

# LA VOIX DE L'ENTRAIDE

2005 rue Victor-Doré, Montréal (Qué) H3M 1S4 ☎: (514) 332-4222, 📠: 332-2891  
entraidebdb@bellnet.ca

mai 2011

## Éditorial

Les odeurs de printemps tardent à venir et les tulipes se laissent désirer. Les derniers mois sont toujours tourmentés par les soubresauts de la Intifada contagieuse du Moyen-Orient tandis que chez nous sur le terrain les élections fédérales n'ont pas manqué de piquant et de suspense. L'Entraide a servi de forum pour un échange d'idées, qui a présenté les candidats à l'élection fédérale, dans un débat très réussi. Ceci qualifie également comme un service à nos membres et amis, issus de l'immigration mais participants de plein droit, dans une impartialité donnant chance égale à tous les partis. Nombreux sont venus assister mais nombreux sont restés dans leurs pantoufles devant la rondelle de hockey.

Un autre indice de participation de nos gens du Moyen-Orient à la société fut ce passage de trois écrivains de renom à Montréal en avril 2011 : Robert Solé, Jean-Mohsen Fahmy et Gilbert Sinoué (Cassab). S'impliquer, bouger, participer, renaître, revivre; quel beau message de printemps.

À bientôt se revoir à l'assemblée générale annuelle le 15 juin prochain.

Claudie Ayas  
*Présidente*

## D'une école à quatre

Notre programme d'aide aux devoirs 'Éduc-Atout' continue de jouir d'une popularité accrue et durant cette année scolaire des élèves de quatre écoles à Montréal ont bénéficié de ce service.

Le programme que nous administrons en collaboration avec la CSDM encadre 21 éducateurs et profite à 135 élèves qui reçoivent en moyenne 1h30 de cours, deux à trois fois

par semaine. Les écoles desservies sont : École François de Laval, École Élan, École Ste Odile et École Lanaudière. Un sondage nous a démontré à quel degré les parents apprécient cette aide qui se traduit par une nette amélioration dans les résultats scolaires des leurs jeunes.

## Journée de la femme



Madame la ministre Christine St-Pierre s'est fait un plaisir de recevoir comme d'habitude les femmes membres de différents organismes qui travaillent dans le comté de l'Acadie le 8 mars, journée de la femme, pour un petit-déjeuner durant lequel l'histoire des grandes femmes du Québec nous fut racontée. Représentant l'Entraide il y avait Solange Bassal, Amal Elkouri et Claudie Ayas

## L'obésité chez la femme

Le 1er avril dernier a eu lieu le 21e forum des femmes professionnelles de l'Entraide. Une conférence fort instructive sur l'obésité chez la femme donnée par le Dr Waguih Tannous, médecin de famille qui s'intéresse notamment aux problèmes métaboliques tels que l'obésité,

le diabète et l'hypertension. Et bien qu'il s'agisse d'un sujet scientifique sérieux, Dr Tannous a su capter l'attention des participantes dans une atmosphère amicale et positive.

L'obésité est un sujet fort complexe : en Occident les maladies cardiovasculaires favorisées par l'obésité sont la première cause de décès chez les femmes. Suite à une introduction sur les conséquences sociales et économiques de l'obésité, Dr Tannous a enchaîné avec la notion de l'indice de masse corporelle (IMC), l'impact d'un tour de taille élevé et les deux types de graisse : la graisse sous-cutanée, pas trop nocive, qui nous protège contre le froid et la graisse viscérale qui se forme autour des organes internes. La graisse viscérale est un facteur important dans l'incidence de la maladie cardio-vasculaire ainsi que l'augmentation des cancers de type féminin, ces derniers étant attirés par les graisses.



*Magda Boulos, Christiane Geargoura, Claudie Ayas, Sandra et Waguib Tannous, Barbara Meimeiri, Inas Jamati, Myriam Najjar et Micheline Sayad-Achkar*

Les statistiques indiquent que la maladie d'Alzheimer frappe 4 fois plus les femmes âgées obèses. L'obésité est aussi reliée au type de personnalité des individus. La bonne nouvelle est que ces risques peuvent être prévenus ou du moins réduits en changeant ses habitudes : intégrer l'activité physique régulière dans sa routine de vie et avoir une diète alimentaire équilibrée.

