

# EN ACTION

Bulletin de liaison périodique de l'AQDR des Chenaux pour ses membres.

Mai 2021

**BONNE FÊTE DES MÈRES  
À TOUTES LES MAMANS!**

**L'AMOUR MATERNEL EST LE CARBURANT  
QUI PERMET À UN ÊTRE HUMAIN  
NORMAL DE FAIRE L'IMPOSSIBLE.**

MARION C. GARRETTY

## Activités à venir

**AÎNÉS BRANCHÉS EN TOUTE SÉCURITÉ**

**ATELIERS INFORMATIQUE ... EN PRÉSENTIEL**

### Formation Zoom pour nos membres!

À l'Immeuble multiservice de Ste-Geneviève de-Batiscan. Atelier pratique sur tablette et ordinateur portable. Formation dispensée par Emmanuel Perron de Fixe Info.

Inscription au Bureau de l'AQDR  
819 840-3090

Mercredi  
19 mai  
Dès 9 h 00



+

**FORMATION SUR L'UTILISATION DES FICHIERS WORD ET EXCEL**

MERCREDI LE 19 MAI ET LE 26 MAI 2021

DÉTAILS À LA PAGE 11

## Chroniques page

Calendrier des activités.....	2
Éditorial .....	3
Défense de droits .....	4
En réponse à nos membres .....	6
Activités des partenaires.....	7
Connaissez-vous vos droits? .....	8
Échos du CA .....	9
Projet Aînés branchés .....	10
Activités de projets .....	11
Collaboration spéciale .....	12
Mieux-être.....	14
Mémoire Vive.....	17
Nutrition .....	18
Recettes .....	21
Saisonnier.....	22
Spiritualité .....	23
Quiz .....	24
Vitalité intellectuelle .....	25
Mot mystère .....	27

## Calendrier des activités

### Jeudi, 13 mai 2021, à 18h30

Webinaire du Curateur public du Québec

« *Tout savoir sur l'évolution de la protection des personnes en situation de vulnérabilité* ».

### Mercredi, 19 mai 2021

Atelier pratique à Sainte-Geneviève-de-Batiscan

«Plateforme Zoom »

### Mercredi, 19 mai 2021

### Mercredi, 26 mai 2021

Formation à l'Immeuble Multiservice

« *Excel* » en avant-midi

« *Word* » en après-midi



L'AMOUR D'UNE MÈRE C'EST LA PAIX.

IL N'A PAS BESOIN D'ÊTRE ACQUIS.

IL N'A PAS BESOIN D'ÊTRE MÉRITÉ.

*Erich Fromm*

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



44, Rivière-à-Veillet, bureau 170  
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 2020-2021

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



## Éditorial

## L'AMITIÉ FAIT DES MIRACLES



La dernière année a été très difficile, tant d'un point de vue humain que sur le plan des activités sociales. Toutefois, 2020 a aussi été fertile en leçons et elle est venue avec un encouragement à vivre plus lentement, à prendre le temps d'être présent et à nourrir ses relations interpersonnelles. Cette notion se marie harmonieusement à la force de l'amitié.

La solitude est douloureuse, surtout lorsqu'on vit avec la solitude pendant une période prolongée. C'est une autre raison de consacrer du temps, de l'énergie et de l'attention à trouver et à cultiver un cercle d'amis proches. Les amis facilitent les bonnes habitudes, apaisent la dépression et aident à surmonter les maladies

Cette année à l'AQDR, on essaie par de petits gestes d'être présent avec vous, de diminuer votre solitude et de vous écouter, si besoin.

Physiologiquement, l'amitié joue favorablement sur la tension artérielle car nous sommes moins sujets au stress, nos défenses sont plus robustes. Il est normal de se sentir mieux quand nos amis sont là. Parfois, les choses les plus ordinaires peuvent être rendues extraordinaires, simplement en les faisant avec les bonnes personnes.

Le dictionnaire définit l'aide comme: rendre les choses plus faciles ou mieux pour une personne; pour donner à quelqu'un dans le besoin. Chaque fois que vous avez besoin de quelque chose à faire pour vous, les amis vous aideront. Parfois, les amis sont utiles tout comme les membres de la famille. Si un ami vous aide dans votre tout petit travail, ce sera un grand bonheur car vous réaliserez que quelqu'un est là pour vous. Avec le temps et la diminution de l'autonomie, les amis sont de plus en plus précieux car ils renforcent un lien que nous avons tous besoin.

Ces amis, dans certaines situations, deviennent aussi des personnes proches aidantes tout comme la famille. Toutefois, on doit respecter leur qualité de vie, de santé, de bien-être autant que leur volonté et leur capacité quant à l'ampleur de leur engagement.

Selon la récente **Politique nationale des personnes proches aidantes**, il est très important de reconnaître les proches aidants. Près du quart des membres de l'AQDR au Québec sont proches aidants. Il faut consolider les partenariats avec les partenaires gouvernementaux, avec la communauté, avec les organismes communautaires et surtout avec les personnes proches aidantes. Je vous laisse sur les paroles de cette merveilleuse chanson sur l'amitié de Françoise Hardy tout en pensant que dans quelques jours ce sera la fête des mères et que l'amitié vraie et la proche aidance font partie du quotidien de plusieurs d'entre vous.



*Beaucoup de mes amis sont venus des nuages  
Avec soleil et pluie comme simples bagages  
Ils ont fait la saison des amitiés sincères  
La plus belle saison des quatre de la terre....*

*Tu pourras repartir au fin fond des nuages  
Et de nouveau sourire à bien d'autres visages.*

En toute amitié,

*Jacqueline*

**Défense de droits**
**DIGNITÉ DES AÎNÉS : DES ÉTATS GÉNÉRAUX POUR ENFIN AGIR**

Si la pandémie a démontré une chose, c'est l'état de vulnérabilité parfois extrême dans lequel se retrouvent les aînés du Québec. Ceux-ci ont été frappés de plein fouet par une crise sanitaire qui a contribué à les fragiliser davantage.

Des enquêtes aux mandats spécifiques ont été lancées, à juste titre, pour faire la lumière sur ce qui a pu à ce point mal se passer, notamment dans les CHSLD. Il fallait le faire. Des sommes intéressantes ont également été dégagées dans le dernier budget d'Éric Girard afin de déployer davantage le maintien à domicile. C'est un bon début.

Nous, de la Coalition pour la dignité des aînés, qui représente près de 150 000 personnes aînées, invitons le gouvernement et l'ensemble des acteurs concernés à pousser la réflexion collective un cran plus loin. Il est temps de tout mettre sur la table. Il est temps de retourner toutes les pierres. Il est temps de cesser de «pelleter par en avant». Nous demandons à la ministre responsable des Aînés et des Proches aidants, Marguerite Blais, et au premier ministre, François Legault, la tenue d'États généraux sur les conditions de vie des aînés.

Ce ne serait pas un luxe. Cinquante ans après la création du système de santé et de services sociaux tel que nous le connaissons aujourd'hui, il nous apparaît plus que nécessaire de nous pencher, ensemble, sur les conditions de vie des aînés. Le fruit est mûr. N'attendons pas qu'il soit pourri avant d'agir. Il est temps de consulter les aînés pour mieux saisir leurs besoins et leurs attentes.

Le temps ne joue pas en notre faveur. D'ici quelques années, si nous n'agissons pas, le vieillissement de la population demandera au système des efforts titanesques pour répondre aux besoins, avec ce que ça comporte en matière de coûts, certes, mais également sur le plan des ressources humaines. Nous ne pouvons tout simplement pas demander aux employés du réseau (médecins, travailleuses sociales, infirmières, travailleurs communautaires, préposés aux bénéficiaires, etc.) de travailler toujours davantage dans les mêmes conditions systémiques.

**SE METTRE EN MOUVEMENT**

Le Québec est capable de grandes choses lorsqu'il y a une volonté sincère de bouger. Nous l'avons prouvé à de nombreuses reprises.

Nous croyons que toutes les bonnes volontés – et il y en a beaucoup ! – doivent être mobilisées dans la même direction. Pour nous mettre en mouvement, il est essentiel de faire un état des lieux large et collectif.



Le message doit être clair, et l'adhésion, forte. Pour mobiliser, il faut se rallier. Autrement, nous allons nous heurter à un mur. Depuis de nombreuses années, faute d'agir, nous réagissons à la pièce aux enjeux reliés au vieillissement. Souvent trop tard. Comme l'a démontré la pandémie, cette gestion à court terme est irréaliste et insoutenable.

D'ores et déjà, la Coalition pour la dignité des aînés propose 38 solutions, articulées autour de quatre grandes priorités : la santé, la défense des droits, les finances et la participation citoyenne.

