



Le chevalier au Cœur d'@mour, Michel Trottier, 2016

Présentation: Ce projet est délimité par notre territoire local, notre quartier, Rosemont. C'est un projet citoyen qui se veut inclusif, sans but lucratif.

Dans un esprit de **coopération et de communication**, ce projet entend partager une multitude de points de vue, dans un esprit **critique et constructif**.

Nous rêvons d'ouvrir un pipeline d'idées alternatives qui concerne notre réalité d'ici. 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. 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".

On imprime environ 1200 copies par édition de Not'Journal. L'objectif est de maximiser la portée du journal en minimisant les dépenses en ressources. Remettez-le où vous l'avez pris, 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
www.notjournal.info

Envoyez-nous des:

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

Pourquoi 0.2 si c'est le troisième numéro?

Un instant, je vous explique... ;)

Tout a commencé par le premier numéro de Not'Journal. C'était le N° 0_ENSEMBLE.

Ensuite a suivi le deuxième numéro...
Après 0 c'est 1? non?!

Ça dépend si tu es pressé ou pas! Dans notre cas, nous désirons bâtir sur du solide. Avant de franchir le cap des unités, nous prévoyons passer par une période de rodage qui nous permettra de découvrir et de fixer le fonctionnement de notre journal collectif.

Une version Beta en quelque sorte. Un petit pas à la fois et voilà le N° 0.1_LIBRE.

Et maintenant, déjà un troisième numéro: le N° 0.2_LENT!

Bonne lecture

Historique du journal

N° 0_ENSEMBLE (12 décembre 2015)
N° 0.1_LIBRE (16 avril 2016)
N° 0.2_LENT (22 octobre 2016)

Venez participer à Not'Journal

QUAND: Le deuxième dimanche du mois de 11h à 13h

OÙ: Première Moisson (3001 rue Masson)

dimanche 12 février

rencontres suivantes: 12 mars, 9 avril, 14 mai, l'été arrive!

*** Vous avez aimé lire Not'Journal? passez-le au suivant!**

Nous rejoindre:

.....
courriel: notjournal.rosemont@gmail.com

site internet: www.notjournal.info

Version électronique disponible à partir du site internet.

Collaborateurs

Marie-Neige Talbot, Véronique Garneau-Allard, Daniel Proulx, Michel Trottier, Liz Kashic, Christine Dupuis, Marc L. Bourgoin, Roland Savard, Pierre Boucher, Lucien L'Hermite.

Remerciements

Société d'histoire Rosemont-Petite-Patrie, SDC Promenade Masson, La Pêche aux Fruits, Frigo de Bacchus (9^e av.), Frites Alors! (9^e av.).

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 E N T

À PARTAGER*

SAMEDI 22 OCTOBRE 2016

n° 0.2

3^e
numéro

**«Rien ne sert de courir;
il faut partir à point.»**

Jean de La Fontaine, *Le Lièvre et la Tortue*

L'intégrale de la fable à la page 8

SPÉCIAL POÉSIE 2 PAGES!

Sommaire:

Rosemont p.2
Points de distribution, Ma petite enfance à Rosemont, nom d'une rue! Calendrier 2017

Chronique de quartier p.3
Un salon de massage qui dérange, institutrices en 1915

Culture..... p.4
Une escroquerie légalisée, Les bons contre les méchants

Science et santé..... p.5
Des Polyphénols à tomber dans les pommes

Poésie..... p.6 et 7
Holographic marching by I.k., révolution, Dessine-moi un mouton, le soleil ferme à 20h

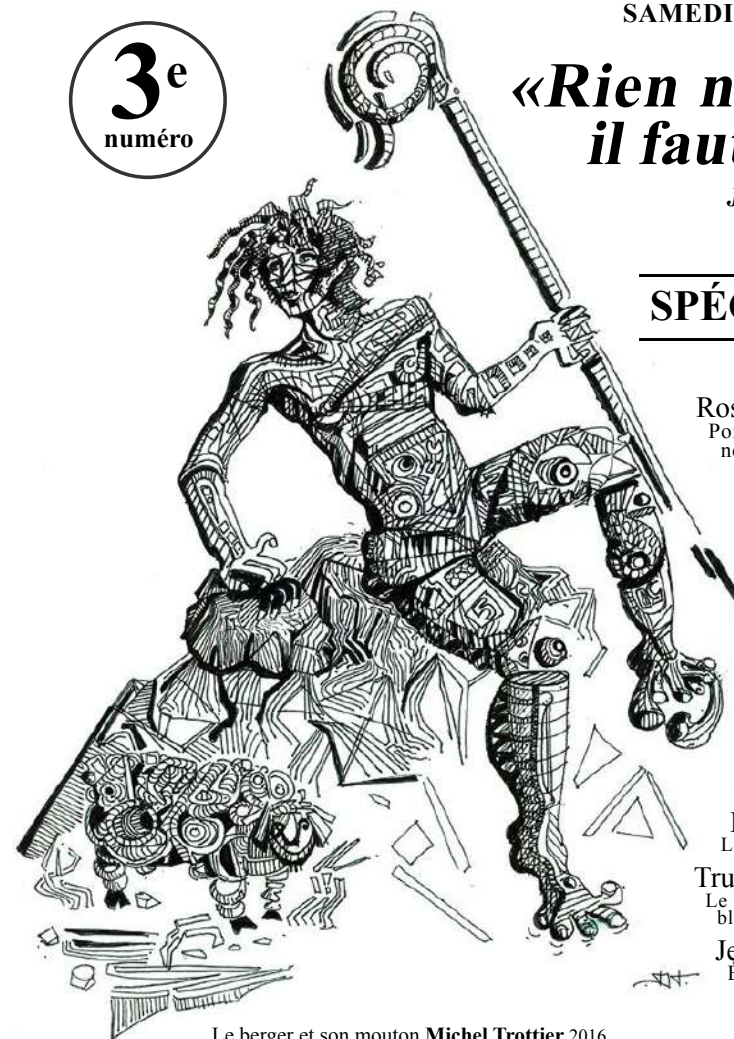
L'Art de vivre..... p.8
Ce n'est pas la personne, c'est le comportement, parler populaire, le lièvre et la tortue

