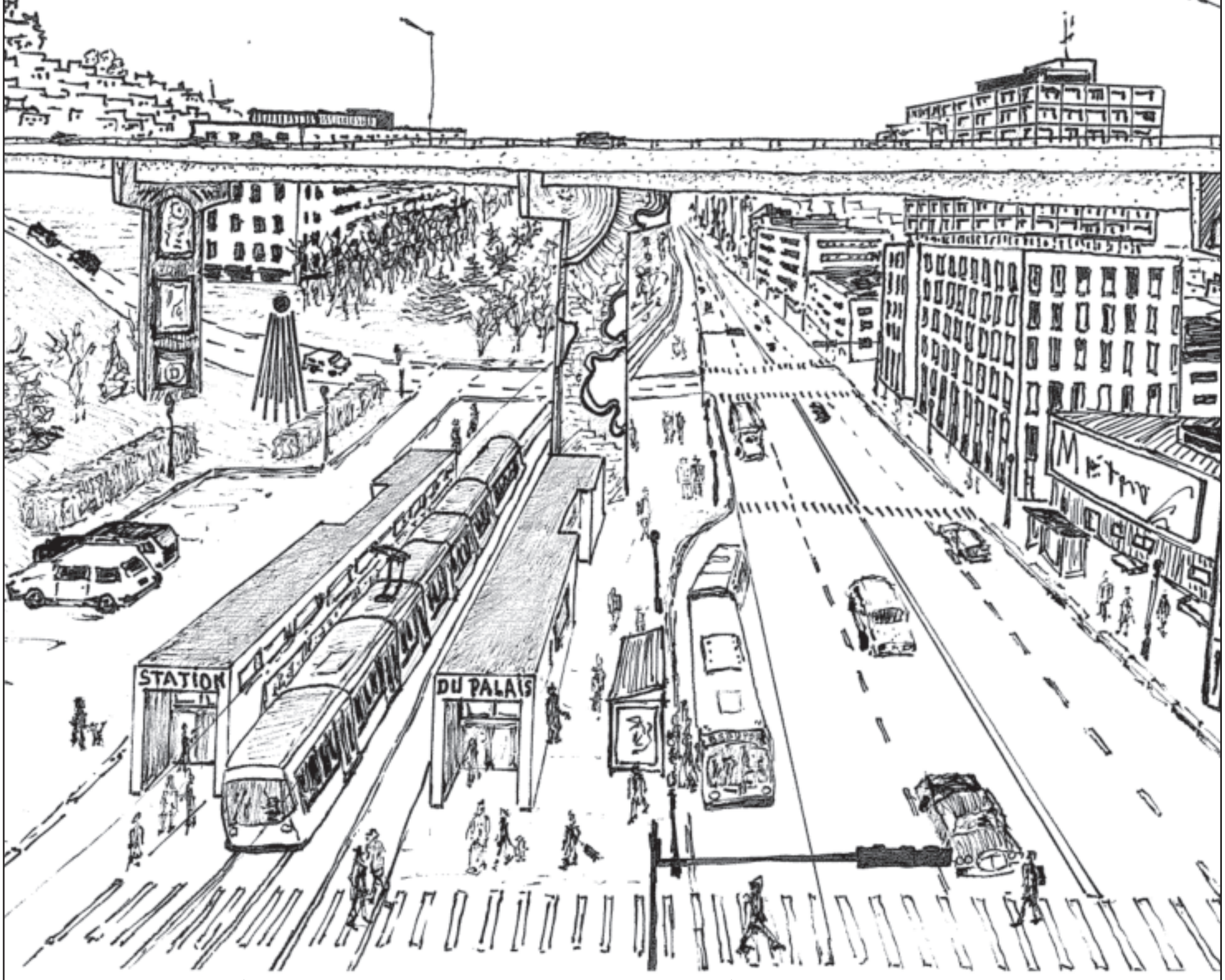
Bonne nouvelle pour les piétons p.3 Octobre 70, journal de crise d'un étudiant p. 9
Livres : Le temps qu'il fait de Christian Girard p. 10 Les cibles de Chrystine Brouillet p. 11

Droit de parole

Les luttes populaires au centre-ville de Québec > Volume 47, numéro 4 > Septembre 2020 > droitdeparole.org

Et ce tramway...

Dynamiter sous le Faubourg Saint-Jean? C'est non



On propose de détourner dans le quartier Saint-Roch le tracé du tramway le long du boulevard Charest vers la nouvelle station du Palais illustrée ci-haut. Ce nouveau tracé éviterait de dynamiter sous le quartier Saint-Jean-Baptiste et desservirait le secteur du Palais de Justice et de la Gare du Palais. Ce tracé amoindrirait le coût du projet en utilisant un tunnel déjà creusé sous Honoré-Mercier pour atteindre la station Saint-Jean.

ILLUSTRATION : MARC BOUTIN

HEBDOLITHO DIGITAL PRESS PROOF

Opinion
Tramway : décongestion ou congestion ?

Par Jacques Larose

En matière de transport en commun, l'objectif principal de toutes les grandes villes est de libérer certaines artères des problèmes de congestion routière. Nombreuses sont les grandes « agglomérations du monde à l'avoir compris et pris des mesures facilitantes permettant à la fois aux automobilistes, cyclistes, piétons et autres, d'utiliser le moyen de transport le plus économique pour se rendre d'un point A à un point B.

Cette stratégie qui permet aux gens de choisir par goût, efficacité, économie, côté pratique, ou pour la protection de l'environnement, ne trouve pas une réponse à leurs besoins dans le projet de tramway de la Ville de Québec.

Un projet de mobilité durable demande une vision non seulement à long terme, mais aussi à moyen et court terme. C'est fort de ma préoccupation pour trouver une solution à ce défi, et aussi de mon expérience en gestion de la circulation et des études faites sur place dans plusieurs grandes villes que j'ai présenté un mémoire sur deux projets lors de la consultation publique portant sur le Schéma d'aménagement et de développement de l'agglomération de Québec en 2017. Décongestion routière dans la Ville et par conséquent la région métropolitaine;

Un projet de METROBUS CONTOURNO pour faciliter le transport en commun dans la ville tout en créant un lien avec la Société de transport de la Rive-Sud.

Le contenu de mon mémoire a été fort bien accueilli. À preuve, la directrice du Comité consultatif sur la mobilité durable m'avisait en décembre 2017 qu'il avait été transmis à ses membres.

En réponse à la situation actuelle de Québec, ma vision concrète fut directement inspirée de mes séjours dans des villes de plusieurs millions d'habitants, notamment au Brésil, comme Belo Horizonte qui a implanté un système de transport par autobus contournant la capitale et Curitiba qui a opté pour un Métrobus de surface adapté à la situation climatique de cette ville du Sud.

En plus d'être un moyen de réduire les GES, ma solution proposée vise à augmenter l'efficience et l'efficacité du transport en commun tout en offrant aux citoyens une alternative à l'automobile. Qui plus est, un accès aux principaux centres commerciaux situés dans la couronne de Québec en utilisant le Métrobus Contourno et ce, avec très peu d'investissement comparativement au projet de tramway en cours.**Vision**

Abattre des arbres matures, poumons d'une ville, exproprier des commerçants et chasser de leur milieu des centaines de citoyens, c'est une pure destruction comparable à un bombardement ! Mais au fond.... à qui profitera tout ce réaménagement de la ville... ce projet reficelé de semaine en semaine sans vision globale et sans l'appui de la population ?

La Ville de Québec est le berceau de l'histoire de notre pays tout entier ! Oui à la modernisation mais pas au prix de sacrifier notre patrimoine, ni à celui de la cupidité. Il y a moyen de se transformer tout en gardant son âme. Bien des vieux pays dans le monde l'ont fait après la dernière grande guerre, en reconstruisant à la hauteur de l'homme.

Comme l'équipe de participation publique est entrain de plancher sur une nouvelle politique, pourquoi ne pas profiter de ce moment pour procéder enfin à un référendum?

Dans sa forme actuelle, le projet du tramway aurait des conséquences désastreuses. Ne mettons pas en péril les autres formes complémentaires de mobilité durable indispensables à notre qualité de vie et à la pertinence de l'investissement de fonds publics astronomiques.

Québec doit garder son âme.

Droit de parole

266, rue Saint-Vallier Ouest
Québec (Québec) G1K 1K2
418-648-8043
info@droitdeparole.org

droitdeparole.org
Retrouvez *Droit de parole* sur Facebook

Droit de parole a comme objectif de favoriser la circulation de l'information qui concerne l'amélioration des conditions de vie et de travail des classes populaires, ainsi que les luttes contre toutes formes de discrimination, d'oppression et d'exploitation. *Droit de Parole* n'est lié à aucun groupe ou parti politique.

