

## «Montrer l'exemple» dans Saint-Roch

Par Gabrielle Pichette, Le Soleil

23 mars 2025 à 04h00

11

Le 26 mars prochain, la SDC Saint-Roch organise une rencontre entre différents acteurs du milieu afin de discuter des enjeux entourant le quartier Saint-Roch. (Frédéric Matte/Archives Le Soleil)

Alors que le quartier subit de nombreuses secousses, la SDC Saint-Roch considère que le gouvernement du Québec doit «montrer l'exemple» dans le dossier du déménagement possible de ses fonctionnaires «et rester dans le centre-ville».

Comme le rapportait *Le Soleil* mardi, des documents obtenus en vertu de la Loi sur l'accès à l'information ont révélé que l'Office québécois de la langue française (OQLF) réclame le déménagement de son bureau de Québec vers un autre secteur de la ville.

Les employés de la Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail (CNESST) souhaiteraient eux aussi quitter le quartier Saint-Roch.

Des déménagements potentiels qui n'enchantent pas la directrice générale de la Société de développement commercial du centre-ville de Québec (SDC Saint-Roch), Marie-Pier Ménard.

**«On s'attend à ce que le gouvernement démontre l'exemple et reste dans le centre-ville.»**

— Marie-Pier Ménard, directrice générale de la Société de développement commercial du centre-ville de Québec (SDC Saint-Roch)

Au cours des derniers mois, plusieurs commerces ont pour leur part sauté le pas et pris la décision de déménager. Le magasin de plein air La

Cordée et la succursale Ashton quitteront le quartier dans les prochaines semaines.

«On n’abandonnera pas Saint-Roch, on est là pour trouver des solutions», lance Mme Ménard.

## **Un grand rendez-vous pour Saint-Roch**

Le 26 mars prochain, la SDC Saint-Roch organise une rencontre entre différents acteurs du milieu afin de discuter des enjeux entourant le quartier.

«C’est maintenant qu’il faut le faire. Avec tous les problèmes qu’on a eus dans les derniers mois, avec l’insécurité du moment, c’est le temps d’écouter les gens», explique Marie-Pier Ménard.

Depuis plusieurs mois, la SDC Saint-Roch effectue des consultations avec des citoyens, des commerçants et des touristes concernant la situation. Le sommet de mercredi prochain servira notamment à illustrer les résultats de ces consultations.

### **«On veut répondre aux demandes des commerçants.»**

— Marie-Pier Ménard, directrice générale de la Société de développement commercial du centre-ville de Québec (SDC Saint-Roch)

Une grande discussion autour des actions à prioriser sera ensuite enclenchée. Le SDC Saint-Roch mettra sur pied un plan d’action sur trois ans en aval du sommet.

## **«Brigade propreté»**

Le 18 mars dernier, la Ville de Québec a annoncé un investissement de près de deux millions de dollars afin d’améliorer la sécurité et la propreté dans le quartier Saint-Roch.

Formée par la SDC Saint-Roch, une «Brigade propreté» devrait également voir le jour en juin.

«Les besoins étaient critiques au niveau de la propreté, on pense qu'aussi au niveau du sentiment d'insécurité, ça passe par la propreté du secteur», précise Mme Ménard.

---

---

La directrice générale a pris la décision de mettre sur pied ce service de nettoyage puisque la Ville de Québec ne peut effectuer ses opérations sur les terrains privés, dont dans l'entrée des commerces.

«Ce n'est pas aux commerçants de ramasser des déchets humains, des seringues, à l'entrée de leur commerce», poursuit-elle.

Le sommet de la SDC Saint-Roch aura lieu à l'Impérial Bell, mercredi prochain, le 26 mars, dès 8 h 30.

# GOSELIN ACCROCHE SES PATINS

## Il quittera la politique municipale

Le Journal de Québec · 25 mars 2025 · 3 · STÉPHANIE MARTIN

Jean-françois Gosselin, qui a affronté Bruno Marchand dans la course à la mairie de Québec avant de se joindre à son équipe comme responsable des sports, accrochera ses patins en novembre prochain et tirera un trait sur huit ans de politique municipale.



