



Photo: Diane Brault

Réflexion

Quel est le sens véritable de Noël?

DIANE BRAULT

Qu'est devenu Noël? Difficile de s'y retrouver aujourd'hui avec tous les bouleversements planétaires. Au Québec, de nombreux changements se sont manifestés sur le plan culturel et social depuis plusieurs décennies. La dénatalité, l'immigration, le multiculturalisme, le plurilinguisme, la mondialisation, la pandémie rendent le sens de Noël plus difficile à saisir.

Est-ce encore une fête religieuse? Une fête pour les enfants? On dit que ce sont des moments de paix et de retrouvailles, mais pourquoi Noël serait-il devenu le moment de l'année qui s'impose pour cela? Noël est-il véritablement une fête de famille ou une simple fête laïque axée sur la consommation de bien, de nourriture et d'alcool? Que reste-t-il des familles? Cette année pendant que les célébrations sont annulées, nous avons beaucoup de temps pour y réfléchir. Quel sens Noël

peut-il encore avoir et que peut-on encore en espérer?

Difficile année 2020

Une multitude de gens de tous âges souffrent pendant cette pandémie. Pour beaucoup de citoyens au Québec et partout dans le monde, c'est l'insomnie, l'ennui, la dureté de la vie, l'incertitude, la solitude, l'isolement, la peur d'être abandonné, le manque d'affection et la peur de la maladie et de la mort qui se font sentir au fur et à mesure que les mois passent.

Plusieurs personnes ont perdu des êtres chers depuis le début de cette année à cause du virus COVID-19. D'autres ont été emportés par diverses maladies difficilement traitées en relation avec les bouleversements vécus dans les systèmes de soins. C'étaient des femmes et des hommes; conjoints, parents, amis, voisins, collègues, et bien d'autres personnes souvent estimées pour leurs différents talents, leurs idées et leurs réalisations dans nos sociétés.

Le réconfort

Il y a de l'espoir, mais nous savons tous que ce mal, cette calamité de virus est encore ici pour un certain temps comme ailleurs au pays et dans le monde entier. Gardons en mémoire ceux et celles qui nous ont quittés. Gardons en vue l'altruisme

des soignants et soyons reconnaissants envers eux. Tout n'est pas réglé, mais la solution vaccinale, tout complexe qu'elle soit, commence à donner de l'espoir.

Sommes-nous encore capables d'altruisme? Existe-t-il encore de l'amour dans notre monde et quelle sorte d'amour? Que vaut la vie des autres à nos yeux? Que transmettons-nous à nos enfants comme valeurs? Pourquoi si près de Noël, écrire ce texte poétique ici et maintenant dans ce moment précis? Les émotions sont universelles. Il se peut que la poésie soit un pansement spontané sur les âmes endommagées et que l'art de parler à voix haute des maux qui nous assaillent puisse en fin de compte, nous réconforter.

Dans le silence de la nuit,
S'échappent librement les secondes,
Elles s'offrent discrètement au passage du temps.
La pénombre protège la douceur des ombres,
Et laisse la liberté aux insomnies.
Au petit matin s'étire le quotidien,
Se déposent sur les tables le pain et les sentiments,
Sur le chemin des lignes de vie,
Les cerveaux s'installent dans la solitude et l'ennui.
Il nous faudrait écrire avec patience,
Tous les récits de ceux qui souffrent,
Aucune émotion n'est l'œuvre du Diable,
Mais les jours meilleurs se font attendre.
Dans l'univers de la solitude,
Toutes les villes du monde se valent.
Quand certains larguent les amarres,
D'autres y voient une insouciance dérive,
Pour les plus âgés le danger,
D'une vie en abrégé.
Cherchons un ciel bleu,
Dissimulé derrière les yeux,
Dans les espaces libres entre les cloisons,
Rêvons à la naissance de doux horizons,
Imaginons que toutes nos manières d'être,
S'unissent contre les doutes et les abandons.
Chaque souffrance mérite,
D'inépuisables étreintes,
À chaque fureur devrait correspondre,
Un regard qui va à la rencontre.
Souhaitons qu'existe encore dans nos cœurs
Un quotidien fait de renfort et de liens,
Un rempart contre les idées noires qui naissent,
Dans le hasard d'une histoire de pandémie.
Bientôt ce temps de Noël arrivera,
Passons d'un état à un autre,
Changeons nos manières de faire et de penser,
Pour le bien de tous ceux que la quiétude délaisse.
Souhaitons sur nos corps transis,
Sentir une brise chaude comme le vent du désert,
Aussi chaude que l'amour et sa grandeur,
L'amour qui ne cesse d'aimer,
L'amour qui nous fait voir l'Autre sans jugement,
L'amour qui tient tête aux pires tourments.



Photo: Diane Brault

 CLINIQUE
PODIATRIQUE
de PRÉVOST

2731, boul. du Curé-Labelle, Prévost
450-335-1777
www.podiatre-prevost.com

L'hiver et les pieds dans la neige ou les pantoufles !

L'hiver est maintenant à nos portes, même s'il a d'abord été indulgent côté température froide, il faut être équipé en conséquence !

L'hiver signifie pour nos pieds qu'ils seront davantage couverts. Dans la maison, les pantoufles chaudes sont de mise. Pour qu'une pantoufle soit conforme, elle doit avoir une bonne semelle rigide et une élévation au niveau du talon. Les pantoufles molles ne sont pas mieux que vos bas et n'apportent pas le support nécessaire à votre pied ou l'absorption de choc lors de la confection des pâtisseries de vos fêtes. Être debout longtemps sur la céramique de votre cuisine est exigeant pour les pieds et le dos, il faut les aider. La largeur est aussi très importante pour ne pas comprimer votre pied qui enfle au fur et à mesure de la journée.

Pour les bottes d'hiver, il est important pour la chaleur de considérer également la transpiration de vos pieds. Des bottes très chaudes avec des pieds humides vous feront inévitablement geler. Pour diminuer la transpiration des pieds, il est important de porter un bas en fibre naturelle comme la laine de mérino, le bambou ou même le 100% coton qui pour certain, est la solution. Ce qui est important est d'avoir une botte imperméable afin d'être au sec. Tout comme vos espadrilles, votre pantoufle ou toutes vos chaussures, la botte d'hiver doit aussi avoir une bonne semelle solide, qui ne se tord pas facilement. La marche dans la neige est instable, il faut donc que votre botte soit plus solide que la surface sur laquelle vous marchez.

Passer un joyeux temps des Fêtes et profitez du grand air pour sortir vos pieds dehors !