L'équipe de Communications Basse-ville est responsable du contenu rédactionnel du journal. Les opinions exprimées n'engagent que leurs auteurEs. *Droit de parole* bénéficie de l'appui du ministère de la Culture et des Communications du Québec.
Dépôt légal : Bibliothèque Nationale d'Ottawa, Bibliothèque Nationale du Québec
ISSN 0315-9574
Courrier de 2e classe
No 40012747
Tirage : 6 000 exemplaires
Distribués porte à porte dans les quartiers du centre-ville.
Disponible en présentoirs
Équipe du journal :
Francine Bordeleau, Yorik Godin, Robert Lapointe, Simon M. Leclerc, Monique Girard, Alexandre Dumont, Gilles Bérubé, W. Stuart Edwards
Coordination : Nathalie Côté
Révision : Alexandre Dumont, Lorraine Paquet
Design : Laurence Caron-C.
Collaboration spéciale :
Les AmiEs de la Terre de Québec, Gilles Simard, François Provençale Doyle, Marc Boutin, Marc Grignon, Michael Lachance
Webmestre : Nathalie Côté
Photos : Marc Boutin, Nathalie Côté
Illustrations : Pierre Otis, Marc Boutin
Imprimeur : Les travailleurs syndiqués de Hebdo-Litho

Tirage Certifié AMECQ

HEBDOLITHO DIGITAL PRESS PROOF

La ville change

Bonne nouvelle pour les piétons

Par Nathalie Côté

Après avoir adopté sa Stratégie de sécurité routière à l'automne 2019, la Ville de Québec annonçait au début septembre des changements concrets qui se seront mis en place dans les prochaines semaines et les prochains mois.

Diminution de la limite de vitesse

La limite de vitesse sur la plupart des petites rues résidentielles de Québec, de Sainte-Foy à Charlesbourg en passant par les quartiers centraux, va passer de 50 km/h à 30 km/h afin de favoriser les déplacements et la sécurité des résidents et des familles. Dans Saint-Sauveur, la limite de vitesse sur la rue Saint-Vallier passera, quant à elle, de 50 km/ h à 40 km/h. C'est presqu'inespéré pour cette artère que la Ville considérait encore il n'y a pas si longtemps comme «une rue de transit».

«Il nous reste à voter ce projet cet automne au conseil municipal et ensuite de nouveaux panneaux devraient être installés d'ici le début de l'année 2021,» explique Pierre-Luc Lachance, conseiller municipal de Saint-Roch-Saint-Sauveur.

À la diminution de la limite de vitesse et à quelques nouveaux aménagements des trottoirs s'ajoute une campagne de sensibilisation intitulée : «À Québec, on dit oui à la courtoisie.»

Des aménagements à l'école Saint-Malo

Quelques élargissements de trottoirs déjà effectués sur Saint-Vallier Ouest (devant le Parc Durocher) et d'autres aménagements débuteront bientôt sur le boulevard Marie-de-l'Incarnation en face de l'école Saint-Malo.

En octobre, la Ville débute la réalisation de la phase 1 des travaux de réaménagement autour de l'école Saint-Malo (au coût de 534 000$). Les trottoirs seront surélevés à l'intersection de Lafayette et de Raoul-Jobin pour ralentir la circulation près de l'école.

Résultats du travail de longues dates du Comité des citoyens et des citoyennes du quartier Saint-Sauveur? Pas que cela :«Depuis des années, les parents se sont mobilisés pour demander une sécurisation de cet espace.» rappelle Pierre-Luc Lachance, fier de défendre ces améliorations. On en vient à penser que la Ville de Québec est (désormais!) à l'écoute des citoyens.

Divers mécanismes permettront de sécuriser les trajets scolaires et les traverses piétonnes, avec des panneaux à pulsation rapide pour mieux alerter les automobilistes. Pour le district de Saint-Roch - Saint-Sauveur cela veut dire :«L'implantation d'un panneau à pulsation rapide à l'intersection de Saint-Vallier Ouest et Durocher (pour sécuriser la traverse piétonne) dès octobre prochain. La Ville va aussi procéder à l'acquisition d'afficheurs de vitesse mobile pour chacun des quartiers de Québec (il y en aura trente-cinq en tout pour toute la Ville).

Sensibilisation et surveillance

La Ville a créé un Bureau de la sécurité routière, où dix-huit policiers ont la mission d'informer, de prévenir et de sensibiliser la population au respect du Code de la sécurité routière, en plus d'effectuer des opérations de surveillance dans les zones les plus à risque.

Rue Brown | PHOTO : CLAUDE BÉLANGER

Il y aura pas seulement davantage de « contrôle et surveillance policière», mais aussi de la sensibilisation. Un budget de 3000$ supplémentaire sera octroyé à tous les conseils de quartier pour les aider à la mobilisation et la sensibilisation.

Verdissement de la rue Saint-Vallier Ouest

Deux nouveaux espaces seront verdis sur la rue Saint-Vallier Ouest à l'intersection de Bigaouette. Un court tronçon de la rue Cardinal-Taschereau disparait en face du nouveau complexe de logements Le Saint-So et permettra l'agrandissement d'un mini espace vert. C'était une proposition originale amenée par une participante lors d'un atelier participatif organisé par la Ville en novembre 2019. Comme le précise Pierre-Luc Lachance, de l'asphalte sera aussi enlevé dans le stationnement Bagot sur Saint-Vallier Ouest coin Bagot, pour être verdi. La ville change!

Quant les rues piétonnes favorisées par la pandémie actuelle. Pierre-Luc Lachance nous assure qu'elles seront de retour pour l'été 2021, selon la volonté des commerçants et des citoyens.

Oui au tramway...Pour combattre le fléau automobile

Par François Provençal Doyle

On entend souvent dire que le projet de tramway coûte trop cher. Il y a du vrai dans cette affirmation mais tout dépend par quel angle on l'aborde. Par exemple, son tracé va beaucoup trop loin du côté ouest. Se rendre à quinze kilomètres du centre-ville pour rejoindre le magasin IKÉA, c'est un extension dispendieuse qui ne fera que consolider l'étalement en banlieue éloignée et augmenter le prix du matériel roulant. Autre égarement dans le projet : percer un tunnel dans le roc sous les résidences du quartier Saint-Jean-Baptiste. Cette trouée va inutilement ajouter des millions au coût du projet, un excédent trop lourd mais facile à éliminer par un détour via un tunnel déjà creusé sous l'avenue Honoré-Mercier (voir l'article x).

Il faut faire un distinction entre, d'une part, les décisions extravagantes de la Ville concernant le tracé et, d'autre part, la pertinence du projet lui-même pour améliorer la mobilité dans l'agglomération. Le premier atout du tramway pour dynamiser l'espace public de Québec, c'est de redonner à l'être humain la place que l'automobile lui a ravit.

Québec, la ville de la soumission à l'auto

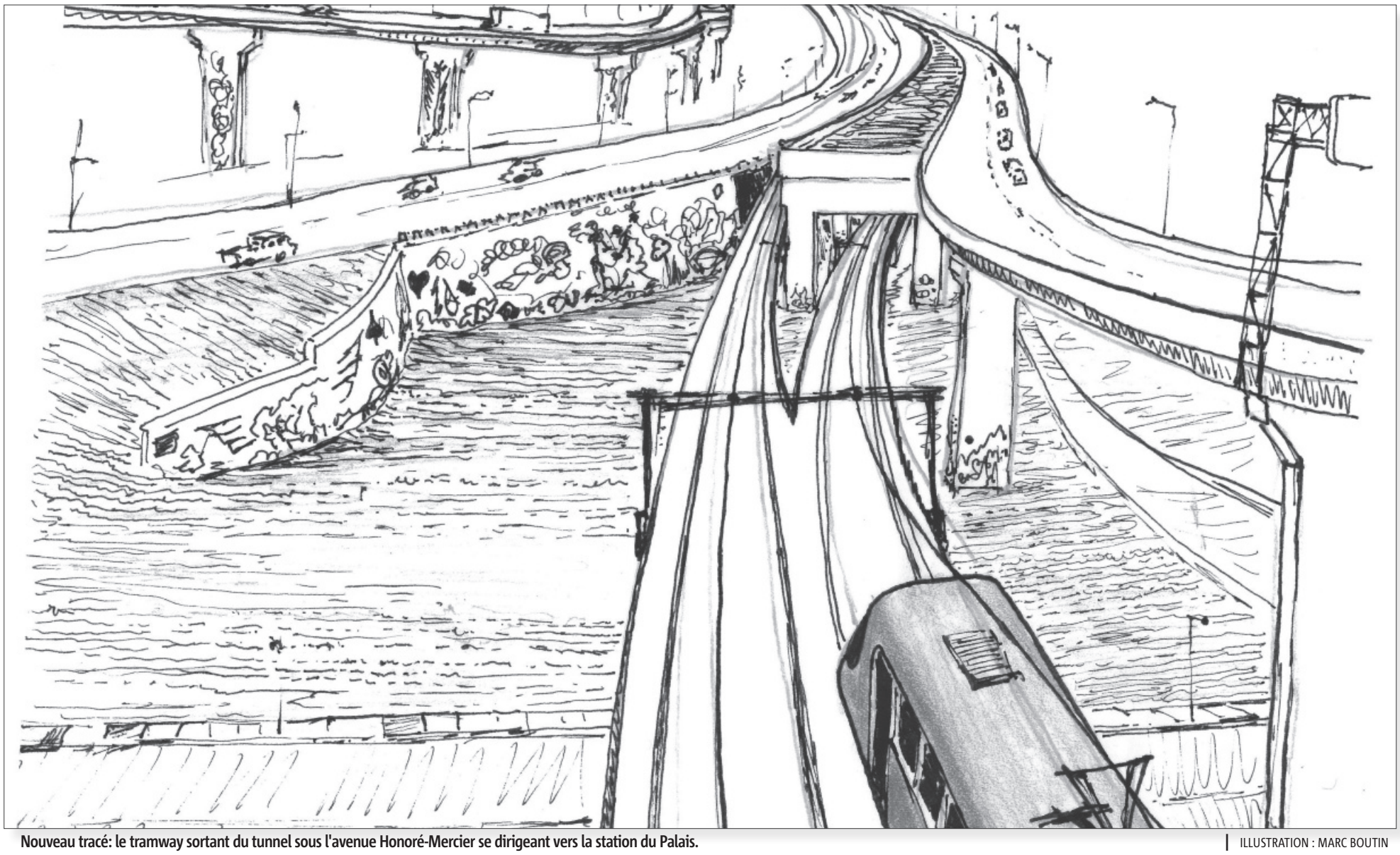
La dépendance et l'accoutumance à l'automobile ont atteint à Québec un haut niveau de morbidité. Rien ne coûte plus cher à la société que l'étalement urbain qui, au départ, fut un asservissement de la forme urbaine à l'automobile. L'histoire récente de l'agglomération est beaucoup celle des milliers de citoyens qui ont quitté le centre-ville pour des banlieues à l'époque inoccupées ou agricoles. Les taxes municipales y étaient moins chères mais l'ensemble des contribuables (y compris ceux qui n'avaient pas d'auto) ont dû, pour ces nouveaux banlieusards, assumer le coût d'infrastructures majeures : autoroutes, ponts, réseaux électrique, écoles primaires et secondaires, services de santé, transport scolaires, etc. Et au centre-ville, en plus de perdre certains services essentiels à cause de l'exil résidentiel, il a fallu construire pour ces exilés des stationnements asphaltés à n'en plus finir, endurer le déluge automobile aux heures de pointe et une pollution autant atmosphérique que sonore (les klaxons à signaux continus automatiques, ça rend fou).

