

Février 2020

## INVITATION

*CAFÉ-RENCONTRE :*

### **LES AINÉS ET LA FISCALITÉ**

Personne ressource invitée :

Isabelle Deschênes, agente administrative  
et des services au Centre d'action  
bénévole des Riverains



**Date : Mercredi 26 février 2020**

**Heure : 13h30**

**Lieu : Immeuble multiservice** de Sainte-Geneviève-  
de-Batiscan, 44 Rivière-à-Veillet

**Gratuit**

Merci de confirmer votre présence à  
la téléphoniste lors de son appel ou  
au bureau de l'AQDR des Chenaux :  
819-840-3090



## Rappel

AVEZ-VOUS VOTRE BILLET ?

**la Saint-Valentin**

*Dîner, musique & danse*  
Vendredi, 14 février 2020



## Chroniques page

Calendrier des activités.....	2
Éditorial .....	3
Défense de droits.....	4 - 6
Échos du CA .....	5
Chronique juridique .....	7
Projet.....	8
Collaboration spéciale.....	11
Santé .....	12
Divers .....	15
Place aux partenaires.....	16
Réflexion/spiritualité.....	17
Pensée pour nos disparus.....	17
Recette de Thérèse.....	18
Mot mystère.....	19

## Calendrier des activités

### Vendredi, 14 février 2020

**Dîner , musique & danse** - Centre communautaire de Sainte-Geneviève-de-Batiscan  
« La Saint-Valentin »

### Mercredi, 26 février 2020

**Café-rencontre** - Immeuble multiservice de Sainte-Geneviève-de-Batiscan  
« Impôt et fiscalité des aînés » avec Isabelle Deschênes du CAB des Riverains

### Vendredi, 27 mars 2020

**Conférence** avec Marie Beaulieu, professeure-chercheuse renommée, à *Saint-Luc-de-Vincennes*.  
...dans le cadre du projet « JE SUIS la Solution »

### Mars/avril 2020

**Dîner à la cabane à sucre** - Cabane à sucre Massicotte à Saint-Narcisse

### Vendredi, 17 avril 2020

**Activité de clôture: JE SUIS la Solution** -  
Endroit à confirmer

### 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

### Vendredi, 12 juin 2020

**Assemblée générale annuelle** - à Batiscan



Ce qui compte, ce n'est pas le nombre d'années que nous ajoutons à notre vie mais la vie que nous ajoutons à nos années. Si nous savons encore être créatifs, avoir confiance, être pleins d'espoir et d'enthousiasme, nous aurons aussi être heureux.

*Un temps pour une retraite heureuse*, édition du Cerf, 2002

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

EN 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

## LE MOIS DU COEUR



Le mois de février est reconnu comme le mois du cœur. Le cœur, c'est la vie, c'est l'amour. L'amour se décline de maintes façons; il en existe même un abécédaire que vous retrouverez à la fin de ce bulletin.

Peu importe l'âge, jeune ou âgé, seul ou en couple, chaque être humain a besoin d'amour. Lorsqu'on atteint *l'âge mur*, nous avons l'expérience de la vie, la sagesse et la sérénité. Il n'est jamais trop tard pour découvrir de nouvelles passions, de nouveaux rêves car le cœur n'a pas de rides. En effet, dans ce monde qui traque la moindre ride, lorsque celles-ci apparaissent et qu'on leur laisse place, il devient presque déplacé d'oser dire que l'on aime encore, que l'on aime à nouveau, que l'on cherche encore et toujours à donner et recevoir de l'amour ... De l'amour, pour toujours, ou pour moins longtemps. Qu'importe puisque seul compte le présent.

Le mois du cœur, c'est aussi la prévention de ce muscle vital qu'est le cœur. Selon la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, en 2019, au Canada, une femme meurt d'une maladie cardiaque toutes les 20 minutes. Les signes précurseurs d'une crise cardiaque imminente sont passés inaperçus chez 78 % des femmes. Les femmes qui font une crise cardiaque sont plus à risque que les hommes d'en mourir ou de subir un deuxième événement cardiaque. Elle affecte surtout les personnes atteintes du diabète et les personnes de plus de 75 ans. Les facteurs qui augmentent le risque de crise cardiaque sont l'âge (les hommes de plus de 45 ans et les femmes de plus de 55 ans y sont davantage sujets), le tabac, le surpoids ou l'obésité, ainsi que l'hypertension. De même, selon Yves Savoie, chef de la direction nationale de *Cœur + AVC*, « La découverte la plus surprenante est que les personnes avec une maladie du cœur présentent un risque très accru de souffrir d'une dégénérescence cognitive – et possiblement de démence – à cause d'une maladie vasculaire sous-jacente », d'où l'importance de maintenir et d'améliorer la santé de notre cœur par de saines habitudes de vie tant physiques que psychologiques.

À vous tous et toutes, je vous souhaite une bonne Saint-Valentin et profitez de tous les petits bonheurs au quotidien que la vie vous sème au gré du hasard!