**Il n'y a aucune bonne raison de ne pas avoir cette conversation. Ça nous concerne tous.**

\* Cosignataires : Lise Lapointe, présidente de l'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ) ; **Pierre Lynch, président de l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR)** ; Andrée Lamontagne, présidente du Regroupement interprofessionnel des intervenantes retraitées des services de santé (RIIRS) ; Mireille Beaulac, présidente de l'Alliance des associations de retraités (AAR) ; et Laurent Aubin, président de l'Association québécoise des directeurs et directrices d'établissement d'enseignement retraités (AQDER)



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

## BUDGET FÉDÉRAL : LES AÎNÉS LOIN D'ÊTRE PRIORITAIRES

### L'AQDR DÉPLORE LE PEU DE PLACE ACCORDÉ AUX AÎNÉS DANS LE BUDGET DE LA MINISTRE FREELAND

L'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR) est restée sur sa faim à la suite de la présentation du budget fédéral de la ministre des Finances, Chrystia Freeland : **rien pour ses membres de moins de 75 ans, nulle mention de transferts en santé et silence radio sur le supplément de revenu garanti.**

Bien que l'AQDR salue la promesse d'augmenter en juillet 2022 le montant de la pension de sécurité de vieillesse de 10 %, elle dénonce le fait qu'elle ne s'applique pas aux citoyens de 65 à 74 ans. En effet, ils ne pourront ni profiter de cette augmentation ni compter sur une majoration du supplément de revenu garanti. Cela laisse certaines personnes de cette tranche de la population dans un état de précarité inadmissible, et les force à consacrer plus de 35 % de leur revenu au logement, ce qui laisse bien peu d'argent pour les autres besoins, pourtant essentiels. De plus, l'absence de transferts en santé, secteur concernant particulièrement les aînés, démontre que le gouvernement Trudeau n'a pas appris des tristes révélations amenées par la pandémie de COVID-19 sur la réalité des aînés et leurs besoins en santé.

Voilà un budget qui fait certes quelques avancées au niveau social, ce qui servira sans aucun doute les libéraux lors de la prochaine élection, mais qui démontre clairement que les aînés sont loin d'être une priorité pour le gouvernement actuel.

### ENTRÉE EN VIGUEUR DE LA LOI VISANT À RENFORCER LE RÉGIME D'EXAMEN DES PLAINTES

La ministre responsable des Aînés et des Proches aidants, Marguerite Blais, confirme l'entrée en vigueur, à compter du 1er juin 2021, de la Loi visant à renforcer le régime d'examen des plaintes du réseau de la santé et des services sociaux notamment pour les usagers qui reçoivent des services des établissements privés. Celle-ci a été adoptée par l'Assemblée nationale à l'automne dernier.

Plusieurs dispositions permettent de renforcer le régime d'examen des plaintes, afin de mieux protéger les usagers les plus vulnérables du réseau de la santé et des services sociaux dans les établissements privés et d'améliorer la qualité des services dans les établissements publics et privés, et ce, dans l'intérêt des bénéficiaires.

Ainsi, à compter du mois de juin prochain, les plaintes et les signalements émanant des usagers des établissements privés seront traités par les commissaires locaux aux plaintes et à la qualité des services (CLPQS) des centres intégrés et centres intégrés universitaires de santé et de services sociaux (CIUSSS et CIUSSS) du territoire où sont situés ces établissements. Une telle bonification permettra de mettre un terme à l'apparence de partialité dans le traitement des plaintes observé dans certains établissements privés.

Rappelons que le régime d'examen des plaintes assure l'examen et le traitement des plaintes déposées par les usagers du réseau de la santé et des services sociaux en toute confidentialité et indépendance, et permet un accompagnement dans leur démarche, conformément à la Loi sur les services de santé et des services sociaux.

Plus précisément, le régime des plaintes prévoit :

- l'examen et le traitement des plaintes et des signalements en toute confidentialité par un commissaire local aux plaintes et à la qualité des services indépendant de l'établissement;
- l'accès gratuit et confidentiel à des ressources pour accompagner les usagers dans leur démarche.

Avant de porter plainte, un usager peut discuter de la situation avec le personnel concerné ou celui responsable des soins et des services de l'établissement. S'il est toujours insatisfait malgré les réponses obtenues, il doit s'adresser au commissaire local aux plaintes et à la qualité des services de l'établissement.

**Commissaire local aux plaintes et à la qualité des services du CIUSSS de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec**  
**1 888 693-3606 ou [commissaires.plaintes04@ssss.gouv.qc.ca](mailto:commissaires.plaintes04@ssss.gouv.qc.ca)**

**COVID-19****NOUVELLES CONSIGNES DU MINISTÈRE POUR LES RÉSIDENTS DES RPA**

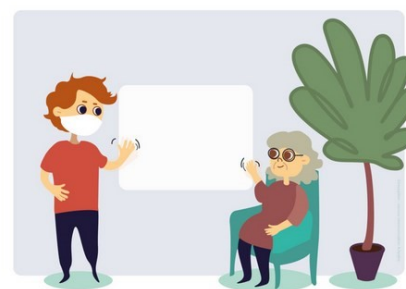
*Quels sont les droits des personnes résidant dans les résidences privées pour aînés de notre territoire ? Les mesures de confinement ont-elles évoluées ? Est-ce que mon parent peut faire une sortie sans avoir à faire une quarantaine ?*

Afin de répondre aux questions reçues de nos membres sur les consignes du CIUSSS concernant les petites résidences privées de notre territoire, nous avons fait appel à Karina Paquin, organisatrice communautaire au CIUSSS. Cette dernière collabore régulièrement avec nous et les organismes communautaires de notre milieu.

**AU 30 AVRIL 2021, PUISQUE NOUS SOMMES EN ZONE ORANGE, VOICI CE QUI EST PERMIS :**

À l'intérieur dans l'unité locative peu importe la durée :

- ⇒ une personne proche aidante connue et identifiée du milieu de vie à la fois pour un maximum de deux personnes proches aidantes connues et identifiées par jour;
- ⇒ les sorties sont permises, bien qu'il soit demandé de limiter la fréquence;
- ⇒ aucune mesure d'isolement n'est nécessaire si la personne sort moins de 24h00.



**DE PLUS, LE CIUSSS A ENVOYÉ UN MESSAGE AUX EXPLOITANTS DES RÉSIDENCES LEUR DISANT QU'IL ÉTAIT TEMPS, POUR CEUX QUI N'AVAIENT PAS RECOMMENCÉ, DE REPRENDRE LES ACTIVITÉS DE LOISIR ET DE FAIRE APPEL À DES BÉNÉVOLES AU BESOIN.**

Bénévoles contribuant aux activités visant à prévenir le déconditionnement mental, cognitif et physique

Permis aux conditions suivantes :

- ⇒ limiter le nombre différent de bénévoles par jour;
- ⇒ privilégier une équipe stable;
- ⇒ formation PCI obligatoire\* offerte par l'établissement et accompagnement pour l'application des mesures;
- ⇒ si possible, limiter à un bénévole par usager/résident.

\* Le Ministère de la Santé et des Services sociaux demande à l'exploitant de s'assurer que ses bénévoles et le personnel de l'extérieur, suivent les capsules de formation sur la surveillance des symptômes, l'hygiène des mains, l'étiquette respiratoire, le port des ÉPI. La formation sur le port des équipements de prévention des infections est disponible en ligne à l'adresse suivante : <https://vimeo.com/399025696>

Une formation de 90 minutes tirée du site de l'INSPQ est aussi recommandée : <https://www.inspq.qc.ca/covid-19/formations/prevention-et-contrôle-covid19-dans-les-rpa>

*Peut-on être à la fois une reine et un super-héros ?*

*Oui, on appelle cela une maman.*

## ENFIN DU POSITIF POUR LES LOCATAIRES EN RPA

Défense de droits

Les Centres d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP) du Québec accueillent très favorablement l'adoption du projet de loi 67, qui permettra dorénavant aux locataires de Résidences privées pour aînés (RPA) de faire des demandes conjointes au Tribunal administratif du logement.



Cette mesure aura un effet positif sur les conditions de vie des aînés vivant en RPA. En effet, les plus vulnérables d'entre eux, qui n'ont pas l'habitude de contester ou de revendiquer, pourront dorénavant profiter des recours intentés par les autres locataires d'une même résidence.

Rappelons que les demandes conjointes pourront être faites dans deux situations. Premièrement, deux locataires ou plus d'une même résidence pourront réclamer une compensation pour des services qui n'ont pas été rendus par la résidence. Nous savons que, depuis le début de la pandémie, des services de ménage ou de loisir, par exemple, ne sont plus rendus, mais ont continué d'être payés par le locataire. En second lieu, les locataires pourront conjointement contester les clauses illégales contenues dans leur bail. De plus, le juge aura le pouvoir d'inclure tous les autres locataires de la résidence dans la démarche s'il « constate que les droits ou les intérêts d'autres locataires de la résidence sont susceptibles d'être affectés » (1).

Les locataires de RPA, désireux d'introduire des demandes conjointes, peuvent compter sur l'expertise des CAAP pour les assister et les accompagner dans leurs démarches, tout comme ils le font déjà pour des démarches individuelles en lien avec le bail. Pour joindre le CAAP de sa région, il suffit de composer le numéro sans frais 1 877 767-2227.

En terminant, les CAAP du Québec espèrent que ce premier pas, très positif, permettra d'élargir les possibilités de demandes conjointes à d'autres situations. Ainsi, il serait souhaitable que la contestation d'une hausse de loyer ou d'une hausse du coût des services puisse être portée conjointement afin de s'assurer qu'aucun locataire ne subisse une injustice du fait de son incapacité à porter un recours individuel.

Références:

1. Projet de loi 67, ajoutant les articles 57.0.1 et 57.0.2. à la Loi sur le Tribunal administratif du logement

## Activités des partenaires

### CONFÉRENCE VIRTUELLE SUR ZOOM

Le Curateur public a lancé, le mois dernier, la série de webinaires thématiques Mieux protéger. Ces séances virtuelles d'une heure abordent des thématiques liées aux différentes nouveautés et modifications qui seront apportées par l'entrée en vigueur, d'ici juin 2022, de la loi visant à mieux protéger les personnes en situation de vulnérabilité.

Le troisième webinaire de la série, « Tout savoir sur l'évolution de la protection des personnes en situation de vulnérabilité », aura lieu pour le **13 mai 2021 à 18h30**. Ce webinaire portera sur la transition entre les moyens de protection actuels et futurs. Il abordera également les nouveautés de la loi, comme la représentation temporaire et la mesure d'assistance.