Le matin, s'il entre au centre-ville vingt mille automobiles, il entre en même temps soixante quinze mille bancs vides qui participent tout aussi activement à la congestion routière et à la montée des prix à payer pour entretenir, éclairer, surveiller, déneiger et renouveler ces infrastructures routières, aussi tentaculaires que démesurées, qui ne rapportent rien (allez voir le coût du renouvellement des échangeurs Charest/Robert-Bourassa et Charest/Henri IV). On entend dire que le télétravail et de l'exode rural aurait réduit le niveau de la circulation automobile. Pourtant à Québec, la congestion automobile a atteint aujourd'hui son stade pré-pandémique.

Le tramway versus le réseau asphaltée

Le tramway permettra aux citoyens d'avoir le choix entre deux réseaux indépendants plutôt que d'être subordonnés à un seul comme c'est le cas actuellement. Les deux réseaux sont ceux du rail associé au tramway et celui de l'asphalte associé à l'automobile individuelle. L'autobus, qui dépend aussi du réseau asphalté, n'est qu'un double de l'automobile et contribue autant qu'elle à l'étalement. Québec est la seule ville canadienne de son importance à n'avoir aucun réseau autonome de transport en commun.

HEBDOLITHO DIGITAL PRESS PROOF



Nouveau tracé: le tramway sortant du tunnel sous l'avenue Honoré-Mercier se dirigeant vers la station du Palais. | ILLUSTRATION : MARC BOUTIN

Pour un transport abordable et accessible

Par Émilie Frémont-Cloutier, Collectif pour un transport abordable et accessible à Québec (TRAAQ)

C'est avec enthousiasme que le Collectif pour un transport abordable et accessible à Québec (TRAAQ), collectif d'action rassemblant des organismes préoccupés par l'accès au transport en commun des personnes à faible revenu, accueille la construction prochaine du tramway.

C'est pour démontrer que son implantation viendra répondre à plusieurs besoins de ces personnes que nous avons présenté un mémoire dans le cadre du Bureau d'audiences publiques en environnement (BAPE) pour la construction d'un tramway à Québec de l'été dernier.

Alors que pour un motif financier, nombre de personnes et ménages à faible revenu seront ceux qui dépendront le plus du service de tramway pour leurs déplacements et parce que la mobilité est un droit qui conditionne le respect et l'exercice de plusieurs droits, dont les droits au travail, à la santé, à l'éducation, à l'exercice démocratique, il nous est apparu indispensable de se pencher spécifiquement sur leurs besoins.

Nos recommandations au BAPE (extraits)

-Planifier l'implantation d'une tarification sociale basée sur le revenu dès la phase de construction pour qu'elle soit en opération au plus tard dès le début de l'exploitation.

- Faciliter l'accès des personnes à faible revenu au transport en commun et adapté, groupe qui compte déjà nombre d'utilisatrices et d'utilisateurs réguliers en plus d'être actuellement en nombre croissant vu le contexte de pandémie, favorisera la reprise et l'augmentation de l'achalandage dès maintenant et en vue de l'exploitation du tramway.

- Penser à l'implantation d'une tarification sociale maintenant, c'est contribuer à l'achalandage de demain! Avec la crise sanitaire que nous vivons actuellement, l'utilisation des transports collectifs s'est transformée et plusieurs groupes cibles ''traditionnels'' du Réseau de transport de la Capitale (RTC), notamment les fonctionnaires, qui se tournent massivement vers le télétravail, ont fortement diminué leur utilisation. Parallèlement, des travailleuses et des travailleurs à faible revenu et des bénévoles dont le travail est plus que jamais indispensable continueront à utiliser l'autobus.

Monnaie et durée du transfert

- Maintenir le paiement en monnaie puisque plusieurs personnes ayant une situation financière précaire dépendent de cette possibilité pour se déplacer.

- Augmenter la durée des transferts émis dans le tramway ou dans l'ensemble du réseau et qu'un même titre puisse être valide sur un même parcours.

- Maintenir des points de vente dans des lieux physiques est une nécessité pour de nombreuses personnes à faible revenu. Bien que depuis le 18 juin 2020, le fait de pouvoir se procurer en ligne des titres de transport accommode sans doute plusieurs passagères et passagers, ce n'est pas un mode de paiement qui peut être utilisé ou privilégié par tous. Alors que certaines personnes n'ont pas internet chez elles, n'ont pas de carte de crédit ou qu'elles ne sont pas à l'aise avec le mode de paiement en ligne, il est crucial de maintenir des points de vente physiques.

Saint-Sauveur et Vanier mal desservis

En considérant que nombre de secteurs à forte défavorisation de la ville manquent de services de proximité et comportent souvent des déserts alimentaires, il est fondamental d'améliorer ou de développer des dessertes à bonne fréquence et efficacement reliées au pôle d'échange du tramway le plus à proximité de chaque communauté. Actuellement, même des quartiers situés au centre-ville tel Saint-Sauveur ou dans la périphérie directe du centre-ville, tel Vanier, sont mal desservis.

Maintenir le «trambus»

Si, tel qu'annoncé, le «trambus» est ôté du réseau structurant, cela aura un impact considérable sur de nombreuses personnes à faible revenu puisqu'il traverse une zone de la ville parmi celles où la défavorisation est la plus concentrée. Cela concerne notamment des citoyennes et des citoyens des quartiers Saint-Sauveur et Maizerets /d'Estimauville.

Planifier l'implantation de logements sociaux

Avec la construction et l'exploitation du tramway, une hausse de la valeur des terrains qui longent le tracé est à prévoir. Le TRAAQ craint à cet effet qu'un phénomène de gentrification s'y déploie et que des personnes à faible revenu soient contraintes de quitter leur quartier.

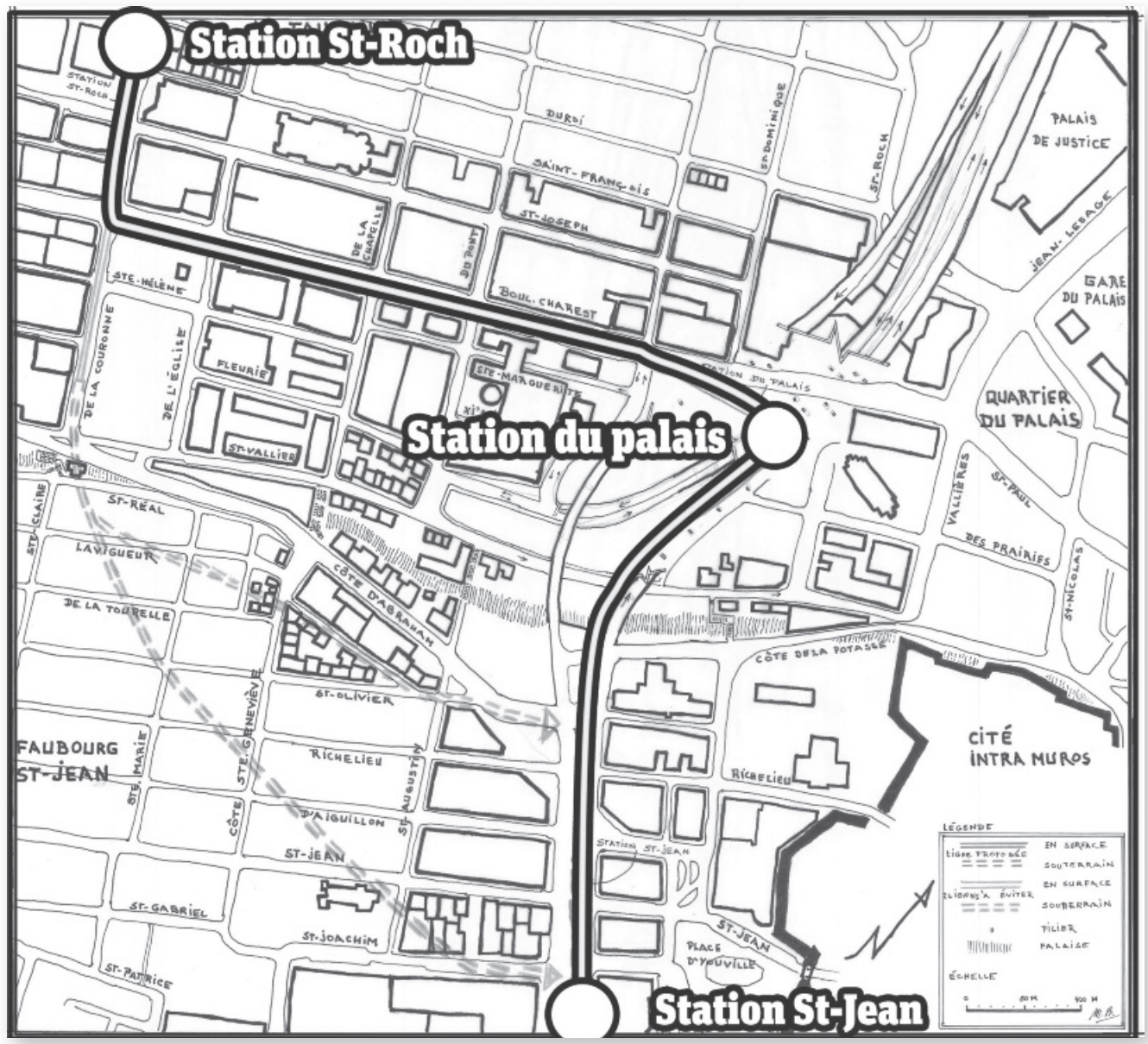
Par souci d'équité et de solidarité, il est impératif de tenir en compte les besoins des personnes à faible revenu. Retenons que notre recommandation d'implantation d'une tarification sociale est la plus fondamentale, car il serait contre-productif de déployer un effort aussi colossal pour la construction d'un tramway et qu'au moment de l'exploiter, les personnes qui dépendent le plus de ce service, qui sont parmi les usagères et usagers les plus réguliers n'aient pas les moyens financiers de l'utiliser.

