

# L'Informel

Le Centre culturel Frontenac de Kingston

Avril - Juin 2020 | NUMÉRO 3 | VOLUME 44

**De la faune à l'eau, aux flots: la vie suit son cours**



*Photo de Julie Brisson*

# Nos partenaires



ONTARIO ARTS COUNCIL  
CONSEIL DES ARTS DE L'ONTARIO

Secrétariat aux affaires  
intergouvernementales  
canadiennes



kingston  
arts council



*Les Voyagements*

THÉÂTRE DE CRÉATION EN TOURNÉE



Conseil des  
écoles publiques  
de l'Est de l'Ontario



Écoles  
catholiques  
Centre-Est



RBC Banque Royale®



POSTMEDIA



Veronique Lauzon

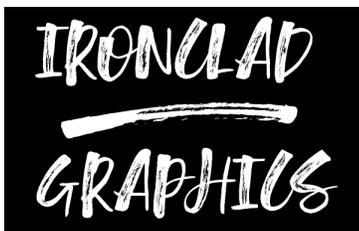
Conseillère en prêts hypothécaires  
Tél. : 613 331-6786



DANIELLE & MARY  
AMBROSE  
Sales Representatives



www.kmfr.com



RÉSEAU DE SOUTIEN  
À L'IMMIGRATION FRANCOPHONE  
DE L'EST DE L'ONTARIO

La  
Route  
du  
Savoir

Centre de formation pour adultes



Holiday Inn®

Tango  
nuevo

# Mot du président de votre conseil d'administration

Jean Lord

Chers membres et supporteurs du centre culturel Frontenac.

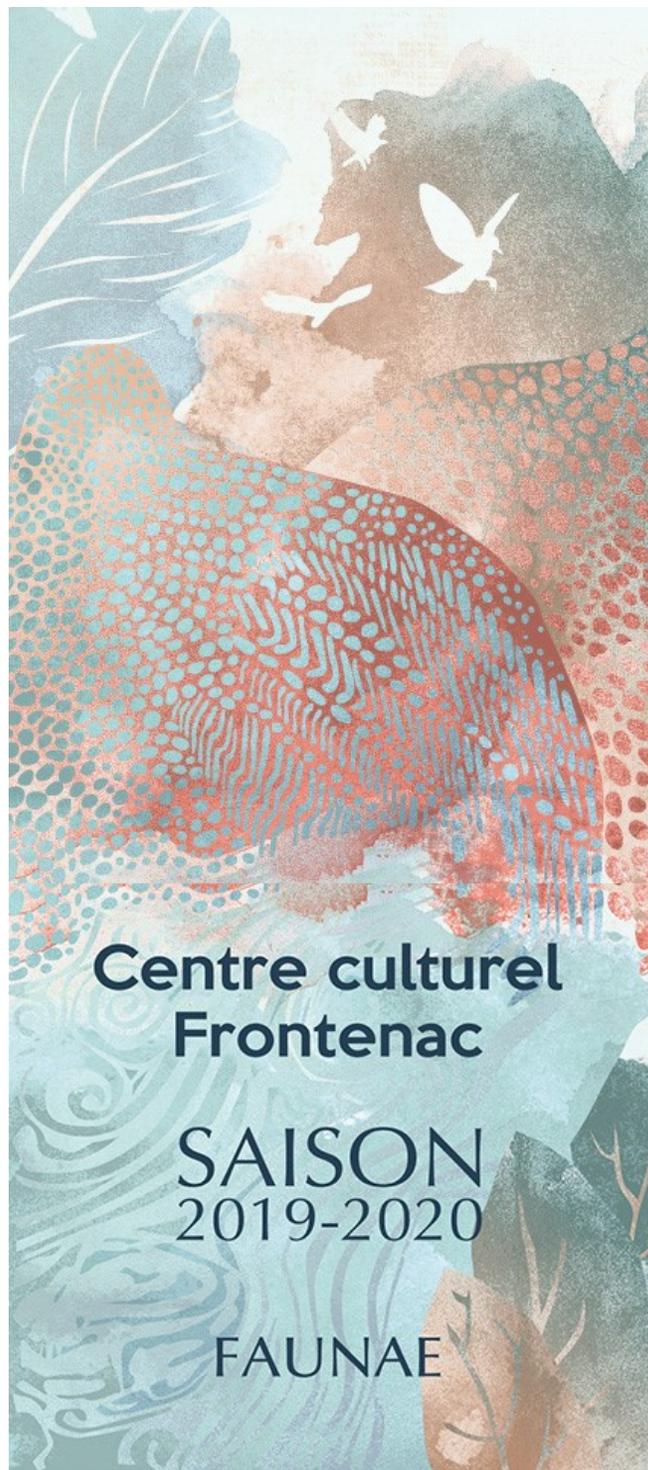
Quelques mots pour vous donner un compte-rendu des derniers mois de la part des membres du conseil d'administration. Malgré tous les contre temps que nous avons subis : rotation au poste de Direction générale, grève des enseignants et, maintenant, la COVID-19, nous terminons l'année financière 2019-20 avec un budget équilibré.

Ceci a été réussi grâce à l'appui de nos bailleurs de fonds, du travail acharné de Marie-Noël St-Cyr, qui a su gérer toutes les annulations des derniers deux mois de manière équitable. L'arrivée de Normand Dupont comme directeur artistique, nous permet de préparer un plan de relance artistique de premier ordre, en combinant les spectacles reportés et les nouveautés présentées au Contact Ontario. Ces derniers s'affairent présentement à préparer les diverses demandes de fonds pour la prochaine année.

Votre Conseil d'administration a gardé le pouls des démarches et on ne peut oublier l'appui de François Abley, Anne-Sophie Lafleur et Seth Scholes.

La prochaine année financière est difficile à prévoir, car beaucoup repose sur la réouverture des écoles et de la santé communautaire. Nous suivons de très près les offres gouvernementales, ainsi que les capacités de nos bailleurs de fonds. Ces derniers sont présentement prudemment confiants. Nous serons prêts, même s'il advenait que nous ne puissions accéder à nos locaux avant le mois de septembre.

En attendant, continuez à suivre diligemment les consignes de distanciation sociale et portez-vous bien.



# Mot de la direction

*Marie-Noël St-Cyr et Normand Dupont*

Bonjour à vous toutes et tous,  
ami.e.s, client.e.s et partenaires  
du Centre culturel Frontenac,

On est là, Normand Dupont, *directeur artistique*, Seth Scholes, *directeur technique*, François Abley, *agent administratif*, Anne-Sophie Lafleur, *adjointe à la coordination* et moi-même, *directrice générale*, en télétravail, comme beaucoup d'entre vous.

Le conseil d'administration est là et une rencontre sur *Zoom* a eu lieu jeudi matin, afin de guider, monitoriser et prendre le pouls du CCF puisqu'il est redevable de nos actions et de nos décisions. Jean Lord, Président et Louise Allard, trésorière, nous suivent de près et nous encadrent, comme il se doit et c'est vivement apprécié de notre tandem artistico-gestionnaire Normand /M-N.

Le CCF hiberne du Centre scolaire-communautaire au 711 Dalton, afin de respecter la distanciation physique requise mais rouvrira avec soulagement, au moment où ce sera possible; où ce sera permis. Nous y travaillons déjà.