Pour participer à ce webinaire, vous devez vous inscrire à l'avance :

<https://bit.ly/2Q7OaHM>.

Curateur public du Québec

LES WEBINAIRES  
MIEUX PROTÉGER

Tout savoir sur l'évolution  
de la protection des  
personnes en situation  
de vulnérabilité

13 mai 2021  
L'inscription est gratuite.

18 h 30

Corinne Harbec-Lachapelle

Québec

## Connaissez-vous vos droits ?

## CELLULAIRE AU VOLANT

Chacun sait que le cellulaire au volant, c'est interdit.

Mais que signifie « cellulaire au volant » ? Appels et messages textes, commande vocale, application GPS... alors que les pratiques évoluent, des jugements viennent progressivement préciser les usages permis ou non. On fait le point.

**Toucher, mais comment ?**

Si vous voulez consulter un écran ou manipuler votre cellulaire alors que vous êtes au volant, vous devrez respecter ces conditions :

- ◆ Votre téléphone doit être installé sur un support fixé à l'auto.
- ◆ L'écran ne doit pas vous empêcher de conduire ou de voir la route.
- ◆ Le téléphone doit afficher uniquement les informations pertinentes à la conduite.
- ◆ Vous devez pouvoir le consulter et le faire fonctionner sans que ça gêne votre conduite.



Programmer le GPS de votre téléphone est-il considéré comme un usage qui respecte ces exigences ? Pour le moment, un jugement conclut que c'est permis alors qu'un autre conclut que ce ne l'est pas. Cet été, un jugement a conclu que le geste de brancher son cellulaire pour le recharger n'est pas permis, même si le téléphone est éteint ! Dans le doute, mieux vaut être complètement stationné pour effectuer ces manœuvres.

**Et pour le « haut-parleur » ?**

Au volant, les dispositifs mains libres sont autorisés.

Pour que la fonction « haut-parleur » de votre téléphone soit considérée comme un dispositif mains libres, vous devez pouvoir faire fonctionner votre téléphone cellulaire par une commande vocale ou une commande manuelle simple que vous pouvez actionner sans distraire votre conduite.

Dans ce cas, votre téléphone n'a pas besoin d'être installé sur un support fixé à l'auto. Par exemple, votre passager peut tenir le téléphone pendant que vous avez une conversation téléphonique.

Notez que ces règles ne s'appliquent pas si vous devez passer un appel aux services d'urgence.



Texte informatif – Ce texte ne constitue pas un avis juridique; il est recommandé de consulter un avocat ou un notaire pour un tel avis. Éducaloi est un organisme à but non lucratif dont la mission est d'informer les

Québécois de leurs droits et obligations dans un langage clair».

## À voir...

## CONFÉRENCES DU CENTRE AVANTÂGE

La mission du programme AvantÂge du Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (CRIUGM) est de mettre à la disposition du grand public les résultats les plus récents de la recherche des professionnels de la santé et des chercheurs de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (IUGM).

Il est possible de s'inscrire pour assister à certaines conférences sur le site du Centre AvantÂge : <http://centreamantage.ca/activites/conferences/>

Plusieurs conférences sont disponibles sur la [chaîne YouTube de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal](#), dont celle-ci : *LES NOUVELLES TECHNOLOGIES POUR BIEN VIEILLIR CHEZ SOI : OÙ EN SOMMES-NOUS ?*

Et prochainement, celle sur L'ÉCONOMIE DU VIEILLISSEMENT qui a été offerte sur Zoom le 22 avril dernier. Dans cette conférence, un sujet généralement tabou est abordé: l'argent. Économie du vieillissement, sécurité financière, pauvreté chez les aînés, le tout basé sur des travaux de recherche concrets.

À voir....



## Échos du CA

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE (AGA)

C'est plein d'espoir que les membres du Conseil d'administration ont planifié la prochaine assemblée générale pour la mi-juin 2021.



L'an passé, cette rencontre essentielle à la vie associative avait été tenue en septembre puisque nous étions en zone rouge au mois de juin. Avec un peu de chance, ce sera différent cette année.

Si la Santé publique le permet, nous tiendrons l'Assemblée générale annuelle en présentiel tout en respectant les consignes sanitaires.

Vous recevrez l'avis de convocation et les documents pertinents par la poste.



L'Immeuble Multiservice Des Chenaux (IMDC) a fait une mise à jour des procédures qui respectent les exigences de la Santé publique et les recommandations de la CNESST.



Directives à suivre pour les visiteurs à l'entrée de l'IMDC :

- ⇒ Tout visiteur doit préalablement avoir pris rendez-vous avant de se présenter à l'IMDC.
- ⇒ Tout visiteur ne doit pas présenter de symptômes (pour accéder à l'immeuble).
- ⇒ Tout visiteur ne doit pas avoir voyagé à l'étranger dans les 14 derniers jours.
- ⇒ Tout visiteur doit attendre à la réception la personne avec lequel il a rendez-vous.
- ⇒ Tout visiteur doit se désinfecter les mains avec la solution désinfectante à l'entrée de l'immeuble et porter un masque de procédure en continu dans l'immeuble.
- ⇒ Afin de limiter la circulation, les visiteurs doivent sortir par les sorties situées aux extrémités du bâtiment sauf exception.

Merci de votre compréhension.

## LA FÊTE DES MÈRES



La célébration de la fête des Mères a été instituée pour rendre hommage aux mères et leur témoigner de la reconnaissance. Elle est célébrée au mois de mai, qui est le mois de Marie.

Cette fête était déjà célébrée à Rome au VI<sup>e</sup> siècle avant J.-C. Elle a été reprise à l'époque moderne depuis le début du XX<sup>e</sup> siècle en Amérique et dans différents pays d'Europe.

Au Québec, en Belgique, en Suisse et aux États-Unis, la fête des Mères est fixée au deuxième dimanche du mois de mai, tandis qu'en France, elle est célébrée le dernier dimanche de mai.

Source : <http://bdl.oqlf.gouv.qc.ca/>

## Projet

Chronique *Aînés Branchés en toute sécurité*

## ÉMOJI, ÉMOTICÔNE OU SMILEY?



Nous vivons à une époque où tout le monde s'envoie plusieurs messages par jour, par courriels ou textos. Ces courts messages peuvent souvent nous paraître « froids ou impersonnels ». C'est pourquoi on aime bien ajouter des petits symboles afin de préciser l'émotion qui accompagne ces messages.

**L'origine de l'émoticône**

C'est Marcellin Jobard, lithographe et inventeur, qui a d'abord créé un signe typographique qu'il appelait le « point d'ironie » qu'il plaçait à la fin d'une phrase pour indiquer qu'elle devait être prise au second degré. L'année suivante, il proposa plusieurs autres signes dans un ouvrage intitulé *Des lacunes de la typographie*. Ensuite, c'est le chercheur en informatique, Scott Fahlman, qui a inventé ces fameux signes : pour la joie :-)) et la tristesse :-( dans un texte daté du 19 septembre 1982. En 1990, est créé le terme « emoticon » en anglais (qui est en fait un mot valise composé des mots « emotion » (émotion) et « icon » (symbole) qui sera ensuite traduit en français par « émoticône ». Ce néologisme désigne une chaîne de ponctuations qui ajoute une émotion au message, par exemple un sourire :-)) . À partir de ces émoticônes, certains programmes vont convertir cette chaîne de ponctuation en représentations graphiques, c'est ce qu'on appelle les smileys ☺ et les smileys sont d'ailleurs les ancêtres des émojis. Les émojis tels qu'on les connaît aujourd'hui proviennent du Japon et signifient « pictogramme » en japonais : formés des mots « e » (image) et « moji » (lettre). C'est le concepteur d'interface Shigetaka Kurita qui a eu l'idée de créer ces petits graphiques en 1998. Puis en 2017, le terme « émoji » fait son entrée dans le dictionnaire *Le Petit Robert*. Contrairement aux smileys et aux émoticônes, les émojis ne sont pas seulement des émotions mais aussi des animaux, des plantes, des signes, des bâtiments, etc.

**Pas toujours clair**

Ces communications, même accompagnées d'émoticônes, peuvent malgré tout être mal interprétées en bout de ligne. Ce qu'on oublie trop souvent c'est que lorsqu'on envoie un émoji, ce n'est pas une image qu'on partage mais bien une série de codes numériques. Puisque chaque ordinateur et chaque téléphone intelligent possède un système de codage différent, les émojis ne parviennent pas toujours de la même manière, selon l'appareil utilisé. Les recherches ont démontré qu'il y aurait 14 millions de messages qui auraient été modifiés ou effacés si les auteurs avaient compris qu'il existait autant de différences entre les plateformes.

En voici un bon exemple : le compte Twitter de Cookie Monster a voulu célébrer la journée mondiale du biscuit au chocolat mais comme on peut le constater, seule la version d'Apple a réussi à imager correctement le biscuit, tandis qu'avec Samsung, il ressemble davantage à des craquelins.



Apple






Google








Samsung

Certains messages contenant des émojis peuvent être très ambigus et font parfois l'objet de poursuites juridiques.

Suite page suivante...

   Par exemple, en Israël, un couple s'est vu obligé de payer une amende de quelques milliers de dollars pour avoir rompu un contrat signé avec des émojis.

Après avoir visité un appartement, le couple a envoyé ce texto au propriétaire : « Bonjour, intéressés par la maison     Il ne reste qu'à parler de quelques détails. » Le propriétaire, après avoir lu ce texto, a compris que le couple voulait louer son appartement. Sauf que l'homme et la femme ont changé d'idée et le propriétaire les a poursuivis pour avoir rompu le contrat.