Idées..... p.9
Les changements alimentaires, une bouchée à la fois

Trucs, trocs et recettes..... p.10
Le bonhomme à lunettes, nettoyer naturellement: vinaigre blanc, la recette végétale qui tue! potage à la citrouille

Jeux et détente..... p.11
Énigmes et devinettes, jeu avec crayon et papier, blagues: Ben drôle!

Not'Journal - Présentation..... p.12



Le berger et son mouton Michel Trottier 2016

Venez participer à Not'Journal

QUAND: Le deuxième dimanche du mois de 11h à 13h

OÙ: Première Moisson (3001 rue Masson)

dimanche 8 janvier

rencontres suivantes: 12 février, 12 mars, 9 avril, 14 mai...

? **Pourquoi le n° 0.2!?**
Je vous en parle à la page 12

* **Vous avez aimé lire Not'Journal passez-le au suivant!**

Points de distribution

La Pêche aux Fruits (3273, Beaubien E.)
C'est mon lieu de travail! Vous pouvez aussi y laisser un document pour le journal si vous êtes plus du type papier crayon. Dj Légume

Librairie Du Vieux Bouc (2884, Masson)
La propriétaire nous a laissé un bel espace pour y distribuer Not'Journal. Merci Ruth!

Bibliothèque Rosemont (3131, Rosemont)

Première Moisson (3001, rue Masson)

Frites Alors (5405 9^{ième} Avenue)

Frigo de Bacchus (5411 9^{ième} Avenue)

Les copains d'Abord (2727, rue Masson)

Brûlerie St-Denis (3039, rue Masson)

Pharmacie Anh Nguyen (Beaubien/2^{ième})

Buanderie Dandurand (Dand. coin 9^{ième})

Buanderie Masson (3838 rue Masson)

Boîtes à livres:

Dandurand coin 5^{ième}

Lafond entre Laurier et Masson

Ruelle Holt entre la 8^{ième} et 9^{ième}



Ma petite enfance à Rosemont

De 1954 à 1961, j'ai grandi au 6537 de la 3^e avenue, au 2^e étage, entre les rues Beaubien et Saint-Zotique, où mes parents louaient un 4 et demi. C'était bien avant que Rosemont ne devienne un quartier in!

Les balcons de cet immeuble, ainsi qu'une ruelle non loin de là, furent longtemps mes seules aires de jeu, car nous, les enfants, n'avions pas le droit d'aller sur la pelouse de Madame Chioini, la propriétaire, surtout depuis le jour où, voulant bien faire, j'avais cueilli des tulipes de ses plates-bandes pour les offrir en cadeau à ma mère.

Notre numéro de téléphone du temps était le RA (Raymond)-7-8001; non, nous n'avions pas de téléphone à manivelle (quand même!) juste un bon vieux Northern Electric noir à cadran. Si seulement je pouvais encore avoir la mémoire des chiffres comme ça aujourd'hui.

source: **Société d'histoire Rosemont-Petite-Patrie**
historerpp.org/saisonnier/Le_Saisonnier_vol02_no3_Printemps_2004.pdf



Iberville, rue d'

(du boul. St-Joseph à Bélanger)
Avant 1879

Pierre Le Moyne, sieur d'Iberville (1661-1706), est né à Montréal, troisième fils de Charles Le Moyne. Il est le «plus grand homme de guerre» qu'ait produit la Nouvelle-France. Ses plus grands exploits se déroulent à la Baie d'Hudson et à Terre-Neuve. Il découvre par la suite l'embouchure du Mississippi puis fonde (1700) la Louisiane (nom donné en l'honneur de Louis XIV) dont il est le premier gouverneur.

Il est intéressant d'ajouter que sur la rue Saint-Sulpice, à l'angle ouest de la rue Saint-Paul, la Commission des sites et des monuments historiques du Canada affiche une plaque de bronze où on y lit: «Pierre Le Moyne, sieur d'Iberville, né à cet endroit le 20 juillet 1661; mort à bord du «Juste», inhumé dans la cathédrale de La Havane le 9 juillet 1706. Le plus grand homme de guerre produit par la Nouvelle-France».

La rue d'Iberville est la démarcation entre Rosemont et la Petite-Patrie.

source: **Société d'histoire Rosemont-Petite-Patrie**
historerpp.org/saisonnier/Le_Saisonnier_vol02_no3_Printemps_2004.pdf

Nouveau calendrier 2017

Soulignez le 25^e anniversaire de la Société d'histoire Rosemont-Petite-Patrie! Le calendrier 2017 – une œuvre unique racontant en photos l'histoire des quartiers Rosemont et La Petite-Patrie.

Procurez-vous un ou plusieurs calendriers et démontrez votre attachement à votre quartier, votre intérêt pour la sauvegarde du patrimoine. Découvrez d'un autre œil votre arrondissement. Procurez-vous le calendrier au coût de seulement 5\$ la copie, ou 4\$ chacun pour trois exemplaires et plus.

Contactez la société d'histoire pour vous procurer un calendrier.

