



photo : Véronique Laflamme

Le Compop avait une délégation nombreuse pour ce blocage du ministère des Finances, lui permettant d'occuper l'une des portes avec sa bannière «Faubourg en grève».

TOUT LE MONDE DANS LA RUE POUR LA GRÈVE DU CLIMAT

Le 27 septembre 2019 est une journée dont on se rappellera longtemps. Plusieurs milliers de personnes à travers le monde se sont mobilisées pour la planète. Les citoyens et citoyennes du Québec ont emboîté le pas à ce mouvement mondial. [...]

PAGE 5

ÉLECTIONS FÉDÉRALES

Les préoccupations du Compop et un résumé des rencontres avec les candidats et candidates

PAGE 6-7

UNE VICTOIRE POUR LE FINANCEMENT DU COMPOP

Quand la lutte paie

PAGE 8

SAINT-AUGUSTIN

Chantier pénible pour les résidents et résidentes du quartier

PAGE 3



Problèmes de logement ??

Comité populaire Saint-Jean-Baptiste
418-522-0454

L'INFOBOURG

Journal de quartier publié à 6 500 exemplaires, cinq fois par an depuis 1990, *L'Infobourg* est un média libre et participatif qui défend sans ambages les droits et les intérêts des classes populaires. Les articles publiés n'engagent que leurs auteurs et auteures.

Écrivez-nous, passez nous voir!

Comité de rédaction pour ce numéro

Fabien Abitbol et Marie-Ève Duchesne.

Ont aussi contribué

Vincent Baillargeon, Marianne Garnier, Pascaline Lamare, Agathe Légaré, Geneviève Robitaille, Alex Saulnier.

Mots croisés

Agathe Légaré

Graphisme

Anne-Christine Guy

Correction

Catherine Duchesneau

Photographie

Toutes les photos proviennent du Comité populaire Saint-Jean-Baptiste, sauf avis contraire.

Publicité

Marie-Ève Duchesne (418-522-0454)

Coordonnées

780, rue Sainte-Claire, Québec, G1R 1P9
418-522-0454
www.compop.net
comite.populaire@videotron.ca

Veillez noter que notre politique d'information est sur le site web du Compop : compop.net/polinfo.

La publicité est la principale source de revenus de *L'Infobourg*. Le déficit d'opération du journal est assumé par le Comité populaire Saint-Jean-Baptiste, un organisme communautaire principalement financé par le Secrétariat à l'action communautaire autonome et aux initiatives sociales, Centraide et par des activités d'autofinancement.

LES IMPACTS D'AIRBNB

SUR LA QUALITÉ DE VIE DES HABITANTES ET HABITANTS DU QUARTIER : DES PROBLÈMES DE BRUIT AU HARCÈLEMENT SEXUEL

Par Alex Saulnier



photo : Vania Wright-Larín

Comme dans plusieurs villes et quartiers, la colère se fait sentir face aux impacts de l'hôtellerie illégale.

En juillet dernier, le Comité populaire Saint-Jean-Baptiste lançait un questionnaire en ligne afin de récolter les témoignages des personnes vivant à proximité d'un logement Airbnb. Cette étude visait à déterminer les impacts qu'avait la location de logement touristique sur la qualité de vie.

L'objectif premier de cet appel à témoignages était de laisser la parole aux premières personnes concernées par l'augmentation de location Airbnb dans Saint-Jean-Baptiste: les personnes résidentes. Si les autorités municipales et les commerçants sont toujours les premiers à vanter les bienfaits de cette « économie de partage » pour la vie du quartier, les gens du quartier sont bien les derniers à vivre cette « expérience touristique » de manière positive.

Parmi les témoignages récoltés, plus de la moitié des répondantes et des répondants affirment être dérangés par des problèmes de bruits en vivant à proximité d'un logement Airbnb. Il s'agit notamment du va-et-vient incessant des touristes avec leurs valises, des femmes et des hommes de ménage qui s'occupent des logements tôt le matin, ou tard le soir, ainsi que des partys sur les balcons ou dans les cours. Une répondante nous a aussi mentionné qu'afin de prévenir le bruit causé par les touristes faisant le party dans son immeuble, un propriétaire a choisi de retirer l'ameublement de la terrasse sur le toit, privant ainsi ses locataires d'un lieu de vie commune.

Aussi, la désresponsabilisation des touristes vis-à-vis de leur environnement social, probablement dû à la courte durée de la location du logement Airbnb, implique des conséquences dans la vie quotidienne des personnes résidant dans le quartier. En effet, celles-ci ont indiqué subir des troubles de voisinage. À titre d'exemple, les espaces de stationnement réservés aux locataires sont souvent occupés par les voitures des touristes, et des mégots de cigarette sont jetés sur leur terrain sans être ramassés.

Enfin, parmi les impacts soulevés, le sentiment d'insécurité en est un préoccupant. Que les logements environnants soient occupés par des touristes – donc des personnes inconnues – amène chez les résidentes et les résidents du quartier un bris d'intimité et une difficulté à créer des relations de confiance avec le voisinage, et effrite par le fait même l'ambiance du quartier. Il a aussi été question d'harcèlement sexuel par des touristes qui venaient cogner à la porte de résidentes pour « discuter » avec elles.

Il va sans dire que les témoignages récoltés permettent de dresser un portrait inquiétant des impacts qu'a l'hébergement Airbnb sur la qualité de vie des gens du quartier. Avec plus de 23 000 visiteurs* ayant transité par la plateforme Airbnb lors du dernier Festival d'été de Québec, il n'est pas difficile d'imaginer que les situations mentionnées ci-dessus ont pu s'être produites des dizaines, sinon des centaines de fois dans la ville de Québec.

Tout compte fait, en plus de retirer des logements du marché locatif, Airbnb et toutes les plateformes d'hébergement touristique « collaboratif » affaiblissent les liens sociaux de voisinage qui permettent de créer une vie de quartier conviviale et sécuritaire. Devant un tel constat, il est possible de se demander si les autorités concernées ne font pas fausse route en se concentrant uniquement sur les conséquences fiscales de l'hébergement illégal. Elles laissent dans leur angle mort une réalité beaucoup plus préoccupante, soit celle de la qualité de vie des personnes résidant dans les quartiers.

*Donnée tirée d'un article du *Journal de Québec*, consulté le 19 septembre 2019: <https://www.journaldequebec.com/2019/07/15/les-hotes-airbnb-font-des-affaires-dor-grace-au-feq>



Conseiller en sécurité financière
Conseiller en assurances collectives

Michel Yacoub

501 14^e Rue
Québec, Qc. G1J 2K8
Tél. : (418) 529-4226
Fax : (418) 529-4223
Ligne sans frais 1-877-823-2067
michel.yacoub@sympatico.ca

Assurance Collective
Assurance Salaire
Assurance Vie
R.E.E.R. Collectif
R.E.E.R.



ÉPICERIE J.A. MOISAN

epicerie@jamoisan.com
418-522-0685

PRODUITS POUR LA FINE CUISINE
ET NOTRE TERROIR QUÉBÉCOIS

ÉPICIER



LE CRAC
ALIMENTS SAINS

LA CAROTTE JOYEUSE

690, rue St-Jean
Québec (Québec) G1R 1P8
Tél: 418-647-6881
Fax: 418-647-3953
Courriel: info@lecrac.com

SECTEUR SAINT-AUGUSTIN : UN CHANTIER PÉNIBLE

Par Fabien Abitbol

Depuis juin, le vaste chantier des rues Saint-Augustin et Sainte-Madeleine, qui touche en réalité de nombreuses rues, est assez surprenant et pénible. Cela a permis néanmoins de tisser quelques liens entre résidentes et résidents. Comme dit le proverbe : « À chaque chose malheur est bon ».

Depuis quelques mois, une partie du faubourg ressemble à l'exposition permanente Stitkalis, dont *L'Infobourg* vous avait parlé en 2015 et 2019. La nuance, c'est que –en théorie– l'expo n'est supposée durer « que » trois saisons estivales.

