Robin Williams

Spring is nature's way of saying 'Let's party'



Illustration par **Élise Morin**: emorin0811@gmail.com

L'Église Saint-Esprit-de-Rosemont

Auparavant appelée Sainte-Philomène de Rosemont, c'est une église catholique de Montréal située au 2851 rue Masson, au coin de la 6^e Avenue, au cœur du Vieux-Rosemont.

Principalement érigée entre 1931 et 1933, elle est une des rares églises présentant une architecture Art déco. Elle fut dessinée par l'architecte Joseph-Égilde-Césaire Daoust.

Tournez la page pour lire la suite de l'histoire.

MÉTÉO DU JOUR
 Le soleil nous chauffe
 mais le fond de l'air
 est frais!

**2^e numéro de Not'Journal
 Maintenant 12 pages!**

S o m m a i r e :

Rosemont.....p.2
 L'Église Saint-Esprit-de-Rosemont, le 2903 rue Masson, nom d'une rue!
 Entretien avec Ève Lamont ...p.3
 Résidente du quartier et cinéaste de terrain
 Culture.....p.4
 On ne rit jamais assez, dictionnaire populaire (libre), parler populaire
 Histoire et Littérature.....p.5
 De remarquables oubliés, pourquoi appelle-t-on un 25 cents un trente sous?, Le Teddy-bear
 La Bonne Nouvelle.....p.6
 Une loi pour les animaux!
 Science et santé.....p.7
 Le bon et le mauvais cholestérol: une notion imprécise!
 L'Art de vivre.....p.8
 C'est qui le boss? Le test des trois passoires
 Poésie.....p.9
 Son, Courage
 Trucs, Trocs et Recettes.....p.10
 Frigo des Ratons, ciboulette, recettes
 Jeux et détente.....p.11
 Not'Journal.....p.12
 Présentation, nous rejoindre

* Voir au verso pour plus de détails (page 12)



Église Ste-Philomène 1936
Archives Société d'histoire
Rosemont-Petite-Patrie

L'Église Saint-Esprit-de-Rosemont (suite)

Le développement des usines Angus en 1902 amènera une expansion rapide du quartier qui demandera la création de la paroisse Sainte-Philomène en 1905. Une chapelle fut construite en 1907. Le presbytère actuel fut érigé en 1914. La chapelle est rapidement devenue insuffisante pour desservir la population locale qui augmentait rapidement.

La construction de l'église fut effectuée durant les années 1931 à 1933, bâtie avec de la pierre grise provenant des carrières avoisinantes. L'intérieur de l'église fut conçu par Carli et Petrucci. Les vitraux sont l'œuvre de l'artiste Guido Nincheri. Le clocher de style néogothique fut retiré en 1949 à cause des explosions des mines avoisinantes qui l'ont rendu instable. En 1964, la paroisse Sainte-Philomène change de nom pour Saint-Esprit.

source: fr.wikipedia.org/wiki/%C3%89glise_Saint-Esprit-de-Rosemont

Le 2903 rue Masson

J'avais fait ce croquis il y a cinq ans à l'intérieur de la boulangerie De père en fils (qui s'appelait auparavant La Femme du boulanger). Cette boulangerie a fermé ses portes cet automne, elle est maintenant située au 328 Beaubien est coin Drolet.



Denis D. 28/11/2010

Illustration par Denis Desjardins - artiste du quartier
letrublion@gmail.com



Carrières, rue des

(de Boyer à boulevard Rosemont)
Avant 1912

Cette dénomination rappelle qu'au XIXe siècle et dans le premier tiers du XXe siècle, de nombreuses carrières (carrières Labelle et Martineau) sont situées de part et d'autre de ce chemin. D'ailleurs, la majeure partie des ouvriers de ces carrières, surnommés pieds noirs par allusion à leurs pieds brûlés par la chaleur de la pierre, habitent sur cette voie. Ces carrières, dont on a extrait la pierre grise qui est une des caractéristiques de nombreux édifices institutionnels montréalais, ont cessé leurs activités dans les années 1930.

Anciens noms:
chemin des Carrières, avenue Pacifique

source: Société d'histoire Rosemont-Petite-Patrie

Les moutons

Pourquoi les moutons blancs mangent-ils plus que les moutons noirs?

Étrange...

Trois enfants rentrent de l'école : le premier a un parapluie, le deuxième a un imperméable et le troisième a un K-way.

Qui sera le plus mouillé ?