*Jacqueline*



**Défense de droits****AIDE MÉDICALE À MOURIR**

*Lors de notre sondage, vous avez été nombreux à nous demander de parler de l'aide médicale à mourir. C'est un sujet d'actualité qui préoccupe.*

À cet effet, la ministre de la Santé a annoncé la tenue d'une consultation populaire au sujet de l'accès élargi à l'aide médicale à mourir afin d'apaiser les craintes exprimées, notamment quant aux éventuelles demandes provenant de patients atteints de troubles de santé mentale. Le gouvernement du Québec ne comptait pas s'opposer au jugement de la Cour supérieure qui invalide, dès le 11 mars, le critère de fin de vie compris dans la loi qui encadre les soins de fin de vie. Ce jugement entraîne un élargissement important à l'aide médicale à mourir. Une personne atteinte d'une maladie grave et incurable pourra désormais obtenir l'aide médicale à mourir sans qu'elle soit nécessairement en fin de vie. Cela signifie que l'aide médicale à mourir pourra être accessible, mais pour les personnes atteintes de maladies mentales, une consultation sera faite car la décision demande encore beaucoup de discussions. Les cinq autres critères de la loi devront d'ailleurs toujours être respectés.



- ◇ Être assuré au sens de la Loi sur l'assurance maladie du Québec;
- ◇ Être majeur et apte à consentir aux soins;
- ◇ Être atteint d'une maladie grave et incurable;
- ◇ Être dans une situation médicale qui se caractérise par un déclin avancé et irréversible de ses capacités;
- ◇ Éprouver des souffrances physiques ou psychiques constantes, insupportables et qui ne peuvent être apaisées dans des conditions que la personne juge tolérables.

Plusieurs professionnels et groupes vont s'exprimer sur ce sujet et à l'AQDR nous tenterons de vous tenir bien informé sur ce sujet.

*Jacqueline Bergeron*, comité Bulletin En Action

**SONDAGE**

Les administratrices étaient excessivement satisfaites du taux de participation des membres qui ont répondu au sondage. En effet, vous avez été nombreux et nombreuses - presque 40% - à exprimer vos besoins et votre vision de ce qui est fait et de ce qui pourrait être fait à l'AQDR des Chenaux.

La première journée d'orientation tenue le 21 janvier dernier a donc permis de compiler toutes ces informations et de planifier certaines activités en lien avec vos préoccupations. Soyez assurés que vous serez informés dès que ces activités seront achevées.

**UN IMMENSE MERCI !!**

## AUGMENTATION DE LA CARTE DE MEMBRE DÈS LE 1er AVRIL 2020

La présidente en avait parlé lors des deux dernières assemblées générales : l'AQDR nationale exige des sections qu'elles demandent un même montant de cotisation, soit 20\$.

L'AQDR des Chenaux a attendu le plus longtemps possible, mais nous devons nous plier à cette demande du National. Aussi, le montant de la cotisation annuelle passera de 16\$ à 20\$ dès le 1er avril prochain.

Comme cette hausse ne sera effective que le 1er avril et que bon nombre d'entre vous renouvelleront leur adhésion avant le 31 mars, cela vous permet donc de profiter du même coût que l'an passé soit 16\$.



### QUESTIONS ET RÉPONSES :

Q-/ Ma carte de membre a été renouvelée dernièrement (ou devra l'être après le 1er avril), est-ce que je peux quand même faire un paiement de 16\$ pour ajouter une année de plus ?

R/ OUI. Même si la date sur votre carte indique, par exemple le mois de septembre 2020, et que vous renouvelez tout de suite (ou avant le 31 mars) par un paiement de 16\$ au bureau de l'AQDR des Chenaux, une nouvelle carte vous sera retournée avec une année de plus à la date d'expiration, c'est-à-dire, comme dans l'exemple ci-dessus, le mois de septembre 2021.

Q/ La date d'expiration de ma carte de membre est le 31 mars 2020, mais mon paiement de 16\$ est envoyé trop tard. Qu'arrive-t-il?

R/ Vous devrez malheureusement nous retourner 4\$ supplémentaire car TOUTES INSCRIPTIONS entrées dans la base de données du National après le 1er avril 2020, devra être faites au nouveau montant de 20\$... même si votre date de renouvellement était du mois de mars.

Q/ Est-ce que je peux renouveler pour plus d'une année et payer 16\$/année ?

R/ OUI. Peu importe la date de votre renouvellement, le conseil d'administration a décidé d'accepter les adhésions de 2 ans au même tarif de 16\$. Donc, si vous acheminez votre paiement de 32 \$ au bureau de l'AQDR des Chenaux et qu'il est REÇU AVANT LE 31 MARS 2020, votre renouvellement sera fait et une nouvelle carte de membre vous sera envoyée avec la nouvelle date d'expiration.

Si vous avez d'autres questions, n'hésitez pas à communiquer avec la coordonnatrice, Lise Loranger, au 819-840-3090.

**L'AMOUR VIEN DE L'AVEUGLEMENT, ET L'AMITIÉ DE LA CONNAISSANCE.**

Citation de Roger de Bussy-Rabutin ; Les maximes d'amour (1666)

## RECONNAISSANCE DU TRAVAIL INVISIBLE

Défense de droits



À l'automne 2019, l'AFEAS lançait une campagne de mobilisation à travers la province pour faire reconnaître publiquement la valeur économique et sociale du travail invisible des femmes. Ce mouvement travaille depuis de nombreuses années pour atteindre cet objectif et faire décréter officiellement une journée dédiée au travail invisible.

Par une lettre d'appui, l'AQDR des Chenaux se joint donc à la mobilisation et aux autres partenaires et alliés de l'AFEAS pour faire reconnaître et valoriser le travail invisible ainsi que les personnes qui y œuvrent, et ce, à travers le Québec et le Canada.