Ces désagréments quasi-quotidiens pour les personnes résidentes ont au moins deux avantages et également deux inconvénients.



photo: Fabien Abitbol

À divers endroits les travaux étaient au raz des résidences.

Mister Hyde

Du fait de la pluie, on ne sait pas trop à un ou trois jours près combien de temps durent les déviations, les coupures d'eau, ou la mauvaise accessibilité à son domicile. Fin juin, une coupure d'eau supposée être de 8h à 17h, a duré au moins jusqu'à 20h, selon le témoignage d'une néo-résidente de la rue Richelieu, qui venait de déménager de la rue Saint-Jean.

Une jeune résidente de la rue Saint-Augustin, qui travaille de nuit, a eu une sacrée surprise d'avoir dans les oreilles du bruit cinq jours par semaine dès 7h du matin, puis de la poussière à n'en plus finir dans son logement. Sans compter les frayeurs par rapport au chat. L'un de ses voisins, un homme âgé ayant quelques problèmes de marche, avait du mal à entrer ou sortir de chez lui, malgré sa canne. Et aller dans les commerces de la rue Saint-Jean était pour lui un calvaire.

En août, certaines coupures étaient annoncées pour tel jour ou pour le lendemain (pas évident de s'organiser) et les dates de la rue d'Aiguillon n'étaient pas nécessairement les mêmes que celles de la rue Saint-Augustin.

Qui plus est, fin août, du 26 au 28, trois affichages différents ont été faits sur chaque porte. Manifestement des reports de coupures, mais dont le deuxième puis le troisième avis n'étaient déposés que la veille en fin d'après-midi.

Au garage Roch-Guillot, situé entre la côte Sainte-Genève et la rue Saint-Augustin, il a fallu composer. Le garage ouvre à 7h, les coupures d'eau commencent à 8h : cela laissait un petit délai pour remplir des chaudières. Parce que travailler sur des voitures, c'est tout de même pour le moins salissant... Néanmoins, ce commerce a subi une baisse d'achalandage et s'est remis mi-septembre à appeler les clients et clientes qui avaient annulé leur rendez-vous, en espérant qu'ils ne seraient pas allés voir ailleurs.

Les usagers du RTC ont pu faire une drôle d'expérience durant les trois semaines qui étaient supposées finir le vendredi 6 septembre. Rue d'Aiguillon, il était écrit que les parcours 807 et 907 étaient déviés sur René-Lévesque. Mais techniquement, parmi les arrêts indiqués, on en trouvait un pas toujours accessible, du fait des travaux devant l'hôtel Delta, et un autre bien trop loin, carrément à Des Érables. En fait, il était préférable de monter Claire-Fontaine et attendre le 807 à hauteur de l'ancien hôpital Jeffery Hale, mais cet arrêt –pourtant réel– n'était pas matériellement signalé. Des affichettes n'auraient sincèrement pas été superflues.

Probablement aurait-il été trop simple de dévier le bus par Turnbull pour le faire reprendre à l'arrêt Turnbull qui, depuis août 2018, se trouve devant la caserne n°1 des services d'incendie.

La météo aoûtienne ayant été capricieuse, le RTC envoya une alerte indiquant que la déviation allait durer jusqu'au vendredi 13... mais les bus ont emprunté la rue d'Aiguillon dès le 11 au soir.

Toujours impossible à la mi-septembre de se rendre de d'Aiguillon à Saint-Jean à pied. Pour certaines personnes âgées, notamment les résidents et résidentes de l'immeuble pour aînés, se rendre à l'Intermarché était toute une aventure. Les prévisions étaient qu'au début d'octobre, les piétonnes et piétons pourraient de nouveau passer. Or, les travaux de revêtement de surface et les trottoirs neufs étant prévus pour novembre entre Saint-Jean et Saint-Olivier, il est plus que probable qu'il faille (au moins occasionnellement) faire encore le grand tour.

Rue Saint-Olivier, en revanche, le resurfaçage est prévu plutôt pour décembre. Ceci explique peut-être pourquoi sur la rue Richelieu, coexistaient à l'heure où nous écrivions ces lignes deux sortes de panneaux: certains mentionnaient une interdiction de stationnement du 16 au 18 septembre (trois jours), d'autres du 18 septembre au 20 décembre (avec donc une probabilité de neige de l'ordre de 100%).

Docteur Jekyll

Tous les employés des divers chantiers que nous avons pu rencontrer étaient très arrangeants. *L'Infobourg* en a été témoin lorsqu'un commerçant de la rue Saint-Jean a fermé définitivement et a pu se permettre de passer son matériel par la rue d'Aiguillon, entre autres. Pareil lorsque l'on demandait des renseignements sur la durée de tel ou tel chantier : la réponse était soit très précise, soit valable à deux ou trois jours près, mais jamais erronée. Les problèmes ne viennent donc pas des employés sur le terrain, mais de ceux qui ont conçu ce chantier, avec simplement une présentation à la population résidente en avril 2018. N'ont été informés que ceux et celles directement concernés car vivant à telle ou telle adresse. Comme si, entre juillet 2018 et juillet 2019, il n'y avait personne qui, amoureux du faubourg, déménageait d'une rue à une autre..

Parmi les bons côtés, la réduction du trafic de transit (sauf les premières semaines sur la rue Sainte-Marie et le reste de l'été sur la rue Saint-Jean) était très appréciable. Pour ça, vraiment, on n'a pas à se plaindre, même si on sait que cela reprendra un jour ou l'autre.

Et aussi des relations de voisinage se sont nouées. Des têtes qui se croisaient ont commencé à devenir des êtres humains qui se saluaient dans la rue, où se demandaient des nouvelles quand ils avaient un peu plus le temps de jaser.

C'est aussi cela, Saint-Jean-Baptiste : un quartier où le mot entraide revêt un certain sens ! On verra au fil des saisons ce que cela donnera. Même si au final on ne se fait pas trop d'illusions : la rue Saint-Augustin en rue partagée, comme de nombreux riverains l'ont demandé en avril 2018, ce n'est hélas pas pour 2021.



photo: Fabien Abitbol

Théoriquement, les résidents et résidentes des rues d'Aiguillon et Richelieu devaient pouvoir se rendre à pied sur la rue Saint-Jean fin octobre. Pour la finalisation du revêtement on parlait plutôt de novembre dans cette partie du chantier.

DEUX RUES PARTAGÉES À QUÉBEC !

Fabien Abitbol

C'est officiel depuis le mois d'août: la rue Sainte-Claire (où siège le Comité populaire) et la rue du Sault-au-Matelot (près du Vieux-Port) sont des rues partagées. Les véhicules à moteur ne peuvent pas dépasser 20km/h et l'espace appartient à tous et toutes !

Nous sommes en octobre 2019, et le Compop a inauguré en octobre 2013 la rue Sainte-Claire comme une rue partagée. Un concept novateur dans le Québec, conquis après une lutte de plusieurs années.

Cette rue (comme l'autre rue du district Cap-aux-Diamants) jouissaient d'un double statut dérogatoire, provincial et municipal, qui, techniquement, pouvait du jour au lendemain disparaître d'une simple volonté politique. Le ministère des Transports du Québec (MTQ) avait conçu une signalisation spécifique et l'arrondissement avait adopté un règlement limitant la vitesse dans ces deux rues par dérogation à 20km/h. Mais il ne s'agissait, depuis six ans, que d'un projet pilote.

C'est en décembre 2018, soit plus de cinq ans après cet état de fait, que le ministère des Transports a modifié certaines règles, dont le chapitre C-24-2 du Code de la sécurité routière. Et c'est là que le principe de prudence a été affiné, et avec lui diverses expressions dont certaines déjà dans le vocabulaire courant, dont la « rue partagée ».

En juillet 2019, au dernier conseil d'arrondissement avant la pause estivale, Jean Rousseau a déposé un avis de motion, et tout cela a été adopté le 19 août.