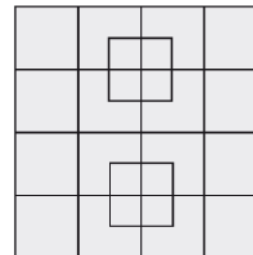
La suite

- 1
- 11
- 21
- 1211
- 111221
- 312211
- 13112221

source: enigmatik.epikurieu.com

Les carrés

Combien y'a t'il de carrés dans cette image ?



source: www.jesuisanimateur.fr

Énigme de Stanford

1. Mieux que dieu
2. Pire que le diable
3. Les pauvres en ont
4. Les riches en ont besoin
5. Si on en mange, on meurt

source: Bernard Werber - Nous les Dieux

SOLUTIONS

Les moutons: Parce qu'ils sont plus nombreux! **Étrange:** Aucun, on n'a pas dit qu'il pleuvait! **La suite:** 1. Rien n'est mieux que dieu 2. Rien n'est pire que le diable 3. Les pauvres n'ont rien 4. Les riches ont besoin de rien 5. Si on mange rien, on meurt Bonne chance! recherche: **MLB**
Rien. 1. RIEN n'est mieux que dieu 2. RIEN n'est pire que le diable 3. Les pauvres n'ont RIEN 4. Les riches ont besoin de RIEN 5. Si on mange RIEN, on meurt Bonne chance! recherche: **MLB**
suite à 178346 (nombres pris au hasard) est : 11171813131416 **Les carrés :** 40 **Enigme de Stanford:** 1113213211 et ensuite 3113111131221 etc. Car on lit la ligne du dessus pour écrire la suite: par exemple la

Humour

Les enfants étaient alignés dans la cafétéria d'une école primaire catholique pour le déjeuner. Au bout de la table, il y avait un grand plateau de pommes. La religieuse a fait une note et l'a affichée sur le plateau de pommes. "Prenez une seule pomme, Dieu nous regarde". Un peu plus loin, à l'autre bout de la table, il y avait un grand plateau de biscuits aux pépites de chocolat. Un enfant a écrit une note: "Prenez tout ce que vous voulez, Dieu regarde les pommes!"

Source: Mine de Rien, vol.25,no12, juillet 2014
recherche: Suzanne Côté



source: Revue Notre-Dame, mars 2015
suggérée par: Suzanne Côté

Saviez-vous que ?

On pourrait faire rouler un camion pendant 32 kilomètres avec l'énergie produite par notre cœur en une journée. Sur toute une vie, cela représente un aller-retour Terre-Lune.

source: www.preventheartattack.in/heart-facts.html

Ben drôle!

- Quelle est la drogue préférée d'une personne naine? Le mini-putt
- Pourquoi Bruce Lee a les dents propres? Parce qu'il se Bruce Lee dents
- Qu'est-ce que ça fait un roux sur un bicycle? Un 3 Roux
- Comment faire pour ne pas se taper sur les doigts en enfonçant un clou? En tenant le marteau à deux mains
- Quel est la puissance d'un coton-tige? 2 watts

source: blague.info



Un nain qui lit les solutions

Les Rats déménagent!



Déjà le frigo de Bacchus avait pignon sur rue (9^e avenue), voilà un garde-manger atypique celui là, car le Frigo des Rats est un réfrigérateur collectif d'une originalité verdoyante. Né du rêve d'un enseignant de Rosemont, Patrick Bodnar, qui a vu dans ce projet de garde-manger communautaire, l'occasion de créer de la cohésion sociale entre gens ayant différents niveaux de vie. Ce partage de nourriture est une belle occasion d'apprendre à se connaître autour d'un élément fondamental dans la vie de tous et chacun: la nourriture.

Inauguré dimanche le 3 avril dernier, il est situé au 5844, 5^e Avenue. Le mode de fonctionnement est simple: quiconque peut à tout moment y déposer de la nourriture comestible ou en retirer la quantité de son choix, aucune autorisation n'est requise. Une exception toutefois: les plats cuisinés qui y sont déposés doivent être identifiés par son propriétaire sur la page Facebook du groupe **Frigo des Rats de Rosemont**.

Quelques directives: Pas de malbouffe (sucreries, boissons gazeuses...). On vise la nourriture bonne pour tous et santé! La viande crue est proscrite sans condition.

Pierre Boucher

Ciboulette

Au Moyen-Âge, la ciboulette se vendait à la criée sous le nom "d'appétit". Elle est un assaisonnement santé puisqu'elle a des propriétés antioxydantes intéressantes. Malgré qu'elle soit ajoutée en petite quantité dans les plats, la ciboulette contribue tout de même à l'apport des antioxydants dans l'alimentation. Riche en vitamine A et C, elle est facile à cultiver sur le balcon ou au jardin.

Recette - Oeufs brouillés crémeux:

Cuire vos oeufs dans un peu de margarine, ajouter des tomates, des morceaux de fromage à la crème et saupoudrer de ciboulette ciselée, de sel et poivre.