La situation financière du CCF est saine. Nous avons évidemment accusés quelques coups/coûts de par l'annulation de *Nombres* et les nombreux reports de *Mon petit Prince*, pièce jeunesse, de *JACK*, pièce de théâtre du TNO, de l'humoriste Maude Landry et du conteur Cédric Landry; mais on a négocié, on a compensé, on a patiné, Normand et moi, mais surtout lui, artiste et directeur artiste habile dans l'art de communiquer, de consulter et de jongler un calendrier partagé avec Marie-Rivier et avec les groupes locaux externes qui eux aussi, ont dû annuler leurs activités en nos murs.

Voici donc le portrait qu'il fait de la future saison artistique :

## **Portrait de la saison artistique 2020 - 2021**

Nous sommes à planifier les dates des différents spectacles pour la saison 2020-2021. Nous allons reporter les trois derniers spectacles de cette saison que nous avons dû annuler. Nous sommes en pourparlers avec Réseau-Ontario pour finaliser les spectacles qui seront offerts en tournée l'an prochain.

Nous aurons, comme d'habitude, environ 12 productions: un spectacle pour le *Kingston Multicultural Arts Festival*, le dimanche 13 septembre; un spectacle pour la journée franco-ontarienne, le vendredi 25 septembre, deux spectacles d'humour dont Maude Landry; ou deux pièces de théâtre et un conteur, Cédric Landry; un spectacle de danse, deux spectacles jeunesse: un à l'automne, un au printemps; deux spectacles de musique; une production pour le *Skeleton Park Arts Festival* en juin 2021.

Une nouveauté cette année, nous allons accueillir une troupe en résidence pour un projet de création, *Les bruits de l'eau* entre le 21 septembre et le 3 octobre 2020. Le Vivier est un organisme de musiciens. Ce projet a été réalisé à Chicoutimi, à Rimouski, à Montréal et il se terminera chez nous à Kingston. Je vous en parlerai bientôt plus à fond.

La saison 2020-2021 devrait être finalisée d'ici la fin du mois d'avril. Nous allons faire un lancement de saison fin-mai ou début juin.

**Au plaisir de partager avec vous cette nouvelle  
saison au thème de l'eau, des flots/flow !**

Marie-Noël St-Cyr  
Directrice générale

&

Normand Dupont  
Directeur artistique

# L'équipe de l'ACFOMI œuvrent pour la communauté !

Lauren Mercedes Anglin

ACFOMI

L'année 2019 a été une année forte en émotions, non seulement pour l'ACFOMI mais pour tous les Franco-Ontariens et Franco-Ontariennes de Kingston et la région. L'ACFOMI a organisé une porte ouverte en mai pour célébrer les 10 ans de la désignation de Kingston sous la Loi sur les services en français. Nous avons fêté la francophonie à Kingston en musique, et entre amis. Entre nos tâches quotidiennes et d'autres activités dans la communauté, l'ACFOMI a participé à plus de 10 événements communautaires pour assurer la continuité et la visibilité de la francophonie de la région !



Septembre est toujours un mois excitant avec la rentrée scolaire, et la journée des Franco-Ontariens et Franco-Ontariennes. Cette année, l'ACFOMI est vraiment sortie du lot avec la construc-

tion d'un drapeau franco-ontarien humain survolé par un drone. La cérémonie solennelle était suivie par une belle version de Notre Place interprétée par un artiste francophone local et un chœur d'enfants. L'événement fut un tel succès que nos belles photos du drapeau humain ont passé au journal de 18 h d'Ici-Radio-Canada et ONFR+ !

Nous avons également lancé notre série de baladodiffusion « Une ville, deux réalités : rencontres entre les *francos* et les *anglos* 50 ans après la Loi sur les langues officielles. » Plusieurs invités de la communauté francophone y participent pour engager un dialogue sur la vie des francophones à Kingston et donner à nos compatriotes anglophones une perspective de la lutte pour vivre dans sa langue.

En octobre, la Franco-Foire annuelle s'est déroulée au Thompson Drill Hall de la BFC Kingston. Plus de 50 exposants qui proposent leurs services en français étaient présents et nous avons ainsi pu démontrer que la communauté francophone de Kingston est belle et bien vivante !

**FRANCO-FOIRE**  
DES AFFAIRES ET SERVICES EN FRANÇAIS

Que nous soyons dans l'isolement social ou désignés comme un service essentiel, pendant cette crise sanitaire terrible, nous pouvons rêver des temps meilleurs qui s'en viennent. Dès que la vie reprend son cours normal, l'ACFOMI continuera à servir la communauté avec les Services d'employabilité, le nouveau Carrefour d'accueil et d'établissement, et les Services aux francophones.

La série de baladodiffusion se poursuivra avec des thèmes sur des sujets d'actualité et qui intéressent la communauté francophone.

L'équipe de l'ACFOMI sera ravie de présenter la Franco-Foire en automne avec de nouvelles idées !

Pendant ces temps incertains, nous continuons d'œuvrer pour toute la communauté francophone de Kingston et les Mille-Îles ! Suivez-nous sur les réseaux sociaux et consultez notre site internet pour toutes les nouvelles de l'ACFOMI.

Prenez soin de vous et de votre entourage et à bientôt !

# Malgré le coronavirus... Oui, nous sommes ouverts !

*Profitez du confinement pour vous inscrire !  
Grâce à la formation à distance et Google Hangouts,  
vous avez l'opportunité de suivre un cours ou  
atelier dans le confort de votre foyer.*

## Cours disponibles

🔓 Français

🔓 Mathématiques

🔓 GED

🔓 Découvrir mon ordinateur Windows

🔓 Antidote

🔓 Facebook

🔓 Applications Google

🔓 Office 365

🔓 Twitter

🔓 Suite Microsoft Office

🔓 Recherche et Web

🔓 LinkedIn

🔓 Sécurité informatique

## Ateliers disponibles

🔓 Affrontez vos émotions \*

🔓 Actualisation de soi \*

🔓 Bilan des compétences

🔓 Action communication

🔓 Développer et optimiser sa mémoire

\* Requier un minimum de 3 personnes

## Informations et inscription

[laroutedusavoir.org](http://laroutedusavoir.org)

[juliebrisson@laroutedusavoir.org](mailto:juliebrisson@laroutedusavoir.org)

# Le bon côté des choses

Julie Brisson

Club optimiste Frontenac BFC Kingston

Que vous fassiez partie d'un club optimiste ou non, vous considérez-vous comme une personne optimiste ou positive ? Sans vouloir jeter de pierres à personne, au fil des ans, je vois des gens réciter le crédo de l'Optimiste, qu'ils savent par cœur, de façon machinale, tel un robot. Comprenant très bien la réalité de certains membres épuisés par le manque de relève, je me pose tout de même souvent les questions : croient-ils vraiment à ce crédo ? Incarnent-ils ces belles phrases dans leur vie de tous les jours ? Faisant moi-même énormément de développement personnel depuis des années, je sais qu'il n'est pas toujours facile, selon les circonstances de la vie, de toujours voir le bon côté des choses... surtout au cours des dernières semaines.