HEBDOLITHO DIGITAL PRESS PROOF

Pourquoi dynamiter sous le quartier Saint-Jean-Baptiste?

Par Marc Boutin

L'idée qu'on propose ici est de remplacer une section du tracé que la ville veut creuser dans le roc sous le Faubourg Saint-Jean, par un tracé en surface qui mène vers un tunnel déjà creusé avec l'ajout d'une station importante, la station du Palais.



Nouveau tracé proposé | PHOTO : MARC BOUTIN

Le tunnel que l'équipe actuelle du projet de tramway propose de creuser à travers le cap à partir de la rue de la Couronne vers la rue Saint-Joachim ou la place D'Youville, a provoqué une certaine stupéfaction chez plusieurs résidents du Faubourg Saint-Jean qui vivent au-dessus (directement ou à proximité) des tracés proposés. Certains citoyens redoutent l'effet des explosifs (détonations, vibrations) lors du perçage des galeries souterraines, d'autres appréhendent un bruit continuel associé au roulement des tramways une fois le projet achevé et craignent une perte de valeur pour leurs propriétés. Des résidents, qui d'abord appuyaient le projet ou du moins ne s'y opposaient pas, ont vite changé d'avis et se sont rendus au Parlement le 5 juillet pour participer à une manifestation en opposition au tramway.

L'idée de percer un tunnel à travers le roc a fait en sorte que le coût de l'ensemble du projet a grimpé de façon étonnante. Ce coût grimpe continuellement et il dépasserait, pour l'ensemble, trois milliards de dollars. Creuser dans le roc sur près de huit-cents mètres, c'est ajouter des centaines de millions au prix global. La présentation qui suit, dont un des buts est de faire diminuer ce coût, pourrait être bénéfique à la société vu l'état actuel précaire des finances publiques.

Nouveau tracé

Résumé du tracé proposé (en partant du nord vers le sud) : à partir d'une station Saint-Roch (à l'est de la place Jacques-Cartier), le tracé quitte la rue de la Couronne et effectue un virage vers l'est sur le boulevard Charest. Il longe en surface le côté sud de Charest jusqu'à une nouvelle station, appelée station du Palais, située entre les deux bretelles de l'autoroute Dufferin (toujours du côté sud de Charest). Puis le tracé effectue un virage vers la falaise qui débute sous les bretelles de l'autoroute suivie d'une montée vers le tunnel déjà en partie creusé sous l'avenue Honoré-Mercier jusqu'à une station souterraine coin Honoré-Mercier et Saint-Jean.

a) Station Saint-Roch : elle est située au cœur du quartier, coin St-Joseph et de la Couronne. Elle remplace la station du parc Jean-Paul-L'Allier sur de la Couronne. La rue St-Joseph est de loin la rue de Saint-Roch la plus fréquentée par les piétons.

b) Longer le côté sud du boulevard Charest : le tracé doit remplacer tout espace de stationnement et les voies réservées aux autobus. Il effleure le côté sud tout en laissant une place aux piétons. D'autres options (plus complexes) pourraient être envisagées comme une seule voie le long de Charest avec la seconde voie qui passerait soit rue St-Joseph, soit rues Ste-Hélène et Ste-Marguerite. Le plan ci-joint ne comprend que l'option avec les deux voies de tramway longeant le boulevard Charest.

c) Station du Palais (voir la une): le Quartier du Palais, adjacent à l'est de cette nouvelle station, comprend des édifices importants et très fréquentés dont, à moins de cinq minutes de marche, les bureaux de la SAAQ, la Gare du Palais et le Palais de justice. La Gare du Palais abrite non seulement une gare de train mais aussi le Terminus d'autobus de Québec. La station tramway du Palais occuperait un vaste espace libre sous le réseau autoroutier et entre les deux bretelles de ce réseau. Cet espace est aujourd'hui partiellement occupé par un stationnement.

d) Direction la falaise : la descente du tramway, de la haute vers la Basse-Ville, s'effectue sous la bretelle est de l'autoroute et la montée se situe entre la bretelle est et la bretelle qui donne accès à la Basse-Ville. Descente et montée se rejoignent à mi-chemin sur une rampe commune qui passe au-dessus de la rue Saint-Vallier pour entrer dans le tunnel en partie déjà creusé sous Honoré-Mercier.

e) Station Saint-Jean : au fond du tunnel, il restera à créer une station qui donnera accès à la rue Saint-Jean. L'intersection Honoré-Mercier/Saint-Jean est le lieu en ville où circule le plus grand nombre de piétons. De cette station, les passagers auront directement accès, côté est, au Vieux-Québec et à la place D'Youville et, côté ouest, au Faubourg Saint-Jean.

f) Suite du tracé vers l'ouest : à partir de la station Saint-Jean, le long d'Honoré-Mercier et de René-Lévesque, la section souterraine pourrait être évidée en tranchées ouvertes si cette alternative en diminue le coût. On évite ainsi tout creusage souterrain.

Protéger le milieu résidentiel du Faubourg Saint-Jean, le quartier le plus densément peuplé de Québec, mieux desservir les pôles les plus importants de la Basse-Ville de Québec et, si cela est possible, amoindrir le coût du projet; voilà réunis les objectifs visés par ce nouveau tracé pour le projet de tramway.

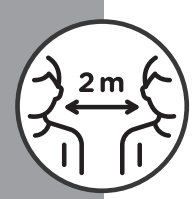
HEBDOLITHO DIGITAL PRESS PROOF

C'est la rentrée !

On reste vigilants pour éviter la propagation de la COVID-19

Chaque automne au Québec, les vacances laissent place à une nouvelle routine. Cette année, on reste vigilants pour assurer la sécurité de nos enfants. Ainsi, en leur permettant de continuer à fréquenter leur milieu éducatif, on leur offre les meilleures chances de réussir !

On respecte les consignes sanitaires



- On garde une distance de deux mètres entre les adultes et les enfants.

- On porte un couvre-visage dans les transports en commun et les espaces intérieurs fermés.
- On se lave les mains régulièrement.

- On suit les consignes spécifiques au service de garde éducatif à l'enfance et à l'école, incluant le service de garde scolaire.

On surveille les symptômes

Fièvre

Enfant de **0-5 ans** :

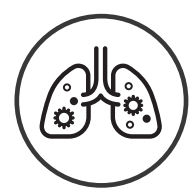
- température **rectale** de 38,5 °C (101,3 °F) et plus

Enfant de **6 ans et plus** :

- température **buccale** de 38,1 °C (100,6 °F) et plus

Symptômes généraux

- Perte soudaine d'odorat sans congestion nasale, avec ou sans perte de goût
- Grande fatigue
- Perte d'appétit importante
- Douleurs musculaires généralisées (non liées à un effort physique)



Symptômes respiratoires

- Toux (nouvelle ou aggravée)
- Essoufflement, difficulté à respirer
- Mal de gorge
- Nez qui coule ou nez bouché

Symptômes gastro-intestinaux

- Nausées
- Vomissements
- Diarrhée
- Maux de ventre

Votre gouvernement

HEBDOLITHO DIGITAL PRESS PROOF

Si votre enfant présente un ou plusieurs symptômes depuis plus de 24 heures ou si vous pensez qu'un membre de votre famille a été exposé à la COVID-19, **utilisez l'outil d'autoévaluation des symptômes de la COVID-19 à :**

Québec.ca/decisioncovid19

pour obtenir une recommandation sur la marche à suivre.

