

JEAN-CLAUDE LAMARRE
PHARMACIEN

familiprix

3865, Saint-Urbain
Montréal Qc H2W 1T9
En face de l'hôpital Hôtel-Dieu

Tél: (514) 845-4273

LE POINT D'OUTREMONT



www.stele-medias.com

Au service d'Outremont depuis 1998
Serving Outremont since 1998



02 Décembre 2020

Bi-mensuel

ÉDITION 22.23

FRANCE CADIEUX
courtier immobilier agréé

À l'écoute de
vos besoins
depuis 1990 !



514 947-4833

www.immobilierfrancecadieux.com

COVID-19

UN TEMPS DES FÊTES BIEN DIFFÉRENT DES AUTRES ANNÉES

VINCENT CADORETTE

À l'approche du temps des fêtes et une montée des cas de la COVID-19 dans plusieurs régions du Québec, la Santé publique avec le gouvernement du Québec, ont annoncé les mesures pour le temps des fêtes. Celles-ci pourront être modifiées dans les semaines suivantes si la situation s'aggrave.

Du 17 au 23 décembre 2020:

Le gouvernement du Québec recommande un confinement volontaire afin de diminuer le risque de propagation du virus lors de la période de rassemblement. Le confinement volontaire signifie de ne pas avoir de contact avec des individus ne vivant pas chez le même foyer que vous et de vous limiter aux déplacements et achats essentiels. De ce fait, le télétravail est fortement recommandé lors de ses cinq jours si le travail le permet.

Du 24 au 27 décembre 2020:

Les rassemblements sont permis, mais sont limités. Effectivement, le gouvernement du Québec recommande de s'en tenir à deux rassemblements de 10 personnes maximum. Évidemment, en tout temps, la distance de deux mètres devra être respectée par les personnes provenant de ménages différents. Il faudra faire preuve de vigueur avec les personnes âgées et celles atteintes de maladies chroniques ou celles ayant un système immunitaire affaibli ou déficient. Malheureusement, certaines personnes ne pourront pas se rassembler cette année pendant le temps des fêtes. Effectivement, toutes personnes ayant la COVID-19 doivent s'isoler pour la période prescrite par la santé publique ; toutes personnes qui ont été en contact à risque avec un cas de COVID-19, peu importe si elle démontre des symptômes ou non, et toutes personnes qui présentent des symptômes, peu importe si elle a été testée ou non.



Photo officielle du point de presse du 24 novembre 2020

Du 28 au 3 janvier:

Durant cette période, le gouvernement du Québec recommande fortement un confinement volontaire à la suite de rassemblements. Les instructions sont les mêmes du 17 au 23 décembre 2020.

Milieux scolaires

Cette année les établissements scolaires du primaire seront fermés du 17 novembre au 3 janvier inclusivement. À partir du 17 décembre, les élèves suivront un

enseignement à distance jusqu'à leur fin des classes selon le calendrier scolaire établi. Toutefois, les écoles spécialisées pour les enfants qui ont des besoins particuliers demeureront ouvertes. À noter que les services de garde éducatifs à l'enfance demeureront ouverts. À préciser que les services de garde en milieu scolaire n'accueilleront, quant à eux, les enfants du personnel de la santé, des services sociaux et des services prioritaires.

Le milieu de la restauration

Les salles à manger des restaurants

resteront fermées en zone rouge jusqu'au 11 janvier au moins. Par contre, les programmes d'aide seront allongés jusqu'à cette date.

Toutefois, le Québec est en mauvaise posture à l'approche du temps des fêtes. Effectivement, le nombre de cas quotidien a atteint un nouveau plateau des 1400 cas par jour. C'est pourquoi Christian Dubé, ministre de la Santé : « insiste sur l'importance de faire baisser le nombre de cas quotidien d'ici Noël afin que les Québécois soient autorisés à célébrer Noël. »

Crédit photo: Émilie Nadeau



247 CHESTER

Une chance UNIQUE dans un emplacement de RÊVE! Maison de prestance se démarquant des autres par sa qualité de finition, son terrain exceptionnel de près de 16,000p.c. et son environnement des plus prestigieux. Son cachet intérieur vous fera craquer! Et vous tomberez sous le charme de ses magnifiques espaces extérieurs à mille et une possibilités! Rare sur le marché!

Anne & Liane
REDDING
PROFESSIONNELLES EN IMMOBILIER

ANNE REDDING, Courtier immobilier
514.573.2663
redding.anne@gmail.com

LIANE REDDING, Courtier immobilier
514.737.8963
liane.redding@sympatico.ca

ROYAL LEPAGE TENDANCE
Agence immobilière
263 Boul. Graham, Mont-Royal (QC), H3P 2C7

Complicité en toute simplicité !

Soyez là pour vous comme vous l'êtes pour vos proches



Vous êtes là quand les gens que vous aimez vivent un mauvais moment. Ne vous oubliez pas. Des solutions existent pour aller mieux.

Il est possible que la situation actuelle suscite des émotions difficiles ou de la détresse. Il est normal de vivre un certain déséquilibre dans différentes sphères de sa vie. La gestion de ses pensées, de ses émotions, de ses comportements et de ses relations avec les autres peut devenir plus ardue. La plupart des gens arriveront à s'adapter à la situation, mais il demeure important que vous restiez à l'écoute de vos besoins. **N'hésitez pas à prendre les moyens nécessaires pour vous aider.**

Prenez soin de vous

- Mettez sur vos forces personnelles et ayez confiance en vos capacités.
- Rappelez-vous les stratégies gagnantes que vous avez utilisées par le passé pour traverser une période difficile. Il n'y a pas de recette unique, chaque personne doit trouver ce qui lui fait du bien.
- Accordez-vous de petits plaisirs (écouter de la musique, prendre un bain chaud, lire, pratiquer une activité physique, etc.).
- Si c'est accessible, allez dans la nature et respirez profondément et lentement.
- Apprenez à déléguer et à accepter l'aide des autres.
- Demandez de l'aide quand vous vous sentez dépassé par les événements. **Ce n'est pas un signe de faiblesse, c'est vous montrer assez fort pour prendre les moyens de vous aider.**
- Contribuez à l'entraide et à la solidarité tout en respectant vos limites personnelles et les consignes de santé publique. Le fait d'aider les autres peut contribuer à votre mieux-être et au leur.
- Prenez le temps de réfléchir à ce qui a un sens ou de la valeur à vos yeux. Pensez aux choses importantes dans votre vie auxquelles vous pouvez vous accrocher quand vous traversez une période difficile.
- Limitez les facteurs qui vous causent du stress.
- Bien qu'il soit important de vous informer adéquatement, limitez le temps passé à chercher de l'information au sujet de la COVID-19 et de ses conséquences, car une surexposition peut contribuer à faire augmenter les réactions de stress, d'anxiété ou de déprime.



