Volume 48 nº 18 Printemps 2026

LE JOURNAL DES TOURS

Magazine d’information pour les résidents des Tours Frontenac



Publié à Montréal par Gestion des Trois Pignons Inc.



Rejoignez notre groupe Facebook !

Rédactrice en chef
Émilie Clément-Émond

Collaborateurs.trices bénévoles
Alain Blanchette, Louise Miller, Denis Miller et André Vidricaire

Ont aussi collaboré à ce numéro
Nathalie Fortin, Kitty Zhou et Fernando Rotta

Photo de couverture
par K. Mitch Hodge (unsplash.com)

Le Journal des Tours
Publié par Gestion des Trois Pignons Inc.

1850 rue Bercy, bureau 201-B
Montréal (Québec) H2K 2V2
Téléphone : (514) 524-3015 / Sécurité : (514) 524-6066
Télécopieur : (514) 524-2086
Courriel : lavieauxtours@g3p.ca

Gestion des Trois Pignons est un organisme sans but lucratif, propriétaire et gestionnaire des Tours Frontenac, un complexe immobilier construit entre 1970 et 1972 grâce au soutien financier de la Société canadienne d'hypothèques et de logement.

La mission de Gestion des Trois Pignons est d'offrir des loyers à juste prix, s'adressant à une clientèle autonome, multigénérationnelle, dans un environnement agréable, sécuritaire et humain. L'entraide y est privilégiée comme outil d'intégration et moyen de répondre aux besoins des locataires. Ses fondateurs sont Mme Madeleine Bourgoing et M. Gérard Gauthier.

Sommaire



Le Billet d'Alain
De simples feuilles 4

Gestion des Trois Pignons vous informe
Le mot de la DG 5-6

Le Développement social
Grandir à travers le changement 7

La Vie aux Tours
Activités et événements 8-10

La Vie en famille
Partage des tâches et de la charge mentale 11

Santé et bien-être
Les bienfaits de l'avoine
Avez-vous bougé aujourd'hui ? 12

Reportage
Budget Montréal 2026 : entre ambitions sociales et vision floutée 13-15

La Chronique littéraire d'André
Le Roitelet *de Jean-François Beauchemin* 16

Poésie québécoise
Rina Lasnier.....17

Les Trouvailles de Louise
Ménage de printemps 18

Les Recettes de Denis
Tranche de jambon à l'érable 19

Portrait de bénévole
M. Christian Bernatchez 20-21

Calendrier culturel
Printemps 2026 22

Jeux pour toute la famille
Mots cachés, mots croisés, jeu des différences et coloriage 23-26

Joyeux anniversaire
Des souhaits personnalisés 27

Le Billet d'Alain



De simples feuilles

Par Alain Blanchette, résident des Tours Frontenac

Avec le retour du printemps, l'idée un peu saugrenue m'est venue de chercher à mieux comprendre le rôle que jouent les feuilles des plantes dans le cycle de la vie sur Terre. Quel prodige ! Pour m'en tenir à l'essentiel de mes découvertes, je vous présenterai ici seulement deux opérations chimiques fondamentales qu'elles réalisent : la photosynthèse, en activité surtout durant le jour, et la respiration cellulaire, à l'œuvre principalement durant les heures d'obscurité.

D'une part, en utilisant l'énergie lumineuse émise par le soleil, la photosynthèse permet de combiner le dioxyde de carbone (CO_2) contenu dans l'air à l'eau (H_2O) absorbée par les racines de la plante. Ce procédé produit du sucre ($C_6H_{12}O_6$) et de l'oxygène (O_2) – ce même oxygène que nous respirerons par la suite à pleins poumons pour assurer nos fonctions vitales.

La respiration cellulaire, quant à elle, transforme le sucre produit lors de la photosynthèse en énergie assimilable par la plante – énergie absolument indispensable à son développement et à sa survie –, en rejetant dans l'air environnant du dioxyde de carbone (CO_2) et des molécules d'eau (H_2O). Et le cycle se reproduit à l'infini !

C'est donc dire que les modestes feuilles vertes qui se déploieront bientôt sous nos yeux en une variété impressionnante de teintes et de combinaisons sont en fait de véritables petites usines qui maintiennent la vie sur notre planète. Elles sont si nombreuses et si banales qu'on en vient pourtant près d'oublier leur contribution primordiale…

Cela me fait penser à un article que j'ai lu il y a quelques années sur le phénomène de la « gentrification » dans une grande ville européenne. Le coût de l'habitation y était devenu si élevé que les petits salariés n'arrivaient plus à s'y loger. Contraints de déménager dans de lointaines banlieues, beaucoup d'entre eux cherchèrent alors à s'employer à proximité de leur nouveau domicile. Cette capitale vit ainsi disparaître tout doucement une foule de travailleurs qui occupaient des emplois de proximité importants pour le bon fonctionnement d'une grande métropole. Conscientisés par cet exode, nombreux furent les résidents demeurés sur place qui se mirent à critiquer les politiques de développement et d'urbanisation mises en place par leurs élus et à chercher des façons de rétablir un meilleur équilibre dans l'accès au logement.



Dans notre milieu, plusieurs personnes exercent, parfois dans l'ombre, des métiers ou des tâches indispensables au maintien d'une vie harmonieuse et sécuritaire. Prenons-nous leur rôle pour acquis? Il suffit pourtant qu'elles s'absentent durant quelques jours pour que nous réalisions l'importance des fonctions qu'elles occupent.

Pourquoi ne pas prendre l'habitude de nous arrêter de temps en temps pour les saluer et les remercier? C'est ainsi que petit à petit, on contribue à nourrir une communauté où il fait bon vivre.

Gestion des Trois Pignons vous informe



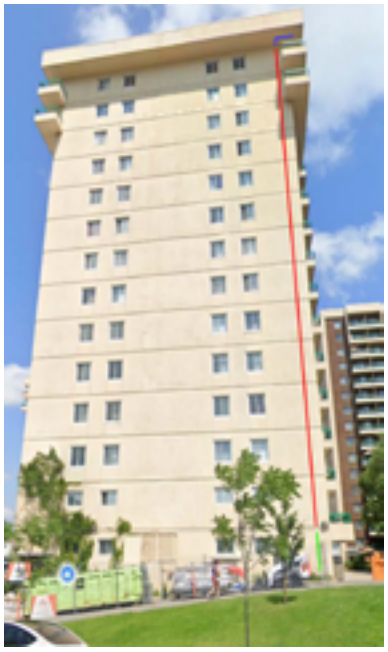
Le mot de la DG, Nathalie Fortin

Les travaux majeurs à venir

Gestion des Trois Pignons (G3P) a toujours eu à cœur l'entretien de ses immeubles. Les Tours Frontenac, qui ont 54 ans cette année, sont dans un excellent état considérant leur construction au début des années 70. Et ceci n'est pas un hasard : depuis des décennies, les équipes en place ont fait tout en leur pouvoir afin de réparer, remplacer et moderniser les composantes, les systèmes et les équipements du complexe immobilier. L'année qui débute ne fera pas exception : des travaux sont prévus afin de maintenir le bon état des immeubles et d'assurer leur conformité aux lois et règlements en vigueur.

