

J

Contrairement au **J** qui s'en distingue, le **I** majuscule a deux ennemis: le **L** minuscule (*Il y a*), mais aussi le chiffre un (**1**). Il faut d'ailleurs passer par l'écriture des nombres pour comprendre d'où vient le **J** qui n'existe ni en grec ni en latin classique. Chacun sait sans doute que nos chiffres (de zéro à neuf) ont été inventés en Inde, d'où les Arabes les ont empruntés avant de les transmettre à l'Occident. On peut déjà en conclure que nos chiffres dits « arabes » sont plutôt indiens, mais surtout se rappeler qu'auparavant, c'est avec des lettres que Grecs et Romains transcrivaient les nombres.

Cet usage nous est de moins en moins familier, mais on le retrouve encore dans la mention des siècles (XIX^e, dix-neuvième), des années (MMXV, 2015) et dans la succession de certains personnages ou événements (Jean XXIII, pape du concile Vatican II; XXI^e Jeux olympiques, de Montréal, XLIX^e SuperBowl, de 2015; Elizabeth II, reine d'ailleurs).

C'est au Moyen âge que ce type de notation voit apparaître le **j** minuscule servant à éviter la confusion avec le **i**, qui représente l'unité. Comme certains nombres pouvaient être suivis d'une virgule ressemblant au **i** ou qu'on pouvait craindre dans certains cas qu'un copiste ait oublié de l'ajouter, on prit l'habitude de terminer certains nombres par un **i** (prolongé en

manche sans parapluie), pour garantir que le nombre était terminé, un peu à la manière dont on écrit (je devrais dire « écrivait ») à la fois en chiffres et en lettres les montants de nos chèques. La graphie *xvj* indiquait alors qu'il s'agissait bel et bien du nombre quinze (*xv*) et non d'un éventuel seize (*xvi*) dont la dernière unité aurait été oubliée.

Or, une fois ce **j** inventé, les copistes des vieux textes en ont profité pour l'utiliser aussi avec les mots latins si, à la place du **i**, leurs dérivés modernes faisaient apparaître notre **j**. Influencé par la prononciation [jouven'touss] du *iuventus* latin [youven'touss], les latinistes se mirent alors à écrire *juventus* (jeunesse); mais aussi *juridicus* (juridique) et *jovis* (jupitérien), d'où provient notre *judi* (*jovis die*).

On notera ici que la minuscule des deux lettres, qui sont les plus petites de l'alphabet, s'augmente d'un point, qu'on n'utilise pas sur la majuscule (*Inde, Jupiter*) ni la capitale (*INDE, JUPITER*). En graphie classique, cependant, ce point disparaît sous le tréma (*hâïr*) ou le circonflexe (*traître*). Notons pourtant que la nouvelle orthographe actuellement enseignée à l'école permet, sans l'imposer, d'éliminer le circonflexe sur le **i** (*traître*) et le **u** (*flute*), sauf si l'accent sert à distinguer deux mots différents, comme dans *il croit* (de croire) et *il croît* (de croître) ou entre *jeune* (peu âgé) et *jeûne* (abstinence).

Quant au **j**, que l'italien n'utilise pas, conformément au latin dont il provient, c'est un des signes graphiques dont la prononciation varie

le plus d'une langue à l'autre. Au Québec, par exemple, il arrive qu'on le prononce presque à la manière espagnole (*un heune, c'est b'en heune des fois*), où le signe s'appelle « la jota » et se prononce en effet de la gorge, entre le **h** et le **x**, comme en arabe: équivalent de notre *horloge, reloj* est ainsi prononcé [réloh]. Quant à l'anglais, il en fait un **dj**, qui devrait nous inciter à écrire dans un texte français *djèt* (en français, un *jet* c'est une giclée), *djobe* (*Job*, le nom d'un personnage biblique) ou *djiin* (*Jean*, un prénom). On se détacherait ainsi de l'influence étasunienne et simplifierait un peu l'orthographe en écrivant ces mots comme ils se prononcent. Il serait alors plus koûle d'avoir un fonne noir en tchattant (et sans devoir mettre ces mots en italique).



DANIELLE LAROCQUE

Une mise au point pour l'été en trois étapes

Enfin! Les dates des vacances familiales concordent avec les disponibilités de tous les membres de la famille. Vos réservations sont faites. Le chalet nature réservé au lac Provost, au parc du Mont-Tremblant, vous fait saliver. Les souliers de course et les vestes de sécurité nautique, qui n'ont pas servi depuis 3 ans, sont sortis, vos vêtements d'été sont dans vos placards depuis deux semaines, la lotion antimoustique et la crème solaire sont renouvelées.

Vous avez déjà hâte de faire chaque jour vos 10 km de course à pied ou de marche, ou vos 30 km de vélo, tout ça terminé par une baignade rafraîchissante comme la dernière fois. Mais, depuis ce temps, vous vous êtes mis à courir après votre temps, à faire le chauffeur de taxi pour vos enfants plutôt que de courir et faire du vélo pour votre plus grand plaisir et votre santé. Reconnaissons qu'un 6 kg s'est ajouté sur votre « carcasse », que vos hanches, votre ventre ont pris de l'expansion, que votre souffle s'emballait pour peu d'effort.