Suzanne Côté

«La solidarité, c'est
aider chacun à porter le
poids de la vie et à la
rendre plus facile.»

Henri-Frédéric Amiel
citation suggérée par Catherine Léger

Toujours pratique

Crêpes sans oeuf

Ingrédients

- ½ tasse lait
- 1 tasse farine
- 2 c. à soupe huile canola
- 1 c. à soupe sucre
- 1 c. à thé vanille
- 1 c. à thé sel
- Margarine pour la cuisson

Mélanger tous les ingrédients. Ajouter du liquide au besoin.

Dans une poêle antiadhésive, badigeonner de beurre, cuire les crêpes, une à une, avec environ 45 ml (3 c. à soupe) de pâte, en les faisant dorer de chaque côté.

source: [ricardocuisine.com/
recettes/6451-crepes-sans-oeufs](http://ricardocuisine.com/recettes/6451-crepes-sans-oeufs)

Un classique

Vinaigrette française

- 1 c. à soupe de sel
- ½ c. à thé de poivre
- 4 c. à soupe vinaigre
de vin ou de cidre
- 1 c. à thé de moutarde de Dijon
- ½ tasse d'huile d'olive

Mettre tous les ingrédients dans un bol. Battre jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

source: *L'encyclopédie de la cuisine de Jehanne Benoît*
recherche: MLb



Entretien avec Ève Lamont, résidente du quartier et cinéaste de terrain

Entrevue réalisée le 5 avril par Suzanne Côté et Pierre Boucher



Documentariste et cinéaste reconnue, ici comme à l'étranger, elle porte à l'écran des expériences qui sortent des lieux communs. Sa filmographie est soucieuse de donner une voix à ceux et celles qui sont peu ou pas considérés par la société. Dans le documentaire MÉCHANTE JOB (2001), chômeurs et précaires contestent l'exploitation du travail et cherchent des alternatives au travail salarié. SQUAT. (2003) relate l'histoire vécue de jeunes squatteurs montréalais. PAS DE PAYS SANS PAYSANS (2005) illustre les luttes contre l'agro-industriel en optant pour la pérennité de l'agriculture. L'IMPOSTURE (2010) est une vision de l'intérieur de la prostitution et de l'âpre combat de celles qui luttent pour en sortir. Son dernier film, LE COMMERCE DU SEXE (2015) se penche sur la banalisation et la commercialisation du corps féminin.

Q- Qu'est-ce qui t'a poussé à faire du cinéma?

R- J'ai commencé à filmer comme militante étant étudiante à l'Université, d'abord en sociologie, puis en communication. La sociologie fut le socle de ma pensée pour comprendre les rapports de force et découvrir les oppressions de classes, de sexes, de races. Simultanément, je voulais intervenir car les médias parlaient très peu des enjeux sociaux. Pour ma part, j'ai besoin de faire oeuvre utile avec mes films mais je conçois que l'art n'a pas besoin d'être utile pour exister, l'art existe point. C'est un miroir qui exprime qui nous sommes dans la vie et un miroir de notre société, ou qui peut tout fracasser et réinventer.

Q- Pourquoi as-tu choisi d'être documentariste plutôt que la fiction?

R- Moi, j'ai envie de dire, de révéler les choses qui m'indignent. Par exemple, lorsqu'on parle des laissés pour compte, cela peut être traité de façon sensationnaliste. J'appelle cela des masques-médias, car ils détournent le réel. Or, ce n'est pas la fatalité. Je m'interroge sur les raisons de la pauvreté, des inégalités sociales, des droits bafoués, lorsqu'on n'a pas eu la chance de naître à la bonne place. Je ne peux me contenter d'un monde passif qui regarde uniquement, je me situe constamment dans l'action, c'est ce qui me motive à continuer de tourner. On dit qu'un film ne peut pas changer le monde, c'est vrai. Mais lorsque j'observe les commentaires à propos de mes films, je constate que des perceptions changent, comme ce fut le cas avec mes documentaires sur la prostitution et sur les squatteurs.

En 2010, j'ai sorti L'IMPOSTURE ensuite LE COMMERCE DU SEXE (2015), je voulais mettre l'éclairage sur les zones d'ombre, les racines de l'exploitation, soit les exploitants, les proxénètes, les clients qui alimentent cette industrie. Rapports de nature sexuelle inégaux où l'argent donne tous les droits et permet de s'approprier le corps d'une personne... rapports sexistes, colonialistes où des femmes sont racisées. Je dénonce ouvertement cette complaisance face à l'une des pires oppressions qui soit.