### Le travail invisible

Le travail invisible comprend l'ensemble du travail non rémunéré accompli au sein du foyer, auprès des enfants, des parents et des proches, ainsi qu'au sein de la communauté, par l'entremise du bénévolat, et des stages non-rémunérés.

## LES CENTRES DE JUSTICE DE PROXIMITÉ

### Notre mission d'information

Les Centres de justice de proximité offrent à tous les citoyens des services d'information juridique, de soutien et d'orientation, mais ne peuvent pas donner de conseils, d'opinions ou d'avis juridiques.

L'information juridique consiste à vous donner une explication générale du droit, à vous présenter les différentes options qui s'offrent à vous ou encore à vous référer aux lois ou aux règlements susceptibles d'être pertinents pour vous aider.

L'avis juridique consiste à appliquer le droit à votre situation particulière, à vous conseiller sur les actions à entreprendre ou sur l'option que vous devriez privilégier, ou encore à vous donner une opinion sur vos chances de succès.

### Nous répondons à vos questions d'information juridique telles que ...

- Comment annuler la pension alimentaire de mon enfant majeur? Existe-t-il des ressources pour m'aider?
- Comment faire exécuter mon jugement?
- J'ai perdu mon emploi. Quels sont mes droits?
- Mon propriétaire peut-il m'interdire de sous-louer mon logement?
- J'ai acheté un véhicule usagé qui ne fonctionne plus. Quelles sont les obligations du vendeur?
- Mon voisin menace de couper ma haie. Existe-t-il d'autres options qu'un recours judiciaire?
- Existe-t-il un organisme spécialisé qui peut m'aider?

Centre de justice de proximité  
de la Mauricie  
1350, rue Royale, bureau 401  
Trois-Rivières (Québec) G9A  
4J4

Téléphone : 819 415-5835

Sans frais : 1 888 542-1822

## Chronique juridique

## RÉSILIER SON BAIL AVANT LA DATE CONVENUE

Un locataire peut vouloir résilier son bail pour quitter son appartement avant la date convenue lors de la signature de ce bail. C'est possible dans certains cas, mais il s'agit plutôt d'une exception à la règle.

## QU'EST-CE QU'UNE RÉSILIATION DE BAIL ?

La résiliation, c'est le fait de mettre fin au contrat de bail signé entre le locataire et le propriétaire (locateur). Elle peut avoir lieu à n'importe quel moment du bail, mais seulement dans les situations permises par la loi.

La résiliation n'est pas la même chose que la non-reconduction du bail, aussi appelée le non-renouvellement du bail. La non-reconduction a lieu en fin de bail, quand le locataire a fait savoir à son propriétaire son intention de ne pas renouveler le bail.

**Attention!** Vous croyez qu'il est possible de quitter son logement en cours de bail en donnant un avis de trois mois à son propriétaire? C'est faux!

## DANS QUELLES SITUATIONS PEUT-ON RÉSILIER SON BAIL ?

- ⇒ Quand le propriétaire néglige certaines de ses obligations importantes;
- ⇒ Quand survient une situation de violence conjugale ou sexuelle;
- ⇒ Quand le locataire doit quitter son logement en raison de besoins particuliers.



Dans certaines situations, la loi permet au locataire qui présente des besoins particuliers de quitter son logement:

- ⇒ Le locataire quitte son logement pour aller habiter dans un logement à loyer modique, parfois appelé habitation à loyer modique (HLM);
- ⇒ Le locataire est une personne âgée qui va vivre de façon permanente dans un lieu d'hébergement où sont offerts les soins infirmiers ou les services d'assistance personnelle que nécessite son état de santé, par exemple:
  - un centre d'hébergement de soins de longue durée (CHSLD);
  - un appartement supervisé ou une résidence de groupe;
  - une résidence privée pour aînés.

⇒ Le locataire a un handicap qui ne lui permet plus de continuer à se loger au même endroit;

Le locataire doit suivre plusieurs étapes avant de résilier son bail. Pour connaître la démarche à suivre, consultez l'article *Résilier un bail à cause de sa situation particulière*.

**Attention!** Si vous habitez un logement à loyer modique, vous pouvez en tout temps résilier votre bail. Il suffit de donner un avis écrit de trois mois à votre propriétaire. Mais vous ne pouvez pas sous-louer votre logement ou céder votre bail.

## Projet

**3e TYPE D'INTIMIDATION : L'INTIMIDATION SOCIALE**

L'intimidation sociale consiste à poser différents gestes visant à exclure une personne ou lui causer du tort socialement comme la critiquer, la dénigrer, l'offenser, l'isoler, la regarder de manière méprisante, faire des insinuations ou encore répandre des rumeurs à son sujet. Cela peut être aussi la harceler (pour de l'argent, des cigarettes ou autres) ou encore de s'immiscer dans sa vie privée en l'importunant ou en l'épiant.

En général, on veut tous avoir de bonnes relations avec les autres et pour cela, il faut faire preuve de respect, d'ouverture d'esprit et de conciliation. Nos racines judéo-chrétiennes nous ont toujours dicté de ne pas faire aux autres ce qu'on n'aimerait pas qu'on nous fasse. Or, malgré toute cette bonne volonté, il arrive que ces préceptes ne soient pas toujours respectés puisque l'intimidation existe. Et ces actes d'exclusion font mal. Il est difficile, comme être humain, de vivre du rejet. L'homme est de nature grégaire; cet instinct de vivre en groupe est en lui. Il s'agit souvent de la quête d'une vie que savoir s'accepter ou encore se faire accepter des autres. Or, comment réagir à ces humiliations et ces menaces, rendu à un âge respectable?

