

# La Ville investit 64 M\$ en sports et loisirs

## Le montant servira à développer des infrastructures

Le Journal de Québec · 06 mars 2024 · 12 · TAÏEB MOALLA

La Ville de Québec investit cette année 64 M\$ pour entretenir et développer une soixantaine d'infrastructures sportives et récréatives comme les patinoires extérieures, les parcs et les terrains de jeux sportifs. Plutôt que de miser sur un seul gros projet, la Municipalité dit vouloir additionner plusieurs projets de moindre envergure pour mieux répondre aux besoins des citoyens.



« On veut offrir le nec le plus ultra dans nos quartiers », a assuré le maire de Québec, Bruno Marchand, hier matin, en point de presse.

Ce dernier a convenu qu'il n'y a pas « d'immenses projets » au menu de 2024, mais que c'est l'addition de plusieurs petits projets, dans les quartiers, qui est plus à même de répondre aux demandes des citoyens et au nécessaire « tissu social » qui doit être créé et maintenu dans les six arrondissements.

« On couvre l'ensemble des spectres des besoins. Le but étant de répondre aux besoins des citoyens non pas à travers d'immenses projets, mais à travers des réponses aux besoins des quartiers où les gens sont », a ajouté le maire.

UN « BON MONTANT »

M. Marchand a cependant répété qu'il fallait « continuer de rêver » à de grands projets, même si le contexte économique actuel s'y prête moins et que ses attentes budgétaires auprès du gouvernement du Québec sont plutôt basses, a-t-il laissé entendre.

Qualifiant les 64 M\$ investis de « bon montant », Bruno Marchand n'était pas en mesure de comparer ce budget à celui des années passées, car les sommes ne proviennent pas, cette fois, entièrement de l'enveloppe du Service des Loisirs.

Pour Québec, l'année 2024 marquera l'achèvement des travaux majeurs à la piscine du parc Bardy (Limoilou) et le début de deux chantiers majeurs aux piscines Maria-goretti et Saint-benoît.

Les travaux au terrain de basketball et à l'aire de planche à roulettes du parc Bardy seront terminés cet été. D'autres projets d'amélioration des surfaces de basketball verront aussi le jour aux parcs Cambert, Primevères, de La Chanterelle et du Petit-bois.

#### PROJETS DE PLUS GRANDE ENVERGURE

Les terrains de tennis du parc Saint-raphaël et la patinoire du parc Claude-germain seront convertis en terrains dédiés au pickleball, pour répondre à la popularité croissante de ce sport. Les adeptes de baseball pourront profiter de nouveaux terrains au parc Monseigneur-robert et d'une surface synthétique neuve au parc Réal-cloutier, laquelle devrait être complétée vers la fin de l'été.

Deux projets de remplacement de surface seront réalisés aux terrains de soccer des parcs de La Chanterelle et des Primevères, tandis que des travaux d'aménagement seront amorcés pour offrir un nouveau terrain au parc Paul-émile-beaulieu.

Parmi les infrastructures de plus grande envergure, on note l'ouverture prochaine du nouveau Centre communautaire de la Pointe-de-sainte-foy, la mise en chantier de la patinoire réfrigérée au parc Victoria et le remplacement du système d'éclairage au Stade Canac.



VILLE DE QUÉBEC

## Infrastructures de proximité : plus de 64 M\$ pour des modes de vie sains et actifs

6 mars 2024

La Ville de Québec investira plus de 64 M\$ dans une soixantaine d'initiatives d'infrastructures dédiées à la pratique du sport et d'activités récréatives.

« Ces investissements témoignent de notre engagement à créer un environnement propice à la santé et à la qualité de vie des citoyens, a déclaré le maire de Québec, M. Bruno Marchand. En donnant accès aux citoyens à des infrastructures partout sur le territoire, la Ville de Québec reconnaît l'importance d'encourager la pratique du sport et d'activités récréatives. »

« L'objectif est d'améliorer et de concevoir des espaces qui favorisent les interactions et renforcent le tissu social des quartiers, a ajouté le responsable des loisirs, des sports et de la vie communautaire au comité exécutif,

M. Jean-François Gosselin. Ces initiatives démontrent notre volonté à privilégier un mode de vie dynamique et accessible à tous. »

### Piscines extérieures et jeux d'eau

L'année 2024 marquera l'achèvement des travaux majeurs à la piscine du parc Bardy, juste à temps pour la belle saison. Deux autres chantiers s'amorceront aussi cet été aux piscines Maria-Goretti et Saint-Benoît. Ces projets ont pour objectif de moderniser les infrastructures et d'enrichir l'expérience des citoyens.