Toutefois, des causes où l'on accorde autant d'importance aux émojis sont plutôt rares. Les juges hésitent encore à condamner une personne où il est question de messages contenant des émojis étant donné la grande ambiguïté de ces messages. Par exemple, en 2011, un homme étant accusé d'agression sexuelle au Texas a plaidé que la victime était consentante parce qu'elle lui avait envoyé un texto contenant . Le juge a rejeté son interprétation.

### Toujours aussi populaire

En plus de faire partie intégrante de nos conversations sur les réseaux sociaux, on peut voir les émojis en tant que personnages au cinéma ou personnifiés par différents objets en vente partout! Aujourd'hui, il existe 3304 émojis, soit presque 20 fois plus qu'en 1999. De plus, à chaque année, on en crée de nouveaux afin de s'adapter aux diverses réalités de la vie. Vous aimeriez en savoir plus au sujet des émojis? Allez voir : [www.significationsmileys.fr](http://www.significationsmileys.fr)

*Louise Dolbec*, chargée de projet

Sources : Mélanie Meloche-Holubowski, Radio-Canada, Juillet 2020  
Samuel Labrecque, Magazine *Quoi de neuf*, Été 2019



En partenariat avec :

Québec 

## WORD ET EXCEL

### Activités de projets

Cloé Pratte-Noël, de Fixe-Info, donnera deux formations (deux blocs de 3 heures) sur l'utilisation des fichiers Word et Excel.

**DATE : MERCREDI , LES 19 MAI ET 26 MAI 2021**

Heures : 9h à midi pour Excel / 13h à 16h pour Word

Lieu : IMS à Sainte-Geneviève-de-Batiscan

*Possibilité de suivre une formation  
(au choix) ou les deux.*

### AUSSI...LE 19 MAI 2021 : ZOOM

Une journée de formation a été programmée pour les membres qui aimeraient participer à un **atelier pratique sur l'utilisation de Zoom** avec leur tablette ou leur portable.

Tel que mentionné dans la publicité à la page 1, c'est Emmanuel Perron qui sera présent pour ces ateliers d'une heure. Il est **important de s'inscrire au plus tard le 17 mai** pour que nous formions les petits groupes. Il y aura la possibilité de s'ajuster pour les membres qui suivent aussi le ou les formations sur Word et Excel.

### INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Louise Dolbec, chargée de projet  
Bureau AQDR : 819 840-3090 ou  
[aqdrprojets@yahoo.com](mailto:aqdrprojets@yahoo.com)

## Collaboration spéciale

Marie-Pier Lemaire  
La Voisine

## DÉMÊLER LES LOGICIELS D'APPELS VIDÉO

Les mesures de confinement mises en place pour ralentir la propagation de la COVID-19 nous contraignent à rester à la maison. Plusieurs personnes sont maintenant adeptes des discussions ou des soupers de groupe... à distance! Il existe plusieurs services gratuits de vidéoconférence qui vous permettent de rester en contact avec vos amis et votre famille. Voici un tour d'horizon de ce qui s'offre à vous.

### MESSENGER

Intégré à Facebook, Messenger est pour certains l'outil d'appel vidéo le plus accessible. Il suffit de toucher l'icône de caméra dans l'une de vos conversations Messenger pour démarrer un appel vidéo. Il est aussi possible de joindre un appel en cours à partir de vos conversations.

Des filtres de caméra humoristiques sont offerts (ex. des oreilles de chat, des lunettes surdimensionnées, etc.) et il est possible d'y partager son écran. L'outil fonctionne bien dans l'ensemble, mais peut parfois manquer de stabilité, surtout avec de plus grands groupes de personnes. Messenger permet de discuter avec 50 personnes à la fois.



Vous n'êtes pas obligé de posséder un compte Facebook pour utiliser Messenger. Vous pouvez installer l'application Messenger sur votre iPhone ou téléphone Android à partir de l'App Store d'Apple ou de Google Play. Il existe également une application Messenger pour les ordinateurs de bureau MacOS et Windows accessible au [www.messenger.com](http://www.messenger.com).

### ZOOM

Avec plus de 13 millions d'utilisateurs actifs tous les mois, Zoom est l'un des outils collaboratifs les plus utilisés depuis le début de la pandémie.

On peut inviter des gens à un appel Zoom simplement en leur envoyant un lien sur lequel ils cliquent pour être directement redirigé dans la réunion virtuelle. Il est innovant avec de nombreuses fonctionnalités comme les arrière-plans par défaut, la facilité d'utilisation et l'enregistrement d'écran. Possible aussi d'y améliorer votre teint avec les nombreux filtres disponibles, de partager l'écran et de communiquer entre participants en envoyant des messages ou des réactions à l'aide d'emojis. Zoom permet de discuter avec 100 personnes à la fois.



Les appels gratuits à trois personnes et plus ont une durée maximale de 40 minutes. Les appels entre deux personnes peuvent être d'une durée illimitée.

L'abonnement Pro coûte 20 \$ par mois. Pour organiser une réunion, vous devez vous créer un compte au [www.zoom.us](http://www.zoom.us) ou télécharger l'application *Zoom Cloud Meetings* à partir de l'App Store d'Apple ou de Google Play.

Suite page suivante...



## SKYPE AVEC MEET NOW

Skype est l'un des outils de vidéoconférence les plus connus.

Skype était autrefois une solution complexe pour les utilisateurs débutants. Il fallait ouvrir un compte Microsoft avant de rejoindre les appels de groupe. Pour y remédier, la société a récemment lancé Meet Now, qui permet de créer des réunions directement à partir du Web et sans créer de compte ni télécharger le logiciel. Tout comme avec Zoom, il est maintenant possible de créer une réunion et d'y inviter des gens à partir d'un simple lien. Skype permet de discuter avec 50 personnes à la fois.

Les fonctionnalités permettent d'enregistrer les appels vidéos, de flouter l'arrière-plan et de partager l'écran.



Pour créer une réunion instantanée dans votre navigateur, rendez-vous au [www.skype.com/meetnow](http://www.skype.com/meetnow).

## Sécurité Internet

### LA VIGILANCE... TOUJOURS

Nous tenons à vous rappeler d'être vigilants avant d'ouvrir un fichier reçu par courriel ou d'y répondre si cela vous semble louche car il y a des tentatives de fraude qui visent particulièrement les aînés.

Voici un exemple : Vous recevez un premier courriel d'une connaissance expliquant qu'elle est malade ou même hospitalisée et demande si vous pouvez l'aider sans préciser.

Ne pas répondre au premier courriel car il sera suivi d'un deuxième courriel qui demande de l'aide sous forme de cartes cadeaux, de transfert d'argent, etc. Surtout ne pas y donner suite. Contactez votre connaissance si vous voulez vous rassurer.

Que s'est-il passé pour que vous receviez ce type de message? Votre connaissance a été victime d'hameçonnage. L'hameçonnage (ou phishing) c'est tenter d'obtenir des listes d'adresses courriel dans le but d'y envoyer des messages pour frauder les gens.



Chaque jour, des millions de courriels sont envoyés, du genre : Cliquez ici pour votre remboursement! ; votre compte est périmé! ; voici votre invitation à notre nouveau centre d'appels! ; etc. Il faut toujours être attentif et analyser la situation avant de répondre ou d'ouvrir un fichier. Sur le lot, plusieurs se font prendre en y répondant et en fournissant des informations aux malfaiteurs qui utilisent des stratégies de plus en plus développées.

Votre connaissance a sans doute répondu à l'un de ces messages, parfois sans même qu'elle s'en rende compte, et c'est comme ça que des fraudeurs ont pu s'emparer de son carnet d'adresses (dans lequel vous apparaissez). Résultat : son adresse courriel (ou plutôt un programme informatique ou des fraudeurs) envoie des courriels à ses contacts (donc vous!) sans son autorisation.

Alertez votre connaissance! Celle-ci doit alerter ses contacts.

Si vous vous êtes fait voler votre carnet d'adresses, modifiez votre mot de passe. Les envois non désirés ne seront peut-être pas totalement éliminés, mais la quantité diminuera sûrement.

Être vigilant n'exclut cependant pas le plaisir qu'il y a à utiliser Internet ! Il suffit de rester alerte.

On m'a dit que tu as pris le mot « *incorrect* » comme mot de passe sur ton ordinateur?

Bah oui. Vu que je perds la mémoire, je tape n'importe quoi et ça me dit : « Votre mot de passe est incorrect »!



## Mieux-être

## LE CADEAU DU PRÉSENT...



Science du comportement humain, la psychologie nous parle de ce que nous vivons tous, sans toujours savoir trouver les mots pour l'exprimer.

Si nos émotions dépendent de l'évaluation qu'on fait des événements, celle-ci se base souvent sur une comparaison.

On peut comparer ce qui nous arrive actuellement à notre passé, à ce qui advient de la voisine, à ce qu'on pense qui aurait été idéal, à ce qu'on avait planifié ou encore à la manière dont on avait envisagé notre futur.

Quand il y a eu de grosses émeutes à Détroit en 1967, le sort de la population noire s'était déjà amélioré de façon évidente. Toutefois, le mécontentement venait du fait qu'on considérait que les choses ne progressaient pas assez rapidement en contraste aux attentes. Tout est relatif...