Ajout de gouttières

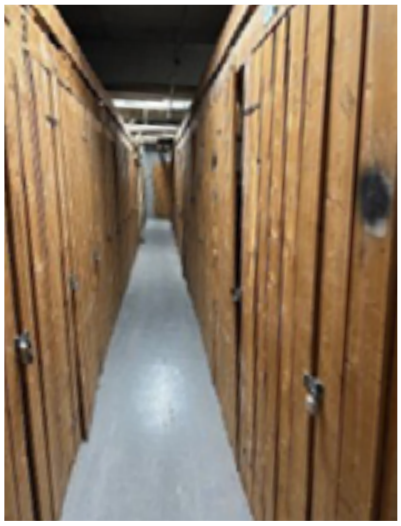
Dans la foulée de la réfection complète des toitures effectuée en 2024 et 2025, nous devons ajouter deux gouttières ou « descentes pluviales » le long des tours A et C, et quatre le long de la tour D. Cet ajout est rendu nécessaire par la réglementation municipale sur la gestion des eaux pluviales. Les gouttières serviront, en cas de pluies extrêmes, à recueillir l'eau qui pourrait déborder des toitures. Il s'agit là d'une circonstance très peu probable, mais que l'on se doit tout de même de prévenir. Les travaux débuteront ce printemps.



La ligne rouge indique où seront installées les gouttières.

Nouveaux cagibis

Des espaces de rangement aussi appelés *lockers* sont situés au dernier étage des tours et doivent être remplacés. Comme vous l'avez certainement constaté, les cagibis sont en bois, bien sec, ce qui représente un risque pour la sécurité. De plus, les salles où ils sont situés ne répondent plus aux normes de sécurité-incendie, entre autres parce que l'espace de circulation autour des cagibis est trop restreint. Les cagibis en bois seront remplacés par des espaces grillagés. Comme il faudra élargir les couloirs de circulation, une diminution du nombre de cagibis et de leur taille est à prévoir. La date de début des travaux n'est pas encore connue, mais des communications détaillées seront diffusées, bien à l'avance, auprès de l'ensemble des locataires. Nous voulons laisser le temps nécessaire à tous et à toutes de se préparer en vue de cette transition.



Les cagibis en bois seront remplacés par des installations plus sécuritaires.

Réparations sur les façades

À chaque cinq ans, les propriétaires d'édifices de 5 étages ou plus sont tenus par la loi de faire inspecter les façades de leurs immeubles. Aux Tours Frontenac, cette inspection a eu lieu l'été dernier. Quelques réparations sur la brique et le béton des façades sont à faire des suites de cet audit.

Réservoirs d'eau chaude à changer
Les réservoirs servant à stocker l'eau chaude, dans les salles mécaniques, sont en fin de vie utile. Il faut les changer : ce sera fait au cours de l'année 2026.

Bornes de recharge
Peut-être les avez-vous vues ? Les bornes de recharge pour véhicules électriques et hybrides branchables sont installées. Elles ne sont pas encore fonctionnelles, car il faut les relier par câble au réseau Internet. Ce sera fait très bientôt. Nous aviserons les locataires de leur fonctionnement par la suite.

Rappelons qu'il sera strictement interdit de brancher son véhicule ailleurs que sur les bornes de recharge une fois que celles-ci seront connectées.

Statistiques de location pour l'année 2025

Comme il est maintenant de coutume depuis trois ans, G3P publie dans le *Journal des Tours* ses statistiques de location. **Voici celles de l'année 2025** (1er janvier au 31 décembre) :

DÉPARTS	
RAISONS	*NOMBRE*
Transfert interne	21
Déménagement en CHSLD ou RPA	16
Décès	15
Non-reconduction volontaire du bail	8
Bris de bail	5
Éviction	4
Déguerpissement	2
Départ en HLM	1
TOTAL	**72**

ARRIVÉES	
TYPES	*NOMBRE*
Transfert interne	21
Arrivée de l'externe	51
TOTAL	**72**

COMPOSITION DES MÉNAGES CONCERNÉS	*NOMBRE*
Personne seule	43
Famille	22
Couple	7
TOTAL	**72**

Le Développement social

Grandir à travers le changement

Par Kitty Zhou, intervenante de milieu



Les changements représentent un sujet sensible : ils peuvent faire peur, mais ils sont aussi essentiels. Face au changement, nous pouvons ressentir une grande variété d'émotions. Comme l'excitation, la curiosité, la tristesse, la colère ou encore la joie. Chaque personne y réagit à sa façon. Le changement vient bousculer nos habitudes et même s'il peut susciter de l'inquiétude, cela n'est pas forcément négatif. Au contraire, il permet d'évoluer, de s'adapter et de s'améliorer.

Le changement comporte différentes phases. Certaines personnes peuvent d'abord l'ignorer et faire comme si de rien n'était. D'autres se questionnent sur ses impacts, sur elles-mêmes, sur leur environnement ou sur leur capacité d'adaptation. Il est possible de passer par une phase d'expérimentation : on se demande si cela fonctionnera, si la collaboration sera possible et si ce changement mènera réellement à une amélioration (Céline Bareil, 2004).

Quelques repères pour mieux affronter le changement :

- Prendre le temps d'accueillir ses émotions, qu'elles soient positives ou négatives;
- Se concentrer sur ce que l'on peut contrôler;
- Avancer par petites étapes, comme tourner les pages d'un livre une à une;
- Se concentrer sur le positif, les avantages et les nouvelles opportunités;
- S'entourer de personnes de confiance : amis, voisins, famille, collègues, etc.;
- Et surtout… prendre soin de soi ! Faire preuve de patience envers soi-même permet de se donner l'espace nécessaire pour grandir avec douceur et constance.

Un changement pour nous aussi…



Marie-Pier Côté, Aïssatou Samb et Kitty Zhou lors du souper de reconnaissance des bénévoles en 2025.

L'équipe de G3P traverse elle aussi une période de changement, puisque notre collègue Marie-Pier Côté au développement social a quitté son poste le 30 janvier dernier.

Plusieurs parmi vous ont eu la chance de côtoyer Marie-Pier, d'abord intervenante collective, puis coordonnatrice du développement social. Après six années d'engagement précieux, elle a choisi de quitter afin de poursuivre ses rêves, notamment un long voyage en Nouvelle-Zélande. Son investissement a eu un réel impact sur la vie communautaire aux Tours Frontenac. Nous la remercions du fond du cœur pour sa contribution exceptionnelle. Son dévouement, sa bienveillance et son écoute ont fait une différence marquante auprès des locataires, comme de toute l'équipe. Elle a été une véritable richesse pour notre organisation et elle nous manquera énormément. Nous lui souhaitons beaucoup de bonheur, des réussites et un profond épanouissement lors de cette nouvelle aventure.

Dans les prochaines semaines, nous accueillerons deux nouvelles personnes dans l'équipe de développement social, qui prendront en charge l'organisation communautaire aux Tours. Nous ne les connaissons pas encore, mais nous avons hâte de les rencontrer !

Source : Bareil, C. (2004). *Gérer le volet humain du changement*. Montréal : Éditions Transcontinental.

La Vie aux Tours

*Activités**
de l'Escouade d'inclusion

7 mars 2026
Cabane à sucre interculturelle + remise de prix du concours

22 avril 2026
Concert extérieur



Gerson, Sara, Marusia et Bohdan, de l'Escouade d'inclusion. Une initiative du CRIC. Photo prise sur Facebook.

CRIC
CARREFOUR DE RESSOURCES EN INTERCULTUREL

** Ces activités sont sujettes à des changements.*
Surveillez nos plateformes : *babillards et groupe Facebook.*

Espace collectif Adrianna

(paniers alimentaires)

Nouveaux règlements

(mis en vigueur en février 2026)

- **Aucune absence lors de la réception du panier n'est tolérée** (sauf par justification au 514-527-9233).
Un premier manquement entraîne un avertissement écrit.
Une seconde absence non notifiée mène à une suspension immédiate et la fermeture du dossier.

- Un premier manquement au paiement est toléré, mais **au second non-paiement, le service de livraison est suspendu**.

- **Tout comportement agressif**, verbal ou non verbal, envers un membre de l'équipe, **entraîne la suspension immédiate du service**.

DONS AU BAZAR

Vous faites le ménage et voulez donner au Bazar ?

