

Novembre 2018

INVITATION

La dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA)

Conférence de M. André Lavoie,
directeur général de l'Association québécoise de la
dégénérescence maculaire

*Vous voulez en connaître plus ?
Vous vous sentez concernés par votre
santé visuelle ou celle de vos proches ?*



*L'invitation est pour vous!
N'hésitez pas à venir en famille ou entre ami·e·s.*

Date : Samedi, le 24 novembre 2018

Heure : 13h15 à 15h30

**Lieu : Salle municipale de Saint-Narcisse
(300, rue Principale - derrière l'église)**

**Coût : Gratuit pour les membres AQDR *
5\$ pour les non membres**

*sur présentation de la carte de membre

Merci de confirmer votre présence le plus
tôt possible à la téléphoniste lors de son appel
ou

au bureau de l'AQDR des Chenaux :

819-840-3090 ou aqdr@stegenevieve.ca



Chroniques page

Calendrier des activités.....	2
Éditorial	3
Défense de droits.....	4
Échos du CA	4
Projet Vivre dans mon milieu .	6
Calendrier vaccination.....	8
Collaboration spéciale.....	9
Souvenirs 35e anniversaire....	10
Santé	12
Réflexion.....	16
Pensée pour nos disparus.....	17
Recette de Thérèse.....	18
Mot mystère.....	19

Calendrier des activités

Dimanche, 4 novembre 2018

Souper méchoui au profit de la Fondation Juliette-M. -Dubois - à Sainte-Geneviève-de-Batiscan
« Fête du 35e anniversaire de l'AQDR des Chenaux »

Samedi, 24 novembre 2018

Café-rencontre à Saint-Narcisse - avec André Lavoie de l'AQDM
« La dégénérescence maculaire liée à l'âge »

Dimanche, 10 février 2019

Dîner musical - endroit à confirmer
« La Saint-Valentin »

Mercredi, 20 février 2019

Café-rencontre
« les aînés et la fiscalité »

Avril 2019

Dîner à la cabane à sucre - date et endroit à confirmer

Vendredi, 14 juin 2019

Assemblée générale annuelle - endroit à confirmer

Le 13 novembre

**la Journée de la
Gentillesse**

*Les mots gentils
ne coûtent pas cher.
Pourtant, ils accomplissent
beaucoup de choses.*

Blaise Pascal

Pour un changement d'adresse,
abonnement, etc. :



44, Rivière-à-Veillet,
Sainte-Geneviève-de-Batiscan
G0X 2R0



819-840-3090



aqdr@stegenevieve.ca



www.aqdr.org/site/deschenaux/index

&N ACTION est une publication de
l'AQDR des Chenaux produite
collectivement par une équipe de
membres bénévoles de la section.



Conseil d'administration 2018-2019

Jacqueline Bergeron, présidente
Mariette Gervais, vice-présidente
Lise Bournival, Trésorière
Line Mongrain, secrétaire
Monique Béland Désilets, directrice
Thérèse Lévesque, directrice
Laurier Mongrain, directeur

Éditorial



Notre fête du 35e anniversaire est derrière nous mais je désire dire merci aux membres et invités présents. De même, un merci particulier aux membres du conseil d'administration et au personnel qui ont si bien fait équipe pour l'organisation et la réussite de cette fête.

Depuis 35 ans, l'AQDR des Chenaux a fait preuve de dynamisme et a réussi à s'adapter aux changements de société mais les préoccupations sont toujours similaires, soit la défense des droits des personnes retraitées et préretraitées. C'est en connaissant mieux nos droits et nos obligations que l'on se sent plus aptes à gérer les différentes situations qui se présentent dans les étapes importantes notre vie.

Lorsqu'une situation inhabituelle se présente, avons-nous les informations et les ressources nécessaires pour y répondre?

Voici quelques questions à réflexion:

La fin du bail approche et je n'ai pas reçu d'avis de renouvellement?

Je suis en résidence pour personnes autonomes, est-ce que je dois assurer mes biens?

Je viens de m'acheter une laveuse, est-ce que la garantie légale et la garantie prolongée sont la même chose?

Il me reste un petit solde sur une carte cadeau, est-il échangeable indéfiniment?

Mon mandat de protection a été homologué, mais j'ai des doutes sur la personne qui gère mes biens?

La vaccination contre la grippe est-elle gratuite ma famille et pour moi ?

Je peux avoir accès à mon dossier médical, est-ce que je peux aussi avoir accès à celui de mon conjoint?

Les directives médicales anticipées, c'est la même chose que les volontés de fin de vie?

L'AQDR, dans les prochains mois, continuera d'être à l'affût des questions posées par des membres et de vous informer sur les différents sujets qui en préoccupent plusieurs. La page Facebook et bientôt le site WEB de notre section AQDR sont des ressources rapides de consultation. Notre bulletin *En action* continuera aussi, de même que les cafés-rencontres et les dîners causeries, à vous informer.

En terminant, c'est connu, novembre est le temps du Souvenir. Pour les vétérans, cela fait 100 ans cette année que la Première Guerre mondiale est terminée; mais pour nous, il faut aussi se souvenir de nos membres disparus et de ceux qui, depuis 35 ans ou moins, sont des citoyens actifs et œuvrent bénévolement à faire à ce que l'AQDR est, et continuera d'être dans les années futures.

Jacqueline



Défense de droits

SERVICES DU CLSC DE SAINTE-GENEVIÈVE

En réponse à nos membres

Une de nos membres, récemment déménagée hors du territoire de la MRC des Chenaux s'est fait dire qu'elle ne pourrait plus recevoir des vaccins ou des prises de sang au CLSC de Sainte-Genève, bien que son médecin de famille y tienne ses consultations.



Voici l'information que nous avons reçue sur cette situation :

Il n'y a aucune raison de ne pas recevoir les services au CLSC de Sainte-Genève-de-Batiscan. Bien que cela soit maintenant un Groupe de médecine familiale, les mêmes services sont donnés à la population. Que votre médecin de famille soit de ce GMF ou non... que vous soyez résident.e.s de la MRC des Chenaux ou non... vous pouvez vous présenter et recevoir, avec une ordonnance médicale, les services de prises de sang, de vaccins, de radiographies, etc. Il n'y a eu aucune nouvelle consigne limitant les services donnés à la population.

