



**Invitation spéciale...**

## FÊTE DU 40<sup>e</sup> ANNIVERSAIRE

En cette année où nous fêtons le 40<sup>e</sup> anniversaire de l'AQDR des Chenaux, nous convions tous nos membres à une activité exceptionnelle.



Souper, musique d'ambiance, clin d'œil au passé ainsi que plusieurs surprises vous attendent.

Les billets seront disponibles au bureau de l'AQDR à la mi-avril et auprès de certains membres des diverses municipalités. (voir la liste à la page 2)

**C'EST UN RENDEZ-VOUS À NE PAS MANQUER !!**

- Date :** DIMANCHE, 28 MAI 2023
- Lieu :** Centre communautaire Henri-St-Arnaud  
1, Place du Centre, Saint-Narcisse
- Heure:** 17h00
- Prix :** 40\$ / personne



Un don de 5\$ par billet sera remis à la Fondation d'aide aux aînés Juliette-M.-Dubois pour l'aider dans sa mission de soutenir les initiatives qui permettent aux gens de notre milieu de recevoir des services et des soins à domicile. (Voir la présentation de la fondation à la page 9)

### Chroniques page


Calendrier des activités .....	2-3
Éditorial .....	4
Défense de droits .....	5-7
Service Canada .....	6
Place aux partenaires .....	9
Projet.....	10
Activités.....	11
Santé .....	12
Santé et mieux-être .....	14
Nutrition .....	16 -19
Un brin d'histoire - 40e.....	18
Recette .....	21
Réflexion.....	22
Pensée pour nos disparues ...	22
Poisson d'avril .....	23
Activité intergénérationnelle ....	24
Vitalité intellectuelle .....	25
Mot mystère.....	27

## Calendrier des activités

### AVRIL 2023

DATE ET HEURE	ACTIVITÉ	ENDROIT	COÛT	RÉSERVATION
<b>Dimanche, 2 avril 2023</b>  <b>13h30</b>	<b>Fête des retrouvailles</b>  Après-midi festive avec « Jocelyne en chansons »	<u>Sainte-Geneviève-de-Batiscan</u>  Centre communautaire J.A.-Lesieur 2, rue du Centre	Gratuit	<u>Inscription avant le 25 mars 2023</u>
<b>Mardi, 18 avril 2023</b>  <b>9h30</b>	<b>Déjeuner-rencontre</b>  « <b>L'implication bénévole... un trésor souvent caché</b> » pour souligner la Semaine de l'action bénévole	<u>Champlain</u>  Centre du Tricentenaire (Salle polyvalente)	<b>8\$ pour les membres;</b>  10\$ pour les non-membres	<u>Inscription avant le 11 avril 2023</u>

### MAI 2023

<b>2e semaine de mai (date et heure à confirmer)</b>	<b>Café-conférence</b>  Dans le cadre du mois de la santé mentale	À confirmer	Gratuit	
<b>Dimanche, 28 mai 2023</b>  <b>17h00</b>	<b>Activité du 40e anniversaire</b>  <b>Souper festif (poulet)</b>  <b>- 4 services</b>  Traiteurs : Mario Boisvert et, pour le dessert, les « délices de Lucie »	<u>Saint-Narcisse</u>  Centre communautaire Henri St-Arnaud 1, Place du Centre	40\$ / pers.	Les billets doivent être achetés avant le <u>20 mai 2023</u>

**Pour se procurer des billets : bureau de l'AQDR des Chenaux - 819-840-3090**

**ou**

Batiscan et Champlain : Lise Lamothe - 819-295-3319  
 Sainte-Anne-de-la-Pérade : Thérèse Lévesque - 418-325-2512  
 Sainte-Geneviève-de-Batiscan : Bureau de l'AQDR - 819-840-3090  
 Saint-Luc-de-Vincennes : Guy Richard - 819-295-3060  
 Saint-Maurice : Monique Béland-Désilets - 819-376-8116  
 Saint-Narcisse : Cécile Bonenfant - 418-328-8543  
 Saint-Prosper : Magasin Frigon - 418-328-8450  
 Saint-Stanislas : Diane Béland - 418-328-0230  
 Trois-Rivières : Monique Béland-Désilets - 819-376-8116



## JUIN 2023

DATE ET HEURE	ACTIVITÉ	ENDROIT	COÛT	RÉSERVATION
<b>Vendredi, 16 juin 2023</b> Heure à déterminer	<b>Assemblée générale annuelle</b> Et autre activité (à confirmer plus tard)	<u>Saint-Prosper</u> Chez Nancy Dumas, cuisine (anciennement la Bisonnière)	Gratuit	
<b>Mercredi, 21 juin 2023</b>	<b>Pique-nique</b>	<u>Saint-Stanislas</u>	Gratuit - chaque personne apporte son lunch	

## JUILLET 2023

<b>Jeudi, 13 juillet 2023</b>	<b>La découverte de la côte de Beupré</b> Voyages avec Monique Tremblay	Toutes les informations étaient incluses dans le <u>bulletin du mois de mars.</u> Rappel en page 11	130\$ si payé avant la date limite	<u>Réservation obligatoire</u> auprès de Monique Tremblay
-------------------------------	--	--	------------------------------------	--

Pour nous joindre :

AQDR des Chenaux  
44, Rivière-à-Veillet, bureau 170  
Sainte-Geneviève-de-Batiscan  
G0X 2R0

 819-840-3090

 [aqdrdc@stgenevieve.ca](mailto:aqdrdc@stgenevieve.ca)

 [www.aqdr-des-chenaux.org](http://www.aqdr-des-chenaux.org)

**Conseil d'administration**  
2022-2023

Jacqueline Bergeron, présidente  
Thérèse Lévesque, vice-présidente  
Monique Béland Désilets, trésorière

Line Mongrain, secrétaire  
Diane Béland, directrice  
Lise Bournival, directrice  
Jocelyne Bronsard, directrice

COMITÉS 2022-2023

- Comité Activités
- Comité Bulletin En Action
- Comité Défense de droits
- Comité Gestion
- Comité Milieu de vie

**Secrétariat à l'action  
communautaire  
autonome  
et aux initiatives  
sociales**



**EN ACTION est une publication de l'AQDR des Chenaux  
produite collectivement par une équipe de membres bénévoles de la section  
grâce au soutien financier du SACAIS.**

## Éditorial

**LE VERRE À MOITIÉ PLEIN OU À MOITIÉ VIDE**

À la lecture du budget provincial du 22 mars dernier, le communiqué de presse de l'AQDR nationale donne les principales réactions en lien avec les revendications faites, soit la hausse de revenu des plus vulnérables et de donner le coup de barre vers les soins à domicile. Je me questionne personnellement sur quelles sont les mesures positives pour les retraités et les personnes âgées. Voici quelques éléments qui ont retenu mon attention:

Parmi les éléments positifs, le gouvernement continue d'augmenter le financement des services de soutien à domicile puisque la majorité des personnes souhaitent vieillir à domicile. C'est donc près d'un milliard de dollars supplémentaire qui sera investi d'ici 2028. Ses projections sont, entre autres, de rehausser la prestation de services de soutien à domicile d'environ 13,8 millions d'heures entre 2023 et 2028 et de réduire le nombre de personnes en attente d'un premier service de soutien à domicile de près de 9000 (19 000 à 10 000 entre 2023 et 2028). Toutefois, certaines personnes ont besoin de cette aide mais n'ont pas les moyens financiers de se les procurer. De plus, le financement des soins de longue durée à domicile pour aînés au Québec se situe bien en deçà de la moyenne de 1,7 % du PIB constatée parmi les pays membres de l'OCDE. Ce n'est qu'un pas dans la bonne direction.

Le gouvernement du Québec prévoit offrir, dans les cinq prochaines années, la vaccination gratuite contre le zona. Les sommes investies, soit 125 millions de dollars, serviront à vacciner 800 000 personnes au cours des cinq prochaines années, essentiellement des personnes immunosupprimées et des personnes âgées de 80 ans ou plus. Il s'agit d'un pas dans la bonne direction pour réduire le zona, cette maladie infectieuse caractérisée par des éruptions et de douloureuses sensations de brûlure sur la peau. Le zona touche 27 000 personnes chaque année dans la province. De ce nombre, 600 doivent être hospitalisées en raison de la maladie. Toutefois, un des vaccins, le Shingrix nécessite deux doses d'environ 150 \$ chacune. Qui peut se les payer? La vaccination devrait être gratuite dès 65 ans.