J'ai été choyée par la diffusion large de mes 2 films sur la prostitution, bénéficiant d'une tournée dans tout le Québec. Pour LE COMMERCE DU SEXE, il y eut une centaine de projections dans 26 villes du Québec. Plus gratifiant encore, le public assiste massivement aux projections de mes documentaires alors que les salles se vident peu à peu avec l'attrait pour le cinéma-maison et du visionnement par internet.

Q- Pourquoi as-tu choisi de vivre dans le quartier Rosemont?

R- Il y a 16 ans, j'ai trouvé à Rosemont une maison abordable, modeste, dans un quartier heureusement pas embourgeoisé. Il y a de tout ici: la mixité sociale, le voisinage et l'entraide, on a implanté une ruelle verte, on a cassé l'asphalte pour faire des jardins de ville. Ces projets demandent une participation citoyenne et créent du lien social, car les gens vont jouer dehors et tissent des relations. L'effet pervers de ce phénomène peut être l'accroissement de la gentrification. Mais je vois que les Rosemontois ne se contentent pas du verdissement du quartier et développent aussi des formes de partage avec des initiatives comme le **Frigo des Rats**. (voir page 10)

Q- Envisages-tu, dans tes projets à venir, de tourner dans notre quartier?

R- J'ai des idées qui me trottent dans la tête. Mais la difficulté est toujours de réussir à financer mes projets. Actuellement, je termine un documentaire sur le quartier Pointe-St-Charles sous l'angle de l'engagement communautaire, la lutte à la gentrification et l'aménagement urbain en fonction des besoins de la population. Un documentaire porteur d'espoir, qui me fait du bien à l'âme.

On ne rit jamais assez

Plusieurs bars de Rosemont offrent des soirées d'humour ou d'improvisation. Le prix d'entrée est souvent ridicule; 8 \$ à 10 \$ pour une rigolade assurée. Bien sûr, certains numéros tombent à plat. Après tout, les humoristes y viennent pour roder leurs sketches et tester les gags auprès d'un public qui se veut compréhensif. Qu'à cela ne tienne, on en a pour notre argent!

Suite au récent scandale opposant Mike Ward et le P'tit Jérémie, on en vient à se questionner sur ce qui est drôle ou pas. Jusqu'où est-il possible d'aller en humour? Qui décide des ingrédients se retrouvant essentiellement dans une bonne blague? Certains humoristes semblent croire qu'il n'existe pas de recette à suivre et c'est tant mieux! L'humour est un art. Par conséquent, il ne devrait pas y avoir de cases, de limites, ni de barrières à ne pas franchir pour plaire à la masse.

Guillaume Wagner et Fred Dubé l'ont bien compris. Ces deux jeunes humoristes n'ont pas froid aux yeux et ils s'attendent à la même chose de leur public! Le 18 mars 2016, lors de la toute première édition du festival humoristique Dr. Mobilo Aquafest, Wagner a donné une performance électrisante destinée à secouer la foule! Nous avons eu droit à de nouveaux gags, différents de ceux présentés dans son spectacle Trop Humain. Extrêmement cynique, Wagner propose des réflexions sur l'Homme, les médias de masse, les douche-bags et la culture en général. L'humoriste passe aisément des blagues "trash" à des propos hautement philosophiques et ça fonctionne! Son public veut rire... et réfléchir! Les deux n'étant pas incompatibles!

Au Broue Pub Brouhaha, le 8 avril dernier, ce fut au tour de Fred Dubé de nous bombarder de blagues efficaces, la plupart à saveur politique. La performance de Dubé s'inscrit un peu dans une mission d'éducation populaire. L'artiste fait réfléchir aux dangers inhérents à une société capitaliste radicale. En abordant des sujets tels que le terrorisme, la démocratie, le racisme et la crise autochtone, l'humoriste provoque le rire et la réflexion chez un public ouvert d'esprit et au fait de l'actualité. Évidemment, de par leur cynisme et convictions politiques assumés, Wagner et Dubé ne font pas l'unanimité. Cependant, les soirs du 18 mars et du 8 avril, la foule était composée de jeunes et de moins jeunes. Ces spectacles s'adressent donc aux "matantes" et aux "monocles" à condition qu'ils soient un peu "flyés"!

OÙ : Broue Pub Brouhaha (5860, Avenue de Lorimier)
QUAND : Les jeudis, 20h00. **BILLETS :** 7\$

OÙ : Chez Baptiste Masson (3014 Masson)
QUAND : Les dimanches, 20h00. **BILLETS :** 8\$

Amélie Duperron



« Nul n'est plus esclave que celui qui se croit libre sans l'être. »

J.W. Goethe

Libre n.f.

libre \libr\ masculin et féminin identiques
Étymologie: Du latin liber (« libre », « sans entrave », « indépendant »).