Siège social
5442, 6^e Avenue,
Montréal
H1Y 2P8



Information: 514 728-2965 / info@historerpp.org

Visitez le site internet de la société: historerpp.org

Les ouistitis

Un chasseur va chasser le ouistiti. Il en tue 12, puis va chercher dans son 4x4 de quoi les transporter. A son retour, ils ont disparu. Il rentre alors à son hôtel et décide de prendre une douche.

Qu'est-ce qui sort du pommeau de douche ?

Le chat

Un chat veut attraper une souris. Mais celle-ci se trouve de l'autre côté d'une rivière. Pour aller de l'autre côté, le chat ne peut pas nager car la rivière est infestée de crocodiles, il ne peut pas faire de détour car il y a une cascade de chaque côté. Et sur le pont il y a un panneau qui dit: "attention aux mines".

Que peut faire le chat ?

Complétez les signes

1 1 1 = 9

Quels sont les signes manquants ?

Anniversaire

Avant-hier, Catherine avait 17 ans ; l'année prochaine, elle aura 20 ans. Comment est-ce possible ?



Les bidons

J'ai deux bidons : un de 3 litres et un de 5 litres. Au départ les bidons sont vides. J'ai un robinet. Je ne veux mettre que 4 litres dans mon bidon qui peut en contenir 5. Comment je fais ?

SOLUTIONS

Les ouistitis: De l'eau! **Le chat:** Un chat ne sait pas lire donc il passe par le pont. **Anniversaire:** Hier, on était le 31 décembre, elle a eu 18 ans. Cette année, elle va avoir 19 ans et l'année prochaine, 20 ans. **Complétez les signes:** (1 + 1 + 1) = 9, 1 + 1 + 1 = 3, et 3 est égal à 9. **Les bidons:** Je remplis d'abord le bidon de 5 L, j'en vide 3 dans le bidon de 3 L. Il reste alors 2 L dans celui de 5, je vide celui de 3 puis j'y verse les 2 L qui restaient dans le 5. On a donc à ce moment-là 2 L dans celui de 3 et 0 dans celui de 5. Je remplis celui de 5. Il y a aussi des méthodes alternatives. Trouvez les toutes! recherche: **MLB**

Jeu avec papier et crayon

Les petits carrés

Nombre de joueurs: 2

But du jeu: tracer le plus grand nombre de carrés en empêchant son adversaire d'en faire autant.

Sur une feuille, on dessine plusieurs points (exemple à droite) pour former un quadrillé. N'hésitez pas à varier le nombre de points.

Chacun à son tour, les joueurs tracent une ligne entre deux points. Celui qui trace le dernier côté d'un carré gagne le carré. Il y inscrit alors son signe (par exemple l'initiale de son prénom). Le joueur qui ferme un carré a le droit de rejouer immédiatement. Celui qui à la fin du jeu a le plus grand nombre de carrés à son nom a gagné.



Saviez-vous que ?

Nous possédons chacun près de 100 000 kilomètres de vaisseaux sanguins. Soit plus de 2 fois le tour de la planète.

source: legeekcestchic.eu

Ben drôle!

Tu prends un fruit exotique, genre kiwi, et une vache. Tu prends les deux, ça fait la vache kiwi...

Que dit un douanier quand un cochon passe les douanes ?
-Votre passe-porc, s'il vous plaît !

Que fait-on aux voleurs de salade? On les tue (laitue) !

Quelle différence existe-t-il entre le club de hockey Canadiens de Montréal et un restaurant McDonald's?
Chez McDonald's, ils ont des trios!

- Et toi !, 3 et 3, ça fait combien ? demande l'instituteur.
- Match nul, monsieur.

C'est un clown qui arrive chez le docteur et dit:
- "Docteur vite! Je me sens tout drôle!"

J'ai décidé de ne plus aller à l'école, annonce Toto à sa mère.

- En quel honneur ?
- Aux informations à la tété, ils ont dit qu'on avait abattu quelqu'un en Italie parce qu'il en savait trop.





Le Bonhomme à lunettes

Il existe une ressource communautaire peu dispendieuse, peu importe votre revenu. Philippe Rochette, opticien d'ordonnances nomade, opère dans le réseau des organismes communautaires de Montréal, Laval, Montérégie, Laurentides, Lanaudière.

Sa mission est d'offrir des lunettes de qualité à des prix abordables. Choix de lunettes pas chères avec toutes les options pour hommes, femmes et enfants. Avec l'achat de vos lunettes, il vous offre de faire un geste à portée sociale en remettant \$10.00 par paire de lunettes à un organisme communautaire de notre choix.

À noter qu'il offre maintenant les examens de la vue aux Portes Oranges,

160 St-Viateur Est, local 404.
Sur rendez-vous: 514-303-4315.

Pierre Boucher

Nettoyer naturellement

Vinaigre blanc

Il est dégraissant, détartrant, antiseptique, désinfectant, anti-parasite et anti-fongique. En plus d'être économique, il est aussi facile à trouver en magasin.

Pour ceux qui n'apprécient pas l'odeur du vinaigre, voici une recette pour nettoyer tout en parfumant!



Produit d'entretien aux écorces d'agrumes

pour 1,5 L. de produit

Ingrédients:

1 L. d'eau
 ½ L. de vinaigre blanc
 écorces sans pulpe de 5-6 oranges et/ou citrons (récup !)

Préparation:

Déposez vos écorces d'agrumes propres et coupées en quartiers ou en morceaux dans un bocal.

Ajoutez le vinaigre blanc et l'eau. Secouez et laissez reposer 2 semaines.

Votre produit est prêt, vous pouvez le transférer dans un pulvérisateur !

source: antigonexxi.com

«Tu veux-tu un chocolat chaud? D'accord!»