N'hésitez pas à faire valoir vos droits dans ce genre de situation.

Échos du CA

ASSEMBLÉE DES PRÉSIDENTS

Deux administratrices, soit Thérèse Lévesque et la vice-présidente, Mariette Gervais, ont représenté la section des Chenaux lors de l'Assemblée annuelle des présidents de l'AQDR nationale. Cette rencontre se tient chaque année à l'automne. Elle avait lieu à Drummondville les 18 et 19 octobre dernier.

Judith Gagnon, présidente nationale, a fait un survol de l'actualité politique, de la coalition des groupes d'aînés et des dossiers juridique en cours. Les échanges ont porté sur les abus financiers, le projet de loi révisant le dispositif de protection par le Curateur public et divers dossiers concernant les sections.

Cette première journée s'est terminée par un cocktail et le lancement du « Guide Aînés, des réponses à vos questions ». Nos représentantes ont d'ailleurs rapporté une cinquantaine de copies de ce guide ainsi que les quatre fascicules qui se retrouvent dans le guide : *Vos droits dans votre milieu de vie, Votre droit de vieillir avec dignité, vos protections juridiques et vos droits en santé et services sociaux*. **Ces documents sont disponibles à notre bureau de Sainte-Genève-de-Batiscan et seront offerts lors des prochaines activités.**



La deuxième journée portait sur le droit à un milieu de vie sécuritaire - droit no 6 du cahier de revendications du mouvement AQDR - avec une formation sur l'intimidation.

Ces rencontres sont très formatrices et permettent aux sections de se rencontrer, de discuter entre elles et de travailler à l'amélioration de la qualité de vie des personnes de 50 ans et plus.

Un mental positif produit des sentiments positifs et attire des événements positifs.

RABAIS POUR AÎNÉS

Le Réseau d'information des aînés du Québec (RIAQ) a répertorié les rabais des marchands pour les personnes de 60 ans et plus. C'est bon à savoir...



- Archambault Musique: **10% (60 ans+) lundi seulement**
- Renaud-Bray: **10% (65 ans+)** le mercredi
- La Baie d'Hudson **15% (60 ans+)** le premier mardi de chaque mois
- Rona-L'Entrepôt **10% (65 ans+)** le premier mardi du mois
- Réno-Dépôt: **10% (60 ans+)** le premier mardi du mois
- Pharmacie Jean Coutu **10% (65 ans+)** tous les mercredis
- Pharmacie Brunet **10% (60 ans+)** avec carte privilège
- Pharmaprix **20% (65 ans+)** dernier jeudi du mois avec carte Optimum
- Pharmaprix **10% en tout temps avec la carte Optimum**
- Hôtel Best Western **10% (55 ans+)** si membre de l'AARP/CARP
- Hôtel Days Inn **60 ans+ selon les hôtes participants**
- Hôtel Hilton **5% (60 ans+)** si membre de l'AARP/CARP
- Hôtel Marriott **15% (62+)**
- Hôtel Travelodge **60 ans+ selon les endroits participants**
- Hôtel Fairmount tarifs réduits pour les **55 ans+**
- Hôtel Radisson: tarifs réduits pour les **60 ans+**
- Via Rail Train **10% (60 ans+)**
- Greyhound Autobus transport **10% (62 ans+)**
- Bulk, and Barn (mercredi **10%** pour étudiants et personnes âgées)

Il y a aussi certaines salles de spectacles qui donnent des rabais pour les aînés (bien sûr faut le demander à l'achat de billets).

Certaines pâtisseries St-Hubert donnent un 10 % aux clients aînés (mais pas toutes car c'est à la discrétion de chaque gérant de pâtisserie), alors on demande!!!

La bonté importe plus que la sagesse, et savoir cela marque le début de la sagesse.

Théodore Isaac Rubin



RESTAURANT
LE VILLAGEOIS

Maxime Normandin
& Samuel Cloutier

Tél. : 418 328-8667
Télé. : 418 328-8699
Traiteur : 418 507-6773
info@villageois.net

828, rue Notre-Dame, Saint-Narcisse (Québec) G0X 2Y0

Salle à manger • Livraison • Comptoir pour emporter
Salles de réception • Service de buffet et traiteur



Christian FRANCOEUR
Arpenteur-géomètre

- Certificat de localisation
- Implantation
- Piquetage
- Cadastre
- Bornage

210, rue des Lilas
Trois-Rivières (QC) G8V 1S4

Téléphone : 819-375-0003
cfrancoeur.ag@sympatico.ca

Projet



UNE RENCONTRE DYNAMIQUE SUR LE « BIEN VIEILLIR »

À la loterie de la vie, il y a ceux qui tirent un billet dont la date limite est trop proche... mais pour les autres, ceux dont le ticket sur terre est valide plus longtemps, ceux-ci n'ont d'autre choix que d'apprendre à vieillir... Pour ce faire, près d'une quarantaine de personnes se sont déplacées, au Centre Georges-Sévigny, à Saint-Luc-de-Vincennes, le 11 octobre dernier, pour assister à la conférence de Monsieur Yvon Riendeau qui portait sur l'art de « *Bien vieillir malgré tout* ».



La conférence débute avec quelques statistiques très éloquentes sur le nombre de personnes âgées au Québec et sur la cohabitation des 5 générations. Par exemple, en 1971, le Québec comptait 17 personnes âgées de 65 ans et plus, pour 100 jeunes de moins de 20 ans alors qu'en 2031, il y aura 145 aînés pour le même nombre de jeunes. L'espérance de vie étant d'ailleurs rendue à +/- 81 ans pour les hommes et 85 ans pour les femmes, bientôt, **une personne sur quatre** sera un aîné et vers 2030, la tendance démographique démontre que ce chiffre passera à presque **une personne sur trois!**

Même si Monsieur Riendeau nous a présenté, de façon réaliste, ce qui nous attend lorsqu'on avance en âge et que nos capacités diminuent, il a quand même su dépeindre la vieillesse avec bienveillance. Gêrontologue de formation, l'animateur a une vision bien lucide des défaillances ou du moins des déclinés que la vieillesse impose à notre corps et à notre mental. Même que des gens dans la salle ont vivement réagi, à certains moments, tellement il peut parfois nous sembler décourageant d'appréhender cette fameuse réalité liée au fait de vieillir. Ceci dit, l'animateur ne nous laisse pas sans ressource puisqu'il s'empresse aussitôt de nous faire part de judicieux conseils pour nous aider à bien « évoluer dans le temps ». Entre autres, il nous rappelle l'importance de bien se traiter, bien se faire traiter et bien traiter les autres; de donner et de recevoir du respect; d'être patient envers les autres pour qu'on soit patient avec nous. Bref, il nous décrit les conditions gagnantes du « bien vieillir ».

