

LE MAGAZINE DE LA PETITE-BOURGOGNE/GRIFFINTOWN

MAI 2018

# la griffe

**Maude Gendron**

**Au carrefour de la créativité**

**SOMMES-NOUS MÛRS POUR L'AGRICULTURE URBAINE ?**

**LES PROFONDES RACINES DE LA PETITE-BOURGOGNE**

**V'LA L'ÉTÉ ! TOUS AUX TERRASSES !**

**+ PETIT GUIDE DU NOUVEAU RÉSIDENT, SENS DESSUS DESSOUS ET PLUS ENCORE !**



ALEXANDRE CLAUDE

Enfin, il est arrivé et déjà, on s'élance à l'extérieur pour rattraper le temps perdu! Qu'il s'agisse des nombreux résidents qui ont participé aux différentes corvées de nettoyage ou de la beauté des clichés circulant sur les réseaux sociaux, notre amour du quartier est indéniablement vivant et contagieux.

Avec l'arrivée du beau temps, la griffe vous invite à renouer avec vos voisins et

à en accueillir de nouveaux mais aussi à savourer votre quartier, à faire aller votre pouce vert, à manger frais et à allonger la saison sur le balcon ou par des sorties en plein air. Mai et juin nous rappellent quant à eux de célébrer les mères et les pères dans notre vie.

Bref, profitez de toutes ces petites et grandes occasions pour explorer tout ce que notre beau quartier recèle.

Bon été! X

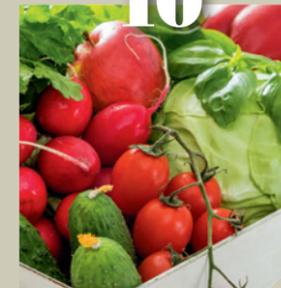
Faites-nous part de vos coups de coeur et heureuses nouvelles du quartier en écrivant à [luce.pellerin@lagriffemedia.ca](mailto:luce.pellerin@lagriffemedia.ca) ou en nous suivant sur [f](#) Magazinelagriffe ou [@](#) lagriffe\_magazine  
Prochaine parution : octobre-novembre 2018.

5



**MAUDE GENDRON**  
AU CARREFOUR DE LA CRÉATIVITÉ

10



**SAVEURS LOCALES**  
POTAGER URBAIN : CÔTÉ COUR ET CÔTÉ JARDIN

12



**AGRICULTURE URBAINE**  
SOMMES-NOUS ENFIN MÛRS?

17



**CES LIEUX QUI NOUS HABITENT**  
LA PETITE-BOURGOGNE, HÔTE D'UNE IMPORTANTE COMMUNAUTÉ NOIRE

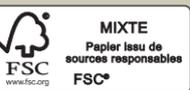
aussi dans ce numéro

TU DEVRAIS VOIR MON VOISIN! ..... 8  
DANS L'OBJECTIF DE... ..... 14  
VOISIN'SPIRANTS ..... 18  
AU GRÉ DES SAISONS..... 19  
TROUSSE DE BIENVENUE..... 20  
RECETTES DE MON VOISIN ..... 22  
SENS DESSUS DESSOUS ..... 24  
LA VIE APRÈS TOUT..... 26

la griffe MÉDIA

ÉDITRICE ET RÉDACTRICE EN CHEF : Luce Pellerin [ [luce.pellerin@lagriffemedia.ca](mailto:luce.pellerin@lagriffemedia.ca) ]  
COLLABORATEURS : Geneviève Bessette, Benoit Levac, Diane Martin-Graser, Sylvie Ménard, Paul Roux  
DIRECTION ARTISTIQUE : Patrice Francœur  
PHOTO DE LA COUVERTURE : Benoit Levac/LEVAC photographie (ingénieuse)  
RÉVISION : Paul Roux, Monic Lavallée  
IMPRESSION : Groupe Litho

Publié 2 fois l'an et distribué à plus de 15,000 adresses. ©2018 La Griffe Média inc. Le contenu du magazine ne peut être reproduit sans autorisation préalable écrite. Dépôt légal à la Bibliothèque et Archives nationales du Québec (BAnQ)



# FACTORY87

2507 NOTRE-DAME OUEST  
MONTRÉAL, QUÉBEC  
H3J 1N6  
WWW.FACTORY87.COM



LA plus importante bannière en soins de réadaptation au Québec

**Physiothérapie**

- Générale et sportive
- Thérapie manuelle orthopédique
- Articulation temporo-mandibulaire
- Commotion cérébrale

**Ostéopathie**

Clientèle adulte et pédiatrique

**Massothérapie**

- Suédois thérapeutique
- Massage sportif
- Tissus profonds
- Fasciathérapie

**Acupuncture**

Approche de santé globale et musculosquelettique

514.312.1122 | [kinatex.com](http://kinatex.com)



Une gamme complète de soins médicaux de haute qualité pour vous et votre famille

**Médecine familiale**

- Avec et sans rendez-vous
- Service de laboratoire
- Prise en charge par un médecin de famille pour les résidents de Griffintown

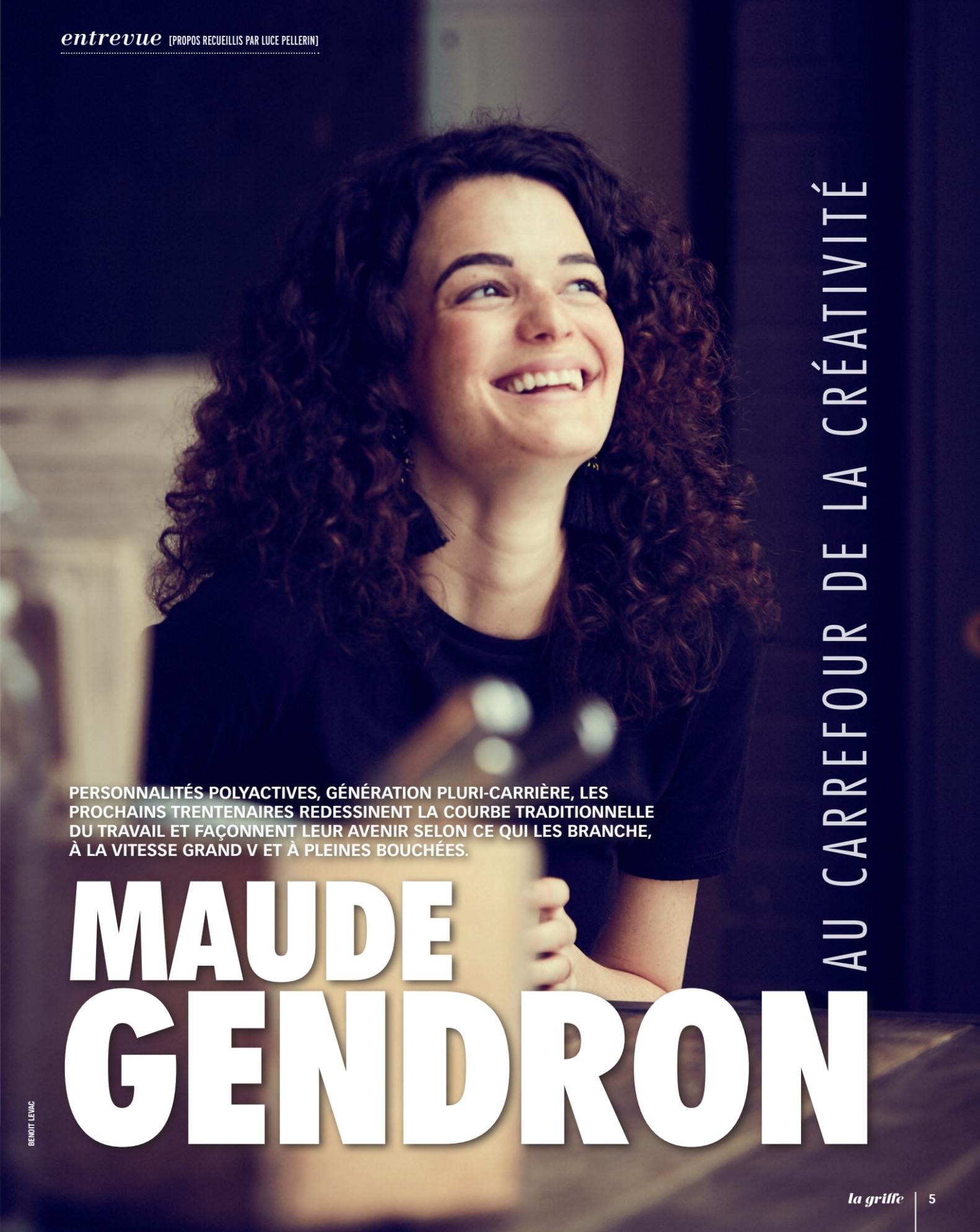
**Spécialités**

- Gynécologie
- Dermatologie
- Pédiatrie
- Chirurgie
- Psychiatrie
- Cardiologie
- Plastie
- ORL et autres

514.316.5454 | [cliniqueenroute.com](http://cliniqueenroute.com)

1000, rue Wellington, suite 201, Montréal, QC, H3C 1V4 | Au 2<sup>e</sup> étage du Pharmaprix

MAINTENANT OUVERT  
OPPORTUNITÉS DE CARRIÈRE POUR MÉDECINS ET PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ



PERSONNALITÉS POLYACTIVES, GÉNÉRATION PLURI-CARRIÈRE, LES PROCHAINS TRENTENAIRES REDESSINENT LA COURBE TRADITIONNELLE DU TRAVAIL ET FAÇONNENT LEUR AVENIR SELON CE QUI LES BRANCHE, À LA VITESSE GRAND V ET À PLEINES BOUCHÉES.