En cas de doute, on reste à la maison

Si des symptômes apparaissent chez votre enfant, il est recommandé qu'il reste à la maison et que ses contacts avec les autres personnes soient limités. Si les symptômes sont toujours présents 24 heures après leur apparition, utilisez l'outil d'autoévaluation ou composez le **1 877 644-4545** pour connaître la marche à suivre.

Votre enfant ne doit pas fréquenter son milieu éducatif :

- si vous avez reçu une consigne d'isolement de la direction de santé publique;
- s'il y a un risque que votre enfant soit atteint ou si vous croyez qu'il a été en contact avec un cas de COVID-19;
- si vous êtes en période d'isolement de 14 jours après un séjour hors du Canada.

Si votre enfant est en isolement à la maison, il peut bénéficier d'un soutien pédagogique à distance. Parlez-en aux personnes-ressources de son école.

On agit avec précaution à l'école et au service de garde

Si votre enfant présente des symptômes, on vous demandera de venir le chercher dans les plus brefs délais. Vous devrez composer le **1 877 644-4545** et suivre les directives qui vous seront données.

Si un enfant dans un groupe reçoit un diagnostic positif à un test de COVID-19, les parents et le personnel seront informés. Les personnes considérées comme étant à risque modéré ou élevé par les autorités de santé publique seront contactées, retirées du milieu et testées.

Si la fermeture d'un groupe ou d'un établissement est jugée nécessaire par les responsables régionaux de santé publique, les parents et le personnel seront informés rapidement.

On reprend nos activités

Lorsque la reprise de vos activités est autorisée, toujours le faire selon les consignes de santé publique reçues. Respectez toujours les consignes que vous donne un professionnel de la santé. Ne mettez jamais fin prématurément à une période d'isolement recommandée.

Québec.ca/coronavirus

1 877 644-4545

Québec

HEBDOLITHO DIGITAL PRESS PROOF

Poursuis tes rêves.
Poursuis tes études.

Les cégeps, collèges privés
et universités sont prêts.
À TOI D'ALLER DE L'AVANT.

Québec.ca/enseignementsupérieur

Votre gouvernement

Québec

HEBDOLITHO DIGITAL PRESS PROOF

Gilles Simard en octobre 1970 | PHOTO : GRACIEUSETÉ | MONTAGE : @LAURENCECARTS

Journal de crise d'un étudiant (et militant politique) du Cégep Limoilou

Par Gilles Simard

La Crise d'Octobre 70 ? Cinquante ans déjà ! À l'époque, j'avais vingt ans, j'en ai aujourd'hui soixante-dix, rien de moins ! Mais l'horloge aura beau avoir tourné pendant cinq décennies, cette crise politico-sociale à nulle autre pareille aura tout de même laissé des marques indélébiles chez ceux-celles qui l'auront vécue, fussent-ils-elles des activistes, simples citoyens-nes, étudiants-es, artistes ou l'une ou l'autre des 500 personnes emprisonnées injustement en vertu de la Loi des mesures de guerre (16 octobre 70).

Pour vous donner une idée de l'ambiance d'alors, essayez seulement d'imaginer un Printemps-érable à la puissance cinq, suivi d'une Covid-19 répressive au maximum en passant par le choc d'un 11 septembre 2001, et vous tombez pile dans le beat d'Octobre 70.

Histoire de vous en donner un aperçu « local », je vous propose ci-dessous mon journal de bord du temps où j'étais président de l'Asso étudiante du Cégep Limoilou, ainsi que jeune activiste-indépendantiste vivant dans une commune politique du quartier St-Jean Baptiste, à Québec.

Septembre 70 : chez-moi, au 720 rue St-Olivier, des colocs actifs dans toutes sortes de causes politiques grouillent, grenouillent et scribouillent à qui mieux mieux (P.Q., MACPTC, MDPPQ, etc.) ! *. L'un deux est d'ailleurs Luc-André Godbout, qui deviendra ensuite le « Ramoneur des Pauvres » du quartier St-Sauveur en Basse-ville. Des gens de partout, et même les célèbres frères Rose (entre deux allers-retours Montréal-Percé (La Maison du Pêcheur), ont pris l'habitude de faire halte au 720, en passant par Québec ; de temps à autres aussi, des policiers de la S.Q. s'invitent « pour voir si tout le monde va bien chez-nous »...

Au Cégep Limoilou, un cégep à la réputation hautement sulfureuse et contestataire, où la gauche étudiante s'inspire tant de Mai 68 que d'autogestion et de non-directivité pédagogique (Carl Rogers, Ivan Illich), nous célébrons entre autres l'arrivée au pouvoir du socialiste Allende, au Chili. Ici, le Parti Québécois naissant et le Front de Libération du Québec (FLQ) ont la cote, et Pierre Vallières, Charles Gagnon, Michel Chartrand, Karl Marx et Jean-Paul Sartre nous servent de mentors.

Les événements d'octobre

5 octobre 70 : à la surprise générale, le diplomate James Richard Cross est enlevé par la cellule Libération, à Mtl, et le mot FLQ est sur toutes les lèvres, au Québec. La répression politique commence et en dépit de nos nombreux accrochages avec les étudiants-es du secteur technique, nous en profitons, au Cégep, pour distribuer des tracts et organiser des assemblées d'information politique sur le sujet.

8 octobre : le manifeste du FLQ est lu à la télévision et une-bonne partie de la population est en faveur de son contenu. Même mon père, un employé du CN et partisan de Jean Lesage, est pour... C'est dire ! Au Cégep toujours, dans un climat extrêmement tendu, nous votons en faveur d'un appui aux revendications du manifeste du FLQ. Chez-nous, au 720, la police vient nous voir quasi-quotidiennement.

10 octobre : Pierre Laporte, ministre libéral du Travail et de l'Immigration sous Bourassa, est enlevé par la cellule Chénier. Cette fois, la stupéfaction est à son comble, et nul ne sait plus comme tout cela va finir... Les gens ont peur, la police et la GRC sont aux abois, et l'appareil politico-médiatique est complètement débordé.

13 octobre : à Ottawa, pendant que les soldats envahissent la ville, le premier ministre Pierre É. Trudeau lance son célèbre et très arrogant : Just watch me !

15 octobre : assemblée monstre au Centre Paul-Sauvé, à Montréal, avec Vallières, Chartrand et des représentants du FRAP...* La foule scande : FLQ, FLQ !

16 octobre : Alors que nous sommes en train d'imprimer des tracts « séditieux » (avec l'effigie du patriote armé dessus), en pleine nuit, à Ste-Foy, la Loi des mesures de guerreest proclamée. Une secousse sismique parcourt le Québec ! Quelque 10, 000 soldats y sont déployés et au moins 500 personnes sont arrêtées et emprisonnées sans savoir pourquoi. Aussi, on fait plus de 31, 000 perquisitions chez les militants-es progressistes de partout au pays. On pousse l'absurde jusqu'à saisir des livres sur le « cubisme » et sur la « conduite à gauche » en Angleterre ! À Québec et en région, des étudiants-es, des militants-es nationalistes et des permanents-es de groupes populaires sont arrêtés-es et emprisonnés-es (Serge Roy, Solange Hudon, Claire Bonenfant, Carol Levasseur, Robert Bilodeau, César Rutigliano, Richard Amyot, etc.). Au Cégep Limoilou, quatre de mes camarades (V. Barbeau, J. Bertrand, M. Courcy et M. Maltais) sont aussi écroués à Orsainville, cette nouvelle prison que les soldats entourent en cas « d'insurrection armée ». Ils sortiront de là plusieurs jours après, les cheveux rasés et largement traumatisés. C'est la folie furieuse au Québec, et la paranoïa est générale. Tout le monde pense que son téléphone est sous écoute; la police et l'armée sont partout. La répression est totale !

Un certain Maurice Bussières, caporal de la S.Q et responsable de l'Escouade antiterroriste, s'introduit dans les milieux progressistes en se servant de mon nom comme front. Le gars avait d'ailleurs essayé en vain de me recruter comme informateur, après les émeutes du Bill-63, à Québec.

17 octobre : on annonce le décès de Pierre Laporte à la télé ! Passé l'incrédulité, l'ahurissement, c'est la réprobation générale et l'hystérie collective qui commencent ! Des connaissances à moi déchirent leur carte du P. Q. et d'autres leur chemise ! Au Lac-Beauport, j'échappe de justesse à l'attentat d'un « ami » anglophone (une sorte de Richard Bain) qui m'attend avec un fusil chargé près de chez mes parents. C'est l'enfer ! Partout, on veut venger Laporte en cassant du « séparatiste ».

24 octobre : après une semaine de jeu du chat et de la souris avec les flics, je suis arrêté à mon tour et emmené au Q. G. de la SQ, (sur St-Cyrille), un autre bâtiment entouré par des soldats ; là, je revois mon « protecteur » Bussières, et après plusieurs heures de poireautage, je suis relâché dans la nature. Le caporal peut ainsi continuer son petit jeu d'entrisme !

25 octobre : Des élections municipales ont lieu à Montréal et Jean Drapeau l'emporte haut la main contre le FRAP. Lui et son bras droit (Saulnier) avaient invoqué la présence de « milliers » de terroristes armés au Québec. *

4 décembre : Cross est libéré, les membres de la cellule Libération (Lanctôt, Carbonneau, etc.) s'en vont en exil à Cuba.