Le réaménagement et la mise en place de nouveaux jeux d'eau bonifieront l'offre de lieux de rafraîchissement dans cinq parcs de la ville, soit de La Ribambelle, Chabot, Sainte-Anne, Saint-Raphaël et Robitaille. En plus d'être bénéfiques pour la santé physique et la socialisation des enfants, les jeux d'eau proposent une activité amusante pour toute la famille.

### Terrains sportifs

Les travaux au terrain de basketball et à l'aire de planche à roulettes du parc Bardy seront achevés à l'été 2024. D'autres projets d'amélioration des surfaces de basketball verront aussi le jour aux parcs Cambert, Primevères, de La Chanterelle et du Petit-Bois. À noter que le resurfaçage de patinoires servira aussi à la pratique du basketball dans deux autres parcs municipaux.

Les terrains de tennis du parc Saint-Raphaël et la patinoire du parc Claude-Germain seront convertis en terrains dédiés au *pickleball*, pour répondre à la popularité croissante de ce sport.

Les adeptes de baseball pourront profiter de nouveaux terrains au parc Monseigneur-Robert et d'une surface synthétique neuve au parc Réal-Cloutier, qui devrait être complétée vers la fin de l'été.

Les surfaces synthétiques offrent une alternative durable et polyvalente aux terrains en gazon naturel, permettant aux joueurs de profiter d'une expérience de jeu de haute qualité. Deux projets de remplacement de surface seront d'ailleurs réalisés aux terrains de soccer des parcs de La Chanterelle et Des Primevères (soccer Sainte-Famille), tandis que des travaux d'aménagement seront amorcés pour offrir un tout nouveau terrain au parc Paul-Émile-Beaulieu.

### Autres infrastructures

Nouvelles aires de jeux, placettes publiques, aires de détente, éclairage et toilettes accessibles comptent aussi parmi les projets prévus en 2024 dans les parcs.

Parmi les infrastructures de grande envergure, mentionnons l'ouverture prochaine du nouveau Centre communautaire de la Pointe-de-Sainte-Foy, la mise en chantier de la patinoire réfrigérée au parc Victoria et le remplacement du système d'éclairage au Stade Canac.

Les réaménagements, agrandissements et ajouts aux infrastructures de proximité contribuent à créer des espaces conviviaux et inclusifs pour tous les citoyens, favorisant ainsi les rencontres et les échanges intergénérationnels.

[Annexe : Infrastructures de proximité - projets 2024](#)

# les affaires

## Non, votre employé n'est pas capricieux, il est migraineux

Par Catherine Charron

Publié il y a 54 minutes, mis à jour il y a 21 minutes



*RHéveil-matin est une rubrique quotidienne où l'on présente aux gestionnaires et à leurs employés des solutions inspirantes pour bien commencer leur journée. En sirotant votre breuvage préféré, découvrez des astuces inédites pour rendre vos 9@5 productifs et stimulants.*



**RHÉVEIL-MATIN.** Bien plus qu'un gros mal de tête, la migraine est une maladie neurologique parfois débilissante qui peut grandement nuire à la productivité et au développement de carrière des personnes qui en souffrent. Cependant, cette condition est rarement prise au sérieux par les entreprises qui ont pourtant un rôle crucial à jouer dans le parcours de guérison de leur employé.

«C'est reconnu par l'OMS comme la première cause d'invalidité chez les moins de 50 ans. [...] Comme c'est invisible, on s'en remet à la description de la personne, et il n'y a rien de plus facile que d'assumer qu'elle n'a rien et qu'elle souhaite simplement prendre une journée de congé», observe Elizabeth Leroux, neurologue spécialisée dans les céphalées - soit les maux de tête-, et les migraines.

Au contraire, les migraineux qui passent par sa clinique tentent tant bien que mal de continuer à travailler malgré leurs symptômes, rapporte celle qui participera au panel «Migraine, maux de tête et céphalées : une affaire de femmes?» organisé par la Fédération des médecins spécialistes du Québec le 8 mars 2024.