La Guerre des tuques

La recette végane qui tue!

Chocolat chaud

Ingrédients

2 ½ tasses de lait de soya
 3 c. à soupe de sucre
 3 c. à soupe de cacao
 1/2 c. à thé de sel
 1/2 c. à thé d'extrait de vanille
 une pincée de cannelle moulue
 une pincée de poivre de Cayenne

Dans une casserole à feu moyen-vif, porter à douce ébullition. Retirer du feu et fouetter jusqu'à onctuosité. Servir bien chaud.

recette de Marie-Neige Talbot

Potage à la citrouille

Ingrédients

2 c. à soupe de beurre
 1 poireau tranché
 8 tasses de citrouille en cubes
 3 pommes de terre en cubes
 6 tasses de bouillon de poulet
 1 ½ tasse de crème 15 % (ou lait)
 muscade, sel et poivre

Faire suer le poireau et la citrouille dans le beurre. Ajouter les pommes de terre et le bouillon de poulet, assaisonner. Couvrir et laisser mijoter 40 minutes. Passer au mélangeur et remettre dans la casserole. Porter au point d'ébullition, ajouter la crème et la muscade. Ne pas faire bouillir.

N.B.: Peut se servir avec des croûtons et utiliser la citrouille vidée comme soupière. C'est un potage qui se congèle bien. HOOO.....! Bon appétit!

Un salon de massage qui dérange

Rosemont, dimanche 2 octobre 2016 dernier, À 10 heures du matin se regroupait plus d'une trentaine de citoyens habitant à proximité du Salon de massage Jasmine, au coin de la 3^{ème} avenue et Bellechasse, pour manifester leur ras-le-bol devant des activités de prostitution qui ont pignon sur rue. En effet, les personnes présentes y sont allées d'un cri du coeur désespéré devant une problématique urbaine scabreuse, néfaste et en apparence insoluble pour la qualité de vie des résidents. Après plus de deux ans d'appels à l'aide, de récriminations légitimes à l'endroit des autorités municipales et policières, RIEN N'A CHANGE. Tel est le constat des personnes présentes pour cette énième mobilisation en vue de mettre fin aux activités du salon de massage Jasmine qui opère 24 heures/24 et 7 jours/7. Cela, à proximité de 2 écoles, Ecole St-Marc et l'école Sans Frontières, alimentant une peur omniprésente de va-et-vient anonymes et semant l'insécurité dans le quartier, sans omettre la dévaluation foncière des propriétés à proximité.

Le manque d'intérêt du monde politique

Antérieurement, le salon Jasmine a fait l'objet de nombreuses interventions médiatiques et les autorités municipales annonçaient, par la voix du maire d'arrondissement Rosemont-La Petite-Patrie François W Croteau sur son compte Tweeter (13 janvier 2016), que l'arrondissement s'était engagé dans un processus judiciaire pour émettre un avis de retrait du certificat d'occupation pour activité non conforme. Ne s'adressant pas de vive voix aux citoyens directement concernés et essayant un échec de son intervention, le conseiller de ville Marc-André Gadoury de son côté, transfuge siégeant maintenant avec l'équipe du maire Coderre, renvoie la balle au maire d'arrondissement Croteau en le pressant d'agir. Mais une interrogation perdue ici: le mécanisme de l'effacement volontaire des élus locaux a-t-il autorisé, ou peut-être renforcé, le phénomène Jasmine?

Or, rappelons qu'en novembre 2013, l'un des premiers engagements du maire Denis Coderre élu était de sévir contre les salons de massages érotiques. Trois ans plus tard, force est de constater un échec bien réel. Certes, la complexité d'une fermeture de ces établissements tient au fait qu'il ne s'agit pas de traite de femmes comme le présumait l'administration Coderre; le caractère volontariste des femmes qui y sont présentes et majeures; enfin le jugement de la Cour Suprême qui a invalidé les dispositions encadrant la prostitution. L'impact de ce jugement fait en sorte que les policiers ne peuvent agir qu'en certains cas précis, notamment constater l'activité sur le fait pour une intervention. La police intervient s'il y a proxénétisme, traite de la personne ou prostitution juvénile. C'est la quadrature du cercle qui perdure dans notre cas.

Le journaliste de Radio-Canada.ca François Cormier recensait 13 types de ces commerces indésirables pour notre arrondissement. Pourquoi un permis d'opérer initialement un salon de coiffure a permis à la prostitution de s'enflammer? Est-ce un projet de société plus louable de vouloir concentrer ce type de commerce dans un périmètre défini à cette fin que celui de légiférer contre les pitbulls et autres chiens sans collier? Ce qui est en jeu ici c'est, à mes yeux, la liberté de quiétude urbaine versus la contrainte de la prostitution urbaine? En d'autres mots, la paix et la sécurité des citoyens sont-ils devenus des entraves à ce type de business que constitue la prostitution de quartier? Des solutions existent pourtant: à preuve, l'arrondissement Villeray-St-Michel-Parc Extension exige des propriétaires de ce type de commerce à fournir certificats et preuves d'appartenance à une association pour ouvrir un espace de massothérapie. Ce qui questionne à nouveau notre vivre ensemble, l'espace urbain comme lieu de rencontre.

Pierre Boucher

RÈGLEMENTS AUXQUELS DOIVENT SE SOUMETTRE LES INSTITUTRICES QUÉBÉCOISES ÉMIS PAR LE GOUVERNEMENT DU QUÉBEC. RÈGLEMENTS EN VIGUEUR EN 1915.