28 décembre : les trois membres restants de la cellule Chénier sont arrêtés et emprisonnés pour de longues peines (Paul Rose, son frère Jacques et Francis Simard).

La crise d'octobre est à peu près terminée, mais le traumatisme collectif est majeur. Des 497 personnes arrêtées, seulement 18 ont été condamnées, dont 13 sont membres du FLQ. Tout ça pour ça ! René Lévesque dira de cette crise : « On a voulu casser le mouvement de libération nationale et remettre le Québec a sa place ! »

Pour un, la sauvage répression politique et sociale m'aura marqué au fer rouge, et ce sera l'une des raisons qui m'amèneront ensuite à perpétrer des actions « violentes », avant d'aboutir finalement au groupe marxiste-léniniste En Lutte.

Mais ça, c'est une autre histoire !

***MACPTC : Mouvement d'Abolition des Territoires Privés de la Couronne.**

***MDPPQ : Mouvement de Défense des Prisonniers Politiques du Québec.**

***FRAP : Front d'Action Populaire.**

HEBDOLITHO DIGITAL PRESS PROOF

RESTEZ À LA MAISON

Par Michaël Lachance

Christian Girard récidive avec un recueil de poèmes sardoniques. On a aimé « Scrapitudes », publié aux éditions Moult. C'est avec plaisir qu'on renoue avec l'auteur du quartier Saint-Sauveur, dans un nouvel ouvrage sensible publié aux éditions de L'Oie de Cravan.

Œuvre volontairement « apoétique », c'est le poète de l'ennui qu'on connaît. Un ennui malfaisant, un ennui savoureux.

« Du gris, du brun, de la rouille et du plâtre. Des outils sans mémoire, des toupies, des pommes de pin et de petits miroirs. Tout est à sa place, s'accroupissant dans l'oubli, monuments minutieux des gestes qu'on ne voit plus. »

Poème nostalgique ? Pas vraiment. « Tout est à sa place », la fatalité des choses de la vie. Christian Girard nous entraine dans un univers fait de peu et qui dit beaucoup. Sans être prolixe, dans l'économie des mots, il montre des miettes du monde et en fait des univers.

« Demain, peut-être, il fera beau, malgré nous. »

Ce regard lucide et touchant traverse tout le recueil.

Christian Girard a fait sa plume dans l'immensité de sa bibliothèque unique. La sienne est physique, tangible. Il collectionne les mots comme les idées. Il fait un travail de débroussailleur unique. Longtemps, on a lu ses comptes rendus de livres dans l'imprimé Le Libraire. Longtemps, on s'est levé de bonne heure pour lire, car Christian a été libraire, il nous a éduqués et orientés vers les bonnes lectures. On ne peut pas lui ôter ce côté savant et fou, ce côté collectionneur et passionné, la littérature, comme on la conçoit généralement, est affaire d'une vie pour ce poète. Il a écumé les livres comme personne. Il s'agit de notre Alberto Manguel de Québec.

Identité

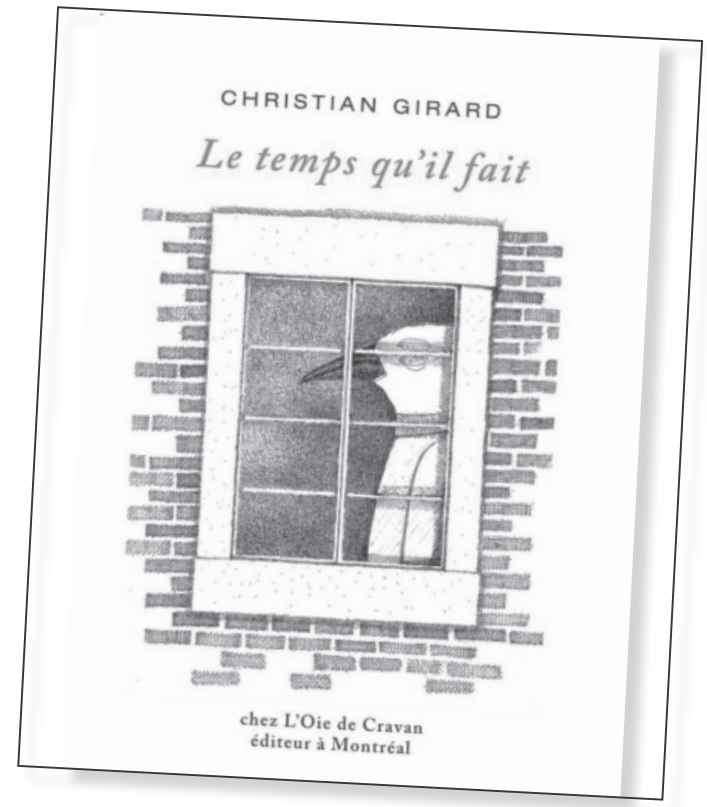
Le poète essaie de se positionner :

« Suis-je seul poète surréaliste belge, qui ne soit ni poète, ni surréaliste, ni belge ? »

Lire Christian Girard, c'est un moment du beau. On s'amuse, on est ému, on pense et ça fait du bien.

Cette œuvre de poésie a une vie utile indéterminée, le livre va voyager. On en redemande, on ne veut pas que ça s'épuise...

92 pages de plaisir.



50e anniversaire de la Crise d'Octobre

Rituels poético-politiques dans les escaliers de Québec

Par Nathalie Côté

Après une série de performances dans différentes villes réalisées depuis le début de septembre à Montréal et à Rimouski, Mathieu Parent sera à Québec pour commémorer le 50e anniversaire de la Crise d'Octobre avec «Pour une étreinte de soulèvements».

L'ensemble des actions rassemblées sous le beau titre : «Octobre n'est pas la fin d'une longue histoire d'amour» a été l'occasion de marches hyper-lentes ou encore d'une autre à reculons dans les rues de Montréal. Sorte de rituels poético-politiques qu'il a fait début septembre et qui se termineront à Québec le 24 octobre, où il montera et redescendra les vingt-deux escaliers de Québec dans une poche de patates. L'objectif : franchir les escaliers de Joffre jusqu'à l'escalier du parc Cartier-Roberval. L'artiste invite d'ailleurs les gens à marcher avec lui.

Mathieu Parent à propos de ses performances: « Cinquante ans après la crise d'octobre où tout le Québec a été pris en otage par la Loi des mesures de guerre, l'État d'exception est en train de devenir normal (Agamben G. 2003). Il nous semble ainsi doublement pertinent d'entrer dans le paysage avec de tels actes performatifs».

Éternelle quête de liberté toujours à recommencer, pourrait-on dire de cette épreuve physique pour Mathieu Parent qui s'est entrainé une partie de l'été afin d'être en forme afin de réaliser son exploit. Mais il n'y a pas qu'un défi physique. À certains moments, des poèmes seront lus en guise d'éloge au soulèvement qui a animé les années 1970, des fleurs seront lancées : divers gestes poétiques ponctueront les montés et les descentes.

Cette action dans les escaliers de Québec a une valeur géographique et sociale, elle marque autant les liens physiques entre la Basse-Ville et la Haute-Ville que les différences historiques de classes sociales qui sont encore bien présentes aujourd'hui.

Mathieu Parent lors d'une performance PHOTO : HENRI RABALAIS

Cette action rappelle aussi que les préoccupations et les revendications des jeunes révolutionnaires du Front de libération du Québec (FLQ) étaient aussi liées à la libération des travailleurs et des travailleuses les plus exploités.

Mathieu Parent décrit ainsi sa vision d'Octobre: « Je vois Octobre 70 comme un arbre aux couleurs de feu sous un ciel cassé. C'est effrayant, touffu et bouleversant. Cela nous dit beaucoup sur notre situation et histoire politique, ainsi que le monde dans lequel nous vivons. Notre intervention permet au public d'assister le déploiement de gestes concrets associant une forme symbolique à des défis sociaux, culturels et politiques qui traversent cette histoire, la nôtre. »

C'est le centre d'artistes Inter Le Lieu, catalyseur de la performance à Québec, qui soutien l'artiste dans son rituel poético-politique à Québec, en partenariat avec votre journal Droit de parole qui invite la population à une Table-ronde où des personnes arrêtées en 1970 à Québec témoigneront de leurs expériences.

Le 24 octobre à Québec : Marche 7 Étreintes de soulèvements
L'artiste invite la population à le rejoindre à quatre moments de sa marche.

À 7h30 en bas de l'escalier Joffre

À 9h30 en bas de l'escalier Colbert

À 12h30, l'escalier de la place Royal

À 15h au Parc Tequenonday

Le 25 octobre : table-ronde avec des arrêté-e-s d'octobre 70 à Québec

Témoignages de Solange Hudon, Serge Roy et Gilles Simard. Mathieu Parent sera également sur place. Animation Guy Sioui-Durand. De 14h à 17h. Le lieu de la rencontre à confirmer selon l'état de la pandémie (voir sur le site Droitdeparole.org).