«Depuis 15 ans, j'en ai vu des chirurgiens ou des juges qui vomissent entre deux cas, de gens qui ont dû changer de job ou qui ont perdu leur emploi, mais tout ça avec peu de reconnaissance, rapporte-t-elle. J'ai un patient qui m'a déjà dit qu'il s'ennuyait de son cancer, car au moins à l'époque il était pris en charge.»

Initier ce changement de perception surtout auprès de la communauté d'affaires est l'un des chevaux de bataille de celle qui s'intéresse à ce mal qui touche plus d'un Canadien sur 10, et trois fois plus de femmes que d'hommes.

«Chaque jour, j'entends des histoires d'horreur de patients qui attendent de voir des neurologues pendant deux ans et qui espèrent être simplement crus», ajoute la fondatrice de l'organisme Migraine Québec.

Encore peu encadré par le système de santé québécois, déplore-t-elle, ce mal invisible a d'importantes conséquences économiques. En effet, chaque année, le coût de la migraine chronique s'élève à 25 669\$ par personnes en traitement et en perte de productivité, selon une étude canadienne parue en 2022.

### Symptômes débilissants

Contrairement à un simple mal de tête, la migraine cause des céphalées fréquentes qui s'accompagnent de symptômes neurologiques comme une intolérance sensorielle, des nausées et des vomissements, ou encore des pertes visuelles, explique celle qui pratique à la Clinique Neurologique de Montréal.

On parle de migraine chronique lorsque ces épisodes surviennent plus de 15 jours par mois. D'après une étude menée en 2021 auprès de 1119 Canadiens migraineux, plus de la moitié des répondants tombaient dans cette catégorie.

«C'est un continuum de sévérité. Plus tu es atteint, plus ça aura un impact fonctionnel sur ta vie personnelle et professionnelle», indique Elizabeth Leroux.

Dans le milieu de travail, plusieurs facteurs peuvent contribuer au déclenchement d'une telle crise. L'éclairage à la D.E.L., certains stores aux fenêtres, des environnements visuellement chargés ou encore trop chauds, ou même l'odeur de parfum trop prononcée d'un collègue peuvent tous servir de bougie d'allumage à une migraine.

Idem pour les milieux de travail stressant ou émotionnellement exigeant.

«Une enseignante ne pouvait trop boire d'eau, car elle ne pouvait s'absenter et laisser sa classe seule. La déshydratation déclenchait des migraines. Les migraineux sont parfois vus comme capricieux. Pourtant, on ne dirait pas à un asthmatique qu'il l'est parce qu'il ne peut s'exposer à des pollens.»

C'est pourquoi la neurologue appelle à davantage d'éducation au sein des organisations et des responsables des ressources humaines. Non seulement cela permettra de reconnaître et comprendre cette maladie neurologique, mais aussi d'apporter les accommodements nécessaires pour augmenter la productivité des personnes qui en souffrent.

L'employeur doit aussi offrir des régimes d'assurance qui couvrent ces traitements pour alléger ce fardeau financier, mais aussi donner accès à des soins difficiles à obtenir surtout pour les plus jeunes patients autrement en santé.

«Si vous avez des employés migraineux, il faut les encourager à consulter [ des professionnels de la santé ...] et des ressources disponibles comme Migraine Québec, ajoute-t-elle. Au-delà des accommodations, on veut qu'ils guérissent. J'ai des patients qui ont des résultats de 50% à 75% avec les traitements, qui retournent sur le marché du travail ou à temps plein.»

Cette prise en charge est une évidence en pleine pénurie de main-d'œuvre, martèle-t-elle.

**Télétravailler ou ne pas télétravailler, telle est la question qui cause des émois dans bien des entreprises. Partagez votre opinion avec nos lecteurs en remplissant ce formulaire.**

# les affaires

## Quand la moutarde vous monte au nez au travail...

Par Olivier Schmouker

Publié le 29/02/2024 à 07:30



**MAUDITE JOB!** est une rubrique où Olivier Schmouker répond à vos interrogations les plus croustillantes [et les plus pertinentes] sur le monde de l'entreprise moderne... et, bien sûr, de ses travers. Un rendez-vous à lire les **mardis** et les **jeudis**. Vous avez envie de participer? Envoyez-nous votre question à [mauditejob@groupecontex.ca](mailto:mauditejob@groupecontex.ca)



**Q.** – «Au travail, je sens parfois la colère monter en moi, et je me retiens toujours d'éclater. Ça peut se produire quand je découvre qu'un membre de l'équipe tire au flan, ou bien quand un client avance un argument bidon pour obtenir un dédommagement immérité. Je ressens alors une intense pression en moi, pendant des dizaines de minutes. Y a-t-il un truc pour devenir un peu moins colérique?» – *Liam*

**R.** – Cher Liam, il est vrai que la colère empoisonne l'existence, aussi bien celle de celui qui la ressent que celle de ceux qui l'entourent. Et il est tout à votre honneur de vouloir atténuer, voire supprimer, ses effets toxiques.