**TROUBLES COGNITIFS ET SANTÉ MENTALE**

Il peut arriver que les aînés aux prises avec des troubles cognitifs ou des maladies mentales intimident sans en avoir l'intention or, dans ce cas, l'intimidateur ne cause pas de tort délibéré. Évidemment, ces cas d'intimidation demandent beaucoup de tolérance.

La situation inverse peut se produire, c'est-à-dire que les personnes atteintes de troubles cognitifs peuvent être la cible d'actes d'intimidation. Il va de soi que cette précision est également valable pour les autres types d'intimidation.

**QUE FAIRE POUR PRÉVENIR L'INTIMIDATION?**

**VALORISER** et **ENCOURAGER** la bienveillance 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 environnement moins propice aux actes d'intimidation.

**IL FAUT EN PARLER**

Le fait de parler de l'intimidation ne signifie pas se complaire à ressasser les misères du monde ou encore faire preuve de négativisme, bien au contraire, plus on va en parler, plus nous serons en mesure de démystifier ce phénomène.

Malgré cela, lorsqu'on est victime de gestes d'intimidation, il arrive qu'on n'en parle 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. Et ce cauchemar peut donner lieu à une multitude de conséquences sérieuses qui affectent notre santé physique et mentale.





## DES CONSÉQUENCES

Les séquelles de l'intimidation sociale peuvent elles aussi s'avérer très graves. Tout comme il était question pour l'intimidation verbale et physique, ces « dommages » peuvent se traduire par diverses conséquences émotionnelles et psychologiques, physiques et sociales.

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 et découragement, laisser-aller de son apparence physique, apparition ou aggravation d'une maladie, suicide...



Louise Dolbec, Chargée de projet

Famille  
Québec 

## RESSOURCES POSSIBLES

Selon les situations qui sont vécues, il existe différentes ressources pour vous écouter et vous aider.

- ◆ Ligne Aide Abus Aîné : 1-888- 489-ABUS (2287) (*sans frais*)
- ◆ Info-Aînés Mauricie : 819 533-5417
- ◆ CAAP (Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes Mauricie et Centre-du-Québec) : 819 537 -3911 ou 1 877 767-2227 (*sans frais*)

**Peu importe la situation, le premier réflexe à avoir est d'en parler à un proche ou une personne de confiance.**

### Situation - 3<sup>e</sup> type d'intimidation

Rose-Aimée est une femme plutôt réservée, à l'aise financièrement, qui ne ferait pas de mal à une mouche. Elle a vécu toute sa vie seule avec son chat et reçoit régulièrement la visite de ses neveux et nièces de qui elle est très proche. Depuis un an que Rose-Aimée vit en résidence et récemment, un nouveau résident semble s'intéresser à elle. Or, il y a une rumeur qui court rapportant que c'était une courailleuse dans son jeune temps et qu'elle a déjà eu 2 maris dont elle a hérité, ce qui expliquerait ce pourquoi elle est si riche... Mais tout cela est faux.

Certaines résidentes la regardent parfois avec tant de mépris que Rose-Aimée s'empresse de retourner à sa chambre tellement elle se sent mal à l'aise.

Elle, qui n'a jamais eu d'amoureux de toute sa vie, trouve ça vraiment injuste que soient colportées de telles histoires! Cela lui donne des maux d'estomac, lui fait faire de l'insomnie en plus de la rendre méfiante envers son entourage.



Nom : \_\_\_\_\_ Tél.: \_\_\_\_\_

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

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

Voici maintenant la 3<sup>ème</sup> forme d'intimidation,  
l'intimidation sociale (incluant la cyberintimidation).

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 sociale**, dites-nous ce que vous feriez face à cette situation.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Collaboration spéciale

## LE SOIN DES PIEDS

Vendredi, le 17 janvier 2020, nous avons tenu notre première activité de l'année 2020, lors d'un déjeuner rencontre au restaurant au Villageois de Saint-Narcisse. Quarante-neuf personnes étaient présentes; un record pour une activité de janvier ! Comme on dit : Dame Nature était de notre bord. Ce fut bien agréable de se revoir. Nous avons malheureusement dû refuser certains membres qui ont confirmé leur présence à la date limite puisque nous avons atteint le nombre maximal de places disponibles. Toutes nos excuses !



Mme Nathalie Barbeau, podiatre de la Clinique, nouvellement renommée « *Clinique Podiatrique de Trois-Rivières* », nous a entretenus de son métier, des maladies, des soins quotidiens et/ou préventifs de nos pieds, des choix de chaussures, etc., en plus de nous remettre quelques échantillons de produits pour débiter de bonnes habitudes.

Elle dit avoir aimé répondre aux questions de l'assistance qui s'est montrée très intéressée envers ce sujet. À la première question : « *Pourquoi avez-vous choisi ce métier?* » ... car avouons-le, pour la plupart d'entre nous, des pieds, c'est petits, grands, chauds, froids, ça sent...et peut-être d'autres qualificatifs que nous tairons.... Mme Barbeau répond : « *Parce que les pieds me fascinent! Ils sont la fondation sur lequel s'appuie notre corps. Ils représentent près de 25% des os qui le composent. Prendre soin de ses pieds, c'est aussi prendre soin de son corps en équilibre et éviter, voire retarder les difficultés à la marche, les chutes, les problèmes de hanches, certaines complications pour les diabétiques, etc. Je sais que lorsque les problèmes sont pris à temps et/ou qu'on leur procure les soins requis, on les soulage et on peut les guérir. Je suis contente de cela.* ».