Cela dit, pendant qu'on fait des comparaisons, on oublie de se pencher sur notre réalité actuelle, comme un enfant qu'on n'apprécierait pas pour qui il est, mais seulement en le comparant aux autres. C'est pourtant seulement dans le présent que se situe le bonheur, pas dans le passé ni dans le futur.

Je parle ici de la douceur d'avoir aimé un être cher, de pouvoir être témoin du temps qu'il fait, même s'il pleut, ou d'être tranquille chez soi ...

Un de mes proches m'a avoué qu'il fait souvent des sudokus en regardant un film pour la première fois. Il le déplore en soupçonnant que nos vies nous ont peut-être habitués à une certaine frénésie qui n'est pas tout à fait saine.

En observant nos chats et nos chiens qui relaxent, on a un peu l'impression qu'il y a un petit quelque chose qu'ils ont compris de plus que nous humains.

S'il est vrai que l'action a sa valeur, il reste que, comme le disait ma grand-mère, « À chaque jour suffit sa peine » et, moi, j'ajouterais : « ...et son bonheur! ».

J'ai lu quelque part que « Hier raconte une histoire; demain demeure un mystère. Aujourd'hui est un cadeau. C'est pourquoi on l'appelle le présent. »

Ceci vous inspire? Alors, écrivez-moi (ou téléphonez-moi) à l'AQDR et je vous répondrai avec plaisir.

À bientôt!

*Chantal Létourneau*

## JOURNÉE INTERNATIONALE DU RIRE



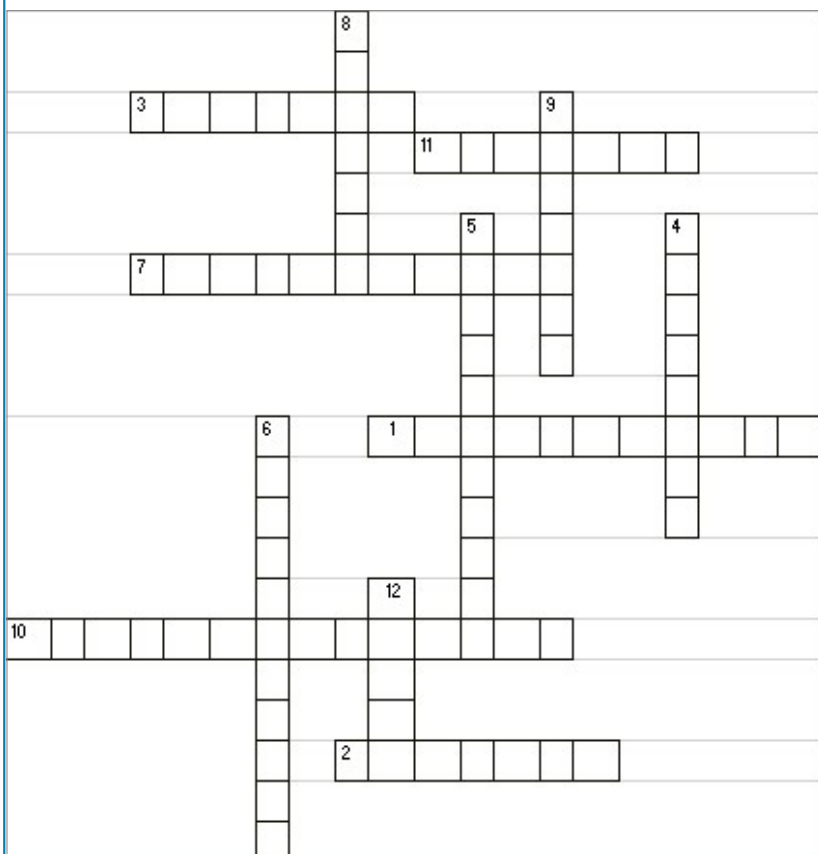
**RIEZ, VOTRE SANTE EN  
DEPEND**

La Journée internationale du rire est célébrée le premier dimanche de mai. Cette année, c'est le 2 mai 2021.

La Journée internationale du rire existe depuis 1998. Elle a lieu le 1er dimanche du mois de mai. À Bombay, le docteur Madan Kataria constate que les patients qui guérissent le mieux sont ceux qui sont les plus joyeux. En 1995 il enseigne un yoga spécifique basé sur le rire « sans raison » qui permet le massage interne et la libération d'endorphines.

Source : [www.chouette-calendrier.com](http://www.chouette-calendrier.com)

## LE CADEAU DU PRÉSENT



Created by <https://www.mots-croises-lettres.com>

### Horizontal

- 3. Temps du verbe; cadeau.
- 11. La peur, la colère, la tristesse, la confiance, la joie en sont toutes; une...
- 7. Fait d'envisager ensemble deux choses pour en chercher les différences ou les ressemblances.
- 1. Développement, accroissement par degrés, régulier et continu.
- 10. Frustration, insatisfaction.
- 2. Qui ne possède pas de valeur en soi, mais seulement par rapport à autre chose.

### Vertical

- 8. État de grande satisfaction, de plénitude, de bien-être.
- 9. Espoir, expectative.
- 5. Science du comportement humain.
- 4. État de forte agitation, exaltation, fièvre.
- 6. Manière de considérer quelque chose, point de vue, angle.
- 12. Se donner du mal à faire quelque chose; chagrin.

**Réponses page 26**

## SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE

Du 3 au 9 mai 2021

Nous vivons dans une période d'anxiété extrême et d'isolement, donc ressentir de l'inquiétude et de la solitude est tout simplement normal. Une bonne santé mentale ne signifie pas filer le parfait bonheur tout le temps.

Cette année pour la Semaine de la santé mentale, nous allons nommer, exprimer et gérer nos émotions, même celles que nous trouvons désagréables. Parce que lorsqu'on met les mots, on apaise les maux.

Accueillir toutes nos émotions, les plus agréables comme les plus difficiles à vivre, fait partie de l'expérience humaine.

Cette semaine (et toutes les semaines suivantes), acceptons toutes nos émotions. Il est temps de #ParlerPourVrai de ce qu'on ressent. Et de nommer ce que nous vivons.

Plusieurs informations, articles et outils se retrouvent sur le site de l'Association canadienne pour la santé mentale :

<https://mentalhealthweek.ca/fr/>



## COMPRENDRE ET RÉGULER SES ÉMOTIONS

Les émotions sont des réactions soudaines, d'intensité variable. Elles ne sont pas un signe de faiblesse et elles sont vécues par tous. Il est préférable de développer sa capacité à les accueillir, à comprendre ce qu'elles nous communiquent plutôt que de tenter de les fuir.

Tout comme pour les couleurs, il existe des émotions primaires et secondaires. D'une part, il y a les émotions primaires qui sont plus instinctives: joie, tristesse, dégoût, peur, colère et surprise. D'autre part, il y a les émotions secondaires qui 1) combinent deux émotions primaires (ex.: l'irritabilité peut résulter de la colère et de la peur); ou 2) sont une combinaison d'une émotion primaire et d'un souvenir lié à une expérience (ex.: la jalousie peut être un mélange de peur et d'une expérience amoureuse douloureuse); ou 3) est une émotion cachée derrière une autre (ex.: la colère cache parfois la tristesse).

Les émotions servent à communiquer quelque chose à soi-même et/ou aux autres. Elles constituent un puissant signal d'alarme qui accélère la réponse à l'action. Cependant, cette urgence d'agir soulevée par les émotions n'est pas toujours un bon guide et il faut parfois prendre une distance pour mieux orienter ses actions. Vous ne pouvez pas contrôler vos émotions, mais vous pouvez contrôler vos actions.

Afin de bien comprendre ce que vos émotions cherchent à vous communiquer, il faut d'abord accepter de les ressentir. Ce n'est pas toujours simple à faire, car naturellement nous avons envie de fuir ce qui est douloureux. Toutefois il est préférable d'accueillir et tolérer cette détresse émotionnelle, lui faire une place, tenter de comprendre son message et choisir d'agir en optant pour des stratégies qui ne seront pas nuisibles (ex.: je sens la colère monter en raison d'un différend avec quelqu'un et je choisis d'opter pour la discussion au lieu de crier). En d'autres mots il est important d'apprendre à: ralentir, observer et choisir.

### **Comment ralentir?**

La pleine conscience est très utile pour prendre le temps de s'arrêter et s'attarder à ce que vous ressentez dans le moment présent et ainsi accueillir cette émotion. La respiration permettra de ralentir le rythme, de vous connecter à l'émotion au lieu d'agir impulsivement. Elle ne fera pas disparaître l'émotion, mais servira d'ancre au milieu de cette tempête émotionnelle.

### **Observer quoi?**

Tout en poursuivant une respiration lente, vous pouvez prendre le temps de réfléchir à ce qui se passe et analyser la situation. Quelle est cette émotion? Est-elle située à un endroit précis dans votre corps? Est-ce une émotion que vous ressentez souvent? Qu'est-ce qui a déclenché cette émotion? Qu'est-ce que cette émotion vous communique?

### **Choisir**

Avant d'expliquer comment choisir, il est important que vous sachiez qu'il existe différents mécanismes d'adaptation, mais attention, ils ne sont pas tous aidants. En effet, certains mécanismes d'adaptation sont parfois utilisés à répétition, mais s'avèrent inefficaces à moyen long terme puisqu'ils n'apportent aucune solution au problème. Par exemple, quelqu'un pourrait consommer de l'alcool pour ne pas ressentir la peine, la peur ou l'anxiété, et avoir, sur le moment, l'impression d'avoir le contrôle sur la situation. Toutefois, lorsqu'il sera à nouveau confronté à une situation similaire, il n'aura pas développé d'outils pour y faire face. Cependant, un mécanisme d'adaptation aidant ne vise pas à faire disparaître l'affect négatif, mais plutôt à le reconnaître, le laisser exister, afin d'être en mesure d'agir de façon satisfaisante. Il est efficace à long terme, il est spécifique à la menace et il a un impact positif.