La signalisation avait été mise en place à la fin de l'été 2013, et le Compop avait organisé une inauguration festive en octobre. / En haut à gauche, le nouveau panneau provincial.

En théorie, à l'heure où nous écrivons ces lignes, les nouveaux panneaux devaient être posés à quelques jours près pour les six ans de l'inauguration de la rue Sainte-Claire partagée.

Une différence notable existe néanmoins entre la rue Sainte-Claire et la rue du Sault-au-Matelot. Dans le faubourg Saint-Jean, le stationnement est autorisé (sauf interdiction) alors que dans le Vieux-Québec l'espace refuge pour les piétonnes et piétons est délimité par des bornes car la voie sert entre autres de débarcadère pour les divers commerces.

Désormais, on s'impatiente, car depuis de trop longs mois, il est impossible de passer de la rue Saint-Jean à la rue d'Aiguillon par la rue partagée, en raison des travaux actuels sur l'ancienne boucherie Bégin.

Ce que dit Transports Québec :

Une rue partagée est un chemin public, ou une partie de celui-ci, sur lequel certaines règles de circulation sont modifiées pour donner la priorité aux piétons et assurer leur sécurité.

En plus de la présence d'une signalisation, les aménagements permettent aux usagers de ralentir, de façon instinctive, que le partage de la chaussée y est particulier.

EN BREF

DES BANNIÈRES QUI CIBLENT LES GRANDS POLLUEURS ! (La rédaction)



Le 10 septembre 2019, tôt le matin, des bannières ont été installées dans des lieux associés aux grands pollueurs de la région de Québec, et une en solidarité avec la bataille du Fjord.

Dans le contexte actuel de la crise climatique et écologique, où la classe politique propose de timides changements, le Regroupement d'éducation populaire en action communautaire des régions de Québec et de Chaudière-Appalaches (RÉPAC 03-12) a dénoncé les grosses entreprises qui contribuent significativement à la pollution de notre air et de notre eau en toute impunité.

On pouvait lire sur les bannières :

Crise climatique – Valero fiasco / La poussière rouge ce n'est pas nickel / Rio Tinto, sacre Alcan / Incinérateur fait de l'air / Nouveau nom, même pollution (ciblant Energir) / Eaux usées à votre santé

LE BOURDON
du faubourg

Actualités,
Vie de quartier,
Histoire et patrimoine,
Agenda du quartier...

Exclusivement en ligne sur
bourdonmedia.org

suivez @bourdonfaubourg sur



VIVRE, TRAVAILLER ET CONSOMMER
SAINT-JEAN-BAPTISTE



TOUT LE MONDE DANS LA RUE POUR LA GRÈVE DU CLIMAT

Par Vincent Baillargeon

Le 27 septembre 2019 est une journée dont on se rappellera longtemps. Plusieurs milliers de personnes à travers le monde se sont mobilisées pour la planète. Les citoyens et citoyennes du Québec ont emboîté le pas à ce mouvement mondial.

Des mobilisations ont eu lieu partout au Québec ; de Gaspé à Gatineau, de Rouyn à Chicoutimi, des milliers de personnes ont été en mouvement. En tout, des actions ont eu lieu dans plus de 50 villes différentes de la province. Les citoyens et citoyennes de la ville de Québec ont aussi participé de belle façon à la grève pour la planète.



photo: Réal Michaud

Groupes communautaires, syndicats, mais surtout, plusieurs étudiants et étudiantes se sont retrouvés à la bannière de tête de cette manifestation imposante.

Manifestation historique

Des dizaines de milliers de militants et militantes pour le climat et la biodiversité, 30 000 selon l'organisation, se sont rassemblés devant le Musée national des beaux-arts du Québec (MNBAQ) sur le coup des 11 heures. Les personnes présentes ont, par la suite, pris la rue pour se rendre à un grand rassemblement devant l'Assemblée nationale. Pour les personnes les plus courageuses, une seconde marche a eu lieu dans les rues de la ville.

Revendications générales portées lors de cette journée

1. S'assurer, à travers des campagnes de sensibilisation régulières, que la population est pleinement informée de la gravité des dérèglements climatiques et de l'effondrement de la biodiversité.
2. Adopter une loi climatique qui force l'atteinte des cibles de GES recommandées par le GIEC pour limiter le réchauffement du climat à 1,5 degré Celsius.
3. Interdire tout nouveau projet d'exploration ou d'exploitation des hydrocarbures, et mettre un terme à toutes les subventions directes ou indirectes aux combustibles fossiles.
4. Mettre en œuvre une transition énergétique juste qui s'accompagne de mesures concrètes afin de réduire les inégalités dans une perspective de justice sociale et climatique, en créant des structures régionales permettant à la population de contribuer à cette transition.

Les groupes communautaires mènent une action de blocage

Dans un contexte de crise écologique et de crise climatique sans précédent, le Regroupement d'éducation populaire en action communautaire des régions de Québec et de Chaudière-Appalaches et plusieurs de ses groupes membres avaient obtenu un mandat de grève afin de participer à la grève planétaire.

Dès 6h30 le matin, les groupes ont décidé de bloquer l'accès du ministère des Finances. Animation théâtrale, prise de parole, slogans ont animé l'endroit pendant quelques heures.

Pour Naélie Bouchard-Sylvain, porte-parole du Regroupement d'éducation populaire en action communautaire des régions de Québec et de Chaudière-Appalaches : « Le dérèglement climatique n'est pas qu'un problème environnemental, mais d'abord et avant tout un problème de justice sociale. Les droits à la santé, à l'alimentation, au logement, à un revenu décent, à l'égalité entre les sexes, à l'accès universel des services publics de qualité ainsi qu'à un environnement sain sont reliés. »

Savourez les nouveautés D'AUTOMNE!



lapiazzetta.ca | 707, rue Saint-Jean | Québec | 418.529.7489

  La pizza fine

Le Comité populaire Saint-Jean-Baptiste « Une force dans le quartier »



Le Comité populaire Saint-Jean-Baptiste défend les locataires. Il favorise aussi la formation de nouvelles coopératives d'habitation dans le quartier.

Devenez membre | 418-522-0454 | comite.populaire@videotron.ca

ÉLECTIONS FÉDÉRALES UN RETOUR AUX URNES LE 21 OCTOBRE PROCHAIN

Par Marie-Ève Duchesne

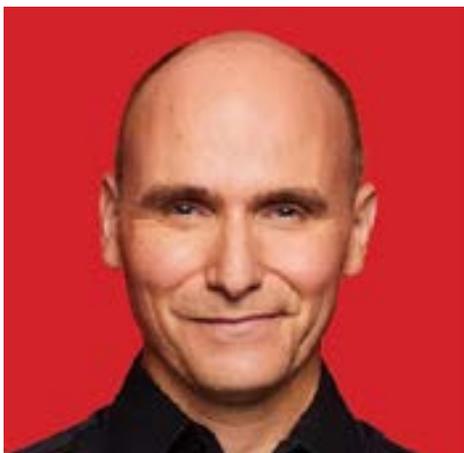
Encore une fois cette année, le Comité populaire Saint-Jean-Baptiste profite de la campagne électorale fédérale pour faire valoir aux candidats et candidates ses préoccupations et enjeux pour le quartier. À la lumière de ces rencontres, nous vous offrons ici un portrait des enjeux du Compop, mais également les réponses et propositions soulevées par les personnes rencontrées. Envie d'en savoir un peu plus ? C'est par ici !

Les enjeux du Compop

Le quartier Saint-Jean-Baptiste est encore en très grande partie formé de ménages locataires. Sur les 6 405 ménages dans le quartier, 4 795 sont locataires, c'est-à-dire 74,9%. En comparaison, la ville de Québec est composée de 46,6% de locataires, soit un pourcentage beaucoup plus bas que dans notre quartier. Concrètement, 16,4% des ménages locataires de Saint-Jean-Baptiste consacrent plus de 50% de leur revenu pour se loger.* La moitié du parc de logements sociaux dans Saint-Jean-Baptiste sont financés par le fédéral.