Les personnes présentes ont appréciés la simplicité de la conférencière et toutes ses explications très simples sur certains problèmes qui sont traités à la clinique et sur l'origine de ces problèmes : fasciite plantaire (épine de Lenoir), verrue plantaire, ongle incarné, mycose des ongles, callosités, etc.

Un grand merci à la podiatre de nous avoir consacré tout un avant-midi et merci à vous tous de votre participation et de votre intérêt aux activités proposées.

*Léne Mongrain*, comité Bulletin En Action



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)

## VOS INQUIÉTUDES SONT INTENSES OU INCONTRÔLABLES?

### APPRENEZ À MIEUX LES GÉRER.

Selon M. Sébastien Grenier, psychologue spécialisé en anxiété, les inquiétudes se définissent par des scénarios catastrophiques qui débutent par « Si... » Si je sors de chez moi, je vais trébucher et me blesser; si je prends ma voiture, je vais avoir un accident; si je vais voir mon médecin, il me dira que j'ai un cancer, etc. Plusieurs personnes disent s'inquiéter davantage en vieillissant.

De même, les études suggèrent que ce n'est pas tant les inquiétudes qui augmentent en vieillissant, mais plutôt leur contenu qui change. Les inquiétudes sont souvent associées aux enjeux du vieillissement. Les dix inquiétudes exprimées et les plus répandues chez les personnes de 65 ans et plus sont :

- ◇ Peur de tomber malade et d'être hospitalisé(e)
- ◇ Peur de perdre la mémoire, de devenir sénile
- ◇ Peur de perdre la vue ou de devenir sourd(e)
- ◇ Peur de devenir dépendant(e)
- ◇ Peur d'être placé(e) en CHSLD
- ◇ Peur de se faire abandonner par ses enfants
- ◇ Peur de l'isolement social
- ◇ Peur d'être victime d'actes criminels ou de maltraitance
- ◇ Peur de tomber et de se blesser
- ◇ Peur de mourir



La grande majorité des personnes âgées ont ce genre d'inquiétudes. Cependant, si les inquiétudes deviennent intenses, incontrôlables et handicapantes, il est important de les traiter et plusieurs choix sont possibles. Pour vous guider dans le choix d'un traitement, il est important d'être bien informé au sujet de ses avantages et de ses inconvénients.

#### LES MÉDICAMENTS EFFICACES POUR TRAITER LES INQUIÉTUDES :

Deux types de médicaments permettent de traiter les inquiétudes excessives : les calmants ou anxiolytiques et les antidépresseurs.

Les benzodiazépines (BZD) (par exemple, Ativan<sup>MC</sup>, Rivotril<sup>MC</sup>, Xanax<sup>MC</sup>, etc.) sont les calmants les plus fréquemment prescrits. Bien que ces médicaments agissent rapidement (en moins de 5 minutes), ils deviennent habituellement moins efficaces à long terme. Le problème est que plus nous vieillissons, moins notre système est rapide pour évacuer ou métaboliser le médicament, ce qui a comme effet d'augmenter l'intensité des effets secondaires indésirables. En effet, la consommation de BZD (même à petites doses et sur une courte période de temps) augmente les risques de complications médicales, de chutes et d'hospitalisation chez les personnes âgées.



Pour toutes ces raisons, il est recommandé (surtout les personnes âgées de 75 ans et plus) **de ne pas prendre de BZD** pour gérer leurs inquiétudes, SAUF en situation de crise (par exemple, à la suite du décès d'un proche ou d'une agression). Dans de tels cas, la consommation ne devrait jamais dépasser quelques semaines sans quoi les risques de développer une dépendance augmentent.

Contrairement aux calmants, qui agissent très rapidement, les antidépresseurs (par exemple, PaxilMC, LuvoxMC, EffexorMC, CelexaMC, etc.) peuvent prendre de 6 à 8 semaines avant d'agir complètement. Les antidépresseurs peuvent provoquer des effets secondaires indésirables (bouche sèche, nausées, transpiration, diarrhée, etc.) qui surviennent principalement durant les premières semaines d'utilisation. Tous les calmants ou antidépresseurs ne sont donc pas à proscrire, car cela dépend du contexte et des raisons de consommation.

### LA THÉRAPIE COGNITIVO-COMPORTEMENTALE

Comme alternative aux médicaments, cette intervention psychologique est une façon de réduire les inquiétudes dérangeantes ou excessives et en plus réduire les effets secondaires indésirables provoqués par les médicaments et de prévenir le développement d'une dépendance. Durant cette thérapie, différentes stratégies de gestion des inquiétudes peuvent être enseignées aux personnes âgées, dont la respiration abdominale et l'exposition aux scénarios (Si...) qui génèrent de l'anxiété. Cette thérapie est considérée comme une intervention psychologique de courte durée, dépassant rarement une quinzaine de rencontres.



Source : [http://laboleader.ca/data/uploads/texte-sur-les-inquietudes\\_areq\\_ete-2019.pdf](http://laboleader.ca/data/uploads/texte-sur-les-inquietudes_areq_ete-2019.pdf)

### BIEN VIVRE AVEC SON ÂGE... C'EST PRENDRE SOIN DE SOI ...

... c'est avant tout une aventure individuelle et passionnante, faite de choix, de changements et de respect pour soi-même.