Outil numérique *Aller mieux à ma façon*

Aller mieux à ma façon est un outil numérique d'autogestion de la santé émotionnelle. Si vous vivez des difficultés liées au stress, à l'anxiété ou à la détresse, cet outil peut contribuer à votre mieux-être puisqu'il permet de mettre en place des actions concrètes et adaptées à votre situation. Pour en savoir plus, consultez [Québec.ca/allermieux](https://quebec.ca/allermieux)



Laissez vos émotions s'exprimer

- Gardez en tête que toutes les émotions sont normales, qu'elles ont une fonction et qu'il faut se permettre de les vivre sans jugement.
- Verbalisez ce que vous vivez. Vous vous sentez seul? Vous avez des préoccupations?
- Donnez-vous la permission d'exprimer vos émotions à une personne de confiance ou de les exprimer par le moyen de l'écriture, en appelant une ligne d'écoute téléphonique ou autrement.
- Ne vous attendez pas nécessairement à ce que votre entourage soit capable de lire en vous. Exprimez vos besoins.
- Faites de la place à vos émotions et aussi à celles de vos proches.



Utilisez judicieusement les médias sociaux

- Ne partagez pas n'importe quoi sur les réseaux sociaux. Les mauvaises informations peuvent avoir des effets néfastes et nuire aux efforts de tous.
- Utilisez les réseaux sociaux pour diffuser des actions positives.
- Regardez des vidéos qui vous feront sourire.



Adoptez de saines habitudes de vie

- Tentez de maintenir une certaine routine en ce qui concerne les repas, le repos, le sommeil et les autres activités de la vie quotidienne.
- Prenez le temps de bien manger.
- Couchez-vous à une heure qui vous permet de dormir suffisamment.
- Pratiquez des activités physiques régulièrement, tout en respectant les consignes de santé publique.
- Réduisez votre consommation de stimulants : café, thé, boissons gazeuses ou énergisantes, chocolat, etc.
- Buvez beaucoup d'eau.
- Diminuez ou cessez votre consommation d'alcool, de drogues, de tabac ou votre pratique des jeux de hasard et d'argent.

Aide et ressources

Le prolongement de cette situation inhabituelle pourrait intensifier vos réactions émotionnelles. Vous pourriez par exemple ressentir une plus grande fatigue ou des peurs envahissantes, ou encore avoir de la difficulté à accomplir vos tâches quotidiennes. Portez attention à ces signes et communiquez dès que possible avec les ressources vous permettant d'obtenir de l'aide. Cela pourrait vous aider à gérer vos émotions ou à développer de nouvelles stratégies.

- **Info-Social 811**
Service de consultation téléphonique psychosociale 24/7
- **Regroupement des services d'intervention de crise du Québec**
Offre des services 24/7 pour la population en détresse :
centredecrise.ca/listecentres
- **Service d'intervention téléphonique**
Service de consultation téléphonique 24/7 en prévention du suicide :
1 866 APPELLE (277-3553)

De nombreuses autres ressources existent pour vous accompagner, consultez : Quebec.ca/allermieux

Quebec.ca/allermieux

 **Info-Social 811**

Québec 

DE NOUVELLES BORNES DE RECHARGE DE VÉHICULES ÉLECTRIQUES À VENIR AU QUÉBEC ET AU NOUVEAU-BRUNSWICK

Rachel Bendayan, députée fédérale d'Outremont, accompagnée de l'honorable Steven Guilbeault, ministre du Patrimoine canadien et député de Laurier-Sainte-Marie, ont aujourd'hui annoncé au nom du ministre des Ressources naturelles du Canada, l'honorable Seamus O'Regan, un financement du gouvernement fédérale de 5 millions de dollars au Québec et au Nouveau-Brunswick pour la mise en fonction de 100 bornes de recharge rapide pour véhicules électriques (VE). Cet investissement vient consolider l'engagement gouvernemental de construire un réseau national de bornes de recharge rapide.

Le gouvernement Canadien concrétise son ambition de construire un avenir axé sur l'énergie propre afin de renforcer l'économie, créer de bons emplois dans la classe moyenne et soutenir notre secteur des ressources naturelles. Il est primordial que ces enjeux soient au coeur de la réouverture de notre économie ainsi que de notre plan de relance pour l'après-pandémie afin d'atteindre d'ici 2050 l'objectif net zéro.

Les fonds sont attribués à l'organisation montréalaise Jour de la Terre Canada, dans la circonscription d'Outremont, et

permettront de construire et d'implanter des bornes pour VE qui seront fonctionnelles d'ici à 2021. Celles-ci seront situées dans le stationnement de 50 épiceries IGA des deux provinces.

Cet investissement gouvernemental dans une circonscription où la lutte contre les changements climatiques et la protection de l'environnement sont deux enjeux majeurs a pour but d'encourager les Canadiens et Canadiennes à passer aux véhicules à émission zéro en leur donnant de nombreuses options de recharge, plus diversifiées dans leurs lieux de vie, de travail et de loisirs.