Le réseau de transport structurant a aussi fait partie des préoccupations partagées par le Compop puisque ce dernier sera financé également par le fédéral. Sans surprise, le Comité populaire appuie le réseau de transport structurant, mais soulève des inquiétudes par rapport à ce dernier. Comment pourra-t-on s'assurer d'offrir une desserte interne pour le quartier vu que le réseau en contournera les limites ? Quels effets sur la spéculation et la

Les réponses obtenues **



Jean-Yves Duclos,
candidat du Parti libéral du Canada

Pour le candidat libéral et député sortant, beaucoup de chemin a été accompli par son parti depuis 2015 pour le logement social. D'abord, le financement des logements sociaux existants a été prolongé jusqu'à 2028 dans un contexte où les conservateurs souhaitaient y mettre un terme. De plus, la Stratégie canadienne sur le logement adoptée par son parti reconnaît officiellement le logement comme un droit et permet ainsi d'éviter le retour en arrière. Bien que l'entente avec le Québec, toujours dans le cadre de la Stratégie nationale sur le logement, ne soit toujours pas signée, le candidat se dit prêt à se battre pour que les sommes dédiées au Québec aillent dans le logement social et communautaire. Finalement, le candidat rappelle aussi que l'allocation canadienne pour le logement proposée par son parti sera un appui aux gens dans le logement social et communautaire.

M. Duclos rappelle que la transition énergétique ne peut se faire au détriment de la justice sociale et cite son collègue candidat dans Laurier-Sainte-Marie, Steven Guilbeault, pour parler de transition juste. Il insiste sur la réduction de l'empreinte écologique, les changements de comportements, de production et de consommation qui seront nécessaires. Selon lui, le Parti libéral du Canada mettra fin à ses subventions aux énergies fossiles d'ici 2022-2023.

Concernant le réseau de transport structurant, M. Duclos reconnaît que ce dernier doit profiter à tout le monde.

Sur les enjeux féministes et antiracistes, le député sortant nous a exposé sa vision des droits qui malheureusement ne sont jamais acquis. Il cite en exemple l'attaque homophobe des dernières semaines à La Malbaie.

Le candidat n'a pas souhaité signer officiellement la demande d'appui pour l'îlot Saint-Vincent-de-Paul, mais se présente comme un allié du projet si la Ville de Québec donne son appui.

Aux gens de Saint-Jean-Baptiste, M. Duclos souhaite ajouter que le quartier en est un « de caractère », où l'on choisit de vivre, que ce soit pour l'environnement physique, social ou communautaire. Il se dit prêt à faire encore mieux pour le comté.



Christiane Gagnon,
candidat du Bloc Québécois

La candidate du Bloc Québécois souhaite ramener les enjeux et réalités du Québec à la Chambre des communes. Elle qui a été députée de Québec de 1993 à 2011 souhaite que son parti devienne la balance du pouvoir aux prochaines élections. Pour des enjeux comme le logement social, la balance du pouvoir peut devenir importante afin de faire avancer des projets, surtout lors des campagnes électorales. Bien

gentrification, et donc sur les ménages les plus pauvres, un tel projet aura-t-il ? Finalement, comment son accessibilité financière sera-t-elle réfléchi ?

On ne peut passer sous silence les enjeux liés à la dérèglementation climatique et la perte de la biodiversité. Ce seront les personnes les plus pauvres, ici comme ailleurs, qui seront les plus durement touchées par les conséquences des îlots de chaleur, des intempéries, de la montée des eaux. Que proposeront les candidats et candidates plus concrètement dans le comté de Québec face à l'agrandissement du Port de Québec, à un possible 3e lien, aux subventions toujours présentes pour les énergies fossiles, dans un contexte de crise mondiale ?

Le Comité populaire porte aussi, plus largement, des positions féministes et antiracistes et la conjoncture actuelle pose des défis majeurs sur le climat social. Malheureusement, il aura fallu soulever lors des entretiens le droit à l'avortement comme préoccupation actuelle. Également, la loi 21 adoptée au Québec concernant le port des signes religieux qui entretient un climat raciste a aussi fait partie des éléments soulevés.

Pour terminer, le Comité populaire a profité de l'occasion pour tenter d'aller chercher des appuis à sa déclaration « Pour un réaménagement citoyen de l'îlot Saint-Vincent-de-Paul ». Les candidats et candidates oseront-ils endosser cette dernière ?

que les programmes sociaux soient des compétences provinciales, la candidate croit qu'il serait important de créer des structures afin de mieux répondre aux besoins identifiés, entre autres par le Compop, quant au logement.

Concernant le réseau de transport structurant, Mme Gagnon nous partage sa sensibilité aux enjeux de mixité sociale. Il est clair que ce réseau deviendra une attraction dans les quartiers centraux, mais si on veut un centre-ville accueillant, il sera important de le développer pour les citoyens et les citoyennes : un centre-ville sécuritaire, avec des services de proximité, des parcs.

La candidate se dit également très préoccupée par le projet d'agrandissement du Port de Québec et les impacts de celui-ci sur la population. Elle trouve inacceptable dans ce dossier que le Bureau d'audiences publiques sur l'environnement (BAPE) ne se soit pas saisi d'un mandat de consultation populaire. Il s'agit d'une compétence provinciale qui ne devrait pas être menée par Environnement Canada. Le Bloc Québécois s'oppose à tout projet d'oléoduc ou de gazoduc et souhaite soutenir les entreprises les moins polluantes.

Même si la candidate reconnaît que la loi 21 n'est pas parfaite, il s'agit d'une loi qui respecte les préoccupations d'une grande partie de la population, selon elle. Toujours selon Mme Gagnon, la loi 21 répondrait à un besoin des Québécois et des Québécoises de s'affirmer et il serait dangereux d'associer le racisme et l'intolérance à une volonté de faire respecter un état laïc. Pour le Bloc Québécois, pas question de retour en arrière concernant le droit à l'avortement.

Au moment d'écrire ces lignes, la candidate n'avait pas signé la demande d'appui pour l'îlot Saint-Vincent-de-Paul.

Aux gens de Saint-Jean-Baptiste, la candidate et ancienne députée dit être prête à être avec eux et à exercer son travail d'influence. Il est important pour elle de faire partie de la communauté.



Bianca Boutin,
candidat du Parti conservateur du Canada

Concernant le logement social, la candidate conservatrice souhaite apporter de la souplesse dans les programmes existants afin qu'ils puissent mieux répondre aux besoins de la communauté. Que les programmes misent beaucoup sur les logements de quatre pièces et demie n'est pas adéquat par rapport à la demande actuelle pour les personnes seules et les familles nombreuses.

Sur le réseau de transport structurant, Mme Boutin n'est pas en défaveur des améliorations ou préoccupations portées par le Compop, mais attend de voir la latitude avec les ententes déjà signées. Elle fait cependant confiance à la Société de transport en commun pour ce qui est d'en fixer le tarif. Que ce soit pour un réseau de transport structurant ou pour un éventuel 3e lien, la candidate amène son souci d'avoir une connexion avec la Rive-Sud.

L'environnement est un sujet qui inquiète la candidate pour l'avenir de ses enfants. Son parti propose d'utiliser des technologies présentes au Canada pour réduire les émissions mondiales de carbone. Comme le Canada n'est pas un gros pollueur, toujours selon la candidate, il sera important de développer des solutions mondiales et des partenariats avec d'autres pays pour agir collectivement.

ÉLECTIONS FÉDÉRALES

Sous un gouvernement conservateur, une loi comme la loi 21 sur le port des signes religieux ne serait pas envisageable à l'échelle canadienne. Mais elle croit qu'il faut respecter la décision du Québec sur cette question. Mme Boutin se considère comme une femme féministe et progressiste et rouvrir le débat sur l'avortement ne sera pas possible sous un gouvernement conservateur. Selon la candidate, aucun projet de loi allant en ce sens ne serait recevable.