Une diète équilibrée et des exercices sont suffisants, si une perte de 5 à 10% du poids est jugée réaliste pour réduire les risques calculés selon l'IMC. Si la perte de poids requise est supérieure à 12%, le corps résiste et c'est alors que d'autres moyens sont possibles. Du point de vue médical, il existe un seul médicament dispendieux qui diminue l'absorption des gras alimentaires, il doit aussi être accompagné d'une diète suivie par des professionnels. Pour les individus qui souffrent d'obésité morbide et qui doivent perdre jusqu'à 50% de leur poids en un an, il existe la chirurgie bariatrique

qui consiste à réduire le volume de l'estomac ou l'ajout d'un anneau gastrique qui donne cette sensation de satiété rapide et réduit les calories ingérées.

Dr Tannous a ensuite expliqué les principes sous-jacents de la diète cétonique qui consiste à couper les aliments à indice glycémique élevé, donner des protéines pour éviter la perte de muscles, brûler la graisse qui libère des corps cétoniques. Ces derniers ont des effets euphoriques et sont des coupe-faim naturels. L'ajout de vitamines, calcium et potassium ainsi qu'un minimum de corps gras par jour est nécessaire. Pour que cette diète soit sécuritaire, le patient doit être bien suivi. Il s'agit d'une approche multifactorielle pour réduire le risque, une approche globale à 4 volets d'intervention : le médecin prescripteur, le conseil diététique, la santé psychologique et l'activité physique. Le patient est suivi aux différentes phases du programme.

*Micheline Sayad-Achkar*

## Une journée à Ottawa

C'est à 9h exactes que nos deux autobus ont quitté le Centre des Loisirs se dirigeant vers Ottawa. On aurait pu penser que cette journée de pluie et de grisaille découragerait certains de nos membres, absolument pas!

C'est dans une totale bonne humeur que 88 personnes ont partagé des chants, des histoires, des anecdotes et profité de cette journée d'activité culturelle et religieuse dans la belle petite ville d'Ottawa.

Basilique-Cathédrale Notre Dame / Notre Dame Cathedral Basilica  
Un lieu historique national / A National Historic Site



Il y avait de quoi admirer dans cette belle cathédrale Notre-Dame d'Ottawa : le style gothique avec ses ogives et ses rosaces, les beaux vitraux, les boiseries et dorures, le calme qui se dégage de cet endroit et qui invite au recueillement et à la prière.



Après un bon repas, en après-midi nous avons été reçu à St Elias Antiochian Orthodox Church par Father Ghattas qui nous a raconté l'histoire de l'église orthodoxe avec comme toile de fond les chants liturgiques de la Semaine Sainte. Nous avons prié ensemble et il a béni l'assistance.

## Une table-ronde : Élections 2011

La table-ronde qui a réuni six candidats d'Ahuntsic et de Saint-Laurent au Centre des Loisirs fut une occasion de mieux se connaître. Les candidats se sont présentés et ont parlé de leurs projets et des enjeux de cette élection fédérale 2011. Les citoyens à leur tour étaient heureux de les rencontrer et de leur poser toute sorte de questions.

La soirée était organisée le 13 avril dernier à l'invitation du Rassemblement des chrétiens des Moyen-Orient et de l'Entraide Bois-de-Boulogne dans le but de mieux informer les citoyens des enjeux et de favoriser les échanges. Tous les candidats avaient été invités, de tous les partis.

Le Parti Libéral était représenté par Mme Noushig Eloyan, le Parti Conservateur était représenté par Mme Svetlana Litvin et M. Constantin Kiryakidis, le Nouveau Parti Démocratique par Mme Chantal Reeves et Mme Maria Florez et le Parti Vert par M. Tim Landry.

Le modérateur M. Raymond Ayas a présenté chacun des candidats qui disposaient par la suite de dix minutes pour parler. Suite à ces présentations une période de questions-réponses traita des points suivants :

- Les programmes d'aide aux aînés et retraités promis par les libéraux.
- L'usage excessif de nouvelles lois prônées par les conservateurs qui veulent construire des mégaprisons, annuler le registre des armes à feu, contenir l'homosexualité et l'avortement puis allonger les sentences pour criminels.
- La position du Bloc québécois qui cherche la séparation du Québec et qui dit que seuls ses candidats peuvent défendre les intérêts du Québec à Ottawa.
- L'absence des candidats du Bloc Québécois à cette table-ronde malgré qu'ils aient été invités.
- Les abus d'accommodements raisonnables qui dénaturent l'identité canadienne et la nécessité que la société demeure laïque sans favoriser un groupe religieux particulier.
- La position des candidats vis-à-vis de la crise politique chronique du Moyen-Orient
- Les politiques canadiennes versus québécoises de sélection des immigrants qui viennent ici et qui vivent dans notre société sans esprit d'ouverture réciproque.
- Pourquoi les trois partis (sauf le Bloc Québécois) acceptent de financer le projet de lignes électriques venant du Labrador alors que le Québec n'a jamais reçu d'aide pour financer les projets d'expansion d'Hydro-Québec?

