

**Novembre 2019**

## UN BON DÉJEUNER DE LA RENTRÉE !

La soixantaine de membres présents au déjeuner reconnaissance des bénévoles le 27 septembre dernier ont apprécié le bon déjeuner préparé par Armande Frigon du *Domaine Le Grand-Duc* et l'animation de la chargée de projets, Louise Dolbec.



Cette dernière avait préparé des questions de vrai ou faux pour sensibiliser à l'intimidation. Tout le groupe a ensuite chanté « en chœur » la chanson qu'elle a composée sur l'air du « P'tit bonheur ». (voir cette chanson dans le bulletin du mois d'octobre).

En plus de bénéficier du repas gratuit, les 26 bénévoles présents sont repartis avec un certificat cadeau pour une bouteille d'eau aux couleurs du projet *JE SUIS la Solution*. Les bénévoles qui n'avaient pu être présents ont reçu ce même certificat via leur bulletin *En Action* d'octobre, dans leur carte de remerciement, et pourront aussi se procurer la bouteille d'eau en passant au bureau ou lors des activités de l'AQDR.



Mme France Beaulieu, représentante de Sonia LeBel, députée de Champlain, nous a fait le plaisir d'assister à la rencontre et de saluer les personnes présentes.

"ON DONNE POUR LE PLAISIR DE DONNER  
SANS TENIR COMPTE DE SES BIENFAITS."

*Sénèque*, philosophe, écrivain et homme politique romain

## Chroniques page

Calendrier des activités.....	2
Éditorial .....	3
Défense de droits.....	4
Retour sur le déj.-conférence .	5
Défense de droits.....	6
Projet.....	8
Concours .....	10
Échos du CA .....	11
Santé .....	11
Divers .....	13
Activités AQDR.....	14
Place aux partenaires.....	15
Nutrition .....	16
Réflexion.....	18
Pensée pour nos disparus.....	19
Recette de Thérèse.....	20
Mot mystère.....	21

## Calendrier des activités

Des circonstances indépendantes de notre volonté nous obligent à reporter à une date ultérieure le café-rencontre prévu en novembre avec le CIUSSS. Merci de votre compréhension.

### Mercredi, 20 novembre 2019

**Café-rencontre** - Immeuble multiservice de Sainte-Geneviève-de-Batiscan

« La santé buccale »

### Vendredi, 14 février 2020

**Dîner musical** - endroit à confirmer

« La Saint-Valentin »

### Fin mars 2020

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

### 17 avril 2020

**Activité de clôture: JE SUIS la Solution** - à Saint-Luc-de-Vincennes

### Mercredi de mai 2020

**Café-rencontre** - Immeuble multiservice de Sainte-Geneviève-de-Batiscan

« La santé et l'environnement » avec Isadora Tremblay de la SADC Vallée de la Batiscan

### Juin 2020

**Assemblée générale annuelle** - date et endroit à confirmer



L'AUTOMNE DE LA VIE NE RECUEILLE QUE CE QUE CHAQUE JOUR A SEMÉ.

*Alphonse Joseph Auguste Gratry*

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



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



819-840-3090



aqdrdc@stegenevieve.ca



www.aqdr-des-chenaux.org

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



### Conseil d'administration 2019-2020

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

## Éditorial

## PARENTS ET GRANDS-PARENTS UN JOUR, PARENTS ET GRANDS-PARENTS TOUJOURS!



Les élections fédérales sont passées et on recommencera dans quelques années, mais il y a quelque chose qui ne changera pas et c'est le rôle des parents et des grands-parents.

Au fil des années, se tissent des liens familiaux qui sont souvent plus forts que tout. Pour plusieurs, la retraite rime souvent avec loisirs, rencontres avec des amis et visites avec les petits-enfants lorsque ceux-ci sont présents. Malheureusement lorsqu'une épreuve arrive comme un accident, une maladie, un cancer, un divorce, une surcharge de travail dans la famille,... la vie de tous vient de changer. Les sentiments maternels et paternels prennent alors le dessus et peu importe l'âge des parents.

Malgré les sacrifices à faire, la fatigue d'une surcharge d'inquiétude et de travail, les grands-parents n'obéissent qu'à leur cœur. Malgré ces épreuves, la présence active des parents ou grands-parents apporte un sentiment de sécurité à toute la famille et raffermi les liens familiaux. Pensez aux histoires lues ou inventées à l'heure du dodo pour les petits-enfants. Cela restera un souvenir intarissable pour tous.

Ces souvenirs demeureront à jamais même si les grands-parents ne sont plus là. En réalité, les grands-parents ne meurent jamais; ils sont immortalisés dans l'âme de chaque enfant, tout en laissant des traces indélébiles d'amour et d'affection.

Pensez à l'arbre généalogique: les grands-parents sont les racines et le tronc. Chaque enfant a une ramification d'appartenance et d'identité.

Voici quelques réflexions à ce sujet :

« Au fil du temps, les grands-parents ont lâché les petites mains pour apprendre aux petits-enfants à marcher mais ils n'arrêteront jamais de retenir leur cœur.

Les grands-parents deviennent invisibles mais chaque petit-enfant sait qu'il se cache derrière chaque sourire la complicité d'une promenade amusante, de recettes concoctées. Fondamentalement, dans l'héritage affectueux de ceux qui se souviennent de l'amour unique et inexplicable.

Les grands-parents ne meurent jamais, ils persistent à l'intérieur de chaque enfant ce qui les rend immortels. »

*Jacqueline*



**DROITS ET OBLIGATIONS DÉCOULANT DU BAIL EN RÉSIDENCES PRIVÉES POUR ÂÎNÉS**

**Les ministres Marguerite Blais et Andrée Laforest lancent deux guides simples et accessibles pour répondre aux questions des locataires**

Québec, le 8 octobre 2019

La ministre responsable des Aînés et des Proches aidants, Marguerite Blais, et la ministre des Affaires municipales et de l'Habitation, Andrée Laforest, ont procédé au lancement de deux guides simples et accessibles visant à informer les locataires actuels et futurs de résidences privées pour aînés (RPA) de leurs droits et obligations découlant du bail. Cet événement s'inscrit dans le cadre d'une conférence de presse de la Fédération des centres d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (FCAAP) pour annoncer le démarrage du nouveau service d'information et d'accompagnement offert aux locataires de RPA.