Au moment d'écrire ces lignes, la candidate n'avait pas signé la demande d'appui pour l'îlot Saint-Vincent-de-Paul.

Aux gens de Saint-Jean-Baptiste, la candidate dit souhaiter demeurer à l'écoute de leurs préoccupations et des organismes qui oeuvrent sur son territoire. Son souhait sera de continuer la rencontre avec les citoyens et les citoyennes une fois élue comme députée et de demeurer accessible au plan local.



Tommy Bureau, candidat du Nouveau Parti démocratique (NPD)

D'entrée de jeu, le candidat présente la position de son parti sur les enjeux de logement : 500 000 logements sociaux et abordables sur dix ans, dont la moitié seraient réalisés dans les cinq premières années. À noter que le parti définit un logement comme abordable s'il coûte 30 % ou moins du revenu avant impôt du ménage. D'autres annonces seraient aussi à venir suite à notre rencontre.

Concernant le réseau de transport structurant, le candidat partage également les préoccupations du Compop et voit le logement social comme une solution pour ne pas expulser les personnes les plus pauvres tout au long du tracé. Il n'aurait pas d'objection à ajouter certains critères de la part du fédéral liés au financement. De plus, le NPD s'engage à être un allié dans la gratuité du transport public auprès des municipalités qui en font la demande.

M. Bureau souhaite que le Canada aille vers une transition juste et verte et, pour ce faire, considère que les grands projets d'infrastructures sont actuellement une erreur. Il se dit contre l'agrandissement du port de Québec et croit plutôt que d'autres ports pourraient répondre à la demande. Bien qu'il ne pourrait empêcher le Québec

d'aller seul dans un projet de 3e lien, il assure que son parti n'endosserait pas un tel projet.

M. Bureau se dit conscient des rôles de genre qui engendrent des injustices et des violences pour les femmes, et qui ont aussi des impacts pour les hommes qui tentent de répondre au modèle dominant (santé physique et mentale, etc.) L'avortement est un droit, toujours selon le candidat. Le NPD se dit contre la loi 21, mais va respecter la décision du Québec même si, selon lui, cette loi va à l'encontre de droits fondamentaux. Il croit aussi que la polarisation autour de cet enjeu est une perte de temps et qu'il vaut mieux provoquer la rencontre pour mieux vivre ensemble.

Le candidat a accepté de donner son appui pour l'îlot Saint-Vincent-de-Paul.

Aux gens de Saint-Jean-Baptiste, le candidat souhaite des quartiers centraux qui représentent une société post-transition axée sur la vie communautaire, des services et une agriculture de proximité, un aménagement qui permet de se rencontrer.



Luc Joli-Cœur, candidat du Parti vert du Canada

Le candidat du Parti vert nous a présenté la position de son parti concernant le logement : 25 000 logements abordables par année et 15 000 logements réhabilités (rénovés) pendant dix ans. Le candidat croit que le droit au logement est un droit fondamental pour toutes les personnes canadiennes ou résidentes permanentes. Son parti propose aussi d'avoir un ministre du Logement fédéral et une nouvelle stratégie pour le logement. Ces mesures seront possibles grâce à une taxation plus équitable et à la fin des subventions pour une première propriété, qui est une mesure qui ne fait que provoquer l'étalement urbain.

Concernant les préoccupations du Compop sur le réseau de transport structurant, il ne sera pas possible d'éviter la spéculation, selon M. Joli-Cœur, mais il sera possible de l'anticiper grâce à un gouvernement compétent. Plus de logements abordables permettraient aussi de trouver un équilibre.

Le candidat a aussi présenté ses solutions environnementales : verdir nos villes pour contrer les changements climatiques et diminuer les îlots de chaleur. Son parti se dit contre l'agrandissement du port de Québec, à moins que des études viennent démontrer l'absence d'impacts environnementaux dans un éventuel projet. Il faudrait aussi avoir une vision globale du développement portuaire, selon lui. Le candidat ne croit pas du tout à un projet de 3e lien et considère que l'argent serait mieux investi dans les transports collectifs, par exemple.

M. Joli-Cœur considère que le Canada doit être une terre de résistance contre le racisme et le climatoscepticisme. Il ne sert à rien de jouer sur la peur afin de faire des gains électoraux. Le candidat n'est pas à l'aise avec la loi 21 : il croit que les services publics doivent être donnés à visage découvert, mais ne trouve pas que les mesures étaient nécessaires dans les écoles. Cependant, le fédéral doit respecter la décision du Québec. Selon lui, le Québec doit faire son débat.

Le candidat a accepté de donner son appui pour l'îlot Saint-Vincent-de-Paul.

Aux gens de Saint-Jean-Baptiste, M. Joli-Cœur lance un appel aux progressistes : les enfants nous demandent de s'occuper des enjeux climatiques plutôt que de leur laisser une catastrophe. Et pour agir maintenant, il faut voter « vert ».

* Ces données proviennent de commandes spéciales du FRAPRU à Statistique Canada (Enquête nationale sur les ménages de 2011 et Recensement de 2016).

** Veuillez noter qu'il s'agit d'un résumé des discussions avec les personnes rencontrées. Par souci d'équité, nous avons tenté de faire un portrait le plus égal possible entre les réponses obtenues. L'ordre de présentation des candidats et candidates est l'ordre dans lequel ont eu lieu les rencontres.

Apprendre à l'âge adulte



Lire et écrire



Calculer



**Ordinateur
et Internet
pour personnes
peu scolarisées**



Activités sociales

Atout-Lire
Groupe populaire en alphabétisation

Gratuit

266, St-Vallier Ouest
418-524-9353

Le Comité populaire Saint-Jean-Baptiste « Une force dans le quartier »

Le Comité populaire Saint-Jean-Baptiste appuie de nombreuses initiatives communautaires comme le site de compostage communautaire du faubourg, inauguré en juin 2005 dans le parc Richelieu.



Devenez membre | 418-522-0454 | comite.populaire@videotron.ca

18E NUIT DES SANS-ABRI DE QUÉBEC :

DIFFÉRENTS VISAGES, DIFFÉRENTES HISTOIRES

Par Geneviève Robitaille

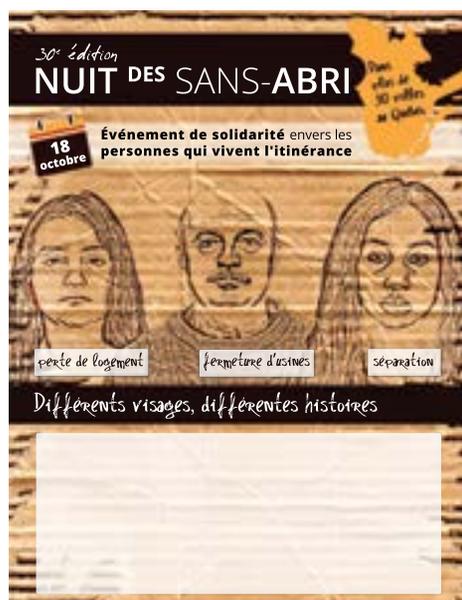
Coordonnatrice pour Amélie et Frédérick, Service d'entraide
Chargée de projet pour la Nuit des sans-abri 2019

Tous les organismes impliqués dans cet événement invitent la population à la 18e édition de la Nuit des sans-abri de Québec : la nuit solidaire à la rue. Cet événement collectif réalisé par plus d'une trentaine d'organismes de la ville de Québec se veut un moment rassembleur et authentique dans un espace public qui appartient à l'ensemble d'une communauté, c'est-à-dire les humains qui le fréquentent, peu importe les origines, le statut social, le rythme de vie, le passé et le présent qui les habitent.