Heureusement pour les travailleurs d'expérience, avec la RRQ, les cotisations seront facultatives à partir de l'âge de 65 ans pour les personnes qui retirent déjà leur rente et l'instauration d'un mécanisme de protection de la rente pour les revenus gagnés après 65 ans. D'autres mesures sont aussi en place pour les travailleurs expérimentés qui peuvent rester ou retourner sur le marché du travail. La baisse des impôts a fait couler beaucoup d'encre mais laissera très peu d'argent dans les poches des gens qui en ont réellement besoin.

L'AQDR suivra attentivement ce budget et sera à l'affût de mesures qui pourront aider à rester à domicile ou à profiter adéquatement de la vie.

En terminant, je vous souhaite un heureux printemps et de beaux moments avec vos proches en cette période de Pâques à nos portes.

*Jaqueline*



## Défense de droits

## BUDGET 2023-2024 DU GOUVERNEMENT DU QUÉBEC



Communiqué de l'AQDR nationale

Le ministre des Finances du gouvernement de François Legault, Éric Girard, a présenté, le 21 mars dernier, le budget 2023-2024 du gouvernement du Québec. L'AQDR a pu prendre connaissance du contenu du document et exprime sa déception face à la faible importance qui semble être accordée par le gouvernement à l'amélioration du sort des aînés les plus vulnérables.

« Au niveau du revenu des aînés les plus vulnérables, nous avons soumis au gouvernement nos demandes de poursuivre la bonification des crédits d'impôt remboursables pouvant contribuer à réduire la pauvreté », a déclaré Pierre Lynch, président de l'AQDR. « Or, avec une approche fiscale principalement centrée sur une réduction de taux pour les deux premiers paliers d'imposition, on oublie que des problèmes de pauvreté importants sont présents chez ceux qui ne paient pas d'impôt ! »

L'AQDR souligne aussi que bien que des hausses de la composante logement du crédit d'impôt pour solidarité aient été annoncées, celles-ci sont marginales et ne permettront pas de compenser pour l'inflation et la hausse des loyers, tant pour les personnes seules que pour les couples.

Au niveau des soins à domicile, l'AQDR reste également sur sa faim. Malgré les investissements croissants lors des dernières années, un véritable coup de barre vers les soins à domicile ne viendra pas du document déposé par le ministre Girard. Les augmentations du financement de 963,5M\$ sur cinq ans vont continuer à maintenir la position dominante de l'hébergement dans les dépenses en santé dédiées aux aînés.

« Il fallait impérativement profiter de l'occasion et d'un nouveau mandat de quatre ans pour renverser la tendance et faire du Québec un leader des soins à domicile », déplore M. Lynch. « Malheureusement, ce qu'on voit ici, c'est une absence d'ambition à ce niveau. Les augmentations annoncées sont loin d'être suffisantes non seulement par rapport aux attentes des aînés, mais également par rapport aux besoins du Québec, qui fera bientôt face à un mur. »

L'AQDR accueille toutefois favorablement l'abandon du changement de l'âge minimum de la retraite de 60 à 62 ans et les changements annoncés au RRQ sont conformes au mémoire que l'Association a déposé lors des consultations à ce sujet.

La paix mondiale ne pourra être atteinte, révélée, offerte et manifestée sur terre, que lorsqu'en chaque homme, le pouvoir de l'amour aura remplacé l'amour du pouvoir.

*Sri Chinmoy*  
(maître spirituel de l'Inde)

Service  
Canada



## Période de renouvellement du Supplément de revenu garanti

**Avez-vous produit votre déclaration de revenus?**

Chaque année, un grand nombre de prestataires qui reçoivent le Supplément de revenu garanti (SRG) voient leurs prestations interrompues en juillet parce qu'ils n'ont pas produit leur déclaration de revenus. Afin de réduire au minimum ces interruptions, nous invitons les clients à produire leur déclaration de revenus par voie électronique auprès de l'Agence du revenu du Canada, **avant le 30 avril**, ou à remplir un [formulaire](#) de renouvellement du SRG (**ISP3026**) disponible sur le site Internet de Service Canada.

### Avez-vous droit au SRG?

Oui, si :

- ✓ vous avez 65 ans ou plus;
- ✓ vous vivez au Canada;
- ✓ vous recevez la pension de la [Sécurité de la vieillesse \(SV\)](#);
- ✓ votre revenu est inférieur à 20 832 \$ et vous êtes célibataire, veuf ou divorcé;
- ✓ la somme de votre revenu et de celui de votre époux ou conjoint de fait est inférieure à :
  - ✓ 27 552 \$ et votre époux ou conjoint de fait reçoit la pension complète de la SV;
  - ✓ 38 592 \$ et votre époux ou conjoint de fait reçoit l'Allocation;
  - ✓ 49 920 \$ et votre époux ou conjoint de fait ne reçoit ni la pension de la SV ni l'Allocation.

### Vous ne recevez pas le SRG?

Voici comment vous pouvez l'obtenir :

- ✓ En soumettant une demande en ligne via un compte Mon Dossier Service Canada (MDSC).
- ✓ En remplissant un [formulaire](#) de demande pour le Supplément de revenu garanti (**ISP3026**) disponible sur le site Internet de Service Canada et en l'envoyant par la poste au bureau de Service Canada le plus près.

**Pour obtenir de l'information ou de l'aide, les clients et les membres de leur famille peuvent nous contacter de la façon suivante :**

-  En ligne, sur le [site Internet](#) de [Service Canada](#);
-  Par téléphone, au numéro sans frais **1-800-277-9915**;
-  **En personne**, dans un Centre Service Canada (CSC) près de chez vous. En raison de la Covid-19, les clients doivent cependant prendre rendez-vous sur [eServiceCanada](#) avant de se présenter dans un CSC;
-  **Par la poste**, en envoyant une lettre au [bureau de Service Canada](#) le plus près.

**Il est important que les clients communiquent avec nous dès que leur situation est modifiée, par exemple en cas de changement de revenus, d'état civil ou d'adresse.**

## Qu'est-ce que le SRG?

Le Supplément de revenu garanti (SRG) est une prestation mensuelle non imposable dont le calcul est basé sur le revenu. Elle est versée aux résidents du Canada qui reçoivent la Sécurité de la vieillesse (SV) et qui ont un faible revenu. Les prestations du SRG sont renouvelées automatiquement chaque année, en juillet, **à condition que le client remplisse une déclaration de revenus au plus tard le 30 avril.**

Canada

Défense de droits

L'ABC DES CONSOMMATEURS



Pour le bénéfice de tous nos membres, le Service d'aide au consommateur nous a fait parvenir un aide-mémoire en suivi de la conférence du 8 mars dernier, à Sainte-Anne-de-la-Pérade.

QU'EST-CE QUE LA LOI DE LA PROTECTION DU CONSOMMATEUR COUVRE ?

Ce qu'elle couvre

- ⇒ Les garanties
- ⇒ Les pratiques de commerce et de publicité
- ⇒ Les contrats
- ⇒ Les réparations
- ⇒ Les locations
- ⇒ Les comptes en fiducie
- ⇒ Les agents d'information
- ⇒ Les agences de voyages
- ⇒ Les pré-arrangements funéraires

Ce qu'elle ne couvre pas

- ⇒ Les services publics
- ⇒ Les services professionnels
- ⇒ Les contrats d'assurance
- ⇒ Les contrats entre particuliers



LA GARANTIE LÉGALE

IL EXISTE LA GARANTIE LÉGALE. CELLE-CI PRÉVOIT QU'UN BIEN DOIT :

- ⇒ avoir une durée raisonnable;
- ⇒ servir à l'usage auquel il est destiné.

NE PAS CONFONDRE AVEC LA GARANTIE DE BASE : C'est la garantie du fabricant qui est comprise dans le prix de vente.

NE PAS CONFONDRE AVEC LA GARANTIE SUPPLÉMENTAIRE: Celle-ci est vendue au consommateur.

LA GARANTIE LÉGALE



« Avant de payer pour une garantie supplémentaire, parfois appelée «garantie prolongée», sachez que tout bien acheté d'un commerçant est couvert par une garantie légale prévue par la loi. »

MAURICIE  
SERVICE D'AIDE AU  
CONSOMMATEUR

Avec la contribution financière de

Office  
de la protection  
du consommateur

Québec



## LA VENTE ITINÉRANTE

Un vendeur itinérant est un commerçant qui fait de la sollicitation téléphonique ou du porte-à-porte. Voici quelques éléments à retenir :

- ⇒ Le vendeur doit vous remettre un contrat écrit.
- ⇒ Vous avez un délai de 10 jours sans justification pour annuler le contrat.
- ⇒ Ce délai peut être étendu à 1 an si le contrat était incomplet.

## ACHAT À DISTANCE

ACHATS PAR INTERNET, PAR TÉLÉPHONE OU PAR LA POSTE.

La loi n'oblige pas le commerçant à vous rembourser ou à vous remettre une note de crédit si vous avez changé d'idée ou avez commis une erreur au moment de l'achat.