Le fameux Coronavirus a fait son apparition dans nos vies semant la peur et le stress autour de lui. Je me souviens d'un beau samedi matin vers la mi-mars, comme d'habitude j'allais faire mon épicerie au *Walmart* à 7 h et, à mon grand étonnement, on aurait dit que c'était le *Boxing Day* ! Les gens étaient stressés et se bousculaient presque dans les allées, tel un animal luttant pour sa survie. Les étagères étaient à moitié vides, qui allait avoir accès à celles-ci en premier ? Leur visage était crispé et on pouvait facilement voir l'inquiétude dans leurs yeux. Je vous imagine présentement, lisant ces lignes en pensant : *"Mais où vas-tu avec tout ça Julie ? Quel est le rapport entre le COVID-19 et le Crédo de l'Optimiste ?"*

Pour moi, l'optimisme est un choix, un état d'esprit caractérisé par une perception positive du monde, peu importe la situation. J'enseigne depuis toujours à mes enfants que dans la vie, chaque chose arrive pour une raison et c'est à nous de décider si on voit le verre à moitié vide ou à moitié plein. Je fais souvent rire les gens en disant : *"Dans mon monde à moi, ya que des*

## Le Credo Optimiste

### Je promets...

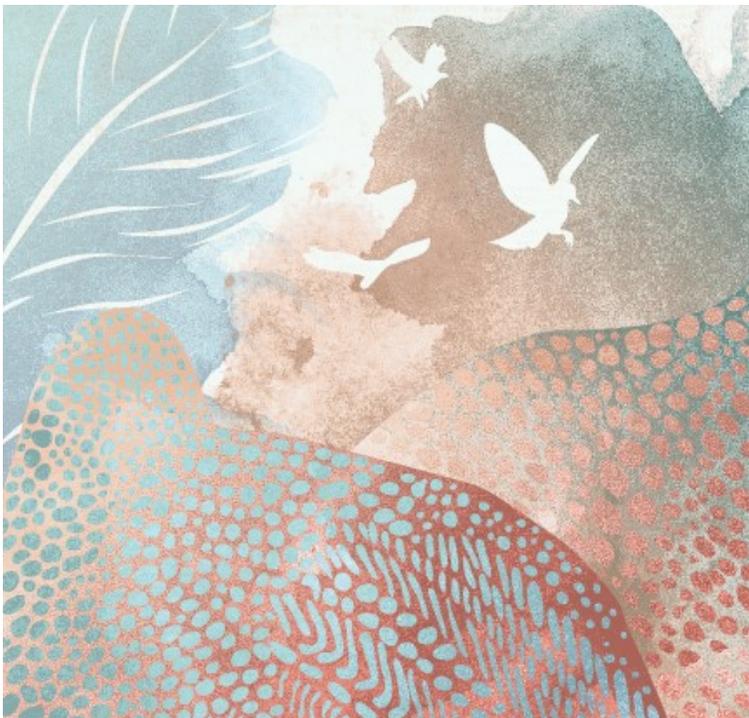
D'être fort au point que rien ne puisse troubler ma sérénité d'esprit;  
De parler de santé, de bonheur et de prospérité à toute personne que je rencontrerai;  
D'inculquer à mes amis la confiance en eux-mêmes;  
De ne considérer que le bon côté des choses en véritable Optimiste;  
De ne songer qu'au mieux, de ne travailler que pour le mieux et de n'espérer que le mieux;  
De manifester autant d'enthousiasme pour les succès des autres que pour les miens;  
D'oublier les erreurs passées et de voir à faire mieux à l'avenir;  
D'avoir toujours l'air gai et de sourire à toute personne que je rencontrerai;  
De consacrer tant de temps à m'améliorer moi-même que je n'aurai pas le temps de critiquer les autres;  
D'être trop magnanime pour me tracasser, trop noble pour m'irriter, trop fort pour craindre et trop heureux pour me laisser troubler.

*poneys. Ils mangent des arc-en-ciels et font des cacas papillon !"* C'est ma façon de voir le verre à moitié plein. Je ne vous dis pas que c'est toujours facile, mais c'est le choix que je fais. Sans vouloir diminuer aucunement toutes les conséquences que le Coronavirus a eu sur la planète entière, "dans mon monde à moi," il y a eu du positif qui est surgi de cette crise. Je n'avais pas vu le prix de l'essence si bas depuis 25 ans. Ça m'a permis de travailler à ma table de cuisine et de voir le soleil, de sentir l'air frais qui venait de la fenêtre ouverte au lieu d'être dans mon bureau sans fenêtre. J'ai pu dormir un peu plus et prendre mon café en lisant mes courriels en pyjamas, sans avoir à me dépêcher pour me préparer à partir travailler.

suite page 7 ➤

◀ Le Coronavirus est aussi à l'origine de bienfaits incontestables pour la planète. À Venise, les eaux ont retrouvé leur clarté et les poissons sont revenus. Au Brésil, des tortues de mer en voie d'extinction sont revenues sur les plages désertées par les humains. Les émissions de dioxyde d'azote (NO<sub>2</sub>) ont diminué de 30 % au-dessus de la Chine. Sans compter que je n'avais jamais vu tant de familles marcher et jouer dehors depuis très longtemps ! Et vous, avez-vous réussi à tirer du positif de votre confinement ?

Malheureusement, notre société est souvent empreinte de pessimisme et les gens optimiste sont relégués au rang des naïfs. L'optimisme libère de l'anxiété d'anticipation face à l'incertitude de l'avenir et encourage l'action. Il permet de construire l'avenir avec moins d'angoisse et de freins, de ne pas ressasser les événements passés mais plutôt de prendre du recul et d'en tirer des leçons pour les mettre au service de notre avenir. Alors, qu'auriez-vous à perdre d'essayer de voir le bon côté des choses dans votre vie de tous les jours, malgré les événements ? Ne croyez-vous pas que cela pourrait améliorer votre qualité de vie ?



## Au-delà des chiffres

**Marcil Lavallée**

Notre équipe de professionnels chevronnés vous offre une gamme complète de services adaptés aux besoins uniques de votre entreprise ou organisme, notamment :

- Certification et expertise comptable
- Fiscalité
- Finances et gestion
- Services-conseils
- Démarrage d'entreprise
- Acquisition d'entreprise

**Marcil-Lavallee.ca**

Comptables professionnels agréés

**OTTAWA**

1420, place Blair, bureau 400  
Ottawa (Ontario) K1J 9L8  
T 613 745-8387  
F 613 745-9584

**GATINEAU**

1160, boul. St-Joseph, bureau 125  
Gatineau (Québec) J8Z 1T3  
T 819 778-2428  
F 613 745-9584

BHD / IAPA – Nos partenaires canadiens et internationaux

# Faut-il vivre au présent?

Joy Obadia

Si l'on suit les émissions de radio et de télé, les articles d'opinion dans les journaux et les revues, on ne sera jamais à court de soi-disant experts pour nous dire comment vivre. La mode est à la pleine conscience, être dans le moment, sentir son corps, prendre le temps de regarder et d'écouter, en arriver à vibrer avec la nature, en faire partie, comme le font les Premières nations. Pour les interprètes, la concentration est essentielle : concentration, pour les comédiennes, les instrumentistes, les danseurs, les chanteuses, sur le souffle et les émotions. Autant en pratiquant qu'en offrant son art à la foule, tout est concentré dans le moment présent.

Mais comment vivre ce présent s'il est rempli d'incertitudes, de ruptures continues par rapport à notre quotidien, voire de panique?

Viktor Frankl, le grand psychologue qui à survécu aux camps de concentration nazi, écrit dans son livre *L'homme à la recherche du sens*, que c'est le fait d'imaginer son futur, la grande conférence qu'il prévoyait d'organiser sur la psychologie, qui lui a permis de supporter la douleur et la souffrance des camps.

Quels projets futurs construire dans un présent où le pire est possible, face à un ennemi inconnu qui sévit à l'échelle de la planète? Combien de temps encore verrons-nous la cessation de toute activité impliquant la proximité entre les humains? Sur la ligne du front, dans les hôpitaux, les médecins, infirmières, tous les aidants luttent sans relâche. Ils sont tellement écrasés par le présent qu'ils n'ont guère le temps de voir plus loin que l'heure qui suit.

