



AQDR

Des Chenaux

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES
ET PRÉRETRAITÉES



EN ACTION

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



Été 2023

PRÉSENCE AU BUREAU PENDANT LA PÉRIODE ESTIVALE

Les bénévoles et les membres du personnel
sont en vacances !

Le bureau sera donc fermé
entre le 8 juillet et le 11 août 2023.



BON ÉTÉ !

Chroniques page

- Calendrier des activités..... 2
- Éditorial 3
- Défense de droits 4
- Suivi d'activité 7
- Échos du CA 8
- Santé et mieux-être 9
- Santé 12
- Rappel projet recherche 20
- Nutrition et recettes 21
- Réflexion..... 23
- Pensée pour nos disparues... 23
- Vitalité intellectuelle 24
- Mot mystère 27

Calendrier des activités

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

VOYAGES AVEC MONIQUE TREMBLAY

JEUDI, 13 JUILLET 2023Départs : à 7h00 de Trois-Rivièresou 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 d'autres voyageurs de Trois-Rivières sont inscrits.

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

Prix : 140\$ - les taxes, pourboires et FICAV sont inclus dans le prix.

Protection annulation si désirée : 7\$

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

Pour nous joindre :

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

 **819-840-3090** aqdrdc@stegenevieve.ca www.aqdr-des-chenaux.org**Conseil d'administration
2023-2024**

Diane Béland, présidente
Thérèse Lévesque, vice-présidente
Monique Béland Désilets, trésorière
Line Mongrain, secrétaire
Jacqueline Bergeron, directrice
Lise Bournival, directrice
Jacques Talbot, directeur

COMITÉS 2023-2024

Comité Activités
Comité Bulletin En Action
Comité Défense de droits
Comité Gestion

Secrétariat à l'action
communautaire
autonome
et aux initiatives
sociales

Québec 

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

MON PREMIER MANDAT



Bonjour à toutes et tous,

C'est avec un immense plaisir que j'ai accepté de relever le défi de devenir présidente de l'AQDR des Chenaux et de pouvoir bénéficier d'un mentorat de grande expérience avec Jacqueline, votre présidente depuis plus de 8 ans. Je prends quelques instants de votre temps pour me présenter à vous.

Je suis native de Sainte-Thècle où j'y ai grandi... un petit peu... et comme plusieurs d'entre vous, quand est venu pour moi le temps de travailler, la grande ville m'a appelée. Nous sommes les parents de 2 enfants, un garçon qui lui vit avec nous... c'est notre aidant naturel en devenir 😊... et une fille qui nous a donné 3 petits-enfants. La plus vieille de nos petits-enfants, notre petite-fille, nous a permis de nous prolonger dans le temps en nous donnant notre premier arrière-petit-fils!

Lorsque l'heure de la retraite a sonné, mon rêve était de m'installer dans un endroit près du fleuve ou de la magnifique rivière Batiscan. Nous nous sommes installés à Saint-Stanislas, il y a de ça maintenant presque 10 ans; la rivière fait partie de mon quotidien et m'a permis de cocher une autre fois ma « bucket list ».

Revenons à l'AQDR; je vous présente l'équipe que vous aurez la chance de voir en photo bientôt, si ce n'est déjà fait! La vice-présidence est toujours occupée par Thérèse Lévesque, notre trésorière, Monique Béland Désilets continue d'être notre gardienne de la bourse, Line Mongrain est demeurée secrétaire, et pour les directeurs, des changements sont apportés car Jacqueline Bergeron accède à cette fonction en plus d'être mon *Mentor* attitrée! Lise Bournival demeure directrice et je pourrai aussi bénéficier de toute son expérience puisqu'elle a siégé sur plusieurs comités au niveau du National de notre association. Maintenant, nous avons un directeur, un homme qui a décidé de s'impliquer en la personne de Monsieur Jacques Talbot, de Sainte-Anne-de-la-Pérade. Je suis particulièrement fière de notre équipe et chacun de ses membres travaillera pour vous, tout comme ce que nous vous avons donné depuis des années.

Maintenant que vous me connaissez un peu, n'hésitez pas à venir me parler et ne vous offusquez pas si jamais je ne suis pas capable de vous nommer, c'est mon pire cauchemar de ne pas me rappeler du nom des personnes, mais je vais travailler fort pour pouvoir vous interpeller par votre prénom. Et aussi, ne soyez pas surpris si jamais je vous tutoie plutôt que de vous vouvoyer, c'est mon péché mignon, j'aime bien établir une relation d'égal à égal en tutoyant les gens mais tout en restant respectueuse à votre égard.

Je vous remercie du temps que vous avez pris pour me lire et sachez que je serai toujours heureuse d'échanger et d'apprendre de vous toutes et tous. Je vous souhaite de passer le meilleur été de vos vies ! Prenez le temps de bien regarder notre belle nature, de respirer le bon air que nous avons la chance d'avoir!

À bientôt!

Diane Bélard, présidente



Défense de droits

CONSULTATION CITOYENNE

Le Secrétariat aux aînés du Ministère de la Santé et des Services Sociaux invite la population à participer à une vaste consultation publique, réalisée dans le cadre des travaux qui mèneront à l'élaboration du troisième plan d'action issu de la Politique gouvernementale *Vieillir et vivre ensemble, chez soi, dans sa communauté, au Québec*, pour la période 2024-2029. Cette consultation en ligne donne l'opportunité aux citoyennes et citoyens québécois de faire connaître leur point de vue sur des sujets touchant leur vieillissement ou celui de leurs proches.

L'AQDR des Chenaux invite ses membres à participer au sondage sur le site du Ministère de la Santé et des Services Sociaux:

<https://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/aines/vieillir-et-vivre-ensemble/elaboration-plan-action-2024-2029/>

Dès maintenant et jusqu'au 21 juillet 2023.

Le concept de vieillissement actif, à la base de la Politique gouvernementale, s'inspire de la vision du vieillissement actif proposée par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), qui consiste à optimiser les possibilités de bonne santé, de participation et de sécurité afin d'accroître la qualité de vie pendant la vieillesse. Elle répond également au désir des personnes âgées de demeurer chez soi le plus longtemps possible, ainsi que d'être considérées comme parties prenantes de la société, leur contribution étant essentielle au développement social, culturel et économique du Québec.

Les trois grands objectifs de la politique sont :

- ◇ Adapter le Québec au vieillissement rapide de sa population tout en veillant à l'équité intergénérationnelle;
- ◇ Améliorer les conditions de vie des aînés, notamment pour les plus vulnérables;
- ◇ Permettre aux aînés qui le souhaitent de rester chez eux le plus longtemps possible et faire en sorte que leur sécurité ne soit pas compromise.

**ATTENTION AUX CONCOURS SUR FACEBOOK**

Selon le Centre antifraude du Canada, le stratagème est toujours le même : les arnaqueurs repèrent la page Facebook d'un commerçant qui lance un concours, clonent la page en volant leurs photos et contactent ensuite les participants au tirage, prétendant qu'il sont les heureux gagnants. Ils envoient un lien frauduleux pour voler leurs informations bancaires, sur lequel il ne faut surtout pas cliquer pour éviter de tomber dans le panneau.

Si vous répondez à la communication, le fraudeur vous dit que pour recevoir votre prix, vous devez d'abord acheter quelque chose ou payer des frais à l'avance. Ne partagez pas vos informations personnelles en ligne avant d'avoir fait des vérifications.