Vous pouvez annuler l'achat si :

- ⇒ Vous n'avez pas reçu le bien ou le service 30 jours après l'achat ou
- ⇒ le prix est plus élevé ou
- ⇒ ce n'est pas le bon produit.
- ⇒ Le commerçant n'a pas fourni facture ou contrat.

## POLITIQUE D'EXACTITUDE DES PRIX

La loi prévoit un dédommagement si le prix à la caisse est plus élevé que le prix indiqué sur la tablette. Celle-ci s'applique dans les supermarchés, les pharmacies et les magasins à grande surface.

**PRIX AFFICHÉ, PRIX PAYÉ!**



« Dites non aux frais surprises! Au prix annoncé s'ajoutent la TPS, la TVQ et, s'il y a lieu, l'écofrais pour les pneus neufs. Si le vendeur ajoute d'autres frais, c'est illégal. »

MAURICIE  
SERVICE D'AIDE AU  
CONSOMMATEUR  
Avec la contribution financière de  
Office  
de la protection  
du consommateur  
Québec



## ACHAT ENTRE 2 PARTICULIERS

La Loi sur la protection du consommateur n'encadre pas les transactions entre ceux-ci.

- ⇒ Ne payez jamais avant d'avoir le bien entre vos mains.
- ⇒ Faire inspecter par un professionnel, tous les véhicules routiers et récréatifs.
- ⇒ Rédiger un document avec les détails et 2 signatures.
- ⇒ Vous ne pourrez pas utiliser la garantie légale contre la personne qui vous a vendu le bien.
- ⇒ Le seul recours que vous avez est la cour des Petites créances (moins de 15 000\$).

## DÉMARCHE POUR ANNULER UN ACHAT

Aviser le commerçant que vous annulez l'achat, dans les délais prévus.

Conserver une preuve de transmission de cet avis.

Achat par carte de crédit, vous disposez de 60 jours pour faire une demande de rétrofacturation à l'émetteur de votre carte de crédit.

Prioriser les commerçants locaux. La plupart ont un site internet.

Plus facile de contacter le commerçant si un problème arrive.



## Place aux partenaires



### LA FONDATION JULIETTE-M.-DUBOIS, C'EST PLUS QU'UN PARTENAIRE !

C'est une réalisation concrète de l'AQDR des Chenaux pour défendre les droits et améliorer la qualité de vie des personnes âgées souhaitant demeurer dans leur domicile.

#### Un peu d'histoire...

La Fondation d'aide aux aînés Juliette-M.-Dubois a été créée en novembre 1987 par l'Association québécoise de défense de droits des retraités et préretraités (AQDR) Des Chenaux.

Après une étude réalisée en avril de cette même année « *Les personnes âgées à domicile... un drame silencieux* », les membres AQDR réalisent qu'il faut se doter de structures pour soutenir et développer le maintien à domicile dans le but de répondre aux besoins des aînés. La Fondation est donc créée pour réaliser cette mission. Elle prend le nom de feu Juliette Massicotte-Dubois de Saint-Luc-de-Vincennes, première secrétaire du conseil d'administration de l'AQDR des Chenaux.

Pendant les premières années, tous les membres AQDR ont participé aux nombreuses levées de fonds pour amasser de l'argent qui a servi à la mise en place d'une entreprise communautaire et sans but lucratif de services à domicile : le Soutien à domicile des Chenaux - maintenant AIDE CHEZ SOI DES CHENAUX.

#### Un soutien financier qui sert à la collectivité

Depuis 36 ans, la Fondation soutien des initiatives collectives favorisant le maintien à domicile. Plusieurs organismes communautaires ont profité de ce soutien tout au long des années.

En 2023, le conseil d'administration de la Fondation s'est donné comme objectif de soutenir financièrement l'entreprise *Aide Chez Soi des Chenaux* afin de palier un peu à l'inflation, que subissent les organismes et les individus, et aux besoins de plus en plus nombreux. C'est donc un retour aux origines: soutenir concrètement cet organisme qui offre des services et des soins de grande qualité aux gens de notre territoire.

Les prochaines levées de fonds serviront donc à un organisme essentiel dans notre milieu pour le maintien à domicile.

**Déjà, l'AQDR des Chenaux a résolu d'offrir les profits des tirages moitié-moitié - lors de ses activités - à la Fondation Juliette-M.-Dubois ainsi qu'une partie du prix des billets qui seront vendus pour la Fête du 40e anniversaire, le 28 mai prochain. Un immense merci !**

En plus de participer aux levées de fonds, chaque personne peut contribuer à soutenir la Fondation:

- ◇ Devenir membre : Le prix de la cotisation pour être membre de la Fondation est de 5\$ par année.
- ◇ Dons In Memoriam : Des cartes de sympathies sont disponibles, gratuitement, au bureau de l'AQDR des Chenaux. Pour tout don de 20\$ et plus, un reçu de charité vous est émis.
- ◇ Dons en ligne : via CanaDon (<https://www.canadahelps.org/fr/>) en choisissant « Fondation d'aide aux aînés Juliette-M.-Dubois » comme organisme de bienfaisance. Vous donnez ce que vous voulez et vous pouvez imprimer votre reçu pour fin d'impôt immédiatement.

## Projet

## GRAND MERCI À TOUS LES BÉNÉVOLES

Pour la semaine de l'action bénévole, qui se déroulera cette année du 16 au 22 avril, nous tenons à souligner l'implication de cœur et le travail immense réalisé par toutes ces personnes généreuses de leur temps.

**Pourquoi faire du bénévolat : vos réponses**

Lors de cafés-rencontres sur le thème de l'âgeisme, à l'automne dernier, nous avons effectué un sondage auprès de nos membres où l'on demandait quelles étaient les raisons pour lesquelles ils s'impliquaient socialement. Voici quelques-unes de vos réponses : pour la satisfaction de rendre service, pour mieux connaître les gens, parce que c'est gratifiant et enrichissant, parce qu'il fait bon travailler en équipe et ne pas penser à nos petits bobos, parce que lorsqu'on donne, on reçoit beaucoup, parce que les bénéficiaires sont plus grands que les efforts demandés, parce que c'est bon pour le moral et ça aide les autres tout simplement!

**Quelques statistiques**

Saviez-vous qu'en 2018, plus de **24 millions de personnes** ont fait du bénévolat au Canada? Cela représente 79% de la population canadienne âgée de 15 ans et plus. Ces personnes ont consacré environ **5 milliards d'heures** à des activités bénévoles, un nombre d'heures qui équivaut à **plus de 2,5 millions d'emplois à temps plein** à l'année. Au Québec, en 2017, environ **2,2 millions de personnes** ont fait du bénévolat. De ce nombre, 26% des bénévoles avaient 65 ans et plus. Le sondage mentionne que 41% des bénévoles ont fait du bénévolat par plaisir ou par intérêt pour une cause en particulier. On estime que les heures effectuées en bénévolat chaque année représentent **plus de 145 000 emplois à temps plein**.



Même si cela représente très peu, une semaine, pour remercier tous ces généreux bénévoles pour leur extraordinaire implication, même si nombre de ces bénévoles désirent œuvrer dans l'anonymat et sont bien loin d'attendre quoi que ce soit en retour et même s'ils n'aiment pas que les projecteurs soient braqués sur eux, nous les remercions du fond du cœur et nous savons qu'ils font ce travail, d'abord et avant tout, pour aider les autres et pour faire une différence dans la vie de plusieurs.

**Encore mille mercis pour votre implication de cœur!**

*Louise Dolbec*, chargée de projet

Sources : <https://cfq.qc.ca/le-benevolat-en-chiffres/?print=print>  
<https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/75-006-x/2021001/article/00002-fra.htm>



## Activité de projets

Dans le cadre de la semaine de l'action bénévole...

### DÉJEUNER-RENCONTRE



Des témoignages de membres qui feront réfléchir à la place importante qu'occupent les personnes retraitées dans notre société.

« *L'implication bénévole...un trésor souvent caché* »

Date : **MARDI, 18 AVRIL 2023**

Lieu : Champlain  
Centre du Tricentenaire

Heure: 9h30

Coût : 8\$ pour les membres; 10\$ pour les non-membres  
Payable à l'entrée

Inscription avant le 11 avril 2023  
auprès de votre téléphoniste ou au  
bureau de l'AQDR.

Les activités de projet sont ouvertes à tous; vous pouvez inviter un proche ou un ami à vous accompagner.

ON VOUS ATTEND !

## Activité de l'AQDR

SORTIE DE L'AQDR - résumé des informations données dans le Bulletin En Action de mars 2023.