Qui a le pouvoir de faire ce qu'il veut, d'agir ou de ne pas agir. L'homme a son libre arbitre. Il est maître de choisir entre le bien et le mal. Il se dit par opposition à esclave, servile, captif, prisonnier. Il est libre et ne dépend de personne. Qui a de la facilité, de l'aisance, qui n'est pas gêné ou contraint dans ses mouvements et ses paroles. Qui n'est pas la propriété d'un maître, en parlant de personnes, d'êtres humains, voire d'animaux. Qui est doué de libre arbitre, qui a la liberté de se déterminer, de choisir, de faire ou ne pas faire.

Qui n'est pas enfermé, clos, restreint. Qui n'est pas soumis aux règles de l'exactitude. Qui est disponible, qui n'est possédé par personne. Gratuit. Qui n'est pas grevé de droit d'auteur ou de copyright, en parlant d'une licence légale appliquée à une œuvre.

source: fr.wiktionary.org/wiki/libre
recherche: MLb

Parler populaire

Être dans les patates

Être dans les patates est une expression québécoise faisant allusion à une automobile qui, après avoir déraillée de son chemin, s'est retrouvée dans un champ de patates.

Synonymes: se tromper, se gourer, être dans le champ.

Source: fr.wiktionary.org/wiki/%C3%AAtre_dans_les_patates
recherche:MLb

Son

C O U R A G E
a m o u r
paix

vi

Lucien L'Hermitte*

Elle n'était pas venue depuis qu'il était mort. La pièce vide ne contenait qu'un seul objet, mais cet objet à lui seul représentait tout ce qu'elle voulait, tout ce qui lui manquait depuis si longtemps.

Elle s'approcha lentement de l'objet recouvert par un grand tissu blanc. Prenant son courage à deux mains et respirant un bon coup, elle découvrit l'instrument d'un seul geste. Marquant une pause pour le regarder, elle respira profondément et s'assit sur le banc.

Un frisson la fit tressaillir et parcouru tout son être. Elle n'y toucha pas, pas encore, elle n'était pas prête. Une minute. Elle s'évada de la pièce un instant, regarda le ciel par la fenêtre. Et se rappela les doux moments qu'elle avait passé avec lui devant le piano. Ce passé lui semblait si lointain à présent. C'est comme si ce n'avait été qu'un rêve, comme si tout s'était envolé. Elle ferma les yeux. Leva sa main lourdement. Elle lui paraissait si lourde à présent.

Elle survola les touches avec sa main tremblante d'émotions. Elle déposa sa main, fini par poser délicatement un doigt sur une note, sans pour autant y appliquer une pression. Non pas tout de suite... elle n'était pas prête à entendre ces notes qu'elle avait si souvent entendues. Tout en laissant ses doigts parcourir lentement le piano antique, elle sentait la musique s'immiscer à nouveau en elle. C'est alors qu'elle retentit, la première note. Un "Sol" déchira le silence qui, jusqu'à présent, régnait dans la pièce. Un son doux, pur. Les images lui revinrent, ses souvenirs. Les larmes jusqu'à maintenant perlaient au coin de ses yeux, roulèrent silencieusement sur ses joues. Quel bonheur! Un bonheur si intense, qu'elle pleura de joie. Il était encore avec elle. Il était sa musique, il revenait vers elle. Ses doigts se mirent alors à appuyer frénétiquement sur les touches. Laisant sortir de l'instrument la mélodie qu'elle avait gardée tapis au fond de son cœur depuis si longtemps. Elle termina la chanson, poussa un long soupir et souffla: - Tu m'as manqué.

Noémie Lamoureux
Jeune résidente du Vieux-Rosemont



Illustration: Christine Dupuis

* Oublie les mots et leurs distractions pour un instant... Vis tout court!

«L'amour comme épée, l'humour comme bouclier.»

Bernard Werber

C'est qui le Boss?!

Mon père travaille depuis longtemps dans le monde du vêtement pour homme. Il a débuté comme vendeur et au fil des ans, il est monté en grade jusqu'à devenir... hum, un boss! Il m'inspire beaucoup par son intégrité, son professionnalisme et son sens du leadership. L'information qui suit a été tirée d'une vidéo qu'il m'a présentée sur Youtube (BOSS vs LEADER...). Plusieurs des attitudes décrites m'étaient étrangement familières... J'ai trouvé ça très drôle! Maintenant je vous le partage.