Les fausses pages Facebook n'ont souvent aucun abonné ni aucune publication.



Agence du revenu
du Canada

SUBVENTION « ÉPICERIE »

Le 5 juillet 2023, une somme de 2,5 milliards de dollars sera versée à environ 11 millions de Canadiennes et de Canadiens admissibles, ainsi qu'à leur famille, sous forme de remboursement pour leurs épicerie. Grâce au budget de 2023, le gouvernement du Canada effectue ce remboursement en tant que mesure d'allègement, en raison de l'inflation, et rend ainsi les articles de la vie courante plus abordables pour les Canadiennes et les Canadiens qui en ont le plus besoin.

Le remboursement pour les articles d'épicerie sera émis en juillet, en même temps que le prochain versement habituel du crédit pour la TPS/TVH. Ce versement supplémentaire permettra aux Canadiennes et aux Canadiens admissibles, ainsi qu'aux familles admissibles qui ont un revenu faible ou modeste, de toucher jusqu'à :

- 467 \$ s'ils sont un couple qui a deux enfants;
- 234 \$ s'ils sont célibataires et qu'ils n'ont pas d'enfant;
- **225 \$ s'ils sont des personnes âgées.**

Il n'est pas nécessaire de présenter une demande afin de recevoir le remboursement pour les articles d'épicerie. Les bénéficiaires qui y ont droit recevront automatiquement ce versement unique s'ils ont produit leur déclaration de revenus et de prestations de 2021 et s'ils avaient droit au versement trimestriel du crédit pour la TPS/TVH en janvier 2023.

Pour en savoir plus au sujet du crédit pour la TPS/TVH, comme les critères d'admissibilités et la valeur des versements auxquels vous pourriez avoir droit, allez à canada.ca/credit-tps-tvh.

Soyez branché: Pour savoir ce qu'il y a de nouveau à l'Agence du revenu du Canada, suivez-nous sur Facebook : www.facebook.com/AgenceRevCan

Curateur public

Québec 

VRAI OU FAUX?

Le Curateur public gère les biens non réclamés.

Contrairement à ce que plusieurs croient, le Curateur public du Québec ne s'occupe plus de l'administration des biens non réclamés. Et c'est ainsi depuis avril 2006. C'est à ce moment que cette charge a été confiée à Revenu Québec, qui reçoit, administre provisoirement et liquide les biens non réclamés.

Consultez le Registre des biens non réclamés sur le site Web de Revenu Québec.

Vous pouvez consulter gratuitement le registre pour vérifier

- ⇒ si vous avez des droits sur une succession non réclamée;
- ⇒ si vous possédez des produits financiers laissés inactifs dans une institution financière du Québec;
- ⇒ si vous avez des droits sur tout autre bien administré par le ministre du Revenu.

QUE DEVEZ-VOUS SAVOIR SUR LE DÉLIT DE FUITE ?



Selon des statistiques du ministère de la Sécurité publique, en 2017, près de 24 000 des 40 000 infractions liées à la conduite d'un véhicule au Québec étaient des délits de fuite.

Pourtant, ce type d'infraction peut devenir lourd de conséquences. Elle inclut des amendes pour leurs auteurs et une perte de 9 points d'inaptitude. Parfois, le permis est révoqué; une peine d'emprisonnement pèse même sur les cas plus graves.

4 obligations pour que vous évitiez de commettre un délit de fuite

En vertu du Code de la sécurité routière, lorsque vous conduisez une auto ou un véhicule hors route comme un VTT ou un bateau, vous avez des obligations en cas de collision ou d'accrochage. Voici les principes que vous devez respecter pour ne pas commettre de délit de fuite lors d'un incident, même mineur :

1. Demeurez sur les lieux ou retournez-y sans tarder.
2. Apportez l'aide requise à toute personne qui pourrait en avoir besoin.
3. Fournissez à la police ou à la personne ayant subi un préjudice tout renseignement requis. Il s'agit surtout de votre nom, votre adresse, votre numéro de permis et votre numéro de plaque, en plus du nom de votre assureur.
4. Appelez la police si une personne est blessée ou si la collision implique un véhicule inoccupé ou un objet fixe. Malgré la croyance populaire, si vous êtes seul sur les lieux de l'incident, vous ne devez pas laisser vos coordonnées (par exemple : sur un pare-brise) et quitter l'endroit.

Ça peut vous arriver !

Vous êtes victime d'un délit de fuite ? Si vous le pouvez, notez le numéro de plaque du véhicule fautif. Appelez ensuite la police pour faire un rapport et communiquez le numéro de ce rapport à votre compagnie d'assurance.



Certaines compagnies d'assurance ne vous demanderont pas de payer la franchise en cas de délit de fuite si un rapport de police a été rempli.

Vous n'avez pas eu d'ennui pour le moment et vous touchez du bois... mais vérifiez quand même un dernier point : votre compagnie d'assurance actuelle couvre-t-elle bien les délits de fuite ? Contactez-la afin d'en avoir le cœur net. Autrement, l'ajout de la protection B2, « Risques de collision et de renversement », réglera le problème.

Source : **beneva**

Suivi d'activité



UNE BELLE RENCONTRE

Le 21 juin, en matinée, nous avons eu la chance d'assister à une conférence de Desjardins, « *Maître de sa vie et de ses biens* », donnée par monsieur Anthony-Charles Bergeron, conseiller, dont les bureaux sont situés à Sainte-Anne-de-la-Pérade. Il nous a entretenu des risques encourus face à la fraude. Nous avons pu profiter de ses conseils sur la vigilance que nous devons exercer afin de ne pas devenir des cibles pour les fraudeurs.



Je sais que plusieurs d'entre vous avaient déjà pu assister à cette prestation lors du Salon tenu en septembre dernier à Saint-Maurice. Suite au succès connu, Desjardins a gentiment accepté une deuxième prestation. Plusieurs personnes étaient présentes et les échanges furent fructueux et plein de sagesse. Merci aux participants qui nous ont fait bénéficier de leur expérience!

Maintenant je vous demanderais de prendre papier et crayon et de noter des numéros de téléphone importants, si jamais le besoin était :

Pour toute question ou besoin d'informations, de référence ou tout simplement besoin d'être écouté, sachez qu'il existe une ligne « Appui aux proches aidants » au 1-855-852-7784.

Pour vos questions financières, chez Desjardins, le numéro 1-800-CAISSES (1-800-224-7737).

Il y a aussi une ligne d'écoute et d'aide si vous vous sentez abusé dans une relation et que vous voulez en parler ou vous faire aider, au 1-888-489-2287 il y a des gens qui peuvent vous venir en aide et surtout, si vous vous sentez dans une situation où vous n'êtes pas à l'aise, n'hésitez pas! Vous n'êtes pas seul! Ne vous gênez pas et, surtout, ne vous jugez pas, vous n'êtes pas le premier à appeler et vous ne serez pas le dernier non plus.

Diane Béland

IDÉES DE CADEAUX TYPIQUEMENT MASCULINS !

En mars dernier, c'était l'anniversaire de mon fils et je lui ai acheté un iPhone. Il adore ça. Qui n'aimerait pas ça?

C'était ma fête en juillet et ma femme m'a rendu très heureux quand elle m'a acheté un iPad.

À l'anniversaire de ma fille, en août, je lui ai acheté un iPod Touch.