# MAUDE GENDRON

AU CARREFOUR DE LA CRÉATIVITÉ

**A** la lecture de son CV, on pourrait facilement croire que Maude Gendron a plusieurs décennies d'expérience derrière la cravate : des séjours en marketing au sein des Groupes Germain (Hotel Alt) et Antonopoulos (Hôtels Place-d'Armes, Nelligan et William-Gray), à la Jeune Chambre de Commerce en passant par les événements au Parc Jean-Drapeau, pour ne nommer que ceux-là.

Aujourd'hui gestionnaire senior marketing de C2 Montréal, entrepreneure/pâtissière à la tête de Gâteaux Bourgeois, classée par Infopresse parmi les 30 chefs de file de demain de 2017 et ce ... à tout juste 27 ans!

« La vie fait vraiment bien les choses. En fait, mon parcours est beaucoup le résultat de diverses rencontres et d'heureux hasards. »

Arrivée, il y a trois ans, aux ventes de C2 grâce une amie, elle conclut rapidement que c'est le marketing qui l'intéresse et ce changement de poste lui permettra d'évoluer rapidement au sein de la boîte.

Malgré qu'enfant, elle veuille devenir chef, un court passage en restauration aura tôt fait de la dissuader sans qu'elle y renonce totalement pour autant. À la veille de parcourir l'Europe, sa mère lui propose de faire son choix d'études universitaires en gestion du tourisme et de l'hôtellerie. Elle y découvrira là son goût pour le marketing et la gestion.

Gâteaux Bourgeois est, quant à lui, né il y deux ans de son amour culinaire et suite au défi qu'elle s'était lancé de confectionner un gâteau pour 50 personnes pour l'anniversaire de son conjoint. Des commandes d'amis ont suivi et, la magie d'Instagram opérant, *the rest is history* dira-t-on...

Déjà la saison des mariages se pointe et son carnet de commandes se remplit à vue d'œil. « J'adore les mariages!

Quoi de mieux que de confectionner du bonheur! »

Elle parvient tout de même à balancer son entreprise et C2 grâce aux périodes de pointe de chacune qui, heureusement, ne se chevauchent pas trop. Coup de chance ou non, une constante demeure à travers le parcours de Maude Gendron : elle sait ce qui l'allume et est à l'écoute de son instinct.

« C'est très générationnel, je crois. On ne veut pas se dédier, ni se définir par rapport à une seule carrière au détriment de tous nos autres intérêts et passions. »

Grâce à une plus grande flexibilité, beaucoup de ces jeunes trentenaires ont à la fois des entreprises et d'autres emplois, parfois totalement « champ gauche », qu'ils jumellent à leur travail. D'après Maude, C2 hébergerait majoritairement des gens à double carrière.

Cette poursuite de réalisations au-delà du gagne-pain leur permet justement d'aiguiser leur polyvalence qui, en revanche, ne peut que rejaillir dans toutes les autres sphères de leur vie. Comme Maude l'explique, son rôle à C2 Montréal correspond parfaitement à son côté extraverti interagissant continuellement avec 70 personnes, tandis que cuisiner pieds nus chez elle assouvit pleinement son côté introverti, lui permettant ainsi d'atteindre un meilleur équilibre.

C2 Montréal se tiendra, pour la 4<sup>e</sup> année consécutive, à l'Arsenal, du 23 au 25 mai prochain, sur le thème de « Collisions Transformatives ». Mais, pour le commun des résidents, c'est quoi au juste C2?

C2 est la rencontre annuelle du monde des affaires (commerce) avec celui de la créativité. Parce que, quoi qu'on en pense, la qualité première en affaires aujourd'hui est d'être créatif et la créativité est apparemment une faculté qui se développe.

Dans les faits, C2 se trouve à des années-lumière des conférences d'affaires traditionnelles avec 6000 participants de 24 industries différentes et provenant de 50 pays qui sortent de leur zones de confort pour penser et agir autrement.

C2 Montréal cherche, par divers ateliers, à abolir les barrières entre les idées et les points de vue en amenant les participants à repenser leur mode de fonctionnement par des rencontres et des expériences hors du commun.

Un exemple concret de ce que peut donner C2 Montréal? Le YOO Montréal, résultat d'une rencontre entre le designer Philippe Starck et le promoteur Maxime Lachance.

Avec son lot de visiteurs, les retombées économiques et touristiques de C2 Montréal sont considérables : 174,2 \$ millions en 2016, 2,4 \$ millions en dépenses touristiques mais à l'opposé, une empreinte écologique réduite au maximum par le recyclage, le compostage et la compensation des émissions de gaz à effet de serre en donnant une place de choix aux options vertes.

Et de se retrouver ainsi, en début de parcours, parmi les 30/30 chefs de file de demain, ça signifie quoi?

Sa première réaction fut d'abord celle du syndrome de l'imposteur mais elle y voit ensuite une marque d'encouragement, une tape sur l'épaule lui signifiant qu'elle est sur la bonne voie.

« C'est une invitation à devenir meilleure, à me perfectionner. »

Avec la frénésie et l'agitation du travail, Maude et son conjoint se réjouissent d'avoir quitté le centre-ville pour le charme paisible d'une vie de quartier dans le Sud-Ouest. Une maison avec une cour, une cuisine plus spacieuse, des voisins charmants (dont l'une est devenue sa patronne!) et le fait qu'ils n'ont qu'à prendre un seul autobus pour se rendre au travail n'a pas son égal ailleurs à Montréal, selon eux.

Des coups de cœur, Maude en a plein : Le Nora Gray, son resto préféré pour une cuisine italienne moderne, le Vin Papillon pour une redécouverte des légumes en amoureux et la Bête à Pain pour le café et ses délicieux lunchs.

Maude Gendron a, quant à elle, une griffe indéniable : c'est une passionnée authentique! X

VOTRE DEMEURE VOTRE STYLE DE VIE

# SERVICE DE THÉ



DANS LE JARDIN D'HIVER  
Tous les dimanches après-midi

Sur réservation seulement  
reservations@burgundylion.com

burgundylion.com | 514.934.0888 | 2496 Notre-Dame W.  
@PUBBURGUNDYLION | @BURGUNDYLION



## Le Garde-Manger Pour Tous

UN ORGANISME EXCEPTIONNEL DE L'ARRONDISSEMENT DU SUD-OUEST QUI, CHAQUE MIDI, NOURRIT PLUS DE 3000 ENFANTS.

Il soulage la faim, ce qui en fait un outil indispensable à la réussite scolaire et à la lutte contre le décrochage pour des milliers d'écoliers issus des quartiers défavorisés de Montréal.

L'an dernier, ce sont **477 158 assiettes** qui ont été remplies par Le Garde-Manger Pour Tous.

Ces milliers d'élèves qui proviennent de familles désavantagées du Sud-Ouest (économiquement, socialement et/ou culturellement) et qui travaillent fort en classe pour réussir, ne devraient pas avoir

à s'inquiéter s'ils ont de quoi remplir leur ventre vide le midi venu.

Saviez-vous que, grâce à la contribution de donateurs au cours de l'année scolaire 2016-2017,

- **3753 livraisons** de repas ont été effectuées dans 24 écoles de Montréal,
- **330 253 kg** de denrées alimentaires ont été acheminés dans 21 organismes pour des personnes en difficulté et
- **38 personnes en difficulté** ont été accompagnées et préparées vers le retour au travail.



Afin d'atteindre tous ces objectifs, le mardi, 29 mai prochain, se déroulera la 22<sup>e</sup> édition de la soirée-bénéfice au profit du Garde-Manger Pour Tous au restaurant le Richmond à Griffintown, situé en plein cœur du quartier.

Assister à la soirée-bénéfice 2018, c'est donner un remarquable coup de main pour aider à remplir le VIDE! ✕

Pour plus d'info ou pour faire un don visitez le [garde-manger.qc.ca](http://garde-manger.qc.ca).

