

Mars 2020

INVITATION 

*DÉJEUNER - CONFÉRENCE*

*LORSQUE L'INTIMIDATION TRAVERSE LES ÂGES ET LES LIEUX*



Dans le cadre du projet JE SUIS la Solution, venez entendre et rencontrer Marie Beaulieu, reconnue partout au Québec et ailleurs comme référence pour ce qui est de la maltraitance et de l'intimidation.

Date : **Vendredi 27 mars 2020**

Lieu : Centre communautaire Georges-Sévigny,  
660, rue Principale, Saint-Luc-de-Vincennes

Heure : Déjeuner : 9h00 - Conférence : 10h-11h30

Coût : 12\$/personne - Ouvert à tous

**Voir détails page 7**



Merci de confirmer votre présence  
**AVANT LE 20 MARS 2020**

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

Chroniques page

Calendrier des activités.....	2
Éditorial .....	3
Défense de droits.....	4
Collaboration spéciale.....	5+13
Journée de la Femme .....	6
Activité de projet.....	7
Projet JE SUIS la Solution.....	8
Échos du CA .....	11
Activité de l'AQDR.....	12
Santé .....	14
Divers .....	18
Réflexions.....	20
Pensée pour nos disparus.....	21
Recette de Thérèse.....	22
Mot mystère.....	23

## Calendrier des activités

### 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 »

### Mercredi, 1er 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** - à Sainte-Anne-de-la-Pérade

### Mercredi, 20 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** - au Pavillon Desjardins du Vieux presbytère de Batiscan



*Du printemps de leur vie aux portes ultimes de la vie,  
les femmes laissent leurs empreintes  
partout sur leur passage.  
Leur histoire en est une de courage et de détermination  
mais aussi d'amour, de passion et d'espérance.*

### 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



Au mois de mars, les journées rallongent, la température est plus douce et il y a moins de risque de chute. Tout cela nous incite à sortir un peu plus et à renouer avec les voisins ou les amis.

En février 2020, l'Institut de la statistique du Québec a produit un rapport sur les aînés et l'activité physique. Dans ce rapport, on cite que l'activité physique est fondamentale pour le maintien et l'amélioration de la santé physique et mentale. Or, la proportion de personnes actives diminue avec l'avancée en âge. Au Québec, 39 % des aînés ont été classés comme actifs ou moyennement actifs.

Selon leur rapport, les personnes qui sont moins susceptibles d'être actives sont les femmes, les personnes de 75 ans et plus, les personnes ayant un niveau de scolarité moindre, ainsi que les personnes vivant dans un ménage à faible revenu. Les personnes en surpoids, les personnes insatisfaites de leur vie sociale, les fumeurs actuels et les personnes ayant une moins bonne perception de leur santé présentent également une probabilité plus faible d'être actifs.

Bien que certaines personnes aînées connaissent l'importance d'adopter ou de maintenir un style de vie actif, elles se croient souvent trop âgées ou frêles pour faire de l'activité physique. De plus, elles rencontrent plus de barrières à la pratique de l'activité physique en raison, entre autres, de problèmes de santé chroniques ou d'incapacités liés au vieillissement.

En contrepartie, plusieurs travaux ont montré que non seulement l'activité physique réduit le risque de maladies cardiovasculaires, la morbidité et la mortalité en général, mais également qu'elle joue un rôle fondamental dans l'amélioration et le maintien de la santé physique et mentale des personnes aînées. Des exercices peuvent être adaptés à toutes les conditions, mais parfois il y faut y mettre de l'ingéniosité et de la persévérance. Des ressources peuvent nous aider.

Pour se maintenir en santé, il est tout aussi important de pratiquer la gymnastique du cerveau. La mémoire, ça se cultive comme dirait certains. Les mots croisés, les mots cachés, les jeux de carte, des exercices de logique, les jeux de société ne sont que quelques exemples d'exercice. Les faire en groupe, tout en combinant quelques exercices physiques, devient une combinaison gagnante.

En 2020, l'ordinateur et toutes ses applications prennent de plus en plus de place dans la vie. Beaucoup de jeux sont élaborés pour stimuler la mémoire ou, comme une application telle que *Facebook*, pour entrer en relation avec les autres. Il faut cependant le faire en toute sécurité. À cet effet, votre AQDR, tel qu'annoncé, vous organisera au cours des deux prochaines années différentes activités dans le cadre du projet *Aînés branchés en toute sécurité*.

Restons actif physiquement et mentalement afin de se rendre à 100 ans en bonne forme!

*Jacqueline*



**Défense de droits****RÉFORME DU RÉGIME D'EXAMEN DES PLAINTES :  
LES ÉTABLISSEMENTS PRIVÉS DANS LA MIRE**

Le 19 février dernier, Judith Gagnon, présidente de l'AQDR nationale, a déposé un mémoire à la commission parlementaire sur le projet de Loi 52 (PL 52) qui contenait plusieurs recommandations, notamment sur le nouveau rôle des commissaires et leur indépendance au sein du système de santé et des services sociaux.

Rappelons que ce Projet de loi vise à renforcer le régime d'examen des plaintes du réseau de la santé et des services sociaux, notamment pour ceux qui reçoivent des services des établissements privés. Actuellement, les plaintes touchant les établissements privés non conventionnés sont traitées à l'interne par un commissaire aux plaintes de l'établissement, ce qui ne sera plus le cas avec le nouveau projet de loi, car toutes les plaintes seront traitées au public par le commissaire local aux plaintes.

« L'AQDR salue la volonté de la ministre responsable des Aînés et des Proches aidants, madame Marguerite Blais, de renforcer le régime d'examen des plaintes des usagers avec l'étude de ce projet de loi. Le mandat élargi du rôle des commissaires aux plaintes nous amène toutefois à faire certaines recommandations », a souligné la présidente de l'AQDR nationale.

**Bien informer les usagers**

L'AQDR a pour mission la défense collective des droits. C'est pourquoi, l'information aux usagers des établissements privés et publics concernant le dépôt et le traitement des plaintes constitue un enjeu primordial.

« Il est essentiel pour l'AQDR que chaque citoyen et citoyenne, et par le fait même chaque usager et usagère du système de santé et de services sociaux, notamment ceux des établissements privés, puissent avoir facilement accès à ce régime de plaintes et surtout en avoir une bonne compréhension », croit la présidente.

**Indépendance des commissaires**

Dans son mémoire, l'Association rappelle que l'indépendance des commissaires aux plaintes du réseau de la santé et des services sociaux demeure un incontournable et ce, tout au long de son mandat. En fait, le commissaire aux plaintes, après l'entrée en vigueur du PL 52, sera dorénavant externe aux établissements privés puisqu'il ne sera plus nommé par le conseil d'administration de ces établissements.

Le PL 52 a pour objet de renforcer le régime d'examen des plaintes du réseau de la santé et des services sociaux, plus particulièrement pour les usagers des établissements privés et ce, notamment à la suite du constat du faible nombre de plaintes dans les établissements privés pourtant souvent aux prises avec de graves insatisfactions des usagers.

**Des questions demeurent**

La présidente Judith Gagnon croit que dans les faits le PL52 alourdit les tâches des commissaires aux plaintes qui ont vu leurs tâches augmentées au cours des dernières années avec les précédentes réformes.