Pour la fête de ma tendre épouse, en septembre, je lui ai acheté un iRon.

La chicane débuta..... Ce que ma femme n'a pas compris c'est que le iRon peut être intégré dans l'ensemble des travaux ménagers avec le iWash, iCook et iClean.... Ce qui a fait débouler tout le reste.

Je devrais quitter l'hôpital d'ici mardi!



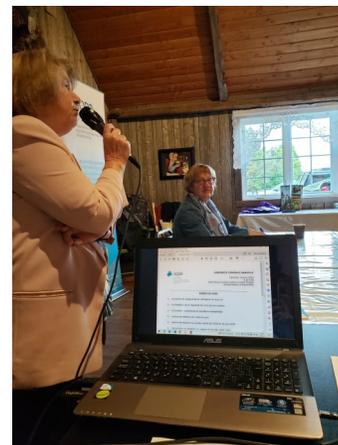
ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Échos du CA



WOW ! Quelle belle participation ! 51 membres ont assisté à l'AGA du 16 juin dernier à Saint-Prosper. C'est le nombre le plus élevé depuis au moins 15 ans, ça c'est certain !

Jacqueline Bergeron, qui quittait ses fonctions de présidente de l'AQDR des Chenaux a encore très bien fait comme présidente d'assemblée. Elle pouvait compter sur une secrétaire d'assemblée aussi très efficace, Line Mongrain.



Avant le début de l'AGA, Madame Hélène J. Veillette a tenu à remercier très chaleureusement l'AQDR et le comité organisateur de l'activité du 40e anniversaire. Une délicatesse qui a été très appréciée.

Lors de l'élection, un seul poste était vacant. Monsieur Jacques Talbot, de Sainte-Anne-de-la-Pérade s'est dit intéressé à joindre le conseil d'administration. Il venait donc s'ajouter à Lise Bournival et Jacqueline Bergeron qui avaient complété leur formulaire de candidature pour un autre mandat de deux ans.

Des remerciements ont été adressés à Madame Jocelyne Bronsard pour ses années d'implication comme administratrice Elle a, à son tour, adressé la parole à l'assemblée pour remercier et dire combien elle avait apprécié son passage au sein du conseil d'administration.



Après le tirage de plusieurs prix de présence, madame Louise Raymond, de Viactive Champlain, est venue présenter « *les bienfaits de la marche modérée sur la santé cognitive* ». Pour le bénéfice de tous nos membres, elle a accepté de produire un article sur le sujet traité. Vous le trouverez aux pages 9 et 10. Ce sera un rappel pour ceux et celles qui ont assisté à cette mini-conférence. D'excellents commentaires ont été recueillis après cette présentation. La simplicité et l'humour de madame Raymond ont rejoint toutes les personnes présentes; il était facile, nous a-t-on dit, de s'identifier à elle.

L'avant-midi s'est terminé avec un excellent dîner cuisiné par Nancy Dumas. Tout le monde s'est régalé !

UN IMMENSE MERCI À CHACUN ET CHACUNE DE VOUS !



Le conseil d'administration 2023-2024 :

Jacqueline Bergeron, Diane Béland, Jacques Talbot, Monique Béland Désilets, Lise Bournival et Thérèse Lévesque.

Absente de la photo : Line Mongrain

BOUGEZ! POUR UN CERVEAU EN SANTÉ

Santé et mieux-être

« *Bougez, pour un cerveau en santé* » a constitué le sujet de la vidéo conférence offerte en février 2023 par monsieur Maurice Chevalier aux animatrices et animateurs de Viactive. M. Chevalier, titulaire d'un baccalauréat en éducation physique et d'une maîtrise en physiologie de l'exercice, a rédigé plus de 250 articles et présenté plusieurs conférences sur les bienfaits de l'activité physique. Un résumé de cette conférence a été partagé aux membres de l'AQDR lors de leur dernière assemblée générale, le 16 juin.

Heureux privilège, il n'y a pas d'âge pour commencer à bouger. Plusieurs études chez les plus de 50 ans démontrent la possibilité de renverser les effets de la sédentarité par **la pratique régulière d'un exercice modéré**. On reconnaît comme exercice modéré, une activité qui augmente les fréquences cardiaques et respiratoires. Ces augmentations de fréquence se manifestent par une sensation de chaleur corporelle et par la présence d'un essoufflement léger. Un indice facile pour s'y retrouver : durant l'activité, parler demeure possible mais le débit de la parole se ralentit et devient saccadé. Citons quelques exemples d'un exercice modéré : la marche rapide, le jogging, le vélo stationnaire, le tapis roulant, les escaliers, les longueurs de piscine, le ski de fond, la raquette à neige... Selon plusieurs études consultées par l'auteur, la pratique d'une activité physique modérée améliore les fonctions cognitives comme l'attention, la concentration, la capacité d'analyse, le jugement, la mémoire à court terme. Et inutile de suer à grosses gouttes pour profiter du bienfait cérébral de l'exercice.



En quoi consiste ces bienfaits amenés sur le cerveau par la pratique régulière d'un exercice d'intensité modérée? L'activité physique rend **le cerveau plus calme**, plus zen. Vingt minutes d'un exercice modéré comme la marche rapide suffisent à donner immédiatement une impression de légèreté d'environ deux heures. L'exercice modéré diminue les pensées négatives et permet de se sentir plus détendu, de meilleure humeur et réduit l'anxiété chez les personnes anxieuses et tendues.

L'activité physique rend aussi **le cerveau plus alerte**. Le cerveau est plus résistant aux distractions, donc présente une meilleure capacité d'attention et de concentration. Le cerveau devient plus rapide à prendre des décisions et la mémoire à court terme s'améliore.

Une dizaine de mécanismes d'action rendent bénéfique la pratique d'une activité régulière modérée sur les fonctions cognitives. Par exemple, l'activation du système nerveux parasympathique amène un effet calmant et apaisant. L'activité physique tend aussi à hausser le taux de nos molécules tranquillisantes et de nos hormones du plaisir comme la sérotonine et la dopamine. Une hausse des molécules cérébrales associées à la cognition apparaît et un plus grand apport de sang au cerveau est observé. Les effets de distraction et de socialisation reliés à l'activité comptent parmi ces mécanismes.

L'activité physique rend **le cerveau plus fort**. L'exercice a aussi des effets à long terme sur le cerveau. L'activité physique rend le cerveau plus fort, plus en santé en transformant littéralement la structure du cerveau (plasticité du cerveau). L'apparition de nouveaux vaisseaux sanguins appelés angiogenèse, l'apparition de nouveaux neurones et une augmentation durable de neurotransmetteurs (sérotonine, dopamine...) participent à cette transformation. L'exercice régulier retarde aussi l'atrophie du cerveau liée au vieillissement..

Comment intégrer la pratique d'activité physique pour obtenir des impacts positifs sur la santé du cerveau?

Sur les 300 minutes d'exercices suggérés par semaine, le maximum de gains obtenus se situe dans les 150 premières minutes. Au-delà de 300 minutes d'activité modérée, les gains atteignent un plateau. Entre 150 et 300 minutes, les gains s'avèrent non substantiels. Ces 150 minutes doivent s'effectuer sur au moins trois journées dans la semaine. Pour un entraînement journalier, l'activité requiert 20 minutes par jour d'un exercice modéré pour un bienfait sur les fonctions cognitives. Par contre, pour développer des gains sur la santé physique, l'activité doit représenter 30 minutes par jour.