Assurez-vous que les objets sont **propres et en **bon état**.
*Dans le cas contraire, nous vous invitons à les jeter ou à les recycler.***

✔ Ce que nous acceptons :

- **Articles de maison**

Ex : lampes, tables de chevet, petits cadres, miroirs

- **Articles de cuisine**

Ex : vaisselle, ustensiles, petits électroménagers

- **Literie**
- **Produits d'entretien non ouverts**
- **Accessoires de ménage**
- **Divertissement et loisirs**

Ex : livres, DVD, jeux, fournitures d'arts, papeterie

- **Vêtements et accessoires**
- **Articles pour enfants**

Ex : jouets, vêtements, accessoires

- **Outils et petits objets divers**

Ex : cintres, horloges, rubans à mesurer, batteries

- **Accessoires pour animaux**

✘ Ce que nous refusons :

- Gros meubles
- Gros électroménagers
- Objets sales ou tachés
- Objets endommagés ou brisés
- Items avec morceaux manquants (ou non fonctionnels)
- Vêtements troués ou très usés
- Vaisselle ébréchée / coupante
- Matelas



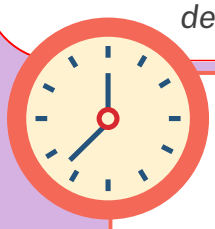


⚠ Attention ⚠



Aucun dépôt d'articles n'est admis à l'extérieur des portes du Bazar. Les articles sont acceptés SEULEMENT lorsque le magasin est **ouvert**.

Merci de votre coopération dans notre effort de garder l'espace organisé et sécuritaire.



Heures d'ouverture et lieu

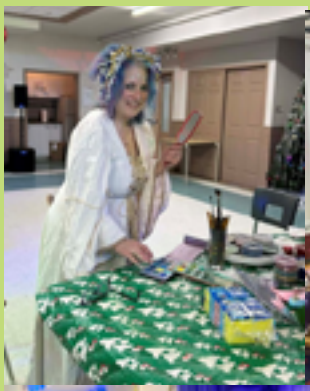
Lundi
9h30 à 11h30
14h à 16h

Mercredi
9h30 à 11h30
14h à 16h
18h à 20h

Local 100, Tour A
à côté de l'entrée principale

Événements

Fête de Noël













Dîner des 90 ans et +













Saint-Valentin des P'tits Déjs

La Vie en famille

Partage des tâches et de la charge mentale

Adapté d'un article dans Naître et grandir



Image générée par IA

Quand les tâches sont mieux partagées à la maison, tout le monde y gagne. D'abord, cela réduit le stress : tout ne repose pas sur les épaules d'une seule personne. Chaque partie sait ce qu'elle a à faire et se sent respectée, soutenue. Ensuite, le couple vit moins de tensions, car il y a moins de disputes sur « qui fait quoi » et « quand ». C'est sans compter qu'un partage plus juste donne du temps de qualité à chacun : pour se reposer, voir des amis, s'adonner à un loisir ou passer un moment calme avec les enfants.

Justement, c'est aussi bon pour les enfants. Ils voient leurs parents collaborer et apprennent que la maison, c'est l'affaire de chaque personne qui y habite. Ça crée un climat plus paisible et plus prévisible, ce qui aide les jeunes à se sentir en sécurité.

Une meilleure organisation facilite le quotidien : repas, nettoyage, habillement… tout avance sans que la même personne doive toujours y penser. Partager les tâches et la charge mentale, ce n'est pas seulement « aider de temps en temps ». C'est prendre sa part de façon régulière et fiable.

La charge mentale, c'est quoi ?
C'est le « travail dans la tête » pour que tout roule : penser aux couches, prévoir les lessives, prendre les rendez-vous, préparer les lunchs, vérifier le frigo, faire les courses, organiser les transports… Souvent, cette planification invisible retombe sur une seule personne. Même si l'autre « aide », la personne qui pense à tout reste épuisée.

Exemples de tâches *visibles*	Exemples de tâches *invisibles*
Laver la vaisselle, sortir la poubelle, nettoyer les planchers, préparer les repas, etc.	Penser à racheter du lait, anticiper les brassées de lavage, prévoir les repas, etc.

Partager équitablement, c'est donc aussi faire la planification ensemble. Par exemple : l'un.e s'occupe de penser et de planifier les repas de la semaine (liste d'épicerie, recettes, achats), l'autre gère les rendez-vous (réserver, noter, s'en souvenir, y aller). Chaque personne dans cette collaboration porte la réflexion et l'organisation – pas seulement l'exécution. Pour éviter d'en échapper, on se parle, on utilise un calendrier commun et on ajuste au besoin.

Une charge mentale mieux répartie donne un sentiment de légèreté et génère moins d'irritation, faisant en sorte que la famille tourne plus rond au quotidien.

Quelques conseils pour partager les tâches au quotidien :

- **Parlez de vos attentes :** dites ce qui est important pour chacun.e, sans reproches;
- **Listez toutes les tâches :** incluez ce qui ne se voit pas nécessairement, comme l'organisation;
- **Attribuez clairement les tâches :** chacun.e prend des responsabilités fixes (pas au jour le jour);
- **Fixez des moments de suivi :** refaites le point régulièrement et ajustez;
- **Utilisez des outils simples :** calendrier partagé, liste sur le frigo, rappels, etc.;
- **Soyez réalistes :** tenez compte des horaires, de l'énergie et des limites de chaque partenaire;
- **Restez flexibles :** en cas d'imprévu, on s'entraide et on rééquilibre ensuite.

Pour consulter l'article dans son intégralité, visitez ce lien :
https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/viefamille/partage-taches-conjoints/#_Toc150949838

Santé et bien-être



Photo : Monika Grabkowska (unsplash)

Les bienfaits de l'avoine

L'avoine est un aliment simple, polyvalent et cultivé en grande quantité au Québec et au Canada. En plus d'être locale, l'avoine fait partie des céréales les plus économiques. Elle est facile à entreposer et accessible à tous les budgets, ce qui en fait un choix gagnant pour des repas nutritifs à faible coût. Sa popularité repose aussi sur sa polyvalence (gruau, collations et autres recettes maison).

Bonne pour le cœur : l'avoine contient des fibres solubles, particulièrement les bêtaglucanes, reconnues pour abaisser le cholestérol LDL (*mauvais* cholestérol).

Aide à stabiliser la glycémie : les fibres de l'avoine ralentissent l'absorption du sucre, ce qui aide à maintenir une glycémie plus stable. Au Manitoba, des recherches indiquent même que certaines protéines d'avoine pourraient protéger la fonction cardiaque et améliorer la réponse au glucose.

Riche en nutriments essentiels : naturellement riche en protéines végétales, en fer et en vitamines du groupe B, l'avoine soutient l'énergie et contribue au bon fonctionnement du système immunitaire. Elle offre une valeur nutritive élevée à un prix très accessible — une combinaison rare et avantageuse.

Favorise la satiété : les fibres de l'avoine aident à rester rassasié plus longtemps, ce qui peut réduire les fringales et contribuer à une gestion saine du poids. Un déjeuner à base d'avoine est un excellent moyen de tenir toute la matinée sans sensation de faim.

Un soutien pour la digestion : grâce à ses fibres solubles et insolubles, l'avoine favorise un transit intestinal régulier et soutient un microbiome intestinal en santé. C'est un véritable allié pour le confort digestif.

Sources :
Producteurs de grains du Québec — Statistique Canada
Le Panier alimentaire canadien
Radio-Canada
Sélection du Reader's Digest

Avez-vous bougé aujourd'hui ?