La Nuit des sans-abri est un mouvement de solidarité qui se déroule dans plus de 30 villes du Québec et qui vise à sensibiliser la population aux réalités des personnes en situation d'itinérance. À Québec, l'événement se déroulera le vendredi 18 octobre, dès 16h à la place de l'Université-du-Québec.

L'itinérance, phénomène social à multiples facettes

On entend souvent que chaque personne a son chemin, son parcours de vie qui lui est propre et il semble important de rappeler qu'il en va ainsi pour une personne vivant un processus de rupture ou d'errance. On pourrait simplement dire qu'il y a autant de formes d'itinérance qu'il y a de personnes qui vivent une situation d'itinérance. Bien que cela soit vrai, on peut observer différents enjeux qui tendent à se répéter au sein des organismes à grande capacité d'accueil de notre ville. Par exemple, le nombre de femmes qui reçoivent un refus en hébergement d'urgence a considérablement augmenté et beaucoup de jeunes sont en situation d'itinérance, mais il est très difficile de les rejoindre dans les organismes existants. On constate aussi une population grandissante de personnes itinérantes qui se manifeste à l'extérieur du centre-ville. À la lumière de ces observations, que reste-t-il à part le « vivre ensemble », « l'aller vers », « le lien social », « la connaissance de l'autre » ?



Invitation à la 18e Nuit des sans-abri de Québec

Quand : vendredi 18 octobre 2019 de 16h à minuit

Où : Place de l'Université-du-Québec

VICTOIRE POUR LE FINANCEMENT

UNE ÉTAPE IMPORTANTE QUI VIENT PALLIER UN SOUS-FINANCEMENT CHRONIQUE

Par Marie-Ève Duchesne

Après des années de mobilisations soutenues, le Regroupement des organismes en défense collective des droits (RODCD) et ses membres se réjouissent de l'annonce du ministre du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale, M. Jean Boulet. Cette annonce concernait la répartition du rehaussement prévu en 2019-2020, dans le cadre de la mesure 19.2 du Plan d'action gouvernemental pour l'inclusion économique et la participation sociale 2017-2023 (PAGIEPS). Elle a été faite le 19 juillet dernier.

Cette répartition enfin dévoilée permettra à 252 organismes d'atteindre des montants minimaux en fonction de leur pallier territorial de façon à réduire les iniquités historiques du programme de financement à la mission des organismes de défense collective des droits. « Le ministre a entendu les besoins et l'expertise de notre milieu en favorisant un scénario de répartition qui permet de réduire les iniquités historiques dans notre mouvement qui souffre depuis trop longtemps d'un sous-financement chronique et de disparités structurelles », explique Jana Tostado, présidente du RODCD et coordonnatrice au Mouvement d'éducation populaire et d'action communautaire du Québec (MÉPACQ).

De plus, l'ensemble des organismes communautaires actuellement financés dans le programme bénéficieront d'une augmentation uniforme de 3,96 % de leur financement annuel afin que leurs actions soient soutenues. « Le financement à la mission de base est la meilleure garantie pour assurer l'autonomie des groupes et une réponse adaptée aux besoins spécifiques de chaque communauté », rappelle Jana Tostado.

Enfin l'inclusion des groupes en attente

Le RODCD a milité pour que les groupes reconnus mais encore en attente, souvent depuis de nombreuses années, bénéficient enfin d'un premier financement. Le RODCD salue donc la décision de leur dédier une enveloppe de 2,6 M \$. À l'heure actuelle, douze organismes à travers le Québec se voient attribuer un premier financement grâce à cette enveloppe.

Pour le Comité populaire, ça veut dire quoi ?

On le sait, le Comité populaire Saint-Jean-Baptiste a participé activement depuis 2015 pour le rehaussement du financement des organismes communautaires. Journées



de grève, manifestations, actions de visibilité, occupations, piquetage : on ne compte plus le nombre d'actions auxquelles l'organisme a participé. Et la mobilisation a payé.

Au tout début des mobilisations en 2015, la subvention gouvernementale, provenant du programme Promotion des droits, du Comité populaire se situait à un peu plus de 42000\$. Pour l'année 2019-2020, cette subvention passera à un peu plus de 74000\$, venant ainsi pallier une inégalité qui existait depuis trop longtemps.

Réunis lors d'un 5 à 7 dans les locaux du groupe, une vingtaine de membres ont pris le temps de souligner cette victoire et la mobilisation de nombreuses personnes lors de cette campagne, le 12 septembre dernier.

Vers la pleine reconnaissance: des pressions à poursuivre

Les besoins de consolidation demeurent encore très importants pour l'ensemble des groupes en défense collective des droits, quel que soit leur niveau de financement actuel. Rappelons que le RODCD revendique depuis plus de 10 ans l'atteinte des 40 M \$ nécessaires dans le programme Promotion des droits, pour répondre adéquatement aux besoins et permettre aux groupes en défense collective des droits de remplir pleinement leur mission.

« Si aujourd'hui nous pouvons nous féliciter d'un rehaussement historique représentant 25 % de nos revendications financières, c'est grâce à la forte mobilisation et à la grande solidarité au sein de notre mouvement. C'est sur ces bases que nous continuerons à revendiquer l'importance de soutenir adéquatement les centaines d'organismes dans les 17 régions du Québec qui œuvrent en défense collective des droits », conclut Marie-Andrée Gauthier, vice-présidente du RODCD et coordonnatrice du Réseau des Tables régionales de groupes de femmes du Québec (RTRGFQ).

FAITES-VOUS PLAISIR
ET
ESSAYEZ UN DE NOS
**10 SUCCULENTS
CHOCOLATS
CHAUDS!**

Mmmm!







BOÎTES CADEAUX



GRANDE SÉLECTION DE CHOCOLATS FINS



CHOCOLATERIE CRÉATIVE

634, RUE SAINT-JEAN, QUÉBEC
T. 418 524-2122
ERICOCOCHOLATIER.COM

Le Comité populaire Saint-Jean-Baptiste « Une force dans le quartier »

Le Comité populaire Saint-Jean-Baptiste appuie de nombreuses initiatives communautaires comme le Vestiaire du Faubourg, une friperie située au 780, Sainte-Claire. L'équipe recueille les dons de vêtements en bon état sur les heures d'ouverture.



Devenez membre
418-522-0454 | comite.populaire@videotron.ca

ACCÈSLOGIS, UNE VICTOIRE EN DEMI-TEINTE

Par Vincent Baillargeon



L'une des nombreuses manifestations pour sauver le programme AccèsLogis, le 12 décembre 2016.

Depuis les dernières années, le rythme de livraison des logements sociaux était en diminution, en raison, entre autres, de subventions ne reflétant plus les coûts de réalisation. En effet, dans les grandes villes, le prix des terrains a augmenté de 60 % en quelques années. Dans les villes éloignées des grands centres, le prix des matériaux serait en cause. En d'autres mots, les subventions n'augmentaient pas alors que le coût de réalisation, lui, augmentait.

En mars dernier, lors du budget du ministre des Finances Éric Girard, le gouvernement de la Coalition Avenir Québec (CAQ) annonçait la réalisation de 10 000 des 15 000 logements sociaux déjà prévus dans les budgets précédents et non livrés. Alors que l'argent était annoncé dans le budget de mars dernier, ces sommes se sont concrétisées avec l'actualisation du programme AccèsLogis Québec, en juillet dernier.

Avec cette actualisation, nous apprécions particulièrement qu'entre 50 % et 80 % des unités résidentielles de chaque projet devront dorénavant être admissibles au programme Supplément au loyer (auparavant, cette proportion était de 20 % à 50 %).

Notons aussi que le gouvernement annonce maintenant la réalisation des 15 000 unités programmées et non livrées, sans pour autant augmenter l'investissement de 260 millions. Dans son communiqué de presse, le Front d'action populaire en réaménagement urbain (FRAPRU) estime que les investissements de 260 millions \$ annoncés dans le budget du 21 mars ne suffiront pas pour permettre le déblocage de tous les logements programmés.