... c'est considérer que vieillir est naturel. L'adaptation est nécessaire et tout aussi importante qu'aux autres âges de la vie.

... c'est aussi choisir des activités agréables, et possiblement contribuer à la solidarité avec les générations plus jeunes.

Vieillir, c'est vivre en profitant encore plus de son temps et en faisant des choix importants pour soi.

Source : dépliant « Bien vivre avec son âge », Ministère de la santé et des services sociaux

## Santé

## ÊTRE DE BONNE HUMEUR L'HIVER

*Le coût de l'épicerie qui augmente, les infos qui ne sont pas roses, la saison froide, le fait d'être beaucoup à l'intérieur, tout ça peut faire glisser sur la pente du pessimisme. Comment résister et passer un bel hiver ? Voici quelques trucs qui peuvent vous aider à rester de bonne humeur :*

Limiter les sources d'information

Les gens heureux n'ont pas d'histoire, c'est bien connu. Si nous étions tous heureux, les nouvelles seraient plates! Mais à la longue, on peut ressentir une lassitude à trop écouter les informations. Un truc: choisissez une seule source (Le Journal, par exemple), et tenez-vous-y pendant quelques semaines. Cela vous reposera et vous donnera le temps de faire autre chose.

Limiter certaines fréquentations

Avez-vous déjà senti au moment où quelqu'un vous parlait qu'il vous transmettait sa déprime, sa tension? C'est insidieux, mais quand X commence à se plaindre, à vous raconter à quel point il souffre de ceci ou de cela, il vous entraîne dans son univers morose. Et vous, vous tombez dedans. Et X continue sa route comme si de rien n'était. Un téléphone peut se fermer. On peut fuir, quand c'est trop!

Manger des fruits, des légumes, des noix, limiter les sucres et les viandes

Le docteur Sanchez-Villegas a observé la manière de s'alimenter de plus de 15 000 personnes sur une période de 10 ans. Il a constaté que les personnes qui suivaient un régime de type méditerranéen étaient moins déprimées que les autres. Notez qu'il a vu que les changements d'humeur se font sentir dès l'adoption de quelques bonnes habitudes et qu'il ne sert à rien de devenir excessif ou strict. Un sac de noix et quelques clémentines feront l'affaire. Et vive la Méditerranée!

Aller dehors

Marcher dans la neige, skier, jouer ou simplement tendre votre visage vers le soleil est salutaire pour l'humeur. Premièrement, vous aurez les joues rouges et vous plairez davantage, ce qui vous rendra joyeux. Deuxièmement, si vous faites du sport, vous libérerez des endorphines de votre cerveau et elles seront bien contentes. Plus sérieusement, une marche, le midi, trois fois par semaine, combat la déprime de manière claire.

Ralentir

Il s'agit d'adopter un rythme qui convient à la saison. C'est sûr qu'avec un gros manteau, des bottes lourdes, la crainte de glisser, les mitaines, le chapeau qui vous empêche de bien voir à gauche et à droite, la vie devient un peu plus ardue. Une solution simple: aller lentement. C'est normal d'en faire un peu moins, c'est une phase nécessaire. On ne peut pas toujours courir.

Prendre soin de soi

Après avoir tenu compte de vos revenus et votre emploi du temps, optez pour une ou plusieurs de ces solutions: allez dans le Sud, faites la sieste, allez faire du ski de fond pas loin de chez vous, promenez un chien (le vôtre ou celui d'un voisin), invitez des amis à souper le samedi, allez voir une exposition ou une partie de hockey, prenez un bain de mousse, essayez le spa, recevez un massage... Bref, pensez à vous faire plaisir.



Source : [pressreader.com](http://pressreader.com)

## ABÉCÉDAIRE DE L'AMOUR

A comme... pour l'Amour que j'ai pour toi  
 B comme... le Bonheur dans tes bras  
 C comme... mon Cœur qui bat pour toi  
 D comme... Destiné l'un à l'autre  
 E comme... l'Envie d'être avec toi  
 F comme... la Flamme qui brûle en moi  
 G comme... tes Gestes tendres  
 H comme... être Heureux ensemble  
 I comme... tu es Irrésistible  
 J comme... la Joie partagée  
 K comme... Kyrielle de Baisers  
 L comme... le Lien qui nous relie  
 M comme... la Magie qui nous entoure  
 N comme... Nous deux, toi et moi  
 O comme... ne m'Oublie pas  
 P comme... je Pense à toi  
 Q comme... ne me Quitte pas  
 R comme... notre Rencontre  
 S comme... ton Sourire me charme  
 T comme... Toujours près de toi  
 V comme... une Vie avec toi  
 W comme... Week-end à deux  
 X comme... tu es « Xtraordinaire »  
 Y comme... tes Yeux dans les miens  
 Z comme... un Zeste de passion!