- ◇ A-t-on évalué l'impact de tous ces changements sur le régime et surtout sur la fonction de commissaire aux plaintes?
- ◇ Avec l'ajout des nouvelles tâches aux commissaires aux plaintes, y aurait-il lieu de prévoir un programme de formation continue ?
- ◇ Devrait-on planifier des stages en établissements privés afin de bien évaluer cette nouvelle réalité ?

Source : AQDR nationale (communiqué de presse)

**Collaboration spéciale****L'IMPORTANCE DE PRODUIRE UNE DÉCLARATION D'IMPÔT**

Mercredi, le 26 février dernier, plusieurs membres ont assisté au café-rencontre sur « *les aînés et la fiscalité* ». Isabelle Deschênes, responsable du service impôt au Centre d'action bénévole des Riverains, est venue expliquer et vulgariser, entre autres, les différents crédits d'impôt pour les personnes aînées.



Elle a souligné la nécessité de produire une déclaration d'impôt pour recevoir certains crédits remboursables SURTOUT SI VOUS AVEZ PLUS DE 70 ANS. D'ailleurs, il est important de mentionner à votre comptable le fait que vous avez 70 ans car plusieurs avantages fiscaux vous sont alors destinés.

Il est difficile de résumer la rencontre puisque chaque sujet traité était important. Sachez donc que la documentation, très détaillée, qu'elle a fournie aux participants est disponible au bureau de l'AQDR des Chenaux. Vous n'avez qu'à communiquer avec nous ou à venir les chercher à Sainte-Geneviève-de-Batiscan.

**QUELQUES EXEMPLES**

⇒ Le crédit pour le maintien à domicile des aînés de 70 ans et plus en est un très important. Ce crédit est remboursable et peut vous être accordé **MÊME SI VOUS N'AVEZ PAS D'IMPÔT À PAYER**. Il représente 35% des dépenses qui ont été payées dans l'année pour des services qui vous permettent de demeurer chez vous : services d'entretien ménager, d'entretien de terrain, d'aide à l'habillage, d'aide au bain, services infirmiers, etc. Cependant, ces dépenses ne doivent pas comprendre le coût des produits. (Un dépliant explicatif est disponible à nos bureaux ou sur le site de Revenu Québec :

[www.revenuquebec.ca/fr/services-en-ligne/formulaires-et-publications/details-courant/in-151/](http://www.revenuquebec.ca/fr/services-en-ligne/formulaires-et-publications/details-courant/in-151/) )

Donc, si votre déneigeur, par exemple, vous propose de ne pas vous faire payer les taxes si vous acceptez de le payer « en argent », sans facture, vous êtes perdant car cela représente une économie de 15% alors que vous pouvez vous faire rembourser 35% avec le crédit d'impôt.

⇒ Les frais médicaux que vous avez payés pour vous, votre conjoint(e) ou une personne à votre charge donnent droit à certains crédits d'impôt non remboursables.

Vous pouvez demander une **ATTESTATION DE VISITE** à la secrétaire du médecin. C'est gratuit et vous pouvez l'annexer à votre déclaration d'impôt comme preuve. Si le déplacement pour cette visite est de plus de 40 km (allez seulement) vous l'indiquer au dos de l'attestation car vous avez droit à un remboursement de 0,54\$/km. Si le déplacement est à plus de 80km de votre domicile, vous ajoutez 17\$ pour les frais de repas. **CEPENDANT**, comme l'a mentionné un participant, le kilométrage calculé est à « vol d'oiseau », c'est-à-dire qu'il ne correspond pas nécessairement à ce qu'indique votre odomètre. Le trajet le plus court est retenu pour l'Agence de revenu du Canada ou Revenu Québec.

⇒ Il est **IMPORTANT** de signaler tout changement qui affecte nos revenus dès que cela arrive et ne pas attendre à la fin de l'année.

Par exemple, votre conjoint doit être hébergé en CHSLD. Il est important de demander une séparation involontaire pour que vos revenus de pension soient ajustés...et le faire sans attendre puisque vos revenus seront affectés par ce changement. Vous pourriez avoir droit alors au supplément de revenus garantis ou à certains crédits d'impôt.

*(Veuillez noter que ce résumé est fait à titre d'information seulement. Certains renseignements ne sont pas complets et ne constituent pas non plus un mot à mot des propos de la conférencière. Pour des informations plus complètes, consultez les documents, parlez-en à votre comptable ou visitez le site de Revenu Québec)*

## JOURNÉE INTERNATIONALE POUR LES DROITS DES FEMMES

8 mars 2020

*La Journée des femmes ou Journée internationale pour les droits des femmes est célébrée le 8 mars de chaque année. Le but est de réfléchir sur les conditions des femmes dans le monde et de lutter contre les inégalités face aux hommes.*

### Première journée des femmes à l'échelle internationale

Pour rendre hommage aux différents mouvements menés pour les droits des femmes et acquérir de nouveaux droits comme le droit de vote, l'idée de créer une journée internationale des femmes a été discutée lors de la 2e conférence internationale des femmes socialistes à Copenhague, en août 1910, à l'initiative de Clara Zetkin.

Créatrice de la revue pour femme *Die Gleichheit* (l'Égalité), elle proposa une journée annuelle dédiée aux droits des femmes dans le but d'acquérir, dans un premier temps, le droit de vote. Cent femmes provenant de 17 pays composaient cette assemblée et cette idée fut adoptée à l'unanimité.



### Un rassemblement très suivi d'année en année

C'est l'année suivante, le 19 mars 1911 que la première journée internationale des femmes eut lieu.

De grandes manifestations en faveur du droit des femmes furent organisées en Europe (en Allemagne, en Suisse, en Autriche ou encore au Danemark) ainsi qu'aux États-Unis.

Les nombreux rassemblements, réunissant un million de femmes et d'hommes, avaient pour but d'obtenir un certain nombre d'avantages dont bénéficiaient déjà les hommes :

- o le droit de vote ;
- o le droit de pouvoir occuper des postes dans la fonction publique ;
- o le droit de travailler ;
- o le droit à la formation professionnelle ;
- o l'élimination de la discrimination au travail.

C'est en 1917 que fut fixée la date du 8 mars comme journée des femmes. Après la Seconde Guerre mondiale, la journée internationale des femmes devint une tradition. La charte des Nations Unies signée à San Francisco en 1945 abonde dans ce sens et proclame l'égalité des sexes en tant que droit fondamental de la personne humaine. Chaque année, les femmes (mais aussi les hommes) défilent dans les rues pour obtenir certains droits et principalement pour lutter contre l'inégalité entre hommes et femmes.

Source : <https://icalendrier.fr/fetes/journee-internationale-femme>

## GÉNÉRATION ÉGALITÉ D'ICI À 2030

La Journée internationale des femmes est célébrée dans de nombreux pays à travers le monde. C'est un jour où les femmes sont reconnues pour leurs réalisations, sans égard aux divisions, qu'elles soient nationales, ethniques, linguistiques, culturelles, économiques ou politiques. C'est une occasion de faire le point sur les luttes et les réalisations passées, et surtout, de préparer l'avenir et les opportunités qui attendent les futures générations de femmes.

Le monde a réalisé des avancées sans précédent, mais aucun pays n'a encore atteint l'égalité des sexes.

Il y a cinquante ans, nous sommes allés sur la Lune ; au cours de la dernière décennie, nous avons découvert de nouveaux ancêtres de l'humanité et photographié un trou noir pour la première fois.

