

Atteignez le sommet avec
Andreas Minkofski
Courtier immobilier



Sutton (514) 994-2741
andreas.minkofski@sympatico.ca

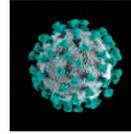
immobilier nous habite!

TMR Poste La DE MONT-ROYAL



www.stele-medias.com

Votre Journal de Mont-Royal depuis 1998
An independant weekly serving your Town



3 MARS 2021

HEBDOMADAIRE

ÉDITION 24.08

20 Ans de carrière
Grâce à vous



CHARLES/PERREULT
courtier immobilier

Broker at
RE/MAX du Cartier Town of
Mont-Royal

514-731-7575



VMR Soumission Myrtha

LES SOUMISSIONS POUR LE FUTUR CENTRE SPORTIF NE SERONT OUVERTES QU'EN AVRIL

MARTIN C. BARRY

À la suite de révélations portant sur un appel d'offres pour la piscine qui sera installée à l'intérieur du futur Centre sportif et communautaire dans le parc Danyluk, les soumissions pour ce projet municipal valant 48 \$ million ne seront ouvertes qu'en avril, plutôt qu'en mars, selon le maire Philippe Roy.

Le maire Roy annonçait le délai de 30 jours au Poste de VMR en fin de semaine. Il réagissait en même temps au contenu d'un reportage publié samedi dans le Journal de Montréal, alléguant qu'un fournisseur avait été favorisé pour construire la piscine dans le nouveau bâtiment.

Selon le quotidien montréalais, des citoyens de Mont-Royal avaient récemment décelé des problèmes avec l'appel d'offres pour la piscine, semblables à ceux dénoncés par le Bureau de l'inspecteur général (BIG) de Montréal il y a deux ans.

C'était en février 2019 que l'inspectrice générale de la Ville de Montréal pointait du doigt deux firmes, Poirier Fontaine Architectes et GBI Experts-Conseils, pour avoir favorisé le fournisseur de piscines Myrtha dans le devis pour le complexe aquatique de Rosemont.

Poirier Fontaine avait fourni de l'expertise à Mont-Royal en novembre dernier pour rédiger le devis pour le projet du centre sportif et communautaire.

Mais tandis que le document rédigé pour VMR faisait des dizaines de références directes aux produits d'un fournisseur (Piscines Myrtha), il est défendu par le gouvernement du Québec depuis 2018 de nommer des produits spécifiques dans les appels d'offres municipaux.

Françoise Le Gris, une Monroise bien connue ces temps-ci pour sa participation active à la période des questions durant les séances du conseil municipal, avait déposé une plainte avec l'Autorité des marchés publics (AMP). Ce dernier, une sous-instance de l'Autorité des marchés financiers, a comme mandat de surveiller l'application des lois et règlements encadrant les contrats publics.



Un aperçu d'une partie de la piscine qui sera construite à l'intérieur du futur Centre sportif et communautaire de VMR. (Photo: Gracieuseté de Ville Mont-Royal)

« Des résidents ont découvert que ce qui s'était passé à Rosemont se répétait, Mme Le Gris déclarait au Journal de Montréal. Le problème à Rosemont, ça aurait dû alerter les fonctionnaires et les élus. »

Dans une entrevue cette semaine, le maire Roy soutenait que le reportage du quotidien manquait de précisions. Selon lui, il s'agissait d'une situation dans laquelle VMR avait été interpellée par l'AMP à resoumettre le devis dans une forme qui serait en conformité avec les nouvelles normes de 2018.

« L'Autorité des marchés publics nous avait contactés vers la fin de l'an dernier, en décembre, pour nous dire qu'ils ne se sentaient pas à l'aise avec notre appel d'offres tel que rédigé par Poirier Fontaine, et ils nous demandaient de changer quelques mots », nous disait le maire Roy, en ajoutant que son administration s'était appuyée sur l'avis de conseillers juridiques

avant de prendre une décision.

Se conformant à la demande de l'AMP, la semaine dernière la ville envoyait un memorandum à tous les soumissionnaires pour le centre sportif, soulignant les modifications faites au texte, ainsi qu'une prolongation de 30 jours qu'on leur accordait pour soumettre leurs appels d'offres.

Selon le maire, l'AMP est satisfaite de la nouvelle formulation. Malgré son explication, certains résidents accusent l'administration de VMR d'un manque de transparence dans le dossier du projet.

« Le maire prétend s'être appuyé sur des avis juridiques avant de s'engager et de poursuivre un processus d'appel d'offres que nous comprenons était entaché », Gerry Apostolatos, un Monrois de longue date, nous confiait dans un courriel dans lequel il commentait la situation.

« Nos élus doivent rendre ces avis juridiques publics dans un esprit de divulgation complète et franche ainsi que de transparence. »

Summary:

Following a published report calling into question a call for tenders for TMR's Sports and Community Centre project, contractors' submissions for the \$48 million project will only be opened in late April, rather than in late March, says Mayor Philippe Roy.

The mayor informed the TMR Post of the 30-day postponement during an interview last weekend.

He reacted at the same time to the Montreal daily Journal de Montreal's allegations that one provider was being favoured in documents describing the needs and requirements for the pool at the future sports and community complex.

PHILIPPE REDDING



predding.com
514-984-9526

NOUVEAU



6565 AV. COLLINS # 610 CSI
Rare! Condo impeccable dans l'immeuble RIVE GAUCHE, situé sur rue tranquille à côté d'un magnifique parc. Il offre 2 càc, 2 sdb, 2 espaces au garage. À voir absolument!
OCCUPATION MI-MAI. 469 000\$



245 BATES # 309 MONT-ROYAL
Plafonds 9 pieds. Structure de béton. Cuisine contemporaine, comptoirs de quartz. Stationnement intérieur et rangement. Gym, terrasse commune au 6e étage.
PD 1,550\$/M OCC. IMM.



4500 CÔTE DES NEIGES #402
Welcome to the Forest Hill. A magnificent open area furnished condo. 2 beds, 2 baths, one with integrated laundry. Central a/c. Garage and locker.
\$1800/M. IMM. OCC.



TOUR DES CANADIENS 3 - #3707
1288, RUE ST-ANTOINE O., VILLE-MARIE
Magnificent unit, 37th floor. Open area living room/dining room, 2 beds, 2 baths. Big balcony. 24h security. Garage and locker.
\$3000/M. IMM. OCC.

INFO FLASH



CORONAVIRUS (COVID-19) RÉOUVERTURE CONTRÔLÉE DE L'ARÉNA ET DE LA PISCINE PIERRE-LAPORTE

Bien que les bureaux municipaux et notamment l'hôtel de ville demeurent fermés au public, une réouverture progressive des bâtiments et installations de loisirs se poursuit. Conformément aux directives sanitaires habituelles, des restrictions s'appliquent.

ARÉNA

Sur réservation seulement, à raison chaque jour de six périodes d'une heure chacune, l'aréna accueille jusqu'à 25 patineurs à la fois. Première période à 10 h, nettoyage d'une demi-heure entre les périodes. Réservation en ligne, maximum 24 h à l'avance. Couvre-visage obligatoire pour les 10 ans et plus dans les aires communes.

PISCINE PIERRE-LAPORTE

Sur réservation seulement, à raison chaque jour de six périodes d'une heure chacune, la piscine accueille jusqu'à 20 nageurs à la fois. Première période à 10 h, nettoyage d'une demi-heure entre les périodes. Réservation en ligne, maximum 24 h à l'avance. Couvre-visage obligatoire pour les 10 ans et plus dans les aires communes.

BIBLIOTHÈQUE REGINALD-J.-P.-DAWSON

La bibliothèque est ouverte au public du lundi au samedi inclusivement, de 10 h à 17 h. Nombre de visiteurs limité à 35 usagers, sans réservation, et couvre-visage obligatoire pour les 10 ans et plus. Services limités mais accès aux rayons permis.