Vivant au présent, on ne peut quand même pas s'empêcher de comparer celui-ci soit au passé, soit au futur. L'humanité a déjà connu d'autres pandémies. Elles ont forgé son esprit.

Il me semble que dans son poème *C'est là sans appui*, Saint-Denis Garneau décrit notre paradoxe :

Je ne suis pas du tout bien sur cette chaise  
Et mon pire malaise est un fauteuil où l'on reste  
Immanquablement je m'endors et j'y meurs, Mais  
laissez-moi traverser le torrent sur les roches Par  
bonds quitter cette chose pour celle-là Je trouve  
l'équilibre impondérable entre les deux C'est là  
sans appui que je me repose.

## Mehdi Cayenne à son meilleur Louise Meloche

Quel plaisir ce fut de découvrir Mehdi Cayenne au Centre culturel Frontenac ce samedi 7 mars. Une poésie qui rappelle Jean Leloup, mais en plus heureux, bien que lucide et mordante. Des chansons desquelles on veut entendre les paroles; paroles qui se font critique sociale comme dans *Le système est normal* ou jeux de mots à l'humour noir. D'une énergie électrisante, Mehdi est généreux avec son public qu'il intègre au spectacle pour un résultat des plus agréables. Guitare du tonnerre, bien accompagnée à la batterie, paroles qu'on se plaît à entendre, présence et complicité avec le public : j'ai été conquise et ravie !

# Un bruit ...un souffle... un œil ouvert puis refermé...nous sommes.

Marie-Noël

Dominique Demers, autrice de bien des romans que l'on dit jeunesse mais qui sont pour tous les âges, comme les Tintin, nous dit :

*"Les grands arbres n'ont pas peur des tempêtes. De la neige, de la pluie, de la grêle. Leurs longs bras ploient sans craquer. Ils dansent, eux, dans la tourmente. Leurs gestes sont souples. On sent qu'ils sont résistants. Les grands sapins ne tombent pas. Ils attendent d'être très vieux. Des centaines d'années. Et jusqu'à la fin. Ils restent droits."* page 105, Marie-Tempête, Québec Amérique, 1997

Nous ne sommes ni arbres ni grands arbres. Nous sommes la somme de nos expériences, de tous ces moments, gestes tendres ou durs, paroles jolies ou fausses, vraies et fortes, chuchotées dans la colère ou dans l'amour le plus tendre.

Nous avons, ici, dans les précautions et dans la peur de la transmission et du malaise, l'occasion de comprendre de la signification de l'éloignement; l'occasion de réfléchir, de respirer avec soi et les nôtres les plus proches, si nous en avons, en respirant.

Que l'on croit en une présence divine ou en la présence bienveillante de nos ancêtres, du plus proche au plus lointain, ou en la nature aussi fragilisée soit-elle, en la mère terre, la grande tortue, à l'intelligence humaine et à la science toujours plus osée, guérissante et condamnante selon le moment, la compréhension ou le point de vue, ou si nous croyons en tout cela ou, malheureusement, en rien du tout, nous sommes ici, en ce moment de remise en question, de remise à plus tard, de retour vers le stricte minimum, afin d'en laisser aux autres, tout aussi importants que soi. Nous sommes, pour le moment...

Soyons gentils, doux, francs et à l'écoute du petit bruit, du chant des oiseaux qui reprennent nos espaces aériens délaissés par nos machines à voler. Soyons à l'écoute du souffle, du réveil en sursaut et du geste et regard d'apaisement, écourtant virtuellement la distance requise. Nous sommes ensemble, séparément.

Prenons soin, prenons ce temps inattendu pour envoyer, en pensée, nos énergies les plus positives, l'un à l'autre et surtout, vers ceux et celles, sur cette terre, qui sont les plus à risque, les plus délaissé.e.s les plus pauvres, les plus malades. Nous sommes elles et eux, pleinement. Que nous trouvions moyen de les accueillir, de les soulager et de les écouter respirer, soupirer, se tenant droit devant la tempête, comme les grands sapins de notre grand pays.

*nb : il est possible d'être philosophe et poète tout en agissant. Libérons nos ailes, nos plumes et élançons-nous vers le lendemain du jour présent...*



# Appel aux artistes

**KINGSTON SCHOOL of ART**

**Exposition d'art avec Jury**

**Plus de 1500\$ de prix à gagner!**

**Date limite d'inscription:**

**Le 8 juin, 2020 à 4pm**

Pour plus d'information, veuillez visiter le  
site web de [Kingston School of Art](http://www.ksoa.info)

[www.ksoa.info](http://www.ksoa.info)



*Tous les résidents de la ville of Kingston, des cantons de Loyalist Township, Wolfe Island, et Frontenac Islands, ainsi que les comtés de Frontenac, Leeds & Grenville, sont invités à participer à cette exposition.*



# Coin des Artistes



Ariel,  
*Artiste Professionnelle*

Maximilien,  
*Artiste Professionnel*





# Êtes-vous TINTINOLOGUE?

*Patrice Vermette*

Bonjour les lecteurs et lectrices de ma chronique. Je fais un retour pour vous parler des personnages des albums. Nous avons tous nos préférés et ceux que l'on aime moins.

Comme à l'habitude, les réponses seront dans l'Informel. Je tiens à remercier les Éditions CASTERMAN qui m'ont donné la permission d'utiliser le livre ÊTES-VOUS TINTINOLOGUE.

Qui sont les personnages des albums de Tintin? Il y en a tellement car Tintin, notre célèbre reporter, a rencontré beaucoup d'amis mais aussi certains ennemis assez dangereux durant toutes ses aventures.

Il y a 31 albums à trouver. Bonne chance car cela n'est pas évident et il faudra bien y penser. Bonne recherche!

Saurez-vous trouver dans quels albums, ils sont apparus?

1. Le général Alcazar est apparu dans 4 albums. Lesquels?
2. Allan Thompson est vu dans 4 albums. Lesquels?



3. Tchang Tchong-Jen, son grand et fidèle ami apparaît dans 3 albums. Lesquels?
4. Le général Tapioca qui est le rival du général Alcazar est vu dans 4 albums. Lesquels?
5. Spalding qui est le secrétaire particulier de Laszo Carriedas est vu dans 1 album. Lequel?
6. Smiles, Bobby chef d'une association de gangsters est vu dans 1 album. Lequel?
7. Rastapopoulos, Roberto qui est très connu est vu dans 8 albums. Lesquels?
8. Pablo qui est engagé pour tuer Tintin est vu dans 2 albums. Lesquels?
9. Le docteur Müller qui est grand ennemi de Tintin est vu dans 3 albums. Lesquels?
10. Mitsuhirato est un très redoutable ennemi de Tintin et il est vu dans 1 album. Lequel?

# Fabrication de masques pour patients de l'Hôpital général de Kingston (KGH)

Texte et photos de Réjean Lemay

Pour faire face à la pandémie du virus COVID-19 et aux recommandations de distanciation physique/sociale requises, Andrée Bouchard et plusieurs autres bénévoles de la région de Kingston sont occupés à fabriquer des masques en tissu à partir de leur propre demeure au profit de *Masks for KGH Sewing Group*. (<https://www.facebook.com/groups/216465922933503/?fref=nf>).