Les guides, intitulés *Signer un bail dans une résidence privée pour aînés : Un guide simple et pratique pour informer les futurs locataires de leurs droits et de leurs obligations* et *Être locataire dans une résidence privée pour aînés : Un guide simple et pratique pour informer les locataires de leurs droits et obligations*, ont été produits par le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS), en collaboration avec la Régie du logement et des partenaires non gouvernementaux bien au fait des préoccupations des aînés. Ils font suite à un rapport spécial du Protecteur du citoyen publié en 2016 qui recommandait, entre autres, de vulgariser l'information destinée aux locataires de RPA pour signer un bail, le modifier, y mettre fin ou pour exercer un recours en cas de litige.



Ces guides sont accessibles dans les centres d'assistance et d'accompagnement aux plaintes partout au Québec ainsi qu'en version électronique sur le site Internet du MSSS.

L'aide financière vise à soutenir le travail des CAAP\*, notamment par la production de divers outils de sensibilisation et d'éducation au bénéfice des aînés et de leurs proches, de capsules d'information ainsi que par la promotion et l'appropriation des nouveaux guides.

La production de ces guides figure au nombre des actions gouvernementales visant à appuyer le pouvoir d'agir des aînés et à soutenir le maintien de leur autonomie.

Plus d'info : <https://www.quebec.ca/habitation-et-logement/location/residences-privées-pour-aines/>

\* Nouveauté pour les CAAP : Les Centres d'assistance et d'accompagnement aux plaintes ont été mandatés par le ministère des Affaires municipales et d'habitation pour assister et accompagner, sur demande, les locataires d'une résidence privée pour aînés dans l'initiation ou l'exercice des recours pour des litiges relatifs à leur bail.



Les deux guides sont aussi disponibles ...



sur notre page Facebook : [www.facebook.com/aqdrdeschenaux/](https://www.facebook.com/aqdrdeschenaux/)

et notre site Web : [www.aqdr-des-chenaux.org](http://www.aqdr-des-chenaux.org)

## Retour sur le déjeuner-conférence

### DESJARDINS : ÉTAT DE SITUATION

Le 18 octobre dernier se tenait à Saint-Stanislas une séance d'information offerte par la Caisse Desjardins de Mékinac-Des Chenaux, portant principalement sur la protection des renseignements personnels et la sécurité de l'information.

M. Rafaël Massicotte-Bourbeau, a transmis aux 65 personnes présentes de nombreuses informations très pertinentes et répondu avec clarté à plusieurs questions.

Sachez que vous soyez touché ou non par la fuite de renseignements personnels, tous les membres Desjardins profitent maintenant de la Protection membres Desjardins. Pour en apprendre plus sur cette solution de protection contre la fuite de données mise en place pour tous les membres particuliers et entreprises, et pour le bénéfice de ceux qui n'ont pu assister à la rencontre, voici le lien web à consulter pour en savoir davantage: [www.desjardins.com/securite](http://www.desjardins.com/securite)

Vous y trouverez toutes les informations qui ont été transmises lors de la rencontre, dont entre autres, comment détecter et signaler une fraude :

- **Perte ou vol de cartes**

Déclarer rapidement l'événement pour prévenir des transactions frauduleuses.

- **Hameçonnage**

Courriel et texto frauduleux : Ne divulguer jamais vos renseignements personnels et financiers.

- **Détectez la fraude et l'arnaque**

Les fraudeurs font preuve d'originalité pour soutirer de l'argent à leurs victimes. Prenez garde !

- **Protégez votre appareil**

Adoptez des comportements sécuritaires au quotidien en protégeant votre ordinateur, votre téléphone mobile et votre tablette.

Pour nous rassurer, le représentant de la Caisse nous fait part que le profil du fraudeur-type est un homme entre 25 et 40 ans et que l'identité qu'il cherche à « voler » lui ressemble. Par exemple, s'il se présente avec l'identité d'un homme de 70 ans pour faire des achats, cela éveillera des soupçons. Nous ne sommes donc pas dans la tranche d'âge recherché. Il faut quand même rester vigilant.

#### Autre information très intéressante à savoir ....

Connaissez-vous le « Spoofing »: C'est un mot anglais qui veut dire « usurpation ». Il ne faut pas se fier au numéro de téléphone qui apparaît sur l'afficheur car le nouveau système d'arnaque consiste à afficher un numéro de téléphone différent de celui qui appelle vraiment. Par exemple, le numéro de téléphone qui apparaît est celui de la Caisse populaire pour vous mettre en confiance et on vous pose différentes questions sur vos données personnelles. En cas de doute, demandez un rendez-vous pour rencontrer votre conseiller mais ne donnez jamais de détails au téléphone.



Cette bénéfique et profitable rencontre a été organisée par Monique Béland-Désilets, membre du CA.

Un grand merci à la municipalité de Saint-Stanislas pour la gratuité de la salle et au Café-dep Le Gourmet de Sainte-Geneviève-de-Batiscan pour l'excellent déjeuner.

Merci à tous et à toutes de votre présence et intérêt.

Line Mongrain, comité Bulletin EN ACTION



## LA SEMAINE NATIONALE DE LA SÉCURITÉ DES AÎNÉS

du 6 au 12 novembre 2019

*Selon une étude de Statistique Canada, les personnes âgées sont le groupe d'utilisateurs d'Internet qui affichent la plus forte progression au Canada et 66% des Canadiens de 55 à 64 ans et 18 % de ceux ayant 75 ans et plus possèdent un téléphone intelligent.*

Tout en adoptant des outils technologiques mobiles comme des téléphones intelligents et des tablettes, les personnes âgées se joignent aussi à des réseaux sociaux afin d'établir des liens. Il importe plus que jamais auparavant de les amener à se protéger dans notre monde numérique.

Le Conseil canadien de la sécurité s'est associé à TELUS pendant la Semaine nationale de la sécurité des aînés, qui aura lieu cette année du 6 au 12 novembre, pour attirer davantage l'attention sur l'aide à apporter aux personnes âgées à mesure qu'elles aiguisent leurs aptitudes de réflexion critique et adoptent certaines règles de sécurité lorsqu'elles utilisent des téléphones intelligents et les médias sociaux.

## PARTAGE DES MÉDIAS SOCIAUX ET SÉCURITÉ

La différence entre l'établissement de liens sur les réseaux sociaux et le partage à outrance de renseignements personnels est mince. **Voici six conseils** qui vous aideront à protéger votre vie privée et à éviter toute communication excessive sur les médias sociaux :



1. **Ne révélez jamais** vos mots de passe, vos renseignements bancaires, votre numéro d'assurance sociale ou toute autre information privée en ligne. Ce conseil peut sembler aller de soi, mais il se peut qu'à un moment donné vous deviez communiquer cette information à un membre de votre famille. Au lieu d'envoyer ces données par voie électronique, il est plus prudent de l'appeler ou mieux encore de lui donner cette information en personne.