Il nous fait part également des ravages causés par l'âgisme et l'intimidation tels le stress, le sentiment d'infériorité, l'insomnie, l'anxiété, l'isolement, etc. Il en parle non seulement comme étant des phénomènes sociaux déplorables mais surtout comme étant des comportements à proscrire et contre lesquels il y a des moyens de se prémunir : en mettant nos limites, en s'affirmant davantage, en ayant une meilleure connaissance de nos droits, en ne craignant pas de les faire valoir, en s'assurant d'avoir une personne de confiance à qui parler, en dénonçant, en n'ayant AUCUNE tolérance envers nos abuseurs. Il nous enseigne qu'en mettant l'accent sur la bientraitance dont il faut faire preuve envers soi et envers les autres, on incite au respect de tous, malgré nos différences.



Des informations pertinentes et pleines de vérité, ponctuées d'humour et d'extraits de chansons, où l'on passe d'une gestuelle à la Elvis Presley à un gérontologue se mettant à genoux, tout en fredonnant des bouts de prières. Cet animateur nous brosse un tableau de la vieillesse un peu comme le ferait un grand peintre : il nous fait d'abord réfléchir, puis sourire et parfois même, éclater de rire mais chose certaine, il maîtrise admirablement bien son sujet. Un peu comme Léonard de Vinci avec la justesse du sourire de sa Mona Lisa.



Une belle rencontre qui a eu pour effet non pas de nous faire craindre la vieillesse mais plutôt, au contraire, de nous pré-PARER de nos meilleurs atouts afin de bien la vivre.

Louise Dolbec, Chargée de projet

Voici la liste des règles importantes à appliquer dans notre quotidien établie par Monsieur Riendeau :

Les 10 commandements du « bien vieillir »

- Savoir s'accepter « tel quel »
- Savoir se sentir important
- Savoir nourrir son bien-être
- Savoir être bon pour soi/autres
- Savoir s'écouter avec tact/doigté
- Savoir s'impliquer : prendre sa place
- Savoir respecter ses limites et ses forces
- Savoir dire NON et OUI, lâcher prise, se respecter
- Savoir être humble et aimant envers tous
- Savoir réagir avec les autres dans la BIENTRAITANCE DE SOI ET DES AUTRES

ASSURANCE VOYAGE



Comparez les produits et tarifs des **14** assureurs les plus concurrentiels

- Assurance annulation/ Interruption
- Soins médicaux d'urgence
- Assurance tout inclus
- Plan annuel multivoyage
- Régime non médical
- Visiteurs au Canada
- Assurance pour «Snowbird»

Jusqu'à
12,5%
DE RABAIS
aux membres
de l'AQDR

securiglobe.com
1 844 766-0124
(LIGNE DEDIEE AUX MEMBRES DE L'AQDR)



SECURIGLOBE™
Cabinet de Services Financiers

*Cette offre exclusive Securiglobe est proposée en collaboration avec un nombre limité d'assureurs. L'offre est disponible sur tous les produits d'assurance voyage offerts par les assureurs participants.

Vaccination contre la grippe - Vallée-de-la-Batiscan

Nouveauté cette année!

Planifier votre rendez-vous en ligne au Clicsante.ca. Dès le 1^{er} octobre, il sera possible de réserver votre plage horaire pour vous faire vacciner contre la grippe. C'est simple et accessible.

Portez un vêtement qui permet de dégager l'épaule et apporter votre carte d'assurance maladie et votre carte d'hôpital.

CALENDRIER DE NOVEMBRE :

Saint-Stanislas (Salle municipale, 33, rue du Pont)
5 novembre 2018 - 13 h 30 à 15 h 30

Saint-Narcisse (Centre communautaire Henri-St-Arnaud, 1, Place du Centre)
7 novembre 2018 - 9 h à 12 h

Sainte-Anne-de-la-Pérade (Centre communautaire C.-Henri-Lapointe, 100, rue de la Fabrique)
9 novembre 2018 - 9 h à 12 h 30

Sainte-Geneviève-de-Batiscan (Centre Communautaire J.A. Lesieur (en haut), 2, rue du Centre)
10 novembre 2018 - 9 h à 11 h 30
16 novembre 2018 - 13 h 30 à 15 h 30
11 janvier 2019 - 9 h à 11 h 30

Saint-Maurice (Salle municipale, 2431, boul. St-Jean)
12 novembre 2018 - 13 h 30 à 18 h

Champlain (Salle du Tricentenaire, 961, rue Notre-Dame)
16 novembre 2018 - 9 h à 12 h



« Le bonheur est contagieux:
 entourez-vous de visages heureux »

Dominique Glocheux

SAVIEZ-VOUS QUE...

...une personne âgée, même en bonne santé apparente, présente une faible capacité d'adaptation physiologique au stress entraîné par la maladie?

Ainsi, même une personne âgée qui « n'a jamais été malade avant » devient à risque élevé de complication dans le contexte d'une hospitalisation.

Des complications fréquentes, mais souvent évitables, peuvent avoir des conséquences dramatiques sur l'évolution de la personne âgée : le délirium et le syndrome d'immobilisation. Cette fragilité relative est appelée « perte de réserve physiologique » et touche l'ensemble des systèmes biologiques du corps humain.

(Source, Dr Stéphane Lemire)



Desjardins

Caisse de Mékinac-Des Chenaux

FIER PARTENAIRE DE NOTRE MILIEU

Siège social
 400, rue Notre-Dame
 Saint-Tite (Québec) GOX 3H0
 418 365-7591 | 1 866 365-7591

www.desjardins.com/
caissedemekinac-deschenaux

L'AUTOMNE À L'ÎLE D'ORLÉANS

Collaboration spéciale

Christiane, comme toujours, nous a fait découvrir ou redécouvrir un beau coin du Québec. Le 25 septembre dernier nous prenions la route vers l'île d'Orléans.