Il s'agit d'une initiative communautaire fondée



par Meghan Engbretson, Heather Candon et Kathleen Rogers. Un certain nombre de groupes semblables se mobilisent à travers Kingston pour aider d'autres organismes de bienfaisances locales. Il suffit de faire une recherche sur Google.

L'objectif de *Masks for KGH Sewing Group* est de fabriquer des masques et de donner ceux-ci à KGH où ils seront distribués aux patients qui doivent se présenter à l'hôpital pour des visites ambulatoires, par exemple pour la dialyse ou pour la chimiothérapie. Les masques serviront à atténuer la propagation par les patients de gouttelettes qui pourraient contenir le COVID-19 ou d'autres pathogènes. Les masques donnés ne sont pas destinés aux travailleurs de la santé ni pour la revente.

Initialement, les organisateurs visaient 2000 masques. Cependant, il y a environ 13,000 patients en oncologie seulement, donc une plus grande quantité est nécessaire. Dans l'éventualité qu'il y ait un excédent, d'autres organismes caritatifs seront pris en considération, mais pour l'instant KGH est le seul bénéficiaire visé par *Masks for KGH Sewing Group*.

Les masques doivent être faits de tissu 100% coton afin qu'ils puissent être lavés et réutilisés. Le lien vidéo suivant fournit une excellente méthode pour apprendre à fabriquer les masques désirés.

<https://www.youtube.com/watch?v=jnzWlftQGn8&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0PptZ4ZhcL2wxxWhmpvumOvqaxcCQeUwqslFUgEDSp9PMTtZflxWgc-bl>

Le groupe *Masks for KGH* dispose d'un réseau de donateurs/trices pour les tissus et les élastiques, ce dernier étant maintenant en pénurie, que les couturiers/couturières bénévoles peuvent utiliser pour la confection de masques. Inversement, ceux et celles qui ne peuvent pas fabriquer de masques peuvent être en mesure de faire don de matériaux au groupe.



Tout approvisionnement reçu, doit être traité comme contaminé, manipulé avec soin et lavé avant d'être utilisé dans la confection de masques. Les masques ne doivent pas être livrés directement à KGH. Le dépôt ou la cueillette des masques doit être fait en coordination avec l'un des administrateurs/trices du groupe, après quoi ils seront lavés et livrés au bon endroit.

Andrée Bouchard fait ce travail pour reconnaître la contribution de tous ceux et celles qui travaillent dans le système hospitalier, en particulier sa fille et sa belle-fille qui sont toutes deux infirmières.



C'est une excellente initiative qui peut être thérapeutique en aidant les bénévoles à occuper les longues heures passées en isolement tout en répondant aux besoins collectifs de la communauté. Faites-en autant et contribuez vous aussi à cette bonne cause!

## UN BON LIVRE, UN BON FILM, le désennui pendant la pandémie!

*Jahnabi Lebrun*

Puisque les bibliothèques et librairies sont fermées pendant cette crise de COVID 19, voici quelques liens pour de la lecture ou des films en français:

### BIBLIOTHÈQUE DES AMÉRIQUES

<https://www.bibliothequedesameriques.com>

- livres électroniques en français

### BIBLIOTHÈQUES DE KINGSTON

<https://kfpl.overdrive.com/collection/30523?language=fr&sortBy=mostpopular-site>

- livres électroniques en français
- \*à noter que votre carte de membre gratuite de KFPL est requise pour emprunter ces livres.

### TFO (documentaires & films)

<https://www.tfo.org/>

- Films
- Séries pour ados
- Musique
- Humour
- Reportages
- Vidéos pour enfants
- Jeux éducatifs

### ICI RADIO-CANADA Première

<https://ici.radio-canada.ca/premiere/livres-audio>

- Livres audio

### GOOGLE PLAY

<https://play.google.com/store>

- Films et émissions
- Musique
- Appareils

Bonne lecture, bonne écoute et bonne santé surtout!



# Les organismes francophones de Kingston ont leur Table de concertation!

*Michèle Dubois*

## Les organismes francophones de Kingston ont leur Table de concertation!

En novembre 2019, l'Association canadienne-française de l'Ontario, Conseil régional des Mille-Îles (ACFOMI), a reçu une subvention du Programme d'appui à la francophonie ontarienne afin de mettre sur pied une Table de concertation réunissant les organismes francophones de Kingston.

### Pourquoi une Table de concertation ?

La création de cette table locale facilitera la cohésion communautaire et la communication entre les fournisseurs de services en français, tout en respectant le principe du « par » et « pour » les francophones.

La Table de concertation devrait pouvoir offrir une tribune aux organismes, favoriser le réseautage, provoquer la réflexion sur des enjeux communs et actuels, identifier des besoins, mettre en commun des ressources et enfin parler d'une voix commune.

Les deux premières réunions de la table locale ont eu lieu les 29 janvier et 25 février dernier. En raison de la crise de la COVID-19, nous avons dû reporter les réunions prévues pour les mois de mars et d'avril.

La Table de concertation est présidée par l'ACFOMI et La Route du Savoir.

## Les participants à la table sont les suivants :

- ♦ La Route Du Savoir
- ♦ ACFO Mille-Îles
- ♦ Le Centre culturel Frontenac
- ♦ Le Club de l'amitié de St-François d'Assise
- ♦ Le Réseau de soutien à l'immigration française de l'Est de l'Ontario (comité local de Kingston)
- ♦ La Maison Montessori
- ♦ Le Réseau des services de santé en français de l'Est de l'Ontario
- ♦ La Garderie Éducative de Kingston
- ♦ Le Réseau régional de langue française du Sud-Est (RRLFSE)
- ♦ École élémentaire Mgr-Rémi Gaulin
- ♦ École secondaire catholique Marie-Rivier
- ♦ École élémentaire publique Madeleine-de-Roybon
- ♦ École secondaire publique Mille-Îles
- ♦ La Ville de Kingston
- ♦ Les Tréteaux de Kingston
- ♦ Le Club Optimiste de Kingston



Chantale Hudon, Directrice générale de *La Route du Savoir* (gauche), et Michèle Dubois, Directrice générale de *l'ACFOMI* (droite), sont les coprésidentes de la Table de concertation.

# Le maintien de la langue française

Julie Brisson, Formatrice

La Route du Savoir

Si vous aviez à vous attribuer une note de 1 à 10 sur la qualité de votre français, quelle serait-elle ? Il n'est pas toujours facile de maintenir notre niveau de français quand nous habitons dans une ville à majorité anglophone. Pour certains, ils proviennent d'une famille exogame, ils sont mariés avec un(e) anglophone ou ont un travail où le français est presque inexistant. Et, malheureusement, notre français peut en souffrir. Nous connaissons tous au moins un francophone qui a perdu son français partiellement ou complètement, parce que son environnement immédiat est majoritairement anglophone. Garder ou améliorer son niveau de français demande beaucoup d'efforts, de travail et surtout de motivation.

Que vous soyez francophone ou francophile, le plus important de tout l'ensemble des petits conseils que je pourrais vous donner, c'est de garder le contact avec la langue. Pour quelque raison que cela soit, si vous ne gardez pas le contact avec celle-ci, vous allez faire en sorte que votre cerveau pousse un peu plus loin le français dans le fin fond de votre mémoire. Il va se dire : "Bon bien Joe n'utilise jamais le français, il ne le lit jamais, ne le parle jamais, il n'en a donc pas besoin. Je vais faire de la place pour d'autres informations plus utiles et le français, je vais le mettre un peu plus loin." Et cela est bon pour n'importe quelle information que vous possédez dans votre cerveau. Donc, pour éviter de perdre votre français ou même une langue seconde, vous devez rester en contact avec celle-ci. Vous pouvez faire de toutes petites choses concrètes comme lire un livre, regarder un film ou une émission, écouter de la musique, aller voir un spectacle... etc. Si vous aimez être assis derrière un ordinateur, vous pouvez aussi faire des cours en ligne ou des jeux.