PATINOIRES EXTÉRIEURES

Nos patinoires extérieures vous accueillent sept jours par semaine jusqu'à 19 h 30, sans réservation. L'accès aux vestiaires ou casiers se termine à 19 h 45. Hockey restreint; détails en ligne.

Renseignements: 514-734-2928.

CORONAVIRUS (COVID-19) RESTRICTED REOPENING OF THE ARENA AND THE PIERRE LAPORTE POOL

While municipal offices remain closed to the public, with Town Hall among them, a progressive reopening of recreational buildings and installations is ongoing. In accordance with the usual sanitary measures, restrictions apply.

ARENA

By reservation only, each day for six one-hour blocks, the arena accommodates up to 25 skaters at a time. First one-hour block at 10:00, half-hour cleanup between the blocks. Reservation online, maximum of 24 h in advance. Mandatory face mask starting at age 10 in common areas.

PIERRE LAPORTE POOL

By reservation only, each day for six one-hour blocks, the pool accommodates up to 20 swimmers at a time. First one-hour block at 10:00, half-hour cleanup between the blocks. Reservation online, maximum of 24 h in advance. Mandatory face mask starting at age 10 in common areas.

REGINALD J. P. DAWSON LIBRARY

The library is open to the public from Monday to Saturday, 10:00 to 17:00. Number of visitors limited to 35 users, no reservations, mandatory face mask starting at age 10. Limited services but access to stacks granted.

OUTDOOR RINKS

Our outdoor rinks welcome you seven days a week until 19:30, without a reservation. Access to chalets and lockers ends at 19:45. Restrictions on hockey; details online.

Information: 514-734-2928.

DEMANDES DE DÉROGATION MINEURE AUX 75, CHEMIN STRATHCONA ET 5660, RUE FERRIER: COMMENTAIRES ATTENDUS PAR ÉCRIT

Afin d'accommoder les consignes de distanciation et d'éviter les rassemblements, le conseil municipal demande aux résidents intéressés de transmettre leurs commentaires par écrit d'ici le 18 mars – et non en personne – concernant les demandes de dérogation mineure au 75, chemin Strathcona et 5660, rue Ferrier.

Renseignements: 514-734-2985.

REQUESTS FOR A MINOR VARIANCE AT 75 STRATHCONA ROAD AND 5660 FERRIER STREET: COMMENTS EXPECTED IN WRITING

In order to accommodate the current distancing directives and avoid gatherings, Town Council is asking interested residents to voice their comments in writing by March 18 – instead of in person – regarding the requests for a minor variance at 75, Strathcona Road and 5660, Ferrier Street.

Information: 514-734-2985.

CORONAVIRUS (COVID-19) STATIONNEMENT: TOLÉRANCE TEMPORAIRE

Pendant toute la durée du confinement, la consigne donnée aux patrouilles de notre Sécurité publique en est une de tolérance. En revanche, le respect des espaces réservés aux personnes à mobilité réduite et l'interdiction de stationner devant une borne-fontaine continuent de s'appliquer.

CORONAVIRUS (COVID-19) PARKING: TEMPORARY TOLERANCE

For the entire duration of the confinement, instruction given to our Public Safety patrols is one of tolerance. However, reserved spaces for people with reduced mobility still need to be respected and parking in front of a fire hydrant remains prohibited.

PANIERES BIO AVEC LA FERME LES JARDINS D'ARLINGTON

Les paniers bio seront de retour à partir de la mi-juin. Il est possible de s'inscrire dès maintenant! Cet été, passez faire le plein de légumes frais tous les mercredis, coin Montgomery et Dunkirk, entre 17 h 30 et 19 h. Inscrivez-vous dès aujourd'hui via le site de la ferme Les Jardins d'Arlington : www.jardinsdarlington.ca.

ORGANIC BASKETS WITH ARLINGTON GARDENS FARM

The organic baskets will be back starting mid-June. You can already register for them! This summer, swing by the corner of Montgomery and Dunkirk every Wednesday between 17:30 and 19:00 to pick up some fresh veggies. Register today through the producer's website (Arlington Gardens): www.arlingtongardens.ca.

EMPLOIS D'ÉTÉ 2021 POUR ÉTUDIANTS

Divers postes sont offerts de mai à août. Vous pouvez consulter la liste des emplois d'été offerts et tous les documents pertinents sur notre site web (www.ville.mont-royal.qc.ca) ainsi qu'y trouver un formulaire de demande d'emploi d'étudiant.

Sept dates limites distinctes de présentation des demandes s'échelonnent du 8 janvier au 26 mars 2021, selon les postes convoités.

SUMMER 2021 STUDENT EMPLOYMENT

There are a variety of positions available from May to August. You can find the summer employment list as well as all relevant documentation on our website (www.town.mount-royal.qc.ca), including a Student Employment Application form.

Seven distinct closing dates for applications fan out before January 8 and March 26, 2021, depending on the positions desired.

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

514-734-2900

Urgence 9.1.1

Bibliothèque 514 734-2967

Loisirs 514 734-2928

Sécurité publique 514 734-4666

Heures d'ouverture (horaire régulier)
Lun-Ven 8h30 à 16h30

Hôtel de ville - 90, avenue Roosevelt H3R 1Z5

GENERAL INFORMATION

514-734-2900

Emergency 9.1.1

Library 514 734-2967

Recreation 514 734-2928

Public Security 514 734-4666

Office hours (regular schedule)
Mon-Fri 8:30 to 16:30

Town Hall - 90 Roosevelt avenue H3R 1Z5



OPÉRATIONS DE DÉNEIGEMENT, SOYEZ VIGILANT!

Attention aux ordures ménagères et bacs qui obstruent le passage des chenillettes

Plusieurs résidents déposent leurs contenants sur le trottoir ou au bord de la rue alors qu'il faut les placer sur son terrain, en bordure de son stationnement. En obstruant ainsi le passage des chenillettes cette pratique retarde le déroulement des opérations de déneigement en plus d'augmenter les risques de collisions.

Rappel : Il est interdit de placer tout objet (déchet ou contenant) sur la voie publique (rue et trottoir) conformément aux articles 25 et 28 du Règlement n° 1358 et à l'article 46 du Règlement n° 1380.

Règlement sur le déneigement

En vertu du règlement municipal n° 1432, il est interdit de pousser la neige dans la rue et sur les trottoirs. Si vous faites appel à un entrepreneur, vous êtes tenus de l'en aviser. De plus, celui-ci doit obtenir un permis auprès de la Ville et indiquer clairement, à l'aide d'un poteau sur lequel figure ses coordonnées, les zones où il opère. Les contrevenants s'exposent à une sanction d'au moins 300 \$ (excluant les frais).

Renseignements : 514 734-4666, Sécurité publique

SNOW REMOVAL OPERATIONS, BE VIGILANT!

Be careful about household waste and recycling bins that interfere with the snowploughs' path.

Many residents leave their containers on the sidewalk or on the edge of the street. In fact, they should be left on your property, along the entrance. Blocking the snowploughs' path delays the carrying out of snow removal operations and increases the risk of a collision.

Reminder: It is forbidden to place any object (garbage or container) on public property (street and sidewalk) under sections 25 and 28 of By-law No. 1358, and section 46 of By-law No. 1380.

By-law on snow removal

Under municipal By-law No. 1432, shovelling, plowing or blowing snow onto streets and sidewalks is illegal. If you hire a contractor, you are responsible for informing him of this. In addition, the contractor must obtain a permit from the Town and place a post on which his name and telephone number are clearly visible in all locations where he operates. Offenders are subject to a sanction of at least \$300 (excluding fees).