Pour plus d'informations, la consultation du livre « *Bougez! Pour un cerveau en santé* » publié par monsieur Maurice Chevalier permettra de compléter ce résumé de la vidéo-conférence de l'auteur.

Louise Raymond, animatrice Viactive



LE BONHEUR *c'est d'y vivre!*
Ambiance conviviale ♦ **Sécurité** ♦ **Détente**

Le **Manoir des deux rivières** est situé dans la municipalité de St-Stanislas. Il s'agit d'une coopérative d'habitation pour les personnes retraitées et du 3^e âge, qui offre un milieu de vie agréable et sécuritaire.



Le **Manoir des deux rivières** met à la disposition des personnes autonomes ou en légère perte d'autonomie, de grands logements 4½ ou 3½, avec le service d'un ou deux repas par jour et est situé au centre du village, à proximité des services.

Pour plus d'information ou pour une visite : (418) 328-3209
manoirdeuxrivieres@gmail.com

Admissible au Programme de supplément au loyer offert par la Société d'habitation du Québec



L'EXERCICE CI-DESSOUS FAIT SUITE AU CAFÉ-RENCONTRE « VIVE LA VIE » TENU À SAINT-MAURICE SUR LE THÈME DE LA SANTÉ MENTALE AU 3E ÂGE ET ANIMÉ PAR GINETTE DUMAS ET LINE MONGRAIN.

VIEILLIR ENSEMBLE

L'appartenance sociale a un effet positif sur la santé. Les gens qui conservent une vie active et des liens avec leur entourage sont généralement plus heureux, en meilleure santé physique et mentale, et plus en mesure de faire face aux changements et aux transitions. Les relations amicales jouent un rôle important dans notre estime de soi : elles la nourrissent et la stabilisent.

Nous vous invitons à cocher les activités que vous faites pour « vivre ensemble » ou celles que vous pourriez faire :



| Je le fais | Je pourrais le faire | |
|------------|----------------------|---|
| | | Écrire, texter, téléphoner ou faire un appel vidéo à une personne proche. |
| | | Agir comme mentor, partager mes connaissances et mon expérience. |
| | | M'impliquer dans un groupe (ex. bénévolat, environnement, AQDR,...) |
| | | Suivre des cours (ex. Université du 3e âge, informatique,...) |
| | | Voyager avec quelqu'un. |
| | | Prendre contact avec d'anciens amis /anciennes amies. |
| | | Inviter à la maison une ou un ami, ou un membre de ma famille. |
| | | Rendre visite à un proche. |
| | | Demander des nouvelles à un ou une voisine. |
| | | Partager un sport ou un passe-temps (lecture, marche, danse, jardinage...) |
| | | Participer aux activités de la municipalité (festival, fêtes, expositions, ...) |
| | | Participer activement au mieux-être de sa municipalité (table de rencontres, défense des droits des personnes âgées, ...) |

Nous pouvons moduler notre engagement en fonction de nos champs d'intérêt, de nos capacités et de l'énergie dont nous disposons.

Source : Mouvement santé mentale Québec

Santé

SIX ERREURS À ÉVITER EN PÉRIODE DE CANICULE

La chaleur est finalement arrivée. Au-delà des conseils habituels de s'hydrater amplement et de se mettre à l'abri, quelles sont les erreurs à éviter en période de canicule?

La Presse canadienne a demandé son avis au docteur Pierre Gosselin, qui est médecin-conseil, Climat et santé, à l'Institut national de santé publique du Québec.

Boire des liquides glacés

Très, très froid, en toute occasion, ce n'est pas très bon parce que ça congèle les sinus et ça nous fait souffrir. L'idée est vraiment davantage de se rafraîchir, il n'y a pas de doute, et pas besoin pour ça que ce soit très, très froid. Ce qui peut être utile est vraiment davantage de s'humecter la peau, de s'exposer à un ventilateur, tant que c'est indiqué, ou à la climatisation, des choses comme ça. En plus il faut boire, mais il n'y a pas nécessité que ce soit bien froid.

Boire des jus de fruits

Le sucre n'hydrate pas. Il est préférable de boire de l'eau pour s'hydrater correctement. Le sucre entraîne un appel d'eau supplémentaire, donc on est mieux de boire de l'eau que de boire quelque chose de très sucré. Ça n'aura pas la même efficacité. Ce qui est important, c'est de boire de l'eau avec un peu de sel ou prendre son sel en mangeant, les deux composants sont importants pour maintenir l'équilibre en eau. Mais le sucre est inutile et il vient même diminuer l'effet de réhydratation.

**Boire de l'alcool**

Il ne faut pas l'interdire complètement, mais il faut être raisonnable en ce sens que, quand le niveau d'alcool augmente trop, on commence à uriner davantage, il y a un effet diurétique qui est connu, quel que soit l'alcool, le vin ou quoi que ce soit. Donc on peut en prendre, il n'y a pas d'évidence scientifique que ce soit nocif de prendre des bières ou du vin à faible teneur d'alcool, ou des mélanges à faible teneur d'alcool, mais il faut viser le 5 ou 6%. Oubliez les bières fortes, oubliez les gros vins capiteux à 14%, ou les whiskys. Ce n'est vraiment pas le temps de boire ça. Et le danger aussi, c'est qu'au fur et à mesure, si on en boit trop, notre jugement s'altère et donc on peut commencer à être moins préventif dans les mesures qu'on prend à la fois pour nous-mêmes et pour notre famille. Ou alors on ne dort pas, on prend un somnifère, et ce ne sont pas de bons mélanges.

**Prendre une douche froide**

Quand on prend une douche l'été, l'eau n'est pas si froide, ce n'est pas comme l'eau froide l'hiver. Il n'y a pas de nécessité que ce soit plus que frais. Si on veut la prendre froide, c'est correct aussi, mais l'idée n'est pas de se faire un choc ou de la prendre glacée.

Faire de l'activité physique

Ça, c'est important. Ce n'est pas le temps de faire son jogging l'après-midi, d'autant plus qu'en fin d'après-midi, quand il y a une canicule, ce sont des conditions idéales pour que les niveaux d'ozone augmentent et que le niveau de particules microscopiques augmente, alors ce n'est vraiment pas le temps. Si on tient à faire de l'exercice physique, c'est très tôt le matin ou en fin de soirée. Il faut être vraiment prudent. Ça arrive même chez les jeunes gens en bonne santé lorsqu'ils font de l'exercice physique. Il faut être très prudent là-dessus, aussi pour les travailleurs. C'est plus que du gros bon sens: c'est carrément à éviter. Ce sont des situations qui peuvent réellement causer des problèmes liés à la chaleur, à la déshydratation et au coup de chaleur qui est mortel la moitié du temps malgré les meilleurs soins.



Laisser les rideaux ouverts

Si on veut aérer, c'est tôt le matin ou tard le soir. Laisser les rideaux ouverts laisse entrer la chaleur. Un autre élément important concerne les appareils électroniques dans la maison. Ce n'est pas le temps de faire son lavage, ce n'est pas le temps de sécher du linge dans la machine, ce n'est pas le temps de faire des grosses recettes au four, ce n'est pas le temps non plus de laisser tous les appareils allumés. Ce sont toutes des sources de chaleur qui vont venir aggraver la chaleur à l'intérieur de la maison. C'est important de le mentionner parce que c'est souvent oublié. Surtout que les appareils électroniques que nous avons aujourd'hui consomment toujours un peu d'électricité. Il faut carrément débrancher les appareils.