2. **Créez des mots de passe ou des phrases passe** (soit une phrase complète comme J'aimemajaguar007\*) uniques et difficiles à trouver pour vos comptes et activez l'authentification à deux facteurs (2FA) de votre appareil pour bénéficier d'une protection accrue; l'authentification 2FA vous permet de vous authentifier en saisissant,

outre votre identifiant et votre mot de passe, un autre facteur comme un code qui vous est envoyé sur votre appareil par SMS.

3. **Sur les médias sociaux, passez en mode privé** afin de cacher votre profil des utilisateurs que vous n'auriez pas acceptés comme amis.

4. Vérifiez et **actualisez régulièrement les paramètres de protection** de vos renseignements personnels et de droits d'utilisation afin que vous soyez à l'aise avec les informations que vous partagez et les personnes avec lesquelles vous le faites.

5. **N'acceptez pas les demandes d'amis provenant d'étrangers** ou de personnes que vous ne connaissez pas.

Faites attention à ce que vous affichez et communiquez, y compris les informations que vous risquez de partager à votre insu. Par exemple, si vous affichez des photos de vos vacances, vous indiquez ce faisant que vous n'êtes pas à la maison. Par inadvertance, vous pourriez aussi communiquer l'endroit où les photos et/ou vidéos ont été prises, et ce, en raison du géomarquage qui ajoute les données sur votre situation géographique à vos photos ou vidéos. Pour améliorer la protection de votre vie privée, désactivez les paramètres de géomarquage de votre téléphone et publiez vos photos à votre retour.



### APPAREILS MOBILES ET SÉCURITÉ

Protégez vos données sur votre téléphone (ou tablette) en adoptant les mesures suivantes :

- ⇒ Générez un code sur votre appareil pour que personne ne puisse y avoir accès sans votre permission et actualisez vos paramètres pour que votre téléphone se bloque automatiquement après une période d'inactivité.
- ⇒ La plupart des téléphones intelligents disposent d'un système qui vous permet de localiser votre téléphone à distance en cas de perte ou de supprimer des données ou de désactiver votre téléphone s'il est volé (Localiser mon iPhone sur iOS et Localiser mon appareil sur Android).
- ⇒ Effacer tous les contenus et paramètres de votre appareil (iOS) et/ou réinitialisez-le (Android) avant de le donner ou de le recycler. Cette procédure vous permettra d'effacer toutes les données saisies sur votre téléphone et est un moyen plus sûr que d'effacer manuellement toutes vos informations un élément à la fois.
- ⇒ Si vous utilisez une connexion Wi-Fi gratuite dans des endroits publics, faites attention à l'information que vous transmettez sur l'Internet :
- ⇒ Ne téléchargez pas de mises à jour de logiciels à partir d'une connexion Wi-Fi publique. Vous pourriez facilement introduire accidentellement un virus sur votre appareil.
- ⇒ Éviter les sites de navigation qui vous obligent à vous connecter mais si vous ne pouvez pas l'éviter, assurez-vous que l'adresse URL du site Web commence par https et non http. Vos données cryptées bénéficient d'une protection supplémentaire.



- ⇒ Abstenez-vous d'acheter quoi que ce soit en ligne afin de protéger l'information sur votre carte de crédit.
- ⇒ Si vous téléchargez des applications, lisez les ententes de protection des renseignements personnels et les conventions de droits d'utilisation. Ces ententes définissent les informations que vous partagez avec le développeur lorsque vous acceptez ses conditions.

Consultez le site Web du Conseil canadien de la sécurité pour obtenir de plus amples renseignements sur la sécurité ainsi qu'un aperçu de l'évolution de la sécurité tout au long du siècle alors que le Conseil célèbre un siècle de conseils donnés en matière de sécurité.

## Projet

2<sup>ÈME</sup> TYPE D'INTIMIDATION :  
L'INTIMIDATION PHYSIQUE

L'intimidation physique c'est tout geste visant à blesser une personne ou lui causer du tort sur le plan physique, par exemple faire trébucher, bousculer, contraindre, pousser ou pincer quelqu'un. Même menacer de faire ces actes ou encore montrer les poings constitue de l'intimidation physique. Faire des gestes obscènes dans le but de gêner ou d'humilier l'autre entre également dans cette catégorie.

**QUELLES SONT LES ACTIONS À PRIORISER?**

Une première piste d'action réside dans la **PRÉVENTION** de l'intimidation car celle-ci peut être partout : dans les domiciles privés, les résidences pour personnes âgées, les milieux d'hébergement publics ou privés, le quartier, le voisinage ou tout autre endroit public.



**VALORISER** et **ENCOURAGER** la bientraitance est une bonne façon de repousser l'intimidation. En effet, vivre dans un milieu de vie où règne le respect et la dignité, où il y a de l'écoute et où l'on fait preuve de sollicitude envers les autres, constitue un contexte peu favorable à l'intimidation.

Et s'il advenait, malgré tout, qu'on soit victime d'intimidation, il faudrait dire à cet intimidateur qu'on ne tolère pas une telle façon d'agir. On a souvent tendance à ne rien dire à personne, par crainte de vengeance mais il faut **OSER EN PARLER** à une personne de confiance. Malheureusement, on reste enfermé parfois trop longtemps dans ce secret qui nous paralyse et on souffre en silence car on ne voit pas d'issue possible. L'expression « mieux vaut prévenir que guérir » s'applique tout à fait dans le cas de l'intimidation.

**DE GRAVES CONSÉQUENCES**

Il y a quelques semaines, nous avons cité quelques conséquences possibles que peuvent vivre les aînés victimes d'intimidation et il est important de rappeler que la crainte engendrée par cette intimidation peut dégénérer en maux de toutes sortes. Ces « dommages » peuvent se traduire par diverses conséquences émotionnelles et psychologiques, physiques et sociales. C'est un triste constat mais la liste est tellement longue qu'on ne peut toutes les énumérer. On parle de colère, frustration, honte, gêne, confusion, incapacité de se concentrer, découragement, dépression, manque d'énergie, insomnie, abus de médicaments, diminution ou perte de l'appétit, hypertension, problèmes respiratoires ou digestifs, maux de tête, isolement, repli sur soi, malaise et hésitation à discuter de la situation, réputation entachée, baisse de moral, laisser-aller de son apparence physique, apparition ou aggravation d'une maladie, suicide... Comme on peut voir, c'est très sérieux. Non seulement l'intimidation touche de façon significative les victimes mais elle risque d'affecter aussi leur entourage ainsi que l'ambiance de leur milieu de vie.