Suite page suivante...





## Comment puis-je orienter mes choix?

Choisissez des actions qui vous amèneront à respecter vos valeurs. Les valeurs sont ce qui compte pour vous et comme une boussole, elles vous indiquent la direction à suivre. Pour vous aider à identifier vos valeurs, posez-vous les questions suivantes:

- Qu'est-ce qui compte pour moi?
- Quelles sont les valeurs que je veux défendre dans ma vie?
- Quelles sont les qualités personnelles que je souhaite cultiver?
- Comment j'aimerais agir avec les autres?

Les pensées sont souvent un frein à l'action. Plus vous ruminez des pensées négatives plus vous aurez l'impression d'être submergé par vos émotions, ce qui rendra la régulation émotionnelle plus difficile. En effet, écouter ces histoires que votre cerveau vous raconte peut vous éloigner de ce qui compte pour vous. Ces histoires plus ou moins vraies, plus ou moins utiles agissent comme des amplificateurs d'émotions et peuvent conduire vers un réflexe d'évitement.

*Chantal Thibodeau et Martine Coulombe, psychologues*

Source : <https://www.aide.ulaval.ca/>

## Mémoire Vive

Il nous fait plaisir de vous partager le texte de la petite-fille de Thérèse Lévesque, membre du comité du Bulletin En Action et co-responsable du projet Mémoire Vive.

### JE VIS LA PANDÉMIE POSITIVEMENT

Je vis cette pandémie du coronavirus comme la plupart des enfants de 9 ans. Je me sens seule parfois parce que je m'ennuie de ma famille : mes deux grands-mamans, mes oncles et tantes, mes cousins et cousines et des partys que l'on faisait ensemble. Mais, j'ai la chance d'aller à l'école à chaque jour et de voir mes amies de plus proche, pas comme ma sœur qui va au secondaire et qui peut seulement les voir 2 ou 3 fois par semaine.

Vu que moi et ma famille ne sortons pas beaucoup la fin de semaine, nous trouvons des activités à faire à la maison comme jouer à des jeux de société et écouter des films ensemble. Mon père a pu construire un cinéma maison dans notre sous-sol, alors il est devenu très amusant d'écouter des films maintenant.

La plupart du temps, ma sœur fait des devoirs et mes parents préparent la journée du lendemain. Alors, je m'occupe dans ma chambre. Comme j'aime beaucoup les chevaux ma mère m'a acheté une écurie et des figurines. Je m'amuse beaucoup avec cette écurie miniature car ma passion pour les chevaux est très grande. Cela me permet d'attendre jusqu'à l'été où j'espère pouvoir prendre des cours d'équitation. Je connais beaucoup de termes qu'on utilise pour les soins équins. J'ai lu beaucoup de livres sur les chevaux et j'ai écouté des tonnes de films et de séries sur ce sujet. À l'école, mes amies et moi jouons aux chevaux.

Un des défauts de rester à la maison c'est de faire beaucoup d'écran au lieu de sortir dehors. Il fait froid et il n'y a pas grand-chose à faire mais je trouve toujours un moyen de m'amuser. Alors je vis la Covid positivement.

*Raphaëlle Coulombe*

**Nutrition****LE MIEL ET SES MULTIPLES USAGES**

Le miel est une substance sucrée fabriquée par les abeilles à l'aide du nectar des fleurs. Composé à plus de 80 % de glucides, c'est un aliment riche en énergie et relativement pur. En fait, on y retrouve principalement deux sucres : le fructose et le glucose, deux sucres simples qui ne nécessitent aucune digestion avant leur absorption et qui sont facilement et directement assimilés par le corps.

**Activité prébiotique**

Les prébiotiques sont des glucides non assimilables par notre organisme qui jouent un rôle dans la balance de la microflore intestinale. Le miel aurait possiblement un effet prébiotique sur le corps humain en améliorant la croissance, l'activité et la viabilité des bifidobactéries et des lactobacilles de la microflore intestinale, des bactéries importantes pour une bonne santé.

**Source d'antioxydants**

Le miel est une source alimentaire d'antioxydants. La majorité de ces antioxydants sont des flavonoïdes. Ces derniers interagissent dans la neutralisation des radicaux libres du corps, permettant ainsi de prévenir l'apparition des maladies cardiovasculaires, de certains cancers et de certaines maladies neuro-dégénératives. La quantité et le type de flavonoïdes trouvés dans le miel varient selon la source florale. Règle générale, les miels les plus foncés, comme ceux issus du tournesol et du sarrasin, contiennent des quantités de flavonoïdes supérieures aux miels plus pâles, ainsi qu'une plus grande capacité antioxydante. D'ailleurs, pour une même quantité, le miel possède un pouvoir antioxydant équivalent à celui de la majorité des fruits et légumes. Par contre, il est rare que l'on consomme la même quantité de légumes/fruits et de miel. Toutefois, l'assimilation de ces flavonoïdes par le corps humain ayant été très peu étudiée, d'autres recherches sont nécessaires.

**Pouvoir antibactérien**

Certaines caractéristiques du miel tel son bas pH, sa grande viscosité qui limite la dissolution d'oxygène et sa faible concentration en protéines lui confèrent un effet antibactérien important. D'ailleurs, la possibilité de prévenir et de traiter certaines affections gastro-intestinales mineures comme de l'inflammation ou un ulcère gastrique par une administration orale de miel n'est pas exclue. En effet, ce dernier diminuerait l'adhérence des cellules bactériennes aux cellules épithéliales de l'intestin ce qui empêcherait les bactéries de se fixer et de proliférer, en plus de mettre à profit ses propriétés anti-inflammatoires.

**Un pouvoir sucrant élevé**

Le miel contient sensiblement la même quantité de sucre ou de calories que les autres agents sucrants (sucre blanc, cassonade, sirop d'érable) mais dû à son pouvoir sucrant plus élevé, il est un choix intéressant car on le consomme en quantité plus faible. Également, comme celui-ci possède un indice glycémique plus faible, il demeure un choix plus avisé pour les personnes atteintes de diabète.

**Les différentes variétés**

On peut trouver aujourd'hui des dizaines de variétés de miel. Si les plus connus sont à base d'acacia, de trèfle, de luzerne, de fleurs sauvages, de bleuet (myrtille), de verge d'or, de pommier ou de sarrasin, les produits de spécialité se multiplient : tilleul, baie de sabal, thym, lavande, romarin, sapin des Vosges, aster, avocatier, sauge, ronce, framboisier, canola, canneberge, coton, pissenlit, eucalyptus, menthe, citrouille, romarin, carthame, soja, vinaigrier, tournesol, oranger, châtaignier, etc.



## Conservation

A la température ambiante : 18°C à 24°C, un an ou deux. Le miel peut être gardé à des températures plus élevées pendant de courtes périodes, mais en cas de chaleur prolongée, il est préférable de le mettre au réfrigérateur. Évitez surtout de le garder près d'une source de chaleur et veiller à ce que le contenant soit toujours bien fermé.

Au réfrigérateur : Le miel non pasteurisé devrait être conservé à environ 10°C, voire au réfrigérateur, car il est plus susceptible de fermenter.

## Contre-indications et allergies du miel

La consommation de miel peut présenter un inconvénient chez le nourrisson à ne pas négliger. Le miel est le seul aliment connu au Canada pouvant être à l'origine du botulisme infantile. Le botulisme infantile est une maladie rare causée par l'ingestion de spores provenant de la bactérie *Clostridium botulinum*. Parce que la flore microbienne intestinale d'un enfant de moins d'un an est immature, elle ne lui permet pas une digestion suffisamment rapide de ces spores pour en empêcher la germination. Cette germination dans l'intestin permet la production d'une neurotoxine qui cause divers symptômes pouvant aller jusqu'à la mort de l'enfant. Les spores de *Clostridium botulinum* sont probablement transportées par les abeilles qui seraient en contact avec elles dans l'air, la poussière et le sol. Malheureusement, le traitement de pasteurisation appliqué au miel ne permet pas leur destruction et ne prévient donc pas les cas de botulisme infantile. Conséquemment, Santé Canada recommande de ne pas donner de miel aux nourrissons de moins d'un an.



## Écologie et environnement

On attribue à Einstein la phrase suivante : « Si l'abeille devait disparaître de la surface du globe, l'humanité n'aurait plus que quelques années à vivre ». En dehors du miel qu'elles produisent, les abeilles jouent un rôle important dans l'agriculture puisqu'elles sont essentielles à la pollinisation de nombreuses plantes avec lesquelles elles ont évolué au fil des millénaires. Citrons, oranges, amandes, pommes, courgettes, concombres, melons, pastèques n'existeraient pas sans elles. À titre indicatif, on estime à 15 milliards de dollars leur contribution au PIB des États-Unis, le miel ne représentant qu'une infime partie de ce montant. Or, ces insectes indispensables que l'on voyait jadis partout – dans les pâturages, les forêts, les jardins – sont de plus en plus rares. Si bien que des producteurs doivent désormais payer les services d'un apiculteur, qui viendra parfois de très loin, pour assurer la pollinisation de leurs cultures.



D'ailleurs, dans de nombreux pays du globe, les apiculteurs redécouvrent leurs abeilles locales, dont les écotypes sont fortement diversifiés. Souvent plus résistantes aux maladies que les abeilles importées, elles sont également mieux adaptées aux conditions climatiques de la région, que ce soit la sécheresse, le froid, l'humidité, etc. Leur seul défaut est d'être généralement moins productives, si bien que leur miel commande un prix plus élevé.