Ce qui est important aussi, c'est d'essayer de parler régulièrement. Moi, étant donné que je suis une des rares personnes à vivre ma vie à 98% en français à Kingston, j'essaie de parler à l'occasion avec mes voisins anglophones. Même si je suis en Ontario depuis 14 ans, j'ai remarqué que mon anglais ne s'est pas vraiment amélioré, parce que tout mon environnement immédiat (travail, amies, bénévolat, famille...) est en français. Donc, l'idée, c'est vraiment d'essayer de faire en sorte de garder contact avec la langue afin que tous les efforts que vous avez faits précédemment pour atteindre un bon niveau de français, n'aient pas été en vain.



Donc, pourquoi pas essayer de renouer avec votre français l'été prochain ? Si vous développez le goût d'améliorer votre français, il ne peut qu'en être bénéfique pour vous et, par le fait même, très enrichissant. Dans la vie, on ne cesse jamais d'apprendre et pour ceux qui croient qu'ils sont trop vieux ou qu'ils n'ont pas le temps, je vous arrête tout de suite.

suite page 16 ➤



◀ Premièrement, la neuroscience a fait la preuve depuis plusieurs années, que votre cerveau est malléable de la naissance à la mort et que de nouvelles connexions neuronales se font continuellement. Deuxièmement, tout est une question de choix dans la vie. Vous trouvez du temps pour écouter le hockey ou une série sur *Netflix*, alors pourquoi pas vous garder un peu de temps pour faire quelque chose de plus enrichissant ?

Voici quelques sites Internet intéressants :

- ◆ Gouvernement du Canada :  
<https://www.noslangues-ourlanguages.qc.ca/fr/jeu-quiz/index-fra>
- ◆ Amélioration du français :  
<https://www.ccdmd.qc.ca/fr/>
- ◆ EspaceFrançais.com :  
<https://www.espacefrancais.com/>
- ◆ Office québécois de la langue française :  
<http://www.oqlf.gouv.qc.ca/accueil.aspx>
- ◆ Allô prof : <http://www.alloprof.qc.ca/Pages/Accueil.aspx>

Il est certain qu'il y en a encore plusieurs autres que vous pouvez trouver en vous donnant la peine de chercher et vous pouvez aussi nous contacter pour un cours en classe ou en ligne. La vie est un perpétuel cycle d'apprentissages divers au travers de nos expériences. Continuer à apprendre est vital pour l'être humain. Il est donc important de garder en tête que, la clé pour maintenir son niveau de français, c'est de ne jamais perdre contact avec la langue, de toujours continuer à lire, écouter, parler et écrire. Enfin, n'oubliez jamais que cela soit le français ou tout autre langue ou apprentissage en tout genre que vous faites, si vous ne voulez pas l'oublier, vous devez l'utiliser !



# La liste d'épicerie

Marleyne Mauri

Il y a une semaine alors que je rédigeais ma liste d'épicerie pour les 10 prochains jours, une sensation de *déjà vu* m'a remmenée à mes expériences de croisières en voilier des années passées.



Plus précisément, alors que nous voulions emmener notre voilier dans les Caraïbes, nous avons planifié de faire une traversée non-stop en partance de la côte est américaine (Caroline du Nord) jusqu'aux îles Vierges. Pour un voilier de la taille du nôtre (35 pieds), nous devons compter à peu près 2 semaines sans un seul arrêt à terre. Notre petit réfrigérateur ne fonctionnait que 8-10 heures par jour dépendamment de l'ensoleillement pour les panneaux solaires. Alors pour 3 membres d'équipage, vous voyez le dilemme ! Quelles sortes de provisions acheter...pour que ça dure pendant tout le voyage !

Laissez-moi vous dire que la semaine dernière en préparant ma liste d'épicerie, j'ai esquissé un petit sourire car je trouvais ça plutôt facile à planifier. Facile puisque, comme tout le monde, je dispose d'un grand réfrigérateur, d'un congélateur, de conserves au sous-sol, et d'une température constante qui permet de bien conserver les aliments. Car voyez-vous, sur un voilier, il faut redoubler d'ingéniosité pour conserver des oeufs (24 oeufs, ça prend de la place), ou un gros bloc de fromage, ou tout simplement des légumes et des fruits.

Comme notre voilier est en acier, sa coque est un bon garde-manger tant que la température de l'eau n'est pas trop chaude! C'est d'ailleurs lors de ces croisières en voilier que j'ai réalisé que je mettais plein d'aliments au réfrigérateur qui n'avaient pas besoin d'y être!

Jamais je n'aurais pensé que nos années de croisières me serviraient à ce point dans ma vie de citadine! Même qu'au début de ces voyages-là, je rechignais parce que je me retrouvais presque comme au siècle dernier à devoir faire mon pain, à aller chercher mon eau à la fontaine publique du village, à faire des lessives à la main. Ce que je ne réalisais pas à ce moment-là, c'est qu'il est bon de savoir qu'on peut vivre dans des conditions autres que celles auxquelles nous sommes habitués. Et que par temps de crise, quand il nous faut rationner certaines denrées ou se priver de petits luxes, ou encore être confinés dans un espace limité, que j'étais capable de le faire. On pourrait appeler ça de la résilience! Et vous, chers lectrices et lecteurs : quelles sont les expériences de vie qui vous aident à passer à travers cette pandémie ?



# Prendre soin de vous

*Julie Brisson, Naturopathe*

Depuis la mi-mars, la planète est confinée à cause du COVID-19. Malgré l'inquiétude et le stress générés par cette crise, pourquoi ne pas voir ce confinement comme une occasion de faire un bilan de votre *santé* et de vous ressourcer ? Pour la plupart des gens, la vie va trop vite, on rentre du travail fatigué, il faut faire à manger, s'occuper des enfants, des tâches ménagères... Cette *pause* peut vous permettre de prendre soin de vous et vous détourner de votre routine des dernières années, qui est souvent source de stress et d'angoisse.

Souvent, j'aime demander aux gens leur opinion au sujet de la santé, et j'adore voir leurs perceptions et réactions quand je leur donne ma définition. C'est amusant de voir que les gens associent "être en bonne santé" et "alimentation" automatiquement... tout aussi amusant que de voir les préjugés et les fausses idées préconçues sur le végétarisme et autres types d'alimentation. La santé, ce n'est pas l'absence de maladie, c'est la libre circulation à travers tous les plans de l'existence (physique, mental, émotionnel, spirituel et environnemental). C'est la cohérence et l'harmonie entre notre milieu intérieur et le milieu extérieur et il appartient à chacun de nous d'apprendre à s'auto-réguler sur tous les plans. Oui l'alimentation a un gros rôle à jouer, mais il est aussi très important de pouvoir s'arrêter et observer ce qui se passe en nous, car la santé c'est sur tous les plans de l'être et pas uniquement sur le plan physique.

## ***Prenez soin de vous au naturel***

Que vous soyez en télétravail ou non, vous êtes confinés à la maison. L'occasion rêvée pour prendre soin de vous et de faire des choses que vous aimez, mais que vous n'avez pas nécessairement le temps de faire normalement.