## Expressions avec le mot feu

Trouvez la définition qui correspond aux expressions renfermant le mot feu :

1. Être tout feu tout flamme
2. Avoir le feu sacré
3. Faire feu de tout bois
4. Jouer avec le feu
5. N'y voir que du feu
6. Se trouver entre deux feux
7. Mettre sa main au feu
8. Mettre le feu aux poudres



- A. employer toutes les possibilités
- B. se faire avoir sans s'en rendre compte
- C. provoquer une dispute
- D. être passionné
- E. être dans un dilemme
- F. être certain de quelque chose
- G. être plein d'enthousiasme
- H. agir avec imprudence

(Réponses page 19)

SOURCE : [www.noslangues-ourlangues.gc.ca/fr](http://www.noslangues-ourlangues.gc.ca/fr)

Un homme rentre chez le fleuriste :

- Depuis 6 mois, je vous achetais deux fois par semaine un bouquet de roses pour offrir à ma fiancée. Aujourd'hui, je vous fais mes adieux : vous ne me reverrez plus.
- Vous avez rompu ?
- Pas du tout, je l'épouse la semaine prochaine...



Place aux partenaires



**Participants recherchés!**  
**Le programme de prévention des chutes PIED**  
**vous revient en force ce printemps!**

Le populaire programme PIED, consistant à la pratique d'exercices spécifiques conçus pour améliorer l'équilibre et la force des jambes afin de prévenir les chutes et garder les os en santé, est à la recherche de participants sur le territoire des MRC Vallée de la Batiscan.

Ce programme s'adresse aux aînés de 60 ans et plus, autonomes, qui ont déjà fait une chute ou qui sont préoccupés par leur équilibre et qui conséquemment peuvent restreindre leurs activités.

À raison de deux rencontres hebdomadaires, sur une période de douze semaines, ils pourront améliorer leur endurance, leur équilibre, ainsi qu'apprendre à adopter des comportements sécuritaires. Les participants des éditions précédentes ont dit en retirer plusieurs bénéfices et beaucoup de plaisir.

L'activité physique et l'exercice jouent des rôles essentiels pour diminuer ou retarder l'apparition de certains facteurs de risque qui contribuent aux chutes chez les aînés.

Pour nous déplacer, notre corps a besoin d'équilibre, d'où l'idée du programme intégré d'équilibre dynamique appelé PIED.

La bonne nouvelle est que le programme pourrait s'offrir dans votre municipalité si le nombre de participants est suffisant. La session du printemps est prévue pour début avril 2020 à raison de deux fois par semaine.

Les personnes souhaitant participer au programme doivent réserver leur place et compléter une grille d'aptitudes. Pour ce faire, il est possible de s'inscrire en contactant l'agente administrative aux coordonnées suivantes :

**CIUSSS MCQ Secteur Mékinac et Des Chenaux**  
**418-365-7555 ou 418-362-2727 poste 3065**

**Le nombre de participants est limité à 15. Hâtez-vous!**

Par la suite, le lieu et la date du début du programme seront communiqués à chaque participant.

**Les sessions sont offertes gratuitement.**

Au plaisir de vous rencontrer!



Prends le temps  
d'admirer ce qui t'entoure  
les jours sont trop courts  
pour rester cloîtré.

Prends le temps de rire  
c'est la musique de l'âme.



**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](http://www.desjardins.com/caissedemekinac-deschenaux)



spiritualité

## LA PAIX SOIT AVEC VOUS!

Si vos pieds sont meurtris de  
marcher sur la route,  
Et vos bras fatigués  
de ne jamais finir de porter  
des fardeaux;



Si vos yeux épuisés par l'aveuglant midi  
Cherchent un peu d'ombrage  
Et ne le trouvent point;  
Si vous ne pouvez pas vous étendre tranquille,  
Près du puits solitaire  
Où l'eau est froide et pure;

Si vous vous ennuyez tout au long des jours,  
Sans ami, sans musique, sans lueur, sans amour;  
Si vous cherchez l'étoile  
Et que l'étoile est partie derrière les ténèbres;

Si vous êtes souillés de la poussière du siècle,  
Des péchés de la vie, des mensonges des hommes,  
Vous ressemblez à ceux que le Maître a aimés,  
Que le Maître aime encore;



La Paix soit avec vous!  
L'amour des malheureux  
est un amour sans prix  
Qui fut payé jadis  
une très forte somme,  
Plus que l'argent et l'or;  
Il a coûté très cher,  
Il a coûté la CROIX...  
La Paix soit avec vous!

*Félix Leclerc*

réflexion

Réflexions tirés du livre  
« Un temps pour vieillir  
en sagesse »

Soyez heureux  
chaque matin que Dieu fait  
et demandez-lui comment  
répandre le bonheur  
autour de vous.  
Comment être source de bonheur :  
voilà la question fondamentale  
pour quiconque veut vieillir en  
sagesse et en grâce.



Les assureurs parlent volontiers  
d'espérance de vie.  
Mais ce que votre âme désire,  
c'est une vie d'espérance.  
Alors, qu'espérez-vous  
de la journée qui commence ?  
Et que pouvez-vous faire  
pour que cela arrive?