Dans le même temps, des restrictions légales ont empêché 2,7 milliards de femmes d'accéder au même choix que les hommes en matière d'emploi. Moins de 25 pour cent des parlementaires étaient des femmes en 2019. Et une femme sur trois fait toujours l'expérience d'une violence basée sur le genre.

Faisons en sorte que 2020 fasse la différence pour les femmes et les filles de tous les pays !

Source : site des Nations Unies : [www.un.org/](http://www.un.org/)



## Activité de projet

## DÉJEUNER-CONFÉRENCE

VENDREDI, 27 MARS 2020



## LORSQUE L'INTIMIDATION TRAVERSE LES ÂGES ET LES LIEUX

- ⇒ Définition de l'intimidation
- ⇒ Qui sont susceptibles d'être intimidés ou d'intimider
- ⇒ Les conséquences de l'intimidation
- ⇒ L'importance d'en parler
- ⇒ Les différentes pistes de solution

Réservez votre place  
avant le 20 mars 2020

819 840-3090

Marie Beaulieu est professeure titulaire à l'École de travail social de l'Université de Sherbrooke et chercheure au Centre de recherche sur le vieillissement du CIUSSS de l'Estrie-CHUS.

Elle est titulaire, depuis novembre 2010, de la Chaire de recherche sur la maltraitance envers les personnes âgées.

Elle intervient au baccalauréat et à la maîtrise en service social ainsi qu'au doctorat en gérontologie à l'Université de Sherbrooke, en plus de former des praticiens en exercice et divers publics au Québec, au Canada et sur la scène internationale.



Lieu : Centre communautaire Georges-Sévigny,  
660, rue Principale, Saint-Luc-de-Vincennes

Heure : 9h00 (déjeuner)

Coût : 12\$/personne

Famille  
Québec



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)

En conjugaison, le verbe le plus difficile à maîtriser est le verbe « aimer » :

- son présent n'est qu'indicatif,
- son passé n'est jamais simple,
- son futur est toujours conditionnel.



## Projet

UN OUTIL POUR CONTRER L'INTIMIDATION  
ENVERS LES PERSONNES ÂNÉES

D'abord, un rappel de ce qu'est l'intimidation : quand un geste ou une absence de geste ou d'action à caractère singulier ou répétitif et généralement délibéré, se produit de façon directe ou indirecte, dans un rapport de force, de pouvoir ou de contrôle entre individus, et que cela est fait dans l'intention de nuire ou de faire du mal à une ou plusieurs personnes âgées.



Tel qu'il est mentionné dans cette définition, cette intimidation peut être répétitive ou n'avoir lieu qu'une seule fois, mais dans tous les cas, elle entraîne des conséquences pour la personne qui la subit. Par exemple, si on pense à une personne qui se fait ridiculiser chaque jour ou à une autre qui reçoit une seule fois la menace d'arrêt de services, ces deux personnes doivent vivre avec l'humiliation quotidienne ou le chantage de voir ses services interrompus.

Il faut réaliser que pour une personne âgée, le fait de subir les diverses retombées de l'intimidation est véritablement lourd de conséquences.

Exemple : Arthur vit dans sa résidence depuis maintenant un an. Deux semaines suivant son arrivée, Berthe emménage au même étage qu'Arthur. Or, cela fait maintenant cinquante semaines qu'Arthur subit sans rien dire les remarques assassines de Berthe à son égard. Certains diront « Bah, un peu moins d'un an, qu'est-ce que c'est dans une vie d'un homme de 77 ans? ». Mais si on prend la peine d'y réfléchir, **quelque soit son âge**, tout être humain a le droit de vivre en paix chez-lui, sans toujours être tourmenté par la crainte de se faire humilier dès qu'il met le pied hors de sa chambre. Les répercussions pour Arthur sont bien réelles : hausse drastique de sa tension artérielle, cauchemars, honte, méfiance, perte de poids, abus de médicaments et repli sur soi. Sans compter qu'Arthur, n'ayant pratiquement plus de famille, passe presque tout son temps dans sa chambre à jongler et n'a pas souvent l'occasion de se changer les idées... et si on lui offre de participer à certaines activités qui pourraient le distraire, il risque fort de refuser. Par habitude. Par crainte. À ce compte-là, les journées sont longues. Les semaines et les mois s'étirent sans fin... Sans doute Arthur ignore-t-il que cette boucle infernale pourrait s'arrêter? Si au moins il osait en parler à quelqu'un...



Il arrive parfois lorsqu'on est témoin de gestes d'intimidation ou qu'on entend parler qu'une personne en est victime, on veut résoudre le problème à sa place. Par exemple, « Berthe t'a dit ça? Attends un peu que je lui parle, moi, elle va savoir qu'elle n'a pas à te dénigrer de la sorte! ». D'autres fois, au contraire, face à une situation difficile ou « à risque », on opte pour l'évitement, soit en faisant semblant qu'on n'a rien vu ou soit en quittant les lieux. Mais idéalement, notre réaction se devrait d'être quelque part au milieu de ces deux extrêmes, c'est-à-dire **accompagner** la victime. Plutôt que de vouloir **résoudre** le problème à sa place ou bien **éviter** carrément la situation.

## UN OUTIL D'INTERVENTION ADÉQUAT

Des chercheurs ayant étudié le phénomène de la maltraitance chez les aînés ont élaboré un outil d'intervention, appelé VIV, afin de bien intervenir auprès des victimes d'intimidation. **VIV** est un acronyme pour **Voir, Identifier et Vérifier**.





**Voire** si ce que je remarque me rend mal à l'aise... Je porte attention aux différents indices de maltraitance. Voici quelques exemples, une perte de poids significative, le déclin rapide des capacités cognitives ou un manque d'hygiène.

**Identifier** les indices qui me préoccupent. On s'en tient aux faits, sans porter de jugement, ni sauter aux conclusions.

**Vérifier** en posant des questions par exemple « Est-ce que ça va? », « As-tu besoin d'aide? » ou, selon la situation, « Qu'est-ce que tu t'es fait à l'œil? »

Cet outil a été élaboré pour bien accompagner la victime, si elle désire en parler ou se confier. Très souvent, les gens réagissent de façon très émotive lorsqu'ils se rendent compte de certaines situations problématiques qui affectent leurs proches. Il faut éviter de porter des jugements sévères sur la personne que l'on soupçonne être maltraitante. La meilleure façon d'accompagner l'ainé victime d'intimidation est de respecter son choix de se taire mais lui rappeler que nous sommes là, s'il éprouve le besoin de parler un jour. De laisser une porte ouverte. Il peut être très difficile pour la victime de dénoncer son enfant par exemple. Dans les cas où ce fils ou cette fille menace de couper tout contact avec les petits-enfants advenant une dénonciation, il faut savoir faire preuve d'écoute et de beaucoup de tact. Bien sûr, si la personne est en danger, il faut agir en conséquence.

*Louise Dolbec, Chargée de projet*

Sources : Informations tirées de l'Adaptation francophone 2017 du programme Ce n'est pas correct! Voisins, amis et familles présents pour les personnes âgées (It's not right), Pratique de pointe pour contrer la maltraitance envers les personnes âgées du CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'île-de-Montréal.

Ces références nous ont été données par : Andrée-Anne Lepage, Candidate au doctorat en psychologie /neuropsychologie (D.Ps.), Université du Québec à Trois-Rivières.