Prendre un bon bain chaud aux huiles essentielles ou un bain de soleil dans votre cours arrière, jardiner, lire un bon livre, prendre une marche en forêt... Ne se plaint-on pas souvent de manquer de temps ?

*suite page 19 ➤*



## *Recette Smoothie*

- 1 avocat
- une poignée d'épinards frais
- 8 cubes de glace
- 350 ml de jus d'ananas
- 2 kiwis

Ce smoothie contient les meilleurs super-aliments au monde : l'épinard et l'avocat. Ces fruits et légumes sont riches en fibres, vitamines et oligo-éléments.

◀ Si cette période vous stresse particulièrement, de nombreuses huiles essentielles seront vos alliées pour vous détendre ! L'huile essentielle de lavande vous apaisera et vous aidera à dormir, tout comme l'huile essentielle de camomille romaine qui possède aussi des propriétés sédatives, calmante, analgésique et anti-inflammatoire. Pourquoi pas aussi vous détendre en coloriant un mandala, vous initier à la méditation pleine conscience ou au Qi Gong, qui ont plusieurs vertus comme rétablir l'équilibre du corps et de l'esprit, réduire le stress et les douleurs, améliorer les fonctions cognitives et beaucoup plus ! Ces disciplines sont gratuites et à la portée de tous. Vous pouvez facilement trouver des vidéos sur *YouTube* vous indiquant comment faire. Une dizaine de minutes 2 ou 3 fois par jours peut faire une grande différence pour votre bien-être en général. De plus, ça pourrait être un bon temps aussi d'essayer les recettes que vous accumulez depuis longtemps ou un smoothie.

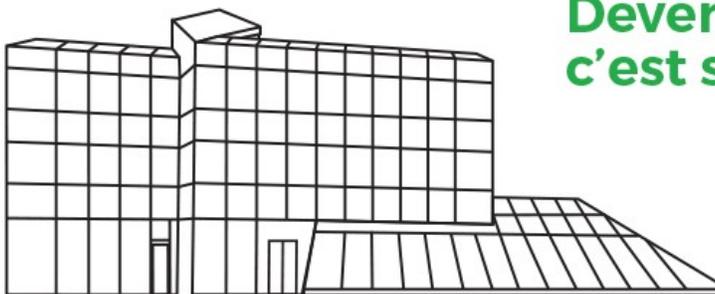
En fin, n'oubliez pas que notre santé, il faut en prendre soin au quotidien. N'attendez pas d'être malade, hospitalisé ou en confinement pour vous en soucier. C'est quand on perd sa santé qu'on se rend compte à quel point c'est essentiel. La santé et le bien-être, c'est un mode de vie. C'est savoir prendre soin de soi autant à l'extérieur qu'à l'intérieur. C'est non seulement ce que l'on mange, mais aussi la façon dont on gère notre stress, nos pensées, les relations qu'on entretient avec nos proches ou avec notre travail et la multitude de choix qu'on fait chaque jour, dans chacune des sphères de notre vie.

*Prenez soin de vous !*



Réseau des services  
de santé en français  
de l'Est de l'Ontario

**Ensemble pour des services  
en français accessibles**



**Devenez membre du Réseau,  
c'est simple et gratuit !**



[rssfe.on.ca/membres](https://rssfe.on.ca/membres)



@rssfe

# Avancer un pas à la fois

*Texte et photo de Normand Dupont*

Je vais marcher tous les jours. Pourquoi?

Tout d'abord, me garder en santé; depuis 2005, j'ai eu des angioplasties et un triple pontage et la marche est l'un des meilleurs exercices pour le coeur. En préparation du programme de réhabilitation pour le coeur à la clinique de l'Hôtel-Dieu, je m'étais engagé à marcher au moins 30 minutes tous les jours: je vivais de façon sédentaire mais c'est en marchant quotidiennement que j'ai repris goût à cette activité.

Souvent je marche en silence, d'autres fois j'écoute de la musique. J'ai aussi marché avec des amis, en profitant pour jaser, échanger, se retrouver. J'ai participé à plusieurs levées de fonds: cancer du sein, SIDA et VIH, neurofibromatose, Beat Beethoven pour l'orchestre symphonique de Kingston, ...

J'ai aussi décidé de faire de longues marches. Avec mon amie, Rita Cormier, nous avons joint une clinique d'entraînement pour marcher un demi-marathon avec le Running Room\Walking Room en 2006. Nous nous entraînions aussi pour faire le Chemin des sanctuaires. Rita s'est blessé et a malheureusement dû reporter ce projet. J'ai persévéré et j'ai marché le demi-marathon d'Ottawa puis, à l'été 2006, j'ai marché le Chemin des sanctuaires de Montréal à Sainte-Anne-de-Beaupré (360 kms en 18 jours). En 2009, j'ai fait le Chemin des navigateurs de Pointe-au-Père à Saint-Anne-de-Beaupré (420 kms en 21 jours). En 2013, j'ai fait le Chemin des Outaouais d'Ottawa à Montréal (240 kms en 12 jours). Finalement, en 2016, Rita et moi avons récidivé et avons marché la deuxième portion du Chemin des Sanctuaires du Cap-de-la-Madeleine à Sainte-Anne-de-Beaupré (181,5 kms en 9 jours).

Marcher pour moi, c'est comme faire une méditation en mouvement. Au début, je pense à ce que j'ai à faire, à mes préoccupations quotidiennes mais après un certain temps, mon esprit se met à vagabonder: des souvenirs émergent, des bribes de chansons me passent par la tête, mon imagination s'emballé. Quand j'ai terminé, je sens une bonne fatigue et je me suis remis les idées en place.

C'est différent quand je marche de longues distances plusieurs jours de suite. Plusieurs parties de mon corps se font sentir. À chaque fois que je repars après une pause, il me faut quelques minutes pour que mes muscles et mes articulations se décoincement et redeviennent fluides. Rita et moi riions l'un de l'autre de nous voir nous déplier, remettre le sac à dos, marcher à petits pas avant de reprendre un rythme de croisière.

Il faut aussi composer avec la nature; avec la chaleur imbécile qui nous sape toute énergie, qui fait que l'on cherche les coins d'ombre pour s'y reposer; avec la pluie douce et fine ou torrentielle; on arrête, on met le couvre-sac imperméable; doit-on, en plus de mettre notre imper, enfiler nos pantalons de pluie? Et on repart et la chaleur fait que quelques minutes plus tard, on est aussi trempé par notre sueur que par la pluie. Arrive une accalmie, on enlève l'imper et les pantalons, on respire mieux. De nouveau quelques gouttes de pluie, on ne remet que l'imper et on se fait surprendre par l'averse qui nous mouille short, bas et souliers. Heureusement, il ne nous reste qu'une heure à marcher. A l'arrivée, on prend une douche, on se change, on bourre nos souliers de boulettes de papier journal, on lave notre linge et on relaxe. C'est étonnant de voir comment chaque matin on est prêt à repartir. Un jour à la fois! Parfois ce sont les appels de la nature qui nous pressent? Où trouvera-t-on à boire? Où est la prochaine toilette?

Contrairement aux marches quotidiennes qui deviennent routinières, faire un chemin, un pèlerinage c'est aussi progresser, aller de l'avant, se rapprocher du but. C'est aussi redécouvrir notre pays. Au lieu de passer en voiture par l'autoroute, on avance pas à pas sur le vieux Chemin du roi, sur les routes secondaires, les pistes cyclables, l'avenue Royale. On redécouvre notre patrimoine historique: vieux presbytères, croix de chemin, maisons ancestrales, églises, couvents et collèges, plaques indiquant que telle famille s'était établie ici en 1660, que tel village a été fondé en telle année, on voit les vieux fours à pain, les caveaux à légumes, les granges et les vieux bâtiments. On longe la voie maritime du Saint-Laurent et on y voit les bateaux qui naviguent sur les Grands Lacs et l'océan.