### LA DÉCOUVERTE DE LA CÔTE DE BEAUPRÉ (groupe # MT230713)

VOYAGES AVEC MONIQUE TREMBLAY

**JEUDI, 13 JUILLET 2023**

Départs : à 7h00 de Trois-Rivières

ou à **7h30 de Sainte-Geneviève-de-Batiscan (stationnement chez Campanipol)**

Arrêts / visites :

- ◆ Boutique « Cuivre d'art Albert Gilles Inc. »
- ◆ Boulangerie « Chez Marie »
- ◆ Basilique Sainte-Anne-de-Beaupré (visite libre)
- ◆ Dîner (menu à choisir au moment de la réservation)
- ◆ Atelier Paré de Château Richer
- ◆ Musée d'histoire « Aux Trois Couvents » (visite guidée)

N.B. Il y a un premier départ à Trois-Rivières car si le groupe n'est pas complet avec les membres AQDR, d'autres voyageurs de Trois-Rivières et des environs pourront s'inscrire.

Retour prévu : 19h (prévoir une collation pour le retour)

Prix : 130\$ si réservé et payé avant le 13 mai 2023 - Protection annulation si désirée : 7\$  
140\$ - les taxes, pourboires et FICAV sont inclus dans le prix.

N.B. Information et réservation auprès de Monique Tremblay (**819-692-0487** ou [monic@voyagezavecmonique.com](mailto:monic@voyagezavecmonique.com)). La réservation est obligatoire avant d'envoyer le chèque.

**Activités de l'AQDR****CABANE À SUCRE**

Quand le printemps s'annonce, l'appel d'un repas à la cabane à sucre se fait entendre!. Les membres AQDR ont participé, le 22 mars dernier, à une activité de vie associative où la musique, les discussions et le plaisir étaient aussi au menu. Merci à la cabane à sucre Massicotte pour l'accueil et le bon repas.

**Santé****L'HEURE AVANCÉE A-T-ELLE DES EFFETS SUR NOTRE SANTÉ?**

L'heure d'été est de retour! On se sent toujours un peu fébrile au moment d'avancer l'heure au printemps. Il faut dire qu'après les longs mois d'hiver, avoir plus de clarté nous rend de bonne humeur! Mais quels sont les effets sur notre sommeil et notre santé? Le chercheur Joseph De Koninck répond à quelques questions.

Est-ce que le changement d'heure du printemps nuit à notre sommeil?

Oui, car le passage de l'heure normale à l'heure avancée perturbe notre rythme circadien naturel (c'est-à-dire notre cycle veille-sommeil). Il s'agit de notre horloge biologique ou interne qui règle le cycle de 24 heures sur lequel fonctionne notre organisme et qui est influencé par la lumière du matin et l'obscurité du soir. Ce cycle permet à notre corps de savoir quand il est temps de dormir et quand il est temps de se réveiller. Lorsque ce cycle est modifié, on se sent moins alerte et une insomnie – temporaire – peut survenir.

Comment l'heure avancée affecte-t-elle notre santé?

Le changement d'heure au printemps entraîne une privation de sommeil dès sa mise en place, et il impose en plus une obscurité plus tardive pendant l'été. Cette obscurité tardive favorise le retardement de l'heure du coucher, ce qui fait que nos activités sont aussi décalées. Le résultat est ce que les scientifiques appellent le «décalage horaire social» et une désynchronisation de notre horloge biologique ou interne.





Le manque de sommeil affecte également notre vigilance. Des études font état d'une augmentation des accidents du travail et des accidents de la circulation, principalement lors du passage à l'heure d'été au printemps, et l'attribuent au manque de sommeil, tout comme la baisse de productivité qu'on peut noter.

### Certaines personnes ressentent-elles plus que d'autres les effets de l'avancement de l'heure sur leur sommeil?

Des perturbations importantes du sommeil peuvent survenir dans tous les groupes d'âge, pendant plusieurs semaines. À l'adolescence, les jeunes semblent particulièrement y être sensibles, puisqu'ils manquent en général déjà de sommeil. Les personnes âgées, plus habituées à des horaires fixes et à un sommeil court, sont aussi susceptibles de subir plus intensément ce changement d'heure.

Alors que de nombreuses personnes s'adaptent aux changements d'heure en quelques jours, d'autres ont plus de mal à y arriver, surtout lors du passage à l'heure d'été. En fait, les personnes qui fonctionnent mieux le soir (15% de la population) sont les plus touchées par l'heure d'été. Les personnes qui ont des troubles du sommeil, comme l'insomnie chronique, des emplois aux horaires irréguliers ou des problèmes de santé mentale ressentiront davantage de sautes d'humeur, de fatigue et de somnolence.



### Pourquoi entend-on autant parler de l'abolition du changement d'heure?

Ce changement d'heure, initialement mis en place pour des raisons d'économie d'énergie, provoque chez de nombreuses personnes une multitude d'effets secondaires puisqu'il nécessite une resynchronisation de notre horloge biologique. On se demande donc de plus en plus si le jeu en vaut la chandelle et si l'heure normale devrait être mise en place de façon permanente.

Avec l'heure normale en hiver au Canada, le soleil se lève dans la plupart des grandes villes canadiennes vers 7 h 45 et se couche vers 16 h 15. Si on gardait l'heure avancée en hiver, le soleil se lèverait à 8 h 45 pour se coucher à 17 h 15. On pourrait penser que cette heure supplémentaire d'ensoleillement en après-midi est bénéfique, mais ce n'est pas le cas. Se réveiller dans l'obscurité et se rendre au travail ou à l'école le matin sans être exposé à la lumière du jour, ce n'est pas l'idéal. C'est pour cela que les spécialistes s'opposent à l'utilisation de l'heure avancée à longueur d'année au Canada surtout.

Si on décidait de garder les changements d'heure, ce serait bien qu'ils aient lieu au début du mois d'avril et du mois d'octobre. Ils se produiraient plus près des équinoxes et devraient être moins perturbants, puisque la lumière du jour et l'obscurité seraient d'une durée plus égale. On pourrait aussi changer l'heure le vendredi soir au lieu du samedi soir, ce qui nous donnerait plus de temps pour nous adapter avant le retour aux activités quotidiennes du lundi.

*Joseph De Koninck*

professeur émérite à l'École de psychologie à l'Université d'Ottawa

et membre de l'Institut de la recherche sur le cerveau

## LES PLANTES VERTES PEUVENT PURIFIER L'AIR DE LA MAISON

Chaque Canadien passe en moyenne 90 % de son temps à l'intérieur : à la maison, à l'école, au bureau... Or, l'air intérieur est, à l'occasion, de moins bonne qualité que l'air extérieur.

La colle, la peinture et les produits d'entretien ménager que nous utilisons, tout comme la fumée de cigarette, dégagent des vapeurs qui sont parfois toxiques.

Les composés organiques volatils peuvent affecter notre santé. Il est possible que les personnes sensibles à cette pollution ressentent des maux de tête, des nausées et des irritations de la peau et des yeux. Entrant facilement dans nos voies respiratoires et nos poumons, ces substances peuvent également provoquer des problèmes chez les personnes souffrant d'asthme.

### Plus de verdure pour de l'air plus pur!

Pour éliminer ces produits nocifs, nous pouvons utiliser un purificateur d'air. Mais une autre solution, tout aussi efficace que jolie, s'offre à nous: les plantes vertes!

Les feuilles des plantes laissent entrer les produits chimiques pour ensuite les éliminer. Le procédé semble toutefois différent selon les espèces : elles n'absorbent pas toutes les mêmes substances et la même quantité.

Pour une purification optimale de l'air de la maison, la plupart des spécialistes suggèrent d'avoir au moins une plante purifiante par pièce. Et le mieux, c'est de choisir des plantes capables de filtrer une grande quantité de polluants.

Voici quelques exemples de ces super plantes vertes :



#### Dracéna (Dracaena)

Pouvant atteindre, dans nos maisons, jusqu'à deux mètres de haut, cette plante originaire des régions tropicales filtre très efficacement l'air. Elle est capable d'éliminer, en 24 heures, 79 % du benzène, 60 % du formaldéhyde et 13 % du trichloréthylène présents dans nos maisons. Il faut cependant laver fréquemment ses feuilles avec de l'eau pour éviter que la poussière s'y accumule.

<http://www.aujardin.info/plantes/dracaena.php>



#### Plante araignée (Chlorophytum comosum)

Cette jolie plante touffue élimine l'oxyde de carbone à 96 %. Elle filtre également le formaldéhyde à 86 %. Surnommée « plante araignée » à cause de ses longues feuilles minces qui ressemblent aux petites pattes de la bestiole, cette espèce est facile à cultiver. Ce qu'elle préfère? Être suspendue dans un endroit bien ensoleillé.