Information: 514 734-4666, Public Security



LINEUPS INITIALLY LONG FOR COVID-19 VACCINE AT DÉCARIE SQUARE

MARTIN C. BARRY

After opening one of the Montreal region's first public vaccination clinics at the Décarie Square mall earlier this week, officials with the CIUSSS West-Central Montreal said they expected to open another this week at the University of Montreal's MIL campus in Outremont.

Media were invited on Monday to a scrum, followed by a tour of the new vaccination facility in the Décarie Square shopping centre at 6900 Décarie Blvd. just west of TMR. In all, Montreal's public health department has opened 15 vaccination clinics across the island to administer shots.

Other locations could also open if it is seen necessary to accelerate or expand the vaccination campaign. After getting a first dose, those receiving the vaccine can expect to return to the same clinic 84 days later for a second dose.

At the start of the vaccination campaign, health authorities are beginning to vaccinate the vulnerable living in CHLSDs, followed by health and social services workers, autonomous or semi-autonomous people living in private seniors' homes, and then people 70 years of age and older.

Francine Dupuis, associate CEO of CIUSSS West-Central Montreal noted that the Quebec health ministry had announced on Monday that the age requirement at the start of the campaign was lowered to 70 from 80. She said the Décarie Square clinic is the CIUSSS's largest COVID-19 vaccination facility so far.

While acknowledging that having to line



The lines were long and waiting was sometimes hard for the many senior citizens who lined up at the COVID-19 vaccination clinic at Décarie Square last Monday.

Photo: Martin C. Barry

up and wait wasn't easy for the many seniors, including a good number with mobility issues, she said "in the end what's important is that everybody gets access to vaccination. We want things to take place smoothly. We have the vaccines we received this week, and we expect to receive a large number more next week.

"As this was the first day, we started a bit late and we weren't completely on time," she continued. "We ran into a few snafus with our computers. But now things are rolling along and I think things will be more and more efficient and people will have less waiting."

Still, she recommended that anyone who has made an appointment to be vaccinated should arrive no sooner than 10 minutes

before, so as not to be left standing in line for too long.

While the queues at Décarie Square last Monday morning were long indeed, at least one TMR resident who stood in line waiting expressed overall satisfaction with the way the health authorities were handling the situation.

"I was totally impressed with the registration system – I was blown away," he told the TMR Post, while declining to provide his name. "Of course, I am disappointed with this long line. But you see in the States people who've been waiting in line for eight hours. It is the first day here after all."

Résumé:

Les médias étaient invités à une visite du Carré Décarie, le lundi 1er mars pour l'ouverture officielle de l'un des nouveaux sites de vaccination publique du CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal.

Francine Dupuis, présidente-directrice générale adjointe du CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal, accordait des entrevues au sujet du début de la campagne de vaccination publique du réseau de santé.

Cette semaine, le CIUSSS envisage ouvrir une autre clinique de vaccination dans le campus MIL de l'Université de Montréal situé dans l'ancienne cour de triage ferroviaire d'Outremont.

UNE ANNÉE DE CORONAVIRUS

PASCAL RICHARD, ÉDITEUR

Nous sommes maintenant arrivés au pénible moment de fêter un anniversaire dont on aurait tous pu se passer; l'an 1 du COVID-19.

La seule bonne nouvelle de cet événement est bien sûr la fin de l'an 2020, une période remplie de misères personnelles et collectives qui va être ajoutée à la liste des époques sombres de l'histoire humaine.

Pour l'ensemble du Québec la pandémie a signifié un demi million d'infections répertoriées avec plus de 272,000 malades qui ont guéri. Il y a eu 10,407 morts dont la cause confirmée était le coronavirus. Il y a eu plusieurs milliers d'hospitalisations, dont beaucoup sont encore en cours. Bonne nouvelle; plus de 500,000 doses de vaccins ont été administrées à date, avec plus en chemin.

Pour Mont-Royal, le virus a rendu malade 927 citoyens, et nous a arraché 92 êtres chers malgré tous les efforts du personnel soignant. Un état d'urgence a existé au CHSLD Vigi de la rue Brittany pendant plusieurs semaines avant d'être maîtrisé.

C'est donc avec beaucoup de mélancholie, mais aussi d'espoir, que nous regardons tous vers l'été et la fin de 2021, deux moments charnières qui nous dirons comment notre société a réussi à passer à travers cette épreuve. Les solutions des gouvernements seront certainement décortiquées et chiffrées par les médias et experts, mais c'est l'attitude de la population qui sera le véritable facteur déterminant du succès ou de l'échec à



venir. L'avènement des vaccins fût un soulagement car cela promettait notre survie, mais les fautes de comportement de plusieurs entités minent gravement la reprise à travers tout le pays.

Pour notre Cité-Jardin, les rebonds positifs s'accumulent lentement mais sûrement. On voit l'ouverture de cliniques de vaccination dans VMR ou à portée d'accès aisée, plus l'investissement du Canada dans le CNRC du parc industriel pour produire des vaccins localement au pays. Le nombre de nouvelles infections est bien contrôlé, on n'est plus en mode panique depuis Novembre passé.

Ça n'a pas été facile, non, mais on y arrive. Comment 2021 va se passer et quel seront les résultats au bout? Seul le temps nous le révélera. Pour le moment, La Poste de VMR souhaite ses meilleurs sentiments à tous ses lecteurs, dans l'espoir que vous serez tous avec nous à la fin de l'année pour célébrer la fin de cette époque funeste.

ANDREA NEEFF

Courtier immobilier résidentiel
andrea@maisons-montreal.ca

Service courtois, toujours dédié à vous - Vous vous attendez à ce que ton courtier sera présent et disponible pour vous au besoin.

Il y a certains moments où plus grand n'est pas forcément meilleur. Donnez-vous le service que vous méritez en choisissant un courtier attentif à vos besoins.

Grande visibilité - Vous voulez que votre propriété reçoit une diffusion significative dans le marché.

Avec une présence cohérente dans les journaux locaux et à travers la ville, ainsi que sur les médias sociaux, mes inscriptions sont toujours bien diffusées à travers tous les médias.

Grand nombre d'acheteurs -

Vous voulez un courtier qui connaît le marché local et qui est bien branché, avec un bottin d'acheteurs.

Résidente de VMR depuis plusieurs années et maman de cinq, je suis bien branchée dans la communauté. Beaucoup de contacts = beaucoup d'acheteurs potentiels.

Professionnelle, courtoise, bien-articulée

Un courtier est une réflexion de ses clients. Vous voulez que la personne qui vous représente brille.

Quand le moment arrive où vous êtes prêt à vendre ou à acheter, appelez-moi. Vous ne serez pas déçu.



Andrea Neeff - Une idée brillante pour vos

besoins en immobilier à VMR

514-974-9993



On a tous de bonnes questions sur la vaccination



Les raisons de se faire vacciner sont nombreuses. On le fait entre autres pour se protéger des complications et des risques liés à plusieurs maladies infectieuses, mais aussi pour empêcher la réapparition de ces maladies évitables par la vaccination.

La campagne de vaccination contre la COVID-19 en cours vise à prévenir les complications graves et les décès liés à la COVID-19. Par la vaccination, on cherche à protéger notre système de santé et à permettre un retour à une vie plus normale.

Quand la vaccination a-t-elle commencé ?

La vaccination contre la COVID-19 a débuté au Québec dès la réception des premières doses en décembre 2020. Puisque la disponibilité des vaccins est restreinte, certains groupes plus à risque de développer des complications liées à la COVID-19 sont vaccinés en priorité. À mesure que les vaccins seront disponibles au Canada, la vaccination sera élargie à d'autres groupes.