Les propos du docteur Gosselin ont été abrégés à des fins de clarté.

JEAN-BENOIT LEGAULT, La Presse canadienne

LA FATIGUE DE COMPASSION

Vous avez l'habitude de prendre soin des autres, mais dernièrement vous avez senti que vous viviez une baisse d'énergie, que la fatigue s'accumulait sans trop comprendre de quoi il s'agissait? Vous souffrez peut-être de fatigue de compassion. La psychologue Nathalie Parent explique en quoi elle consiste et, surtout, comment la prévenir.

LA FATIGUE DE COMPASSION, C'EST QUOI?



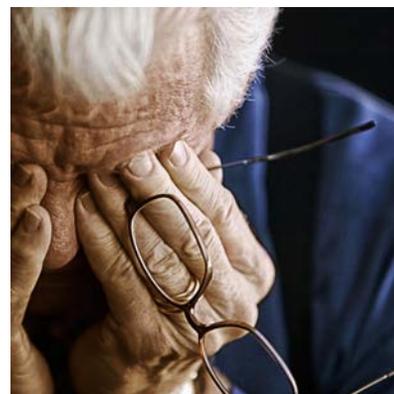
La fatigue de compassion se définit comme un état d'épuisement physique et psychologique (mentale, émotionnelle) entraînant une saturation à ressentir la souffrance d'autrui. Le mot «compassion» vient du latin «compassio», défini par l'action de «souffrir avec». C'est donc le sentiment par lequel une personne perçoit ou ressent la souffrance de l'autre comme la sienne et cherche à y remédier.

Mais une personne qui s'expose à des souffrances répétées ou intenses qui font vivre de l'impuissance de façon soutenue peut verser dans la difficulté à donner, à aider, à soutenir davantage. À l'image de la situation dans laquelle l'estomac, après un repas copieux où on a le ventre plein, cherche à faire quelque chose de son contenu, à évacuer le trop-plein, les gens qui travaillent en relation d'aide, ceux qui prennent soin de quelqu'un ou de quelques personnes, exercent une profession dans les soins d'urgence (membres d'un corps policier, membres d'un corps ambulancier, etc.) ou qui sont en contact avec une clientèle traumatisée ou très vulnérable, ou encore les aidants et aidantes naturels, peuvent être saturés.

À QUOI RECONNAÎTRE LA FATIGUE DE COMPASSION?

On reconnaît la fatigue de compassion lorsqu'une personne perd sa capacité à prendre soin de l'autre, à lui apporter du soutien, à l'aider, à éprouver de la compassion pour lui ou elle, et perd de sa vitalité. C'est comme si le contenant interne débordait d'émotions «non digérées». Plusieurs manifestations peuvent apparaître.

- ⇒ Remise en question douloureuse de son travail, absence de l'envie d'aider alors que la personne aimait son métier au point de le voir comme une vocation;
- ⇒ Hypersensibilité aux émotions des autres, aux drames, aux nouvelles, aux émotions présentées à l'écran, comme si la personne n'avait plus de frontière entre elle et l'extérieur. Tout l'affecte;
- ⇒ Besoin d'éviter toute situation qui renvoie à la souffrance et au sentiment de responsabilité ou besoin de se désinvestir (par exemple, devenir insensible à la souffrance d'un parent qui a besoin d'aide ou ne chercher qu'à partir ou voyager pour s'évader);
- ⇒ Voir les choses de façon négative ou devenir cynique par rapport à l'entourage, à la vie en général, à la nature humaine;
- ⇒ Présence de symptômes d'anxiété, de dépression, d'irritabilité, d'insomnie ou d'hypersomnie, de perte de concentration ou de mémoire, d'intrusion par des images de souffrance ou de drame.



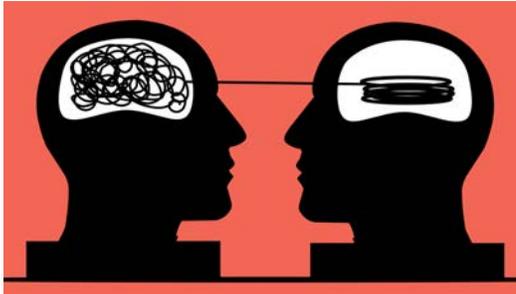
COMMENT NE PAS SE RENDRE À CETTE FATIGUE DE COMPASSION?

Ne pas attendre que la situation soit terminée pour s'occuper de soi. Il faut chercher à s'occuper de soi, à identifier ses besoins, à prendre conscience de ce qu'on vit émotionnellement. Car **prendre soin de soi permet de mieux prendre soin des autres**. Ce qui vaut autant pour le travail que pour la vie personnelle (par exemple, s'occuper d'un parent en fin de vie ou d'un conjoint ou d'une conjointe aux prises avec une maladie dégénérative). De la même façon qu'on doit d'abord, soi, porter le masque à oxygène pour pouvoir porter secours aux autres.

9 CONSEILS POUR PRENDRE SOIN DE SOI

- ⇒ Donnez-vous du temps de réflexion et permettez-vous de ressentir toutes les émotions, même les plus désagréables, telles l'impuissance, la colère, la tristesse, la peur, la honte, la culpabilité, etc., afin de «digérer» les éléments émotionnels entre les rendez-vous ou à un moment dans la journée. C'est une nécessité.

⇒ Prenez votre «pouls émotionnel», faites des bilans: Comment ça se passe pour moi en ce moment? Qu'est-ce qui a été plus difficile et qu'est-ce qui m'a fait du bien dernièrement? Qu'est-ce qui a été satisfaisant et gratifiant pour moi aujourd'hui? De quoi ai-je besoin présentement ou dans les prochains jours?



⇒ Demandez un accompagnement professionnel (thérapie de groupe de pairs, soutien en groupe sur une thématique, supervision, codéveloppement ou rencontre d'équipe) si vous en ressentez le besoin.

⇒ Faites des rencontres de groupe après un événement marquant afin d'évaluer la situation dans son ensemble, évacuer et nommer les émotions vécues.

⇒ Prenez le temps de vous observer dans vos comportements afin de voir si vous évitez des émotions ou si vous cherchez à vous évader, à fuir le sentiment de responsabilité ou juste la réalité dans l'alcool, la drogue, le sommeil, le jeu, etc.

⇒ Trouvez des activités nourrissantes qui vous permettent de vous sortir de votre travail ou de votre quotidien.

⇒ Accordez-vous du temps pour rire et avoir du plaisir autant au travail que dans votre vie personnelle.

⇒ Pratiquez l'écriture libre. Cela permet de se distancier du vécu émotionnel.

⇒ Entourez-vous d'un réseau social qui peut vous soutenir et vous accompagner lorsque nécessaire. Je pense non seulement aux amis et amies qui écoutent, mais aussi aux personnes ou organismes qui peuvent vous aider, pour du ménage, des repas, des pauses, etc.