Nous étions attendus à l'Espace Félix Leclerc où nous avons pu à notre guise visiter ce musée. Par la suite, un bon dîner nous attendait dans un vieux moulin à farine, soit le Moulin de St-Laurent.

Pour ceux qui ont la dent sucrée, la Confiserie de la Vieille École nous a fait goûter à ses chocolats et tenter avec sa multitude de bonbons. Les « Lunes de miel » ont eu la cote.

Bien gavé de sucreries, nous avons découvert par la suite la maison Drouin, vestige bien conservé des années 1730 où des gens y ont habités jusqu'en 1977. À la Maison des Aïeux, nous avons eu droit à maints détails fort intéressants de l'histoire de l'île d'Orléans. Avant de repartir, nous avons fait quelques achats locaux. Connaissez-vous le Paillasson de l'Île d'Orléans ? C'est un fromage à cuire typique de l'île.



Encore un très beau voyage, avec des personnes enthousiastes et heureuses de voyager en groupe.

On se donne rendez-vous pour une autre découverte en juin prochain.

Merci Christiane !

Objet retrouvé



Ce parapluie a été retrouvé dans l'autobus de Bell-Horizon à la fin du voyage à l'Île d'Orléans.

Son ou sa propriétaire peut passer le chercher au bureau de l'AQDR.

Café Dep
Le Gourmet

*Boucherie
Charcuterie
Mets pour apposter
Épicerie
Casse-croûte*

170, de l'Église,
Ste-Geneviève-de-Batiscan,
Québec G0X 2R0
Tél. : 418-362-2662
Fax : 418-362-1324

Formulaires à compléter? Appels téléphoniques à effectuer? Renseignements à demander?

**Carrefour
d'information
pour aînés**

Soyez accompagné par nos bénévoles,
le Carrefour d'information pour aînés est là.
L'information gouvernementale, communautaire ou autre n'a plus de secret pour nous!

Par téléphone, directement au Centre d'action bénévole des Riverains ou à votre domicile,
nous sommes disponibles pour vous!



Gratuit. Confidentiel.
Contactez-nous au **418 325-3100.**



Depuis le mois passé, votre Bulletin En Action a une couleur de fête, question de se remémorer de bons souvenirs. Cela se poursuivra et j'aurai l'occasion, pour les mois à venir, de vous partager mes découvertes d'archives. Ce sera aussi l'occasion pour tous d'un peu mieux connaître l'AQDR des Chenaux qui fêtera, le 22 novembre prochain, ses 35 ans d'existence.

Lise Loranger, coordonnatrice



SOUVENIRS

Le souper bénéfique du 4 novembre dernier était une activité de levée de fonds, organisée par l'AQDR, qui n'avait pas été vue depuis plusieurs années.

SAVIEZ-VOUS QUE...

- * Ce sont les surplus de l'AQDR des Chenaux qui ont été versés à la Fondation Juliette-M.-Dubois quelque temps après sa création, en 1987, et cela pendant quelques années ... jusqu'à ce que les exigences des bailleurs de fonds ne l'interdisent dans les années '90.
- * Une première campagne de souscription a été lancée en 1995. Un article du Nouvelliste de juillet 1995 parle de cette souscription.
- * Des membres bénévoles ont pris la relève pour organiser des activités de levées de fonds, soit des whists militaires, vers la fin des années '90.



Whist militaire - novembre 1999

La semaine nationale des proches aidants se tient cette année, du 4 au 10 novembre.

SAVIEZ-VOUS QUE...

- * Grâce à l'apport financier du Secrétariat aux aînés et du Pacte Rural des Chenaux, l'AQDR des chenaux a mené un projet pour regrouper et offrir des activités de répit aux proches aidants qu'on disait « aidants naturels ». Le projet, « Un réseau Entr'Aidants dans la MRC des Chenaux », a été officiellement lancé en octobre 2003.
- * Ce projet a été récompensé au National, par le prix Yvette Brunet en 2004.
- * À la fin du projet, l'AQDR des Chenaux a participé à la réalisation d'un guide de prévention de l'épuisement avec les associations de personnes aidantes en Mauricie et les Centres de santé et de services sociaux de Trois-Rivières et de Shawinigan. Lancé en novembre 2006, ce guide de 47 pages a été distribué à plus de 6 000 copies et a été demandé par divers organismes partout au Québec. Il a été réactualisé et réimprimé l'an passé, mais nous avons encore des copies de la première version pour ceux et celles qui aimeraient en avoir un exemplaire.



Halloween ou...

Non, ce n'était pas à l'occasion de l'Halloween que les membres s'étaient déguisés... Chose certaine, on ne s'ennuyait pas aux activités de vie associative !



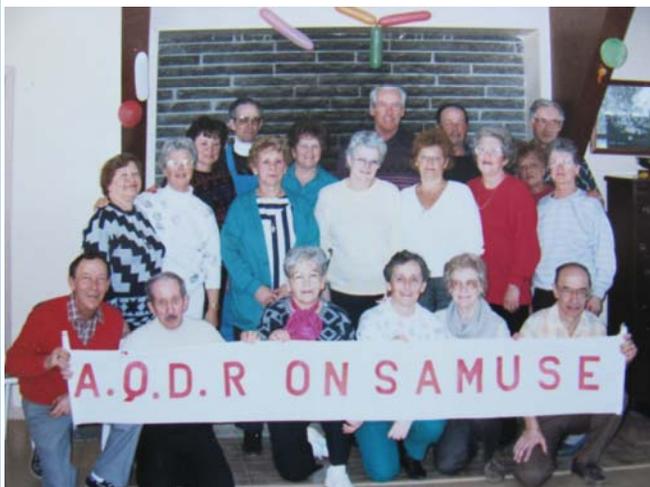
Dîner des Fêtes - 1989



Voyage en Beauce - 1994



Voyage à St-Donat - Auberge La Cuillère à pot - Noël en automne - novembre 1992



Extrait du vidéo du 30e anniversaire de l'AQDR des Chenaux :

« L'AQDR, c'était plus qu'un organisme communautaire, c'était un réseau d'amis, et ces gens-là entretenaient des relations qui dépassaient leur implication dans l'association. Les liens de solidarité, les liens d'amitié étaient solides.