Ordre de priorité des groupes à vacciner

- 1 Les personnes vulnérables et en grande perte d'autonomie qui résident dans les centres d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD) ou dans les ressources intermédiaires et de type familial (RI-RTF).
- 2 Les travailleurs du réseau de la santé et des services sociaux en contact avec des usagers.
- 3 Les personnes autonomes ou en perte d'autonomie qui vivent en résidence privée pour aînés (RPA) ou dans certains milieux fermés hébergeant des personnes âgées.
- 4 Les communautés isolées et éloignées.
- 5 Les personnes âgées de 80 ans ou plus.
- 6 Les personnes âgées de 70 à 79 ans.
- 7 Les personnes âgées de 60 à 69 ans.
- 8 Les personnes adultes de moins de 60 ans qui ont une maladie chronique ou un problème de santé augmentant le risque de complications de la COVID-19.
- 9 Les adultes de moins de 60 ans sans maladie chronique ni problème de santé augmentant le risque de complications, mais qui assurent des services essentiels et qui sont en contact avec des usagers.
- 10 Le reste de la population de 16 ans et plus.

Quelle est la stratégie d'approvisionnement des vaccins ?

Le gouvernement du Canada a signé des accords d'achats anticipés pour sept vaccins prometteurs contre la COVID-19 auprès des compagnies suivantes : AstraZeneca, Johnson & Johnson, Medicago, Moderna, Novavax, Pfizer et Sanofi Pasteur/GlaxoSmithKline. Ces achats sont conditionnels à l'autorisation des vaccins par Santé Canada.

À ce jour, les vaccins des compagnies Pfizer et Moderna ont obtenu l'autorisation d'être distribués au Canada. Des vaccins de plus d'une compagnie seront utilisés afin d'accélérer la vaccination contre la COVID-19.

Quels types de vaccins contre la COVID-19 sont étudiés?

Trois types de vaccins font l'objet d'études à l'heure actuelle.

- 1 Vaccins à ARN:** Ces vaccins contiennent une partie d'ARN du virus qui possède le mode d'emploi pour fabriquer la protéine S située à la surface du virus. Une fois l'ARN messenger à l'intérieur de nos cellules, celles-ci fabriquent des protéines semblables à celles qui se trouvent à la surface du virus grâce au mode d'emploi fourni par l'ARN messenger. Notre système immunitaire reconnaît que cette protéine est étrangère et produit des anticorps pour se défendre contre elle. Le fragment d'ARN est rapidement détruit par les cellules. Il n'y a aucun risque que cet ARN modifie nos gènes.
- 2 Vaccins à vecteurs viraux:** Ils contiennent une version affaiblie d'un virus inoffensif pour l'humain dans lequel une partie de la recette du virus de la COVID-19 a été introduite. Une fois dans le corps, le vaccin entre dans nos cellules et lui donne des instructions pour fabriquer la protéine S. Notre système immunitaire reconnaît que cette protéine est étrangère et produit des anticorps pour se défendre contre elle.
- 3 Vaccins à base de protéines:** Ils contiennent des fragments non infectieux de protéines qui imitent l'enveloppe du virus. Notre système immunitaire reconnaît que cette protéine est étrangère et produit des anticorps pour se défendre contre elle.

Le vaccin à ARN messenger peut-il modifier notre code génétique?

Non. L'ARN messenger n'entre pas dans le noyau de la cellule et n'a aucun contact avec l'ADN qui y est contenu. Il ne peut donc y apporter aucun changement.

Comment le vaccin agit-il?

Lorsqu'une personne reçoit un vaccin contre le virus qui cause la COVID-19, son corps prépare sa défense contre ce virus. Une réaction immunitaire se produit, ce qui permet de neutraliser le virus en produisant des anticorps et en activant d'autres cellules de défense. La vaccination est une façon naturelle de préparer notre corps à se défendre contre les microbes qu'il pourrait rencontrer.

La plupart des vaccins en développement contre la COVID-19 favorisent la production d'anticorps pour bloquer la protéine S, la protéine qui permet au virus d'infecter le corps humain. En bloquant la protéine S, le vaccin empêche le virus d'entrer dans les cellules humaines et de les infecter.

Le virus qui cause la COVID-19 est composé d'un brin de matériel génétique, l'ARN (acide ribonucléique), entouré d'une enveloppe. À la surface du virus, on trouve des protéines, dont la protéine S (spicule) qui lui donne sa forme en couronne, d'où son nom, coronavirus.



Quels sont les effets secondaires du vaccin contre la COVID-19?

Des symptômes peuvent apparaître à la suite de la vaccination, par exemple une rougeur ou de la douleur à l'endroit de l'injection, de la fatigue, de la fièvre et des frissons. Moins fréquentes chez les personnes âgées de plus de 55 ans, ces réactions sont généralement bénignes et de courte durée.

À ce jour, aucun effet indésirable grave n'a été identifié avec les vaccins à base d'ARN. D'autres problèmes, qui n'ont aucun lien avec le vaccin, peuvent survenir par hasard (ex.: un rhume ou une gastro).

Le vaccin ne peut pas causer la COVID-19, car il ne contient pas le virus SRAS-Co-V2, responsable de la maladie. Par contre, une personne qui a été en contact avec le virus durant les jours précédant la vaccination ou dans les 14 jours suivant la vaccination pourrait quand même développer des symptômes et contracter la COVID-19.

Il est important de continuer d'appliquer les mesures sanitaires jusqu'à ce qu'une majorité de la population ait été vaccinée.

Pourquoi a-t-il fallu 40 ans pour développer un vaccin contre la grippe, et seulement 9 mois pour en fabriquer un contre la COVID-19?

Les efforts déployés par le passé, notamment lors de l'épidémie de SRAS en 2003, ont permis de faire avancer la recherche sur les vaccins contre les coronavirus et d'accélérer la lutte contre la COVID-19.

Actuellement, près d'une cinquantaine de vaccins contre la COVID-19 font l'objet d'essais cliniques partout dans le monde — fruit d'une collaboration scientifique sans précédent. Pour favoriser le développement rapide des vaccins dans le respect des exigences réglementaires, des ressources humaines et financières considérables ont été investies.

Les autorités de santé publique et réglementaires de plusieurs pays, dont le Canada, travaillent activement pour s'assurer qu'un plus grand nombre de vaccins sécuritaires et efficaces contre la COVID-19 soient disponibles le plus rapidement possible.

Pourquoi faut-il deux doses de vaccin?

La deuxième dose sert surtout à assurer une protection à long terme. Dans le contexte actuel de propagation très élevée de la COVID-19, l'administration de la deuxième dose peut être reportée afin de permettre à plus de gens d'être vaccinés.

[Québec.ca/vaccinCOVID](https://quebec.ca/vaccinCOVID)

☎ 1 877 644-4545

Québec 

MAYOR REACTS TO CONTRACT BID ALLUSIONS POSTED ON LOCAL WEBSITE

MARTIN C. BARRY

Following months of insinuations posted on an anonymous local website connecting a town council member to the pending contract for TMR's future Sports and Community Centre, Mayor Philippe Roy is speaking out.

On one of the pages of the Démocratie Mont-Royal website, the anonymous operators have posted a list of five construction contract submissions for the sports and community centre compiled by the Quebec government's Système électronique d'appel d'offres (SEAO), one of which is from Pomerleau Inc.

On the right side of the same page, they posted a photo of Councillor Michelle Setlakwe, noting that she led town council's campaign to raise additional private funding for the sports complex.

Under this, Démocratie Mont-Royal notes that the chairman of the board of Pomerleau is Setlakwe's husband.

"This is really nasty. It's a nasty attack," said Mayor Roy, noting that as chairman of the Pomerleau board, Michael Fortier is not involved in the company's day-to-day operations or decision-making processes.

"You have to understand what a board of administrators is, and how a company operates. And I'm sure that Michelle Setlakwe has always been forward, saying that integrity is very important for her. So, I have no doubt about that.

"And, to my knowledge, Pomerleau doesn't have any contracts with the town so far," he added. Mayor Roy said he was unaware whether Pomerleau would decide to make a submission.



After months of insinuations appearing on an anonymous local website, Mayor Philippe Roy has decided to speak out on the issue surrounding tenders and contracts for the future Sports and Community Centre.