### Dominique Anglade

Députée de Saint-Henri-Sainte-Anne  
Vice-première ministre  
Ministre de l'Économie, de la Science et de l'Innovation  
Ministre responsable de la Stratégie numérique

#### Bureau de circonscription

3269, rue Saint-Jacques  
Montréal (Québec) H4C 1G8  
Téléphone : 514 933-8796  
Télécopieur : 514 933-4986

[dominique.anglade.shsa@assnat.qc.ca](mailto:dominique.anglade.shsa@assnat.qc.ca)



## Le 21<sup>e</sup> arrondissement

### UN CHEZ SOI OÙ L'ON PREND RACINE

UTOPIQUE QUE D'IMAGINER UNE VIE PAISIBLE DE QUARTIER À DEUX PAS DU CENTRE-VILLE ? PAS POUR LES RÉSIDENTS DU 21<sup>e</sup> ARRONDISSEMENT.

ARTICULÉ AUTOUR d'un square public animé par les terrasses des commerces de proximité qui le composent, Prével se démarque encore une fois avec un projet visant à recréer cette atmosphère caractéristique des places publiques européennes.

Un projet différent par sa vocation à « usages multiples » (*mixed use*) et s'adressant ainsi à une clientèle variée. Les deux dernières phases sont présentement en vente et fortes de leur succès, les travaux construction ont déjà commencé!

Un avantage certain pour les nouveaux occupants est qu'ils emménageront dans un projet complété, où les commerces sont opérants et où une vie de quartier a déjà commencé à prendre racine.

« Dès le départ, nous voulions que les gens s'y sentent bien partout: dans leur condo, à l'intérieur du projet mais aussi dans le quartier » nous confie Laurence Vincent, coprésidente de Prével.

De là, l'inspiration venue du célèbre quartier parisien où l'on côtoie chaque jour son boulanger, son barista et le proprio du bistro tout en échangeant avec ses voisins.

Mais pour créer un tel sentiment de proximité, Prével se devait de choisir minutieusement les commerces qui en feraient partie, même si cela impliquait d'en privilégier certains plutôt que d'autres. Par conséquent, l'offre commerciale offerte aux résidents et au quartier s'est concentrée sur l'alimentation. Qu'a-t-il de plus rassembleur qu'un bon repas ou un apéro partagé en famille ou entre voisins?

À la base même de la vie, la nourriture nous rassemble, nous unit, on la produit, la prépare et la partage. Et c'est cet amour des bons produits qui se retrouvera bientôt jusque dans les assiettes des résidents du 21<sup>e</sup> arrondissement avec l'aménagement d'un espace d'agriculture urbaine sur le toit.

En partenariat avec Jardin Urbain Biotop, une entreprise spécialisée en culture bio en bacs et dont la technologie révolutionne le monde citoyen, Prével sera en mesure d'offrir, dès 2019

et en priorité aux résidents du 21<sup>e</sup> arrondissement, ses premières récoltes de fruits et légumes bios.

Jardin Urbain Biotop, qui en sera le jardinier-maraîcher en titre, est à l'origine, entre autres, du potager urbain du Fairmont Le Reine Élizabeth qui produit chaque année plus de 70 variétés de légumes, fruits, fines herbes et fleurs comestibles, ainsi que des jardins du Palais des Congrès, de l'université Concordia et du Complexe de santé Reine Élizabeth.

Finis désormais d'être tiraillé entre acheter bio ou local, car près de 5000 pi<sup>2</sup> de plants seront cultivés directement sur le toit de la phase 2 du 21<sup>e</sup> arrondissement. En fait de fraîcheur, on ne pourra faire mieux!

« L'engouement des clients pour un espace d'agriculture urbaine à même le projet a été tel que ça a dépassé nos attentes! Les résidents ont hâte et nous demandent sans cesse quand ce sera prêt! »

Quel plaisir que de pouvoir bientôt savourer une tomate fraîchement cueillie de son propre jardin... du 21<sup>e</sup> arrondissement! Et qui sait? Peut-être qu'un petit marché maraîcher pourrait un jour apparaître sur le square, au temps des récoltes... ✕

Pour en savoir plus sur le projet et les unités disponibles, rencontrez-nous au 731 William Street, Montréal, H3C 1N9 ou visitez le site internet ([le21e.prevel.ca](http://le21e.prevel.ca))

# LE POTAGER URBAIN, CÔTÉ COUR ET CÔTÉ JARDIN



LA GRIFFE S'EST ENTRETENUE AVEC GENEVIÈVE BESSETTE, CO-PROPRIÉTAIRE DE LA SHOP AGRICOLE, AFIN DE DÉMYSTIFIER LES RUDIMENTS DU POTAGER URBAIN.

**Vivant en ville et n'ayant accès qu'à un balcon, à une luminosité restreinte, ou n'ayant tout simplement pas de balcon ou d'espace extérieur, sommes-nous condamnés à ne pas avoir de potager?**

Il y a une plante adaptée à tous les types d'espaces. Si vous avez au moins 4 h d'ensoleillement, choisissez la coriandre, l'aneth, la livèche, les radis, les laitues, les framboisiers, mûriers et gadeliers. Une idée de plus en plus populaire est le partage d'espaces et de corvées. Les amis ou la famille qui ont de l'espace peuvent vous permettre de cultiver en échange d'un partage des récoltes.

**Quels sont les principes de base pour réaliser un potager urbain?** Le type et le format de contenant, la fertilisation et l'arrosage sont les 3 principes les plus importants. Les contenants Smart Pot, en géotextile breveté, sont le meilleur choix. Ils offrent une aération maximale, évitent les problèmes de surchauffe, de spiralisation des racines et de pourriture et ne se dégradent pas. Notre terreau préféré est le ProMix pour légumes et fines herbes avec mycorhize, auquel on ajoute du compost de crevettes. Pour la fertilisation, choisissez un engrais naturel pour la culture en contenants (poudre ou granules) que vous mélangez au sol. L'arrosage avec un liquide d'algue et/ou de poisson permet aux nutriments du sol d'être digérés et absorbés par la plante. Gardez toujours le terreau

humide. Les plantes à gros feuillage ou à fruits ont des besoins plus importants. Arrosez lentement pour laisser l'eau s'infiltrer.

**Quels sont les principaux défis du potager urbain?** Les écureuils! Ils sont en surnombre avec un appétit vorace.

**Les erreurs à éviter?** La compaction: ne marchez ou circulez jamais dans le jardin. Aménagez un chemin et restez-y pour éviter de compacter le sol. Le manque d'eau: les plantes pardonnent 2, peut-être 3 sécheresses. Mieux vaut choisir un plus gros contenant ou avoir moins de plantes. La plantation hâtive: une nuit trop froide suffira à tuer tous les plants. Pour planter plus tôt ou cultiver tard, on habille le plant d'une couverture de protection thermique et anti-insectes qui crée un micro-climat en empêchant la perte de chaleur. Si la nuit s'annonce très froide, on double la couverture et on s'assure qu'elle est bien fermée.

**Les variétés et cultivars à privilégier pour s'assurer d'une récolte abondante ou précoce?** Au mois de mai, commencez la saison avec des radis blanc « Hailstone », des pois sucrés « Cascade », des épinards « Bloomsdale » et du kale frisé vert « Dwarf Blue Scotch ». Pour les tomates, les cultivars à croissance déterminée (120 cm de hauteur) produisent

rapidement. Parmi mes variétés préférées, il y a les tomates standard « Mountain Princess » et « Manitoba », la tomate cerise « Sub Artic Cherry » et l'indémontable tomate « Roma ».

**Comment éviter la mort ou la sécheresse de son potager urbain si on s'absente tous les week-ends?** Installez un petit système d'arrosage par gravité comme Iriso pour un seul ou quelques pots, disposés les uns près des autres. Placez une bouteille d'eau à l'envers sur un diffuseur ou utilisez une réserve d'eau en plastique comme un baril. Pour un système semi-autonome, installez un système d'irrigation automatique à 2 sorties (une pour le système et l'autre pour le boyau). Il suffit d'avoir accès à une sortie d'eau. Un système de base de ce genre coûte environ 350 \$ pour arroser une superficie de 38 m<sup>2</sup> (400 pi<sup>2</sup>)

**Comment se débarrasser des pucerons, fourmis, cochenilles et autres insectes nuisibles ou ravageurs?** Gardez l'oeil ouvert pour bien dépister les changements de couleur, brûlures, taches, déformations, croissances anormales ou pourriture dans le feuillage. S'il y a infestation de pucerons, cochenilles, tétranyques, thrips, mouches blanches, charançons, chenilles ou des sciarides, consultez un site comme Anatis Bioprotection pour choisir un agent biologique de lutte intégrée. X

CENTRE  
CULTUREL  
GEORGES-  
VANIER

Cours - Expositions - Ateliers -  
Espaces localifs

Pour connaître la programmation  
complète, visitez le

ccgv.ca

Centre culturel Georges-Vanier  
2450 rue Workman, Montréal  
514.931.2248

L'ART DE FAIRE

DANSE | MUSIQUE | ARTS VISUELS

CENTRE CULTUREL  
GEORGES-  
VANIER

PARTENAIRE DE  
Le Sud-Ouest  
Montréal

AIMAI TRIEU

PHARMACIENNE-PROPRIÉTAIRE

Toute l'équipe de PHARMAPRIX NOTRE-DAME est heureuse de vous offrir les services suivants:

- Services d'une infirmière (jeudi AM-PM)
- Clinique de vaccination voyage
- Vaccination contre la grippe
- Service MédiExpress
- Livraison de médicaments
- Stationnement gratuit
- Service personnalisé et courtois

PHARMAPRIX

2740 rue Notre-Dame Ouest  
tél: 514 937-3924 / fax: 514 937-4149

Heures d'ouverture:  
Lundi au vendredi: 9h à 22h  
Samedi et dimanche: 9h à 21h

griffintown

2358, rue Notre-Dame Ouest  
Montréal, (Qc) H3J 1N4  
T 438 384-3553  
www.cliniquevet.ca  
vetgriffintown@gmail.com

DIX30

9840-20, Boul.Leduc  
Brossard, (Qc) J4Y 0B4  
T 450 812-8483  
www.vetdix30.ca  
vetdix30@videotron.ca

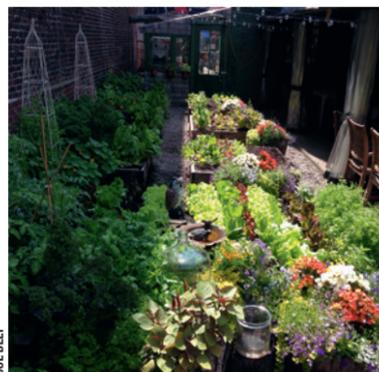
- Médecine
- Chirurgie
- Radiographie
- Dentisterie
- Nutrition
- Boutique

Dr M-H Tétréault m.v.

Dr G Courchesne m.v.

Dr J Hamel m.v.

Dr S Shum m.v.



# AGRICULTURE URBAINE SOMMES-NOUS ENFIN MÛRS?



## « AGRICULTURE » ET « VILLE ».

Deux mots, à première vue contradictoires. Pourtant, la culture de plantes comestibles et l'élevage d'animaux en ville sont en plein essor. Souvent pratiquée sur de petites surfaces, l'agriculture urbaine produit principalement un complément alimentaire (et une certaine fierté, avouons-le) en ayant pour seule mécanique les bras des jardiniers.

Mais elle contribue aussi à améliorer la qualité de l'air, à réduire les îlots de chaleur, à protéger la biodiversité tout en diminuant le prix du panier d'épicerie. En permettant de revitaliser certains secteurs en plus d'embellir le paysage urbain, l'agriculture urbaine encourage la convivialité et la rencontre entre voisins et jardiniers.

Les jardins de David McMillan, des restaurants Joe Beef, Vin Papillon et

Liverpool House, arrivent à fournir, bon an mal an, 2 à 3 plats du menu. En pleine saison, ils produisent plus de 300 laitues variées, courgettes, choux-fleurs, potirons et artichauts, tandis que les tomates grimpent à profusion derrière le Vin Papillon. « La réputation de Joe Beef repose sur l'excellence de sa cuisine et la qualité de ses produits, ça allait de soit de travailler avec des produits biologiques et locaux » nous résume David.

Mais au-delà de l'entreprise, des restaurateurs cherchent à donner une vocation éducative à leurs efforts maraîchers et faire bénéficier le quartier de leur expérience. Cet engagement en matière d'agriculture urbaine avait d'ailleurs amené David McMillan à appuyer publiquement Valérie Plante à la mairie. Et puis? « Je n'ai pas encore

eu de retour d'appels de Valérie Plante à ce sujet, mais je n'ai certainement pas oublié son engagement » répond-il avec détermination.

Même préoccupation du côté de John Winter Russell du Candide. Occupant depuis 3 ans l'ancien presbytère de l'église St-Joseph, le restaurant privilégie les produits locaux et de saison.

Dès la première année, John s'est affairé à transformer en jardin une parcelle de terrain abandonnée, près du restaurant. En collaboration avec le Centre Sportif de la Petite-Bourgogne (CSPB), il souhaitait en faire un outil pédagogique pour le camp de jour en leur apprenant comment planter les semis, les cultiver, désherber et prendre soin du jardin.

Malgré les défis logistiques comme l'accès à l'eau et les exigences muni-

cipales, les enfants ont réussi à produire une mince récolte l'été dernier. En espérant que cette année soit la bonne, John poursuit son projet de jardin éducatif. « On ne va pas nourrir plein de monde avec ça, mais plutôt créer une nouvelle énergie, encourager des personnes à en faire plus, à acheter auprès de producteurs locaux et nourrir un sentiment de communauté. »

Au restaurant HVOR, les défis sont tout autres, m'explique Gabriel Chauvin, directeur des opérations. Ici, l'agriculture urbaine prend tout son sens et toute la place avec 100 m<sup>2</sup> de culture en bacs sur la terrasse. Système d'irrigation automatisé, capteurs d'humidité, régulateur d'arrosage, en plus des 2 ruches d'abeilles, rien n'est laissé au hasard pour que la nature fasse son œuvre dans les meilleures conditions possibles.

Conçu et entretenu par l'équipe de Semis Urbains, le jardin de 2000 plants produit plus de 425 variétés de fruits, légumes, fines herbes et épices. « Notre plus grand défi est de s'assurer d'une utilisation maximale de tout ce qu'on produit » m'explique Gabriel. Avec les 7000 abeilles qui logent dans chacune des ruches, HVOR produit aussi son propre miel avec l'aide de Miel Montréal.

Côté résidentiel, ceux et celles qui souhaitent démarrer un potager collectif peuvent obtenir un coup de pouce vert de l'Éco-quartier Sud-Ouest, organisme du YMCA dont la mission est d'aider à améliorer la qualité du milieu de vie du quartier.

« On peut aider à la demande de compost ou de matériel (bacs de jardinage, par exemple) auprès de la Ville, à obtenir gratuitement ou à faible coût des plantes et semis via la grainothèque George-Vanier (voir encadré) ainsi qu'offrir des ateliers sur les semis, la conservation des semences et le jardinage » nous résume Pascale Fleury, coordonnatrice régionale.

Grâce à l'implication des participants et des appuis financiers extérieurs, une dizaine de jardins en bacs ont été réalisés depuis 2011 et fleurissent maintenant dans le quartier, comme les jardins Olier et Îlots St-Martin.

Donc, que vous le fassiez pour l'environnement, le plaisir, agrémenter vos plats ou en faire profiter votre clientèle, dans l'arrière-cour, sur le balcon ou sur le toit, les façons de jardiner en ville n'ont de limites que votre créativité. ✕



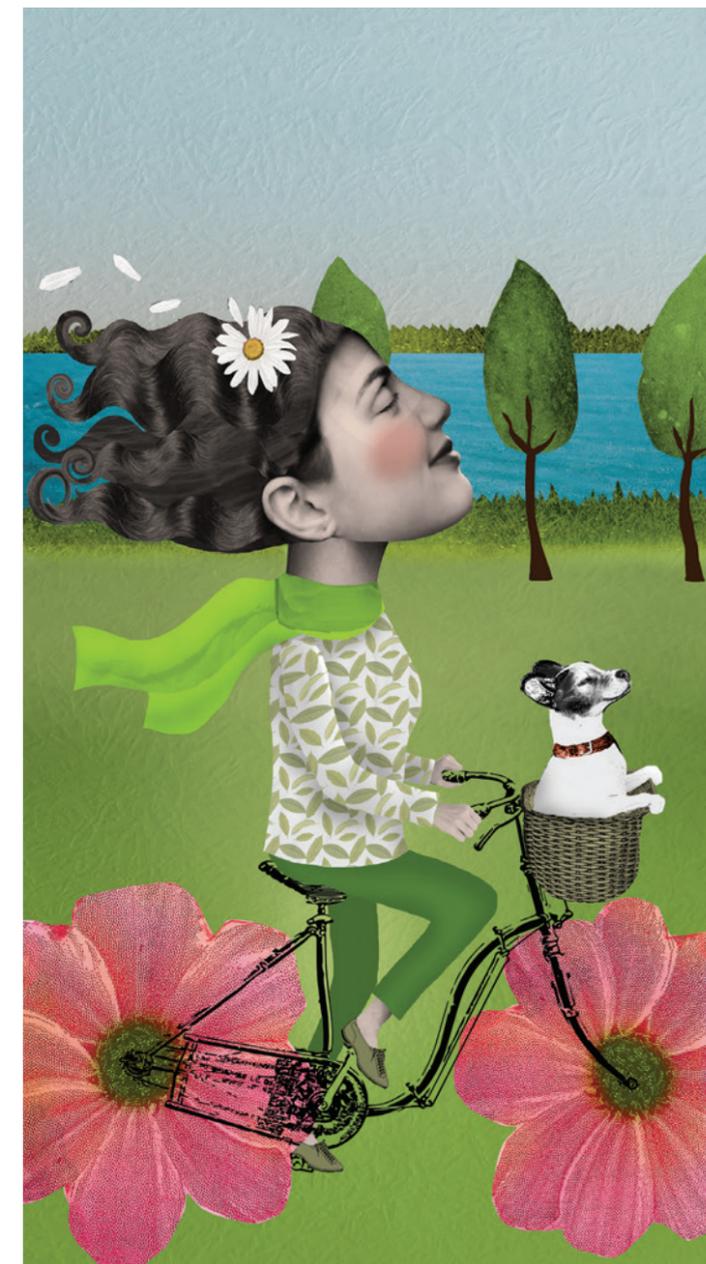
### Une grainothèque, c'est quoi?