Soirée très intéressante, échanges fructueux et civilisés où les candidats des différents partis se sont fait connaître et les citoyens ont mieux saisi les enjeux électoraux et se sont fait entendre.



Le panel : Chantal Reeves, Maria Florez, Noushig Eloyan, Raymond Ayas, Svetlana Litvin, Constantin Kiryakidis, Tim Landry

## Lorraine Caza

Une visite pas ordinaire, celle de Sœur Lorraine Caza, connue comme la première femme au monde à occuper le poste de doyenne d'une faculté de théologie au Vatican. Elle voyage souvent donner des retraites à travers le monde et c'est avec empressement qu'elle a répondu à l'invitation de Dr Kamal Zariffa pour donner une conférence durant le carême à l'Entraide Bois-de-Boulogne. Une femme canadienne, forte et bien assise sur ses idées, fière de ses convictions.



*Sœur Lorraine Caza et Dr Kamal Zariffa*

Elle avait choisi de nous parler de cette page d'évangile qui était sa thèse au doctorat et qui avait comme thème ce cri lancé par Jésus souffrant sur la croix et implorant le Père : « pourquoi m'as-tu-abandonné? » analyse émouvante de cette souffrance physique et morale, de ce désespoir ou de cet espoir qui traverse les êtres humains à certaines périodes de leur vie. Dieu pourrait-Il nous abandonner un jour alors que nous lui avons offert notre douleur et notre sacrifice?



## Dimanche du Carême

Ce repas du carême, en famille, à l'échelle de l'Entraide, nous a réunis cette année autour de mets « siami » mais aussi devant une table de pâtisseries et douceurs orientales succulentes et variées. Une belle tradition et une belle réussite.



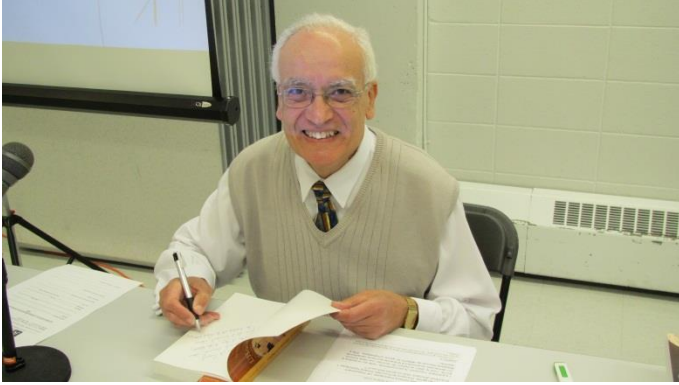
*Marie-Thérèse Cassab, André & Marlène Babous, Charlotte Malloub, Stéphane Dion, Frances Malloub, Solange Bassal, Jean-Pierre Babous, Claudie Ayas*

## Voyage à travers les romans et l'histoire

Jean Mohsen Fahmy notre conférencier invité est venu encore une fois d'Ottawa pour nous raconter des belles histoires. Dans un survol à travers l'histoire il a positionné ses romans et expliqué le pourquoi et comment qu'il les a amenés jusqu'à nous. Ces romans qui naissent du besoin du conteur de raconter mais surtout du public qui s'émerveille dans son cœur tel un enfant s'écarquille les yeux en écoutant les histoires de son grand-père le soir avant de s'endormir.

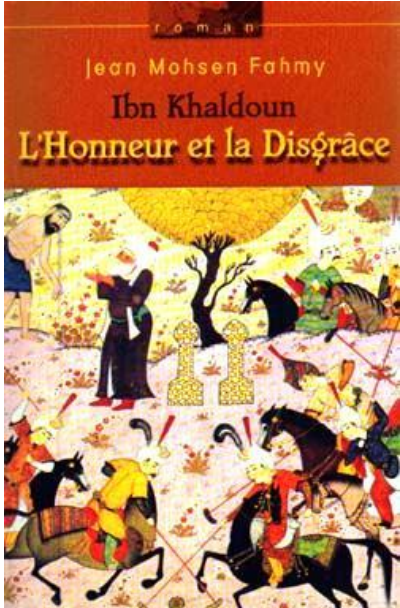
L'être humain a toujours aimé qu'on lui raconte des histoires et Jean Mohsen Fahmy est fasciné en retrouvant dans l'Histoire les signes de ce mystère du cœur humain, l'adaptation face à l'adversité et à la souffrance, le choc entre l'humain et la fatalité. C'est cela qui allume l'imagination et permet de retrouver d'anciennes valeurs à travers des moments marquants de l'Histoire. Ainsi Amina et le mamelouk blanc illustre dans le cadre de l'expédition

française de Napoléon en Égypte cette première rencontre dans l'histoire contemporaine entre l'Orient et l'Occident.