1. Vous ne devez pas vous marier pendant la durée de votre contrat.
2. Vous ne devez pas être vue en compagnie d'hommes.
3. Vous devez être disponible chez vous entre 8 heures du soir et 6 heures du matin, à moins d'être appelée à l'extérieur par une tâche rattachée à l'école.
4. Vous ne devez pas flâner en ville dans les lieux publics.
5. Vous ne devez pas voyager à l'extérieur des limites de la ville à moins d'avoir la permission du président du Conseil des commissaires.
6. Vous ne devez pas vous promener en voiture avec un homme à moins qu'il ne soit votre père ou votre frère.
7. Vous ne devez pas fumer.
8. Vous ne devez pas porter de couleurs vives.
9. Vous ne devez en aucun cas vous teindre les cheveux.
10. Vous devez entretenir l'école, balayer le plancher au moins une fois par jour. Laver et brosser le plancher au moins une fois par semaine. Nettoyer les tableaux au moins une fois par jour et allumer le feu dès 7 heures du matin de façon à ce que la salle de classe soit réchauffée à 8 heures.

Source: **L'éducation et le scolaire** Gracieuseté: M. Paul Charbonneau. Archives Marcel Meloche www.historerpp.org/saisonnier/Le_Saisonnier_vol03_no2_Ete_2005.pdf



Une escroquerie légalisée

Alain Deneault, **une escroquerie légalisée; précis sur les paradis fiscaux**, Écosociété, 2016; ouvrage précédent, **Paradis fiscaux: la filière canadienne**, Écosociété, 2014.

Un sentiment d'urgence pour approfondir cette tare capitale qui traverse l'ensemble de nos États modernes, l'impassible questionnement sur les PARADIS FISCAUX. Philosophe, professeur et chercheur au réseau pour la justice fiscale, Alain Deneault enseigne la pensée critique à l'Université de Montréal et il nous livre ici une réflexion très documentée sur les paradis fiscaux. Cette question nous interpelle de front, car il s'interroge sur les réalités d'ici: lorsqu'une école se détériore, qu'une clinique médicale ferme, qu'un viaduc s'effondre, qu'un festival perd ses subventions, c'est à cause des paradis fiscaux.

En profondeur, l'auteur nous renseigne sur les causes premières des déficits chroniques des budgets de nos gouvernements, ce que l'on qualifiait hier de "crise fiscale de l'État", n'était en réalité que la face cachée du détournement MAJEUR des fortunes colossales des entreprises et des individus. Traçant une nuance fine entre l'évitement fiscal et l'évasion fiscale, Alain Deneault soulève la question politique de cette escroquerie légalisée en 5 chapitres particulièrement clairvoyants.

Pour découvrir la véritable face cachée de cette mondialisation libérale de bord en bord, ces deux études sur l'escroquerie légalisée que représente les paradis fiscaux pourraient apporter de l'eau au moulin à nos gouvernements actuels. Ceux-là même qui participent à cette combine où l'État est partie prenante et où les politiques néolibérales d'austérité et de présumée rigueur budgétaire sont bien des expériences vécues de l'histoire moderne d'une malversation chronique de la gouvernance. À preuve, lorsque qu'un ex- premier ministre canadien n'a d'autres obsessions que de faire naviguer ses bateaux vers la Barbade, échappatoire canadienne par excellence, ce n'est certes pas par esprit vacancier. Ou encore notre actuel premier ministre québécois qui donne l'exemple et opte pour les îles paradisiaques, est-ce de l'évasion fiscale ou de l'évasion médicale?

Sans répondre à cette question, n'en demeure pas moins celle-ci: de quel système politique légalisé parle-t-on au juste? De souveraineté criminelle cautionnée par nos régimes fiscaux complaisants? Quoiqu'il en soit, on repassera pour parler d'équité fiscale au Canada et au Québec. Voilà 2 livres dont je vous recommande une lecture obligée qui questionne la VÉRITÉ à l'intérieur même de la raison gouvernementale. Ailleurs, l'organisation Transparency International qui traque les politiciens les plus corrompus, soutient que l'Afrique perd plus d'argent par l'évasion fiscale qu'elle n'en obtient en aide au développement (Le Devoir, 6 septembre 2016). Une information qui nous fait dresser les cheveux sur la tête.

Pierre Boucher



Les bons contre les méchants

Je l'avoue, je suis un fan de lutte professionnelle. La lutte que pratiquaient Mad Dog Vachon, Edouard Carpentier, les Rougeau, Hulk Hogan, Undertaker, Bret Hart, le Géant Ferré... On s'en reparle!

Le 29 août 2016, Kevin Owens, un lutteur de Marieville au Québec, a gagné la ceinture Universelle de la WWE. Wow! Je suis encore sous le choc!

Voici ce qu'en disait l'historien de la lutte Pat Laprade: "A travers les 50 quelques années d'existence de la World Wrestling Entertainment, les titres majeurs ont eu différentes appellations: WWWF, WWF, WWE, World Heavyweight, Undisputed et maintenant Universal. Il y a eu un champion, il y en a eu deux, il y en a eu un seul encore et on est de retour à deux.

Malgré tous les Québécois qui y ont lutté, et depuis 1963 il y en a eu plusieurs dizaines, seulement deux ont remporté un de ces titres, soit Stan Stasiak et Chris Benoit.

Hier soir, Kevin Owens s'est ajouté à la liste.

Si on regarde l'histoire de la lutte de façon plus générale, il y a eu plusieurs "champions du monde", que ce soit à la NWA, AWA, ou au Japon par exemple. Des centaines de lutteurs ont eu ce privilège, mais seulement huit sont Québécois: Yvon Robert, Don Eagle, Ronnie Garvin, Rick Martel, Mad Dog Vachon, Alexis Smirnov, Stasiak et Benoit.