Principaux avantages des exercices sur chaise

En plus de réduire les risques de chute, ces exercices effectués à l'aide d'une chaise offrent une foule d'autres avantages, pouvant servir à :

- Renforcer et maintenir la force musculaire
- Renforcer les os
- Ralentir la progression de l'ostéoporose
- Garder les articulations, les tendons et les ligaments souples
- Améliorer la coordination et la flexibilité
- Augmenter l'énergie
- Renforcer le coeur et les poumons
- Favoriser un plus grand sentiment de bien-être

Extension des genoux

Les extensions des genoux permettent d'étirer les muscles de vos jambes.
Vous devriez sentir une petite brûlure subtile de votre pied à votre hanche.

Voici comment procéder :

- Asseyez-vous près du bord du siège avec vos mains tenant les côtés pour un équilibre supplémentaire. *Gardez les deux pieds à plat sur le sol avec vos genoux pliés.*
- Redressez votre genou droit de sorte que votre jambe soit aussi droite que possible.
- Maintenez la position pendant 2 secondes.
- Redescendez votre pied doucement vers le sol.
- Répétez les étapes pour la jambe opposée.
- Effectuez 10 répétitions pour chaque jambe.

https://www.lifeline.ca/fr/ressources/chaise-exercices-pour-personne-agee/

Reportage

Budget 2026 : entre ambitions sociales et vision floutée

Par Fernando Rotta, journaliste indépendant

Rigueur, itinérance et investissements ciblés : la mairesse Soraya Martinez Ferrada présente son premier budget comme un tournant. L'opposition y voit plutôt un exercice comptable marqué par des reports et une absence de vision à long terme.



Soraya Martinez Ferrada
Photo prise par :
Lea Kim Chateauneuf
Droits d'auteur : CC BY SA.

Déposé à la mi-janvier, le budget annuel de la Ville de Montréal est le premier exercice financier de la nouvelle administration de Soraya Martinez Ferrada, élue en 2025. Dans le document, cette dernière insiste sur la volonté de rompre avec certaines pratiques passées, afin de prioriser la rigueur, la qualité de vie et un recentrage sur les services à la population.

« Le budget 2026 marque un changement de cap important dans les priorités de la Ville, incarnant celles des Montréalaises et des Montréalais », écrit-elle, soulignant des investissements accrus en itinérance, en logement, en sécurité, en culture et dans le développement de l'Est de Montréal. Avec un budget de fonctionnement équilibré de 7,67 milliards de dollars et un programme décennal d'immobilisations de près de 26 milliards, la Ville affirme répondre aux urgences sociales tout en respectant la capacité de payer des citoyennes et des citoyens.

Si plusieurs acteurs du milieu communautaire et culturel accueillent favorablement ces orientations, l'opposition officielle, par la voix du conseiller dans Ville-Marie Christopher McCray (élu de Projet Montréal), demeure critique. Elle reconnaît certaines avancées, mais dénonce un budget qu'elle juge marqué par un manque de vision globale et par des choix financiers qui risquent d'avoir des impacts négatifs à moyen terme.

Itinérance : des investissements salués

L'un des éléments les plus marquants du budget 2026 est la hausse substantielle des sommes consacrées à la lutte contre l'itinérance. Elles ont été triplées, avec un soutien augmenté aux organismes communautaires, des investissements pour l'hébergement d'urgence et la création de nouvelles équipes multidisciplinaires sur le terrain.

Ces choix sont salués, tant par l'opposition que par le milieu communautaire. Christopher McCray reconnaît que « donner plus d'argent aux organismes pour travailler avec les populations en situation d'itinérance est une bonne chose », rappelant que l'enjeu est de plus en plus visible dans des secteurs comme l'arrondissement Ville-Marie et le district Sainte-Marie.

La Corporation de développement communautaire (CDC) Centre-Sud partage ce constat. Dans une prise de position publiée sur les réseaux sociaux, ce regroupement d'organismes souligne la pertinence des priorités mises de l'avant en itinérance et en cohabitation sociale dans l'urgence actuelle.

« Soutenir le communautaire, c'est à la fois répondre aux besoins des personnes en situation d'itinérance et contribuer à la qualité de vie de l'ensemble de la population du quartier », affirme la CDC, qui souhaite que ces investissements permettent aux organismes de poursuivre leur développement de services essentiels.

Logement : consensus sur l'urgence, désaccord sur les moyens

Si un large consensus existe sur l'importance d'agir en matière de logement, les moyens choisis par l'administration municipale suscitent davantage de débats. Le nouveau budget annonce des investissements pour le développement de logements sociaux et abordables, ainsi qu'un changement d'approche réglementaire : l'abandon progressif du Règlement pour une métropole mixte (20-20-20) au profit d'incitatifs financiers destinés aux promoteurs.



Centre-ville de Montréal en plein développement.

Pour Christopher McCray, cette orientation soulève de sérieuses questions. « Ce n'est pas l'intérêt naturel du marché privé de construire du logement social », rappelle-t-il, sceptique quant à l'efficacité d'un modèle reposant principalement sur des incitatifs. Il s'inquiète aussi du sort des terrains acquis par la Ville pour des projets de logements sociaux.

Ces préoccupations font écho à celles du Front d'action populaire en réaménagement urbain (FRAPRU), qui insiste sur la nécessité de préserver les immeubles stratégiques acquis avec des fonds publics. « Selon le budget présenté, Montréal souhaite vendre 55 % de ses sites », note l'organisme sur Facebook.

Mobilité et climat : des choix contestés

En mobilité, le budget maintient des investissements importants sur un horizon de 10 ans, notamment pour les pistes cyclables. Toutefois, l'opposition souligne que les montants prévus à court terme, soit pour les quatre prochaines années, sont en baisse de près de 25 % par rapport aux engagements précédents.

Les compressions dans le financement de Bixi sont particulièrement critiquées. Le soutien à ce service de vélopartage, qui a franchi la barre des 14,5 millions de déplacements en 2025, est presque réduit de moitié – avec une baisse d'environ 5,5 millions de dollars par an pour les cinq prochaines années. Selon Christopher McCray, cette réduction des sommes consacrées au développement et à l'entretien du réseau limitera l'ajout de nouvelles stations, surtout dans les quartiers plus excentrés, et aggravera les problèmes de saturation observés dans les secteurs centraux. « Moins de Bixi, ça veut dire plus d'autos sur les routes et moins d'options de mobilité abordables », soutient-il.

Sur le plan climatique, la création d'un fonds de réserve d'urgence climatique de 2 millions de dollars est perçue comme un premier pas, mais jugée insuffisante par plusieurs observateurs. L'opposition critique également les coupes dans les infrastructures vertes, comme les parcs et les rues éponges, au profit d'investissements dans les infrastructures souterraines traditionnelles, estimées moins adaptées aux épisodes de pluies intenses – de plus en plus fréquents.

Culture : un signal positif après des années difficiles

Dans le milieu culturel, le budget 2026 est accueilli beaucoup plus favorablement. Après un gel budgétaire en 2025, la hausse de 2,5 millions de dollars accordée au Conseil des arts de Montréal est perçue comme un signal fort. Dans une déclaration, sa directrice générale, Nathalie Maillé, parle d'un « véritable vent d'espoir » pour la communauté artistique montréalaise. Elle souligne que cette augmentation porte la contribution annuelle de la Ville à plus de 24 millions de dollars – un grand pas vers la promesse d'atteindre 30 millions d'ici 2028.

Dès 2026, le Conseil prévoit remettre à niveau des programmes dont les ressources avaient été diminuées et bonifier de 1,5 million de dollars l'enveloppe consacrée aux subventions de fonctionnement pour de nombreux organismes artistiques. « Ce financement additionnel nous donne confiance qu'ensemble, nous bâtirons une métropole vibrante et inclusive », affirme Nathalie Maillé.

Taxes : Hausse variable selon les quartiers

Les charges fiscales foncières totales augmenteront de 3,8 % pour les immeubles résidentiels et de 3,4 % pour les immeubles non résidentiels – des hausses supérieures aux 2 % promis lors de la campagne électorale de 2025.