*Jean Mohsen Fahmy dédicant son livre*

Dans ce même roman des personnes débarquent au Canada en 1837 lors de la rébellion et ces héros se mêlent à la saga des Patriotes, une autre rencontre entre l'Orient et l'Occident, notre terre d'origine et notre terre d'avenir. Il y a Ibn Khaldoun ce personnage remarquable, médecin, savant, philosophe, grand vizir, soufi mystique musulman, fondateur de la sociologie et qui finit en prison. Il fut ce génie du 14<sup>e</sup> siècle, ce précurseur arabe de Léonard de Vinci avec la même science et intelligence.



Son livre Agonie des dieux se passe au 4<sup>e</sup> siècle à la fin de l'Empire romain, au temps du dernier grand empereur romain Dioclétien qui avait pensé se protéger en attaquant le ennemis de l'empire : cette secte épouvantable des chrétiens qui voulait amener l'Égypte au monothéisme et en a fait une terre de martyrs. Une autre rencontre qui unit l'Orient et l'Occident.

Autre moment fort près de nous « Frères ennemis » au temps de la première guerre mondiale sur fond de conscription au Canada alors que le grand personnage de Henri Bourassa assistait à la naissance du Québec et du Canada modernes. S'agit-il d'Histoire déguisée en roman ou de roman sur un fond d'Histoire? Pour M. Fahmy c'est avant tout une fiction, une imagination, un roman dans lequel défile de temps en temps un personnage historique : Bonaparte, Louis-Joseph Papineau, Henri Bourassa, Tamerlan, Ibn Khaldoun ou Dioclétien. Ce personnage historique devrait toutefois être peint en toute fidélité, s'appuyant sur une recherche historique sérieuse, une étude de son époque et de l'ambiance qui l'a entouré.

À travers cette fidélité authentique à l'Histoire se retrouve aussi le parcours personnel de l'écrivain qui décrit sa culture d'origine, la terre de ses racines, le parcours humain où il a évolué, le choc de la rencontre Orient-Occident, la résilience de notre civilisation.

## Cocktail des jeunes

Pour son '5 à 7' du printemps, le comité des jeunes a organisé un cocktail décontracté au resto-bar Houston à Laval le 4 mai. Une ambiance festive régnait lors de cette activité regroupant une quarantaine de jeunes professionnels pour discuter, échanger et prendre un verre entre amis.

Le prochain rendez-vous est donné pour le 13<sup>e</sup> colloque des jeunes samedi le 28 mai de 13h à 16h. Ce colloque aura comme thème 'l'engagement amoureux', comprenant de tels sujets que le mariage/union libre, l'achat conjoint de maison, le patrimoine familial, le divorce, l'allocation et le droit parental et le testament. L'invitée spéciale est Me Anca Ionescu pour éclairer les participants sur les aspects légaux de ces sujets.

Pour inscription et plus d'informations, prière de contacter le comité des jeunes :

Normand Bach  
Karen Abugaber

normbach@hotmail.com  
kabugaber@gmail.com

\* \* \*

À toutes nos mamans que nous aimons beaucoup  
Entraide Bois-de-Boulogne se fait un plaisir de vous inviter avec votre famille à un

Café-concert à l'occasion de la Fête des mères  
avec le duo

**« Du Haut du Vent »**

Hélène et Clément au piano

Chansons québécoises et françaises

Café et gâteau entre amis

**Le mercredi 11 mai 2011 à 19h30**

Centre des Loisirs de Saint-Laurent

1375 rue Grenet, salle 225

Entrée libre

Entraide Bois-de-Boulogne vous invite cordialement à assister à la conférence intitulée :

**« Un printemps arabe ou l'Intifada à l'égyptienne »**

et qui sera donnée par :

**M. Amin Meleika**

Consul général de l'Égypte au Canada

Il s'agit d'une lutte pour plus de liberté et de démocratie, d'un soulèvement populaire tant contenu, d'une révolution commencée le 25 janvier 2011 et qui demeure forte et dynamique.