MLB

Les différences entre :



un patron boss

Se récompense lui-même
Est ton supérieur
Utilise les gens
Évoque la peur
Met l'accent sur le travail
Pense à court terme
Reproche l'échec
Relève du pouvoir
Transforme le travail en corvée



un meneur leader

Récompense les autres
Est ton collègue
Développe les gens
Évoque le respect
Met l'accent sur les personnes
Pense à l'avenir
Trouve une solution
Relève de la bonne volonté
Transforme le travail en jeu



Boss, définition wikipedia

Dans le monde du jeu vidéo, le terme boss (issu de l'anglais « boss », qui signifie « chef ») désigne habituellement un ennemi, normalement plus puissant que les autres, à battre à la fin d'un niveau, d'un donjon, ou dans un autre environnement. On le retrouve principalement dans les jeux de plate-forme, les beat'em all et les jeux de rôle. Exemple: Bowser dans Mario Bros.

Source: fr.wikipedia.org/wiki/Boss#cite_note-6

Le test des trois passoirs

Socrate avait, dans la Grèce antique, une haute réputation de sagesse. Quelqu'un vint un jour trouver le grand philosophe et lui dire:

«Sais-tu ce que je viens d'apprendre sur ton ami?»

- Un instant, répondit Socrate, avant que tu ne me racontes tout cela, j'aimerais te faire passer un test très rapide. Ce que tu as à me dire, l'as-tu fait passer par le test des trois passoirs?

- Les trois passoirs?

- Mais oui, reprit Socrate. Avant de raconter toutes sortes de choses sur les autres, il est bon de prendre le temps de filtrer ce que l'on aimerait dire. C'est ce que j'appelle le test des trois passoirs. La première passoire est celle de la vérité. As-tu vérifié si ce que tu veux me raconter est vrai?

- Non, pas vraiment. Je n'ai pas vu la chose moi-même, je l'ai seulement entendu dire...

- Très bien ! Tu ne sais donc pas si c'est la vérité. Voyons maintenant. Essayons de filtrer autrement, en utilisant une deuxième passoire, celle de la bonté. Ce que tu veux m'apprendre sur mon ami, est-ce quelque chose de bien ?

- Ah non ! Au contraire ! J'ai entendu dire que ton ami avait très mal agi. - Donc, continua Socrate, tu veux me raconter de mauvaises choses sur lui et tu n'es pas sûr si elles sont vraies. Ce n'est pas très prometteur ! Mais tu peux encore passer le test, car il reste une passoire, celle de l'utilité. Est-il utile que tu m'apprennes ce que mon ami aurait fait ? - Utile ? Non pas réellement, je ne crois pas que ce soit utile... - Alors, de conclure Socrate, si ce que tu as à me raconter n'est ni vrai, ni bien, ni utile, pourquoi vouloir me le dire ? Je ne veux rien savoir et, de ton côté, tu ferais mieux d'oublier tout cela !

Source: Anonyme



De remarquables oubliés

Écrit par Serge Bouchard et Marie-Christine Lévesque, **De remarquables oubliés, tome 1: Elles ont fait l'Amérique**, Montréal, Lux Éditeur, 2011 - nous découvrons que les femmes sont absentes de notre histoire officielle de l'Amérique et ce, sans distinction culturelle: Inuites, Canadiennes, Anglaises, Noires, Françaises et Métisses. Elles ont fait l'Amérique rétablir la mémoire de quinze de ces remarquables oubliées, héroïnes aux exploits invisibles.

Le **tome 2: Ils ont couru L'Amérique**, édité en 2014, retrace les pérégrinations de 14 coureurs des bois, hommes de montagnes, cavaliers des plaines, muteliers, navigateurs des glaces et commerçants du désert. En suivant leurs traces, nous pénétrons au cœur de l'infra-histoire cette part plus obscure de la grande épopée humaine, celle qui donne souvent le meilleur éclairage, écrivent nos deux auteurs. Créant ainsi leurs propres légendes, car les grands récits nord-américains ont systématiquement omis de parler de ces "Canadiens", ainsi qu'on appelait les Canadiens-Français jusqu'au début du 20^e siècle. Nos propres élites cléricales n'ont pas jugé à propos d'en cultiver le souvenir. Or, chacun de ces découvreurs mérite de figurer parmi les icônes de la grande aventure Amérique.

L'origine de ces 2 ouvrages fut une série radio diffusée de 2005 à 2011 sur les ondes de la radio de Radio-Canada, série qui présentait 72 personnages illustres, voire méconnus, de notre histoire. Le but de ces recherches était "d'explorer l'envers de notre histoire, toujours dans un esprit de réparation. En conclusion, les auteurs annoncent la suite consacrée aux Indiens et aux Métis, ceux qui ont "perdu l'Amérique", ces remarquables dépossédés.

Pierre Boucher



Ils ont couru L'Amérique, Lux Éditeur, 2014



Illustration: Christine Dupuis

Les auteurs annoncent la suite consacrée aux Indiens et aux Métis, ceux qui ont "perdu l'Amérique", ces remarquables dépossédés.

Pourquoi appelle-t-on un 25 cents un trente sous?