Fervent sportif, le conseiller Jean-François Gosselin, aussi membre de l'exécutif de la Ville de Québec, accroche ses « patins municipaux » après deux mandats, soit huit ans. PHOTO STEVENS LEBLANC

Les derniers mois ont représenté une occasion de réflexion sur son avenir, confie le conseiller municipal de Sainte-thérèse-de-lisieux, en entrevue au Journal.

Le mordru de sports, particulièrement de hockey, se trouvait à l'aréna au moment de l'entretien téléphonique.

S'il choisit de tirer sa révérence maintenant, ce n'est pas par manque d'intérêt pour ses dossiers, dont il est fier et salue l'avancement, des patinoires réfrigérées en passant par les Jeux du Canada, le centre de curling et le stade Canac.

« Je vais avoir 50 ans en avril. Ça fait huit ans de politique municipale. J'ai encore le goût. J'adore ce que je fais. Mais j'ai le goût de passer à autre chose pendant que j'aime encore ça. De ne pas attendre d'être blasé pour aller relever de nouveaux défis. »

Le décès de sa soeur Valérie, puis la décision de son ami Antoine Tardif, maire de Victoriaville, qui a choisi de ne pas solliciter de nouveau mandat en 2025, ont scellé sa résolution.

« Je tourne la page sur la politique municipale. »

## TRAMWAY

Jean-françois Gosselin a combattu vivement le projet de tramway avant de s'y rallier à la demande de Bruno Marchand.

La perspective d'une campagne difficile sur cet enjeu dans Beauport, arrondissement où les citoyens sont plus critiques de ce projet, n'est pas un facteur qui a pesé dans la balance, assure-t-il.

« Ce n'est pas ce que je sens », répond-il. Ayant maintenu l'ambiguïté au cours des derniers mois sur le dossier, il n'a pas l'intention de s'en mêler, une fois qu'il aura quitté ses fonctions.

« Je n'ai plus à me prononcer. Pour moi, ce n'est même plus un projet qui est municipal, c'est un projet qui est maintenant piloté par la Caisse de dépôt et le gouvernement du Québec. »

Il reste en poste jusqu'au 2 novembre et compte continuer à travailler sur ses dossiers et sur le prochain budget de la Ville.

## PERSPECTIVES

Après, rien n'est décidé, jure-t-il. Avec le contexte de guerre commerciale lancée par Donald Trump, il pourrait trouver des opportunités liées à son ancienne vie, lui qui a étudié aux États-unis et travaillé pour des compagnies québécoises qui exportaient au sud de la frontière.

Il ne ferme cependant pas la porte à un retour en politique, à un autre palier de gouvernement. Il a d'ailleurs été député adéquiste à l'assemblée nationale entre 2007 et 2008. « Dans la vie, il ne faut jamais dire jamais. »