Mais si la situation vous dépasse, si vous ressentez un état de fatigue de compassion, n'hésitez pas à demander de l'aide professionnelle: médecin, psychologue, programme d'aide aux employés



et employées. Si vous éprouvez une fatigue de compassion, faites preuve de bienveillance envers vous-même. Voyez les forces que vous détenez et utilisez-les à la fois pour manifester votre compassion et pour respecter votre capacité à vous investir pour aider. Et surtout, donnez-vous du temps pour voir à l'intérieur de vous ce qui a fait en sorte que vous vous retrouviez là, pour ainsi respirer pleinement sans masque à oxygène.

Merci à Nathalie Parent, psychologue, auteure et conférencière, pour la rédaction de cet article

ÉLOIGNER LES MOUSTIQUES

Les insectes piqueurs nous détectent principalement grâce aux molécules volatiles odorantes de notre corps, à la chaleur qui s'en dégage et par nos émissions de CO₂. Les fragrances particulières dégagées par certains végétaux ont la capacité de masquer les odeurs corporelles; les moustiques ont alors plus de mal à nous localiser... et donc à nous piquer.

Voici quelques trucs pour faire fuir les moustiques et pour profiter du plein air sans en subir les désagréments.



UTILISER LES PLANTES

Entourez votre terrasse de plantes qui ne plaisent pas aux moustiques. L'odeur citronnée les éloigne de façon générale; optez donc pour la citronnelle, le thym citron, la menthe poivrée, la mélisse et le basilic à petites feuilles. D'autres végétaux ont également un effet répulsif sur les moustiques : essayez le géranium odorant, la plante de Neptune, la lavande et les plants de tomates. Avec ce nouvel aménagement paysager, vous devriez en dissuader plusieurs.

ÉLIMINER LE PROBLÈME À LA SOURCE

En premier lieu, il faut faire le tour de tout le terrain ou de la terrasse et éliminer les plans d'eau stagnants, comme les contenants vides qui ont accumulé de l'eau de pluie, par exemple. Dans les différents plans d'eau (fontaine, abreuvoir, etc.), il est possible de placer des briquettes Mosquitos Dunks, qui éliminent les larves et les jeunes moustiques avant qu'ils commencent à piquer. Efficaces durant un mois sur un plan d'eau d'environ 30 mètres carrés, elles n'affectent pas pour autant les autres formes de vie marine, humaine ou animale. C'est vraiment une solution gagnante!



AUTRES TRUCS

- Les bougies à la citronnelle fonctionnent plus ou moins bien, selon la voracité des moustiques. Pour vous assurer d'une efficacité accrue, optez plutôt pour des bougies au géraniole. Elles sont toutefois difficiles à trouver au Québec. Vous trouverez cependant des bougies avec un mélange de citronnelle et de géraniole.
- Certaines huiles essentielles permettent également de se débarrasser des moustiques. Ils n'apprécient guère, entre autres, l'odeur d'eucalyptus citronnée.
- Porter des couleurs pâles : les moustiques sont attirées par les couleurs foncées. Portez du blanc en camping n'est pas toujours idéal, mais votre petite brassée de blanc en vaudra vraiment la chandelle.
- Skin-so-Soft : huile pour la peau de la marque Avon, vous serez étonnés de voir son efficacité contre les moustiques... et en plus, ce produit ne contient pas d'ingrédients chimiques comme les répulsifs anti-moustiques réguliers.

En combinant différents produits, les moustiques devraient se tenir loin de vous et vous pourrez passer de merveilleuses soirées d'été sans aucune pique!

PLANTES AROMATIQUES ET ORNEMENTALES POUR REPOUSSER LES INDÉSIRABLES MOUSTIQUES



CITRONNELLE:

La citronnelle est la plante anti-moustique la plus connue. Grâce à la molécule odorante qu'elle dégage, la fragrance de citron perturbe le système nerveux des moustiques et les désoriente. Plutôt frileuse, elle n'est pas très adaptée à une culture en pleine terre: mieux vaut la cultiver en pot.

D'autres végétaux à l'arôme citronné sont aussi efficaces pour éloigner les insectes piqueurs : la mélisse officinale, le thym citron, la verveine citronnelle, le basilic citron et le pélagonium (géranium odorant).

LAVANDE:

Bien qu'elle attire les pollinisateurs, son parfum repousse les moustiques, mais aussi d'autres insectes, comme les pucerons, les fourmis et les guêpes. En pot ou en pleine terre, la lavande s'épanouit en plein soleil.



MENTHE POIVRÉE:

Sa forte odeur mentholée repousse les moustiques, les pucerons et les fourmis. Envahissante en pleine terre, plantez-la dans un endroit délimité.

SOUCI :

Le souci contient de la pyréthrine, un ingrédient de base utilisé pour la fabrication de nombreux insecticides. Cultivée comme annuelle, cette plante est peu exigeante, mais préfère toutefois une exposition plein soleil.



ROMARIN :

Très aromatique, le romarin repousse les moustiques et attire les papillons. Cette plante préfère le plein soleil et craint l'humidité stagnante.

NÉPÉTA:

Aussi connue sous le nom d'herbe-aux-chats, le népéta contient de la népétalactone dans son feuillage, un composé qui attire les chats, mais qui va surtout, grâce à la forte odeur qu'il dégage, repousser les moustiques, les termites et les blattes. À la mi-ombre ou en plein soleil, cette plante a la capacité de supporter les épisodes de sécheresse.



TABAC D'ORNEMENT:

Surtout le soir, les fleurs dégagent une fragrance peu appréciée des moustiques. Celles-ci s'épanouissent de juin à septembre. En cours de la saison, pensez à retirer celles qui sont fanées, afin d'entretenir la floraison de cette annuelle.

PESTICIDES : COMMENT LES ÉLIMINER DE VOS FRUITS ET LÉGUMES ?

Même s'il existe plusieurs nettoyants pour les fruits et légumes sur le marché, vous pouvez éviter cette dépense. La meilleure solution pour enlever les résidus de pesticides ou les bactéries est simple... et gratuite !

Pratiquement tous les fruits et légumes, sauf peut-être la banane et les légumes-feuilles prêt-à-manger, doivent être lavés à l'eau potable avant d'être consommés, même ceux que vous pelez, rappellent Santé Canada et le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ).

Selon les deux organismes, **les nettoyants pour fruits et légumes ne sont pas plus efficaces que l'eau**, qui élimine jusqu'à 80 % des résidus de pesticides et 90 % des micro-organismes sur les fruits et légumes.



Arturo Duarte Sierra, chercheur à l'Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels (INAF), recommande d'éviter les nettoyants pour fruits et légumes commerciaux. « Le problème avec ces produits, c'est qu'ils contiennent des substances chimiques qui présentent un risque potentiel sur la santé. C'est comme ajouter des produits chimiques dans des produits végétaux », illustre-t-il.

Inutile également d'incorporer du vinaigre ou du désinfectant dans l'eau de trempage dans l'espoir d'augmenter l'efficacité du nettoyage. Le vinaigre fera disparaître une partie des bactéries, mais laissera un goût acide s'il est mal rincé. Même chose pour la Javel.

Le savon, c'est pour vous !

Avant de manipuler un aliment, vous devez vous laver les mains avec du savon pendant au moins 20 secondes. Ensuite, rincez le fruit ou le légume sous le jet d'eau courante. « La surface doit avoir été rincée abondamment à l'eau potable, et on doit s'assurer que tout l'aliment a été traité. »

Brosse, coupe, épluche



Vous voulez manger un fruit ou un légume à la surface ferme, comme des pommes de terre, des carottes, des oranges, des melons ou des panais ? Vous pouvez utiliser une brosse, préalablement lavée avec du savon, pour enlever la terre ou toute saleté tenace.