File photo: Martin C. Barry

"As a mayor, I don't want to know who is submitting," he said. "We need to keep a distance between elected people and the process. But if ever Pomerleau submits, and if ever Pomerleau has the lowest bid and wins, Michelle will just have to say that she wasn't part of the decision.

"Really, the law is quite clear the way a

call for tenders needs to be processed," he continued. "And never, never do elected people intervene in that kind of file. You just go with the lowest bidder."

Résumé:

À la suite de plusieurs mois de suggestions et d'insinuations sur un site web

anonyme local soulevant des questions sur l'attribution du contrat pour le futur Centre sportif et communautaire, le maire Philippe Roy s'est décidé d'adresser la controverse.

« C'est vraiment méchant. Une très méchante attaque, il disait en entrevue avec La Poste.

DÉSIREZ • RECHERCHEZ • HABITEZ



1650 NORWAY
Grand semi-détaché, 3 CAC, 1+1 SDB, salle familiale au rdc, garage double



56 DOBIE
Lumineux et spacieux bas de duplex complètement rénové, 3 CAC, 2 SDB, garage, entrée privée au sous-sol idéale pour un bureau.



775 PLYMOUTH #401
Eden • Location
Condo 2 CAC, 2 SBD



592 ALGONQUIN
Élégance, luminosité et espace ne sont que quelques qualificatifs pour décrire cette propriété rénovée de 4+1 CAC & 3 SBD. Idéalement située dans le secteur ouest de VMR sur un terrain de 5,657pc.



BRIGITTE MACK

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

Deux par quatre de Lawrence Côté-Collins et Alexandre Auger en tournage

La Coop Vidéo de Montréal est heureuse d'annoncer le début du tournage du long métrage Deux par quatre aujourd'hui le 1er mars pour se terminer le 31 mars 2021. Réalisé par Lawrence Côté-Collins et scénarisé avec Alexandre Auger, le film met en vedette Sonia Cordeau, Guillaume Cyr, Geneviève Schmidt, Ève Landry, Martin Laroque et Benoît Mauffette dans les rôles principaux aux côtés de Julie de Lafrenière, Florence Blain Mbaye, Anaïs Favron, Sasha Migliarese, Alain Zouvi, Antoine Vézina et avec la participation spéciale de Sylvie Léonard.

Sarah et Jonathan, la jeune trentaine, désirent passer à la prochaine étape de leur relation. Ils achètent une vieille baraque, persuadés qu'ils pourront la retaper à bas prix et ainsi construire de leurs propres mains la maison de leurs rêves. Mais rapidement les plans déraillent : les rénovations sont un enchaînement de catastrophes et le couple se fait littéralement avaler par ses rêves. La maison en démolition deviendra une métaphore de leur relation qui dépérit à vue d'œil. Déterminé à sauver son couple, Jonathan prendra les grands moyens pour les sortir du pire. Deux par quatre est une comédie dramatique sur les illusions brisées du rêve américain.

Douze ans au sein du mouvement Kino, assortis d'une quarantaine de courts métrages (Score, 2011; Fuck That, 2010), ont fait de Lawrence Côté-Collins une guerrière de la vidéo tout-terrain. Elle a aussi mis son talent de réalisatrice au service des émissions de télé-réalité les plus populaires de la province telles OD et Un souper presque parfait. En 2016, elle réalise Écartée son premier long métrage de fiction, une œuvre à microbudget qui s'est mérité deux nominations aux prix IRIS 2017. Parallèlement à la production de Deux par quatre, elle développe son premier long métrage documentaire Billy.

Alexandre Auger a rédigé les courts métrages Landgraves, Une bombe au cœur, Pas la grosse Sophie, Gaspé Copper, et coscénarisé les longs métrages Les Barbares de la Malbaie et Prank, réalisés par Vincent Biron.

Deux par quatre est produit par Hany Ouichou et Luc Vandal pour la Coop Vidéo avec à la participation financière de la SODEC, des programmes de crédit d'impôt fédéral et provincial, en collaboration avec Radio-Canada.

La direction de la photographie est assurée par Vincent Biron, la conception visuelle est signée Sylvie Desmarais. La prise de son est effectuée par Jean-Sébastien Beaudoin-Gagnon et le montage par Jules Saulnier.

Panache Films distribue le film au Canada.

À propos de la Coop Vidéo de Montréal :

La Coop, c'est 40 ans de cinéma. Un cinéma riche et diversifié qui a marqué plus d'une génération et dont les œuvres traversent le temps. De Requiem pour un beau-sans cœur de Robert Morin à Camion de Rafaël Ouellet en passant par Post Mortem, Gaz Bar Blues de Louis Bélanger et Over My Dead Body de Brigitte Poupart pour ne citer que ceux-là. Une soixantaine de films qui ont remporté plus de 80 prix et une quinzaine de mentions spéciales, ici comme à l'étranger. La collection de la Coop s'est promenée à travers le monde et au fil des années, les œuvres des cinéastes qu'elle soutient auront cumulé plus de 500 sélections festivals, certains parmi les plus prestigieux comme Cannes, Berlin et Karlovy Vary.

Panache Films est une compagnie québécoise spécialisée dans la distribution et la production de courts et longs métrages de fiction.

Chute libre de Dana Gingras en compétition officielle au FIFA



Microclimat Films est fière d'annoncer que le film Chute libre de la chorégraphe Dana Gingras a été sélectionné en compétition officielle du 39e Festival international du film sur l'art (FIFA) qui se tiendra en ligne du 16 au 28 mars 2021 à travers le Canada. Le jury longs métrages, présidé par Christine Beaulieu, remettra les prix suivants : le Grand prix, le Prix du jury, le Prix du meilleur essai, le Prix du meilleur portrait, le Prix du meilleur long métrage canadien

Produit par Catherine Chagnon pour Microclimat Films, Chute libre a été scénarisé et réalisé par Dana Gingras. La musique originale est une composition de Roger Tellier Craig (Fly Pan Am). Josh Sherrett (The Workshop) a assuré la direction artistique et l'animation 3D.

Avec un texte original et une narration de Marie Brassard, ce film immersif bénéficie du talentueux concours d'Olivier Lemieux, artiste de trampoline, Esther Rousseau-Morin, danseuse et de Sovann Rochon-Prom Tep, performeur chorégraphe.

Cette nouvelle création de Dana Gingras est un court métrage de 9 minutes inspiré de la version produite pour le dôme de la SAT et visible sur écran bidimensionnel. Chute libre offre une évasion momentanée, qui nous rappelle que l'attraction terrestre

et notre finalité sont incontournables. Le film évoque la curiosité et la liberté, en brouillant les lignes entre les formes humaines et leur mouvement, et en troublant notre compréhension habituelle de l'espace et des relations sensorielles que nous entretenons avec celui-ci.

<https://lefifa.com/catalogue/chute-libre>

À propos de Microclimat Films

Fondée en 2010 par la productrice Catherine Chagnon, Microclimat Films est une entreprise québécoise vouée à un cinéma hors des sentiers battus. En 2018, la société reçoit le soutien de la SODEC pour ses activités liées à la production interactive. Elle a été retenue pour la nature novatrice de sa proposition ainsi que pour la force des partenaires avec lesquelles elle s'associe. En 2021, Microclimat Films produit Bootlegger, le premier long métrage de fiction de Caroline Monnet. Le projet remporte le prix d'écriture remis par la Résidence de la Cinéfondation et le Centre national du cinéma et de l'image animée (CNC) au Festival de Cannes 2017.

Bande annonce : <https://vimeo.com/344854716>
https://vimeo.com/microclimatfilms/vod_pages/

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@stele-medias.com

514-570-1855



We all want to know more about COVID-19 vaccination



There are many reasons to get vaccinated, including protecting ourselves from the complications and dangers caused by infectious diseases, but also to stop the return of infectious diseases that are avoidable through vaccination.