Par exemple, Carole va régulièrement visiter sa mère, qui commence à éprouver des pertes de mémoire et vit seule dans sa maison. Lorsqu'elle passe voir sa mère, on dirait qu'elle est toujours pressée et de plus, elle s'impatiente pour rien. L'autre jour, Carole voulait que sa mère prenne ses médicaments mais celle-ci croyait les avoir déjà pris. Carole a serré le bras de sa mère pour la maîtriser, le temps qu'elle avale ses pilules. Sa mère n'a rien dit mais ça l'a blessée. D'autant plus qu'elle a l'impression de ne plus reconnaître sa fille lorsqu'elle agit de cette façon, elle qui était si docile petite, cela l'attriste vraiment beaucoup.



Il peut arriver aussi que l'intimidateur commette ces actes pour faire réagir les témoins (par exemple pour faire rire les autres, sans vraiment réaliser qu'il blesse la victime). Prenons le cas de Robert, ancien lutteur, qui



aime faire son comique en faisant semblant de faire des prises de lutte à Denis, parce qu'il est plus petit que lui. Denis, de tempérament très nerveux, sursaute toujours quand Robert l'agrippe pour le soulever dans les airs mais ça fait rire les autres résidents. Denis n'ose pas lui dire qu'il déteste ça parce que ça le rend encore plus nerveux (d'ailleurs, il prend des médicaments pour se calmer depuis que Robert a pris cette vilaine habitude). Pourtant, si Denis osait parler à Robert et prenait le temps de lui expliquer combien ça le perturbe, Robert comprendrait sans doute le stress que ça génère chez Denis et il arrêterait.

*Louise Dolbec, chargée de projet*



*68% des aînés ayant déclaré avoir été victimes de violence physique ont indiqué avoir été physiquement agressés par un membre de leur famille.*

*Statistique Canada (2000)*

## SITUATION - 2<sup>e</sup> TYPE D'INTIMIDATION

Albert vit seul dans sa maison. Depuis quelques mois, sa hanche le fait souffrir et il se déplace difficilement. Pauvre Albert, il a toujours eu peur de déranger mais il n'a plus le choix, il a besoin d'aide.

Son fils qui va lui donner un coup de main parle fort et a souvent des gestes brusques envers son père. Il n'arrête pas de lui reprocher le fait qu'il aurait dû vendre la maison il y a 8 ans, lorsque l'occasion est passée, que ce serait beaucoup moins de trouble. Albert est peiné de toujours entendre ces reproches.

Il en est venu à craindre chacune des visites de son garçon. Il est très stressé, souffre d'insomnie et a toujours peur de faire quelque chose qui ferait fâcher son fils...

JE SUIS la Solution



Nom : \_\_\_\_\_ Tél.: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

## Concours « Pour en finir avec l'intimidation! »

Voici maintenant la 2<sup>ème</sup> forme d'intimidation,  
l'intimidation physique.

À l'endos de cette histoire,  
écrivez-nous quelle serait **VOTRE SOLUTION**.



Découpez ensuite votre réponse puis faites-la parvenir au bureau de l'AQDR Des Chenaux (ou lors d'une activité) et vous aurez la chance de remporter un prix en lien avec notre projet. Puisque les tirages ne se feront qu'à la fin du projet, nous conserverons la partie où il y a votre nom, adresse et numéro de téléphone.

**L'AQDR des Chenaux vous remercie de participer à ce concours.**

Vos réponses sont importantes puisque nous compilerons toutes les données reçues dans notre bilan de projet.

Des coupons réponse seront aussi disponibles lors des activités de l'AQDR tout au long de l'année.

**Note :** vos réponses sont confidentielles; aucun nom ne sera cité dans nos rapports.

À partir de cette image et ce résumé où il est question **d'intimidation physique**, dites-nous ce que vous feriez face à cette situation.

---

---

---

---

---

---

---

---



Échos du CA

ASSEMBLÉE DES PRÉSIDENT(E)S

C'est la vice-présidente, Mariette Gervais, et la secrétaire du Conseil d'administration, Line Mongrain qui ont été déléguées, pour assister à l'assemblée des présidentEs de l'AQDR nationale les 22 et 23 octobre dernier.

Les personnes présentes ont partagé sur la réalité des aînés dans les sections et assisté à une conférence présentée par l'Association des grands-Parents du Québec qui vient en aide aux grands-parents et aux aînés vivant des difficultés dans un contexte familial (1-866-745-6110/Facebook: GrandsParents.Quebec). D'autres points concernant la gestion administrative et le financement ont été abordés.



Ces rencontres sont une belle occasion pour les présidentEs et membres des CA de se rencontrer et partager leurs expériences, leurs projets et leurs difficultés.

LES MALADIES PARODONTALES ET LEURS EFFETS SUR LA SANTÉ GÉNÉRALE

Santé

Lorsque votre dentiste et votre hygiéniste vous conseillent de maintenir une bonne hygiène buccodentaire, c'est sans contredit pour préserver la santé de vos dents et de toute votre bouche. Toutefois, saviez-vous qu'adopter de bonnes habitudes d'hygiène peut avoir un impact direct sur votre santé générale? En effet, certaines pathologies buccales, comme les maladies parodontales, peuvent avoir une incidence directe sur développement de maladies systémiques pouvant sérieusement affecter votre santé générale...



QU'EST-CE QUE LA MALADIE PARODONTALE ?

La maladie parodontale, aussi connue sous le nom de parodontite, est causée par l'inflammation des tissus du parodonte : les gencives, le cément, le ligament alvéo-dentaire, l'os alvéolaire, etc. L'ensemble de ces tissus permet aux racines de nos dents de s'ancrer solidement au sein de la mâchoire. La parodontite survient le plus souvent lorsqu'une gingivite (inflammation des gencives) n'est pas traitée et qu'elle s'étend progressivement aux tissus du parodonte. À la longue, l'inflammation entraîne la destruction progressive de ces derniers, laquelle est malheureusement irréversible. Les maladies parodontales nuisent donc au support des dents et elles représentent la première cause de perte de dents naturelles chez les adultes canadiens.



Suite page suivante...