La brosse est cependant à éviter sur les fruits et légumes qui ne possèdent pas de pelure. « Vous risquez d'introduire des micro-organismes de surface à l'intérieur du fruit en détruisant la couche protectrice naturelle de celui-ci », indique le conseiller en salubrité du MAPAQ.

Si vous utilisez un couteau pour peler ou couper votre aliment et une planche à découper, lavez-les avec du savon avant pour éliminer les micro-organismes qui pourraient s'y trouver. Lorsque votre fruit ou légume est pelé ou coupé, passez-le sous l'eau. Pensez à relaver vos instruments avant de trancher votre aliment afin d'éviter de faire pénétrer dans la chair des résidus qui se trouvaient sur la pelure.

Si vous épluchez un fruit avec vos mains, vous n'avez pas à le laver si vos doigts n'ont pas touché la chair. Par exemple, une banane n'a pas à être passée sous le jet d'eau après avoir été pelée. D'ailleurs, ce fruit n'a pas besoin d'être lavé avant d'être épluché. Toutefois, il serait prudent de rincer les oranges et clémentines.

EAUX AROMATISÉES

Pour s'hydrater sans consommer de sucre, on plonge tranches de fruits, herbes aromatiques et épices dans une carafe, et c'est parti pour une explosion de saveurs ! Faciles à faire, goûteuses, économiques, ces eaux aromatisées sont les stars de l'été.

L'idéal est de préparer son eau aromatisée le matin et de la placer au réfrigérateur au minimum 3 heures. On la sirote dans la journée. Le soir, on vide et on rince la carafe.



Les stars des eaux infusées

La menthe : Un excellent allié détox! En stimulant la bile, elle apaise l'estomac et aide le foie à éliminer les toxines.

Le gingembre : Il augmente notre taux de glutathion, une protéine antioxydante qui nettoie notre corps.

La cannelle : Elle soutient la digestion en réduisant l'acide gastrique et protégerait la paroi des intestins.

Vitaminée

Pommes, citron

Pour 750ml (environ)

1 pomme acidulée de saison
1 citron bio

- Rincer la pomme, éliminer le cœur et les pépins, puis la couper en quartiers très fins.
- Placer les quartiers dans une carafe et les arroser avec le jus d'un citron pour les empêcher de noircir.
- Remplir la carafe d'eau fraîche.
- Couvrir et réfrigérer 3 heures au minimum.

Détox

Concombre, menthe, ananas

Pour 750ml (environ)

¼ de concombre
2 tranches d'ananas frais ou surgelé
2 tiges de menthe fraîche

- Rincer abondamment les feuilles de menthe et le concombre.
- Trancher le concombre en rondelles de 2 à 3 mm d'épaisseur, couper les tranches d'ananas en quarts.
- Mettre les fruits dans une carafe, la remplir d'eau.
- Couvrir et réfrigérer 3 heures au minimum.

Digestive

Abricot, cannelle, gingembre

Pour 750ml (environ)

5 abricots
5 cm de racine de gingembre fraîche
1 bâton de cannelle

- Rincer 4 abricots, les couper en 2, ôter les noyaux et recouper les abricots en dés.
- Peler le gingembre, le couper en lamelles.
- Placer le tout dans une carafe, ajouter le bâton de cannelle et remplir d'eau.
- Couvrir et réfrigérer 3 heures au minimum.

Tonique

Citron, thym

Pour 750ml (environ)

1 citron jaune bio
2 branches de thym

- Laver le citron et couper quelques rondelles fines.
- Rincer et effeuiller le thym.
- Placer fruit et aromate dans une carafe, remplir d'eau.
- Couvrir et réfrigérer 3 heures au minimum.

Projet

RAPPEL DU PROJET DE RECHERCHE**CONSULTATION AUPRÈS DES PERSONNES ÂÎNÉES
« LA RICHESSE DES ARBRES ANCESTRAUX »**

Cet été, l'AQDR des Chenaux mène une enquête auprès de ses membres afin de recueillir le fruit de leur expérience comme personne retraitée. Il s'agit d'identifier de quelle façon la prise de la retraite influence nos occupations, qu'on ait passé sa vie à travailler à la maison ou à l'extérieur...

Retraitée de l'enseignement et de la recherche en psychologie, **Madame Chantal Létourneau a été mandatée pour vous contacter** afin de fixer avec vous le moment qui vous conviendrait le mieux pour en parler. De plus, **vous pourrez mettre fin à l'entretien en tout temps**, si jamais vous en ressentez le besoin.

Étant tenue au secret professionnel, Madame Létourneau fusionnera les données individuelles afin d'obtenir des résultats de groupe qui, eux, seront communiqués avant la fin de l'année. **Nous pourrions ainsi informer la population sur la richesse de ce que les aînés contribuent silencieusement à la société, comme ces grands arbres qui ont bien plus à offrir que de l'ombre...**

À l'AQDR des Chenaux, votre expérience compte!



Certains membres seront choisis au hasard pour ce projet de consultation, **mais si vous désirez participer**, laissez vos coordonnées téléphoniques à l'AQDR des Chenaux, soit au (819) 840-3090 ou par courriel (aqdrdc@stegenevieve.ca) et elles seront transmises à Madame Chantal Létourneau qui vous contactera.

Un vieil homme va mourir seul, sans famille et sans ami. Peu avant sa mort, il reçoit son avocat, son docteur et son curé pour leur donner à chacun 10 000\$ en espèces avec pour mission d'enterrer cet argent avec lui le jour de ses funérailles, en guise de bon «geste».

La mort et l'enterrement ont lieu une semaine plus tard. Après l'ensevelissement, le curé, le docteur et l'avocat discutent: Le curé leur confie que son église ayant un besoin urgent d'un nouveau clocher, il a gardé 5 000\$ pour sa réfection. Le docteur, qui était un scientifique faisant des recherches sur le cancer, confesse que lui aussi a gardé de l'argent: 7 000\$ pour continuer ses recherches.



L'avocat les blâme: - Comment pouvez-vous être si malhonnêtes? Moi, au moins, j'ai placé dans le cercueil un chèque du montant total qu'il m'avait remis.

MES 5 REPAS PRÉFÉRÉS EN CAMPING

Ma salle à manger préférée est à ciel ouvert, et c'est exactement ça qu'offre le camping! J'ai l'impression que tout ce que j'y mange est bon. Au fil des années, il y a des recettes qui sont devenues des classiques pour ma famille et moi. Ce sont des repas pratiques, adaptés aux réalités du camping et savoureux. Je vous fais part de 5 de mes favoris, en espérant vous inspirer et vous simplifier la vie en vacances.

1. Gruau et chocolat chaud instantanés, faits maison

Le classique des classiques, en plus pratique et économique que jamais! Plutôt que d'utiliser des sachets du commerce, on les fait nous-même. On prépare nos mélanges dans des plats de plastique, des sacs de collation en tissu réutilisables ou des pots de type Mason. C'est le bonheur d'avoir à seulement faire bouillir de l'eau avant de manger.

2. Sauté de poulet (ou tofu) et légumes

Vive cette recette express!