Au début de la colonie, le Canada employait de la monnaie anglaise. Il y avait une pièce qui valait trente sous et qui était de la même grosseur que notre vingt-cinq cents d'aujourd'hui; les Canadiens-Français ont continué à appeler le vingt-cinq cents, un trente sous. C'est ainsi que cette appellation est entrée dans notre langage quotidien.

source: Le Saisonnier vol.2 numéro 3 Printemps 2004
Société d'histoire Rosemont-Petite-Patrie



Le teddy-bear

En 1903, au cours d'une chasse, le président américain Theodore Roosevelt, surnommé «Teddy», refusa de tirer sur un oursin.



Cette scène fut croquée par un dessinateur et publiée dans la presse. Elle inspira un fabricant de jouets qui créa alors, en souvenir de ce geste, le célèbre teddy-bear, cet ours en peluche que des générations d'enfants bercèrent dans leurs petits bras avant de s'endormir.

source: Revue Jeux de notre temps
Le Saisonnier vol.2 numéro 3 Printemps 2004
Société d'histoire Rosemont-Petite-Patrie

Enfin! une loi pour les animaux!

Adoptée le 4 décembre dernier par Québec, la loi 54 concerne l'amélioration de la situation juridique de l'animal. Désormais, un animal n'est plus considéré, juridiquement parlant, comme un bien meuble (une table ou une chaise), mais comme un être vivant doué de sensibilité et ayant des impératifs biologiques. On reconnaît par là que les animaux ont la capacité de souffrir et de ressentir des émotions et des sensations. L'Ordre des médecins vétérinaires du Québec reconnaissait officiellement cette nature sensible de l'animal depuis le 17 juin 2014.

Que faut-il retenir de cette nouvelle loi sur les animaux? D'emblée, le Québec demeure bon dernier parmi les province canadiennes au sujet des droits des animaux mais on observe maintenant une attention plus soutenue de la population à l'égard du bien-être des animaux, pas seulement des animaux de compagnie. Hélas, la souffrance, qui fait l'objet d'âpres débats dans la communauté scientifique (au sujet des poissons entre autres), est appliquée de façon restrictive dans cette loi. En effet, la loi s'applique à un animal domestique, soit une espèce ou une race sélectionnée par l'homme de façon à répondre à ses besoins. Ainsi le renard roux ou le vison gardé en captivité à des fins d'élevage ou de commerce et tout autre animal ou poisson destiné aux mêmes fins, au sens de la loi. (chapitre C 61.1).

Les animaux exotiques ou ceux qui sont exploités dans des spectacles comme des oiseaux, reptiles ou petits mammifères (comme le cochon d'Inde ou les hamsters) ne sont pas concernés. La raison est singulière: elle relève d'une division bureaucratique des responsabilités entre le Ministère de l'Agriculture, Pêcheries et Alimentation qui a la responsabilité des chiens, chats et animaux d'élevage. Alors que le Ministère de la Faune s'occupe de la faune sauvage. Une ambiguïté persiste ici entre animaux sauvages et animaux domestiques, car un oiseau exotique ou une tortue sont toujours considérés comme sauvages en dépit de leurs fonctions d'animaux de compagnie. En réalité, certains animaux restent plus égaux que d'autres. En contrepartie, cette avancée législative permettra des sanctions monétaires et pénitentiaires plus sévères, sans toutefois perdre de vue le péculé de l'industrie du vivant: le profit avant toute chose!

Source: Recueil annuel des lois du Québec, 2015, chapitre 35. L'Actualité, déc. 2015.

Ligne téléphonique dédiée au bien-être des animaux 1 844 ANIMAUX pour porter plainte 24h/24h

* Une PREMIÈRE: la création du premier refuge pour animaux de ferme, **refuge SAFA**, fin 2015 en Gaspésie. Situé dans la Mitis, plus spécifiquement à Saint- Angèle-de-Mérici, il a été créé par une jeune zootherapeute de Québec, Claudia Andersen. Pour éviter l'abattoir, elle accueille vaches, chevaux, moutons, chèvres, cochons, poules, lamas, etc. Par la suite, ces animaux deviennent des partenaires d'éducation auprès des enfants qu'elle aide dans sa pratique zootherapeutique.

Source: www.refugesafa.com

** À compter du 20 mai 2016, l'accès aux chiens sera enfin permis dans 3 parcs nationaux du Québec: le parc d'OKA, le parc de la rivière JACQUES-CARTIER à Stoneham près de Québec et le parc FRONTENAC près de Thetford Mines dans les Cantons de l'Est. Toutefois, les chiens doivent être tenus en laisse en tout temps.