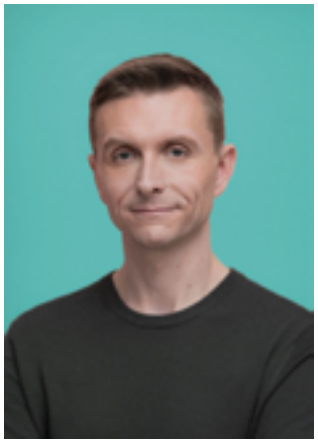
La facture varie toutefois d'un arrondissement à l'autre sur l'ensemble du territoire montréalais. Dans quatre d'entre eux — Rosemont–La Petite-Patrie, Verdun, Rivière-des-Prairies–Pointe-aux-Trembles et L'Île-Bizard–Sainte-Geneviève —, la hausse dépasse 5 %, atteignant jusqu'à 6,3 %. À l'inverse, Côte-des-Neiges–Notre-Dame-de-Grâce et Ville-Marie s'en tirent avec une hausse de 2 % ou moins.

La mairesse Soraya Martinez Ferrada a défendu ces augmentations lors de la présentation du budget. « On va se le dire, la limite de la carte de crédit de la Ville était pas mal dépassée », a-t-elle lancé, évoquant la nécessité de resserrer la gestion financière municipale.



Même dans les arrondissements où la hausse est plus modérée, comme Ville-Marie, l'opposition invite à dépasser cette lecture strictement comptable. « Il n'y a pas vraiment de gagnants », nuance Christopher McCray. « Ce sont surtout des choix budgétaires qui auront des impacts différenciés selon les quartiers et les populations. »

Selon lui, les coupes dans les grands parcs, les programmes d'accessibilité universelle et certains projets de réaménagement urbain risquent d'affecter davantage les personnes n'ayant pas accès à des espaces privés ou à des alternatives de loisirs, accentuant certaines inégalités territoriales.



Le conseiller municipal Christopher McCray, élu dans Ville-Marie. (photo de courtoisie).

Rigueur financière et vision à long terme

L'un des choix les plus controversés du budget demeure la décision de ramener dès 2026 le ratio d'endettement de la Ville à 100 % des revenus, soit un an plus tôt que prévu. Pour l'administration, il s'agit d'un geste de prudence. Pour l'opposition, cette décision entraîne un décalage dans la réalisation de certains projets et des compressions qui pourraient coûter plus cher à long terme.

« On était déjà sur la bonne voie », indique Christopher McCray. Rappelons que la dérogation accordée en 2019 permettant à la Ville de dépasser sa limite d'endettement visait précisément le rattrapage du déficit d'entretien de ses infrastructures. Selon lui, vouloir atteindre la cible plus rapidement se traduit par des choix budgétaires difficiles à justifier et qui manquent de clarté – comme le report de projets urbains prêts à être réalisés.

Entre appuis du milieu communautaire et culturel et critiques persistantes de l'opposition, le budget 2026 ouvre donc un débat de fond sur la vision de développement de Montréal. Si plusieurs investissements sont salués, leur mise en œuvre et leurs impacts concrets dans les quartiers seront scrutés de près au cours des prochains mois.

Vous pouvez consulter notre entrevue avec Christopher McCray dans le dernier numéro du *Journal des Tours* (Hiver 2025 - 2026).

La Chronique littéraire d'André

Compte rendu du roman Le Roitelet de Jean-François Beauchemin

Par André Vidricaire, résident des Tours Frontenac

Voici le récit de deux frères, chacun à l'aube de la soixantaine : le plus jeune est atteint de schizophrénie, l'aîné est écrivain, hanté par sa passion pour l'âme humaine. Presque rien n'arrive dans cette histoire inventée; le roman sans intrigue parle plutôt de deux personnages qui, à travers leur esprit, discutent des soubresauts de l'âme et dissertent sur le Monde et de leur place, où ils se débattent et s'appuient. Le cadet est un roitelet, oiseau fragile qui ne gouverne rien, à peine son propre esprit.

En effet, quand survient un violent épisode de crise de paranoïa, il entend des voix terribles dans sa tête, des visions apparaissent. Assailli par des démons, pourchassé par un malfaiteur, il n'a pas la possibilité de s'enfuir. N'étant pas « le maître de son destin », ni « le capitaine de son âme » (vers issu du poème préféré de Nelson Mandela), il n'est pas aux commandes de son être et son esprit refuse de répondre à l'âme qui l'appelle.

Déchiré entre deux mondes – la réalité et celle de son esprit –, le schizophrène ressemble à l'oiseau qui vit à la fois dans le ciel et sur la terre : il vole et parfois, il se pose au sol et s'envole à nouveau. Bref, l'oiseau vit, lui aussi, dans deux mondes à la fois, mais avec cette puissance particulière :

« *Même quand l'oiseau marche / il sent qu'il a des ailes* ».

Comme pour l'oiseau le vol est un pouvoir inaltérable, chez le cadet, roitelet fragile, surgissent des éclats de pensées d'une fulgurante lucidité et d'une grande finesse. Ses propos sont des épiphanies. À travers le côtoiement continu du frère aîné qui veille inlassablement sur lui, ses gestes et ses mots parlent de l'âme.

« *Regarde un peu les lucioles. Elles clignotent dans la nuit pour se reconnaître entre elles. Mais moi, je ne suis la lampe de personne.* »

Et l'aîné de dire que c'est la présence précieuse de son frère à ses côtés qui lui fait découvrir « *jour après jour ce débordement de l'âme qui précisément éclabousse ma vie* ».



Jean-François Beauchemin, *Le Roitelet*, Québec-Amérique, 2021 et 2023.

Fanny Durocher
NOTAIRE
ET MÉDIATRICE FAMILIALE
Téléphone : 514 559-6840
Courriel : fdurocher@notarius.net

Poésie québécoise



Photo : Jean-Paul Rioux

Rina Lasnier

Née en 1910 à Saint-Grégoire-d'Iberville, la poétesse et dramaturge Rina Lasnier demeure l'une des figures majeures de la littérature québécoise du XX[e] siècle. Formée en littérature française, anglaise et en bibliothéconomie, elle publie ses premiers poèmes dans les années 1930 avant de lancer en 1941 son premier recueil important, Images et proses. Dès ce moment, elle choisit de se consacrer entièrement à l'écriture, encouragée par son mentor Victor Barbeau.

Sa poésie se distingue par un ton solennel, riche en symboles, souvent traversée par une profonde spiritualité. Parmi ses œuvres phares, on retrouve *Les Fiançailles d'Anne de Nouë* (prix David, 1943), *Le Chant de la montée* (1947), *Présence de l'absence* (1956) et *Mémoire sans jours* (1960). Son œuvre compte plus d'une quarantaine de recueils de poésie, mais aussi des pièces de théâtre, des essais et des articles journalistiques, notamment pour *Le Devoir* et *La Revue populaire* dans les années 1940 et 1950.

Membre fondatrice de l'Académie canadienne-française en 1944, elle joue un rôle important dans la reconnaissance de la littérature d'ici et participe à la création du Conseil des arts du Québec. Elle recevra deux fois le prix Athanase-David (1943 et 1973), un doctorat honorifique de l'Université de Montréal (1977) et deviendra grande officière de l'Ordre national du Québec (1987).

Candidate au prix Nobel de littérature à deux reprises, Rina Lasnier a marqué la poésie moderne, aux côtés d'Anne Hébert, de Hector de Saint-Denys Garneau et d'Alain Grandbois, devenant l'une des grandes aînées de notre patrimoine littéraire.