Getty Images



Getty images

### Dragonnier de Madagascar (dracaena marginata)

Si vous envisagez de rénover votre maison, commencez par investir dans un dragonnier à feuilles à bord rouge. Cette plante arbustive est considérée comme l'une des meilleures pour éliminer le trichloréthylène, que l'on trouve dans les matériaux de rénovation résidentielle suivants : décapants (peinture, vernis, etc.), adhésifs et les dégraissants en aérosol, etc.

Leur entretien n'est pas compliqué et elles peuvent atteindre jusqu'à trois mètres de haut pour un mètre de large. Bien entretenus, les dragonniers vivent pendant des décennies.



Getty images

### Langue de belle-mère (Sansevieria trifasciata)

Cette plante qui a besoin d'humidité est parfaite pour la salle de bain – l'endroit idéal pour filtrer le

formaldéhyde des produits de nettoyage, des mouchoirs en papier, du papier hygiénique, des traitements capillaires et des colorants. Si vous n'oubliez pas de la brumiser, la langue de belle-mère conviendra aussi à votre chambre à coucher, car elle dégage de l'oxygène la nuit, ce qui aide au sommeil et fait de la langue de belle-mère l'une des meilleures plantes d'intérieur pour votre santé.



Getty images

### Fleur de lune (Spathiphyllum)

Cette luxuriante et magnifique plante possède un talent caché: elle dispose d'un excellent système de filtration d'air. Elle a un taux de transpiration élevé, ce qui signifie qu'elle transporte beaucoup d'eau de ses racines jusqu'aux feuilles et qu'elle libère l'humidité dans la pièce.

Autre avantage: les fleurs de lune absorbent les spores des moisissures. Si vous voulez qu'elle produise de jolies fleurs, gardez-la dans un endroit bien éclairé le matin, à l'ombre l'après-midi. Assurez-vous aussi de vaporiser ses feuilles et de garder la terre humide.

### **Un mythe bien enraciné**

### **Jamais de plantes dans la chambre à coucher?**

Le jour, les plantes produisent de l'oxygène ( $O_2$ ), dont nous avons besoin pour respirer, en absorbant le gaz carbonique ( $CO_2$ ). La nuit, c'est l'inverse : elles absorbent de l' $O_2$  et produisent du  $CO_2$ .

*Si on dort dans une pièce où il y a une plante, risque-t-on de manquer d'oxygène?*

**Non, pas du tout!**

En une seule nuit, une plante ne peut pas générer assez de  $CO_2$  pour incommoder. Et, en 24 heures, elle rejette beaucoup plus d' $O_2$  qu'elle n'en consomme.

## CUISINER EN SOLO



Saviez-vous qu'au Canada, environ la moitié des repas consommés dans une journée sont mangés en solitaire? Cette réalité n'est pas si étonnante considérant que les familles se font plus petites et les journées de travail plus intenses. De plus, l'augmentation de la population âgée rime aussi, malheureusement, souvent avec la perte de l'être cher. Ceci étant dit, qu'on le veuille ou non, s'alimenter est un besoin vital qui parfois, peut devenir une préoccupation constante, surtout lorsqu'on est seul à table.

### PETIT GUIDE DU MANGEUR SOLITAIRE

Je vous propose ici quelques trucs afin de garder cette envie de découvrir de nouvelles saveurs, de varier les textures et de renouer avec un équilibre alimentaire, sans gaspillage et monotonie.

#### Planifier

La planification est la clé du succès pour éviter le gaspillage alimentaire, réduire les repas au restaurant et manger globalement des aliments de meilleure qualité. Cela vous permettra aussi d'économiser du temps et de l'argent pour faire autre chose. Choisissez vos repas de la semaine et tentez d'utiliser les ingrédients pour au moins deux recettes différentes. Par exemple, un poulet entier au four pourra se transformer le lendemain midi en panini pesto-tomates. Des outils comme un planificateur de repas et une liste d'épicerie détachable pourraient également vous faciliter cette tâche.

#### Cuisiner en groupe

Pour ceux qui désirent partager la facture d'épicerie, apprendre à mieux gérer les achats alimentaires ou développer de nouvelles compétences culinaires, les cuisines communautaires ou cuisines collectives sont idéales. <sup>1</sup>



#### Congeler

Congeler vos plats dans des contenants individuels. Vous aurez donc des repas prêts les semaines où vous manquez un peu de temps. Lorsque vous faites une recette de muffins ou de galettes, pensez à doubler la recette pour congeler l'autre moitié. Vous cuisinerez moins souvent et aurez



constamment une réserve de collations délicieuses et nutritives. Vous pouvez aussi faire cuire une bonne quantité de produits céréaliers au choix (riz, quinoa, semoule) et les mettre dans des moules à muffins individuels en portion de 125 ml. Ainsi congelée, vous aurez rapidement une portion de produits céréaliers à ajouter à votre repas pour compléter votre assiette équilibrée.





## Détenir les bases dans son garde-manger

Ayez toujours sous la main des aliments non périssables pour les repas de dernière minute : conserves de tomates, maïs, légumineuses, thon, pâtes alimentaires, riz, semoule, quinoa, flocons d'avoine et fruit séchés. Vous pourrez ainsi vous cuisiner rapidement quelque chose comme un croque-monsieur au thon ou un sauté de légumes, haricots et salsa de tomates en dés. N'oubliez pas les épices et fines herbes pour encore plus de saveurs.

## Acheter en vrac

Les épiceries en vrac regorgent d'une variété d'aliments frais que vous pourriez acheter selon la quantité dont vous avez réellement besoin. Une belle façon de réduire le gaspillage sans couper sur la variété.

Les boîtes repas peuvent également être une alternative simple pour varier les recettes, sans trop se casser la tête.

Je vous conseille aussi le livre 125 repas dans une tasse de Camilla V. Saulsbury.<sup>2</sup> On y retrouve des recettes simples et rapides prêtes en 5 minutes à l'aide du four à micro-ondes.



Par *Catherine Trudel Guy*, nutritionniste dt. P

<sup>1</sup> Vous pouvez participer à des cuisines collectives organisées mais vous pouvez également vous réunir entre ami.e.s et cuisiner ensemble. Vous partagez alors les portions et le prix des achats.

<sup>2</sup> Le livre est peut-être disponible dans les bibliothèques mais, d'après nos recherches, ne l'est plus dans les librairies de la région.

Un couple décide de partir en week-end à la plage et de descendre au même hôtel qu'il y a 10 ans, lors de leur lune de miel. Mais, au dernier moment, à cause d'un problème au travail, la femme n'a pas pu prendre son congé le jeudi. Il est donc décidé que le mari prendrait l'avion le jeudi, et sa femme le lendemain.

Arrivé comme prévu et après avoir loué la chambre d'hôtel, l'homme se rend compte que dans la chambre, il y a un ordinateur avec connexion Internet. Il décide alors d'envoyer un courriel à sa femme. Mais il se trompe en écrivant l'adresse.

C'est ainsi qu'au Nouveau-Brunswick, une veuve qui venait de rentrer des funérailles de son mari, mort d'une crise cardiaque, consulte sa boîte aux lettres électronique pour voir s'il n'y a pas de messages de la famille ou des amis. À la lecture du premier courriel, elle s'évanouit. Son fils, qui entre au même moment dans la chambre, trouve sa mère allongée sur le sol, sans connaissance, au pied de l'ordinateur.

Sur l'écran, on pouvait lire le message suivant :

« A mon épouse bien-aimée. Je suis bien arrivé. Tu seras certainement surprise de recevoir de mes nouvelles maintenant et de cette manière. Ici, ils ont des ordinateurs et tu peux envoyer des messages à ceux que tu aimes. Je viens d'arriver et j'ai vérifié que tout était prêt pour ton arrivée, demain, vendredi. J'ai hâte de te revoir. J'espère que ton voyage se passera aussi bien que s'est passé le mien.



PS : Il n'est pas nécessaire que tu apportes beaucoup de vêtements : il fait une chaleur d'enfer ici ! »

## Un brin d'histoire

## LA VIE ASSOCIATIVE



Afin qu'une association fonctionne adéquatement, il faut que les **décisions se prennent démocratiquement**, que **les gens s'impliquent**, et qu'ils aient du **plaisir** à le faire. C'est ce qui qualifie l'AQDR des Chenaux et qui fait que cette association a su traverser les 40 dernières années!