La montée en force des Frères musulmans ou l'apparition des Salafistes représentent d'autres enjeux politiques et culturels que la société égyptienne assimile et questionne.

Mais au fond où va l'Égypte?

Que fera son économie hésitante, son tourisme naguère florissant et ses millions de citoyens qui travaillent partout à travers le monde et ramènent leurs devises.

**Le mercredi 1<sup>er</sup> juin 2011**

Centre de loisirs de Saint-Laurent -- 1375 rue Grenet, salle 225, Saint-Laurent

19h30	rafraîchissements
20h	conférence
21h	période de questions

## Calendrier des activités – printemps / été 2011

### Mai

Mercredi	4	Happy Hour des Jeunes Professionnels	Houston's
Mercredi	11	Café-concert Fête des Mères avec le Duo Hélène & Clément	Loisirs Saint-Laurent
Samedi	21	Souper-rencontre RCMO avec M. Rachad Antonius	Centre Syriaque
Mercredi	25	Déjeuner-causerie des Dames Défilé Joseph Ribkoff	Embassy Plaza
Samedi	28	13 <sup>e</sup> Colloque Jeunesse avec Me Anca Ionescu	Loisirs Saint-Laurent Librairie Monet

### Juin

Mercredi	1	Conférence : Un printemps arabe ou l'Intifada Égyptienne avec M. Amin Meleika	Loisirs Saint-Laurent
Mercredi	15	Assemblée générale annuelle	Loisirs Saint-Laurent

### **Le Rassemblement des Chrétiens du Moyen-Orient**

Vous invite à son 10<sup>e</sup> souper-rencontre  
Conférencier invité

#### **Rachad Antonius**

Ph.D, Doctorat en sociologie  
Expert du Moyen-Orient

#### **«Les valeurs Chrétiennes dans la société civile »**

**Le Samedi 21 mai 2011 à 19:00**

Au Centre communautaire Syriaque-Catholique  
3000, Edouard Monpetit- Chomedy-Laval

*Participation : 40\$ ; étudiant : 35\$*

*Pour les billets SVP contacter :*

Raouf Ayas :	514-331-0245	Fouad Massie :	514-509-9352
Kamal Karazivan :	514-335-0518	Riad Zakhm :	514-747-1953
Elias Chahine:	514-342-2962	Wadid Saboungui :	514-747-3057
Habib Zaarour :	514-337-2319	Laith Qatami:	514-745-3551
Nabil Betinjaneh:	514- 855-0889	Joseph Karazivan:	450-467-4607
Yacoub Haroun	514-568 8304	Alain Kaadé	514-979 -2233
Mona Debay	514-738-2575	Georges Antoune	514-332-8656
Fadia Nassr:	514-336-9973		

# ENTRAIDE BOIS-DE-BOULOGNE

2005 rue Victor-Doré, Montréal (Qc) H3M 1S4 ☎: (514) 332-4222, 📠: 332-2891  
entraidebdb@bellnet.ca

**Présidente**

*Mme Claudie Ayas*

**Vice-Présidente**

*Mme Solange Bassal*

**Secrétaire**

*Mme Amal Elkouri*

**Trésorier**

*M. Antoine W. Khoury*

**Administrateurs**

*M<sup>e</sup> Karen Abugaber  
Dr Normand Bach  
Mlle Rime Coudsi  
Mme Gulnar Habra  
M. Fouad Massie  
M. Ghazi Naami  
M. Gaby Touma*

**Vérificateur**

*M. Maurice Mégélas*

**Conseiller juridique**

*M<sup>e</sup> François Alepin*

Montréal, le 4 mai 2011

## CONVOCATION

Vous êtes invités à assister à l'assemblée générale annuelle d'Entraide Bois-de-Boulogne (SAIMOC) qui se tiendra le mercredi 15 juin 2011 à 20h, au Centre des Loisirs de Saint-Laurent, 1375 rue Grenet salle 225.

### Ordre du jour

1. Ouverture de l'assemblée / constatation du quorum.
2. Nomination d'un président et secrétaire d'assemblée.
3. Adoption de l'ordre du jour.
4. Approbation du procès-verbal du 9 juin 2010.
5. Mot de la présidente.
6. États financiers; lecture et adoption.
7. Nomination du vérificateur pour 2011-2012.
8. Nomination du conseiller juridique pour 2011-2012.
9. Ratification des règlements adoptés et des actes posés par le conseil d'administration depuis la dernière assemblée générale.
10. Élection des membres du conseil d'administration.
11. Varia.
12. Levée de l'assemblée.

  
Amal Elkouri  
Secrétaire