**PHARMACIENNES**  
 Joëlle MAILHOT  
 Chantal ROBITAILLE  
 Julie MOISANT  
**PHARMACIENNES**

Affilié à

**Horaire:**  
 Lundi au vendredi de 9h00 à 21h00  
 Samedi de 9h00 à 16h00  
 Dimanche de 10h00 à 16h00  
[phr\\_ste-anne-de-la-perade@brunet.ca](mailto:phr_ste-anne-de-la-perade@brunet.ca)

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

**Pharmacie**  
**Annie Masson & Katina Veillette inc.**

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

Or, au-delà des risques pour la santé buccodentaire, de plus en plus d'études montrent les maladies parodontales comme étant un facteur de risque pour plusieurs pathologies qui peuvent affecter la santé générale.

### LE LIEN ENTRE MALADIES PARODONTALES ET CERTAINES MALADIES SYSTÉMIQUES

Les maladies parodontales entraînent une prolifération des bactéries au niveau du parodonte. En dégradant ce dernier, les bactéries produisent des toxines qui risquent d'atteindre d'autres parties de notre organisme en circulant par le système sanguin. C'est pourquoi la parodontite peut avoir un effet direct sur certains organes et qu'elle est de plus en plus associée à des problèmes de santé sérieux.

⇒ **Maladies cardiovasculaires** : il a été démontré que les maladies parodontales représentent un facteur de risque de certaines maladies cardiovasculaires. En effet, les bactéries qui sont présentes au niveau du parodonte peuvent s'immiscer dans le système sanguin. Elles augmentent alors les risques d'athérosclérose (diminution de la taille des artères) ou de formation de caillots sanguins qui peuvent être à l'origine de crises cardiaques ou d'AVC.



⇒ **Maladies pulmonaires** : les maladies des gencives peuvent être à l'origine de problèmes respiratoires et pulmonaires. En effet, les bactéries qui prolifèrent dans la cavité buccale peuvent circuler jusqu'aux poumons via le système sanguin. Elles peuvent donc être à l'origine d'infections sérieuses, telle la pneumonie. Cela présente un risque considérable chez les personnes plus âgées ou dont l'efficacité du système immunitaire est compromise.

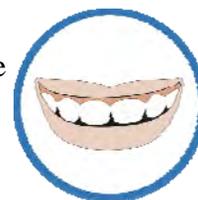
### MALADIES PARODONTALES ET DIABÈTE

Les maladies parodontales ne peuvent pas causer le diabète, mais elles sont étroitement liées à cette condition. Les tissus buccaux des personnes diabétiques sont plus susceptibles d'être attaqués par les bactéries, puisque la diminution de la circulation sanguine au sein même de ces tissus entraîne une baisse de leur oxygénation. Le corps est donc moins apte à se défendre contre les bactéries et les maladies parodontales sont plus susceptibles de se former. Les patients diabétiques doivent donc effectuer un suivi serré auprès de leur dentiste pour prévenir les maladies parodontales, éviter leur propagation et les risques qui y sont associés...

### COMMENT PRÉVENIR LES RISQUES ASSOCIÉS AUX MALADIES PARODONTALES?

Il est heureusement possible de prévenir les maladies parodontales et les risques qui y sont associés en suivant les conseils de votre dentiste pour le maintien d'une santé buccodentaire optimale. Pour ce faire, assurez-vous de :

- Brossez vos dents après chaque repas et avant le coucher ;
- Au moins une fois par jour et avant le brossage, prenez le temps de passer la soie dentaire pour nettoyer chaque espace interdentaire ;
- Adoptez un régime alimentaire équilibré ;
- Cessez de fumer, puisque le tabagisme a un effet direct sur la prolifération des bactéries au sein de la bouche ;
- Visitez votre dentiste de façon régulière pour un nettoyage professionnel, un examen buccodentaire complet.



Si vous êtes inquiet face aux maladies parodontales, allez consulter votre dentistes généralistes et de spécialistes !

## Divers

## 19 NOVEMBRE : JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES

*La première Journée internationale des hommes a été organisée à Trinidad et Tobago, le 19 novembre 1999, par un professeur d'université en histoire, Jérôme Teelucksingh PhD.*

Depuis, cette journée est soutenue par l'Organisation des Nations Unies. «C'est là une excellente idée qui devrait permettre l'équilibrage entre les hommes et les femmes», selon Mme Ingeborg Breines, directrice de Femmes et cultures de paix de l'UNESCO.

Le lendemain, 20 novembre, la Journée universelle des enfants célèbre, entre autres, les relations chaleureuses que les enfants partagent avec des hommes qui leur sont proches.

En novembre de chaque année, pas moins de 190 000 Frères Mo de plusieurs pays dont le Canada, se joignent au mouvement Movembre en se laissant pousser la moustache pour attirer l'attention sur la santé masculine et amasser des fonds (22 millions \$ en 2010) dédiés à la recherche sur le cancer de la prostate.

**MAIS POURQUOI UNE JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES?**

Précisons que les pionniers de la Journée internationale des hommes n'avaient aucune intention d'entrer en compétition avec la Journée internationale des femmes.

**CES HOMMES QUI NOUS INSPIRENT**

Cette journée vise plutôt à promouvoir des modèles positifs d'hommes qui, au quotidien, travaillent et mènent une vie honnête et productive, et dont on souhaite célébrer les contributions positives à la société, à la communauté, au bien-être des enfants et à l'environnement.

C'est une occasion pour réfléchir sur la santé des hommes et leur bien-être physique, émotionnel, social et spirituel. C'est aussi un temps de réflexion sur certaines lacunes dans les soins offerts aux hommes dans le domaine des services sociaux, à l'égard de certaines attitudes ou attentes de la société, et en regard de certaines lois.

Par cette journée, on souhaite améliorer les relations entre les hommes et les femmes et promouvoir leur égalité afin de poursuivre ensemble la construction d'un monde meilleur et plus sécuritaire où l'on pourra vivre en toute tranquillité et s'épanouir pleinement.

Cette année, ces pays célèbreront la Journée internationale des hommes : Trinidad et Tobago, la Jamaïque, l'Australie, l'Inde, l'Italie, les États-Unis, la Nouvelle Zélande, la Moldavie, Haïti, Singapour, Malte, l'Afrique du Sud, le Ghana, la Hongrie, le Canada, la Chine et le Royaume Uni.

Pour en savoir davantage: <http://www.internationalmensday.com/>

À Québec, on ne souligne pas encore la Journée internationale des hommes, mais certains regroupements, tel qu'AutonHommie, en partagent les vues et les objectifs.

Le 19 novembre, ayez une bonne pensée ou un mot gentil envers ces hommes qu'on appelle plus familièrement: fiston, papa, mon homme, mon chum, mon frère ou papi...