L'annonce du gouvernement a permis sur papier de réaliser des projets en attente et nous devons nous en réjouir et féliciter les gens mobilisés qui ont forcé la CAQ à agir. Cependant, le tout est loin d'être gagné. En effet, le coût des loyers plafonds des logements sociaux a grandement augmenté. La plupart des nouveaux logements sociaux sont plafonnés à 95 % du loyer médian du marché du neuf. Ce prix étant très haut, notamment dans la ville de Québec qui détient le prix du loyer médian le plus élevé dans la province, ces logements deviennent hors de portée des ménages à revenu modeste.

Plusieurs solutions sont proposées et possibles, selon le FRAPRU, pour régler les problèmes au programme :

- Dans les projets du volet 1 (pour les familles, les couples et les personnes seules), Québec pourrait subventionner le loyer de tous les locataires en augmentant le nombre de suppléments au loyer à 100 % des logements.
- Québec devrait aussi augmenter sa contribution à la réalisation de nouveaux projets au-delà de 50 % du coût et réduire ainsi le fardeau de l'hypothèque que les locataires doivent rembourser.

Aucune nouvelle programmation

Il est important de dénoncer avec force le choix du gouvernement Legault de ne pas financer de nouvelles unités de logement social pour la première fois depuis la création du programme AccèsLogis.

Vu l'ampleur des besoins et l'aggravation de la situation due à la pénurie de logements qui s'installe au Québec, il faut s'assurer que la facture ne retombe pas sur les locataires déjà surchargés, mais également lancer, sans plus attendre, de nouvelles programmations de logements coopératifs et sans but lucratif, partout où il y a des ménages éprouvant des besoins impérieux de logement.

Par exemple, pour le quartier Saint-Jean-Baptiste, 16,4 % des ménages locataires consacrent plus de 50 % de leur revenu pour se loger. Le pourcentage des ménages qui consacrent 30 % de leur revenu au logement est de 36,6 %. Avec un taux d'inoccupation, en octobre 2018, des appartements d'initiative privée de 2,5 %, dans le quartier comme ailleurs, la situation ne s'améliore pas pour les locataires. Les groupes de défense de droit des locataires promettent de continuer à mettre de la pression au gouvernement pour s'assurer de nouveaux investissements.



Charlotte, Solange et Jean-Philippe Courtemanche

L'inter Marché Saint-Jean

Livraison du lundi au samedi.
Ouvert tous les jours, de 8 h à 23 h!

418-522-4889,
850, rue Saint-Jean

L'ABC DES FERMENTATIONS

Entrevue avec Héloïse Rinfret-Pilon. Par Marianne Garnier, chargée de projet pour Sauve ta bouffe

Je ne sais pas pour vous, mais lorsque je lis sur les fermentations, ça m'apparaît un peu compliqué ! Toutefois, sachant à quel point c'est une bonne méthode de conservation et connaissant les multiples propriétés des fermentations, il serait dommage de se buter à cette première difficulté. C'est pourquoi j'ai voulu mettre tout ça au clair en questionnant une diététiste-nutritionniste qui a fait des fermentations sa spécialité!

Entrevue avec Héloïse Rinfret-Pilon.

Question : Bonjour Héloïse ! D'entrée de jeu, quels sont les principes de la fermentation/lactofermentation ?

En fait, le but est de reproduire la mer salée à une époque géologique très ancienne, lorsque les formes de vie n'étaient que bactéries. Pour cela, il faut une formule d'eau salée (saumure), gardée à une température pièce, avec une couche de gaz carbonique. Cette saumure remplace la mer, elle contient entre 1,5 % et 5 % de sel. Le sel contenu dans la saumure attire les bactéries à la surface des légumes. Les bactéries prolifèrent en dégradant les membranes (fibres). Il y a entre 30 et 160 espèces de bactéries dans un légume fermenté. Après quelques jours de dégradation, la production de gaz carbonique ralentit et la prolifération des différentes sortes de bactéries bénéfiques se stabilise. Une fois l'équilibre atteint, l'acidité n'augmente plus et les légumes peuvent se conserver indéfiniment.

Wow! Et cette eau salée, on la fait de quelle façon ?

Pour un 1 litre d'eau (4 tasses), on verse entre 15 grammes (1 cuillère à soupe) et 50 grammes (3 cuillères à soupe) de gros sel. Ce sont les mesures utilisées, autant dans les méthodes industrielles comme la choucroute commerciale que dans les méthodes artisanales. Il vaut mieux utiliser du sel de mer. Le sel de table est à éviter car l'iode qu'il contient est un agent antibactérien.

Si on aime le goût du sel, il est préférable d'y aller avec 3 cuillères à soupe. L'important, c'est de rester dans les mesures. S'il y a trop de sel, les bactéries lactiques ne pourront pas proliférer. Aussi, les aliments doivent être entièrement recouverts d'eau salée. Autrement, des petites moisissures filmogènes peuvent apparaître à la surface de la saumure. Elles ressemblent à de petits flocons blancs. Toutefois, ces moisissures ne sont pas dangereuses! Il n'y a pas de risque d'intoxication. C'est seulement qu'elles ont un goût qui n'est pas recherché. Si ça arrive, ce que je conseille, c'est simplement d'enlever un pouce d'épaisseur à la surface et de rajouter un peu d'eau si nécessaire.

Et pour l'eau, on utilise celle du lavabo ?

Oui. Par contre, vaut mieux la laisser reposer quelques heures à l'air libre sur le comptoir afin que le chlore puisse s'évaporer. Ou encore, on peut la faire bouillir et attendre qu'elle retrouve la température de la pièce.

Faut-il utiliser du matériel spécial pour faire des fermentations ? Je vois que tu utilises des bocaux Mason...

On peut récupérer des bocaux en verre du commerce ou utiliser des bocaux Bernardin/Mason. L'important est de vérifier l'intérieur du couvercle et s'assurer qu'il est en bon état et qu'il n'a pas de taches de rouille. Mais attention, il est nécessaire de libérer de temps à autre la pression causée



par le gaz carbonique, sinon le bocal pourrait exploser! Le plus simple, c'est d'utiliser des bocaux en verre avec une membrane en caoutchouc et un ressort métallique. La pression interne reste alors constante. Aucune précaution à prendre.

Comment on fait pour savoir que la fermentation est prête ?

C'est simple, tu goûtes. Toutefois, on attend au moins 3 jours pour une fermentation intéressante. Ça peut aller jusqu'à plusieurs semaines. Lorsque le légume a atteint un goût et une texture qui plaisent, on place le bocal dans le frigo ou un caveau. Sous les 15 degrés Celsius, les bactéries tombent généralement en dormance.

Quels sont les aliments qui se fermentent bien ?

À peu près tous les légumes et fruits frais, qui ne présentent pas de moisissures. On les lave et on peut les éplucher grossièrement. Je conseille des légumes comme le chou, la carotte, le navet, l'aubergine, la betterave, le céleri-rave, le daïkon, le poireau, l'ail, la tête de violon bouillie. On peut utiliser des légumes cuits, mais il faut alors en faire un mélange avec des légumes crus. Il faut s'amuser à faire des tests!

Pour ce qui est des légumes dont la chair est molle, vaut mieux les couper en gros morceaux et les légumes à chair plus solide (comme les légumes racines), on peut les couper en plus petits morceaux, en faire des juliennes et même les râper. Si les fermentations deviennent trop molles à votre goût, vous pouvez toujours en faire une purée!

J'imagine qu'il y a des règles d'hygiène à respecter. Est-ce qu'on doit faire bouillir les pots et tout le matériel utilisé ?

Non, il suffit de bien nettoyer la zone de travail, les ustensiles et les bocaux avec de l'eau et du savon (éviter les savons antimicrobiens !), de bien rincer et de laisser sécher à l'air libre. Cependant, lorsque les fermentations sont prêtes et qu'on se sert directement dans le pot, il faut utiliser un ustensile propre, jamais les doigts et jamais un ustensile qui a été mis dans la bouche.