« Arbre bon, otage vivace de la paternité,
Arbre, largesse ébruitée par l'abeille,
Et moi, j'étais une absence étrangère,
Je n'étais pas rappelée de mon inutilité.
Quand tu grandissais jusqu'à l'âge sacré de ta tête,
Je n'étais même pas un germe dans le fleuve d'une race,
Quand tu faisais voeu de pauvreté avec l'hiver,
Je n'étais pas un bourgeon dans les limbes de la neige... »

Extrait du poème « L'ARBRE BON »
Issu du recueil *Mémoires sans jours*

Liste non exhaustive de ses publications (poésie)

Images et proses, 1941
Les Fiançailles d'Anne de Nouë, 1943
Le Chant de la montée, 1947
Présence de l'absence, 1956
Mémoire sans jours, 1960
Miroirs, 1960
Les Gisants, 1963
L'Arbre blanc, 1966
Ces visages qui ont un pays, 1968
La part du feu, 1970
L'Invisible, 1971
Les signes, 1976
Femme plurielle, 1979
Le Soleil noir, 1981
Entendre l'ombre, 1981

Sources :
Wikipédia sur Rina Lasnier
Le Répertoire du patrimoine culturel du Québec
Histoire des femmes au Québec
Femmes savantes, femmes de science
Gouvernement du Québec

Les Trouvailles de Louise



Ménage du printemps

par Louise Miller, résidente des Tours Frontenac

Nous voilà enfin arrivés sur le paillasson du printemps. La nature est en train de se débarrasser de ses nuances de gris et se refait une beauté colorée. La pluie nettoie les terrains, les rues et les trottoirs. Ensuite, Soleil aidant, c'est le retour du gazon, l'éclosion des bourgeons dans les arbres et l'apparition de toutes les belles fleurs. Imaginez les pommiers et les lilas en pleine floraison… c'est magnifique et ça sent divinement bon !

Moi, à chaque année, comme si je suivais le rythme de la nature, c'est immanquable : il me prend l'envie de faire un grand ménage. Le fameux ménage du printemps. Nettoyage des vitres, lavage des armoires, débarras de ce qu'on n'utilise plus depuis plusieurs années. « Ça fait du bien, ça éclaircit », comme disaient ma mère et ma grand-mère.



Image générée par IA

Mais par où commencer ? Souvent, nous gardons des choses depuis longtemps, au cas où l'on pourrait y trouver une utilité *à un moment donné*. Plusieurs objets, dont des bibelots, par exemple, ont une valeur sentimentale. C'est difficile de s'en départir. L'une des façons de procéder, c'est de faire le tri, pièce par pièce, et de redonner à la communauté. Pour les vêtements qu'on ne porte plus, on peut les apporter au magasin Bazar des Tours Frontenac (local 100 du bloc Acacia). Les friperies Renaissance, la Société Saint-Vincent de Paul ou toute autre organisation recueillant et distribuant des dons représentent d'excellentes solutions.

Concernant les vêtements et les jouets pour bébés et enfants, il y a la possibilité de les offrir à d'autres familles de notre entourage. Les plus jeunes grandissent très vite, donc les vêtements sont généralement en bon état. En groupe, autour d'un café et d'une collation, plusieurs personnes peuvent s'échanger des vêtements, des livres et d'autres articles dont on ne se sert plus. C'est une bonne façon de donner une deuxième vie à ce que l'on possédait, tout en passant un moment chaleureux et réconfortant. On peut aussi faire du troc, c'est-à-dire échanger ses biens contre des services.



Renaissance, le magasin Bazar des Tours et d'autres friperies à Montréal encouragent la consommation durable. C'est le temps de donner au suivant !

Même s'il peut être fastidieux de trier ses possessions matérielles à la maison, c'est nécessaire de le faire de temps en temps. Souvent, on remet les choses à plus tard. L'important, c'est de se décider une fois pour toutes à faire ce grand ménage. Ça rend les pièces de la maison moins encombrées et c'est bon pour le moral !

Les recettes de Denis



Tranche de jambon à l'érable

par Denis Miller, résident des Tours Frontenac



La saison des sucres est à nos portes !

Voici une recette simple et réconfortante de nos mères et de nos grands-mères du pays de l'érable.

INGRÉDIENTS :

- ◊ 1 tranche de jambon de 2 pouces d'épaisseur
- ◊ 4 à 5 clous de girofle
- ◊ ¼ de tasse de sirop d'érable
- ◊ 1 cuillère à soupe de moutarde
- ◊ ½ tasse de crème
- ◊ Thym au goût



Image générée par IA

INSTRUCTIONS :

1. Piquer les clous de girofle dans le gras du jambon.
2. Mélanger le sucre d'érable et la moutarde.
3. Badigeonner le jambon avec ce mélange.
4. Dans une casserole, saisir le jambon.
5. Ajouter la crème et le thym.
6. Couvrir et cuire lentement pendant 25 minutes.
7. Ajouter un peu de crème ou de lait, si nécessaire. (3 portions)

Donne environ **3 portions.**

Idées d'accompagnements :
Pommes de terre, carottes, choux de bruxelles ou autres légumes de saison

BON APPÉTIT!

Portrait de bénévole

Entrevue avec Christian Bernatchez

par Émilie Clément-Émond, rédactrice en chef



Christian Bernatchez nous reçoit dans le local informatique situé à côté de la porte principale du bloc Camélia.

Parlez-nous un peu de vous

Ça va faire trois ans au mois de juin que j'habite aux Tours Frontenac. Avant, j'habitais sur Jean-Talon et 1re Avenue, à la limite de Villeray / Saint-Michel, dans un petit logement avec une petite épicerie de quartier. C'était correct, mais je voulais quelque chose d'un peu mieux.

Les Tours Frontenac, je les connais depuis toujours. Quand j'étais jeune, ma mère nous amenait voir les feux d'artifice dans le coin, alors les blocs, je les voyais déjà à cette époque-là. Plus tard, quand j'attendais l'autobus au métro Frontenac, je regardais toujours les Tours, je trouvais que ça avait l'air intéressant : le métro à côté, l'épicerie, le Dollarama, tout sur le même site. Pour un gars comme moi qui n'a pas de voiture, c'est vraiment pratique que tout soit dans le même périmètre.

Je travaille de nuit comme contrôleur de sécurité dans un grand édifice au centre-ville de Montréal, l'édifice de Sun Life. Ça fait 13 ans que je suis là. Je suis dans un centre de contrôle : je m'occupe des systèmes d'accès, des ascenseurs, de la ventilation, du système incendie. Je fais la répartition pour l'agent qui travaille avec moi, je lui donne ses tâches, je fais les rapports de sécurité et pour les assurances, je surveille les caméras.

Mon rythme de vie est à l'envers de celui des autres : quand je reviens le matin, pour moi c'est comme le souper, et quand je me couche, c'est mon déjeuner. Ça comporte ses défis, surtout en vieillissant, mais je me suis adapté à ce mode de vie.

Quelles sont les joies que le bénévolat vous apporte ?

Ce que j'aime le plus, c'est rendre service et trouver la solution aux problèmes des autres. J'aime beaucoup la satisfaction de résoudre un problème : quand quelqu'un repart content parce qu'on a réussi à débloquer quelque chose ensemble, ça me rend vraiment heureux. Je suis satisfait de voir les gens satisfaits.

Je travaille surtout avec des personnes du troisième âge. J'ai toujours eu beaucoup d'empathie pour elles. Déjà plus jeune, j'ai souvent été en contact avec des personnes âgées, et ça me plaît de pouvoir les aider encore aujourd'hui. Ce n'est pas juste de l'informatique : parfois, certains viennent aussi pour jaser, pour faire un peu de social. On parle de la température, de ce qui se passe, et ça dévie sur d'autres sujets. Ça, j'aime beaucoup ça.