Le Programme d'infrastructure pour les véhicules à émission zéro de Ressources naturelles Canada appuie l'objectif ambitieux du gouvernement de faire en sorte que, d'ici à 2040, tous les véhicules de promenade vendus au pays soient des véhicules à émission zéro.

600 millions de dollars ont été investis par le gouvernement, pour rendre les VE plus abordables au pays et soutenir le déploiement d'un réseau pancanadien de bornes de recharge rapide ainsi que l'installation de bornes dans des zones très fréquentées.

Soutenir des projets d'infrastructures vertes porteurs de bons emplois et d'un avenir plus vert, reste l'un des objectifs phare du gouvernement, afin que le Canada puisse atteindre la carboneutralité d'ici 2050. En s'associant à cet organisme, le Jour de la Terre, le gouvernement Canadien renforce son ambition et concrétise son action dans la lutte contre les changements climatiques.

« C'est une fierté immense de voir un organisme de mon comté, le Jour de la Terre, participer à grande échelle à la réalisation de notre mission commune de rendre le Canada carboneutre d'ici 2050 et d'offrir aux futures générations un environnement sain et durable. Le programme RechargeÉco est une incroyable opportunité de développer les déplacements en voiture électrique à Outremont et partout au Québec et au Nouveau-Brunswick »

Rachel Bendayan, Députée fédérale de la circonscription d'Outremont

« Nous offrons aux conducteurs canadiens des options plus vertes pour rouler jusqu'à la destination de leur choix. C'est ainsi que nous atteindrons la carboneutralité d'ici 2050 et créerons un avenir où nos

véhicules ne nuiront pas à l'environnement que nous chérissons tant. »

Seamus O'Regan, Ministre des Ressources naturelles du Canada

« Les véhicules électriques sont essentiels à la création d'un avenir axé sur l'énergie propre et l'annonce d'aujourd'hui est un pas de plus en ce sens. Notre gouvernement se réjouit de travailler à avancer des projets d'infrastructures vertes en collaboration avec des partenaires comme Jour de la Terre Canada, qui nous rapprochent de notre objectif : un secteur des transports carboneutre. »

Steven Guilbeault, Ministre du Patrimoine canadien et député de Laurier-Sainte-Marie

« Le Jour de la Terre Canada remercie les ministres Seamus O'Regan et Steven Guilbeault ainsi que Ressources naturelles Canada pour leur appui au programme RechargeÉco. Le soutien financier du gouvernement du Canada, combiné à la contribution du Fonds Éco IGA et des marchands IGA participants, permet le déploiement d'une initiative qui facilitera le passage des Canadiens et Canadiennes à l'électromobilité à l'heure de l'urgence climatique. »

Thomas Mulcair, Président du conseil d'administration du Jour de la Terre Canada

IMMO 1^{ère}
RÉSIDENCES
POUR AÎNÉS



3000\$ DE RABAIS

AUCUNE AUGMENTATION
PENDANT 2 ANS

* Offre valide pour toutes signatures d'ici le 20 janvier 2021.

RÉSIDENCE ÉVOLUTIVE POUR PERSONNES
SEMI-AUTONOMES AVEC FORFAITS DE SOINS
ET SERVICES

Étages
spécialisés
pour pertes
cognitives

VISITE SUR RENDEZ-VOUS
SEULEMENT **438 622-9107**
s.lavoie@immopremiere.ca

Stéphanie Lavoie
Conseillère en location

Résidence Château Vincent D'Indy
60, avenue Willowdale, Outremont (Québec) H3T 2A3



immopremiere.com

PIERRE ARCAND INVITE SES CONCITOYENS À FAIRE PREUVE D'ENTRAIDE À L'APPROCHE DU TEMPS DES FÊTES



Le député de Mont-Royal-Outremont, porte-parole de l'opposition officielle en matière de transports et pour la Métropole, M. Pierre Arcand, invite les citoyens de la circonscription de Mont-Royal-Outremont à apporter des denrées non périssables, des jouets ou de faire un don à l'organisme MultiCaf.

« En effet, je vous informe que malheureusement cette année, ma collecte de denrées ne pourra avoir lieu sous sa forme habituelle étant donné les circonstances. Cependant, à cause entre autres de la pandémie que nous traversons, les besoins en termes de sécurité alimentaire sont encore plus grands qu'en temps normal », a déclaré le député.

Afin de répondre aux nombreuses demandes d'aide alimentaire, MultiCaf adapte constamment ses services selon les besoins et les conditions de ceux qui en bénéficient. Ainsi, depuis le 13 mars dernier, MultiCaf a confectionné sur place et livré plus de 236 479 repas, a distribué plus de 35 671 paniers d'aide alimentaire et plus de 393 différents bénévoles sont venus lui prêter main forte.

« À défaut de ne pas pouvoir organiser notre activité annuelle, ce geste de générosité permettrait de faire une différence auprès des familles défavorisées de notre circonscription et d'embellir leur temps des Fêtes », a conclu M. Arcand.

L'adresse postale de l'organisme à laquelle apporter vos denrées est:

3591, avenue Appleton, Montréal (QC) H3S 1L7.

Pour plus d'information sur Multicaf:
<https://multicaf.org/>

STM PROPOSES BUS CHANGES TO OPTIMIZE USE OF REM TRAIN LINE

MARTIN C. BARRY

According to a list of bus line changes being proposed by the Société de transport de Montréal, current users of the 165 Côte des Neiges or 129 Côte Sainte Catherine could in the future be asked to take the Réseau express métropolitain train to connect to the Metro and get to downtown Montreal or to other destinations.

That was one of the proposals presented by STM officials during an online public consultation last week. Another proposal aims to increase the frequency of bus lines such as the 165, the 51 Edouard-Montpetit and the 161 Van Horne.

The STM also wants to improve service between areas, such as Côte des Neiges and the Rockland sector of TMR, where access by bus isn't as easy, an STM spokesperson acknowledged during the webcast.

"We are not talking about frequent service, but about allowing passengers to get around between neighbourhoods and the services in them, while at the same time minimizing transfers, in order to be able to offer a real alternative to short trips made by car," the spokesperson said.