Cela envoie un grand message d'espoir chez les aînés, celui de se mettre en réseau et de développer des relations à tout âge.

La vie associative, c'est le liant dans une organisation. C'est cela qui permet d'avoir de la vie, de se renouveler et de se régénérer d'une certaine façon. »

Jean-Claude Landry

Santé

LES ALLIÉS DU SYSTÈME IMMUNITAIRE.

Le système immunitaire agit comme une armée de défense pour protéger notre corps des attaques virales et bactériennes. Cette armée déploie ses soldats qui ont chacun une fonction et qui n'hésitent pas à s'entraider. On retrouve les macrophages chargés de combattre les bactéries. Si le combat est trop difficile, ces derniers font appel aux lymphocytes T et aux lymphocytes B, les globules blancs. Les lymphocytes B produisent des anticorps et ils sont capables de mémoriser leurs agresseurs pour mieux les vaincre, s'il y a récurrence. Cependant, notre système immunitaire peut parfois s'affaiblir, il est alors nécessaire de le protéger et de le renforcer. Qui sont les alliés de notre système immunitaire ?

LE SOMMEIL EST BON POUR LE SYSTÈME IMMUNITAIRE



Le repos n'est pas anodin. Le sommeil est nécessaire au bon fonctionnement de notre organisme et à son métabolisme. D'après certaines études, un manque de sommeil perturbe la régulation d'hormones, ce qui peut avoir un impact sur la prise de poids. Un manque de sommeil entraîne une augmentation du taux d'hormones de l'appétit. En moyenne, un adulte aura besoin d'environ 7h30 de repos. Il s'agit d'une moyenne, pour certaines personnes le temps de sommeil sera

plus ou moins élevé. D'après l'Inserm (Les sciences pour la santé), « Le repos permet à l'organisme d'assurer des fonctions nécessaires au développement et à la santé ».

Pendant le sommeil, le cerveau est actif. Les différents stades du sommeil permettent à l'organisme de faire le plein d'énergie et d'emmagasiner les informations reçues la journée. La mémoire est comme restaurée. Le temps et la qualité du sommeil sont très importants. Durant cette période, le cerveau sécrète des hormones qui aident le système immunitaire à lutter contre les infections bactériennes et virales.

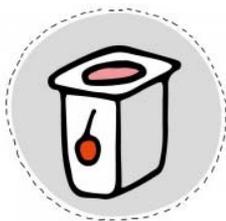
Pour améliorer la qualité de son sommeil et renforcer son système immunitaire, voici quelques conseils :

- ◇ Ne pas pratiquer une activité physique trop tardivement.
- ◇ Évitez les boissons excitantes comme le café.
- ◇ Avant de se coucher, ne pas hésiter à se relaxer à l'aide d'un bon bain chaud ou d'exercices de respiration.
- ◇ Les écrans d'ordinateur et de télévision peuvent maintenir éveillé et nuire à la qualité du sommeil.

PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ACTIVE LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

La pratique d'une activité physique, régulière et sans excès, stimulerait le système immunitaire. Elle permettrait de garder la forme et la santé. Le stress et la fatigue affaiblit le système immunitaire qui devient plus vulnérable aux attaques pathogènes (qui peut créer une maladie infectieuse). Faire du sport agit positivement sur le bien-être physique et mental. Il participe au renforcement du système immunitaire.



MANGER DES ALIMENTS FERMENTÉS

70% des cellules immunitaires sont dans l'intestin. Prendre soin de son système digestif, c'est renforcer son système immunitaire. Cela passe par la consommation de ferments lactiques qui sont des bonnes bactéries, très présentes dans les produits laitiers. Les aliments fermentés par des micro organismes (bactéries, levures) contribuent à la santé de notre flore intestinale (microbiote). Le miso, le tempeh, le lait fermenté (de type Bio-K+ ou DanActive) et les légumes lacto-fermentés (comme la choucroute) figurent tous parmi les bons choix pour l'immunité. Plus le microbiote est diversifié et plus il contient les bonnes souches de microorganismes, mieux on se défend des agressions extérieures.

SE PROTÉGER DU FROID PROTÈGE LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

Un virus est un parasite minuscule qui ne vit qu'en infectant une cellule. Lorsque le virus intègre une cellule, il est capable de se multiplier à une vitesse exponentielle. Un virus résiste mieux en hiver qu'en été, d'où l'augmentation du taux d'infections respiratoires comme la grippe ou le rhume. Lorsqu'il fait froid, notre système immunitaire est plus sollicité pour répondre aux attaques étrangères, alors il s'affaiblit. En période de grand froid, le corps perd plus d'énergie qu'il n'en produit. Il est important de se protéger la tête, c'est la zone du corps où il y a le plus de pertes de chaleur. Les mains et les pieds exposés au froid sont sources d'engelures. Le soir, les températures sont encore plus basses, il vaut mieux penser à prendre ses précautions, notamment pour les bébés et les personnes âgées. Privilégiez des vêtements chauds, sans aller dans l'extrême.



Source: Passeport Santé

Tant que nous aimons, nous sommes utiles.
Tant que nous sommes aimés, nous sommes indispensables.



Joëlle MAILHOT
Chantal ROBITAILLE
Julie MOISAN
PHARMACIENNES

Affilié à

**Horaire :**

Lundi au vendredi de 9h00 à 21h00
Samedi de 9h00 à 16h00
Dimanche de 10h00 à 16h00

341, boul. Lanaudière, Sainte-Anne-de-la-Pérade (Québec) G0X 2J0
Tél. : 418 325-2332 • Fax : 418 325-3142 • www.brunet.ca



Pharmacie
Annie Masson & Katina Veillette inc.