Le bénévolat m'apporte aussi une vie sociale que j'avais beaucoup moins avant. En travaillant de nuit, c'était assez limité : je travaillais, puis j'allais voir mon père au CHSLD. Je me suis occupé de lui comme aidant naturel pendant six ans et demi, jusqu'à son décès en octobre 2024. Après ça, il a fallu que je trouve quelque chose pour combler mes journées. J'ai beau être casanier, j'ai besoin de contact humain. Le bénévolat est venu remplir ce vide-là.

Qu'est-ce que vous faites comme bénévolat aux Tours Frontenac ?

Je suis principalement à la salle de support informatique. J'ai commencé vers la fin du printemps dernier. Comme une personne quittait la salle informatique, on m'a demandé si ça m'intéresserait d'essayer. J'ai dit que je n'étais pas un expert ni un technicien, mais que je pouvais toujours tenter le coup. Finalement, ça se passe bien.

« Le bénévolat m'apporte aussi une vie sociale que j'avais beaucoup moins avant. En travaillant de nuit, c'était assez limité. »

On me présente des problèmes assez basiques, mais pas moins importants pour les personnes qui viennent me voir : mots de passe oubliés, difficultés avec les vérifications en deux étapes, textos ou messages que les gens veulent vérifier avant de cliquer, par peur d'une fraude. Pour les textos frauduleux, par exemple, je leur montre des trucs : repérer les fautes dans le message, les adresses bizarres... Tout ce que j'ai développé aussi grâce à mon travail en sécurité.

Ça arrive parfois qu'un problème soit plus long à résoudre. Dans ce temps-là je chercher sur Internet, j'essaie sur le téléphone, puis sur l'ordinateur. Quand ça ne débloque pas, je prends une pause, je reviens plus tard, et ça va mieux. Parfois je continue même à chercher chez moi après la rencontre, et quand je recroise la personne dans le corridor, je lui dis : « Finalement, j'ai trouvé c'était quoi le problème ». Même si ce n'est pas ma journée de bénévolat, si quelqu'un m'aborde avec un problème rapide et que ce n'est pas à la fin de ma « journée » de nuit, ça me fait plaisir de donner un coup de main.

J'ai aussi fait du bénévolat à l'entrepôt du Bazar. Là, je suis sur appel : quand il a besoin d'un renfort, on me contacte et j'y vais avec plaisir.

Avez-vous appris des choses avec le bénévolat ?

Je dirais que oui, mais pas seulement sur la technologie. J'ai appris beaucoup sur les gens. Techniquement, c'est sûr que j'ai approfondi certaines connaissances, comme chercher des solutions à des problèmes que je ne rencontrais pas forcément dans mon travail; me débrouiller avec différents appareils, comptes, sites ou encore rester patient quand la solution n'est pas évidente.

Mais ce qui ressort le plus, c'est l'apprentissage humain et social. J'ai réalisé à quel point les gens peuvent être perdus devant la complexité grandissante du numérique. Beaucoup de personnes âgées ne se sentent pas en sécurité sans un document papier; elles ne sont pas « nées » avec la technologie, alors elles ont besoin qu'on les rassure et qu'on les accompagne.

Le bénévolat m'a permis de confirmer quelque chose que je portais déjà en moi : le plaisir de rendre service. Je suis encore dans une phase de découverte du milieu communautaire. Je sais qu'il y a d'autres comités qui m'intéressent aussi (fête de Noël, Saint-Jean-Baptiste, etc.) J'explore tranquillement ce qui existe et ça me fait apprendre sur le fonctionnement de la communauté autour de moi.

Quel message aimeriez-vous envoyer aux gens qui hésitent encore à faire du bénévolat ?

Entre 20 et 40 ans, on est souvent en pleine vie active : travail, conjoint·e, enfants, obligations... C'est vrai que ce n'est pas évident de trouver du temps. Mais je dirais aussi qu'on n'a pas besoin de donner énormément pour que ça fasse une différence. Même une heure ou deux par semaine, ça peut déjà aider beaucoup, que ce soit dans un comité scolaire, dans une résidence ou dans un organisme du quartier. On en retire toujours quelque chose de positif.

Je crois que tout le monde a quelque chose à offrir. On a tous un bagage qui comprend expériences de vie, culture, compétences et intérêts. Peu importe l'ethnie, l'âge ou le parcours, on peut apprendre les uns des autres, à condition d'avoir l'esprit ouvert.

Peu importe le domaine de bénévolat... on donne du temps, mais on reçoit beaucoup en retour : de la reconnaissance, des rencontres, un sentiment d'utilité. Alors, aux personnes qui hésitent, je dirais : essayez, ne serait-ce qu'une heure, et voyez ce que ça vous apporte.

Prothèses Dentaires
(514) 288-6891
Fournisseur du RCSD
Régime canadien de soins dentaires
Luu Le
Denturologiste
Urgence Acceptée
Service à Domicile
2036 Rue Frontenac,
Montréal, QC H2K 2Z3
METRO

Entrevue rédigée avec l'assistance de l'IA de transcription Otter.

Calendrier culturel

Quoi faire dans les alentours ce printemps ?

Pâques

Brico-conte (6 à 8 ans)

Quand : le samedi 4 avril à 10h15
Où : Bibliothèque Mercier (8105, rue Hochelaga)
Tarif : Gratuit
Inscription requise : sur place ou par téléphone au 514 872-8738.

Danse

Danse en ligne (pour les 50 ans et +)

Quand : les mardis de 13h à 15h
JUSQU'AU 24 MARS
Où : Centre communautaire Hochelaga (1884 Saint-Germain)
Tarif : 5$/an; inscription au 514 527-1898 ou à coordoaine@cchochelaga.org

Mercredis Swing

Quand : les mercredis à 19h
Où : Café La Ligne Verte (2531 rue Ontario E.)
Tarif : contribution entre 15$ et 25$
Cours d'initiation gratuit à 20h

Cours d'intro au swing + danse sociale

Quand : les vendredis à 18h30
Où : Cat's Corner (1956 rue Frontenac)
Tarif : 15$ à 20$
Gratuit pour les débutants inscrits à la session
Inscription appréciée

Cinéma

Projection vidéo extérieure

Quand : tous les soirs de 19h à 22h
JUSQU'AU 19 MARS
Où : Place du Village
(1114 rue Ste-Catherine E.)
Tarif : Gratuit

Sources :

Effervescence citoyenne
Ville de Montréal

Jeux

Ludothèque – jeux libres

Quand : les mercredis et jeudis de 16h à 17h30
JUSQU'AU 19 MARS
Où : Bibliothèque Frontenac (2550 rue Ontario E.)
Tarif : Gratuit

Quiz et jeux de société

Quand : les mercredis à 19h
Où : CMCE (4262 rue Ontario E.)
Tarif : Gratuit

Soirée médiévale et jeux de société

Quand : les mercredis à 18h
Où : Cabinet de Curiosités
(4264 rue Ste-Catherine E.)
Tarif : Gratuit

Humour

Match d'impro

Quand : les lundis à 20h (***JUSQU'AU 18 MAI***)
Où : Bar des Patriotes (3363 rue Ontario E.)
Tarif : Contribution volontaire

Match d'impro

Quand : les jeudis à 20h (***JUSQU'AU 9 AVRIL***)
Où : Blockhaus (3328 rue Ontario E.)
Tarif : Gratuit

Open Mic d'humour

Quand : les jeudis de 20h à 22h
Où : Atomic Café (3605 rue Ontario E.)
Tarif : 5$

Musique

Concert d'orgue

Quand : le dimanche 15 mars
Où : Église Très-Saint-Nom-de-Jésus
(1645 Desjardins)
Tarif : Gratuit

Mardi folk sale

Quand : tous les mardis à 19h30
Où : Café La Ligne Verte (2531 rue Ontario E.)
Tarif : Contribution volontaire