- Une collection de graines de plantes diverses à partager (potagères, à fleurs et à fruits, fines herbes et arbres)
- Des documents et des formations sur la culture des plantes et la conservation des graines
- Un lieu d'échange sur le sujet avec les membres de la communauté

### Comment ça fonctionne?

- Vous prenez un ou deux sachets de graines
- Vous les semez
- Vous rapportez des graines de vos récoltes pour les partager
- Et le cycle se poursuit!

Et c'est gratuit!



LES QUARTIERS DU  
CANAL

LA SOCIÉTÉ DE  
DÉVELOPPEMENT COMMERCIAL

GRIFFINTOWN - PETITE-BOURGOGNE - SAINT-HENRI

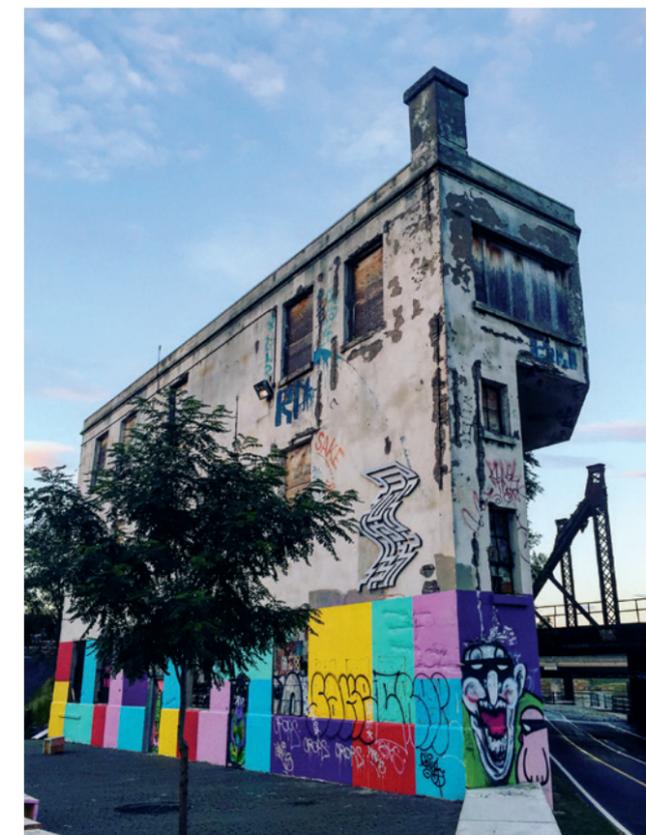
*dans l'objectif de...*

LA GRIFFE A INVITÉ LES RÉSIDENTS ET AMOUREUX DU QUARTIER À SOUMETTRE LEURS PLUS BEAUX CLICHÉS EN GUISE D'HOMMAGE VISUEL À SA BEAUTÉ. EN VOICI QUELQUES UNS, QUESTION DE NOUS METTRE EN APPÉTIT POUR LA SAISON QUI S'AMORCE.

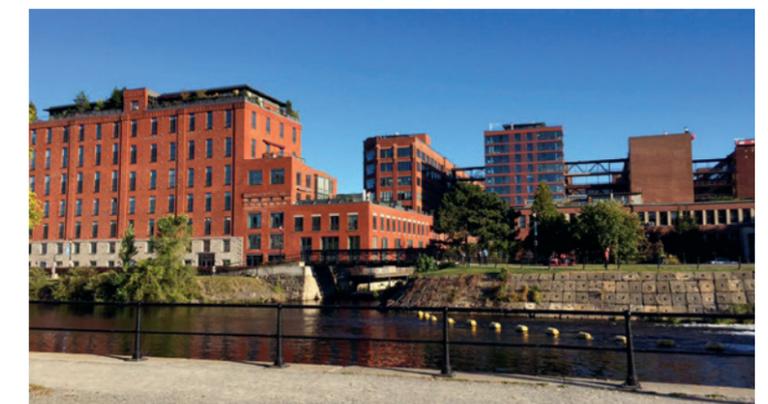


▲ LA NUIT QUI TOMBE SUR LES BASSINS  
Mario Trottier

◀ VESTIGES D'UNE ÉPOQUE  
Daniel Garneau



▲ EMBARRAS DU CHOIX  
Diane Martin-Graser



▲ BALLADE AU BORD DE L'ÉCLUSE ST GABRIEL  
Christelle Buono

◀ TOUR D'AIGUILLAGE  
Alain Dassylva



Votre  
Boulangerie  
de quartier

L'AMOUR  
DU PAIN

ARTISANS DE LA FARINE  
ET DU Bonheur

323, RUE DE LA MONTAGNE,  
GRIFFINTOWN  
POUR RÉSERVATION: 514 846-4070  
LAMOUREDPAIN.COM



CCGV

CHANTER, DANSER, PEINDRE

## L'art de faire au Centre culturel Georges-Vanier!

LE CCGV INVITE LES CITOYENS DU SUD-OUEST ET DU GRAND MONTRÉAL À (RE) DÉCOUVRIR LES BIENFAITS DE LA CRÉATION EN OFFRANT DES COURS ET DES ATELIERS EN ARTS VISUELS ET INTERDISCIPLINAIRES, EN DANSE ET EN MUSIQUE.

Situé dans un bâtiment centenaire, le CCGV est un organisme à but non lucratif qui a pour mission de faire la promotion et d'encourager le développement de la pratique artistique amateur. Le CCGV cherche à mettre en valeur la créativité sous toutes ses formes, en privilégiant le processus et l'expérience artistique. Car, nul n'a besoin d'avoir un talent inouï, une voix cristalline ou un sens inné du rythme pour créer et surtout pour y prendre plaisir.

Les activités s'adressent ainsi autant aux enfants qu'aux néophytes qui cherchent à découvrir un nouveau médium ou encore aux amateurs confirmés qui veulent nourrir leurs pratiques. Au CCGV, vous pourrez évoluer à votre rythme, échanger avec d'autres amateurs et profiter des conseils

avisés de professeurs passionnés. Cette volonté de démocratiser les arts et la création se manifeste également par la mise sur pied de projets gratuits ou à moindre coût afin de rejoindre une clientèle éloignée de l'offre culturelle traditionnelle. Une galerie lumineuse permet aussi de mettre en valeur les œuvres d'artistes amateurs, mais également de professionnels. Dès l'automne, nous présenterons une programmation axée sur la notion d'altérité. À ne pas manquer!

### Devenez partenaire du CCGV

Vous pouvez contribuer au mandat du CCGV en louant les espaces pour vos événements corporatifs et vos assemblées annuelles de copropriété. En effet, c'est grâce aux locations que le CCGV finance ses activités. X



## La Petite-Bourgogne, hôte d'une importante communauté noire

QUARTIER INDUSTRIEL VIBRANT À LA FIN DU XIXE SIÈCLE, LA PETITE-BOURGOGNE A HÉBERGÉ PLUSIEURS COMMUNAUTÉS CULTURELLES AU COURS DE SON HISTOIRE DONT UNE IMPORTANTE COMMUNAUTÉ NOIRE.

À la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, la Petite-Bourgogne héberge une population aux origines variées: majoritairement canadienne-française, elle vient aussi d'Angleterre, d'Irlande et de d'autres pays européens. Au tournant des XIX<sup>e</sup> et XX<sup>e</sup> siècles, le quartier accueille une nouvelle immigration: plusieurs travailleurs noirs y trouvent embauche et logement. De vastes campagnes de recrutement sont organisées par les compagnies ferroviaires canadiennes et ciblent les travailleurs noirs. Ils sont souvent engagés comme porteurs, un poste associé à de modestes salaires et à une position symboliquement inférieure à celle des employés blancs. Les femmes sont principalement engagées comme travailleuses domestiques. Cette communauté noire naissante est constituée d'Afro-Canadiens venus de l'Ontario et des Maritimes, d'Afro-Américains et d'immigrants antillais.

De 1920 à 1940, la communauté noire de Montréal passe de 1000 à 2000 personnes. Progressivement, ce groupe s'implante dans le quartier et y fonde plusieurs organisations et institutions au début du XX<sup>e</sup> siècle. Le Coloured Women's Club of Montreal (1902) est

organisé par des femmes noires de la Petite-Bourgogne afin d'aider les plus démunis du secteur. Ce groupe contribue aussi à fonder, en 1907, la Union Congregational Church, plus tard connue sous le nom de Union United Church. C'est la première église noire de Montréal, toujours en activité en 2018. Charles Este en sera le dynamique révérend pendant plus de 40 ans à partir de 1925. Le bâtiment abritera aussi plusieurs activités du Negro Community Centre (1927).