Hier soir, Kevin Owens s'est ajouté à ce club sélect."

Félicitations pour les années de persévérance, ton succès est bien mérité.

Fight Owens Fight!

MLb

Suivez l'actualité de la lutte dans la chronique de Pat Laprade: lutte.quebec/pat-laprade



Les changements alimentaires, une bouchée à la fois

Au fil du temps, la plupart d'entre nous effectuons toutes sortes de changements et je ne fais pas exception. Mais les changements alimentaires ont été ceux qui ont eu le plus d'impact dans toutes les facettes de ma vie.

Lorsqu'on veut améliorer son bien-être en faisant des changements alimentaires, je crois qu'il est important de ne pas s'identifier au moyen. Vous êtes devenu végétarien et/ou crudivore alors il faut suivre la doctrine jusqu'au bout, sans trahir les dogmes. Est-ce que cette attitude va vous permettre d'atteindre vos objectifs de bien-être? Est-ce que cette attitude est un terreau favorable aux remords et à la culpabilité? Je crois qu'il ne faut pas perdre de vue qu'on est libre et qu'on est responsable de notre bien-être.

L'essence de tout changement réussi est la motivation. Il y a plusieurs bonnes raisons pour lesquelles nos vies sont ce qu'elles sont. On aimerait tous avoir une énergie constante et forte, n'être jamais malade, avoir l'esprit clair, rire de la moindre niaiserie, s'investir corps et âme dans des projets qui nous nourrissent et je pourrais en aligner encore plusieurs. Nous avons rempli nos vies d'activités, quelquefois par effet d'entraînement, quelquefois par des choix basés sur des critères de décision qui tenaient compte de qui on était à ce moment. Aujourd'hui, sommes-nous différents? Est-ce que nous sommes prêts à faire de la place pour des changements alimentaires qui correspondent à ce que nous sommes? Est-ce que nous le voulons vraiment ou est-ce que ce sont les gens autour de nous qui voudraient qu'on améliore notre façon de s'alimenter? Est-ce qu'on veut être le superman ou la superwoman? Si votre réponse est que vous êtes prêt à examiner la possibilité de faire des changements alimentaires qui vous ressemblent, il vous faudra éviter les écueils qui vous éloigneraient de votre bien-être.

Le premier écueil est de ne pas reconnaître vos esclavages à leur juste mesure. Le genre, ce n'est pas moi qui appelle les pâtes mais ce sont les pâtes qui m'appellent.

Le second écueil est de choisir des motivations qui sont vertueuses mais qui ne suscitent pas votre engagement. Le genre, je suis mon cours d'administration parce que j'en suis capable et que je devrai éventuellement gagner ma vie mais mon cœur n'y est pas, alors j'étudie mais seulement lorsque je suis vraiment obligé.

Le troisième écueil est de suivre une méthode qui ne convient pas à ce que nous sommes. Le genre, ce qui est le plus important dans ma vie c'est d'être aimé et je prends une approche qui va bousculer les gens que j'aime. Alors, la première question à se poser est "qui suis-je?"

Il y a bien d'autres écueils mais je crois que les plus importants sont reliés au démarrage de vos changements. Si vous partez du bon pied, votre voyage sera agréable et satisfaisant. Si non, vous reviendrez à la case départ mais plus probablement en arrière de la case départ, l'estime de vous en moins.

Je crois fermement que les changements alimentaires sont intimement reliés à trois aspects importants de votre vie. Le corps, les émotions et vos relations sociales. Si vous pensez que du jour au lendemain vous allez faire votre changement alimentaire en l'imposant à ces trois aspects, préparez-vous à une mutinerie.

Bref, toutes les raisons sont bonnes pour changer à condition que ce soit les vôtres. Soyez attentif aux aliments qui vous causent des désagréments. Choisissez celui qui vous affecte le plus ou choisissez celui que vous pensez qui est le plus facile à changer. Prenez un changement à la fois. Donnez-vous assez de temps pour apprécier les bénéfices de votre changement avant d'en entreprendre un autre. Vous allez faire des écarts à vos objectifs, planifiez-les au lieu de succomber à la moindre tentation car succomber à la tentation mine votre confiance en vos moyens. Vous savez que vous avez un anniversaire à célébrer la semaine prochaine et que la tentation sera forte. Décidez d'avance si vous prenez une pose changement ou si vous vous conditionnez pour résister. Aucune réponse n'est valable exceptée la vôtre car c'est vous qui vivrez avec les conséquences. Soyez réaliste car vous ne vivez pas dans l'idéal mais dans le réel. Si vous constatez que vous n'êtes pas capable de changer vos habitudes alimentaires, ARRÊTEZ!, c'est que vous n'êtes pas prêts. Un jour vous le serez ou vous ne le serez jamais mais ce n'est pas important. L'important est votre bien-être. Mieux vaut être malade et heureux que d'être en santé et malheureux.

Si vous pouvez vous former un groupe d'entraide, ça vous aidera à ne pas vous sentir seul et à pouvoir partager vos expériences.

J'espère que ce partage de mes expérimentations et réflexions a pu vous être utile.

Daniel Proulx

«Ayez de la haine pour le péché et de l'amour pour le pécheur.»

Gandhi

Ce n'est pas la personne, c'est le comportement.