Jeux pour toute la famille



MOTS CACHÉS

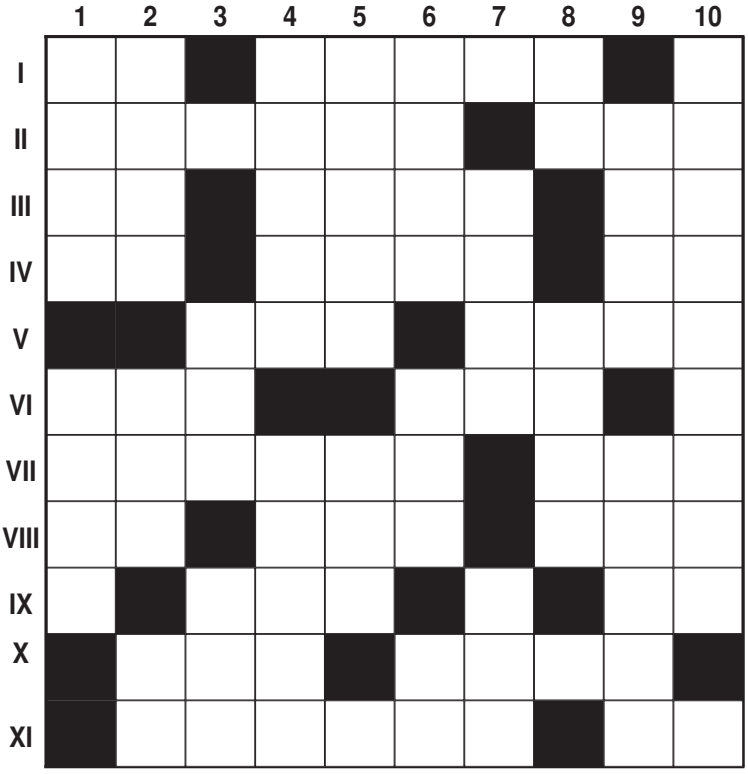
Trouve les mots cachés sur le thème des instruments de musique

- ACCORDÉON
- BATTERIE
- CORNEMUSE
- CYMBALES
- HARMONICA
- DJEMBÉ
- TROMPETTE
- BANJO
- XYLOPHONE
- HARPE

Z	E	Y	B	U	B	I	M	T	O	P	F	B	V	Z
A	R	S	E	V	C	A	S	E	R	J	O	N	U	F
I	D	Q	U	W	R	V	T	R	I	A	N	E	L	S
D	G	B	T	M	E	T	I	T	U	O	Y	A	X	E
H	Q	F	B	R	E	A	D	S	E	X	V	Y	B	L
O	A	Z	I	P	Y	N	T	D	E	R	L	M	C	A
N	E	X	M	E	O	U	R	R	J	O	I	E	I	B
S	P	O	F	C	T	O	Y	O	P	E	H	E	M	M
L	R	Z	V	T	C	J	L	H	C	A	M	Y	T	Y
T	A	S	E	C	Q	W	O	V	T	R	I	B	R	C
U	H	O	A	C	I	N	O	M	R	A	H	A	E	Y
H	R	A	T	B	E	F	O	U	P	M	H	R	I	F

Source : bouillescurieuses.com

MOTS CROISÉS • N°15



HORIZONTALEMENT **I.** Symbole d'une unité de mesure. Ville de Chine. **II.** Mammifère de Madagascar. Film d'Alexandre Jardin. **III.** Petite flûte chinoise. Revenu à la mode en 1932 tout en étant rien d'autre que l'émigrette. Ville de Birmanie. **IV.** Conjonction de coordination. Commune en Isère. Divinité suméro-babylonienne, un des grands dieux du Proche-Orient ancien. **V.** Cantonais. Une des 28 langues kanak parlée à Ouvéa. **VI.** Commune de Belgique dans l'arrondissement de Marche-en-Famenne. Sigle d'un mouvement écologique français. **VII.** Exclamation de joie poussée par les femmes arabes . Note la plus haute accordée par les agences de notation financière. **VIII.** Article. Interjection. 3 romains. **IX.** ...-Plage, commune du Pas-de-Calais. Pseudonyme de George William Russell. **X.** Ville du Congo. Encore appelé *boys' love* dans la culture populaire japonaise. **XI.** Personnage fictif de livres et de dessins animés pour enfants créé par Enid Blyton en 1949. Psychiatre français.

VERTICALEMENT **1.** Commune du département de Toma dans la province du Nayala au Burkina. Économiste guatémaltèque (1925-2010). **2.** Saint abbé et martyr. C'est vous à Londres. Dans la liste des communes de France en 2 lettres. **3.** Ile française de l'Atlantique. Second mot dans le nom d'un haut sommet entre le Tibet et la Chine. **4.** Commune rurale dans le département de Silly au Burkina Faso. Cette période est une des 14 divisions traditionnelles de l'histoire du Japon. **5.** Interjection québécoise qui exprime la douleur ou l'étonnement. Animal de bassecour. **6.** Courant musical ayant émergé au début des années 1960. Ville d'Allemagne sur la Mulde. Mesure de capacité chinoise. **7.** Comme de bien entendue. Sigle d'une école militaire située à Montpellier. **8.** Lac des Pyrénées. Paresseux. **9.** Ile des Shetland. Ile ou s'arrêta Ulysse et où se trouvait la résidence de Circé. **10.** Souvent suivi par *ouille ouille ouille*.

Solution du mot croisé no 14

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
I	I	N	T	E	M	P	O	R	A	L	I	T	E
II	R	O	U	L	E	R	I	E	Z	■	R	O	N
III	R	U	I	S	S	E	L	L	E	M	E	N	T
IV	E	L	L	E	S	■	■	U	R	I	N	E	R
V	V	E	I	N	E	R	A	■	I	S	E	R	E
VI	E	T	E	E	■	I	■	O	S	S	■	■	■
VII	R	■	R	U	E	R	A	■	■	E	L	A	N
VIII	S	C	■	R	M	I	■	A	P	L	A	N	I
IX	I	R	E	■	I	■	E	T	A	■	N	E	E
X	B	O	S	O	N	D	E	H	I	G	G	S	■
XI	L	U	C	■	E	U	G	E	N	I	E	■	P
XII	E	P	H	E	M	E	R	E	S	■	R	O	I

Source : www.fortissimots.com

Trouvez les 7 différences



Source : pinata-magazine.com

À Colorier

Apportez votre dessin colorié au bureau de l'administration et courez la chance de gagner une boîte de crayons à colorier !



Source : magicoloriage.com

Joyeux anniversaire

Nous souhaitons un très joyeux anniversaire aux locataires né.e.s en mars, avril et mai !



25 mai
Serge

Bonne fête Serge!

74 ans déjà… tu te rapproches dangereusement du moment où souffler tes chandelles devient un sport extrême 🤣.

Mais rassure-toi : à ton âge, l'important ce n'est pas le nombre d'années… c'est de se souvenir où on a mis ses lunettes pour pouvoir lire la carte…

Passe une journée pleine de rires, de gâteau et de petites siestes stratégiques…

Avec tout mon amour ❤

- Francine

Faites plaisir à vos proches, souhaitez-leur joyeux anniversaire dans le Journal des Tours !



Comment faire pour annoncer un anniversaire ?

Vous voulez souligner l'anniversaire d'une personne résidant aux Tours Frontenac dans le prochain Journal ? L'édition Été 2026 mettra en vedette les anniversaires de juin, juillet et août.

Envoyez votre souhait d'anniversaire et une photo de la personne fêtée, AU PLUS TARD LE 15 MAI.

À Émilie Clément-Émond : par courriel à eclement-emond@g3p.ca ou au (514) 524-3015, poste 242.

GESTION
DES 3 PIGNONS