Tournée de la Grande séduction - janvier 2008



Salon des talents - AGA juin 2017



Préparation de l'envoi du Bulletin En Action - 2018



Activité « La journée de la vie » avec les résidents des RPA - Octobre 2019



Préparation des sacs-cadeaux pour les résidents des RPA - décembre 2020



Assemblée générale annuelle - juin 2022

## REPRENDRE LE CONTRÔLE DE SON PANIER D'ÉPICERIE



Dans une épicerie, tout est soigneusement orchestré pour nous pousser à acheter toujours plus et pas nécessairement pour nous aider à mieux manger. Pour votre santé (et celle de votre portefeuille!), voici 6 astuces pour reprendre le contrôle de votre panier.

Saviez-vous qu'on trouve en moyenne 40 000 produits dans les épiceries? Dans un marché aussi concurrentiel, les fabricants alimentaires misent énormément sur leurs emballages et sur de nombreuses stratégies marketing pour se différencier et nous séduire. Mais comment tirer votre épingle du jeu et déjouer leurs tactiques?

### 1. Être critique

Les emballages alimentaires sont des «publicités» muettes mais très efficaces. Beaucoup d'informations y sont présentées, une partie étant obligatoire (ex.: liste des ingrédients, tableau de la valeur nutritive) et le reste ajouté volontairement par le fabricant (ex.: allégations, logos) pour nous conquérir. Comme l'objectif des emballages est d'attirer notre attention, il importe d'être critique et de chercher à comprendre ce que cachent réellement les produits vendus.

### 2. Scruter attentivement la liste des ingrédients

La liste des ingrédients est la meilleure source d'information pour juger de la qualité d'un aliment. Il s'agit du critère de sélection numéro 1. En général, une courte liste d'ingrédients familiers est synonyme d'un aliment peu transformé (et donc d'un choix gagnant), surtout si ce sont des ingrédients que l'on trouve à la maison. Pour éviter que l'épicerie vous prenne des heures, ciblez 1 ou 2 catégories par semaine. Par exemple, débutez par la comparaison des listes d'ingrédients des céréales à déjeuner et des pains tranchés et, la semaine suivante, optez pour d'autres produits.

### 3. Regarder le tableau de la valeur nutritive

Le tableau de la valeur nutritive nous renseigne sur la teneur calorique de l'aliment et sur sa teneur en 12 nutriments (par ex.: lipides, glucides, sodium) pour une quantité précise.

Un % de la valeur quotidienne de 5 % ou moins signifie que c'est peu (une faible teneur).

Un pourcentage de 15 % et plus signifie que c'est beaucoup (teneur élevée).

Ainsi, ciblez les produits offrant les % les plus faibles pour les nutriments peu avantageux pour la santé (lipides saturés, sucres, sodium) et les % les plus élevés pour les nutriments bénéfiques (fibres, potassium, calcium).

Nutrition Facts		Valeur nutritive	
Per 2 cookies (28 g) pour 2 biscuits (28 g)			
Amount Teneur		% Daily Value % valeur quotidienne	
Calories / Calories	130		
Fat / Lipides		11 %	
Saturated / saturés 4 + Trans / trans 0 g		20 %	
Cholesterol / Cholestérol	0 mg		
Sodium / Sodium	30 mg	4 %	
Carbohydrate / Glucides	18 g	6 %	
Fibre / Fibre	1 g	4 %	
Sugars / Sucres	9 g		
Protein / Protéines	1 g		
Vitamin A / Vitamine A		0 %	
Vitamin C / Vitamine C		0 %	
Calcium / Calcium		2 %	
Iron / Fer		10 %	

#### 4. Comparer les produits

La qualité nutritionnelle des produits varie beaucoup à l'intérieur d'une même catégorie, d'où l'intérêt de comparer quelques produits avant de faire un choix. Par exemple, si certains craquelins commerciaux ne renferment que 3 ingrédients, d'autres peuvent en contenir plus de 35. «Ouvrez l'œil avant la bouche»: le meilleur conseil que je puisse vous donner!

#### 5. Prendre les allégations avec un grain de sel

«Source de fibres», «Sans sucre ajouté», «Naturel», «Biologique»... Même si ces allégations sont véridiques (et très vendeuses!), elles ne nous renseignent pas sur la qualité nutritionnelle globale de l'aliment. Ce n'est pas parce qu'un aliment affiche «Sans sucre ajouté» et «Biologique» qu'il ne peut pas être gras, salé, pauvre en fibres et bourré d'additifs et de colorants. Mieux vaut se référer à la liste des ingrédients et au tableau de la valeur nutritive pour juger de la qualité d'un produit.

#### 6. Lever et baisser les yeux

Tout ce qui se trouve à la hauteur des yeux dans une épicerie attire davantage notre attention que ce qui est placé plus haut ou plus bas. Voilà pourquoi les places les plus convoitées par les transformateurs alimentaires sont celles à la hauteur des yeux. Malheureusement, les entreprises ayant les moyens de se payer ces endroits plus dispendieux fabriquent rarement les produits les plus intéressants d'un point de vue nutritionnel. Ainsi, levez et baissez les yeux pour faire des trouvailles plus gagnantes!

Et rappelez-vous que les aliments les plus nourrissants (et souvent les moins dispendieux!) sont sans emballage, comme les fruits et légumes frais. N'oubliez pas d'en faire de généreuses provisions à chaque épicerie, pour le plaisir et la santé!

Ces stratégies sont tirées du livre LA JUNGLE ALIMENTAIRE – COMMENT S'Y RETROUVER, publié en août 2020 aux Éditions La Presse.



*Julie DesGroseilliers*

Nutritionniste, auteure et conférencière

Source : <https://montougo.ca/manger-mieux/planification-des-repas/reprendre-le-controle-de-son-panier-depicerie>

Un citadin ayant besoin d'une tronçonneuse va chez un vendeur en motoculture. Le vendeur, sûr de lui, garantit à notre homme l'abattage de 6 arbres à l'heure grâce à cette tronçonneuse révolutionnaire, lame en titane, chaîne en acier trempé, double arbre à cames en tête, pot chromé, etc, etc ... Satisfait ou remboursé !

Dix jours plus tard, un homme rouge de colère revient voir le vendeur en l'enjoignant de rembourser IMMÉDIATEMENT cette %#\$%@\$#@\$\$% de tronçonneuse !!!

- Comment !? s'exclame le vendeur, vous n'êtes pas satisfait ?
- De la camelote je te dis, répond le citadin... Je me suis ruiné la santé pour abattre UN seul arbre en une journée! Rembourse-moi comme promis !
- Un arbre ? En un jour ? Ce n'est pas possible! dit le vendeur, celle-ci doit avoir un défaut ! Laissez-moi voir ça...



À ces mots le vendeur tire sur le lanceur et la tronçonneuse répond immédiatement par un rugissement tout à fait impressionnant.

Le citadin étonné s'exclame : - Attendez, mais c'est quoi ce bruit-là ???



### Le radis

blanc, noir ou rouge  
Un légume à découvrir...avec ses feuilles.

Dans la langue populaire du XIXe siècle, le terme « radis » désignait une petite pièce de monnaie, puis il a pris le sens de « petite quantité d'argent ». D'où l'expression « ne plus avoir un radis » qui persiste encore aujourd'hui. Pour les Grecs de l'Antiquité, c'était l'inverse. Ils portaient un tel respect à ce légume que leurs offrandes de radis au dieu Apollon étaient présentées dans des assiettes en or. La betterave et le navet n'avaient droit qu'à l'argent et au plomb.

Le radis, qu'il soit rouge, noir ou blanc (daikon), est un légume croquant, rafraîchissant et légèrement piquant. Les feuilles sont aussi comestibles et peuvent être ajoutées à vos jus verts. Comme la plupart des crucifères, il contient des antioxydants et des composés bioactifs qui nous protégeraient contre certains cancers. Bonne source de protéines, il contient en revanche très peu de lipides et peu de glucides.

Côté cuisine, le radis offre une multitude de possibilités et permet de réaliser des assiettes aussi saines que colorées. Savourez- le simplement cru, en salade ou en garniture dans un hamburger.

Le radis est aussi bon à consommer cuit, par exemple; cuire les petits radis rouges entiers à la vapeur une quinzaine de minutes, puis les glacer en les passant quelques minutes dans une sauce composée de beurre et de jus d'orange. Garnissez de zeste d'orange avant de servir!

*Nathalie Ayotte*

Intervenante en sécurité alimentaire  
Téléphone: 819-840-3088

Source : [https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=radis\\_nu](https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=radis_nu)



## Recette



**Pesto de fanes de radis, amandes et citron**

### Ingrédients

- 1 botte de radis, pour les fanes (voir note)
- 125 ml (1/2 tasse) d'huile d'olive
- 35 g (1/2 tasse) de fromage parmesan frais râpé
- 60 g (1/3 tasse) d'amandes, grillées
- 1 petite gousse d'ail, hachée
- 1/2 citron, le zeste râpé finement et le jus

### Préparation

- Laver et bien égoutter les fanes de radis. Les éponger dans un linge propre.
- Sur un plan de travail, les hacher grossièrement.
- Au mélangeur ou au robot culinaire, réduire les fanes et le reste des ingrédients en purée lisse. Saler et poivrer.