The STM is also looking at expanding the availability of its bus lines to take into account an expected increase in demand for public transit at the future Royalmount Mall on the west side of TMR, as well as in the Namur sector of Côte des Neiges where major high-rise apartment and condo projects have been built in recent years as the population densifies.



According to proposals made by the STM during an online public consultation last week, transit could be compelled in the future to take the REM train in downtown TMR, rather than the 165 bus.

Photo: Martin C. Barry

Selon une liste de propositions présentées la semaine dernière par la Société de transport de Montréal, on pourrait demander aux usagers des lignes 165 Côte des Neiges or le 129 Côte Sainte Catherine d'utiliser le Réseau express métropolitain pour transférer au Métro ou pour se rendre au centre ville de Montréal.

Résumé:

DÉSIREZ • RECHERCHEZ • HABITEZ

LOUÉ EN 2 JOURS

845 PLYMOUTH #116
Magnifique et luxueuse maison de ville de 4 CAC, 4+1 SBD. Cette unité de coin est très lumineuse. Planchers chauffants dans toutes les SDB et la salle familiale du sous-sol. Electro-ménagers haut de gamme, stores électriques, aspirateur central, ascenseur, garage double. Souci du détail impressionnant!
Prix demandé: 5,100\$/mois

BRIGITTE MACK
COURTIER IMMOBILIER
cel; 514-824-2132
brigittemack@me.com
www.brigittemack.ca
groupe sutton immobilia inc

A.P.A. Renovations générales Inc.
Agrandissement - Balcon - Constructions neuves - Cuisines - Patio
Revêtement extérieur - Salles de bain - Transformations
RBQ 5590 4692 01

CERTIFIÉ APCHA

PROFESSIONNALISME - QUALITÉ D'EXÉCUTION - SOUTIEN APRÈS-VENTE

VOUS AVEZ UN PROJET DE RÉNOVATION?
VOUS VOULEZ UNE
ESTIMATION?
VOUS RECHERCHEZ UN CLÉ EN MAIN ?

514-703-8871 • info@aparenovations.com

POUR FAIRE CONNAITRE VOTRE QUARTIER ET VOS CONCITOYENS

INFORMATION MUNICIPALE = PARTICIPATION ÉLECTORALE
SOUTENEZ LA DÉMOCRATIE DE MONT-ROYAL

ÉCRIVEZ DANS NOTRE JOURNAL COMMUNAUTAIRE!
TOUT CE QUI SE PASSE À MONT-ROYAL NOUS INTÉRESSE!

NOUS NE POUVONS PUBLIER UNE LETTRE QUI N'EST PAS SIGNÉE OU IDENTIFIÉE COMPLÈTEMENT
WE CANNOT PUBLISH A LETTER THAT IS NOT SIGNED OR COMPLETELY IDENTIFIED

redaction@steele-medias.com
514-570-1855

Be there for yourself the way you're there for others



You are always there when your loved ones are going through difficult times. But don't forget about yourself—solutions exist to help you feel better.

The current situation may cause you distress. Experiencing various levels of anxiety in some spheres of life is normal. When this happens, you may find it more challenging to deal with your thoughts, emotions, behaviour and relationships with others. Most people succeed in adapting, but listening to your needs is vital. **Don't hesitate to do whatever is necessary to help yourself.**

Take care of yourself

- Rely on your personal strengths and have confidence in your abilities.
- Remind yourself of the winning strategies you used in the past to overcome difficulties. There is no one-size-fits-all solution! Each and every one of us must take steps to foster our own well-being.
- Enjoy life's little pleasures, such as listening to music, taking a warm bath, reading, exercising, etc.
- If you live close to nature, make the most of it. Breathe deeply and slowly as you walk.
- Learn to delegate, and allow others to help you.
- Ask for help when you feel overwhelmed. **It is not a sign of weakness, but rather a sign of strength when you are strong enough to do what is necessary to help yourself.**
- Lend a hand in your community in a way that respects your personal limits and public health directives. By helping others, you can improve their wellness and your own as well.
- Think about what has meaning and value for you. Reflect on the important things in your life that you can hold onto in hard times.
- Reduce the stressors in your life.
- While it is important to stay informed, limit the amount of time spent reading about COVID-19. Information overload can increase stress and anxiety, and even cause depression.



The *Getting Better My Way* digital tool

Getting Better My Way is a digital self-management tool for emotional health. If you are experiencing stress, anxiety or distress, this tool can help improve your well-being by identifying practical things you can do to feel better. Learn more at [Québec.ca/Gettingbetter](https://Quebec.ca/Gettingbetter)



Give voice to your feelings

- Keep in mind that having a range of emotions is normal. Feelings play an important role in life, and it is essential to experience them without passing judgment.
- Use words to express what you are going through. Do you feel alone? Are you worried?
- Allow yourself to share your feelings with a trusted friend or family member. It might also be helpful to write down how you're feeling or call a helpline. Find what works for you!
- Those closest to you may not necessarily be able to "read" you. Express your feelings.
- Leave space in your life for your feelings and those of your loved ones.



Make judicious use of social media

- Use critical thinking before sharing something on social media. Ill-advised information can have harmful effects and be detrimental to everyone's efforts in these times.
- Use social media to share positive actions.
- Watch videos that make you smile.



Choose healthy living habits

- Try to keep to a routine for eating, resting, sleeping and other daily activities.
- Take time to eat well.
- Go to bed at an hour that lets you get enough sleep.
- Be physically active on a regular basis, while complying with public health directives.
- Reduce your consumption of stimulants like coffee, tea, soft drinks, energy beverages, chocolate, etc.
- Drink lots of water.
- Lower your alcohol, drug and tobacco consumption, or simply say no to them entirely. The same goes for gambling.

Help and resources

We are all going through unprecedented times that can intensify our emotional reactions. For example, you might feel greater fatigue or have fears that you can't shake, or even have trouble just dealing with the day-to-day. Focus on these signs of a problem and, as soon as you can, contact resources that can help you to better manage your feelings and develop new coping strategies.