MEMBRE À



511, rue Notre-Dame
Saint-Narcisse
(Québec) G0X 2Y0

HEURES D'OUVERTURE :

Lundi au jeudi : 9h à 18h
Vendredi: 9h à 21h
Samedi: 9h à 15h
Dimanche: FERMÉ

☎ 418 328-8403
☎ 418 328-3131

1380, rue Principale
Saint-Stanislas-de-Champlain
(Québec) G0X 3E0

HEURES D'OUVERTURE :

Lundi au mercredi: 9h à 19h
Jeudi et vendredi: 9h à 21h
Samedi: 9h à 15h
Dimanche: FERMÉ

☎ 418 328-3358
☎ 418 328-3709

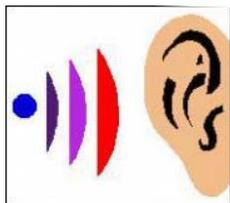
LES RÉACTIONS ÉTRANGES QUE FAIT NOTRE CORPS

Notre corps a parfois des réactions surprenantes qui peuvent s'avérer gênantes ou désagréables. En voici quelques-unes...

1. LA CHAIR DE POULE

Que ce soit un simple coup de vent ou bien une musique qui nous émeut, la chair de poule se manifeste en dressant nos poils. Elle porte le nom de piloérection et son apparition sur la peau est provoquée par un changement de température.

2. LES OREILLES QUI SIFFLENT



On dit que lorsque nos oreilles siffent, cela signifie qu'une personne dit du mal de nous. Il s'agirait plutôt d'acouphènes, qui touchent surtout les personnes âgées et celles qui sont exposées au bruit (travaux publics, discothèque...). Ces sifflements peuvent aussi se déclencher lors d'une seule exposition à un bruit violent (détonation par exemple) ou bien avec la prise de certains médicaments. Pour éviter ce type de désagrément, la meilleure des précautions est d'éviter de s'exposer à des volumes sonores très élevés.

3. LES DENTS QUI GRINCENT

Dormir à côté d'une personne qui a les dents qui grincent peut s'avérer insupportable ! Dans 80 % des cas, le bruxisme survient la nuit. Il se manifeste par un frottement des dents pouvant faire apparaître une usure précoce de l'émail et de la dentine, atteindre le nerf et même provoquer une fracture de la dent. Une solution : porter des gouttières.

4. LES OS QUI CRAQUENT

Que ce soit volontaire ou involontaire, il arrive que nos articulations craquent. Pourquoi ? Parce qu'elles sont lubrifiées entre elles par le liquide synovial qui est rempli de petites bulles de gaz qui, en explosant, produisent le craquement. Pas d'inquiétude, cela n'est absolument pas dangereux pour la santé.

5. LE HOQUET

Il ne faut pas forcément avoir trop bu pour avoir le hoquet ! Vous pouvez aussi vous retrouver avec cette succession de contractions spasmodiques du diaphragme lorsque vous avalez un aliment trop froid, trop chaud ou irritant. Pour vous débarrasser de cette réaction bénigne mais pour le moins gênante et bruyante, il suffit de faire baisser votre taux d'oxygène dans le sang et d'augmenter le taux de gaz carbonique, en bloquant votre respiration le plus longtemps possible par exemple.



6. LA PAUPIÈRE QUI SAUTE

Sans gravité, les fasciculations se manifestent par un tremblement de la paupière. Plusieurs facteurs existent : la fatigue, le stress, la prise de certains médicaments, etc. Il n'y a pas de traitement mais il est conseillé de consulter un médecin si le symptôme persiste ou apparaît trop souvent.



7. LES DOIGTS FRIPÉS DANS L'EAU

Lorsque vous sortez de votre bain bien chaud, vos doigts sont généralement fripés. Il s'agirait d'une réaction naturelle qui nous permettrait d'avoir une meilleure préhension dans un milieu humide.



8. LES LARMES QUAND ON COUPE UN OIGNON

La corvée d'épluchage est souvent fastidieuse et peut vite vous faire pleurer quand il s'agit d'enlever la peau d'un oignon. Si vous ne pouvez pas retenir vos larmes, c'est normal : c'est à cause d'une réaction chimique. L'oignon produit en effet un gaz irritant, qui se transforme en acide sulfurique et provoque la coulée du liquide lacrymal.

9. LES FOURMIS DANS LES JAMBES

Bien souvent, si vous avez l'impression de ressentir des fourmis dans les jambes, c'est que vous êtes engourdi car un nerf a été comprimé. Cette réaction bénigne peut aussi relever d'une pathologie métabolique comme le diabète ou bien le syndrome du canal carpien, un AVC, etc... À surveiller.

10. LA PEAU QUI ROUGIT

Peut-être connaissez-vous une personne trop timide qui se met subitement à rougir ? Cette réaction physique peut aussi arriver en cas de stress ou de colère et est difficile à contrôler, puisqu'il s'agit de la dilatation des capillaires, les vaisseaux sanguins du visage, provoquée par une décharge d'adrénaline. Elle s'accompagne généralement de mains moites et du cœur qui bat la chamade.



Source: passeportsante.net

BLAGUE TUNISIENNE...

Une gazelle (une femme) téléphone à son gazou (un homme) pour lui dire qu'elle a terminé son travail plus tôt et que ce serait bien de se faire un bon souper en tête à tête.

Elle lui demande d'aller chercher les escargots...ce sera fête.

Le gazou (l'homme) tout content part aussi plus tôt pour aller chercher les escargots.

À l'épicerie, il rencontre un vieil ami qui l'invite chez lui. "Tu ne seras pas en retard puisque tu es en avance" rassure-t-il. Les deux gazous (hommes) commencent à s'amuser et à boire. D'autres gazous (hommes) viennent les rejoindre. Ils ont du plaisir.. et ils s'endorment.

Le gazou (l'homme) de la gazelle (la femme) se réveille et dit à son ami: "Je n'ai pas les escargots pour le souper, que vais-je faire?" Son ami lui dit: "Tu n'as pas de problème mon gazou (homme). Va à l'épicerie, achète les escargots et près de chez toi, jettes-en par terre."

"Tu crois que ça va faire l'affaire?" demande le gazou (l'homme).

"Bien sûr, et tu n'auras qu'à être convaincant". Le gazou (l'homme) fait ce que son ami lui a dit.

La gazelle (la femme), dans la maison entend de plus en plus fort une voix : "Yalla, Yalla, Yalla, (Avancez..., avancez,.. avancez).



Intriguée, la gazelle (la femme) ouvre la porte. Quelle surprise!! Elle entend et aperçoit son gazou (l'homme) penché sur les escargots qui leur crie "Yalla! Yalla!Yalla! Avancez, avancez, avancez, on y est presque!