Pour plus d'infos, visitez **octobre.frama.site**

HEBDOLITHO DIGITAL PRESS PROOF

biblioterre

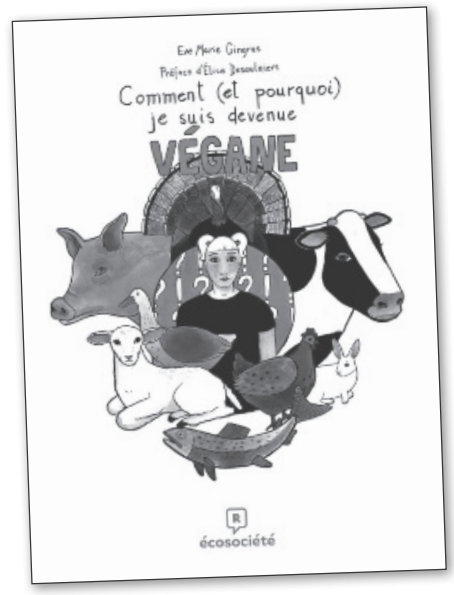
Les AmiEs de la Terre de Québec | www.atquebec.org

Les nourritures terrestres

« Dès l'enfance, on nous peint un portrait consensuel et idyllique de la vie des animaux de ferme, entre autres à travers les livres [...]. On finit par y croire.»

À partir d'une expérience concrète et anodine, alors qu'elle prépare machinalement un repas, l'autrice se heurte à une contradiction fondamentale: elle, pourtant si empathique, s'apprête à consommer un être doué de sensibilité, qui a souffert toute sa vie pour lui procurer quelques instants de saveur. C'est le point de départ pour elle d'une série de réflexions engageantes sur notre rapport à l'animal, sur les pratiques cruelles des abattoirs, sur notre dissonance cognitive, mais aussi sur les problèmes environnementaux auxquels nous faisons face.

À travers un argumentaire rafraîchissant qui anticipe toute critique, Comment (et pourquoi) je suis devenue végane s'adresse à toute personne préoccupée par les conséquences de ses choix alimentaires, curieuse d'en comprendre plus précisément les enjeux et soucieuse d'adopter des comportements plus cohérents avec ses valeurs éthiques.



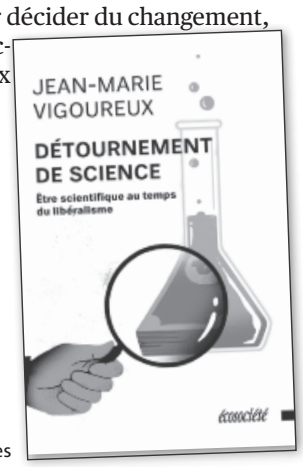
EVE MARIE GINGRAS
Comment (et pourquoi) je suis devenue végane
COLLECTION RICOCHET
Écosociété, Montréal, 2020
144 pages

Pour une science éthique et citoyenne

Si les sciences ont généré des progrès indiscutables, elles suscitent aussi des inquiétudes. Auraient-elles trahi nos attentes? Seraient-elles responsables, en nous instituant «maîtres et possesseurs de la nature», du dérèglement climatique, de la pollution et de la destruction de la biosphère? L'accusation est trop simpliste, car la science n'est pas indépendante de son contexte socioéconomique et ses applications techniques sont d'abord inscrites dans des choix de société. La science peut tout à fait nous aider à construire un monde où il fait bon vivre, mais l'expérience a montré que le primat du profit la détourne d'un tel objectif.

En sa qualité de citoyen et d'enseignant-chercheur, Jean-Marie Vigoureux dénonce ainsi le détournement de la science et la marchandisation non régulée de ses applications. Il nous montre comment sciences et techniques servent davantage la finance et la grande industrie que le développement humain, mais aussi pourquoi les valeurs développées par la pratique des sciences sont tout aussi indispensables à notre humanité qu'elles sont essentielles à la démocratie.

À l'heure où la crise environnementale menace l'humanité dans son existence même, l'émergence d'une réelle science éthique et citoyenne requiert donc la remise en cause du libéralisme et la refondation de nos démocraties autour de l'idée d'un progrès véritable qui ne peut se concevoir que dans la justice et le partage. Comme aimait le rappeler Albert Einstein: «Il est illusoire et dangereux de tout attendre de la science, car la connaissance de ce qui est ne nous renseigne jamais sur ce qui doit être. [...] La science peut nous permettre de réaliser les buts que nous nous fixons, mais la détermination de ces buts est en dehors de son domaine. Pour décider du changement, il faut faire appel à des objectifs qui relèvent d'un choix volontaire.»



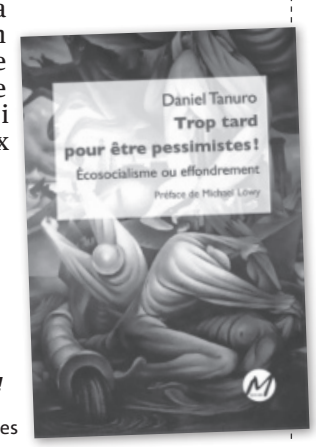
JEAN-MARIE VIGOUREUX
DÉTOURNEMENT DE SCIENCE
Collection régulière
Écosociété, Montréal, 2020, 216 pages

La Covid-19, symptôme de la crise environnementale

Le 21e siècle est d'ores et déjà placé sous le signe d'une conjonction sans précédent de crises sociale, sanitaire, économique et environnementale. La catastrophe n'est plus devant nous, elle grandit autour de nous et menace de se muer en cataclysme.

La pandémie de la Covid-19 en est un symptôme supplémentaire. Depuis quelques décennies, de nouveaux virus « sautent » de certaines espèces sauvages à la nôtre déclenchant des zoonoses. Comment peuvent-ils franchir la barrière des espèces ? Parce que la distance entre les animaux porteurs et l'Homo sapiens est affaiblie du fait des pratiques extractives et productivistes : élimination des écosystèmes naturels, déforestation, orpaillage, industrie de la viande, monocultures et commerce des espèces sauvages. Quant à la propagation des virus, elle est facilitée par la mondialisation néolibérale qui accentue la division internationale du travail (transports, délocalisation, etc.).

Après avoir dressé un état des lieux de la crise écologique, Daniel Tanuro montre que l'accord de Paris pour une stabilisation du réchauffement au-dessous de 1,5 °C par la voie de la « neutralité carbone » est sous-tendu par un projet délirant : le «dépassement temporaire » du seuil de dangerosité compensé par le déploiement ultérieur de technologies censées refroidir le globe, puis il examine les biais idéologiques de la recherche scientifique, entre autres, les présupposés de la modélisation mathématique du climat. Il explique les raisons fondamentales de l'incompatibilité entre capitalisme et écologie. Pour lui, l'espoir réside dans le développement de l'alternative écosocialiste avec sa vision du monde, son programme et sa stratégie pour combler le gouffre entre la radicalité si nécessaire et les niveaux de conscience actuels.



DANIEL TANURO
TROP TARD POUR ÊTRE PESSIMISTES!
Collection Mobilisations
M Éditeur, Montréal, 2020, 128 pages

Le mort de la côte

Par Francine Bordeleau

Pour sa 19e enquête, Maud Graham, la plus célèbre détective de Québec, est aux prises avec des auteurs de crimes homophobes.

Gilbert Baril, homme rustre, frustré et lâche, est un sale type. Marié à Ginette, qu'il domine, et père de Franck, un ado de 15 ans qui intimide ses camarades d'école, cet ouvrier de la construction a aussi un frère aîné, Marc-Antoine, qu'il envie et déteste de toutes ses forces. Marc-Antoine travaille dans le secteur financier, il est riche, séduisant, il a réussi sa vie et envisage de se marier avec... Robin. Pour Gilbert, « dégoûté par [les] hosties de tapettes », c'en est trop!

Jérôme Tardieu, lui, est chirurgien orthopédiste. Marié à Evelyne Camiran, avocate talentueuse, et père de deux ados, Mina et Félix, il n'est guère plus sympathique que Baril. Macho de la pire espèce, infidèle notoire et sans doute coupable harceleur sexuel, le cher docteur ne supporte pas qu'une femme lui tienne tête. Alors quand Evelyne annonce son intention de divorcer, et quand par surcroît il découvre, grâce aux filatures de Baril, que son épouse est éprise d'une autre femme, Tardieu voit rouge. Le divorce? Evelyne peut toujours courir.

Crimes parfaits

La diffusion de L'inconnu du Nord-Express (Strangers on a Train), film d'Alfred Hitchcock adapté d'un roman de Patricia Highsmith, agira à la manière d'un déclencheur. Tardieu et Baril procéderont comme dans ce film où deux hommes échangent leur crime. C'est ainsi que Marc-Antoine sera assassiné à Toronto pendant que le médecin s'y trouve pour un congrès. Au même moment, Evelyne sera tuée à Québec, mais faute de cadavre, le meurtre passe pour une disparition.

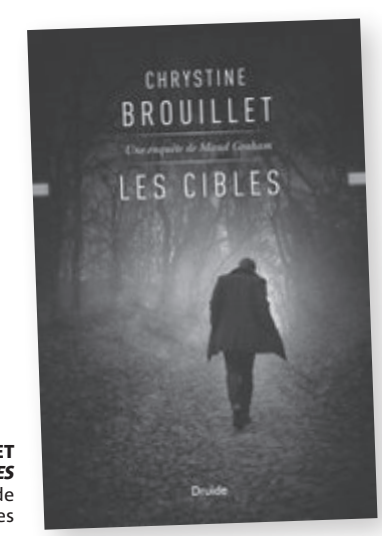
Mais voilà que Gilbert Baril meurt à son tour. Le lecteur connaît d'entrée de jeu l'assassin (nul autre que Tardieu), mais Maud Graham et ses fidèles équipiers sont en panne sèche. La police sait que le mort découvert côte Gilmour faisait des travaux de rénovation pour le médecin, mais là semblent s'arrêter les liens entre les deux hommes. Et pour tout dire, les indices sont plus que minces.