Plusieurs stratégies préconisées par différents experts en la matière peuvent être envisagées à cet égard. Je vous laisse choisir celle ou celles qui seront les plus adaptées à votre quotidien au travail.

### **Faites une pause cortico-thalamique**

Lorsqu'on pique une colère, la passion l'emporte sur la raison. Ou, si vous préférez, le Système 1 (rapide, instinctif et émotionnel) de notre cerveau occulte le Système 2 (plus lent, plus réfléchi et plus logique), selon les explications du psychologue américano-israélien Daniel Kahneman, «prix Nobel» d'économie en 2002.

Or, pour faire taire la fureur qui nous gagne, il convient de recourir à la raison, plus précisément au Système 2. Ce qui peut se faire comme suit:

- Ouvrez le plexus en prenant une respiration profonde;
- Gardez l'air dans vos poumons pendant deux secondes;
- Expirez lentement, puis attendez deux secondes avant d'inspirer à nouveau.

Ce faisant, n'hésitez pas à fermer les yeux pendant deux ou trois secondes, de temps à autre. Car vous couper de l'image qui provoque en vous de la colère permet d'alléger la pression.

Cette simple technique peut suffire à vous empêcher de pousser un regrettable coup de gueule.

### **Usez de la méthode XYZ**

Pour désamorcer une dispute, vous pouvez recourir à la méthode XYZ concoctée par le psychologue Haim Ginott. L'idée est tout bonnement de relancer la discussion sur de bonnes bases, à l'aide de la phrase suivante: «Quand tu as fait X, j'ai ressenti Y et j'aurais préféré que tu fasses Z».

Par exemple, ça peut revenir à dire ceci au collègue que vous surprenez en train de se tourner les pouces par: «Excuse-moi, mais là, tu es clairement en train de te «pogner le cul» (X). Moi, ça me choque (Y). Tu comprends qu'il serait nettement plus préférable que tu mettes l'épaule à la roue, comme tout le monde (Z).» Ça vous évitera de lancer quelque chose de pire sous le coup de la colère.

### **Arrêtez votre «collection de timbres»**

Plus on accumule les rancœurs, plus notre bouilloire interne se met à siffler, et plus le risque s'accroît que tout explose, comme vous l'évoquez, Liam. Ces rancœurs sont, si l'on veut, notre «collection de timbres»: on les ajoute les uns après les autres à mesure qu'ils nous viennent, on n'ose pas y toucher et ils finissent par tellement s'accumuler qu'on n'est plus capable de refermer correctement le classeur. C'est le signe évident que nous encaissons trop, au point de nous mettre en danger d'éclater à tout moment, «pour un rien».

Que faire? Arrêter cette stupide collection. Prenez un de vos "timbres", analysez-le soigneusement, puis chiffonnez-le. Autrement dit, prenez un moment à vous pour considérer l'une des dernières fois où vous avez senti la moutarde vous monter au nez au travail, et répondez aux questions suivantes:

- Comment se sont déroulés les événements?
- Lequel de ces événements a vraiment déclenché la colère en moi?



– Pourquoi cet événement-là est-il venu me chercher?

– Quelle corde sensible chez moi cela met-il en lumière?

Une fois cette corde sensible identifiée (vous verrez, à force de faire cet exercice, que c'est souvent la ou les mêmes), vous serez en mesure de vous empêcher à l'avenir de collectionner de nouveaux "timbres". Car vous verrez venir la situation susceptible de réveiller votre colère, et aurez le temps de l'esquiver. Résultat? Le classeur de vos colères va aller de lui-même en s'amenuisant.

Voilà, Liam. J'espère que ces différents trucs vous permettront de rendre votre quotidien au travail un peu plus agréable. N'hésitez à me dire ce qu'il en est.

En passant, le tragique grec Eschyle disait: «La parole apaise la colère».