AFFAIRES

Télétravail

# Faites-vous la sieste durant les heures de bureau ?

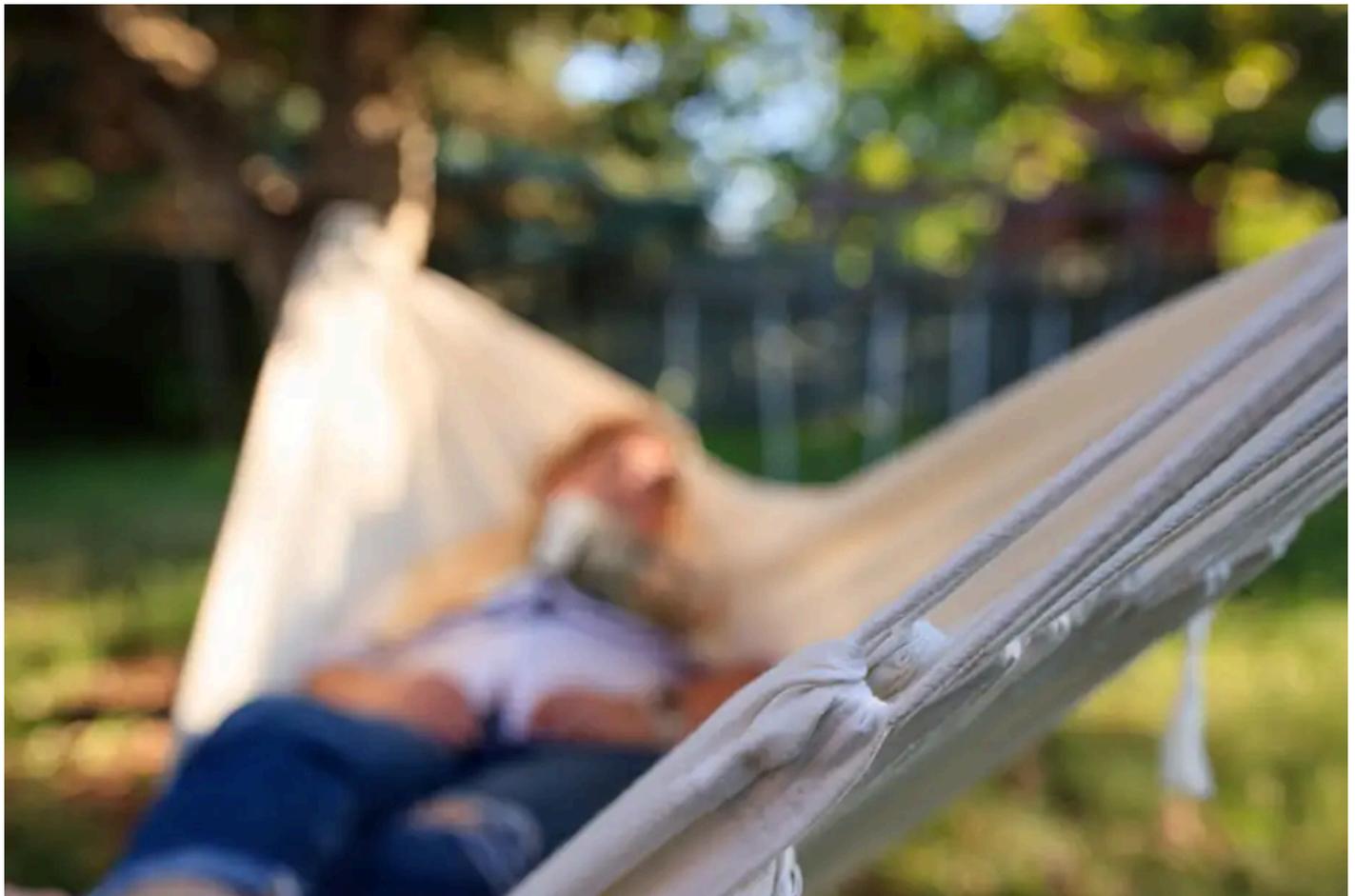


PHOTO HUGO-SÉBASTIEN AUBERT, ARCHIVES LA PRESSE

De plus en plus démocratisée dans les milieux de travail, la sieste est encore plus facile en télétravail.

**La pause sieste est intégrée dans plusieurs routines de télétravailleurs depuis la pandémie. Certains en parlent ouvertement dans leur milieu professionnel, alors que d'autres la font en cachette. Peu importe, ses bienfaits sont indiscutables, disent les experts.**

Publié à 6 h 00



**MAUDE GOYER**

Collaboration spéciale



« Je ne m'en vante pas auprès de mes collègues, mais je sieste deux ou trois fois par semaine. »

Linda Lévesque, traductrice dans le milieu pharmaceutique, travaille exclusivement de la maison depuis la pandémie. Elle apprécie le mode de vie que cela lui apporte : pauses lunch prises à heures variables, tâches domestiques dispersées ici et là, promenades en fin d'après-midi dans son quartier et, surtout, siestes quand elle en ressent le besoin.

Sa patronne le sait – mais elle préfère rester discrète, de peur d'être jugée.

« Je coupe mon heure de lunch en deux, raconte la Montréalaise de 54 ans, rien n'y paraît dans ma charge de travail. Je fais ce que j'ai à faire. »

Sa planification est impeccable, dit-elle, pour réussir à y glisser une « siesta » une fois de temps en temps. Pour Daniel\*, 40 ans, c'est différent : insomniaque, il préfère taire sa passion des petits dodos d'après-midi.