LES CLOCHES DE LA PAIX

réflexion

À LA MÉMOIRE DES SOLDATS DE LA PREMIÈRE GUERRE MONDIALE

Ce 11 novembre 2018, cent ans auront passé depuis la signature de l'Armistice qui a mis fin aux hostilités. En hommage à la mémoire des Canadiens qui ont servi dans ce conflit meurtrier, la Légion royale canadienne a préparé un programme commémorant cette époque — un événement qui permettra aux Canadiens, ne serait-ce qu'un moment, de prendre le temps de se souvenir et de ressentir, peut-être l'espace d'une seconde, la joie que la paix apportait après tant de morts et de destruction.

QUELQUES DONNÉES

Quelque 619 636 Canadiens se sont enrôlés dans la Force expéditionnaire du Canada durant la guerre, et environ 400 000 ont servi outre-mer. Près de 16 000 soldats canadiens sont morts à la guerre et 172 000 ont été blessés. Plusieurs sont revenus au pays brisés dans leur corps et dans leur âme.

Il s'agissait là d'une contribution énorme pour une population de moins de 8 millions d'habitants en 1914. Environ 7 % de la population canadienne a porté l'uniforme durant la guerre, alors que des centaines de milliers de Canadiens ont contribué à l'effort de guerre au pays.

Si l'on extrapolait les données ci-dessus, on pourrait déduire que la majorité de la population canadienne de l'époque a été touchée d'une façon ou de l'autre par la guerre. On pourrait de plus conclure qu'au moins 425 000 familles ont été intimement touchées par le sort tragique subi par des proches à cause du conflit.

Pendant que l'on rend hommage à ces soldats, il est important de faire comprendre l'horreur de la guerre et sa portée dans la société. On pense aux familles qui ont vécu dans l'attente puis, une fois la guerre finie, ont dû faire face aux séquelles de la guerre alors que nombre de soldats retournaient au pays souffrant de blessures visibles et invisibles.

ÉVÈNEMENT COMMÉMORATIF – LA SONNERIE DES CLOCHES

Les cloches sont le signal du réveil, de la prière, du travail, du combat, du festin et, en période de crise, du rapprochement. « *Le 11 novembre 1918, les cloches des églises se sont mises à sonner spontanément à travers le pays en signe de soulagement à l'annonce de la fin de quatre années de guerre.* » (nouvelles de la chaîne BBC)

L'initiative des Cloches de la paix est conçue de façon à reproduire ce moment pour rendre hommage aux soldats de la Première Guerre mondiale.

Le 11 novembre 2018, les cloches commenceront à sonner à l'heure de la tombée du soleil - à 16h16 - dans nos communautés, pour répondre à l'invitation de la Légion royale canadienne.

En entendant sonner les cloches de nos églises, ayons une pensée pour ceux et celles qui sont morts pour la paix... et pour ceux et celles qui vivent, encore aujourd'hui, dans les pays en guerre.

« Installer la paix ne signifie pas seulement déposer les armes. La paix véritable passe en effet par la défense des droits de la personne pour toutes et tous. »

ONU



LA MIGRATION FORCÉE ET LA CULTURE DE LA RENCONTRE

Avez-vous déjà imaginé devoir tout abandonner et fuir votre foyer sur-le-champ à cause d'un conflit armé ou d'une catastrophe naturelle? Où iriez-vous? Que feriez-vous?

La plupart des gens qui vivent au Canada aujourd'hui ne peuvent que s'imaginer ce que signifie devoir quitter brusquement son foyer. Et pourtant, plusieurs d'entre nous avons notre propre histoire de migration, notre propre chemin. Qui nous a accueillis? Qui a accueilli nos ancêtres? Qui est venu à notre rencontre afin de partager notre chemin?



Lorsque le pape François a lancé la campagne *Partagez le chemin* en 2017, il nous a invités à ouvrir nos cœurs à l'espérance et à encourager une culture de la rencontre. Mais comment y parvenir? Par où commencer? Jésus a dit: «j'étais un étranger, et vous m'avez accueilli» (Mt 25,35). Par ces mots, il nous invite à accueillir les personnes migrantes et réfugiées, et à cheminer avec elles.

(...) «il n'est absolument pas nécessaire d'accomplir des choses extraordinaires et extravagantes pour changer la vie des gens. De petits gestes, des gestes quotidiens, posés avec sincérité, sous le signe de la compréhension et de la compassion, peuvent avoir des conséquences extraordinaires.» Prenez le temps d'aller à la rencontre des personnes migrantes et réfugiées ; à travers cette expérience, vous rencontrerez aussi Jésus Christ.

«Nous sommes toutes et tous des migrants en ce monde; nous ne faisons que passer.»

Cardinal *Luis Antonio Tagle*, président de Caritas Internationalis

LE THÈME DE LA CAMPAGNE DE DÉVELOPPEMENT ET PAIX AUTOMNE 2018 :

« PARTAGEZ LE CHEMIN »

PRENONS LE TEMPS D'ACCUEILLIR LES SIGNES D'AMOUR QUI NOUS ENTOURENT ET OUVRONS NOUS À LA BEAUTÉ D'UN REGARD, D'UN MOT, D'UNE ATTITUDE... AUTANT DE PETITES FLAMMES À ACCUEILLIR...

ENSEMBLE NOUS SOMMES APPELÉS À SERVIR, APPELÉS À CONSTRUIRE UNE SOCIÉTÉ DE JUSTICE, DE PAIX ET DE JOIE.

Une douce pensée pour nos disparus



Alfred Brouillette, frère de Gertrude Brouillette Germain de Saint-Stanislas.

Yves Jacob, conjoint de Ginette Guillemette Jacob de Saint-Tite



CARRÉS AUX FRUITS ET AVOINE

Les recettes de Thérèse

PRÉPARATION

- Mélanger tous les ingrédients dans l'ordre indiqué.
- Presser dans un moule carré (8 X 8).
- Cuire à 350° F, 20 minutes.
- Couper en carrés. Refroidir avant de retirer du moule.

Ingrédients :

1 ½ tasse de gruau (farine d'avoine)

½ tasse de farine de blé (ou autre)

1/3 tasse de noix de coco

1 tasse de dattes hachées

½ tasse de raisins

½ tasse d'huile

¾ tasse de banane en purée

Pensée de Thérèse

Agissons pendant qu'il est encore temps!