### 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: \_\_\_\_\_

**Saviez-vous que... ..les câlins sont bons pour la santé?**

Les études indiquent que le toucher thérapeutique peut atténuer la douleur, améliorer le sommeil ainsi que calmer la nervosité et l'agitation chez les aînés ayant des troubles cognitifs. Le contact physique peut aussi ralentir le rythme cardiaque, activer la circulation sanguine, accroître l'acuité intellectuelle et atténuer le stress des conflits interpersonnels.



**...les conducteurs de 65 ans ou plus sont proportionnellement moins impliqués dans les accidents de la route?**

En 2018, 1 141 570 titulaires de permis de conduire étaient âgés de 65 ans ou plus, soit 21 % de tous les titulaires de permis. Pourtant, ils ne représentent que 12 % des conducteurs impliqués dans les accidents avec dommages corporels.

**R**appel...

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

À l'endos de chacune des histoires, 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 courrez 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.

N.B. Les feuilles de situations et le coupon-réponse seront disponibles lors de nos activités pour vous permettre de les compléter.

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.

---



---



---



---



---



---



---



---



## Nouveau projet

### AÎNÉS BRANCHÉS EN TOUTE SÉCURITÉ



L'AQDR des Chenaux était heureuse de recevoir, le 21 février dernier la députée de Champlain et ministre Sonia LeBel pour officialiser le soutien financier du projet « *Aînés branchés en toute sécurité* », dans le cadre de l'enveloppe budgétaire du Programme Québec ami des aînés, annoncé dernièrement par la ministre Marguerite Blais.

Les personnes âgées et retraitées que nous représentons sont de plus en plus confrontées à la nécessité de savoir naviguer sur le Web et nous ont exprimés le désir d'utiliser davantage l'informatique pour rechercher l'information dont elles ont besoin. Il est en effet primordial pour nous de favoriser le sentiment de sécurité pour que les personnes puissent avoir accès à toute l'information possible sur le Web afin de mieux défendre et faire respecter leurs droits.



Dans les deux années que durera ce projet, différentes activités de formation, d'échange lors des cafés-rencontre et de conférences, permettront d'encadrer les aînés dans un nouvel apprentissage. De même, ces activités permettront d'acquérir ou d'approfondir leurs connaissances et répondront aux différentes questions pour accroître un sentiment de sécurité face au Web et aux nouvelles technologies. En plus, une journée de sensibilisation, sous forme de salon thématique, et différents écrits publiés dans les médias locaux, dans notre bulletin de liaison et sur le site Web de notre association, rejoindront la population de notre région et d'ailleurs.



Bref, ce projet permettra aux personnes retraitées et âgées de la MRC des Chenaux de se réaliser davantage en leur permettant d'acquérir de nouvelles connaissances, d'améliorer leurs conditions de vie et de préserver leur autonomie.

**VOUS VOULEZ VOUS JOINDRE AU COMITÉ DE SUIVI DU PROJET ?**

**N'hésitez pas à nous manifester votre intérêt de participer au développement des activités prévues au projet.**

Vous avez certaines préoccupations ou aimeriez recevoir de l'information sur certains sujets liés à la sécurité informatique ou autre ? Le comité du suivi du projet essayera de répondre le plus possible à vos questions en invitant des personnes ressources compétentes pour les futures activités.

**ON FAIT DU BIEN NON DANS LA MESURE DE CE QUE L'ON DIT,  
MAIS DANS LA MESURE DE CE QUE L'ON EST.**

CHARLES DE FOUCAULD

## Activité de l'AQDR

## DÎNER DE LA SAINT-VALENTIN

La soixantaine de membres et d'invités présents au dîner de la Saint-Valentin, le 14 février dernier, n'avaient que des félicitations à adresser aux organisatrices de l'activité : Mariette Gervais et Monique Béland Désilets.

Grâce à la générosité des partenaires, les personnes participantes étaient d'abord accueillies avec une coupe de vin; des cœurs en chocolat, fabriqués par les bénévoles de l'Association des personnes vivant avec un handicap (APeVAH) et déposés à chaque place, ont aussi été appréciés.

Par la suite, Mme Johanne Soucy, directrice Développement de Marché et représentant la Caisse Desjardins Mékinac - Des Chenaux s'est adressée aux gens et les assurer du soutien et de la présence de la Caisse pour la communauté. Le maire de la municipalité hôte, M. Christian Gendron, et M. Richard Gaudreault, représentant du député François-Philippe Champagne, ont également pris la parole devant les personnes présentes.



Mario Boisvert et son équipe de la Sucrerie Boisvert, ont servi un délicieux repas qui leur ont valu de nombreux commentaires d'appréciation.



Que dire ensuite de la fameuse animation musicale de Christiane & Bertrand ! Les danseurs et danseuses ont bougé à souhait ! Les spectateurs ne se sont pas ennuyés non plus avec l'excellente musique et les diaporamas qui étaient projetés sur l'écran.

Bref, une activité qui a réuni plusieurs plaisirs : une ambiance festive avec la musique et la danse, la bonne nourriture en plus des discussions et la rencontre de personnes très agréables.

## UN GRAND MERCI À NOS PARTENAIRES !



**Sonia  
LEBEL**

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



Sainte-Genève-de-Batiscan



**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



**Desjardins**

**Caisse de Mékinac-Des Chenaux**

## Collaboration spéciale

## LES DÉPENSES FISCALES ET LES PERSONNES ÂÎNÉES



La Table de concertation des aînés et des retraités de la Mauricie recevait le 29 janvier 2020, M. Guillaume Hébert, chercheur à l'Institut de recherche et d'information socioéconomique (IRIS), qui publiait en mai dernier, un rapport de recherche intitulé « *Les dépenses fiscales et les personnes aînées* ».

Dès le début de son exposé, il nous annonce « le punch de sa recherche », dit-il. La grande conclusion à laquelle l'IRIS est parvenue, c'est que les dépenses fiscales, en particulier les crédits d'impôt, qui se sont multipliés depuis les dernières années, sont une façon pour les gouvernements de nous dire : « Je fais quelque chose pour vous ». Mais au fond, le crédit ne va pas changer un enjeu de société. Les crédits d'impôts sont parfois des artifices qui empêchent l'État de prendre les problèmes à leur base et d'apporter des solutions différentes voire plus permanentes.

Le régime fiscal d'un état permet d'amasser les sommes nécessaires pour financer les dépenses publiques. Le conférencier nous expose donc, avec des exemples historiques et politiques, les diverses approches que le gouvernement a tentées au fil des temps. Par exemple :

- La réforme du ministre Bachand : Payer moins d'impôts; augmenter les taxes. C'est l'approche de l'utilisateur-payeur, l'individu choisit ses services et il le paie avec ses moyens.
- L'approche des services publics : On paie les services collectivement, donc plus de taxes pour tous.
- En 1985 : le ministre Duhaime qui réduit les paliers d'imposition.
- Etc.

Le chercheur a répertorié 285 mesures de dépenses fiscales en 2018, de types : remboursement ou non/dépenses admissibles/montant maximum admissible/ taux de crédit d'impôt/seuil de réduction/taux de réduction/seuil de sortie... et tous ces paramètres sont changeables.

Données étonnantes de la recherche : 50% des contribuables aînés sont non imposables, c'est-à-dire qu'ils n'ont pas un revenu assez élevé pour payer de l'impôt.