The COVID-19 vaccination campaign now underway is aimed at preventing serious complications and death from COVID-19. We also use vaccination as a way of protecting our healthcare system and getting back to a more normal life.

When did the vaccination campaign start?

COVID-19 vaccination in Québec began in December 2020 with the delivery of the first vaccine doses. Because the availability of vaccine is limited, categories of people deemed at higher risk of developing COVID-19 complications have been given priority. As more vaccine becomes available in Canada, the categories of recipients will be extended.

Order of priority of recipients of COVID-19 vaccines

- 1 Vulnerable people and people with a significant loss of autonomy who live in residential and long-term care centres (CHSLDs) or in intermediate and family-type resources (RI-RTFs)
- 2 Workers in the health and social services network who have contact with users
- 3 Autonomous or semi-autonomous people who live in private seniors' homes (RPAs) or in certain closed residential facilities for older adults
- 4 Isolated and remote communities
- 5 People 80 years of age or older
- 6 People 70 to 79 years of age
- 7 People 60 to 69 years of age
- 8 Adults under 60 years of age who have a chronic disease or health problem that increases the risk of complications of COVID-19
- 9 Adults under 60 years of age who do not have a chronic disease or health problem that increases the risk of complications, but who provide essential services and have contact with users
- 10 Everyone else in the general population at least 16 years of age

What supply strategy was used to acquire the vaccines?

The Government of Canada signed advance purchase agreements for seven promising COVID-19 vaccines with the following companies: AstraZeneca, Johnson & Johnson, Medicigo, Moderna, Novavax, Pfizer and Sanofi Pasteur/GlaxoSmithKline. The purchases are conditional upon approval of these vaccines by Health Canada.

To date, the Pfizer and Moderna vaccines have been approved for distribution in Canada. Soon, other vaccines from these companies will be used to speed up COVID-19 vaccination.

What types of COVID-19 vaccines are being studied?

There are three types of vaccine currently being studied.

- 1 **mRNA vaccines:** These vaccines contain part of the RNA of the virus which has the ability to make the S protein located on the surface of the virus. Once the RNA messenger is inside our cells, they make proteins similar to those on the surface of the virus using the instructions provided by the RNA messenger. Our immune system recognizes that this protein is foreign and produces antibodies to defend itself against it. The RNA fragment is quickly destroyed by cells. There is no risk that this RNA will alter our genes.
- 2 **Viral vector vaccines:** These contain a weakened version of a virus that is harmless to humans. Once in the body, the vaccine enters our cells and gives them instructions to make protein S. Our immune system recognizes that this protein is foreign and produces antibodies to defend itself against it. Once in the body, the vaccine enters our cells and gives them instructions to make protein S. Our immune system recognizes that this protein is foreign and produces antibodies to defend itself against it.
- 3 **Protein subunit vaccines:** These contain non-infectious fragments of proteins that mimic the envelope of the virus. Our immune system recognizes that this protein is foreign and produces antibodies to defend itself against it.

Will an mRNA vaccine alter our genetic code?

No. Messenger RNA does not enter the cell's nucleus or come into contact with the nucleic DNA. As such, it cannot alter our DNA in any way.

How do COVID-19 vaccines work?

When someone receives the vaccine against the virus that causes COVID-19, their body starts to defend itself against the virus. An immune reaction occurs which neutralizes the virus producing antibodies and activating defense cells.

Most COVID-19 vaccines in development prompt the production of antibodies to block protein S; the protein that allows the virus to infect the human body. This prevents the virus from entering and infecting human cells.

The virus that causes COVID-19 is composed of strands of ribonucleic acid (RNA) genetic material surrounded by a crown-like envelope with proteins that include the S (spike) protein, hence the name "coronavirus."



What side effects can be expected from injection with the COVID-19 vaccine?

Some minor side effects may occur, such as redness or pain at the injection site and fatigue, fever or chills. These symptoms are less common among vaccine recipients over the age of 55, are usually benign and do not last long.

As of now there are no known serious side effects from mRNA vaccines. While other random problems may arise, such as a cold or gastroenteritis, they are not related to the vaccine per se.

Because the vaccine does not contain the SARS-CoV-2 virus, it is not capable of causing COVID-19. However, people who come into contact with the virus in the days leading up to their vaccination or within 14 days of receiving the vaccination could still develop symptoms and get the COVID-19 disease.

As such, following health measures remains important until such time as a majority of the population has been vaccinated.

Why did it take 40 years to develop a flu vaccine but only nine months for one against COVID-19?

Past efforts, particularly during the SARS epidemic in 2003, advanced coronavirus vaccine research and accelerated the fight against COVID-19.

There are currently over 50 COVID-19 vaccines undergoing clinical trials around the world, the result of unprecedented scientific cooperation. Considerable financial and human resources have been invested in the development of vaccines that meet regulatory requirements in such a short span of time.

Public health and regulatory authorities in many countries, including Canada, are working hard to ensure that as many safe and effective COVID-19 vaccines as possible become quickly available to their populations.

Why are two vaccine doses required?

The second dose "reminds" the immune system to continue producing antibodies and ensures long-term protection. In current circumstances, where COVID-19 is spreading very fast, administration of the second dose may be delayed somewhat to be able to vaccinate more people with the first dose.

[Québec.ca/COVIDvaccine](https://quebec.ca/COVIDvaccine)

1 877 644-4545

Québec 

HAVE YOU HEARD THE LATEST GOSSIP?

There is a story from the Middle Ages of a man who went to see a monk. He had been telling lies about someone. What should he do? The monk told him to go and put a feather on every doorstep in the community. The man quickly went and did what he was told.

Then he came back to the monk and asked what he should do next. Now, the monk told him, to go back into the community and pick up all the feathers. The man said that would be impossible as, by now, the wind would have blown them all away. The man told him that is what had happened with his words - the lies he had told.

The Bible states: "There is death and life in the power of the tongue." Our words matter; they have an incalculable influence on our development and well being from the cradle to the grave. Once spoken we don't get our words back! I recently came

across this passage:

"My name is GOSSIP.

I have no respect for justice.
I maim without caring.
I break hearts and ruin lives.
I'm cunning and malicious,
And gather strength with age.
The more I'm greeted the more I'm believed.
I flourish in every level of society.
My victims are helpless.
They cannot protect themselves against me
Because I have no face.
To track me down is impossible.
The harder you try, the more elusive I become.
I am nobody's friend.
Once I tarnish a reputation
It is never the same.
I topple governments, wreck marriages,
ruin careers,

Cause sleepless nights and heartache.
I spawn suspicion and generate grief.
I make innocent people cry on their pillows,
And even my name hisses - GOSSIP!"

GOSSIP isn't the thing that goes in one ear and out the other that hurts, so much as the thing that goes in one ear, gets all mixed up, and then slips out the mouth. GOSSIP drives TV shows, newspapers and magazines. GOSSIP can give you all of the details without knowing any of the facts. We all talk about hearing "juicy Gossip". When people say, "I probably shouldn't tell you this!" why don't we reply, "Well, then, you better not!" Instead we reply,
"Oh, go on! What is it?"

We focus on negatives! We are a whiplash people, craning our necks to see every detail of the latest 'car crash'! Journalist Arianna Huffington says the basis for selecting a

news story is "If it bleeds, it leads". Social Media reveals how people savage and bully others online with malicious intent! I have never met a malicious gossip who has added one scintilla of value to their lives, much less society~.

Whenever we hear something that is "Juicy Gossip" we should ask these questions: "Is it true?" "Is it going to do any good if I share it?" Our challenge is to so build up our hearts that, when we speak of others, it is to affirm their best. Our words reveal the real condition of our hearts for, as Jesus said, "Out of the fullness of the heart, the mouth speaks." This is how we create a more compassionate society.