On ne peut pas parler en mal des autres. Il y a toujours quelqu'un qui va prendre leur défense, quelle que soit leur faute. Pourtant, si une personne a un comportement dérangeant, il est souhaitable que la victime du comportement puisse aller chercher de la compassion et du soutien auprès des autres. Ce n'est pas la personne dans son humanité qu'on critique, c'est son comportement. Il est dommage que tant de victimes de comportements dérangeants soient obligées d'écouter des messages de compassion envers la personne qui les dérange alors que c'est justement elles qui ont besoin de compassion et d'écoute. Comment réagit-on quand quelqu'un a besoin de se confier et de parler en mal d'une personne qui l'a blessé? A-t-on tendance à défendre la personne dérangeante plutôt que d'offrir une réelle écoute à une personne qui en a besoin?

Voici quelques questions que l'on peut poser lorsqu'on veut être une écoute réceptive face à une victime de comportements dérangeants:

- Quel est le comportement qui t'a blessé?
- Que ressens-tu par rapport à ça?
- Qu'est-ce que ça te fait vivre?
- Que peux-tu faire pour améliorer ta situation?
- Qu'aimerais-tu qui se passe?

Bonne écoute!

Véronique Garneau-Allard



Le Lièvre et la Tortue

Rien ne sert de courir ; il faut partir à point.
Le Lièvre et la Tortue en sont un témoignage.
Gageons, dit celle-ci, que vous n'atteindrez point
Sitôt que moi ce but. - Sitôt ? Etes-vous sage ?

Repartit l'animal léger.

Ma commère, il vous faut purger

Avec quatre grains d'ellébore.

- Sage ou non, je parie encore.

Ainsi fut fait : et de tous deux

On mit près du but les enjeux :

Savoir quoi, ce n'est pas l'affaire,

Ni de quel juge l'on convint.

Notre Lièvre n'avait que quatre pas à faire ;
J'entends de ceux qu'il fait lorsque prêt d'être atteint
Il s'éloigne des chiens, les renvoie aux Calendes,

Et leur fait arpenner les landes.

Ayant, dis-je, du temps de reste pour brouter,

Pour dormir, et pour écouter

D'où vient le vent, il laisse la Tortue

Aller son train de Sénateur.

Elle part, elle s'évertue ;

Elle se hâte avec lenteur.

Lui cependant méprise une telle victoire,

Tient la gageure à peu de gloire,

Croit qu'il y va de son honneur

De partir tard. Il broute, il se repose,

Il s'amuse à toute autre chose

Qu'à la gageure. A la fin quand il vit

Que l'autre touchait presque au bout de la carrière,

Il partit comme un trait ; mais les élans qu'il fit

Furent vains : la Tortue arriva la première.

Eh bien ! lui cria-t-elle, avais-je pas raison ?

De quoi vous sert votre vitesse?

Moi, l'emporter ! et que serait-ce

Si vous portiez une maison?

Jean de La Fontaine

Des Polyphénols à tomber dans les Pommes.

L'automne est une de mes saisons préférées de par ses coloris uniques mais trop brefs de nos arbres feuillus; ses températures qui oscillent entre la stimulante fraîcheur et les douces chaleurs; et son absence presque totale de moustiques. C'est également la période de l'Action de grâces qui célèbre l'abondance de nos récoltes.

C'est donc le moment idéal pour consommer les produits frais provenant presque directement du cultivateur. On mentionne souvent les avantages de manger les fruits et les légumes frais ce qui est logique, puisqu'ils ont une plus grande probabilité de contenir un maximum de valeurs nutritives. En fait ce n'est pas tant la provenance du produit qui compte mais sa fraîcheur. De plus, un facteur très important sur la santé ressort des différentes recherches disponibles, c'est la diversité des aliments. Cela s'explique, entre autre, par un accès accru à la quantité et la variété des molécules dites « santé ».



Pomme délicieuse rouge

Parmi les molécules « santé » contenues dans les aliments on retrouve les incontournables polyphénols. Ces molécules antioxydantes sont bien connues pour leurs effets bénéfiques à cause de leur capacité à neutraliser les radicaux libres et ainsi réduire les risques de maladies cardiovasculaires en diminuant le taux sanguin de mauvais transporteur du cholestérol (LDLox; voir numéro précédent), en réduisant la neurodégénérescence, en réduisant les activités mytogènes qui mènent à divers cancers, etc. Dans ce contexte, de nombreux aliments possèdent des quantités détectables de polyphénols et il apparaît logique de croire que leur consommation puisse placer notre organisme dans des conditions qui favorisent la bonne santé. Cependant, deux notions importantes doivent être considérées lorsqu'on veut bénéficier des effets santé des aliments.

La première est la notion de seuil, c.-à-d. la valeur minimale de molécules à atteindre dans notre organisme qui permet d'inhiber les voies métaboliques néfastes pour la santé. Dans ce contexte et puisqu'elle est à l'honneur à l'automne, la pomme est une cible de choix. En effet, la pomme possède de nombreuses molécules de la grande famille des polyphénols. Cependant peu de variétés de pommes possèdent de quantités suffisantes permettant d'atteindre le seuil souhaité. Parmi les variétés de pommes étudiées, on retrouve la pomme italienne Annurca qui, depuis au moins la fin des années 1800, est reconnue pour ses effets bénéfiques sur la santé. Cette croyance populaire est corroborée scientifiquement par de nombreuses études qui rapportent ses niveaux élevés de polyphénols en lien avec un développement moindre du cancer colorectal. Malgré tous ces éloges, ce n'est pas la pomme championne dans sa teneur en antioxydants. Parmi les pommes testées, la pomme Délicieuse Rouge est de loin supérieure à la pomme Annurca avec une teneur en polyphénols qui atteint presque le double.