Il parle du crédit d'impôt pour aînés, créé en l'an 2000 et les effets actuels par rapport aux logements privés, aux résidences publiques ou privées. « On laisse le privé définir les besoins d'habitations de nos aînés », opine-t-il.

Bref, c'est une grande sensibilisation qui nous a été exposée à l'impact des méthodes et des mesures fiscales qui existent en ce moment et dont il suggère 26 mesures qui ont été formulées par l'IRIS à la fin de leur recherche .

Pour plus d'information ou pour voir cette conférence via Youtube, rendez-vous sur le site de la Table de concertation des aînés de la Mauricie : [www.tabledesainesdelamauricie.com/conferences](http://www.tabledesainesdelamauricie.com/conferences)

*Line Mongrain, comité Bulletin EN ACTION*



Un homme demande à sa femme :  
 - Qu'est-ce que tu préfères chez moi chérie ? Mes muscles virils ou mon intelligence ?  
 - Ton sens de l'humour !

## Santé

## MARS : MOIS DE LA NUTRITION



Le *Mois de la nutrition* est planifié et mis en œuvre par les diététistes du Canada depuis plus de 30 ans, en mars. Cette tradition a vu le jour à la fin des années 1970 sous la forme d'une semaine de la nutrition organisée par un petit groupe de diététistes communautaires.

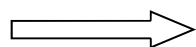
En 1981, l'Association canadienne des diététistes (aujourd'hui *Les diététistes du Canada*) et l'ensemble des associations de diététistes provinciales ont conjointement organisé la première *Semaine nationale de la nutrition*. Le principal objectif de la campagne était de sensibiliser le public à l'importance de la saine alimentation en présentant les diététistes comme étant la source la plus crédible pour de l'information sur les aliments et la nutrition. À la fin de la décennie, la campagne est passée de semaine à mois de la nutrition.

Chaque année, le thème du Mois de la nutrition est sélectionné par *Les diététistes du Canada* en fonction du contexte actuel et des suggestions des membres. Cette année, le thème est :  
**AU-DELÀ DES ALIMENTS, LA FAÇON DONT VOUS MANGEZ COMPTE AUSSI !**

Trucs de diététistes :

- \* Pour bien savourer vos aliments et prendre plaisir à les consommer, concentrez-vous sur votre repas et évitez les distractions (télévision, ordinateur, téléphone, livre) lorsque vous mangez. Bien mastiquer et prendre conscience des arômes, saveurs et textures rendra votre repas plus satisfaisant et vous empêchera de trop manger.
- \* Vous voulez vous en tenir à votre budget? Les légumineuses sont abordables, polyvalentes et nutritives.
- \* Il existe une multitude de « modèles d'alimentation », et certains sont plus équilibrés que d'autres sur le plan nutritif. Le meilleur modèle d'alimentation est celui que vous aimez sainement et que vous pourrez maintenir à long terme.

Vous trouverez d'autres informations, ainsi qu'un livre de recettes numérique gratuit, sur le site :



[moisdelanutrition2020.ca](http://moisdelanutrition2020.ca)

**SAVIEZ-VOUS QUE...**

Une référence du médecin est demandée pour la clientèle adulte qui veut **consulter une nutritionniste du CIUSSS**.

Vous pouvez appeler la secrétaire de votre médecin qui se chargera de lui acheminer la demande pour approbation et d'envoyer ensuite la demande au CLSC.

## ALIMENTS POUR FAIRE BAISSER SA TENSION

Si les causes de l'hypertension ne sont pas toutes clairement définies, on sait que les habitudes de vie, et notamment alimentaires, peuvent clairement peser dans la balance. Pour réduire l'hypertension, certains aliments peuvent aider s'ils sont consommés dans le cadre d'un régime adapté (moins de gras, moins de sel, moins de sucre...) et suivi par un médecin.

### Le brocoli

Dans un régime « anti-hypertension », il est indispensable d'augmenter sa consommation de fruits et de légumes, et notamment le **brocoli**.

Le brocoli est en effet riche en **calcium**, en **magnésium** et en **potassium**, et permettrait ainsi de réguler la tension.

De plus, sa teneur en **flavonoïdes** fait de lui un aliment protecteur contre les maladies coronariennes auxquelles peut conduire l'hypertension.

Mais attention, il faut le consommer cru ou très peu cuit pour bénéficier de ses nutriments !



### L'ail

L'**ail** est le remède naturel anti hypertension le plus connu du monde. Il a en effet été prouvé que l'ail **réduit les niveaux de mauvais cholestérol et l'hypertension artérielle** et agit **contre l'athérosclérose**.

Il faudra, pour profiter de ses bienfaits, en manger au moins 4 gousses par jour. Alors, prenez-le en gélules si cela vous convient mieux.



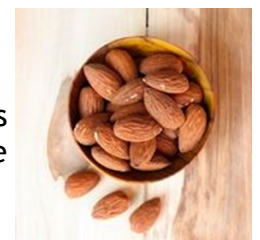
### Le yogourt

C'est une étude des chercheurs de l'université du Minnesota qui a révélé **les bienfaits du yogourt contre l'hypertension**. Ces chercheurs se sont en effet penchés sur l'alimentation de 2000 personnes volontaires et ont abouti à la conclusion que manger régulièrement du yaourt diminuerait de 31 % le risque d'hypertension artérielle, grâce au **calcium** qu'il contient.

Optez pour du vrai yogourt, aux probiotiques, mélangé à des flocons d'avoine et des fruits pour un petit déjeuner ou un en collation santé !

### Les amandes crues

Grâce à leur richesse en **potassium**, en **magnésium** et en **acides gras insaturés**, les amandes sont excellentes pour la santé et vous aident à maintenir un bon niveau de votre pression artérielle et à réduire vos niveaux de cholestérol.



### Le cacao



Le **cacao** est riche en **flavonoïdes**, qui aident l'organisme à mieux composer avec le stress (une cause fréquente d'hypertension) et protègent contre les maladies cardiaques.

Le cacao est également riche en **magnésium** et en **potassium**. Que de bonnes raisons de manger du chocolat... Mais noir, à au moins 60 % cacao pour profiter de ses bienfaits !

Suite...

### Le curcuma



Le **curcuma**, c'est l'épice santé à la mode en ce moment !

Et pour cause, **ses bienfaits santé sont nombreux** : anti cancer, anti-inflammatoire ou réducteur de risques de maladies cardiovasculaires, c'est presque une épice miracle ! Bien que ses effets contre l'hypertension ne soient pas scientifiquement prouvés, **ses propriétés anticoagulantes et anti-inflammatoires** sont indéniablement intéressantes pour la pression sanguine.

Mais attention aux interactions avec les anticoagulants !

### La banane

La **banane** contient le trio de minéraux qui protège votre système cardiovasculaire : **magnésium, potassium et calcium**.

La banane c'est aussi des **fibres**, des **antioxydants** et des **vitamines B et C**.



### La tomate

Légume au fort pouvoir **antioxydant**, la tomate contient de nombreuses **vitamines** et **acides aminés** qui peuvent contribuer, de manière progressive, à protéger notre cœur et à réduire notre tension artérielle. Mais elle contient surtout du **potassium** qui va empêcher la montée de la tension.

Source : passeportsante.net

UN JOUR... TU AURAS BESOIN D'UN MÉDECIN, D'UN AVOCAT, D'UN MENUISIER.  
TOUS LES JOURS... TU AURAS BESOIN D'UN AGRICULTEUR.