### Le jazz s'invite dans la Petite-Bourgogne

Durant cette période, les nombreux musiciens américains de passage à Montréal apportent la musique jazz. À proximité de la Petite-Bourgogne, trois clubs présentent des musiciens noirs devant une clientèle majoritairement blanche: le Terminal, le Café Saint-Michel et le Rockhead's Paradise.

Les organisations liées à la communauté noire favorisent l'épanouissement de la musique dans la

Petite-Bourgogne. Le Negro Community Centre a longtemps organisé des activités culturelles, telles que des cours de danse et des performances musicales, tandis que des légendes du jazz ont débuté à la Union United Church.

C'est dans cette église que les jeunes Oscar Peterson et Oliver Jones font leurs débuts au piano.

Né à la frontière des quartiers Saint-Henri et Petite-Bourgogne, en 1925, Oscar Peterson est issu d'une famille anglophone originaire des Antilles. Jeune pianiste prodige,

le jazzman montréalais connaît une carrière florissante: il crée des œuvres phares, se produit à travers le monde, enregistre plus de 130 albums et se consacre aussi à l'enseignement. Son parcours est parsemé de nombreux honneurs et prix. Un parc de l'arrondissement du Sud-Ouest et une salle de concert de l'Université Concordia portent son nom. Et le Festival international de Jazz de Montréal décerne annuellement le prix Oscar Peterson. X

Pour en savoir plus, visitez *Mémoires des Montréalais*, le site du Centre d'histoire de Montréal sur l'histoire de la ville et de ses habitants: [ville.montreal.qc.ca/memoiresdesmontrealais](http://ville.montreal.qc.ca/memoiresdesmontrealais)



ROCKHEAD'S PARADISE CAFE « Corner St. Antoine and Mountain



◀ photo de gauche  
Carte postale du Rockhead's Paradise Cafe. Bibliothèque et Archives nationales du Québec. CP 6538 CON.

◀ photo de droite  
Personnel et cuisinier de la Compagnie de chemin de fer du Grand Tronc, 1914. Bibliothèque et Archives Canada. PA-011186.

## ARTÉ

NON LOIN DU TUMULTE DES GRUES ET DE L'AGITATION ÉTUDIANTE, UN ÉDIFICE DE LA RUE MURRAY ARBORE UN LOGO QUE LES RÉSIDENTS DE GRIFFINTOWN COMMENCENT À BIEN CONNAÎTRE.

Sur la porte du garage, l'acronyme d'ARTÉ pour Artisans du Renouveau et de la Transformation Écologique. Non moins de 20 000 pieds carrés de véritables trésors dénichés par son gérant, Stéphane Tremblay, et son équipe dynamique.

Parcours étonnant d'un humaniste et de ces objets désireux d'occuper une place dans les logements montréalais.

Bien installé sur du mobilier mexicain en bois brut, Stéphane nous explique son implication dans le réemploi d'objets. Sur les bancs du Collège Lasalle, il imaginait déjà récupérer les habits usagés pour les remettre au goût du jour. Diplôme de designer en mode en poche, Stéphane démarche auprès

des Écocentres afin de mettre son plan à exécution. De fil en aiguille, l'Écocentre Eadie l'emploie comme salarié et ce dernier fondera ARTÉ au sein même de l'entrepôt. Forte de son succès, la petite entreprise déménage rue Murray en 2014 dans un local plus grand.

La balade dans les allées prend un air de sinécure: on contemple, on redécouvre les charmes de jadis. Classés par thèmes, fauteuils et commodes dévoilent parfois les signes du temps sans toutefois en avoir perdu leur robustesse. La magie opère lorsqu'on s'imagine que, quelques décennies auparavant, ces accessoires ont croisé la vie d'une autre génération de Montréalais.

Dans un coin de l'entrepôt, l'escalier

dérobé conduit à un dédale de richesses dont les plateaux comme la série 19-2, le film *Polytechnique* ou le dernier *X-Men* se servent pour confectionner leurs décors. Sous les projecteurs, Stéphane n'hésite pas à partager son expertise ainsi que son ambition de pérenniser les objets en leur accordant une deuxième chance.

Cette entreprise d'économie sociale reste un modèle honorable par sa démarche communautaire, notamment grâce à l'intégration des employés en réinsertion professionnelle. De plus, avec 130 tonnes de matériel récupérées en 2017, ARTÉ propose une alternative durable à la consommation courante en redonnant vie aux belles choses. X



DIANE MARTIN-GRASER



SHUTTERSTOCK (2)



## Terrasses pour tous!

TRANSFORMEZ VOTRE ESPACE EXTÉRIEUR EN UN VÉRITABLE OASIS!

Printemps venu, nettoyez et rafraîchissez votre décor, même à l'extérieur. Pour redonner vie à la terrasse ou au balcon, appliquez une peinture ou une teinture pour l'extérieur. Une façon simple et peu coûteuse pour raviver l'espace. Choisissez une couleur neutre et assez foncée pour que vos éléments de décor prennent la vedette.

Saviez-vous que vos éléments décoratifs intérieurs – pots de fleurs divers, objets en terre cuite, assiettes, souvenirs ou autres objets d'ailleurs – peuvent constituer un décor thématique renouvelé lorsque présentés dans un autre contexte à l'extérieur? Il suffira de bien les agencer et de les garnir ou les

décorer avec des fleurs saisonnières, des fines herbes ou plantes décoratives pour obtenir un résultat optimal.

Au même titre, vos jetés et coussins, bien que ceux-ci ne soient pas imperméabilisés, peuvent être utilisés en complément en les disposant sur vos meubles de jardin lors des belles journées d'été. Un succès assuré!

Pour créer un décor encore plus estival ou exotique, quoi de mieux que des plantes à grand feuillage ou tropicales. Vous pouvez soit les transplanter dans de grands vases ou jardinières, soit les laisser dans leur contenant pour les transplanter dans des pots d'intérieur une fois l'été terminé.

Prenez soin de bien les arroser et vous pourrez même les conserver durant la saison froide à l'intérieur.

L'aménagement étant presque achevé, n'oubliez surtout pas l'éclairage. Cela permettra de passer encore plus de temps à l'extérieur et d'en profiter au maximum. Les grandes surfaces de rénovation offrent de très belles solutions d'éclairage de formes diverses et adaptées pour tous les types d'aménagement – fixe, mobile ou en suspension guirlande – le choix est considérable. Ces dernières années, on a même vu s'ajouter des unités de chauffage extérieur, question de mieux étirer les belles soirées d'été...

Sur ce, bon été! X

WANDERLUST  
GRIFFINTOWN

**25 \$**  
POUR LE  
**MOIS**  
D'INTRODUCTION

390, RUE GUY, LOCAL 107 (COIN NOTRE-DAME)

## Le Vrac Du Marché Atwater

Entreprise familiale établie au marché depuis 1984.  
Boutique d'alimentation en vrac, mais également épicerie spécialisée en produits européens.



Pour un monde zéro déchet, nous acceptons vos contenants réutilisables propres pour le service.

514 933-0202 | levracdumarche@gmail.com

## POUR S'Y RETROUVER DANS VOTRE NOUVEAU QUARTIER



POUR TOUT CONNAÎTRE DES ACTIVITÉS OFFERTES DANS L'ARRONDISSEMENT DU SUD-OUEST ET LES SERVICES AUX CITOYENS, VISITEZ LE SITE INTERNET DE L'ARRONDISSEMENT

[ville.montreal.qc.ca/sud-ouest](http://ville.montreal.qc.ca/sud-ouest)



LA CARTE INTERACTIVE DE L'ARRONDISSEMENT RECÈLE D'UNE FOULE D'INFORMATIONS, DES PARCS AUX PIANOS PUBLICS EN PASSANT PAR LES SITES DE COMPOSTAGE COLLECTIF

[www1.ville.montreal.qc.ca/CartesInteractives/sud-ouest/CI\\_SO.html](http://www1.ville.montreal.qc.ca/CartesInteractives/sud-ouest/CI_SO.html)



OBTENEZ VOTRE PERMIS POUR CHIEN AU [beta.montreal.ca/](http://beta.montreal.ca/)

INSCRIVEZ-VOUS AU SERVICE D'AVIS ET ALERTES



[beta.montreal.ca/produits/recevoir-des-avis-et-alertes](http://beta.montreal.ca/produits/recevoir-des-avis-et-alertes)



Festival de films policiers cultes, gratuit et en plein air sur les berges du Canal de Lachine. Tous les dimanches soirs à compter du 15 juillet au Square Saint-Patrick

[facebook.com/Film-Noir-au-Canal-Montréal-450128441675211/](https://facebook.com/Film-Noir-au-Canal-Montréal-450128441675211/)



LA FÊTE DES VOISINS, LE SAMEDI 9 JUIN

**Découvrons les bons côtés d'être à côté!**

Quel meilleur moyen de faire plus ample connaissance avec votre nouveau quartier! Que ce soit pour un « 5 à 7 » ou pour un barbecue à la bonne franquette, l'idée est de passer un bon moment entre voisins dans une ambiance festive. L'originalité du concept est la suivante: ce sont les citoyens eux-mêmes qui organisent la fête dans leur voisinage. Surveillez les affiches et sites Facebook des associations de résidents.