LA DATTE



Les dattes sont riches en éléments nutritifs : Elles sont de très bonnes sources de fibres alimentaires (dattes sèches) et de protéines. Ces fruits sont riches en vitamine C (pour la datte fraîche), vitamine B1, B2, B3 et B5 et de vitamine A1.

Il comporte 20 différents types d'acides aminés qui facilitent le processus de digestion. Les dattes sont riches en fibres solubles et insolubles (des substances d'origine végétale bénéfiques pour votre intestin). Nos besoins en fibres alimentaires sont de 25 à 35 grammes de fibres par jour. Étant un aliment laxatif,

les dattes peuvent soulager les personnes qui souffrent de constipation.

Les dattes possèdent un nombre très faible de calories, environ 23 calories pour une datte. Ce fruit est adapté pour les gens soucieux de leur poids et de leur santé. Elles sont riches en potassium et faibles en sodium. En revanche compte tenu de la forte teneur des dattes en glucides (sucres), ce petit fruit est déconseillé aux diabétiques.

À PROPOS DES DATTES, SAVIEZ-VOUS QUE?

C'est parce que la datte est à la fois riche en sucres, et peu hydratée, qu'elle peut se garder à température ambiante sans s'altérer. Encore faut-il veiller à la maintenir au sec, à l'abri de l'humidité, afin de la préserver d'un éventuel développement de moisissures.

Les cancers et tumeurs sont rares dans les pays où la datte est l'aliment de base. Les scientifiques vous le confirmeront, la datte est un oligo-élément qui a un rôle préventif dans les maladies cancéreuses. La datte est un fruit exotique exceptionnel.



Mot Mystère

À trouver: un mot de 10 lettres

Thème: **MUSIQUE**

ACORDER	EXECUTER	REFRAIN
AIR	EXPOSITION	RENOI
ARIOSO	GIGUE	RICERCARE
CANON	GRIOT	RIPIENO
CAPRICE	GROUPIE	ROCK
CHACONE	HARMONIE	ROULADE
CHACONNE	IMPROMPTU	SILENCE
CHIFFRER	INCISE	TACET
CHORALE	LUTHERIE	TANGO
CODA	LYRIQUE	
COURANTE	MESURE	
CROCHE	MOTIF	
DISCO	ODEON	
DIXIE	OEUVRE	
DOIGTE	ORCHESTRER	
ECHELLE	ORGANOLOGIE	
EGLISE	OSTINATO	
ETUDE	OUVERTURE	
EUTERPE	RECITAL	

**BRAVO!!**

Malgré quelques petites erreurs de transcription, la majorité d'entre vous avez trouvé le mot mystère « spécial anniversaire » : **MERCI**.

Ce mot s'adresse à chacun et chacune de vous, membres de l'AQDR des Chenaux.

Octobre 2018- Solution : **MERCI**

La personne gagnante est : Clémence Asselin, de Saint-Stanislas

Participez et courez la chance de gagner 10 \$. Le tirage au sort est fait devant les membres des comités ou du Conseil d'administration.



Vous avez **jusqu'au 20 novembre 2018** pour nous faire parvenir votre coupon de participation

Par courriel à : aqdr@stegenevieve.ca **OU** en personne **OU** par la poste à :

Concours En Action, AQDR des Chenaux, 44 Rivière-à-Veillet, Sainte-Geneviève-de-Batiscan, G0X 2R0

Nom : _____ Numéro de membre : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

RÉPONSE DU MOT MYSTÈRE :

Merci à nos précieux partenaires

VOS EXPERTS EN PLACEMENT VOUS ACCOMPAGNENT

Experte en placement, l'Équipe Goyette-Bartlett-Lacoursière peut vous aider à atteindre vos objectifs. À l'écoute de vos besoins, elle vous propose une stratégie d'investissement sur mesure.

819 693-3750 ou 1 888 316-3750
equipe.goyette.bartlett.lacoursiere@vmd.desjardins.com



Desjardins Gestion de patrimoine Valeurs mobilières est un nom commercial utilisé par Valeurs mobilières Desjardins Inc. Valeurs mobilières Desjardins Inc. est membre de l'Organisme canadien de réglementation du commerce des valeurs mobilières (OCRCVM) et du Fonds canadien de protection des épargnants (FCPE).

Équipe Goyette-Bartlett-Lacoursière
Philip Goyette, David Bartlett,
Michel Lacoursière, Guylaine Lafond

Succursale de Trois-Rivières
1500, rue Royale, bureau 450
Trois-Rivières (Québec) G9A 6E6



LE PREMIER PAS VERS L'AVENIR FINANCIER,
C'EST UNE RENCONTRE AVEC NOUS.



François-Philippe Champagne
Député de Saint-Maurice-Champplain
Ministre de l'Infrastructure
et des Collectivités

Shawinigan
632, av. de Grand-Mère, bur. 1
Shawinigan (Québec) G9T 2H5
Tél. : 819 538-5291
Télec. : 819 538-7624



Chaque jeudi,
Sophie met
du soleil
dans ma vie



JE M'OFFRE

- ✓ Une ressource pour prendre soin de moi et de ma maison
- ✓ Une meilleure qualité de vie
- ✓ Un sentiment de sécurité

Parce que le meilleur endroit pour vivre, c'est chez moi.

JE RÉSERVE
418 362-3275
soutien@stegenevieve.ca

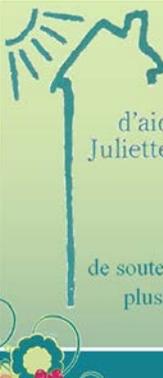


Fleuriste Joane Matteau
joanematteau@hotmail.com
418-328-4524
Service de livraison

492, rue de l'Église
Saint-Narcisse, Qc.
G0X 2Y0



Facebook



Téléphone : 819-840-3090
Courriel : fondationjmd@stegenevieve.ca

Fondation
d'aide aux aînés
Juliette-M.-Dubois



Nous avons pour mission
de soutenir collectivement les aîné(e)s de la MRC des Chenaux,
plus particulièrement en matière de maintien à domicile.

Parce que vieillir à domicile c'est tellement mieux...



Merci d'encourager ceux et celles qui nous appuient!