- **Info-Social 811**
Info-Social 811 is a free and confidential telephone consultation service available 24/7
- **Regroupement des services d'intervention de crise du Québec**
Provides 24/7 referral services for people in distress (French): centredecrise.ca/listecentres
- **Suicide prevention crisis helpline**
Crisis helpline that provides suicide prevention services 24/7:
1 866 APPELLE (277-3553)

For a host of other helpful resources, visit Quebec.ca/gettingbetter

[Québec.ca/Gettingbetter](http://Quebec.ca/Gettingbetter)

 Info-Social 811

Québec 

LE SUR-MESURE EN LIGNE, APPELÉ À GRANDIR

FRED HARDING

Conscients de notre fragilité collective face au virus de la Covid-19, certains d'entre nous tentent d'éviter à tout prix les sorties dans les magasins. Or comment faire pour acheter son nouveau costume, son nouveau blazer, sa nouvelle veste, si l'on ne se rend pas sur place? Qui plus est, comment savoir si la coupe nous sied bien? Les dernières années ont favorisé l'essor d'un nouveau modèle de consommation. Il existe une alternative zéro-contact dont les chefs de file se nomment Indochino ou Spier and Mackay pour n'en citer que deux. Pour documenter cette nouvelle pratique, nous avons rencontré Jean-Sébastien Siow, l'un des fondateurs de Suitablee, une jeune compagnie prometteuse basée à Montréal et qui offre ce même service, ainsi que Marie-Ève Faust, professeure à l'École Supérieure de la Mode de l'ESG-UQAM.

Le sur-mesure est la nouvelle tendance dans le monde sartorial. À mi-chemin entre le bespoke (entièrement réalisé à la main par un tailleur) et le prêt-à-porter industriel (l'expérience de consommation typique), elle constitue un bon compromis sans engager des frais exorbitants. Le made-to-measure se base sur les mesures d'un individu pour modifier des patrons déjà existants (40, 42, etc.), afin de créer, en partie à la machine, en partie à la main, un vêtement ajusté. La hausse du commerce en ligne réserve une place de choix à ce nouveau service. Certains annoncent d'ailleurs qu'il constitue l'avenir du vêtement de luxe. Les écueils récents qu'ont rencontrés certaines grandes compagnies tendent à accréditer, au moins en partie, cette prédiction. Même le géant Brooks Brothers, apprécié de nombreux présidents américains, n'était pas sans connaître des difficultés récemment.

Splendeurs et misères, mais surtout splendeurs

Les avantages du sur-mesure en ligne sont nombreux, le premier étant d'abord l'ajustement du vêtement, conçu expressément pour le client. Selon Marie-Ève Faust, professeure à l'école supérieure de la Mode, la coupe est le facteur essentiel de fidélisation du client. « C'est probablement l'élément le plus important



Jean-Sébastien Siow (à gauche), fondateur de Suitablee, s'entretenant avec Fred Harding (à droite) en août dernier dans les bureaux de la compagnie.

photo: Fred Harding

pour les gens, outre le prix, outre le goût des gens, si ça ne vous sied pas bien, vous ne le garderez pas.»

Par ailleurs, Mme Faust se disait assez optimiste à l'idée que ce service prenne de l'ampleur au cours des prochaines années. «C'est ce qu'on appelle de la personnalisation de masse, ajoute-t-elle. Si le client donne les bonnes mesures, l'intermédiaire ou le fabricant ou la marque, seront mieux outillés pour rendre un vêtement qui fait mieux : on va le faire sur votre gabarit à vous et sur votre silhouette à vous. Ça fidélise énormément le client. [...] Plus largement, on a beaucoup moins d'inventaire et donc moins de pertes. On ne sera pas obligé de liquider notre inventaire en surplus.» Réaction vive et naturelle de ma part qui ai déjà profité des soldes d'après-Noël, je m'empresse de demander « S'il n'y a plus d'inventaire, il n'y aura plus de liquidation non plus? » Et Marie-Ève Faust, posée, de me répondre «C'est plus compliqué que ça en fait. On établit déjà à l'avance qu'il y aura des articles en solde, donc on est obligé de stabiliser le prix de vente au début. » Au-delà des épargnes que réalisent la clientèle et, dans une moindre mesure, le détaillant, la question des pertes n'est anodine ni pour l'un, ni pour l'autre. Un article du *Indépendant* nous apprenait qu'un tiers des articles vendus en prêt-à-porter termine leur parcours aux ordures.

Et ce n'est pas là la seule contrepartie de ce modèle. Ces vêtements auront engagé des coûts et nécessité un transport polluant. La solution à ces problèmes consiste-t-elle à accorder davantage de place au sur-mesure?

Suitablee, une entreprise audacieuse

Jean-Sébastien Siow est l'un des fondateurs de Suitablee, une entreprise audacieuse qui fabrique elle aussi du sur-mesure. J'ai rejoint M. Siow dans ses magnifiques bureaux du Vieux-Port. Un immense cintrier regroupait toutes les commandes faites en ligne, prêtes à être expédiées. Bien que la plupart des clients commandent en ligne, certains se rendent sur les lieux, afin d'obtenir un service en personne, de toucher les échantillons de matériel que renferment un nombre incalculable de liasses, entreposées sur les étagères. L'audace de cette jeune entreprise est manifeste : le choix de couleur va du gris le plus sobre au jaune le plus flash, et les détails sont personnalisables à satiété (largeur des revers, ajout d'une poche à ticket ou à change, le nombre de boutons); bref, Suitablee offre un service très diversifié! Outre l'amour de l'élégance, Jean-Sébastien retrace l'origine de sa démarche à un désir d'efficacité.

« J'ai gradué en ingénierie, m'apprenait-

il. Dans la pensée d'ingénierie, on voulait optimiser le processus. On utilise des scans et l'intelligence artificielle pour obtenir des coupes personnalisées, rajoute-t-il avec amusement, avant de me proposer de passer moi-même au scan.