Le pesto de fanes de radis se conserve 2 semaines dans un contenant hermétique au réfrigérateur, ou 6 mois au congélateur. Ajouter une fine couche d'huile à la surface du pesto pour empêcher l'oxydation.

Note : Privilégiez les fanes de petits radis, elles seront moins amères.

Source : [www.ricardocuisine.com/recettes/9505-pesto-de-fanes-de-radis-amandes-et-citron](http://www.ricardocuisine.com/recettes/9505-pesto-de-fanes-de-radis-amandes-et-citron)

## Réflexion

## UNE BOUGIE VOUS PARLE

Vous m'avez allumée et vous me regardez, rêveur. Vous êtes peut-être heureux de m'avoir. Moi, en tout cas, je me réjouis d'être allumée. Si je ne brûle pas, je serai comme les autres, dans une boîte, où je n'ai pas de signification. Ma raison d'être, je l'ai seulement, lorsque je suis allumée, car alors j'existe. Bien sûr, depuis que je suis allumée, j'ai rapetissé et bientôt je ne serai plus qu'une pâle lueur. Mais il en est ainsi : ou bien je reste entière, rangée dans une boîte et dans ce cas, je ne sais pas vraiment ce que je fais sur terre... ou bien je répands lumière et rêveries et alors je sais pourquoi je suis là, pourquoi j'existe. Pour cela, je dois donner quelque chose de moi, me donner moi-même. C'est mieux que d'être dans une boîte en carton.

**Il en est de même pour vous. Ou bien vous vivez pour vous, vous ne perdez rien, mais aussi, vous ne savez pas au juste pourquoi... ou bien, vous donnez lumière et chaleur, alors les gens se réjouissent de votre présence. Vous n'êtes pas pour rien sur terre mais vous devez aussi donner quelque chose de vous.** N'ayez pas peur si, ce faisant, vous devenez plus petit, c'est seulement de l'extérieur...

Je suis une bougie unique. Lorsque je suis allumée, la lumière et la chaleur qui se dégagent de moi ne sont pas fortes mais avec d'autres bougies, toutes ensemble, grande est notre clarté et forte est notre chaleur.

Il en est de même pour vous. La lumière que vous donnez n'est pas grand chose, mais avec celle des autres, c'est énorme.

Il y a parfois des pannes de courant à la maison, il fait noir d'un seul coup. Alors tout le monde pense : « Vite, une bougie ! » et l'obscurité est ainsi vaincue grâce à une seule flamme.



Il en est de même pour vous. Tout n'est pas idéal dans ce monde. Beaucoup se plaignent, certains n'arrêtent pas de se lamenter. N'oubliez pas qu'une seule flamme est encore plus que l'obscurité. Prenez courage et n'attendez pas les autres. Soyez allumés et brûlez. Et si vous avez des doutes, alors prenez une bougie et allumez-la. Regardez cette flamme et comprenez.

Source : La Lueur, hiver 2010

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



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

**UNE DOUCE PENSÉE POUR...**

*Guylaine Côté, Ida Delarosbil Morel,  
Daniel Girard et Michel Trottier*

## LES HUMAINS SONT ESPIÈGLES, ET PAS SEULEMENT LE 1ER AVRIL...



Si le poisson d'avril est un phénomène universel, nul ne sait vraiment comment tout a commencé. Les Hilaria (« jours de la gaieté, de la joie »), la fête du printemps qui se célébrait en mars chez les Romains, l'auraient inspiré. On y organisait des jeux, des processions et des mascarades où le peuple pouvait caricaturer les nobles et se moquer d'eux.

Difficile de savoir si les ressemblances entre cette fête antique et notre poisson d'avril moderne sont réelles ou fortuites, les premières attestations écrites de l'événement n'étant apparues que plusieurs siècles plus tard. Un poète flamand a rédigé en 1561 quelques vers comiques sur un noble qui envoie son serviteur faire quantité de courses ridicules pour les préparatifs d'un festin de noces (le poème s'intitule « Refrain du jour des courses/lequel a lieu le premier avril »). En France, la locution « poisson d'avril » est attestée dès le XV<sup>e</sup> siècle et, en 1718, le dictionnaire de l'Académie française note que « donner un poisson d'avril » signifie « obliger quelqu'un à faire quelque démarche inutile pour avoir lieu de se moquer de lui ».

À la fin du XVII<sup>e</sup> siècle, envoyer d'innocentes victimes s'acquitter d'une tâche inutile était habituel en Europe. Le 1<sup>er</sup> avril 1698, il y eut tant de monde à la tour de Londres pour observer « Le bain des lions » (une cérémonie qui n'existe pas) que, le lendemain, un journal a jugé nécessaire de dévoiler le canular – tout en se moquant de ceux qui en avaient été victimes.

Entre le bain des lions et la culture des spaghettis (le 1<sup>er</sup> avril 1957, l'émission Panorama de la BBC a réussi à convaincre quelques téléspectateurs que les pâtes poussaient dans les arbres), le lien n'est plus à faire. Bien que nous ne connaissions pas l'origine exacte du poisson d'avril, il éveille l'âme du farceur en nous et, pour cette raison, il est là pour durer.

Source : <https://www.selectionclac.com/rire-encore/histoire-de-canulars/>

## Le métro de Montréal prolongé jusqu'à Tadoussac!!

La Ville de Longueuil gagne sans doute la palme de la fausse annonce la plus coûteuse de l'histoire du Québec. Ainsi, la ligne jaune du métro de Montréal serait prolongée d'ici l'été 2024 vers quatre stations incontournables : le village d'antan de Drummondville, le zoo de Granby, le festival de montgolfières de Saint-Jean-sur-Richelieu et même les baleines de Tadoussac!



Source : <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1873393/meilleures-poissons-avril-quebec-2022>

« UN ÊTRE HUMAIN C'EST COMME UN SACHET DE THÉ.  
ON NE CONNAÎT SA FORCE QUE SI ON LE PLONGE DANS L'EAU CHAUDE. »

*Pierre Lecompte du Noüy*

Activité intergénérationnelle

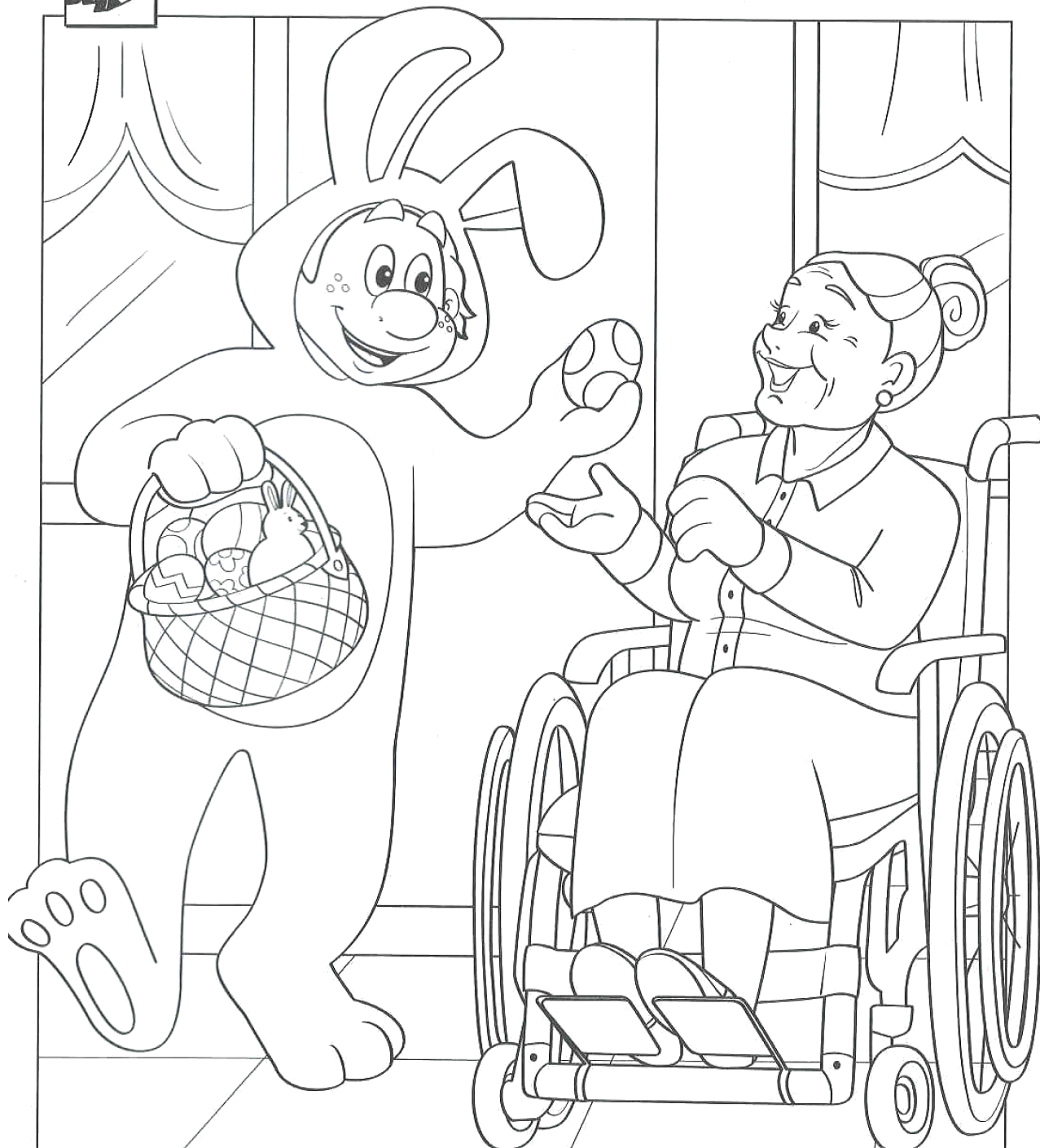
On aime dessiner à tout âge !