*Daniel Guay et Jean-Luc Deslandes, bénévoles à AutonHommie Québec*



Mieux vaut boire du rouge que broyer du noir.

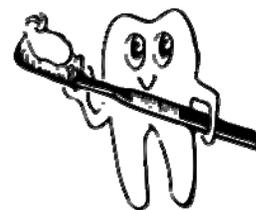
*Benoist Rey*

## Activités de l'AQDR

## CAFÉ-RENCONTRE

Réservé  
aux  
MEMBRES

## LA SANTÉ BUCCALE



AVEC SES DENTS OU UNE PROTHÈSE DENTAIRE,  
LES MALADIES DES GENCIVES SONT À PRENDRE AU SÉRIEUX.

**Date : Mercredi, 20 novembre 2019**

**Heure : 13h30**

**Lieu : Immeuble multiservice**

**Sainte-Geneviève-de-Batiscan**

**Coût : gratuit**

C'est avec grand plaisir que l'AQDR des Chenaux reçoit Mme France Lavoie pour informer ses membres sur la santé buccale. Elle parlera entre autres de la maladie parodontale, de ses effets néfastes et des complications qu'elle peut entraîner.



*France Lavoie est une grande visionnaire dans la profession d'hygiéniste dentaire. Elle a travaillé en bureau privé, en santé publique et en enseignement; a ouvert le premier bureau d'hygiéniste dentaire au Québec en pratique autonome; a reçu le prestigieux prix Sylvie-de-Grandmont de l'OHDQ pour sa contribution à l'avancement de la profession. Elle est une personne-ressource très sollicitée au Québec, au Canada et en Europe.*

Confirmez votre présence - auprès de votre téléphoniste ou au bureau de l'AQDR - **avant le 15 novembre 2019.**

## 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.

## Place aux partenaires

## L'ENTREPRISE SOUTIEN À DOMICILE DES CHENAUX RECHERCHE DES PERSONNES DE 55 ANS ET PLUS.



Vous désirez demeurer actif sur le marché du travail sans les contraintes d'horaires?

Vous désirez contribuer au bien-être des gens de votre communauté... une demi-journée, une journée ou plus par semaine ?

*Vous avez à cœur les personnes âgées!*



Selon **vos disponibilités...** nous serons en mesure de vous offrir la possibilité de faire un travail à dimension humaine où l'individu est au cœur de vos actions.

Les responsabilités:

- ✓ Entretien ménager léger
- ✓ Préparation de repas
- ✓ Faire l'épicerie et autres courses
- ✓ Répit/Accompagnement

*« Là où vos talents et les besoins du monde se rencontrent, là se trouve votre vocation. »  
Aristote.*

Communiquez avec moi, il me fera plaisir de répondre à vos questions  
418-362-3275.

*Manon Trottier*, directrice générale

## Nutrition

## LA CITROUILLE ... ZÉRO DÉCHET

Emblème de l'Halloween, les citrouilles ne manquent pas d'être sculptées et d'orner les maisons à l'occasion de cette fête. Mais qu'en est-il de leur sort une fois l'évènement terminé? Si la poubelle est la réponse, cet article est pour vous. Idées santé pour profiter pleinement de nos citrouilles et éviter le gaspillage!

► Choisir la taille de sa citrouille

Bien que ce choix puisse sembler anodin, il est important! Les citrouilles de grande taille sont peut-être plus faciles à sculpter, mais les petites citrouilles ont l'avantage d'être plus sucrées, moins humides et plus fermes; elles se prêtent ainsi mieux à la cuisson. Aussi, étant plus petites, moins de surplus seront générés et, plus facile leur intégration aux recettes sera.



► Congeler les surplus

Une fois l'Halloween passée, nous manquons parfois de temps pour cuisiner notre citrouille. Si tel est le cas, vous pouvez sans problème congeler sa chair pour l'utiliser plus tard dans les options qui suivent.

► Citrouille cuite

La citrouille cuite s'intègre à merveille dans vos différents repas. Rôtie au four (pendant 30 minutes à 400 °F) et assaisonnée de vos épices préférées, des tranches fines de citrouilles, avec leur pelure, feront un excellent accompagnement: original, savoureux, légèrement sucré et nutritif!

Tranchée en cube, la chair se marie à merveille dans un sauté ou un mijoté.

► Purée de citrouille

En plus de s'intégrer facilement à une panoplie de recettes, la purée de citrouille est très facile à réaliser. Il vous suffira de 20 à 30 secondes dans votre mélangeur, à puissance maximale, pour réduire en purée la chair de votre citrouille (rôtie au préalable). Une fois cette étape terminée, vous pouvez vous amuser!

► Dans vos gaufres et crêpes

Ajoutez une demi-tasse de cette purée à votre recette de gaufre ou de crêpe préférée, pour une petite touche à la fois sucrée et savoureuse, qui saura faire une différence dans votre journée.



► Comme potage

Cuite avec des ingrédients comme des oignons, de l'ail, du bouillon de légumes et de la crème (ou du lait), votre purée de citrouille vous permettra de vous concocter un potage qui saura vous réconforter durant les journées froides et pluvieuses d'automne.

► Dans vos boissons

Cette purée passe-partout s'intègre aussi à merveille dans vos boissons. Mélangée avec vos fruits préférés, du yogourt et du jus d'orange, elle vous permettra d'obtenir un smoothie savoureux et crémeux.

Incorporée à votre latte maison, une cuillère à thé de cette purée saura ajouter un petit soupçon automnal à vos matinées.

Sa texture et le soupçon de sucre qu'elle apporte font de la purée de citrouille un ingrédient qui s'intégrera aussi très bien à vos pâtisseries. Brownies, tartes et muffins seront ainsi réinventés.



### ► Graines rôties

En plus d'être bonnes au goût, les graines de citrouille grillées font d'excellentes collations et ajouteront de la saveur à vos salades, barres tendres, smoothies et céréales. Elles regorgent également d'éléments nutritifs! Par portion de 60 ml (32 g), leur teneur en protéines (10 g), en gras insaturés (15 g) et en fer (25%VQ) est très intéressante! Pour les préparer, rien de plus simple! Retirez un maximum de graines de la chair de votre citrouille et placez-les sur une plaque allant au four, avec un peu d'huile d'olive pour les enrober. Faites-les ensuite rôtir à 400 °F pendant environ 10 minutes, en les mélangeant une fois de temps en temps, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Et voilà, de délicieuses graines que vous pouvez ensuite assaisonner pour qu'elles soient sucrées ou salées, mais c'est au naturel qu'elles sont les meilleures!