Sur les lieux, l'équipe de Jean-Sébastien offre les services de stylistes pour conseiller les clients. Une page web interactive, des vidéos pédagogiques sur la formalité des pièces de vêtements et leurs caractéristiques, autant de choses qui mettent un client débutant en confiance. Ce modèle, celui du sur-mesure se prête parfaitement à l'achat en ligne.

Les limites d'un modèle

Si le nouveau modèle se prête bien au Web, l'ancien modèle du prêt-à-porter peut poser problème. Nombre de consommateurs se font livrer plusieurs tailles du même vêtement, afin de les essayer, puis expédient les articles non désirés au détaillant.

« Commander en ligne (en prêt-à-porter), nous apprend Marie-Ève Faust, c'est extraordinaire pour le consommateur, mais c'est très coûteux pour le détaillant si le consommateur retourne trop d'articles. C'est coûteux au début, et c'est coûteux jusqu'à ce que le consommateur sache si la marque lui sied bien »

Un modèle qui va durer malgré tout

L'un et l'autre s'entendent néanmoins pour dire que l'expérience en présentiel, comme il conviendrait de l'appeler aujourd'hui, ne disparaîtra pas pour autant.

« Je ne pense pas, concluait Marie-Ève Faust, qu'on puisse aller seulement en ligne et oublier le prêt-à-porter complètement ».

« Il va toujours y avoir des gens qui veulent l'expérience, m'a également affirmé Jean-Sébastien Siow. Il n'y a qu'à penser aux gens qui se marient. Je pense que l'expérience de pouvoir se faire faire un habit, de pouvoir le faire avec les garçons d'honneur, de pouvoir toucher. Toute cette expérience-là existe toujours, et ce n'est pas quelque chose qui est prêt de disparaître. »

PRENEZ LES
RENNES
DE VOTRE
SÉCURITÉ

Campagne de sensibilisation numérique

prenez-les-rennes.com

Société de l'assurance
automobile
Québec



Opération
Nez rouge

Desjardins

Restaurant et COVID-19, une chicane perpétuelle

L'ADAPTATION DU MILIEU DE LA RESTAURATION POUR LE TEMPS DES FÊTES



Le restaurant Enfants Terribles sur Bernard

Crédit photo: Vincent Cadorette

VINCENT CADORETTE

Le temps des fêtes approche et c'est une des périodes les plus lucratives pour les restaurateurs et traiteurs de Montréal. Or, depuis le premier octobre, les salles à manger des restaurants sont fermées au public. Au comble du désespoir, certains des entrepreneurs situés au centre-ville de Montréal attendent toujours l'aide gouvernementale venant du Programme d'aide d'urgence aux petites et moyennes entreprises (PAUPME). D'ailleurs, selon la Fédération canadienne de l'entreprise indépendante (FCEI), la moitié des entreprises craignent de ne pas passer au travers d'une deuxième vague de récession

économique. Ainsi, sans les gains des partys de bureau, un petit coup de pouce de visibilité leur apportera certainement une aide.

OUTREMONT

De bons petits plats

Ce service de traiteur, fondé en 1997 par M. Éric Lamarre, le chef propriétaire, est spécialisé depuis ses débuts dans les services de plateaux de tournage, mais a su bonifier son offre de service pour répondre aux besoins de la clientèle. À cet effet, ce service de traiteur se spécialise dans les besoins quotidiens, passant d'une confection de boîte à lunch où une variété de forfaits sont possibles, à une variété de

buffets parfaits pour le temps des fêtes. De plus, pour s'adapter à la crise sanitaire, ce traiteur a ouvert en association avec la compagnie Arrivage, leur petite épicerie vendant des plats congelés et des sauces et bouillons maison.

Les Enfants Terribles

À Outremont depuis 2008, la terrasse des Enfants Terribles est devenue avec le temps un endroit incontournable du quartier. Ce restaurant a mis en place un service idéal pour le temps des fêtes. Un coffret apéritif, un menu quatre services, un panier de Noël pour deux personnes et des idées cadeaux sont proposés, le tout à des prix raisonnables. Il y a amplement de choix tant pour les végétariens que les carnivores. À noter que l'offre est disponible jusqu'au 23 décembre et qu'il y a un délai de commande de 7 jours.

WESTMOUNT

Julien-Leblanc Traiteur

Ce traiteur, dans le métier depuis 25 ans, compte sur une équipe de plus de 80 experts. Leurs merveilleux produits sont réalisés par des cuisiniers diplômés de l'Institut du tourisme et d'hôtellerie du Québec (ITHQ). Pour Julien-Leblanc Traiteur, cette année particulière se veut une découverte de nouvelles saveurs inspirées des tables du monde. Ce crédo se matérialise tant à travers le menu spécial que le menu du temps des fêtes. À noter qu'avec la situation actuelle, tous les produits sont en format individuel. Les commandes se font 36h à l'avance et par téléphone seulement. La livraison s'effectue du lundi au vendredi de 6h30 à 17h.

MANDUCO

Ce traiteur se spécialise dans une cuisine méditerranéenne, variée et généreuse, parfaite si vous voulez faire un voyage culinaire durant le temps des fêtes. De facto, ce service offre des déjeuners, des salades repas, des plateaux et des formules pour agrémenter le temps des fêtes. Ce traiteur a décidé de travailler avec des maraîchers locaux afin de réduire le nombre d'intermédiaires. De plus, afin de réduire leur empreinte écologique, Manduco a décidé de s'allier à Compost Montréal pour collecter leurs déchets compostables.

VILLE MONT-ROYAL

Dansereau Traiteur

Depuis 75 ans, ce traiteur organise les événements ponctuant la vie des familles pendant le temps des fêtes. Cette année, les services de traiteur habituels sont offerts, mais un menu coffret cadeau est aussi disponible. Il y a trois catégories de coffret cadeau (bronze, argent et or) incluant des produits fins. Vous pouvez bonifier votre boîte en interchangeant le Prosecco pour un champagne Pommery POP pour seulement 10\$ additionnels.