La seconde notion à prendre en considération est le type de polyphénols contenus dans notre pomme. En effet, les polyphénols sont une famille de différentes molécules dont les Procyanidines, bien qu'abondants, sont peu efficaces à interférer sur les voies métaboliques liées au cancer colorectal alors que les Flavonols sont les grandes championnes dans ce domaine. Leur capacité à lier et à inhiber les protéines clés des voies mytogènes du cancer colorectal a récemment été clairement démontrée. Encore ici c'est la Délicieuse Rouge qui gagne la palme d'or et ce, bien au-delà de la très populaire pomme Annurca.

Je termine par deux petites notes concernant la consommation des pommes. Premièrement, si vous avez l'habitude de peler votre pomme avant de l'ingérer alors oubliez tout ce que vous venez de lire car la majorité des Flavonols se retrouvent justement dans la pelure de votre fruit favori. Deuxièmement, on rapporte souvent que la cire utilisée pour rendre la pomme luisante soit nocive pour la santé. Cette croyance est en grande partie due au fait que cette cire contient souvent de la morpholine utilisée ici pour ses propriétés bactéricides, fongicides et herbicides. Toutefois la littérature scientifique ne rapporte aucun effet sur le développement, la reproduction, l'allaitement ou la carcénogénicité. Néanmoins on rapporte de faibles effets de mutagénicité in vitro.

En conclusion, l'expression anglaise « an apple a day keeps the doctor away » tient la route que pour certaines pommes dont celle de choix est la Délicieuse Rouge. Croquez-la donc chaque jour à pleines dents!

Roland Savard

Parler populaire

Tataouiner

Le verbe tataouiner signifie hésiter longtemps avant de prendre une décision.

- Arrête de tataouiner, on va être en retard !

Le verbe tataouiner a donné naissance au mot tataouinage, synonyme d'indécision, de perte de temps.

Tataouine

L'expression populaire « aller à Tataouine » ou « aller à Tataouine-les-Bains » signifie aller se perdre au bout du monde. Ici, le terme est d'autant plus ironique au vu du caractère désertique du lieu en question.

La variante populaire québécoise du verbe « tataouiner » signifie « manquer de célérité », ou de façon plus figurative, « tergiverser inutilement ».

La ville est également connue à travers le monde entier pour son nom qui inspira le réalisateur de cinéma George Lucas dans le choix du nom de la planète des sables : Tatooine. Il tourna aussi des scènes du film Star Wars, épisode IV : Un nouvel espoir dans la région.

Source: fr.wikipedia.org/wiki/Tataouine
recherche:MLB

Holographic marching by l.k.

Yep. I'm a coward. Or so I think it seems.

I don't walk, I don't protest
Afraid of linear judgment, I cannot go there yet
Dreading the violence in plain sight
A chimerical authority panting to control
the illusion of eventual chaos

Silently crying
Secretly hoping
But I am only human, a multifaceted being
Knowing too damn well who I could be

A madwoman, screaming in front
Lift a fist and lose its way
Only to feed and breathe this rage
And let it immerse my cells with toxicity

Nope
Undoubtedly not going there
Not in this one
I've learned my lesson so many times

Privately planning
Anonymously lifting
Vibrating still
As open as I can be

I chose instead to wait for them
At that point where fragile lies
Where the rug as been pulled inside out
And the barriers can no longer polarize

Between these walls
Let me be the vessel
The one you think you're not
Only to mirror the pebbles for you to find

From here to there
I will use it wisely
Slowly learning its mechanism
For you and me

And I will intermittently smile in peace
At the beauty of it all

Liz Kashic



Lucien L'Hermite



Dessine moi un mouton

*L'artiste en herbe
Se mit à l'œuvre.
Qui, une fois terminée,
La présenta à son interlocuteur.*

*Fort étonné
De voir apparaître
Non pas un animal
Comparable à un mouton
Mais bien un tout autre genre
D'espèce.*

*L'humain, ou plus précisément,
L'homme en société.*

Michel Trottier 2016

Le soleil ferme à 20h

On s'est assez vu
Toi et moi
On s'est assez vu
Lustugru

Je me réveille ultra-tôt
Comme une toast éjectée du grille-pain
Persuadée
Que la vie m'attend

Je gère mon stress comme je peux
À coup de tendresse et d'ouverture
Je feule quand ça devient chaud
Je rugis quand rien ne va plus

Le concert de voix méprisantes
N'a nulle emprise sur moi
Fait partie du bruit de fond
Comme la musique ou les oiseaux

La voix de mon ennemi
Me souffle des méchancetés
Essaie de me décourager
Elle n'y arrive pas

Aux prises avec une grande lâcheté
Je ne finis pas mes projets
On en demande trop de moi
Ça n'est jamais assez

J'essaie de ne pas m'empirer
Et de m'aider du mieux que je peux
Les histoires tristes, ça fait pleurer
Et moi je veux [jouir] être bien

S'il fallait délaissier la poésie
Et ne plus jamais sortir
Devenir une sœur cloîtrée
Dans mon appartement

Battue par l'angoisse
Et faisant d'autres choix
Juste pour voir
Comment être heureuse

Penser en dehors de cette voix exigeante
Cesser de m'en vouloir si je ne suis pas à la hauteur

J'ai de nouvelles attitudes
Ma vie n'est que plus douce
Et mon cœur est plus gai

Loin des conversations qui me saoulent
Encore plus que l'alcool qu'on me sert
Et qui coûte cher

Loin des drinks inutiles
Et des soirées platissimes

Loin du plaisir emprunté
Et de la stérilité

Je découvre doucement mon univers
Sans attente et sans stress
De manière professionnelle

Véronique Garneau-Allard



Illustration: Christine Dupuis