Source : <https://www.journaldemontreal.com/2018/10/28/la-citrouille-zero-dechet>

## CONSERVER LES SEMENCES

### L'ENTREPOSAGE

Les semences se conservent idéalement au sec, au frais et à la noirceur. Les endroits frais de la maison sont généralement le sous-sol ou la cave, mais ces endroits sont aussi très humides en été. Aussi, on place préalablement les sachets de semences dans un bocal de verre qui se ferme hermétiquement.

Veuillez prendre note que les contenants de plastique ne sont pas étanches à l'humidité. Si vous devez ouvrir l'un de ces pots en cours de saison, déplacez-le d'abord dans un endroit sec pour que l'air humide n'entre pas dans le contenant.

Il est aussi possible de conserver les semences au réfrigérateur. Les graines ainsi entreposées verront leur espérance de vie doubler comparativement aux graines entreposées à la température ambiante. Le taux d'humidité dans le réfrigérateur étant élevé, placez les sachets dans un bocal de verre hermétique.

Pour une durée de vie encore plus longue, vous pouvez ranger vos semences inutilisées dans le congélateur, à condition qu'elles soient parfaitement sèches et toujours hermétiquement enfermées dans un bocal de verre.

### TEST DE GERMINATION

Pour vérifier la qualité de vos graines plus âgées, procédez à un test de germination à la fin de l'hiver. Mettez 10 graines sur un papier absorbant de type essuie-tout, repliez le papier de façon à recouvrir les graines et humectez-le. Enfermez le tout dans un sac de plastique (ziploc) et placez-le dans un endroit chaud. Selon le type de graines, la germination peut prendre entre 3 et 21 jours. Si plus de sept graines lèvent, vous pourrez les semer normalement au printemps. Entre quatre à six graines, elles sont encore bonnes, mais il faudra semer deux fois plus densément. Si trois graines ou moins germent, ne perdez pas votre temps et commandez de nouvelles semences.



Source : Les Jardins de l'écoumène ([www.ecoumene.com](http://www.ecoumene.com))

## CÉLÉBRER LA VIE



La journée Mondiale de la Vie est célébrée le 30 octobre depuis 2008. À cette occasion sont organisées différentes manifestations ayant toutes un rapport avec la **défense et la promotion des valeurs de Vie**.

L'AQDR des Chenaux souligne cette journée en invitant les aînés vivant en petites résidences privées, leur famille et les propriétaires à participer à une rencontre où la musique et la réflexion seront à l'honneur.

Célébrons la Vie le 30 octobre, mais aussi à chaque jour de notre vie !

### Réflexion

#### VIS AUJOURD'HUI

Il meurt lentement celui qui ne voyage pas,  
qui ne lit pas,  
qui n'écoute pas de musique  
qui ne sait trouver grâce à ses yeux.

Il meurt lentement celui qui détruit son amour-propre,  
qui refuse toute aide.

Il meurt lentement celui qui devient esclave de l'habitude  
qui refait chaque jour le même chemin,  
qui ne change jamais de repère,  
n'ose jamais changer la couleur de ses vêtements  
ou qui ne parle jamais à un inconnu.



Il meurt lentement celui qui évite la passion  
et son tourbillon d'émotions,  
de celles qui redonnent lueur dans les yeux  
et restaurent les cœurs blessés.

Il meurt lentement celui qui ne change pas de cap  
quand il est malheureux au travail ou en amour  
qui ne prend aucun risque pour courir après un rêve  
qui ne se permet, ne serait-ce qu'une fois dans sa vie  
de fuir les conseils sensés...

Vis aujourd'hui !  
Risque-toi aujourd'hui !  
Agis aujourd'hui !  
Ne te laisse pas mourir lentement !  
Ne te prive pas d'être heureux !

*Pablo Neruda*

#### LA VIE N'A PAS D'ÂGE

La vie n'a pas d'âge.

La vraie jeunesse ne s'use pas.

On a beau l'appeler souvenir,

On a beau dire qu'elle disparaît,

On a beau dire et vouloir dire que  
tout s'en va,

Tout ce qui est vrai reste là.

Quand la vérité est laide, c'est une  
bien fâcheuse histoire,

Quand la vérité est belle, rien ne  
ternit son miroir.

Les gens très âgés remontent en  
enfance

Et leur cœur bat là où il n'y a pas  
d'autrefois.

*Jacques Prévert*



spiritualité

RÉFLEXION AUTOUR D'UNE POMME

En parcourant le verger, j'ai vu de beaux pommiers et j'ai réfléchi... Je me suis assis avec une pomme et voici ce que j'ai découvert.

La pelure de cette pomme m'a attiré. J'ai vu combien elle était brillante, tachetée de jaune, de rouge et de vert... Que de richesse, de saveur elle enferme.

Je me suis dit: "Moi, c'est mon extérieur qui me place face au monde. De quoi ai-je l'air ? Le visage que je présente aux autres est-il accueillant ?"

Puis, j'ai fendu la pomme... J'y ai découvert une chair juteuse, remplie de vitamines qui nourrit bien. Et moi, ma personnalité, avec ses richesses et ses limites, est-elle une nourriture que je mets au service des autres ?

Et le pédoncule, ce lien de la pomme à la branche, ce petit lien qui continue dans la pomme, la vie de l'arbre, m'a fait penser que, pour vivre avec le Christ, il me faut être engagé.

Est-ce que je sais accepter un engagement concret pour que la vie circule bien dans ma communauté ?

Je continue mon exploration et j'arrive au cœur de la pomme, ce centre de vie, et tout-de-suite se pose à moi cette interrogation:

"Qui est le centre de ma vie? Est-ce-que je sais partager les richesses de mon cœur, nécessaires à l'épanouissement d'un climat de fraternité dans ma communauté ?

Oh! ces petits pépins, promesses de vie, qui, une fois en terre, assurent la relève... Mon action auprès des autres, les prépare-t-elle à vivre demain en donneurs de vie ?

Ah! cette pomme! Comme elle me fait réfléchir ! Et je pense à toutes les autres laissées dans le verger, si différentes et si belles...

N'est-ce-pas comme cela dans la vie ? On côtoie beaucoup de personnes différentes, mais complémentaires par leurs qualités, leurs disponibilités. C'est ensemble, c'est avec le Christ, qu'il nous faut bâtir d'un même cœur pour que la vie soit belle.

Alors, quelle sorte de pomme suis-je?