*** Suggestions de lectures: Wajdi Mouawad, **Anima**, roman publié en 2012 chez Leméac/Actes Sud... et l'incontournable **Bestiaire magique** de Dino Buzatti, publié en 1994 chez Laffont et réédité depuis.

Pierre Boucher



Le bon et le mauvais cholestérol : une notion imprécise !

Le cholestérol, malgré sa mauvaise réputation est une molécule essentielle à la vie. En effet, notre organisme l'utilise pour réaliser de nombreuses fonctions vitales comme la production des hormones stéroïdiennes telles que les oestrogènes, la progestérone et la testostérone; la production d'acides biliaires essentiels à la digestion des graisses (lipides); assurer la stabilité des membranes cellulaires essentielle à la bonne santé de nos différents organes, etc.

Mais alors où se situe donc le problème du cholestérol ?

Pour répondre succinctement à cette question, il faut se rappeler que le cholestérol fait partie de la grande famille des lipides. Or, nous savons tous, pour l'avoir constaté dans notre cuisine, que les lipides ne se mélangent pas à l'eau, principale composante du sang. Notre organisme utilise une ingénieuse stratégie pour le transporter dans le sang et ainsi le rendre disponible aux différents tissus. Pour ce faire, il l'enrobe d'une protéine elle-même soluble dans le sang ce qui forme une structure protéine-lipide appelée lipoprotéine. Or, voilà justement où se situe le problème. En effet, notre organisme et particulièrement le foie produit deux grandes familles de lipoprotéines transporteuses de cholestérol soit les HDL (High Density Lipoprotein) et les LDL (Low Density Lipoprotein).

Le HDL est le bon transporteur du cholestérol car sa protéine interagit harmonieusement avec les tissus qui ont besoin de cholestérol alors que le LDL possède une protéine qui mène à des problèmes métaboliques lorsqu'elle interagit avec les tissus. Ce dernier est particulièrement dommageable lorsqu'il est oxydé (LDLox). Parmi les maladies en lien avec les LDLox, on retrouve l'athérosclérose, principale cause de décès en Amérique. Il est maintenant bien démontré que le LDLox est l'élément clé des étapes menant à l'athérosclérose, un processus cellulaire qui induit l'épaississement des artères, la réduction du débit sanguin dans nos tissus, des augmentations de pression sanguine, l'infarctus du myocarde, les AVC etc.

Devant tous ces effets négatifs des LDL, quelles solutions s'offrent à nous ? Plusieurs avenues, bien documentées par de la recherche scientifique solide, sont à notre portée. Parmi celles-ci, on retrouve l'incontournable activité physique. En effet, il est bien démontré que l'exercice régulier stimule notre foie à produire davantage de HDL au détriment des LDL. Cependant l'exercice est bénéfique seulement si on tient compte des 3 critères suivants : la durée de l'exercice, son intensité et sa fréquence. L'exercice physique de longue durée (au-delà de 30 minutes) à une intensité modérée à élevée (60 à 70 % de notre capacité maximale) et faite régulièrement (chaque 2 jours) est gage de bonne santé. Une autre avenue de solution est celle de la nutrition car on sait maintenant que la prise régulière de breuvages antioxydants mène à une baisse majeure des LDLox. Une équipe de recherche de l'Université Laval a clairement démontré cet effet chez des personnes consommant journalièrement un verre de jus de canneberge, reconnu pour ses propriétés antioxydantes. Toujours au niveau nutritionnel, l'alcool s'avère être une molécule favorisant la production de HDL par le foie. En effet, une prise régulière d'un verre d'alcool par jour favorise le foie à produire davantage de HDL. D'ailleurs, pourquoi ne pas joindre l'utile à l'agréable en choisissant un verre de vin rouge qui permet de joindre 2 qualités de ce breuvage: soient sa capacité anti oxydante et l'effet pro-HDL de l'alcool qu'elle contient.

Finalement, qu'advient-il de nos prédispositions naturelles à produire des LDL. Une proportion appréciable de la population possède un foie qui génétiquement produit de grandes quantités de LDL. Cette tranche de la population est particulièrement élevée au Québec où l'on retrouve près d'une personne sur 270 ayant des prédispositions génétiques à l'hypercholestérolémie. Parmi celles-ci, 44% des hommes et 20% des femmes risquent d'avoir un infarctus du myocarde à partir de l'âge de 50 ans. Dans ce dernier cas, une consultation médicale s'impose car la recherche a donné au monde médical plusieurs outils thérapeutiques de plus en plus efficaces à modifier le métabolisme du foie.

Donc à la lumière des évidences scientifiques actuelles, il n'est pas juste de parler de bon ou de mauvais cholestérol. Il est bien plus approprié de parler de bons et de mauvais transporteurs du cholestérol. Maintenant à vous de décider lequel circule dans votre corps cet été !

Roland Savard