Sirène de la mer

Ce restaurant traiteur, dans le métier depuis plus de 20 ans, offre aux Montréalais le parfum de la Méditerranée. En effet, pour le temps des fêtes, ce restaurant offre un menu à caractères frais pour un maximum de 10 personnes. De plus, un service de livraison est offert pendant la pandémie pour diminuer le nombre d'intermédiaires.

Opinion

ANOTHER OPEN LETTER TO THE TOWN COUNCIL

The Rockland PPU as currently proposed is an enormous project. It comes with serious and long-term implications for the character of our community, our life-styles, our mode of governance, our democratic values, municipal finances and the quality of our environment. Although the PPU is not acceptable in its current form, modifications could be introduced to ensure that the end result reflects the shared vision, aspirations and needs of the majority of our citizens. Some fundamental changes are necessary and will require the help and participation of people who are committed, knowledgeable and well-informed about the history and values of our community.

Unfortunately, there have been serious problems stemming from the Town's apparent reluctance to consult and communicate with the public. A glaring lack of openness and transparency in terms of process has interfered with our developing a clear, practical and coherent vision for the future.

At present, there are a number of complicated and costly projects under way that require more time, expertise, meticulous planning and community support, if they are to succeed.

In the past, even constructive criticism of the Town administration often has had little discernible effect. Referenda

have been useful in drawing attention to serious concerns, but they are not always feasible and tend to be costly, contentious and time consuming. They do, however, expose problems of communication, secrecy, autocratic lack of transparency and conflicting values. On a more positive note, recent articles in the social media and in the local press have led to the provision of an extended period of time for members of our community to offer their comments regarding the Rockland PPU: a welcome development.

Nevertheless, we still need the Town Council to provide better and more timely information to its constituents, to consult more widely and to solicit feedback on a regular basis. This would clarify and enhance awareness of citizens' priorities and direct increased attention to the scope of certain new projects so as to ensure that they are reasonable, necessary, economically sound and consistent with a master plan for our long-term development.

Timing is crucial. We are in the throes of a critical global pandemic which threatens not only our health but the stability of our society and its institutions. So why the overwhelming sense of urgency to innovate and grow, almost as if the current health crisis didn't exist? The threat posed by Covid-19 only serves to underscore our need for restraint and circumspection; many of us are already

experiencing high levels of stress and distress. Administrators and town residents alike need to acknowledge and respect our current limitations as well as our strengths. Many challenges still lie ahead.

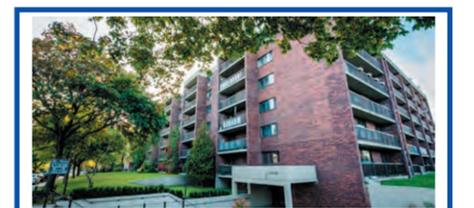
The Rockland PPU and other similar projects now being planned or already in progress tend to feel rushed, improvised, borderline grandiose and overly influenced by business, commercial or political interests. It looks as if a good deal of effort and planning had occurred well before any details became generally available. Confronting dissent and conflicting points of view may have been avoided, but perhaps at the expense of failing to enlist community support or to respect democratic process. Closed doors tend to foster closed minds.

Change and adaptation can be difficult, but they work better and more fairly with the active participation of us all. At the end of the day, it is we who will ultimately benefit or suffer from the decisions being taken, so now is the time for more of us to make our views known. With a little luck, we might even avoid some unpleasant surprises, unforeseen problems, cost overruns, misunderstandings or unnecessary conflicts.

We are fortunate in having plenty of experience, creativity and talent available to us here in Mont-Royal. Our past

successes testify to our extraordinary capabilities as a model city. We can be confident that broad-based, coordinated and attentive planning will help us to continue this tradition and assure a future of which we can justly be proud.

Philip Beck, VMR resident



T.M.R. LE MANOIR
25 Glengarry
Appartements 3,5 & 4,5
Large, modern,
Pool and heat.

V.M.R. LE MANOIR
25 Glengarry
Appartements 3,5 & 4,5
Larges, modernes,
Piscine et chauffage.

514-735-4302 Ext 213
Pager: 514-230-7982
www.hsprop.com


#1-1400 rue Ouimet
Montréal, Qc, H4L 3R1
Tél.: 514-736-1133
redaction@steele-medias.com
publicite@steele-medias.com
administration@steele-medias.com

Président: Pascal Richard
Vice-Présidente / Finances: San Lu Ly
Vice-Président / TI: Sylvain Nadeau
Édition: Pascal Richard
Collaborateurs: Martin C. Barry,
Frederick Harding, Vincent Cadorette

Conseil juridique: Ariël T. Roy
Conseil comptable: Cianci & Associés
Production: Pascal Richard
Ventes: Pascal Richard
Publié par: STELE • Médias, Communications,
et Relations Publiques inc.

NOTRE IMPRIMEUR UTILISE DU PAPIER RECYCLÉ DE SOURCES RESPONSABLES ET EST AUDITÉ ANNUELLEMENT PAR FSC.

Distribution Impression Certification Accès web de
tc • TRANSCONTINENTAL CARD > VIDÉOTRON

514-570-1855

Steele Médias Inc • Le Point d'Outremont 22.23 • 02 Décembre 2020

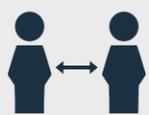
Le Journal de Mont-Royal, Le Point d'Outremont et le Westmount Times sont distribués à 80,000 lecteurs à Mont-Royal, dans les quartiers Glenmount et Mountain Sight à tout les jeudis, à Outremont aux deux semaines et Westmount chaque mois. Toute reproduction des annonces ou informations, en tout ou en partie, de façon officielle ou déguisée, est interdite sans la permission écrite de l'éditeur. Stele Médias Inc ne se tient pas responsable des erreurs typographiques pouvant survenir dans les textes publicitaires mais s'engage à reproduire uniquement la partie du texte où se trouve l'erreur. La responsabilité du journal et/ou de l'éditeur ne dépassera en aucun cas le montant de l'annonce. Les articles publiés expriment l'opinion de leurs auteurs, mais pas nécessairement celle de la direction. Dépôt légal aux bibliothèques nationales du Québec et du Canada.