Pour tous les détails: [fetedesvoisins.qc.ca](http://fetedesvoisins.qc.ca)



### La Station F-MR arrive en gare!

Une place publique estivale aménagée avec les anciens wagons du métro s'installe de mai à septembre sur les berges du canal de Lachine. Au total, quatre voitures de métro MR-63 sont intégrées à cet espace dédié à la création locale et composé: d'une galerie d'art, d'une boutique, d'un café, d'une scène et d'une aire de détente. [mr-63.ca/la-station-f-mr/](http://mr-63.ca/la-station-f-mr/)

# DE NOUVEAUX PARCS À GRIFFINTOWN



## Un très grand merci!

Votre participation enthousiaste à cette démarche d'aménagement a été des plus précieuses.

Suivez l'évolution sur [realisonsmtl.ca/griffintown](http://realisonsmtl.ca/griffintown)

AJOUTEZ À VOS FAVORIS LES PAGES FACEBOOK DES COMMUNAUTÉS SUIVANTES:



- [facebook.com/jaimegriffintown](https://facebook.com/jaimegriffintown)
- [facebook.com/groups/AssociationResidentsGriffintown](https://facebook.com/groups/AssociationResidentsGriffintown)
- [facebook.com/CoalitionDeLaPetiteBourgogne](https://facebook.com/CoalitionDeLaPetiteBourgogne)
- [facebook.com/lesudouest/](https://facebook.com/lesudouest/)
- [facebook.com/MagazineLaGriffe](https://facebook.com/MagazineLaGriffe)



## DU PLAISIR ET DU GOÛT... DE LA BARBE À LA QUEUE\* (\*origine française de BBQ)

À peine le beau temps se pointe le nez que le chant du grill se fait déjà entendre au Marché Atwater. Chez **Boucherie Claude & Henri**, la saison des BBQ est bel et bien commencée et toute l'équipe est attelée pour vous faire profiter de la belle saison et des meilleures grillades.

Vous êtes du genre classique? Les **rib steak**, **ailles de poulet**, **babyback ribs** et **côte de bœuf vieillie** sont tout indiqués pour ravir vos papilles. Pour des grillades plus recherchées, rien n'égale le goût exquis des brochettes de **lapin**, de **canard** et de **cailles** marinées ou de leur célèbre **picanha de bœuf**. Pas envie de grillades? Leur fine sélection de **foie gras** frais ou au torchon fera le bonheur de vos 5 à 7 entre amis sur la terrasse.

C'est depuis plus de 30 ans que **Boucherie Claude et Henri** travaille en étroite collaboration avec les éleveurs et les producteurs du Québec afin d'apporter à votre table des viandes, volailles et gibiers d'une qualité et d'une fraîcheur inégalée.

Eric, Camil et Brigitte, accompagnés du reste de l'équipe, sont heureux d'agrémenter vos repas d'été tout en partageant leur amour de la bonne bouffe avec vous!



Marché Atwater  
514 933-0386/514 700-3575  
www.boucherieclaudeethenri.ca

recettes de mon voisin

## Quiche légère aux épinards

Vous pouvez faire cette recette avec du jambon ou du poulet émietté ainsi que tout autre légume, selon votre inspiration du moment.

### Ingrédients

- ½ tasse de mayonnaise
- ½ tasse de lait
- 5 œufs, légèrement battus
- 1 tasse de cheddar râpé (régulier, mexicain ou tout autre variété, selon votre goût)
- 1 paquet d'épinards frais, blanchis (ou surgelés et dégelés), essorés et hachés
- ¼ tasse d'oignon haché
- 1 croûte à tarte profonde surgelée
- ½ c à thé de sel, du poivre et une pincée de muscade
- Pincée de persil frais, haché (au goût)

### Préparation

Chauffer le four à 400 °F. Recouvrir une tôle à biscuits de papier aluminium. Précuire la croûte à tarte semi-dégelée de 7 à 8 minutes, en l'ayant piqué, au préalable, à quelques endroits.

Dans un bol, battre à la main le lait et la mayonnaise jusqu'à consistance lisse. Y incorporer les œufs battus en continuant de battre et y ajouter le sel, le poivre et la muscade.

Dans la croûte à tarte, étaler d'abord les épinards, puis le fromage et ensuite l'oignon en formant ainsi plusieurs couches. Versez ensuite le mélange d'œufs sur les ingrédients.

Placer la quiche sur la tôle à biscuits et la recouvrir librement d'un papier aluminium, sans le fixer au bord. Cuire au four 45 minutes. Retirer le papier aluminium du dessus et continuer à cuire de 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la quiche soit dorée et que la garniture soit ferme. X



**ND**  
Quincaillerie Notre-Dame  
depuis 1889

C'est avec fierté que nous offrons aux gens du quartier des outils bien adaptés à leurs besoins.

2371, rue Notre-Dame ouest  
514 932-5616 | quincaillerienotredame.com

UNE NOUVELLE LUMIÈRE SUR VOTRE PEAU

**MB**  
Bella CLINIQUE

514.931.1116  
1612 rue Notre-Dame Ouest cliniquebella.ca

**ROCKABERRY**

Maintenant dans votre Quartier!  
Now Available In Your Neighbourhood!

LE CADEAU PARFAIT POUR TOUTE OCCASION.  
THE PERFECT GIFT FOR ANY OCCASION.

1380, rue Notre-Dame O. (Griffintown)  
514 938-9090

**MARC MILLER**  
Député | Member of Parliament  
Ville-Marie—Le Sud-Ouest—Île-des-Sœurs

3175 rue Saint-Jacques  
Montréal (Québec) H4C 1G7  
Tél.: 514-496-4885  
marc.miller@parl.gc.ca  
mmiller.liberal.ca

**Desjardins**  
Caisse du Sud-Ouest de Montréal

Notre implication dans votre quartier où se conjuguent les arts, la culture, la technologie ainsi que l'économie, nous tient à cœur et est possible grâce à nos employés, dirigeants, membres et clients.

**AU COEUR DE VOTRE VIE**

**7 CENTRES DE SERVICES POUR MIEUX VOUS SERVIR :**

- SIÈGE SOCIAL  
2100, rue Centre
- CENTRE DE SERVICES ALLARD  
2645, rue Allard
- CENTRE DE SERVICES ATWATER  
3021, rue Notre-Dame Ouest
- CENTRE DE SERVICES GRIFFINTOWN  
1218, rue Notre-Dame Ouest
- CENTRE DE SERVICES SAINT-HENRI  
4545, rue Notre-Dame Ouest
- CENTRE DE SERVICES SAINT-PAUL  
5599, rue Laurendeau
- CENTRE DE SERVICES VILLE-ÉMARD  
6000, boulevard Monk

**UN SEUL NUMÉRO : 514 380-8000**

**OUVERTURE BIENTÔT!**

BÉNÉFICIEZ DE NOTRE OFFRE DE PRÉOUVERTURE  
**514.400.3723**

1056, rue Ottawa | Griffintown, Montréal QC H3C 2G6

**Orange Theory** FITNESS  
DÉMARREZ VOTRE TRANSFORMATION

## Célébrer ses parents en offrant la mémoire en cadeau

**Les Chroniques d'une femme en or: votre histoire / Chroniques d'un homme en or: votre histoire:** livre-souvenir sous forme de questions-réponses passant de l'enfance au bel âge. Les mères et pères peuvent, grâce à ce livre, raconter à leurs descendances leurs vies de famille, leurs amours, leurs études, leurs carrières, leurs voyages mais aussi des anecdotes trop longtemps oubliées. Des questions qui varient de « Quel type d'enfant étiez-vous? Avez-vous dû interrompre vos études, pour quelles raisons? » à « Comment avez-vous appris que vous alliez être père? » Un témoignage inspirant, d'une valeur inestimable. Quelle meilleure façon de rendre hommage à une mère/un père exceptionnel(le)!

Nancy Mbatika, auteure et éditrice, 2015, 244 p. 39,95 \$



## Résidence de création in-situ – Quartier de l'innovation

Le photographe Thibault Carron a été choisi cette année pour mettre en perspective le passé et le présent du Quartier de l'Innovation. Celui-ci a parcouru les rues et documenté les gens du quartier et les photographies réalisées seront diffusées en parallèle à des images d'archives dans le cadre d'une exposition.

CENTRE CULTUREL GEORGES-VANIER

DU 7 JUIN AU 23 AOÛT ET EN EXTÉRIEUR À LA PLACE DU MARCHÉ DU 23 JUIN AU 4 SEPTEMBRE



## Folk Fest sur le canal

Ce festival de musique traditionnelle, folk et bluegrass est de retour au bord du Canal de Lachine pour une 11<sup>e</sup> édition avec Plants and Animals, Nicolas Pellerin et plusieurs autres. Concerts extérieurs, camions de rue et activités par excellence des amateurs de plein air et de musique, dans une ambiance familiale et amicale.