## MYTHES ET RÉALITÉS SUR LE RHUME ET LA GRIPPE

### MYTHE :

« *J'ai besoin d'un antibiotique pour me débarrasser rapidement du rhume ou de la grippe* ».

### RÉALITÉ :

Le rhume et la grippe sont des infections d'origine virale. Les antibiotiques ne sont pas efficaces contre les virus, puisqu'ils servent à combattre des bactéries; il sont donc inutiles, voire déconseillés pour se débarrasser du rhume ou de la grippe.

### MYTHE :

« *La vitamine C prévient le rhume et la grippe* ».

### RÉALITÉ :

Malheureusement, aucune étude n'est parvenue à démontrer un tel bénéfice, même avec des doses très élevées de vitamine C.



Suite...



**MYTHE:**

« J'ai eu mon vaccin, donc aucun risque d'attraper le rhume ou la grippe »

**RÉALITÉ :**

Il faut d'abord savoir que le vaccin est efficace contre la GRIPPE, mais pas contre le rhume ni contre les infections causées par des bactéries. De plus, il existe plusieurs variétés du virus de la grippe, appelées « souches virales », qui peuvent déclencher l'infection. Il n'est malheureusement pas possible de couvrir toutes les variétés de grippe dans un seul vaccin. Toutefois, celui-ci demeure le meilleur moyen de prévention, car les souches les plus virulentes y sont incluses.

Autre fait intéressant : la vaccination permet également de réduire la durée et la gravité des symptômes ainsi que les risques de complications. Cela signifie qu'une personne vaccinée qui attraperait l'influenza est moins à risque de complications et a toutes les chances que l'infection dure moins longtemps et soit moins sévère.

Source : Guide pour un hiver en santé, Familiprix

## COMMENT SE DÉFINIT LA PERTE DE MÉMOIRE ?

<sup>1</sup>Les pertes de mémoire peuvent concerner la mémoire à court terme, la mémoire à long terme, survenir de façon brutale ou progressive, être transitoires ou permanentes, être révélatrices d'une simple fatigue ou de maladies neurologiques graves.

Il y a de nombreuses causes de perte de mémoire, et il est important de consulter son médecin en cas de doute. Par ailleurs, si un membre de votre entourage présente des pertes de mémoire sans s'en rendre compte ou sans s'en inquiéter, il est également important de l'amener à consulter.

<sup>2</sup>La moitié des gens de 50 ans et plus présentent certains symptômes qui sont plutôt dus à l'âge qu'à la maladie.

Ça arrive souvent chez les personnes de 50 ans et plus; elles se plaignent que la mémoire leur fait défaut. Une amie décrit la situation ainsi : « les informations sont toujours dans le cerveau, c'est le « processeur » qui fait défaut. »

Les cas les plus répandus sont l'oubli du nom d'une personne, le fait de se rendre dans une pièce de la maison et ne plus se rappeler pourquoi on y allait, un blanc de mémoire pour un titre de film ou d'un acteur, d'une actrice, une perte de temps à chercher où on a laissé ses lunettes ou ses clés. Après 50 ans, la plupart des gens présentent une telle difficulté, ce qui indique qu'il ne s'agit pas d'une maladie mais plutôt que c'est une caractéristique due au passage des années. Bien des gens sont préoccupés – même à l'excès – de ces oublis.



### D'où l'importance de l'affirmation suivante:

« Ceux qui sont conscients de souffrir de ces oublis sont ceux qui n'ont pas de problèmes sérieux de la mémoire alors que ceux qui souffrent d'une maladie de la mémoire – dont l'Alzheimer – ne se rendent pas compte de ce qui se passe ». C'est ce qu'on appelle « ANOSOGNOSIE », qui est « l'absence de conscience de la maladie ».

Le professeur Bruno Dubois, directeur de l'Institut de la Mémoire et de la Maladie d'Alzheimer (IMMA) à Paris, rassure la majorité des cas de personnes préoccupées par leurs oublis : « Plus on se plaint de pertes de mémoire, moins il y a de probabilité de souffrir d'une maladie de la mémoire. »

Source : <sup>1</sup> [passeportsante.net](http://passeportsante.net) et <sup>2</sup> <http://cbavs.ch/>

Divers

**JEU DE MOTS**

**Chaque réponse est un prénom.** (Chaque tiret représente une lettre)

Saurez-vous tous les trouver ? (réponses p.23)

- 1) Pleurer comme une \_\_\_\_\_
- 2) Effeuiller la \_\_\_\_\_
- 3) La danse de Saint- \_\_\_\_\_
- 4) Le Petit \_\_\_\_\_ (indice : il est très lettré.)
- 5) Se retrouver « gros \_\_\_\_\_ comme devant »
- 6) Heureux qui, comme \_\_\_\_\_ a fait un beau voyage.
- 7) Le nez de \_\_\_\_\_
- 8) \_\_\_\_\_ la Pucelle d'Orléans.
- 9) Le talon d' \_\_\_\_\_
- 10) \_\_\_\_\_ le trotteur.
- 11) \_\_\_\_\_ le Terrible.
- 12) La Grande \_\_\_\_\_ de Russie.
- 13) \_\_\_\_\_ cœur de lion.
- 14) Les plaines d' \_\_\_\_\_
- 15) Gagner un \_\_\_\_\_ à Hollywood.
- 16) « Frère \_\_\_\_\_, frère \_\_\_\_\_, dormez-vous ?
- 17) « \_\_\_\_\_, y'a le téléphone qui son'...
- 18) «Ce soir, j'attends \_\_\_\_\_, j'ai apporté des lilas »...(de Brel)
- 19) «En passant par la \_\_\_\_\_ avec mes sabots »...
- 20) «C'est la mère \_\_\_\_\_ qui a perdu son chat »...
- 21) « \_\_\_\_\_ s'en va-t-au moulin »...
- 22) \_\_\_\_\_ au pays des merveilles. (Livre de Lewis Carroll)
- 23) Les malheurs de \_\_\_\_\_. (De la Comtesse de Ségur)
- 24) Roméo et \_\_\_\_\_ (de Shakespeare)

**DORMIR AVEC SON ANIMAL DE COMPAGNIE**

De prime abord, il n'y a pas de problème à dormir avec un animal de compagnie qui apporte chaleur et réconfort, surtout à une personne seule.

Assurez-vous toutefois que vous ne risquez pas de l'écraser en vous tournant et que votre petite boule de poils est en bonne santé et vaccinée contre les vers parasites dans l'intestin. Les œufs peuvent, en effet, passer dans les selles, coller aux poils, se déposer sur les draps ou les oreillers et, de ce fait, provoquer certains problèmes de santé, particulièrement chez les personnes âgées ou ayant un système immunitaire affaibli.

Enfin, soyez conscient que l'habitude de dormir avec votre animal peut induire un problème de comportement chez lui. En lui donnant accès à votre lieu de repos, vous le mettez à votre niveau. Il pourrait alors développer une agressivité envers toute personne qui souhaite partager votre lit, puisqu'il considère celui-ci comme son territoire.

Rappelez-vous simplement que le chef de la meute, c'est vous !