Avec - ou sans - un enfant, amusez-vous à colorier ce dessin de Pâques.

Source : [www.jeuxtiga.net](http://www.jeuxtiga.net)




**Donne-moi de la couleur!**





**Vitalité intellectuelle**

**MOTS COUPÉS**  
 Trouvez les 10 mots coupés.



**THÈME: PÂQUES**


la o sin nier prin  
 pa tu ve colat e pin  
 mau cho au temps di  
 manche lipe pous eufs

1-		6-	
2-		7-	
3-		8-	
4-		9-	
5-		10-	

**ÉNIGME**

Deux pères et deux fils vont à la pêche. Ils y restent toute la journée et n'attrapent que 3 poissons.


Un des pères dit : "C'est assez pour nous tous, nous prendrons un poisson chacun".



Comment cela peut-il être possible ?

**VOYELLES MANQUANTES**

Complétez les mots en ajoutant les voyelles. (a,e,i,o,u,y)



**THÈME: POISSONS**

1. Tr\_\_t\_\_                      6. M\_\_sk\_\_n\_\_ng\_\_  
 2. D\_\_r\_\_n\_\_r                7. Cr\_\_p\_\_t  
 3. Br\_\_ch\_\_t                  8. M\_\_r\_\_  
 4. S\_\_m\_\_n                    9. P\_\_rch\_\_d\_\_  
 5. \_\_ch\_\_g\_\_n                10. B\_\_rr\_\_y\_\_

**CHARADES**

Mon premier exprime la négation lorsqu'il est précédé de « ne » ;

Mon deuxième est indiqué par la boussole ;

Mon troisième est un rongeur qui attise les phobies ;

Mon quatrième exprime la possession ;

Mon tout est un espace qui s'observe avec plaisir, surtout en voyage.

**SUDOKU**

6		3		8	2			
	8			1		6	7	
	1				6	2		
2			9					7
		4				8		
3					1			9
		9	1				6	
	3	7		5			8	
			8	7		3		1

Réponses

**MOTS COUPÉS**

Trouvez les 10 mots coupés.



THÈME:  
PÂQUES

cho	colat	o	eufs
di	manche	pa	nier
e	au	pous	sin
la	pin	prin	temps
mau	ve	tu	lipe



**ÉNIGME- réponse**

Il y avait le père, son fils, et son petit-fils (le fils de son fils).

Cela fait donc 2 pères et 2 fils pour un total de 3 personnes !



**CHARADE - RÉPONSE**

Panorama: pas – nord – rat – ma

**VOYELLES MANQUANTES**

Complétez les mots en ajoutant les voyelles. (a,e,i,o,u,y)



THÈME:  
POISSONS

- |              |               |
|--------------|---------------|
| 1. Truite    | 6. Maskinongé |
| 2. Doré noir | 7. Crapet     |
| 3. Brochet   | 8. Morue      |
| 4. Saumon    | 9. Perchaude  |
| 5. Achigan   | 10. Bar rayé  |

**SUDOKU - SOLUTION**

6	4	3	7	8	2	1	9	5
9	8	2	4	1	5	6	7	3
7	1	5	3	9	6	2	4	8
2	6	1	9	4	8	5	3	7
5	9	4	2	3	7	8	1	6
3	7	8	5	6	1	4	2	9
8	5	9	1	2	3	7	6	4
1	3	7	6	5	4	9	8	2
4	2	6	8	7	9	3	5	1

Lors d'une nuit de noces, le jeune marié rêve devant la fenêtre en regardant le ciel étoilé.

Sa jeune femme lui dit :

- Tu viens Chéri ?

Toujours le nez vers le ciel il lui répond :

- Oui, oui, une minute...

Un quart d'heure plus tard, la jeune mariée s'impatiente :

- Alors Chéri, tu viens ?

Ne détachant toujours pas son regard des étoiles, il répond :

- Une seconde, j'arrive ! Dors en attendant...

Beaucoup plus tard, elle lui demande une dernière fois :

- Mais qu'est-ce que tu fabriques ? Allez viens !

- Alors là, certainement pas ! Mon père m'a toujours dit que la nuit de noces était la plus belle de toute la vie, alors je ne veux surtout pas la rater !



Mot Mystère

À trouver: un mot de 7 lettres

Thème: INFORMATIQUE

- |             |             |            |
|-------------|-------------|------------|
| ACCES       | EXTRANET    | PROLOG     |
| ANALYSTE    | FIXE        | REGISTRE   |
| ARBRE       | GANT        | RISC       |
| ATELIER     | IBM         | ROM        |
| BELFORT     | INSTALLER   | ROUTINE    |
| CADRE       | INSTRUCTION | SEQUENCE   |
| CLIQUER     | LECTURE     | SOFT       |
| DEDIE       | LISTAGE     | SORTIE     |
| DIGITAL     | METALANGAGE | TEMPS      |
| DOMAINE     | MULTIPLÉ    | TERMINAL   |
| ECONOMISEUR | OBJET       | TRAITEMENT |
| ECRASER     | OPERANDE    |            |
| EDITER      | ORDRE       |            |
| EDITEUR     | PAVE        |            |
| EDITION     | PIANOTER    |            |
| ENTREE      | PIPELINE    |            |
| ETIQUETTE   | PIRATER     |            |
| ETTD        | PLANETE     |            |
| EXPERT      | PORTAIL     |            |

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

CONCOURS EN ACTION

**Février 2023** — Solution : FOURRIÈRE \* La personne gagnante: Christianne Morin, de Saint-Maurice

**Mars 2023** — Solution : \* La personne gagnante: Réjane Cossette Hamelin, 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 avril 2023** nous faire parvenir votre coupon de participation

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

Concours En Action, AQDR des Chenaux, 44 Rivière-à-Veillet, Sainte-Genève-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  
Présidente du Conseil  
du trésor



**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



Téléphone : 819 840-3090  
Courriel : [fondationjmd@stegenevieve.ca](mailto:fondationjmd@stegenevieve.ca)  
Adresse postale : 44 Rivière-à-Veillet  
Sainte-Geneviève-de-Batiscan, GOX 2R0

**FONDATION D'AIDE AUX AÎNÉS**  
**JULIETTE-M.-DUBOIS**

La Fondation a été créée en 1987 afin de répondre aux besoins des aînés de vouloir vivre et vieillir à domicile.  
Un don à la Fondation permet de soutenir concrètement les services offerts ...

*Parce que vieillir à domicile, c'est tellement mieux !*



**Aide Chez Soi**  
des Chenaux

depuis 1992

**418 362-3275**

Entretien ménager | Soins à la personne | Répit Accompagnement



**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)

 **Desjardins**  
Caisse de Mékinac-Des Chenaux

**Besoin de parler?**  
Tel-Écoute est là pour vous.



819 376-4242  
1 888 376-4241

**Voyage VASCO** La Caravelle

*Monique Tremblay, Directrice du Département Autocars.*

758 B, avenue de Grand-Mère, Shawinigan, Qc, G9T 2H7

[www.voyagezavecmonique.com](http://www.voyagezavecmonique.com)

[monic@voyagezavecmonique.com](mailto:monic@voyagezavecmonique.com)

Tél. : 819 692 0487



Visites guidées



Petites sorties en toute sécurité d'un jour, trois jours, une semaine au Québec et Maritimes.