ESPLANADE DU CENTENAIRE, DU 14 AU 17 JUIN FESTIVALFOLKMONTREAL.COM

## Luc Langevin « Maintenant Demain »

L'attachant et sympathique illusionniste nous revient avec un nouveau spectacle haut en surprises où plus d'une dizaine d'illusions inédites nous laissent émerveillés et perplexes. S'adressant à un public de tous âges, les numéros de Luc Langevin nous tiennent captifs durant plus d'une heure et demie et bien au-delà de la tombée du rideau, tellement on cherche encore comment il a pu les réaliser. La téléportation d'un spectateur est époustouflante et nous laisse...la mâchoire décrochée! À voir en famille, des grands-parents aux enfants.

LUC LANGEVIN « MAINTENANT DEMAIN », MISE EN SCÈNE DE RENÉ RICHARD CYR

PRÉSENTÉ PAR LA CAPITALE ASSURANCE ET SERVICES FINANCIERS. EN TOURNÉE À TRAVERS LE QUÉBEC DE MAI À DÉCEMBRE 2018

LUCLANGEVIN.COM

## Lecture de vacances

proposées par Michel Allard, bibliothécaire à la Bibliothèque Georges-Vanier



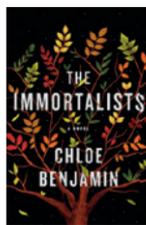
**VOYAGES D'UNE VIE : 15 RÉCITS INSPIRANTS ET PLEIN DE CONSEILS POUR PLANIFIER** Récit des moments forts des périples de la grande voyageuse Isabelle Marjorie Tremblay ainsi que de conseils pratiques pour organiser ses propres voyages. L'auteure propose un

aspect pratique à la suite de chaque récit, très différents les uns des autres. Rêver, planifier, partir. Tout le monde peut trouver chaussure à son pied. (Éditions Trécarré, 2018, 224 p.)



**NATT** Le plus récent roman du «prodige du polar islandais», Ragnar Jónasson, dans lequel de noirs secrets se cachent derrière les fjords et les volcans du pays. À Siglufjörður durant l'été, le policier Ari Thor enquête sur le meurtre d'un homme battu à mort, découvert sur les bords d'un fjord. L'éruption de l'Eyjafjallajökull recouvre tout le pays d'un épais nuage de cendres, faisant ressortir les secrets.

(Éditions De la Martinière, 2018, 340 p.)



**THE IMMORTALISTS** Si vous connaissiez la date de votre mort, comment vivriez-vous votre vie? Bestseller du New York Times en 2018, Chloe Benjamin nous transporte en 1969, dans le Lower East Side de New York où la rumeur de l'arrivée d'une femme mystique s'est propagée : une voyante ambulante qui prétend être capable de dire à toute personne le jour où celle-ci mourra. Une saga familiale prenante.

(G. P. Putnam's Sons, 2018, 346 p.)

Massothérapeutes Certifiés | Massages Thérapeutiques et de Détente | Réservations en ligne

Tarif de 1ère  
**59.99\$**  
visite

Techniques de Massage :  
Suédois | Sportif | Prénatal  
Tissus Profonds | Pierres Chaudes  
Drainage Lymphatique | Réflexologie  
Points Pressions | Intramusculaire  
Reiki | Thai Yoga sur Table | +

Épargner des centaines de dollars annuellement en adhérant à notre Club MEX



## Bienvenue Chez Massage Experts Montréal Griffintown

Notre mission est de vous offrir une expérience d'experts en massothérapie, dans une ambiance accueillante, à un prix offrant une tranquillité d'esprit.

CONTACTEZ NOUS DÈS MAINTENANT :



1055 rue Wellington | Montréal | QC | H3C 1V6  
griffintown@massageexperts.ca

Tél : 514-393-8888



Lundi au vendredi de 9:00 à 21:00  
Samedi et dimanche de 10:00 à 18:00

[www.massageexperts.ca/montrealgriffintown](http://www.massageexperts.ca/montrealgriffintown)



## Habiter Griffintown

J'HABITE GRIFFINTOWN DEPUIS PLUS DE SEPT ANS MAINTENANT, ET IL EST BIEN POSSIBLE QUE J'Y DEMEURE JUSQU'À LA FIN DE MES JOURS, CAR JE NE VOIS PAS DE QUARTIER À MONTRÉAL QUI ME CONVIENT MIEUX.

Pourquoi Griffintown? Pour être près du centre-ville, mais sans l'agitation qui y règne. Pour la vue qu'on y a de la montagne et du centre-ville. Pour la proximité du Vieux-Montréal, du Vieux-Port, du parc Jean-Drapeau et du canal de Lachine. Mais surtout, pour faire (presque) tout à pied, ce qui est bien commode quand on a choisi de vivre sans auto. C'est ce qu'on appelle savamment aujourd'hui le transport actif, un mode de déplacement qui comprend, outre la marche, le vélo ainsi que le patin ou la planche à roulettes, des bidules bien sympas, que je préfère laisser aux autres.

Commençons par l'épicerie. La situation s'est améliorée de façon spectaculaire dans ce secteur. On a maintenant le choix entre Métro et Adonis. Et si ça ne suffit pas, on peut pousser une pointe jusqu'au marché Atwater ou chez Costco. Nous avons aussi la Bête à pain et

L'Amour du pain, deux super boulangeries, une belle boucherie, le Grinder, une épicerie fine, le Richmond, un magasin d'aliments naturels, Allons vert, et, cela va de soi, une succursale de la SAQ, car que serait un bon repas sans vin? Pas mal, non!

Côté loisirs, on peut aller, toujours à pied, au cinéma, au théâtre, au spectacle, au concert, dans les musées, dans les galeries, à la Grande Bibliothèque. On peut s'arrêter au restaurant, dans un café ou dans un bar.

On peut aussi se rendre chez la coiffeuse, l'esthéticienne, la massothérapeute, le banquier, le conseiller financier, le dentiste, le médecin, le pharmacien, le physiothérapeute, l'ostéopathe, voire chez le psy. On peut aussi suivre des cours de yoga ou de Pilates, mais pour la danse en ligne, je ne crois pas que ce soit le bon endroit.

Pour ce qui est des parcs, la Ville a commencé à créer une série de petits espaces verts, qui verdiront le quartier et permettront de flâner sur un banc près de chez soi. Mais pour l'heure, le plus bel endroit reste le parc linéaire qui longe le canal de Lachine. J'adore y marcher.

Les jeunes ont été les premiers à oser s'aventurer dans ce nouveau quartier. Si la belle jeunesse est encore largement majoritaire, on commence à voir des têtes grises, particulièrement le long du canal de Lachine, où ils ont trouvé un lieu calme à deux pas du centre-ville. Il y a même au moins un papi et une mamie, qui ont atteint, voire dépassé, les 70 ans, qu'on voit arpenter les rues d'un pas encore vif. Ce sont des ancêtres, bien sûr, mais aussi pionniers, des précurseurs, des devanciers, des avant-gardistes, que dis-je! des visionnaires! C'est nous, quoi! X

**Accro**  
AU **ZIBO!**

**POUR DES SAVEURS COLORÉES**

**ZIBO!**  
RESTAURANT-BAR  
VOUS AVEZ DU GOÛT!

**GRIFFINTOWN**  
90, RUE PEEL, MONTRÉAL, QC H3C 0L8  
514 934-4525  
[RESTOZIBO.COM](http://RESTOZIBO.COM)

# la griffe

RÉPONDEZ À NOTRE SONDAGE ET COUREZ LA CHANCE DE GAGNER L'UN DE CES DEUX PRIX



une valeur de **395 \$**



Smart Pro de 16 pouces x 72 pouces x 16 pouces avec structure en bois sur pattes de 14 pouces + 10 sacs de terreau ProMix biologique légumes et fines herbes avec mycorhize 28,3 litres + 2 sacs de compost de crevette Biomax de Premier 35 litres.



une valeur de **125 \$**

Un panier contenant : des semences bio de légumes et fines herbes de variétés ancestrales + des engrais bio + un pot de culture suspendu 11 pouces de diamètre.



POUR PARTICIPER

[FACEBOOK.COM/MAGAZINELAGRIFFE](https://www.facebook.com/magazinelagriffe)

La toute nouvelle  
**Jetta 2019**  
maintenant chez  
**Centre-Ville Volkswagen**



Disponible au printemps. Tout équipée à partir de 20 995 \$\*.



**Centre-Ville Volkswagen**

324 rue Peel  
(une rue au sud de Notre-Dame  
au cœur de Griffintown)  
514 846-1717  
<http://www.vwcentreville.com>

\*Prix de détail suggéré par le fabricant. Taxes, frais de transport et inspection de prélivraison (1645 \$), droits, équipements on option, immatriculation, assurances, permis et tout autre frais, si applicable, en sus. Photo à titre indicatif et certaines caractéristiques peuvent varier.