## COMMENT ÉVITER LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

### EST-CE ENCORE BON ?

Comme ils ne permettent pas la croissance de bactéries nocives pour la santé, les aliments ci-dessous peuvent être consommés plus d'un an après la date « meilleur avant », à condition qu'ils ne soient pas altérés.



#### **Céréales sèches, pâtes, riz, légumineuses, farine et sucre**

Sauf si vous y trouvez des mites alimentaires, des insectes ou des moisissures.



#### **Boîtes de conserve**

Sauf si la boîte est rouillée ou bombée.



#### **Aliments surgelés**

S'ils ne sont pas desséchés ou ne dégagent une odeur rance (due au congélateur).



#### **Miel**

S'il se cristallise, il suffit de le chauffer au bain-marie.

### FAITES APPEL À VOS SENS

En fonction de leur état de conservation, les produits ci-dessous peuvent être consommés plusieurs jours - voire semaines - après la date de péremption. Leur odeur, leur couleur et leur texture vous aideront à en juger.



#### **Fruits et légumes frais entiers et fromages à pâte ferme**

Vos carottes, navets ou votre cheddar sont couverts de moisissures ? Les aliments durs peuvent être coupés à 2,5 cm autour de la partie moisie, puis être mangés. Par contre, jetez les aliments mous - notamment la confiture -, car les moisissures y pénètrent plus facilement.

#### **Œufs et pain**

Si vous plongez dans l'eau un œuf et qu'il flotte, c'est qu'il n'est plus bon. Quant aux produits de boulangerie, éliminez ceux qui présentent des traces de moisissure.



#### **Beurre, margarine, huiles et marinades**

Ces produits peuvent rancir, ce qui n'est pas nocif en soi mais gâte leur saveur.



#### **Yogourt, kéfir**

Un test mené par le magazine français 60 millions de consommateurs révèle que les yogourts gardent la même qualité au moins trois semaines après la date de péremption.

### RESPECTEZ LA DATE

Viandes fraîches, poissons, fruits de mer, charcuteries, fromages à pâte molle, mayonnaise, houmous, pousses et germes doivent être consommés au plus tard à la date limite de consommation qui figure sur l'emballage.

## Recette

## BISCUITS CASSE-TÊTE AU MIEL

Ingrédients

750 ml (3 tasses) de farine tout usage non blanchie

10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte

125 ml (1/2 tasse) de beurre non salé, mou

125 ml (1/2 tasse) de sucre

125 ml (1/2 tasse) de miel

1 œuf

10 ml (2 c. à thé) d'extrait de vanille

Lait

Minibilles et cristaux de sucre de couleur

Préparation

- \* Dans un bol, mélanger la farine et la poudre à pâte. Réserver.
- \* Dans un autre bol, crémier le beurre avec le sucre et le miel au batteur électrique.
- \* Ajouter l'œuf et la vanille en fouettant.
- \* À la cuillère de bois, incorporer les ingrédients secs.
- \* Former 4 disques et les envelopper de pellicule plastique.
- \* Réfrigérer 1 heure.
- \* Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- \* Tapisser deux plaques à biscuits de papier parchemin.
- \* Sur un plan de travail fariné, abaisser un disque à la fois et former un carré de 20 cm (8 po). Déposer le carré de pâte sur la plaque.
- \* À l'aide d'un gros emporte-pièce de votre choix, découper la pâte au centre du carré. Laisser le biscuit obtenu en place.
- \* À l'aide d'un couteau, découper des pièces de casse-tête dans le contour du biscuit, en les laissant sur la plaque.
- \* Séparer ensuite soigneusement les morceaux les uns des autres pour les espacer d'environ 1 cm (1/2 po), afin d'éviter qu'ils se touchent pendant la cuisson. Badigeonner de lait.
- \* Décorer de minibilles et de cristaux de couleur.
- \* Cuire au four, une plaque à la fois, environ 7 minutes ou jusqu'à ce que le pourtour soit légèrement doré. Laisser refroidir.

Note : Si désiré, présentez les morceaux du casse-tête dans une petite boîte.

Deux abeilles discutent. L'une d'elle dit à l'autre :

- Hier soir, j'étais sur internet, c'était super !
- Ah bon ! Répond la seconde, il faudra que tu me donnes ton e.miel !



## 9 FLEURS ET LEUR SIGNIFICATION

Le printemps apporte avec lui des odeurs et des couleurs fraîches. Si votre jardin est en pleine éclosion, vous pourriez être surpris d'apprendre la signification des fleurs qui y poussent.

### 1. LA LAVANDE

Cette petite fleur aux boutons violets apporte calme et sérénité autour d'elle. La lavande est aussi un symbole de tendresse. Vous pouvez l'offrir à une personne qui vous est chère.

### 2. LA TULIPE

Celle qui se décline dans un arc-en-ciel de couleurs trône dans tous les commerces au printemps. Chaque couleur a sa signification, mais la tulipe symbolise l'amour et l'harmonie. Tout devient sincérité grâce à elle.

### 3. LA MARGUERITE

Cette jolie fleur blanche au cœur jaune évoque l'innocence, la candeur et la pureté. Délicate et féminine, elle est le symbole de la jeunesse, mais aussi de la fidélité.

### 4. LE COQUELICOT

Le coquelicot fait appel au sommeil réparateur, à la quiétude, à la guérison et à la consolation. Grâce à cette fleur, les peines sont moins grandes, car elle aide à traverser les périodes difficiles avec plus de douceur.

### 5. LE LYS

La pureté, associée à l'amour et à la jeunesse, est souvent le symbole utilisé pour la fleur de lys. Cette fleur représente aussi la noblesse des sentiments éprouvés pour quelqu'un.

### 6. LE JASMIN

Le jasmin est le symbole même de l'amour. Il s'agit de sentiments purs, charnels et sensuels. La passion est au rendez-vous lorsque cette fleur vous est offerte.

### 7. LE LOTUS

La fleur du lotus est utilisée par les bouddhistes, en Inde, pour représenter l'éveil spirituel. Celle qui pousse dans un milieu marécageux symbolise la dévotion, mais aussi la pureté.

### 8. LA PIVOINE

Généreuse et garnie, la pivoine se retrouve souvent dans les mariages. À certains endroits, comme en Chine ou au Japon, elle symbolise la richesse et la prospérité. Elle permet aussi d'essayer les regrets dans d'autres cultures.

### 9. LE TOURNESOL

Cette fleur a l'habitude de faire face au soleil, c'est pourquoi elle symbolise l'admiration et l'adoration. Le tournesol apporte avec lui bonheur et longévité.

<https://www.salutbonjour.ca/>



Dans la cafétéria d'une école, il y a un immense panier rempli de pommes posé sur une table. La surveillante a placé une affiche devant la table sur laquelle on peut lire: « Prenez une seule pomme. Dieu vous surveille. »

Un peu plus loin, sur une autre table, il y a de grandes assiettes chargées de biscuits au chocolat. Un élève chuchote alors à son ami :

-Tu peux prendre des biscuits tant que tu veux ! Dieu surveille les pommes...

## Spiritualité

## LE MAL EXISTE-T-IL ?

Un professeur universitaire a défié ses étudiants avec cette question.

-Est-ce que Dieu a créé tout ce qui existe? Un étudiant a bravement répondu : oui, Il l'a fait!

Le professeur lui redit : Dieu a tout créé? Oui, monsieur, a répliqué l'étudiant.

Le professeur a répondu : si Dieu a tout créé, il a donc aussi créé le mal.

Puisque le mal existe et selon le principe de nos travaux qui définissent ce que nous sommes, alors Dieu est mauvais.



L'étudiant était resté silencieux devant une telle réponse. Le professeur était tout à fait heureux de lui-même et il se vantait aux étudiants qu'il avait prouvé encore une fois que la foi était un mythe.

Un autre étudiant a levé sa main et a dit : Puis-je vous poser une question professeur ?

-Bien sûr, a répondu le professeur.

L'étudiant a répliqué : Professeur, le froid existe-t-il?

- Quel genre de question est-ce, cela ? Bien sûr qu'il existe. Vous n'avez jamais eu froid ? a répliqué le professeur.

Le jeune homme a répondu : En fait monsieur, le froid n'existe pas. Selon la loi de physique, ce que nous considérons comme le froid, est en réalité l'absence de chaleur. Tout individu ou tout objet possède ou transmet de l'énergie. La chaleur est produite par un corps ou par une matière qui transmet de l'énergie. Le zéro Absolu (-460°F) est l'absence totale de chaleur ; toute la matière devient inerte et incapable de réagir à cette température. Le Froid n'existe pas. Nous avons créé ce mot pour décrire ce que nous ressentons si nous n'avons aucune chaleur.

L'étudiant a continué : Professeur, l'obscurité existe-t-elle? Le professeur a répondu :- Bien sûr qu'elle existe !



L'étudiant a répondu : Vous avez encore tort Monsieur, l'obscurité n'existe pas non plus. L'obscurité est en réalité l'absence de lumière. Nous pouvons étudier la Lumière, mais pas l'obscurité. En fait, nous pouvons utiliser le prisme de Newton pour fragmenter la lumière blanche en plusieurs couleurs et étudier les diverses longueurs d'onde de chaque couleur. Vous ne pouvez pas mesurer l'obscurité. Un simple rayon de lumière peut faire irruption dans un monde d'obscurité et l'illuminer. Comment pouvez-vous savoir l'espace qu'occupe

l'obscurité ? Vous mesurez la quantité de lumière présente. N'est-ce pas vrai ? L'obscurité est un terme utilisé par l'homme pour décrire ce qui arrive quand il n'y a pas de lumière.