Source : lebelage.ca

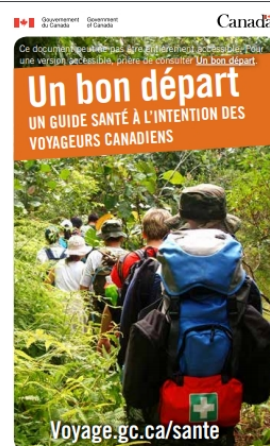
## UN GUIDE SANTÉ À L'INTENTION DES VOYAGEURS CANADIENS

Le gouvernement du Canada a créé une brochure, disponible en ligne, pour vous aider à protéger votre santé lorsque vous voyagez ou vivez à l'étranger.

Elle comprend de l'information essentielle sur les risques pour la santé des voyageurs, sur les mesures préventives à prendre avant, pendant et après votre voyage, sur la façon de gérer une urgence de santé à l'étranger et sur l'accès aux services consulaires en cas d'urgence médicale.

### Vous partez à l'étranger?

Soyez prêt. Prévoyez même les imprévus! Branchez-vous sur le monde et obtenez des renseignements sur plus de 200 destinations voyage. Où que vous alliez, où que vous soyez, consultez [voyage.gc.ca/conseils](http://voyage.gc.ca/conseils) ou consultez-nous par téléphone (1-800-267-6788 ou 613-944-6788), ou par courriel ([voyage@international.gc.ca](mailto:voyage@international.gc.ca)).



### Souscrivez une assurance-maladie de voyage - Quelques questions à poser...

- ⇒ Lors de l'évaluation d'un régime d'assurance-maladie de voyage, posez les questions suivantes :
- ⇒ Offre-t-il une couverture continue avant et après votre voyage, en particulier si vous prévoyez demeurer à l'étranger assez longtemps pour devenir inadmissible au régime provincial ou territorial?
- ⇒ Pouvez-vous le renouveler de l'étranger et couvrira-t-il la durée maximale de votre séjour?
- ⇒ Comprend-il un numéro d'urgence vous permettant de joindre de n'importe où et en tout temps, en français ou en anglais (ou par l'intermédiaire de services d'interprétation), des fournisseurs de soins de santé dans le pays que vous visitez?
- ⇒ Couvre-t-il les frais d'hospitalisation à l'étranger en cas de maladies ou de blessures ainsi que les frais médicaux connexes (le traitement de certaines blessures peut dépasser 250 000 \$)?
- ⇒ Couvre-t-il les transports d'urgence comme les services d'ambulance?
- ⇒ Exclut-il certains pays ou certaines régions qui pourraient faire partie de votre itinéraire, ou comprend-il des limites importantes de services dans ces régions?
- ⇒ ...

### Voyageurs âgés

De nombreux voyageurs de plus de 60 ans sont en excellente santé, et le risque pour leur santé augmente à peine lorsqu'ils vont en voyage. D'autres, par contre, peuvent avoir des affections médicales préexistantes qui pourraient s'aggraver durant le voyage.

Les changements de conditions environnementales (par exemple: chaleur, altitude, humidité), le niveau d'activité, les conditions de vie, le régime alimentaire et les fuseaux horaires, ainsi que le décalage horaire – peuvent être plus durs pour les voyageurs âgés, surtout pour ceux qui ont une maladie chronique. De plus, il se peut que vous soyez plus vulnérable à certains problèmes comme la déshydratation, les maladies infectieuses et les blessures. Votre réaction aux vaccins pourrait dépendre de votre âge et de vos antécédents médicaux. Il est important de discuter avec un pharmacien ou un fournisseur de soins de santé pour savoir si vos activités ou les vaccins ou médicaments préventifs pour le voyage occasionneront des interactions avec vos médicaments habituels et créeront des problèmes.

Les chutes constituent la principale cause de blessures chez les voyageurs âgés. Si votre mobilité est limitée ou si vous avez des problèmes d'équilibre, vous pourriez envisager d'utiliser une aide à la marche (p. ex. canne ou ambulateur) pour prévenir les chutes.

**Consultez le site et le guide : <https://voyage.gc.ca/voyager/publications/un-bon-depart>**

## LA CHARITÉ DU SOURIRE

Savoir sourire : quelle force !  
Force d'apaisement, de douceur,  
de rayonnement...

Tu veux faire une remarque  
que tu juges nécessaire à un ami,  
lui donner un conseil que tu crois utile ?  
Souris.

Ta remarque et ton conseil  
seront mieux acceptés,  
parce qu'ils n'auront pas blessé.

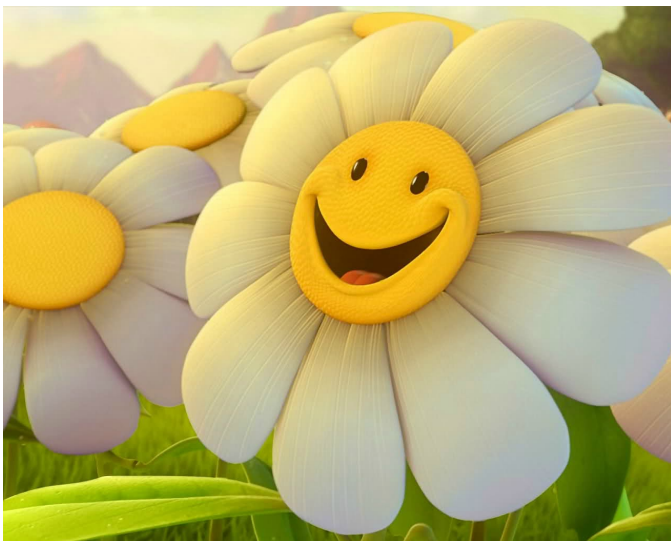
Il est des moments où,  
devant certaines détresses,  
les mots ne viennent pas,  
les paroles consolatrices  
ne veulent pas sortir.

Souris alors avec tout ton cœur.

Quand la croix te fait mal,  
fais quand même la charité du sourire.  
Il devient plus précieux.

Le sourire est un reflet de joie.  
Il en est aussi la source.

Soyons des porteurs de sourires  
et nous serons des semeurs de joie.



## Réflexions

## ÉPICE DE VIE

Il y a dans ma vie, une épice rare, inespérée,  
je dirais même, bénie des dieux.



Cette poudre magique  
transforme mon quotidien  
en rayon de soleil  
dès qu'elle se répand  
Sur un problème à  
résoudre,  
une solution à mettre.

J'ai cette chance inouïe  
de posséder  
cette substance miracle !

Quand je traverse des temps difficiles,  
que mon quotidien me fait mal,  
qu'il y a un trop plein de vécu  
et que j'ai besoin de courage et d'énergie  
pour faire face au nouveau jour qui naît,  
et qui doit se poursuivre malgré  
la coupure du temps,  
c'est alors que mon épice magique  
vient poivrer ma journée de compréhension,  
d'écoute active.

Son parfum me soutient, sa force me guide,  
son arôme de discrétion me protège.

Le plus beau souhait que je  
puisse vous faire,  
c'est de trouver cette  
poudre magique,  
de la répandre avec amour.



Cette épice de vie a pour  
nom : *Amitié*

Source: Louise B.Giroux/www.lespasseurs.com

## LA BEAUTÉ DE LA FEMME

(D'après Audrey Hepburn)

Audrey Hepburn est considérée comme l'une des plus grandes actrices hollywoodiennes des années 1950 et 1960. Aux antipodes des pulpeuses vedettes de cinéma de l'époque, elle incarne un nouveau glamour, plus raffiné : silhouette gracile, visage fin, yeux de biche, sourire malicieux. En 1999, l'American Film Institute lui décerne le titre de troisième plus grande actrice de films américains de tous les temps.