La pandémie de COVID-19 est sérieuse.

Continuez de pratiquer toutes les mesures de santé publique :



Suivez les consignes locales sur les rassemblements.



Pratiquez la distanciation physique.



Lavez vos mains.



Portez un masque.



Restez à la maison si vous avez des symptômes, même légers.



Canada

Téléchargez l'appli Alerte COVID.

Protégeons-nous les uns les autres.
Apprenez-en plus au Canada.ca/le-coronavirus
ou au 1 833 784-4397.



The COVID-19 pandemic in Canada is serious.

Continue to practise all public health measures:



Follow local guidelines for gatherings



Maintain physical distancing



Wash your hands



Wear a mask



Stay home if you have symptoms, even mild ones



Canada

Download the COVID Alert app

Protect yourself and others.
Learn more at Canada.ca/coronavirus or 1-833-784-4397.



Government of Canada
Gouvernement du Canada

Canada

**APPRÉCIEZ
L'HIVER,
ENTOURÉ DE
GENS QUI VOUS
RESSEMBLENT**



**C'EST PLUS ACCESSIBLE
QUE VOUS LE PENSEZ!**

- Équipe attentionnée disponible 24/7
 - Vastes appartements lumineux
 - Gym, bibliothèque, centre Multi-Services, piscine intérieure
 - Expérience culinaire savoureuse
 - Service d'aide à la personne, si vous le désirez
- Deux splendides terrasses extérieures



**APPELÉZ-NOUS POUR CONNAÎTRE LE MONTANT
DE CRÉDIT D'IMPÔT AUQUEL VOUS AURIEZ DROIT.
POUR UNE VISITE PERSONNALISÉE ET SÉCURITAIRE**

1000, avenue Rockland
bur. 100, Outremont

514 273-8554

manoiroutremont.ca



ARTTRAM

POÉSIE • JEAN VEGMAN

Pause masquée piétonne

Sans titre

Chacun dans sa bulle
sans pouvoir s'asseoir
au bistrot-boulangé

le matin le soir
ou le midi même
pour boire son café-crème

et manger croissant
joue l'itinérant
en cherchant un siège.

Litanie manège
déjà entendus
au printemps tendu

défendent la pose assise
et font la surprise
loin des balançoires

du parc Thibodeau
d'un banc couleur grise
à l'encas moins chaud

qui vacille et s'humanise.

Le masque a diverses faces.
L'une d'elles dissimule
les frimousses qui circulent
et quémangent des bonbons

à l'Halloween dont l'espace
cette année sous la férule
défend d'une pellicule
l'assaut d'un vespertillon.

Pour combattre un difficile
coronavirus fertile
qui nous massacre et menace

les humains dans une impasse
loin de l'ire et du courroux.
Oui nous en viendrons à bout!

“I WON'T BE HOME FOR CHRISTMAS!”

Since Bing Crosby released the holiday classic “I’ll be home for Christmas” in 1943, that song has been a seasonal favourite. Initially, the song was intended for World War II era soldiers pining for home. Now, it encompasses all manner of situations that keep people apart during the festive season. That song is haunting, evoking warm memories of Christmas experiences just one year ago: family gatherings, festive foods, and carols. What a difference a year makes as we face this Christmas pandemic of COVID-19, with all its restrictions!

Not everyone experiences the Christmas-time of family festivities. Countless individuals are alone at Christmas. The whole family festive atmosphere causes them to feel especially lonely!

Lisa Miller in her article THE GIFT OF LONELINESS writes: “Nothing makes a single person feel more single, and more anxious about being single, than a holiday that perpetuates a whole lot of myths about family togetherness at a moment when togetherness is not an option.”

According to a new study by the Pew Research Center, the number of people under 35 who are ‘un-partnered’ has risen to 61 percent from 56 percent over the past decade. Aloneness and loneliness are not the same thing, but one begets the other. The former US Surgeon General has called loneliness the public health crisis of our time. The ultimate tragedy at the season of Christmas is BEING LONELY ALONE! When we add the pandemic guidelines to the natural reality of loneliness at Christmas, the potential for trauma is radically increased. So, how do we live happily while alone?

The solution depends on our FOCUS. If we focus on our “aloneness”, then our emotional emptiness will become more intense. But if we turn our focus TOWARDS OTHERS AND THEIR NEEDS, we have an opportunity to develop the fulfilment of relationships. Grounded in GRATITUDE for our own lives and health, we look beyond our lives to see how we can enhance the lives of others. That’s the path to fulfilment. It takes the Christmas cliché as a time “for caring and sharing”, and makes it a real positive fact.

During World War II, a church in Strasbourg was destroyed. Nothing remained except a heap of rubble and broken glass, or so the people thought until they began clearing away the masonry. There they found a statue of Christ still standing erect. In spite of all the bombing the statue was unharmed, except that both hands were missing. Eventually the rebuilding of the church began.

One day a sculptor saw the figure of Christ and offered to carve new hands. The church officials met to consider the sculptor’s friendly gesture. They decided NOT to accept the offer. Why?

Because the members of the church said, “Our broken statue touches the spirits of people, but he has no hands to minister to the needy, or feed the hungry or enrich the poor - except our hands. He inspires, we perform!”

For many people, this Christmas is a time of “emotional rubble”. It’s easy to get lost in that rubble and become emotionally defeated. The challenge is to FOCUS beyond the rubble to the needs of those less fortunate and be “Christ’s hands”, lifting their load and, in so doing, lift our own spirits. Can you see an area where you can reach out to others in this pandemic Christmas?

**Dr. Brian M. Gazzard, a resident of the town, and personal development consultant.
(bmgazzard@hotmail.com. 514-961-8317)**