C'est aussi découvrir la vitalité des villages, leurs industries, les commerces, le soin que les gens prennent de leur maison: les couleurs, les décorations, les platebandes, les jardins.

Bien sûr il y a des moments de fatigue, des moments où on a mal aux pieds, où notre sac à dos semble s'alourdir à chaque pas, les ampoules aux pieds, la circulation et le bruit des camions sur la 138.

Il y a aussi des moments de grâce: à Batiscan où nous sommes arrivés sous la pluie, la propriétaire de la cantine où nous avons mangé nous a dit que c'était gratuit pour les pèlerins; les vues sur le fleuve St-Laurent que nous avons longé, l'excellent café à Sainte-Anne-de-la-Pérade; le vent sur l'herbe dans un champ après Pont-Rouge qui ressemblait à des vagues argentées; les passants qui nous souhaitaient "Bon courage!": le banc du pèlerin pour se reposer à la croisée de deux chemins; le cheval à pois qui nous a fait penser au cheval de Fifi Brindacier; la moto faite de bûches; le café glacé d'un Tim Hortons que Rita m'a généreusement offert pour découvrir qu'il y avait un spécial deux pour un cette journée-là; la terrasse du bistro de Deschambault: la dame du motel de Pont-Rouge qui a fait notre lavage;



le jeune homme de la résidence du campus Notre-Dame-de-Foy qui répondait "Pas de soucis" à toutes nos demandes; le petit resto sur le Chemin-St-Louis où Rita a mangé du foie et moi du boudin; les crèmes molles; la bonne bière sur la Grande-Allée chez Les Trois Brasseurs; le marguiller de Beauport qui nous a "kidnappés" parce qu'on n'était pas arrêter visiter son église et qui nous y a amenés en voiture; la rencontre de quatre autres pèlerins arrivant de Pointe-au-Père; Lucie, la soeur de Rita qui est venue marcher cette dernière journée avec nous; la pâtisserie aux fruits encore chaude mangée en route le dernier matin, la vue des clochers de la Basilique de Sainte-Anne-de-Beaupré et faire partie de la procession lors de la messe pour conclure ce Chemin des sanctuaires.

C'est souvent difficile de dire à court terme ce que ces expériences nous apportent. Je peux dire qu'à chaque fois, j'ai ressenti un grand sentiment d'accomplissement, de réussite. C'est bon de savoir qu'on peut passer du temps à vivre simplement avec ce que l'on peut transporter, de se confronter à soi et aux éléments.

J'ai réfléchi à la différence entre humilité et humiliation. Avant, je pouvais marcher de cinq à six kilomètres par heure, maintenant c'est plutôt quatre et dans les pentes, j'y vais tranquillement à mon rythme.

Ces jours-ci, je marche en solitaire dans mon voisinage tout en respectant la distanciation physique. Je télécharge des balados (pièces de théâtre du site: théâtre à l'écoute; Transistor Média pour les 4 épisodes de *Néon Boréal* création de 2 dramaturges franco-ontariens; *Les grands entretiens* de Radio-Canada...) ou j'écoute des livres audio.

Vais-je repartir en pèlerinage une autre fois? J'y pense régulièrement: il y a le Chemin Saint-Rémi dont on peut marcher des sections tout au long de l'année; un parcours qui fait le tour de l'île d'Orléans. Je vous partage cette photo prise la veille du départ du Chemin des Outaouais. Je la regarde et l'envie me reprend.

Un pas à la fois, avancer, marcher, être!

Bonne marche!

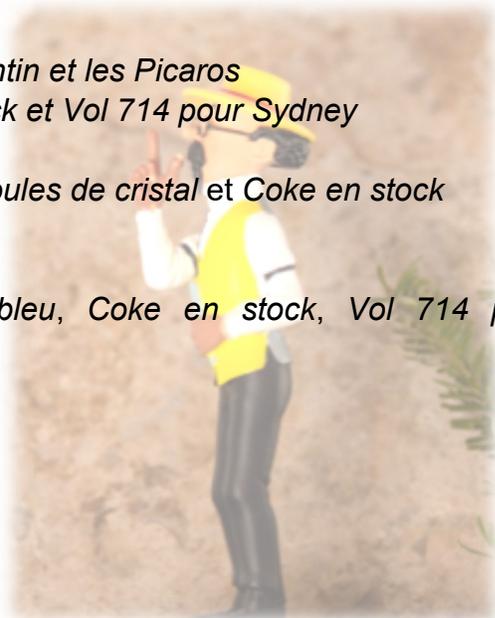
Vous désirez en savoir plus?

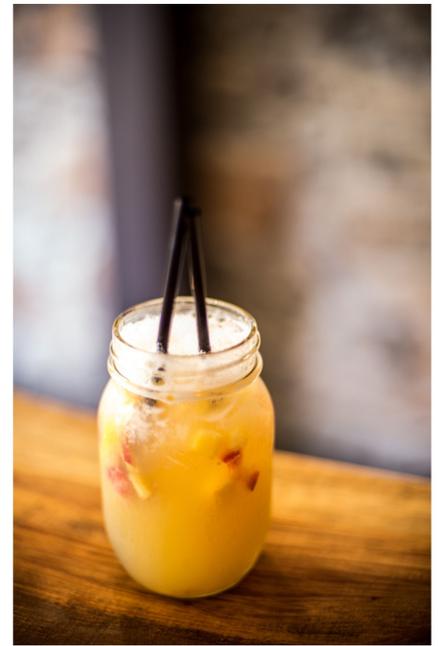
[chemindessanctuaires.org](http://chemindessanctuaires.org)  
[chemindesnavigateurs.org](http://chemindesnavigateurs.org)  
[www.chemindesoutaouais.ca](http://www.chemindesoutaouais.ca)  
[cheminstremi.quebec](http://cheminstremi.quebec)



### RÉPONSES POUR « Êtes-Vous Tintinologue? »:

1. *L'Oreille cassée, Les Sept Boules de cristal, Coke en stock et Tintin et les Picaros*
2. *Les Cigares du pharaon, Le Crabe aux pinces d'or, Coke en stock et Vol 714 pour Sydney*
3. *Le Lotus bleu, Tintin au Tibet et Les Bijoux de la Castafiore*
4. *Tintin et les Picaros*, vu aussi dans *L'Oreille cassée, Les Sept Boules de cristal et Coke en stock*
5. *Vol 714 pour Sydney*
6. *Tintin en Amérique*
7. *Tintin en Amérique, Les Cigares du pharaon, Le Lotus bleu, Coke en stock, Vol 714 pour Sydney, Tintin et l'Alph-Art et Tintin et le Lac aux requins*
8. *L'Oreille cassée et Tintin et les Picaros*
9. *L'Île Noire, Tintin au pays de l'or noir et Coke en stock*
10. *Le Lotus bleu*





# Tango *nuevo*



## *Tapas & Vins*

~ Fusion de cuisine du monde ~

~ Ingrédients locaux ~

331 Rue King Est Kingston ON  
(613) 548-3778 [www.tangonuevo.ca](http://www.tangonuevo.ca)

*~Rejoignez-nous aux 5 à 7 francophones mensuels~*