Enquête de longue haleine

Est-ce à cause des deux protagonistes masculins, grossiers et antipathiques à souhait, voire caricaturaux? Toujours est-il que cette première partie du livre, qui s'étend sur 50 ou 60 pages, m'a semblé un peu poussive, un peu moins alerte que ce à quoi nous a habitués Chrystine Brouillet.

Passé ce cap toutefois, l'intrigue, qui court sur toute la décennie 2010, est menée tambour battant, avec une grande habileté, et s'avère fertile en rebondissements. D'autant que Franck semble bien décidé à poursuivre l'œuvre de son père. La Vieille Capitale continue donc d'être la proie de crimes homophobes et xénophobes (Gilbert Baril détestait aussi les « étrangers »).

Et une fois de plus, par l'entremise de sa mélancolique héroïne Maud Graham, Chrystine Brouillet révèle les facettes les moins reluisantes de la ville de Québec. Derrière les décors familiers sourdent les marécages!



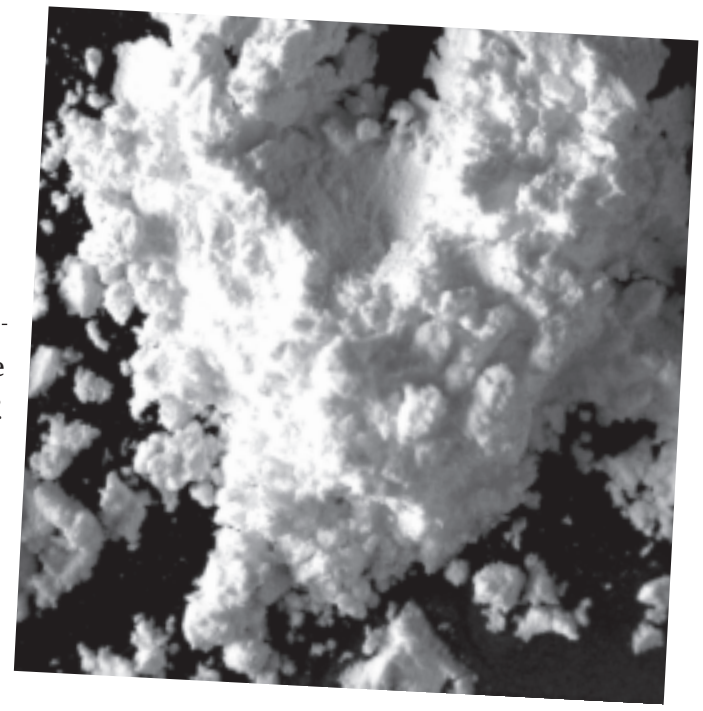
CHRYSTINE BROUILLET
LES CIBLES
Druide
Montréal, 2020 372 pages

HEBDOLITHO DIGITAL PRESS PROOF

Manger, un choix de vie

Le grand hypocrite

Par Lorraine Paquet



Il s'agit du sucre blanc, celui qui provient de la canne ou de la betterave à sucre. Ces plantes sont hachées, râpées, écrasées, passées dans des cylindres pour en extraire un jus plein de sels minéraux, matières azotées et acides organiques, tous très nourrissants. Et très laids (c'est noirâtre)!Au diable la nature ! On épure avec de l'eau de chaux, on ajoute de l'acide carbonique, de l'anhydride sulfureux. Résultat : un liquide jaunâtre chauffé jusqu'à évaporation de 70%. Puis, on cristallise ! Les cristaux seront lavés, épurés avec de la chaux ou de l'acide phosphorique, cuits, filtrés, teints chimiquement, égouttés, recuits, recristallisés, et séchés. On n'arrête pas le progrès !

Le produit artificiel obtenu est le sucrose, ou saccharose (C12H22 O11), appelé « sucre pur » par les fabricants. Pur ? Un pur corps mort, oui. Zéro nutriment : adieu protéines, vitamines, minéraux, fibres, oligo-éléments. L'un des rares produits 100% chimique offerts en alimentation.

Effets du sucre dans le corps

- Les sucres naturels des plantes sont accompagnés d'éléments indispensables à leur assimilation. Le sucre blanc en étant complètement dépourvu, l'organisme doit les fournir : une quantité importante de minéraux sont ainsi arrachés du corps. Non seulement ce sucre ne nourrit pas, mais en plus, il enlève les nutriments déjà présents (pas grave : on vend des suppléments !). Ainsi :
- le corps prélève du calcium en le détachant des os et des dents ;
- il se produit de l'acide oxalique causantarthrite, arthrose, ostéoporose;
- le tube digestif est agressé par une hyperacidité stomacale ;
- le foie surmené entraîneune hyperglycémie, d'où diabète ouhypoglycémie ;- leseuilrénal d'élimination du sucre étant dépassé, le glucose excédentaire est éliminé par l'urine ;
- l'hormone de la satiété (leptine) inhibée, le corps ne sait plus qu'il n'a plus faim.

Maudite drogue!

Une substance qui ne nourrit ni ne le soigne le corps, mais fait juste tripper, ça s'appelle une drogue. Selon une étude scientifique menée à Harvard, le sucre est huit fois plus addictif que la cocaïne (une autre poudre blanche). Le goût sucré agit sur le nerf glossopharyngien qui va entraîner le cerveau à sécréter de la sérotonine. Et, la vita e bella!...jusqu'à ce qu'on arrête la consommation et subisse les signes habituels de sevrages (tremblements, insomnie, irritabilité). Mais, on a le goût perverti si tôt. Quels enfants ne mangent pas de sucre ? Pourtant, on leur interdit la cigarette, l'alcool, les drogues...

Vous croyez faire mieuxavec d'autres sucres (miel, sirop d'érable, mélasse, cassonnade, sirop de maïs,sirop de riz, xylitol, dextrose, maltodextrine, etc.) ? Ils sont soit dénaturés, soit trop concentrés (le miel a un pouvoir sucrant deux fois plus élevé que le sucrose). Seul substitut acceptable : la stévia.

La nature nous offre son sucre des fruits, le fructose. Il est donc facile de faire des desserts sains, simplement en remplaçant, dans n'importe quelle recette, le sucre blanc par une quantité équivalente de purée de dattes: faites cuire des dattes sèches dans de l'eau et passez au mélangeur (ziiiiiii! ziiiiiii!). Tant qu'à bien faire, remplacez la farine blanche (une autre poudre...) par de la farine entière. Vous satisferez vos convives sans leur avoir jeté de la poudre aux yeux.

Bref, devant le sucre, prenez la poudre d'escampette.

VOUS AIMEZ LIRE DROIT DE PAROLE ?

LIMOILOU

ALIMENTEX / 1185, 1ERE AVE.

BIBLIOTHÈQUE SAINT-CHARLES / 400, 4E AVE.

ACCOMMODATION BIO / 1298, 2E AVENUE

SAINT-ROCH

CAPMO / 435, RUE DU ROI

MAISON DE LA SOLIDARITÉ / 155, BLVD. CHAREST E.

BIBLIOTHÈQUE DU CENTRE CRÉATIF ST-ROCH / 230, RUE DU PONT

SAINT-SAUVEUR

DES PAINS SUR LA PLANCHE / 638, RUE ST-VALLIER O.

CENTRE MÉDICAL SAINT-VALLIER / 215, RUE MONTMAGNY

CLUB VIDÉO CENTRE-VILLE / 230, RUE MARIE-DE-L'INCARNATION

SUPÉRETTE, BOUFFE ET DÉBOIRE / 411, ST-VALLIER O.

SAINT-JEAN-BAPTISTE

L'ASCENSEUR DU FAUBOURG / 417, RUE ST-VALLIER E.

BIBLIOTHÈQUE DE QUÉBEC / 755, RUE ST-JEAN

L'INTERMARCHÉ / 850, RUE ST-JEAN

VIEUX-QUÉBEC

LIBRAIRIE PANTOUTE / 1100, RUE ST-JEAN

MONTCALM

CENTRE FRÉDÉRIC-BACK / 870, AVE. DE SALABERRY

UN COIN DU MONDE / 1150, AVE. CARTIER

STE-FOY

LIBRAIRIE LALIBERTÉ / 1073, RTE. DE L'ÉGLISE

BIBLIOTHÈQUE MONIQUE-CORRIVEAU / 1100, ROUTE DE L'ÉGLISE

Lisez-nous en ligne
droitdeparole.org

Nouvelles hebdomadaire et Infos sur les événements culturels de l'été à Québec.

Soutenez votre journal : devenez membre et ami.E !

Devenez ami.E de Droit de parole	**100 $**

Nom :
Adresse :
Téléphone : Courriel :

L'ABONNEMENT DONNE DROIT À 1 AN DE DROIT DE PAROLE	
Abonnement individuel	30 $
Abonnement institutionnel	40 $
Abonnement de soutien	50 $

DEVENEZ MEMBRE ET IMPLIQUEZ-VOUS DANS LA VIE DÉMOCRATIQUE DU JOURNAL	
Adhésion individuelle	10 $
Adhésion individuelle (à faible revenu)	5 $
Adhésion de groupes et organismes	25 $

Retournez le paiement en chèque ou mandat-poste à :
Journal Droit de parole – 266, St-Vallier Ouest, Québec (Québec) G1K 1K2 | 418-648-8043 | info@droitdeparole.org | droitdeparole.org

HEBDOLITHO DIGITAL PRESS PROOF