*Auteur inconnu*



Une douce pensée pour nos disparus



Guy Croteau, conjoint de Julienne Gagnon de Batiscan  
 Roland Picard, conjoint de Marina Mayrand de Sainte-Anne-de-la-Pérade  
 Octave Hamelin, beau-père de Ginette Mathon, de Sainte-Geneviève-de-Batiscan  
 et de Denise Normandin, de Saint-Luc-de-Vincennes

**AU NOM DE LA FONDATION JULIETTE-M.-DUBOIS POUR LE DON RECU.  
 UNE DOUCE PENSÉE POUR...**

*Sandra Godon Jacob*





## QUICHE AU JAMBON SANS CROÛTE

### PRÉPARATION

#### Ingrédients :

8 tranches de pain  
8 tranche de fromage à votre goût  
4 tranches minces de jambon  
4 œufs  
Sel et poivre  
1 c. à table de persil  
1½ tasse de lait

- Dans un plat carré allant au four, déposer alternativement - par étage :
  - ⇒ 4 tranches de pain
  - ⇒ 4 tranches de fromage
  - ⇒ 4 tranches de jambon
  - ⇒ 4 tranches de pain
  - ⇒ 4 tranches de fromage
- Battre les œufs et le reste des ingrédients.
- Verser sur les tranches et cuire à 350° F jusqu'à ce que le mélange d'œufs soit cuit et doré.
- Servir chaud.



#### Pensée de Thérèse

*Attache-toi à ta besogne et mets-y ta joie.*



### L'HISTOIRE DU PAIN

Aussi loin que l'on puisse remonter, les hommes - quelle que soit leur origine - ont toujours consommé du pain ou, au moins, des céréales. Les premiers hommes, qui vivaient principalement de la chasse et de la cueillette, consommaient des grains qu'ils trouvaient dans la nature sans y apporter aucune transformation.

Au Néolithique, l'homme préhistorique commence à griller les céréales (surtout l'orge et le froment) et à les consommer sous forme de bouillies faites à base de grains broyés.

À l'âge de Bronze, la pâte est pétrie et comprimée sur la pierre pour augmenter la surface de chauffe. Plus tard, sont apparus les premiers procédés de panification fondés sur la fermentation.

Par exemple dans l'ancienne Égypte, on savait déjà fabriquer des pains avec ou sans levain car on avait déjà remarqué que la pâte pouvait, sous l'effet de la chaleur, fermenter naturellement. Ces deux modes de fabrication existaient aussi chez les Hébreux.

La fabrication du pain au levain s'est alors répandue dans tout le Proche Orient. Le pain sans levain (pain Azyne) était souvent associé aux rituels religieux alors que le pain fermenté servait à l'alimentation courante.

En France, c'est la conquête de Jules César qui permet aux Gaulois de fabriquer du pain. Cette fabrication resta « familiale » très longtemps.

À partir du VIe siècle, des fours ont été construits mais seuls les nobles pouvaient en posséder un. Ce four, dit « banal », était proche des moulins où la mouture était faite à l'aide de meules circulaires. Ce four banal servait au boulanger qui devait, pour pouvoir l'utiliser, payer des droits élevés dits « banalités ».

Il faut attendre le moyen-âge pour que la boulangerie devienne un métier. Elle fut d'abord organisée en corporations à partir du XIIIe siècle mais il fallut attendre la révolution pour que l'on puisse parler de panification française.

À cette époque, le boulanger s'appelait « tamisier » ou « talmenier » car au départ il ne faisait que tamiser la farine.

Les bourgeois fabriquaient eux-mêmes leur pain mais utilisaient aussi le four « banal » en payant un droit au seigneur à qui le four appartenait.

C'est vers 1200 que Philippe Auguste autorisa les tamisiers à construire leurs propres fours. Ils prirent alors le nom de « panetiers ».



Mot Mystère

À trouver: un mot de 7 lettres

Thème: CHASSE

- |           |           |           |
|-----------|-----------|-----------|
| ACCOUPLE  | EPIEU     | PEAU      |
| AMEUTER   | EPREINTES | PILET     |
| BATTRE    | EQUIPAGE  | POINTER   |
| BISET     | FAUNE     | RAIRE     |
| BOURSE    | FOULEE    | RALE      |
| CANE      | FOURRURE  | RANDONNEE |
| CENDREE   | FUMET     | RENARDE   |
| CHIENNE   | GARENNE   | REPEUPLER |
| CLABAUDE  | GELINOTTE | RETRIEVER |
| CRAN      | LACET     | SACRE     |
| DEFAULT   | MERRAIN   | SANGLIER  |
| DEFENSE   | MORILLON  | SOUCHET   |
| DOUILLE   | MUETTE    | TERRIER   |
| ECHASSIER | MUNITIONS | TUER      |
| EIDER     | NEMROD    |           |
| ELAN      | NOIRE     |           |
| EMPAUMURE | ONDATRA   |           |
| EPAULER   | OREE      |           |
| EPERVIER  | ORIGNAL   |           |



Un jeune homme ouvre son premier cabinet d'avocats.

Tout content, il voit arriver son premier client. Il prend alors le téléphone et feint, pendant une dizaine de minutes, une conversation importante avec un ministre.

Lorsqu'il raccroche, il demande au client la raison de sa venue. Ce dernier lui répond :

- Je suis l'employé de Bell. Je viens installer votre ligne téléphonique.



Octobre 2019 Solution : OCCLUSION

La personne gagnante est : Monique Dubois, de Saint-Narcisse

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 25 novembre 2019** pour nous faire parvenir votre coupon de participation

Par courriel à : [aqdrdc@stegenevieve.ca](mailto:aqdrdc@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



**Sonia**  
**LEBEL**

Députée de Champlain  
Ministre de la Justice  
Ministre responsable des Relations canadiennes  
et de la Francophonie canadienne



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](mailto:soutien@stegenevieve.ca)

JE CHOISIS

**Soutien  
à domicile  
des Chenaux**



**Maxime Normandin  
& Samuel Cloutier**

Tél. : 418 328-8667  
Téléco. : 418 328-8699  
Traiteur : 418 507-6773  
[info@villageois.net](mailto: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  
Tél. : 819 375-0003

**Christian Francoeur, a.g.**  
[cfrancoeur@bellnet.ca](mailto:cfrancoeur@bellnet.ca)

Téléphone : 819-840-3090  
Courriel : [fondationjmd@stegenevieve.ca](mailto: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...*

**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](mailto:equipe.goyette.bartlett.lacoursiere@vmd.desjardins.com)

 **Desjardins**  
Gestion de patrimoine  
VALEURS MOBILIÈRES

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).



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