Se destinant initialement à la danse, elle rejoint le théâtre à la fin des années 1940, et le succès de la pièce *Gigi* (1951) à Broadway lui ouvre les portes du cinéma. En 1953, à seulement 23 ans, on lui décerne l'Oscar de la meilleure actrice pour *Vacances romaines*. À quatre autres reprises, elle est nommée aux Oscars. Parmi ses grands succès, il faut citer la comédie musicale culte *My Fair Lady* et le film *Guerre et Paix* d'après le roman de Tolstoï.

En 1967, à 38 ans, elle met fin à sa carrière d'actrice pour se consacrer à l'aide humanitaire à l'enfance. Elle multiplie les voyages en Afrique et en Amérique latine pour l'UNICEF, dont elle devient ambassadrice en 1988. (Sources : Wikipédia)

Or, les dernières déclarations de celle qui fut, sans aucun doute, une icône de beauté à son époque, sont pour le moins admirables : « Pour avoir des lèvres attirantes, prononcez des paroles de bonté. Pour avoir de beaux yeux, regardez ce que les gens ont de beau en eux. Pour rester mince, partagez vos repas avec ceux qui ont faim. Pour avoir de beaux cheveux, laissez un enfant y passer sa main chaque jour (...). En vieillissant, vous vous rendrez compte que vous avez deux mains : l'une pour vous aider vous-même, et l'autre pour aider ceux qui en ont besoin.

La beauté d'une femme ne se situe pas dans ses vêtements, son visage ou sa façon d'arranger ses cheveux, mais elle se trouve dans ses yeux, car c'est la porte ouverte sur son cœur, la source de son amour.

La beauté d'une femme n'est pas dans son maquillage mais dans la vraie beauté de son âme. C'est la tendresse qu'elle donne, l'amour et la passion qu'elle exprime. Et la beauté d'une femme se développe avec les années ».

Source : <http://lefildargent.over-blog.com/>

La Sagesse des Nations dit que trois choses sont nécessaires au bonheur :  
quelque chose à faire;  
quelqu'un à aimer et quelque chose à espérer.  
Faites en sorte que chaque jour nouveau vous en apporte la possibilité.

« Un temps pour une retraite heureuse », éd. Cerf, 2002

*Une douce pensée pour nos disparu.e.s*



Yvette R. Jacob, membre de Sainte-Geneviève-de-Batiscan

## Les recettes de Thérèse

## POUDING TAPIOCA

## PRÉPARATION

## Ingrédients :

1 œuf battu légèrement  
½ tasse de sucre  
1/8 cuil. à thé de sel  
2 ¾ tasses de lait  
3 cuil. à table de tapioca  
½ cuil. à thé de vanille



- Dans une casserole, mélanger tous les ingrédients.
- Laisser reposer 5 minutes.
- Cuire à feu moyen en brassant sans arrêt, jusqu'à gros bouillon.
- Le pouding devient épais en refroidissant.

## Pensée de Thérèse

*N'ayez point de souci; demain s'occupera de lui.*

## LE TAPIOCA

La plupart d'entre nous ont déjà goûté aux joies du tapioca, qui est doté d'un goût et d'une texture qu'on peut difficilement oublier. Mais que sont donc ces mystérieuses perles? Et d'où viennent-elles?

Le tapioca provient d'un tubercule, le manioc, qui pousse dans les régions tropicales. On l'appelle aussi cassava ou yucca.

Peu connu des Nord-Américains, il constitue un aliment de base en Afrique et en Amérique latine, où on le mange cuit, frit et bouilli. On l'utilise le plus souvent sous forme de farine.

Au Canada, nous connaissons l'amidon extrait du manioc: le tapioca. On obtient le tapioca par une série d'opérations. La fécule est granulée, gélifiée et séchée, pour nous donner ces merveilleuses perles aux formes et aux couleurs variées, produites principalement par la Thaïlande.

Le tapioca peut être utilisé en remplacement de la fécule de maïs dans les veloutés, potages, sauces et desserts. L'industrie alimentaire l'utilise aussi comme liant dans certains produits.

On le retrouvera également dans quelques produits dits « sans gluten ». Pour les personnes intolérantes à cette protéine, le tapioca et le manioc deviennent des solutions de rechange intéressantes.

Le tapioca est un féculent. Il est riche en glucides et en énergie, il ne faut donc pas en abuser

Source : [https://ici.radio-canada.ca/actualite/v2/lepicerie/niveau2\\_4361.shtml](https://ici.radio-canada.ca/actualite/v2/lepicerie/niveau2_4361.shtml)



Un monsieur boit paisiblement une bière lorsqu'il voit arriver sa femme avec une nouvelle robe. Il proteste :

- Enfin, voyons, tu en as déjà acheté trois ce mois-ci... Ça commence à me coûter beaucoup trop cher !
- C'est le diable qui m'a tenté.
- Tu n'avais qu'à lui dire : « Arrière Satan! »
- Mais c'est ce que j'ai fait.
- Et alors ?
- Alors, il est passé derrière moi et m'a dit : « De dos, elle vous va encore mieux... »



**Mot Mystère**

À trouver: un mot de 8 lettres

**Thème: PRENOMS**

- |            |          |          |
|------------|----------|----------|
| ABEL       | ESTELLE  | NORBERT  |
| ACHILLE    | EUDES    | OLIVETTE |
| ADOLPHE    | GLENN    | ONDINE   |
| AIMABLE    | HERBERT  | RICHARD  |
| ARNOLD     | IRIS     | ROGATIEN |
| ATHANASE   | KATY     | SABINE   |
| BARBARA    | KRISTELL | SATURNIN |
| BASILE     | LAZARE   | THOMAS   |
| CHANTAL    | LESLIE   | TRISTAN  |
| COLOMBE    | LISETTE  | ULRICH   |
| DENISE     | LOLITA   | YANNICK  |
| DORIS      | LORAINÉ  |          |
| EDGAR      | LUCILLE  |          |
| EDMA       | MAGALIE  |          |
| ELSA       | MARGOT   |          |
| EMMANUELLE | MAURICE  |          |
| ERICH      | MICHELLE |          |
| ERWIN      | MONIQUE  |          |
| ESTEBAN    | NIKITA   |          |



**RÉPONSES DU JEU DE MOTS**

- |               |              |               |               |              |
|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| 1) Madeleine  | 7) Cléopâtre | 12) Catherine | 17) Gaston    | 22) Alice    |
| 2) Marguerite | 8) Jeanne    | 13) Richard   | 18) Madeleine | 23) Sophie   |
| 3) Guy        | 9) Achille   | 14) Abraham   | 19) Lorraine  | 24) Juliette |
| 4) Robert     | 10) Alexis   | 15) Oscar     | 20) Michel    |              |
| 5) Jean       | 11) Yvan     | 16) Jacques   | 21) Marianne  |              |
| 6) Ulysse     |              |               |               |              |



Février 2020- Solution : Bonhomme

La personne gagnante est : Solange C. Veillette, 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 21 Mars 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

**Joëlle MAILHOT  
Chantal ROBITAILLE  
Julie MOISANT  
PHARMACIENNES**

Affilié à **Brunet**

**Horaires:**  
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

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...

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

**JE CHOISIS  
Soutien  
à domicile  
des Chenaux**