« Dans mon milieu, ce serait mal vu, dit le graphiste qui évolue dans le milieu de la publicité. Autant je ne m'en passerais pas, autant je ne me vois pas en parler ouvertement ! C'est mon secret... »

## Une bonne habitude

De plus en plus démocratisée dans les milieux de travail (certains bureaux ont aménagé, depuis la pandémie, des coins siestes pour leurs employés, et cela devient un avantage social non négligeable), la sieste est encore plus facile en télétravail. Elle n'a pas à être déclarée à qui que ce soit et elle peut passer inaperçue.

Qu'elle soit assumée ou niée, la sieste est une bonne habitude à mettre à son agenda, disent les experts. Un rappel : environ 50 % des gens se plaignent de mal dormir et 30 % ont un trouble du sommeil, souligne Nadia Gosselin, professeure au département de psychologie de l'Université de Montréal et directrice scientifique au Centre d'études avancées en médecine du sommeil au CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal.

« Une sieste de 20 minutes a un impact positif sur la cognition, dit-elle, comme la mémorisation, la planification, l'organisation, la concentration sur une tâche, l'efficacité. Il faut cependant que la sieste soit faite au bon moment et qu'elle ne soit pas trop longue. »

### Inertie et pression du sommeil

Trop longue, elle viendra créer une « inertie du sommeil », soit le fait de se sentir endormi, sans énergie, au réveil de la sieste. Et si elle n'est pas faite dans la bonne fenêtre durant la journée, elle peut nuire à la « pression du sommeil », ce signal envoyé au cerveau qu'on a « besoin de dormir ».

**« Elle devrait durer un maximum de 30 minutes et idéalement, elle prend place avant 14 h », explique M<sup>me</sup> Gosselin.**

Est-ce une bonne idée ? Oui, répond sans hésiter Charles Morin, professeur à l'École de psychologie de l'Université Laval et titulaire de la Chaire de recherche du Canada en médecine comportementale du sommeil.

« Si la sieste n'est pas faite trop tard dans la journée, si elle est faite par exemple dans un endroit calme, sans interruption, ses bénéfices seront maximaux. Et on n'a pas

besoin d'être couché dans son lit : une sieste dans un fauteuil ou sur le divan, ça fonctionne aussi ! »

Sa prescription : elle ne doit pas dépasser 15 h. Et il ne le recommande pas pour les gens qui ont des troubles de sommeil, comme chez ceux qui font de l'insomnie.

« Ce serait comme tenter de compenser, dit-il. Certaines personnes brûlent la chandelle par les deux bouts et ne priorisent pas leur sommeil. Cela représente environ une personne sur cinq... Quelqu'un qui, par exemple, a besoin de huit heures par nuit et ne dort que six heures, il sera somnolent, il perdra en vigilance. »

### **Les pouvoirs du microsommeil**

Ces gens choisissent parfois de se rattraper le week-end, soit en dormant plus tard le matin, soit en privilégiant une sieste. « Pour certains, ça peut marcher », précise-t-il.

Les parents de jeunes enfants vivent les durs effets de la privation de sommeil, rappelle Nadia Gosselin, comme les travailleurs performants qui abattent beaucoup de boulot et vivent beaucoup de stress.

« On n'a jamais autant travaillé que ces cinq dernières années, note-t-elle. Et c'est vrai pour les télétravailleurs qui vivent avec ce flou entre vie professionnelle et vie personnelle. »

Elle indique que lors des siestes, même si on s'allonge et qu'au lever, on ne croit pas avoir dormi, on a tout faux. « Certaines régions de notre cerveau ont dormi. C'est ce qu'on appelle du microsommeil. Les avantages sont quand même là. »

Un truc ? Prendre un café juste avant la sieste !

« Si on a l'habitude de prendre du café, en le prenant immédiatement après le dîner, on s'assure que la sieste ne va durer que 20 ou 30 minutes et les effets de la caféine, le petit boost, vont nous fouetter au réveil. »