Une douce pensée pour nos disparu.e.s



Colombe Baril Gauthier, membre de Saint-Narcisse  
Denis Robert, époux de Colette Vallières de Saint-Narcisse  
Étienne Adam, frère de Clément Adam de Saint-Narcisse  
Pierre Cossette, frère de Ghislaine Cossette de Saint-Narcisse  
Fabien Mayrand, frère d'Alice M. Hivon de Sainte-Anne-de-la-Pérade

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

*Vianney Fraser*



## SOUPE REPAS



Les recettes de Thérèse

### Ingrédients :

1 tasse de dinde ou poulet cuit,  
coupé en cubes d'environ ½ po.  
2 c. à soupe de beurre  
1 oignon coupé en dés  
1 branche de céleri coupé fin  
1 carotte coupée en dés ou en rondelles  
2 c. à soupe de farine  
3 tasse de bouillon de poulet  
1 pomme de terre coupée en dés  
½ tasse de blé d'inde en grains (facultatif)  
Sel, poivre, thym, au goût

### PRÉPARATION

- Dans un chaudron, faire fondre le beurre et cuire l'oignon, le céleri et la carotte 1 minute;
- Retirer du feu, ajouter la farine; bien mélanger et cuire à feu doux 1 minute.
- Ajouter le bouillon de poulet et amener à ébullition.
- Ajouter la viande (déjà cuite), les pommes de terre, les maïs et les assaisonnements.
- Mijoter doucement jusqu'à ce que les patates soient cuites (environ 15 minutes).
- Déguster.

« La soupe repas est une façon pratique de se préparer un menu équilibré. De la viande ou des légumineuses, accompagnés d'une tranche de pain et d'un morceau de fromage. »

### Pensée de Thérèse

*Vivons en paix avec tout le monde.*

## LA SOUPE

### Un peu d'histoire...

Au Moyen Âge, dans les campagnes, le pain était très souvent conservé sec : on ne chauffait pas le four banal tous les jours, mais plutôt une fois tous les quarante jours. Les bouillons étaient donc le type de soupe le plus répandu. Cela permettait de tremper le pain pour le manger.

Souvent l'eau de cuisson — le bouillon — était consommée séparément des denrées solides ou des légumes pilés. Plongés et cuits dans l'eau bouillante, légumes et autres denrées sont les seuls ingrédients de la soupe (avant le XXe siècle, elle représente sûrement plus de 98 % des soupes consommées). La prédominance de la cuisson au bouillon s'explique parce que la cuisson est facile, pratique puisqu'elle peut se faire sans surveillance.

Si les soupes sont très anciennes, l'ère moderne industrielle fait découvrir, connaître leurs diversité (par la production en grande quantité, les emballages, les moyens et additifs de conservation).

L'apparition des outils élaborés de cuisine et l'industrialisation les popularisent donc à partir du XXe siècle.

C'est dans les années 1830 que débutent :

- la pasteurisation artisanale des légumes en bocaux ;
- les conserves ;
- les poudres lyophilisées (Maggi, Knorr) (de l'Allemand Carl Knorr et du Suisse Julius Maggi). De même, l'invention et la commercialisation de bouillons déshydratés, sous forme de bouillon cube, permettent la confection rapide de bouillons clairs variés.

Scarron est l'auteur de cet éloge du potage :

*Quand on se gorge d'un potage,  
Succulent comme un consommé,  
Si notre corps en est charmé,  
Notre âme l'est bien davantage.*



**Mot Mystère**

**GRILLE DE L'HIVER**

MOT MYSTÈRE : 8 lettres

Liste de mot à trouver dans la grille

- |               |                |
|---------------|----------------|
| FE _ R _ ER   | M _ R _        |
| FL _ CO _     | _ IT _ _ NE    |
| F _ _ L _ RD  | NE _ _ E       |
| FR _ _ D      | P _ TI _ _ IRE |
| _ LAC _       | PAT _ _ S      |
| G _ A _ ON    | PE _ _ E       |
| GL _ S _ AD _ | RA _ UE _ _ E  |
| H _ _ ER      | _ EMP _ TE     |
| H _ CK _ Y    | T _ AIN _ AU   |
| J _ _ VIE _   | TU _ _ E       |

J	B	O	T	G	L	A	C	O	N	N
A	F	N	R	G	L	A	C	E	P	E
N	E	R	A	Q	U	E	T	T	E	i
V	V	F	i	M	H	T	H	H	L	G
i	R	R	N	A	i	U	F	O	L	E
E	i	O	E	R	V	Q	L	C	E	T
R	E	i	A	S	E	U	O	K	P	E
O	R	D	U	M	R	E	C	E	A	M
F	O	U	L	A	R	D	O	Y	T	P
M	i	T	A	i	N	E	N	M	i	E
G	L	i	S	S	A	D	E	E	N	T
P	A	T	i	N	O	i	R	E	S	E

**Expressions avec le mot feu ...Réponses**

- |      |      |
|------|------|
| 1. G | 5. B |
| 2. D | 6. E |
| 3. A | 7. F |
| 4. H | 8. C |



**Rions un peu...**

Tous les matins, j'embrasse tendrement et affectueusement la personne que j'aime le plus.  
...Ensuite, j'essuie le miroir.



Décembre 2019 - Solution : JOYEUX NOËL !! La personne gagnante est : Marie-Jeanne Beaudoin, de St-Luc-de-Vincennes  
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 21 février 2020** 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



**François-Philippe  
Champagne**

Député de Saint-Maurice-Champlain

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



**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



**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

**Desjardins**  
Caisse de Mékinac-Des Chenaux

**PHARMACIENNES**

Joëlle MAILHOT  
Chantal ROBITAILLE  
Julie MOISANT

Affilié à **Brunet**

**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

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

Sa bonne **cuisine** me rappelle mon Angéline

**JE M'OFFRE**

- ✓ Une ressource pour des repas bien équilibrés
- ✓ Une meilleure qualité de vie
- ✓ Un sentiment de réconfort

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

**JE RÉSERVE**  
418 362-3275  
soutien@stegenevieve.ca

**JE CHOISIS**  
**Soutien à domicile des Chenaux**

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...*