C'est effectivement beaucoup plus simple que je ne le croyais ! Pour terminer, Héloïse, qu'aimerais-tu dire aux gens qui s'intéressent aux fermentations ?

Bien que c'est presque révolutionnaire ! Ce sont des savoirs qui se sont perdus en Occident et que l'on doit réintégrer. Non seulement parce qu'elles permettent de conserver les aliments très longtemps et de façon sécuritaire mais surtout parce qu'elles nourrissent merveilleusement bien notre microbiote! Nous savons maintenant que plusieurs maladies seraient liées à un microbiote trop peu diversifié. C'est pourquoi en tant que diététiste-nutritionniste soucieuse de l'environnement, je mise beaucoup à faire connaître les fermentations !

LES ÉTAPES D'UNE FERMENTATION RÉUSSIE

Pour un microbiote en santé!

- 

1 LAISSER REPOSER L'EAU
Dans un bocal à aire ouverte, laisser reposer l'eau du lavabo pendant quelques heures. Ou encore, faire bouillir et attendre qu'elle retrouve la température de la pièce.
- 

2 NETTOYER LES BOCAUX
Bien nettoyer la zone de travail, les ustensiles et les pots avec de l'eau et du savon (éviter les savons antimicrobiens). Bien rincer et laisser sécher à l'air libre.
- 

3 COUPER LES ALIMENTS
Couper les fruits ou les légumes en morceaux (bâtonnets, juliennes, etc.) ou les râper selon la consistance de la chair. → Chair molle = gros morceaux. Chair dure = petits morceaux.
- 

4 PRÉPARER LA SAUMURE
Dans un litre d'eau (4 tasses), verser entre 1 et 3 cuillères à soupe de sel de mer. Bien mélanger.
- 

5 SUBMERGER
Placer les morceaux coupés dans le bocal. Remplir d'eau salée. Submerger. Bien fermer le bocal. Couvrir d'un linge pour éviter la lumière directe.
- 

6 LAISSER FERMENTER
Avec un bocal Mason/Bernardin, ouvrez le bocal une minute tous les deux jours pendant les 2 premières semaines afin de laisser s'échapper le gaz carbonique. Pour éviter cette manœuvre, privilégier les bocaux avec une membrane de caoutchouc et une fermeture métallique.

Le microbiote intestinal constitue un écosystème complexe, qui est maintenant bien reconnu pour son impact sur la santé et le bien-être humain.

Institut Goarin
Massothérapie • Soins visage • Épilations

«Découvrez mon approche minimaliste et holistique pour prendre soin de vous»
Isabelle Goarin

goarin.ca 418 261-4044
387 rue Saint-Jean Québec



BABILLARD COMMUNAUTAIRE

AGENDA

Par Pascaline Lamare

Activités gratuites dans le faubourg ou à proximité immédiate, pour découvrir, apprendre ou s'impliquer!

Le Grand Théâtre propose des concerts gratuits avec la série «Croissants-Musique». Le prochain rendez-vous sera avec Foja, un groupe de rock italien, qui se produira le 3 novembre à 11 h.

La **bibliothèque Claire-Martin** propose plusieurs activités gratuites cet automne. Les plus jeunes pourront assister au spectacle interactif «La sorcière enchantée» à l'occasion de l'Halloween, le 30 octobre à 18 h. Les plus grands pourront assister aux conférences «Pourquoi et comment méditer» le 16 octobre à 19h, «Aux origines de l'Halloween» le 23 octobre à 19h, ou «Monet, Renoir et les autres : l'impressionnisme et les débuts de l'art moderne» le 14 novembre à 19 h.

Le **Festival du Jamais Lu** revient les 27, 28 et 29 novembre au Théâtre Périscoppe. C'est l'occasion parfaite pour découvrir les textes en chantier de jeunes autrices et auteurs de la région dans une atmosphère unique, sous forme de lectures publiques.

Pour en savoir plus: <https://www.theatreperiscoppe.qc.ca>

De retour depuis le 7 octobre dernier, les prochaines **conférences de l'Upop** auront lieu le 4 novembre et 2 décembre, à 19 h à la Librairie Saint-Jean-Baptiste. Les thèmes seront annoncés au fur et à mesure, via l'infolettre du Compop ou sur sa page Facebook.

FERMETURE DE GABRIELLE-ROY

Par Agathe Légaré

Vous le savez sans doute déjà, la bibliothèque Gabrielle-Roy a fermé ses portes en août. Elle sera démolie et reconstruite et, si tout va bien, elle pourrait rouvrir en décembre 2021 – espère-t-on.



C'est caché au coin des rues Prince-Édouard et Du Pont que se trouve le Centre récréatif Saint-Roch.

D'ici là, vous continuerez à avoir accès à quelque 180 000 livres et documents de cette bibliothèque car la Ville les a déménagés et rangés sur la rue du Pont, au Centre récréatif Saint-Roch. Elle a aussi transféré plusieurs activités et services : des postes informatiques (avec une durée d'utilisation limitée de trois heures), des photocopieuses en libre-service, des journaux et des magazines papier, des présentoirs pour les nouveautés et les suggestions des commis, et un coin pour les enfants. L'artothèque est cependant fermée, tout comme l'espace cinéma-téléviseurs.

Le Centre récréatif a le même horaire que Gabrielle-Roy. Il est ouvert de 8 h à 21 h du lundi au vendredi inclus, et de 9 h à 17 h le samedi et le dimanche.

L'adresse civique est le 230, rue du Pont. Le Centre est entouré d'arbres, de pelouse... et de dizaines de places de stationnement gratuites. Heureusement, il est aussi accessible par autobus, à la condition de marcher un peu. Ainsi, en partant du faubourg Saint-Jean-Baptiste, vous pouvez vous y rendre par le Métrobus 800, en descendant à l'arrêt du Pont, ou par le 801, en descendant à l'arrêt Prince-Édouard. Pour plus de renseignements, composez le 418-641-6789.

D'autres bibliothèques disponibles

L'arrondissement de la Cité-Limoilou compte d'autres bibliothèques, dont une, Claire-Martin, est située dans notre faubourg, au 755, rue Saint-Jean (téléphone : 418-641-6798). Claire-Martin est ouverte le lundi, mardi et vendredi de 10 h à 17 h, le mercredi et le jeudi de 13 h à 20 h et le samedi et le dimanche de 10 h à 17 h.

En haute-ville, deux autres bibliothèques sont faciles d'accès. Tout d'abord, la Maison de la littérature (40, rue Saint-Stanislas, téléphone : 418-641-6797). Elle est fermée le lundi, mais ouverte du mardi au vendredi de 10h à 20 h, le samedi de 10 h à 19 h et le dimanche de 10 h à 17 h.

Ensuite, Collège-des-Jésuites (1120, boulevard René-Lévesque Ouest, téléphone : 418-641-6792). La bibliothèque est ouverte le lundi, mercredi et vendredi de 9 h30 à 17 h30, le mardi et le jeudi de 9 h30 à 20h et le samedi et le dimanche de 9 h30 à 17 h.



Bénévoles recherchés

Tél. : 418 522-2179

Nous sommes présentement à la recherche de bénévoles !

Nous cherchons des chauffeurs et des accompagnateurs pour le service d'accompagnement-transport pour les rendez-vous médicaux (il n'est pas nécessaire de posséder une voiture). Nous sommes aussi à la recherche de bénévoles pour les visites d'amitié.

Si vous souhaitez donner un peu de votre temps à un organisme communautaire du quartier, téléphonez-nous !

Au plaisir de vous rencontrer !

L'équipe de l'Entraide du Faubourg
369, rue Saint-Jean
Québec (Québec) G1R 1N8

Depuis maintenant

40 ans

L'Entraide du Faubourg
Un organisme
communautaire
de soutien à domicile
pour les 55 ans et plus