Pour profiter au maximum de vos vacances, avez-vous pensé à faire votre mise au point automobile printanière? Avez-vous fait changer l'huile moteur, fait vérifier vos freins, votre liquide refroidisseur, etc.?

Sans doute, il n'y a rien de plus frustrant que de se retrouver en panne de voiture sur le bord de la route, vos enfants se disputant et vos vacances tant attendues, écourtées.

Mais il y a quelque chose de plus frustrant encore. Devinez-vous? Ne pouvoir profiter de vacances actives parce qu'après deux jours vous êtes totalement KO, incapable de suivre vos enfants qui demandent encore plus d'activité physique.

Votre corps a aussi besoin d'une mise au point. Voici trois étapes pour une mise au point pour faire ronronner à nouveau votre « moteur corporel ».

- 1- N'attendez pas, commencez.
- 2- Soyez humble: commencez petit, mais voyez grand.

3- Progressez intelligemment: le processus donne accès au résultat.

Courir soumet vos articulations à rude épreuve, surtout après une longue période d'inactivité. Recommencez donc à être actif en progressant; combinez marche et course sur une courte distance.

Avec les trois facteurs suivants, vous pourrez ajuster votre entraînement selon votre niveau de forme physique. Il s'agit de l'effort (marche, course légère, course plus intense, terrain accidenté ou non) de la distance parcourue (avec et sans pause) et du temps de récupération entre vos sorties.

Par exemple, à votre première sortie avant vos vacances, parcourez un kilomètre de marche suivi d'un kilomètre de course afin de situer votre niveau d'aisance. Si cela est difficile, alternez plus souvent marche et

course dans le même parcours, faites plus de marche que de course et prenez plusieurs courtes pauses. Si au contraire cela va bien, que vous n'êtes pas trop courbaturé et fatigué, à votre prochaine sortie augmentez votre distance, toujours en alternant marche et course. De fois en fois, vous réduirez la distance de marche au profit de celle de la course avec des pauses plus courtes et éventuellement sans aucune pause.

Réalisez trois pratiques par semaine. Elles vous permettront de récupérer suffisamment entre chaque séance tout en bonifiant les résultats de manière très encourageante.

Vous n'avez pas le temps de vous entraîner d'ici vos vacances? Intégrez plutôt dans votre quotidien des occasions de marcher et de monter des escaliers (un étage, puis deux, puis...) Lors des premiers jours de vos

vacances soyez humble, commencez par de la marche dans des sentiers de randonnée identifiés de niveau facile; au fur et à mesure des jours, ajoutez un peu de jogging ou plus de kilométrage, ou parcourez un sentier de niveau intermédiaire qui offre souvent des points de vue remarquables. Entrecoupez vos randonnées de pauses bienfaitrices; faites souvent de courtes pauses de 5 ou 10 minutes et repérez les occasions de faire une bonne halte baignade, pique-nique ou observation de la nature, des oiseaux... Et repartez tout à fait revigoré sur les entiers.

Enfin, pensez à faire suivre une journée plus exigeante physiquement d'une journée plus facile. Le plaisir de vacances bien réussies débute par une mise au point bien faite. – Bonnes vacances!

Porto, le chien qui parle

Rencontre inopinée

Moi, quand je croise un cheval qui a 10 fois ma hauteur et 20 fois mon poids, je sais que ce n'est pas à mon avantage d'aller le renifler sous la queue. Mais là, quand j'ai vu ces deux mini chevaux, je me suis dit: «Voilà deux nouveaux amis!» J'ai eu beau baisser les oreilles, ou battre de la queue, rien n'y fit... le salut s'est arrêté museau à naseaux, mais rien de plus. Je me suis trompé, peu importe

leur grosseur, un cheval, c'est un cheval et ils ne sont pas trop forts sur la socialisation. Entre nous, les chiens, petits ou gros, on a un langage pour échanger et les choses se passent assez bien en général. Là, j'étais déçu, j'aurais bien aimé qu'on me donne un peu plus de temps avec eux... j'aurais sûrement trouvé un moyen de les intéresser! 🐾



Vous pouvez m'écrire, mon maître se fera un plaisir de me lire vos lettres: info@wouflaurentides.org
www.wouflaurentides.org



Des nouvelles du SABLIER

Dans le cadre de la fête de la Solidarité, organisée par l'organisme le SABLIER le 23 mai dernier, l'artiste multidisciplinaire Victoria Bond a présenté une sculpture composée de chandails, de souliers et de bottines recyclées à la Brûlerie-café *La douce dépendance* à Saint-Jérôme.

L'organisme œuvre depuis 1996 auprès de la population, dans les domaines des dépendances, de l'intimidation et du décrochage scolaire. Soulignons également que la totalité des profits récoltés par le café *La douce dépendance*, situé au 224, rue Brière, est réinvestie dans les divers programmes de prévention mis sur pied par le SABLIER. Bien plus qu'un simple café, cet endroit favorise le mélange des cultures, des origines et du statut social.