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



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

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

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

LOUISA ROSSI
COURTIER IMMOBILIER



POUR UN SERVICE DÉTAILLÉ... DE VOTRE COURTIER DE QUARTIER!

514-862-2040

1257 Laird, Mont-Royal,
H3P 2S9, 514-731-7575



LETTRE OUVERTE DE GUY DJANDJI

Le journal de Montréal publiait le 27 février 2021 un article sous le titre : « Un fournisseur était favorisé pour construire une piscine à Ville Mont-Royal ». Le journaliste Cambron-Goulet souligne que c'est « la vigilance des citoyens et non celle des élus qui a permis de modifier un appel d'offres mal ficelé ».

En effet, il semblerait que l'appel d'offre concernant le Centre Sportif comportait « des problèmes semblables à ceux dénoncés par le Bureau de l'inspecteur général (BIG) de Montréal, il y a deux ans ».

Notre Maire, M. Roy, se défend en invoquant : « On s'est fié à des opinions juridiques qui, deux ans plus tard, s'avèrent ne pas être les meilleures ». Une excuse pour le moins surprenante venant d'un avocat. Et il n'est pas le seul avocat à

siéger au Conseil.

De deux choses l'une : ou bien ce Conseil savait ce qu'il faisait ou bien il ne le savait pas. Dans le premier cas, cela ouvre la voie à des spéculations sur le laxisme et l'intégrité de l'équipe. Dans le second, cela démontre une certaine forme d'incompétence. On ne s'en sort pas.

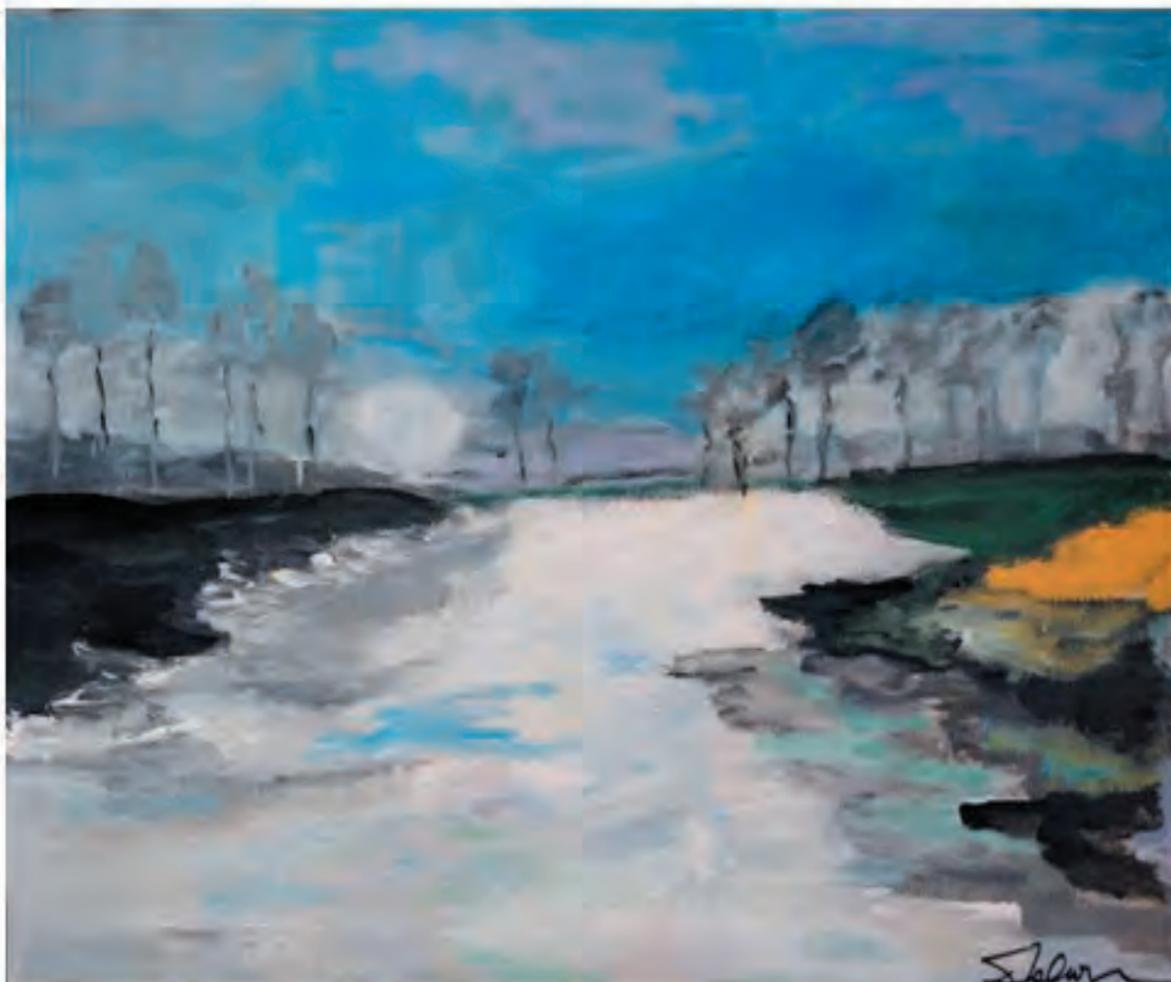
Est-ce trop demander à nos élus d'être plus rigoureux dans leur travail, surtout quand il s'agit d'engager l'argent de nos taxes?

Quand vont-ils comprendre que les citoyens veulent un Centre sportif mais libre de compromission ou de perception de mauvaise gestion?

Guy Djandji, avenue Kenaston

ARTTRAM

Doina Falcon



ARTISTE DE LA SEMAINE
THIS WEEK'S ARTIST

« Lake in winter »
Acrylique - 12" x 16"

arttram.org

Commandité par -
sponsored by



Lucile Baladier
En collaboration avec Nathalie Mertens, conseillère en nutrition

SIMPLIFIEZ-VOUS LA CUISINE!

S'organiser en 10 étapes

Pour des repas
rapides et sains
au quotidien



Parce que l'avenir de chacun dépend de son alimentation!

En reprenant le contrôle de ce qui atterrit dans notre assiette, on reprend le contrôle de notre santé, donc de notre avenir ! C'est cette règle de vie que prodigue à travers une multitude de conseils et d'anecdotes l'ouvrage de Lucile Baladier, écrit en collaboration avec la conseillère en nutrition Nathalie Mertens : Simplifiez-vous la cuisine aux éditions Goélette, en librairie le 17 février. Sous-titré S'organiser en 10 étapes, ce guide pratique — qui n'est pas un énième livre de recettes — propose aux mères de famille comme à tous ceux et celles désireux d'adopter ou de retrouver de bonnes habitudes alimentaires, d'appliquer des principes simples et rapides mais incontournables, pour des dîners et des soupers aussi savoureux qu'équilibrés. Par ailleurs créatrice du site Web www.super-boitealunch.com, Lucile Baladier s'est inspirée de sa propre expérience de maman débordée qui, frappée un jour par la maladie, s'est retrouvée confrontée à l'importance de l'alimentation.

« Je me suis rendue compte, d'un côté, de l'incroyable impact de l'alimentation sur notre santé globale et notre système immunitaire, et, de l'autre, de la difficulté que beaucoup ont à cuisiner sainement. Après m'être formée et avoir révolutionné l'alimentation familiale, j'ai voulu, avec l'aide de Nathalie, aider les femmes, les hommes, les jeunes, les mamans, les papas... en leur présentant 10 étapes simples, tirées de plus de 3 ans d'enseignement, qui les aideront à s'organiser une bonne fois pour toutes pour des repas rapides et sains au

quotidien. »

Relativement faciles et rapides à adopter, les préceptes de Simplifiez-vous la cuisine sont accessibles à tous. L'ouvrage de Lucile Baladier et de Nathalie Mertens fourmille de « trucs » et astuces, et fournit de bons repères alimentaires, de la préparation à la consommation, en passant par la bonne cuisson et la conservation. Simplifiez-vous la cuisine recense par exemple les 15 accessoires de cuisine indispensables, les 15 aliments essentiels à avoir dans son garde-manger, ou encore les fruits et légumes avec les plus et moins de pesticides. De quoi se (re)motiver, étape par étape, et se donner les meilleures chances de vivre sa vie en santé !