Finalement, le jeune homme a demandé au professeur : Monsieur, le mal existe-t-il?

Maintenant incertain, le professeur a répondu : Bien sûr comme je l'ai déjà dit. Nous le voyons chaque jour. C'est dans les exemples quotidiens de l'inhumanité de l'homme envers l'homme. C'est dans la multitude des crimes et des violences partout dans le monde. Ces manifestations ne sont rien d'autre que du mal!

L'étudiant a répondu : le Mal n'existe pas Monsieur, ou du moins il n'existe pas de lui-même. Le Mal est simplement l'absence de Dieu en soi. Il est comme l'obscurité et le froid, un mot que l'homme a créé pour décrire l'absence de Dieu en soi. Dieu n'a pas créé le mal. Le Mal n'est pas comme la foi, ou l'amour qui existe tout comme la lumière et la chaleur. Le Mal est le résultat de ce qui arrive quand l'homme n'a pas l'amour de Dieu dans son cœur. Il est comme le froid qui vient quand il n'y a aucune chaleur ou L'obscurité qui vient quand il n'y a aucune lumière.

Le professeur s'est assis.

Le nom du jeune homme? Albert Einstein

Source: <https://openclassrooms.com/>

**OYÉ ! OYÉ ! LE QUIZ SE POURSUIT EN MAI ET JUIN !**  
**CARTE CADEAU À GAGNER / 4 GAGNANTS**



Cinq questions vous sont posées en lien avec les textes, chroniques ou autres éléments du présent bulletin En Action.

Répondez aux questions et faites-nous parvenir, par la poste ou par courriel, le coupon-réponse ci-dessous. Quatre coupons seront tirés au sort.

Le prix ? Une carte-cadeau de 25\$. Chacune des quatre personnes gagnantes pourra choisir de quel commerce de la MRC des Chenaux elle souhaite recevoir le certificat.

**Bonne chance !**

Voici les questions :

- 1) Quelle est la symbolique de la tulipe?
- 2) De quel aliment est-il question dans notre revue ce mois-ci?
- 3) Quel est le titre de notre projet en informatique présentement?
- 4) En juillet 2022, la pension de la sécurité de la vieillesse sera augmentée de 10 % pour les gens à partir de quel âge?
- 5) Qui est Raphaëlle Coulombe qui signe la chronique dans Mémoire vive?

Les 4 personnes gagnantes du mois d'avril sont :

Aline Béland, Réjeanne Brouillette, Geneviève Caron et Gaston Désilets



**COUPON-RÉPONSE**  
**QUIZ DU MOIS DE MAI**

Réponses :

- |          |          |
|----------|----------|
| 1) _____ | 4) _____ |
| 2) _____ | 5) _____ |
| 3) _____ |          |

Vous avez **jusqu'au 17 mai 2021** pour nous faire parvenir votre coupon -réponse

Par courriel à : [aqdrdc@stegenevieve.ca](mailto:aqdrdc@stegenevieve.ca) **OU** par la poste à : AQDR des Chenaux, 44 Rivière-à-Veillet, Sainte-Geneviève-de-Batiscan, G0X 2R0

Nom : \_\_\_\_\_ Numéro de membre : \_\_\_\_\_

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

Ville : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_





**Vitalité intellectuelle**

**CHARADES**

- 1) 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



- 2) Mon premier favorise la détente lorsqu'il est chaud.
- Mon deuxième est la queue d'un « naja ».
- Mon troisième a cinq doigts.
- Mon tout est l'enfant le plus jeune de la famille.

**Réponses page 26**

**MOT À COMPLÉTER**

Complétez les mots et formez le mot-solution à l'aide des lettres manquantes.

- |           |            |            |
|-----------|------------|------------|
| 1)        | 2)         | 3)         |
| A _ QUIS  | _ ESPECT   | HACHUR _   |
| REL _ IS  | ENNUY _ R  | EN _ IRON  |
| ABSE _ T  | MI _ ERAI  | ACTIV _ R  |
| G _ NSENG | AVANT _ GE | P _ OGRÈS  |
| MA _ ÉRER | IMMO _ TEL | CONG _ LÉ  |
| C _ ARNUE | INSIPI _ E | AUTI _ ME  |
| PLAC _ BO |            | RE _ RACER |

**QUI SUIS-JE ?**

- 1. Grâce à moi on peut se nourrir. Beau quand on me fait fleurir, je suis toujours ouvert au public.
- 2. Il est le blé, le sel et la terre. Il peut compter le temps, sombrer dans la folie ou tomber en poussière.
- 3. Je suis dans l'étang et au fond du jardin. Je commence la nuit et finis le matin. J'apparais deux fois dans l'année.
- 4. J'ai quatre dents mais je ne mords pas. Quand j'attrape quelque chose, elle m'est aussitôt enlevée.



**Réponses page 27**

## SOLUTIONS DU BULLETIN D'AVRIL

### MOT OBSCUR

1	I	R	I	S				
2	M	C	G	I	L	L		
3	P	O	U	T	I	N	E	
4	A	G	R	I	C	O	L	E
5	C	A	B	A	N	E		
6	T	I	R	E				

### CARRÉ MYSTÈRE

	○	☆	△	= 27	□ = 14
□	△		○	= 30	△ = 6
○	□	□	☆	= 49	○ = 10
☆	△	□	△	= 37	☆ = 11
35	36	39	33		

### CHARADES — Solutions

- 1) pas - nord - rat - ma : panorama
- 2) bain - ja - main : benjamin

### MOTS À COMPLÉTER — Solutions

- 1) caniche
- 2) renard
- 3) Everest

## LE CADEAU DU PRÉSENT

### RÉPONSES DU MOT CROISÉ

- |                |                    |
|----------------|--------------------|
| 1- PROGRESSION | 7- COMPARAISON     |
| 2- RELATIF     | 8- BONHEUR         |
| 3- PRÉSENT     | 9- ATTENTE         |
| 4- FRÉNÉSIE    | 10- MÉCONTENTEMENT |
| 5- PSYCHOLOGIE | 11- ÉMOTION        |
| 6- PERSPECTIVE | 12- PEINE          |



## UN TRUC POUR ENTRAÎNER SA MÉMOIRE

L'attention est la porte d'entrée de la mémoire. Prendre son temps et rester attentif sont de bons points de départ pour se souvenir d'une information.

Vous voulez vous souvenir de la nouvelle adresse de votre fils? Il suffit de la noter dans votre agenda, par exemple, puis de vous la remémorer. Quelques secondes plus tard, tentez de la répéter dans votre mémoire, puis vérifiez l'exactitude de votre souvenir. Refaite le même exercice quelques minutes plus tard, quelques heures plus tard et une dernière fois en soirée. Enfin, juste avant d'aller au lit, testez à nouveau votre mémoire. Fort à parier que vous n'aurez pas besoin de votre agenda le lendemain pour vous rendre chez votre fils!

Source : magazine-vivre-en-sante

Mot Mystère

À trouver: un mot de 12 lettres

Thème: CHEVEUX ET COIFFURE

BAVOLET	HENNIN	ROUQUINE
BERET	HERISSE	SUROIT
BLOND	HIRSUTE	TAILLER
BORDS	HUPPE	TARBOUCHE
BOUCLES	IMPETIGO	TEINDRE
BRUNET	LAQUE	TORSADE
BULBE	LISSER	TRESSER
CHAPSKA	NATTE	TRICHOME
COUPE	NOIRAUDE	VISIÈRE
DEMELER	NOIRE	
DENTELLE	ONDULATION	
DORE	ONDULER	
EBOURIFFEE	ORNER	
EBOURIFFES	PILEUSE	
EFFILER	PILEUX	
FALUCHE	PSCHENT	
FIXATIF	QUICHENOTTE	
FOURNIE	RESILLE	
FRICION	ROULEAU	



RÉPONSES — QUI SUIS-JE ?

1. JARDIN

2. GRAIN

3. LETTRE « N »

4. FOURCHETTE

CONCOURS EN ACTION

Avril 2021—Solution : Plumitif \* La personne gagnante est Denise Ébacher, de Saint-Prosper

Participez et courez la chance de gagner 10 \$.

Le tirage est fait lors des réunions du CA OU en l'absence des réunions, les coupons sont numérotés de façon aléatoire par la coordonnatrice et un chiffre est choisi, au téléphone, par un membre du comité BEA ou du conseil d'administration.



Vous avez jusqu'au 17 mai 2021 pour nous faire parvenir votre coupon de participation

Par courriel à : aqdrdc@stegenevieve.ca 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  
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



**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



**Soutien**  
**à domicile**  
**des Chenaux**



**CHEZ MOI**  
**pour la vie**

Choisir le soutien à domicile,  
ça veut aussi dire  
**rester ensemble**

**JE RÉSERVE**

**418 362-3275**

[soutien@stegenevieve.ca](mailto:soutien@stegenevieve.ca)

**ÉESAD** RÉSEAU DE COOPÉRATION  
DES ENTREPRISES  
D'ÉCONOMIE SOCIALE  
EN AIDE À DOMICILE



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](mailto:phr_ste-anne-de-la-perade@brunet.ca)

391 boul. Lanaudière, Sainte-Anne-de-la-Pérade, G0X 2J0

Tél. 418 325-2332 • Fax : 418 325-3142 • [www.brunet.ca](http://www.brunet.ca)



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

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

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

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