Lucile Baladier: de cadre d'affaires / maman pressée à autrice et blogueuse culinaire

Ancienne cadre d'entreprise, Lucile Baladier est autrice et fondatrice du site [Super Boîte à Lunch](http://www.super-boitealunch.com). À 40 ans, alors qu'elle était une maman surmenée qui « bricolait rapidement » les repas pour sa famille, elle a été affectée par un cancer. Comprenant l'importance de bien manger, elle s'est alors formée en nutrition, a échangé avec des experts et littéralement révolutionné sa cuisine. Avec l'ouvrage Simplifiez-vous la cuisine, premier d'une série qu'elle compte poursuivre, cette résidente d'Outremont veut aider « les gens à reprendre le contrôle de leur assiette dans la joie et la bonne humeur ».



AVIS PUBLIC

DEMANDE DE DÉROGATION MINEURE AU RÈGLEMENT DE ZONAGE N° 1441 et CONSULTATION ÉCRITE

72, chemin Strathcona

Le conseil municipal de Mont-Royal statuera, à sa séance ordinaire qui aura lieu le 22 mars 2021, à 19 h, au 90, avenue Roosevelt, sur une demande de dérogation mineure portant sur l'immeuble situé au 72, chemin Strathcona.

L'objet de cette demande vise à légaliser, conformément au règlement N° 1312 sur les dérogations mineures, la marge de recul latérale droite du bâtiment existant à 1,90 m, empiétant de 0,08 m dans la marge minimale de 1,98 m requise au moment de la construction en 1951.

Toute personne que cette demande intéresse peut se faire entendre du conseil en transmettant ses commentaires écrits au plus tard le 18 mars 2021.

Pour être admissible, un commentaire doit être :

- transmis par courriel à l'adresse suivante : greffier@ville.mont-royal.qc.ca;

ou

- être déposé dans la boîte de réception du courrier de l'hôtel de ville, au 90, avenue Roosevelt, Mont-Royal à l'attention du greffier.

Les détails relatifs à cette demande de dérogation mineure sont disponibles sur le site web de la municipalité à l'adresse www.ville.mont-royal.qc.ca

Donné à Mont-Royal,
le 3 mars 2021.

Le greffier, Alexandre Verdy, Town Clerk



PUBLIC NOTICE

APPLICATION FOR A MINOR VARIANCE FROM ZONING BY-LAW NO. 1441 and WRITTEN CONSULTATION

72 Strathcona Road

Mount Royal Town Council will dispose, at its regular meeting to be held on March 22, 2021 at 19:00 at 90 Roosevelt Avenue, of the following application for a minor variance for the property located at 72 Strathcona Road.

The object of this application is to legalize, in accordance with Minor Variance By-law No. 1312, the right side setback at 1.90 m for the existing building, encroaching by 0.08 m on the 1.98 m minimum setbacks required at time of construction in 1951.

Any interested person may be heard by Council by submitting written comments no later than March 18, 2021.

To be eligible, a comment must be:

- sent by e-mail to: townclerk@town.mount-royal.qc.ca;

or

- be dropped off in the Town Hall's mailbox at 90 Roosevelt Avenue, Mount Royal to the attention of the Town Clerk.

Details of this minor variance request can be found on the municipality's website at www.town.mount-royal.qc.ca

Given at Mount Royal,
on March 3, 2021.



AVIS PUBLIC

DEMANDE DE DÉROGATION MINEURE AU RÈGLEMENT DE ZONAGE N° 1441 et CONSULTATION ÉCRITE

5660, rue Ferrier

Le conseil municipal de Mont-Royal statuera, à sa séance ordinaire qui aura lieu le 22 mars 2021, à 19 h, au 90, avenue Roosevelt, sur une demande de dérogation mineure portant sur l'immeuble situé au 5660, rue Ferrier.

L'objet de cette demande vise à légaliser, conformément au règlement N° 1312 sur les dérogations mineures, la marge de recul latérale droite du bâtiment existant à 1,20 m, empiétant de 0,02 m dans la marge minimale de 1,22 m requise au moment de l'agrandissement en 1989.

Toute personne que cette demande intéresse peut se faire entendre du conseil en transmettant ses commentaires écrits au plus tard le 18 mars 2021.

Pour être admissible, un commentaire doit être :

- transmis par courriel à l'adresse suivante : greffier@ville.mont-royal.qc.ca;

ou

- être déposé dans la boîte de réception du courrier de l'hôtel de ville, au 90, avenue Roosevelt, Mont-Royal à l'attention du greffier.

Les détails relatifs à cette demande de dérogation mineure sont disponibles sur le site web de la municipalité à l'adresse www.ville.mont-royal.qc.ca

Donné à Mont-Royal,
le 3 mars 2021.

Le greffier, Alexandre Verdy, Town Clerk



PUBLIC NOTICE

APPLICATION FOR A MINOR VARIANCE FROM ZONING BY-LAW NO. 1441 and WRITTEN CONSULTATION

5660 Ferrier Street

Mount Royal Town Council will dispose, at its regular meeting to be held on March 22, 2021 at 19:00 at 90 Roosevelt Avenue, of the following application for a minor variance for the property located at 5660 Ferrier Street.

The object of this application is to legalize, in accordance with Minor Variance By-law No. 1312, the right side setback at 1.20 m for the existing building, encroaching by 0.02 m on the 1.22 m minimum setbacks required at time of the extension in 1989.

Any interested person may be heard by Council by submitting written comments no later than March 18, 2021.

To be eligible, a comment must be:

- sent by e-mail to: townclerk@town.mount-royal.qc.ca;

or

- be dropped off in the Town Hall's mailbox at 90 Roosevelt Avenue, Mount Royal to the attention of the Town Clerk.

Details of this minor variance request can be found on the municipality's website at www.town.mount-royal.qc.ca

Given at Mount Royal,
on March 3, 2021.

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

Complicité en toute simplicité !



2200 SUNSET

Facing lovely Gundy park, this spacious and elegant cottage offers many great features. Extended home with sunny ground floor den, large windows throughout, professionally landscaped garden with inground pool and terraces. Imposing facade with a classic look and ideal location for your growing family. Double garage.



905 PLYMOUTH # 302

Une rareté sur le marché! Ce condo de 3 c.a.c. se distingue par ses atouts uniques. Son orientation sud-est permet des espaces de vie ultra lumineux. Vue dégagée sur la ville, balcon paisible plus vaste que la norme, espace de rangement très grand, 2 garages +++



2252 DUNKIRK

Spacieux haut de duplex de 1400 Pc avec bel aménagement de pièces. 2 chambres à coucher, jolie cuisine rénovée avec coin repas, vaste terrasse privée, A/C, stationnement extérieur.

OCCUPATION IMMÉDIATE POSSIBLE.



1426-1428 DUNKIRK



130 BATES #409

Du haut de gamme! Gâtez-vous! Les condos « Signature Bates » de construction récente vous offrant piscine sur le toit et terrasse commune. Condo très tendance de 2 chambres + 2 salles de bain. Le loyer inclut un espace de stationnement dans le garage, un locker, et les électros. A/C central.

OCCUPATION 1ER MAI 2021 (FLEXIBLE).

LAREDDING.COM

ROYAL LEPAGE TENDANCE
Agence immobilière

ROYAL LEPAGE

T. 514.735.2281 F. 514.735.7291
263 Boul. Graham, Mont-Royal (QC), H3P 2C7