Je coupe le poulet ou le tofu d'avance à la maison et je le fais mariner. Je le fais congeler avant de partir, car ça aide à garder le froid dans la glacière, en plus de pouvoir le garder deux ou trois journées supplémentaires. Lorsqu'on veut le manger, il suffit de cuire le poulet (ou le tofu) dans la poêle avec des légumes. On accompagne habituellement ce genre de sauté de pains naan ou pita, parce qu'ils n'ont pas besoin de cuisson, ni d'être conservés au froid, et qu'ils ne s'aplatissent pas dans les sacs de bouffe: ils sont déjà plats!

3. Chili ou soupe aux lentilles fait d'avance

Quand on veut jouer aux cartes ou relaxer dans le hamac plutôt que cuisiner, un repas prêt à réchauffer, c'est la belle vie! Mon traiteur en camping, c'est moi. À chaque séjour en camping, j'apporte un chili ou une soupe de lentilles fait à la maison, puis congelé dans un contenant en plastique. Ce repas, en plus d'en être un express, de se conserver plusieurs jours et d'aider à maintenir le froid dans la glacière, est délicieux et il nous réchauffe quand le soleil baisse à l'horizon. (recette page suivante)

4. Muffins-repas (salés)

Pour toutes les sorties, on a besoin d'un lunch. Avec des muffins-repas, tout est déjà prêt. Le gros luxe! Je les prépare à la maison et les congèle (oui, eux aussi). Le jour J, hop dans le sac à dos! Ils se mangent n'importe où et n'importe quand. Essayez mes muffins au fromage et aux légumes: tellement pratiques et délicieux! (recette page suivante)

5. Repas pas-de-glacière!

Des options de repas composés d'aliments non périssables, c'est précieux en camping.

Ces aliments ne prennent pas de place dans la glacière; restent bons (aucun risque de gaspillage ou toxi-infection alimentaire); sont parfaits pour les repas vers la fin du séjour en camping afin de manger les aliments périssables d'abord; nécessitent peu de carburant pour le réchaud, car leur cuisson est rapide. Voici 2 de mes options favorites, délicieuses chaudes ou froides:

- ⇒ Nouilles ramen (sans le sachet de poudre, laquelle est beaucoup trop salée) + pesto + crevettes cocktail en conserve + tomates cerises
- ⇒ Semoule de blé entier + haricots noirs en conserve + maïs + cœur d'artichaut en conserve + vinaigrette au choix

Merci à Stéphanie Côté, nutritionniste, pour la rédaction de cet article.

Source : montougo.ca

SOUPE DE LENTILLES CORAIL

INGRÉDIENTS

- 1 oignon haché
- 1 carotte haché
- 2 c. à soupe de beurre
- 1 c. à soupe de cari
- 1 c. à soupe de curcuma
- 1 c. à soupe de gingembre frais râpé
- 175 g (1 tasse) de lentilles corail, rincées
- 1,5 litre (6 tasses) de bouillon de poulet ou de légumes
- 250 ml (1 tasse) de lait de coco
- 60 ml (1/4 tasse) de pâte de tomate
- Sauce ou huile piquante, au goût

PRÉPARATION

- Dans une grande casserole, à feu moyen, attendrir l'oignon et la carotte dans le beurre. Ajouter le cari et le curcuma, et cuire 1 min.
- Ajouter le gingembre, les lentilles, le bouillon, le lait de coco et la pâte de tomate.
- Couvrir, porter à ébullition, puis diminuer l'intensité du feu. Laisser mijoter à feu doux pendant 20 minutes. Ajouter l'huile ou la sauce piquante, au goût, puis poivrer et saler si désiré.
- Garder telle quelle ou la réduire à l'aide d'un mélangeur électrique.
- Garnir de coriandre (si vous aimez!) ou de persil, et accompagner de pain naan ou pita.



Source : montougo.ca

<https://stephaniecote.ca/soupe-de-lentilles-corail/>

<https://stephaniecote.ca/muffins-repas/>

MUFFINS REPAS



INGRÉDIENTS

- 5 œufs
- 60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive
- 60 ml (1/4 tasse) de lait
- 90 g (3/4 tasse) de cheddar fort râpé
- 25 g (1/4 tasse) de parmesan râpé
- 2 oignons verts, hachés finement
- 1 courgette, râpée
- 1 poivron, en dés
- 1 carotte, en dés
- 2 gousses d'ail, pressées
- 2 c. à soupe de ciboulette, hachée
- 130 g (1 tasse) de farine de blé entier
- 1 c. à café de levure chimique (poudre à pâte)
- Sel et poivre, au goût

PRÉPARATION

- 1- Préchauffer le four à 180°C (350°F)
- 2- Dans un grand bol, fouetter les œufs avec l'huile. Ajouter le lait, les fromages, les légumes, l'ail, la ciboulette, et mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.
- 3- Dans un autre bol, mélanger la farine, la levure chimique, du sel et du poivre. Verser sur le mélange d'œufs et de légumes. Mélanger à l'aide de la cuillère en bois juste assez pour tout humecter.
- 4- Répartir la préparation dans 12 cavités d'un moule à muffins chemisées de caissettes en papier (ou en silicone) ou légèrement huilées. Cuire au centre du four pendant 25 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin en ressorte propre.
- 5- Démouler et laisser refroidir sur une grille.
- 6- Déguster avec des crudités. Ces muffins se conserveront dans un contenant hermétique 5 jours au réfrigérateur et 3 mois au congélateur.

LE ROI ET LE JARDIN



Il était une fois un roi qui avait planté, près de son château, toutes sortes d'arbres, de plantes, de fleurs, et son jardin était d'une grande beauté. Chaque jour, il s'y promenait. Admirer, était pour lui une joie et une détente.

Un jour, il dut partir en voyage. Dès son retour, il s'empresse d'aller marcher dans le jardin. Quelle n'est pas sa surprise de constater que les plantes, les arbres et les fleurs, si magnifiques un mois auparavant, étaient en train de se dessécher.

Il s'approche alors du pin, autrefois majestueux et plein de vie, et lui demande: "Je ne te reconnais plus! Qu'est-ce qui s'est passé?"

Le pin lui répond: " J'ai regardé le pommier et je me suis dit que jamais je ne porterais les bons fruits qu'il porte. Je me suis découragé et j'ai commencé à sécher."

Tout surpris, le roi va trouver le pommier. Le voyant, lui aussi, tout rabougri, il lui demande: "Où sont passées tes fleurs si parfumées et tes fruits délicieux?" "En regardant la rose et en respirant son parfum, je me suis dit que jamais je ne serais aussi beau et agréable qu'elle et je me suis mis à sécher..."

Le roi aperçoit la rose elle-même en train de dépérir, et alors, il ressent une vive inquiétude! "Suis-je responsable de ce qui arrive? Ai-je négligé soins et attention ? Que va devenir mon superbe jardin?... "

Alors, la rose dit au roi: "Comme c'est dommage que je n'aie pas l'âge de l'érable qui est là-bas et que mes feuilles ne se colorent pas à l'automne. Dans ces conditions, à quoi bon vivre et faire des fleurs ? Je ne suis bonne qu'à être jetée au feu..."

Songeur et triste, le roi poursuit son exploration... Tout-à-coup, il aperçoit une magnifique petite fleur toute épanouie. Il lui demande: "Comment se fait-il que tu sois si vivante?"

Elle lui répond: «J'ai failli me dessécher moi aussi, car, au début, je me désolais à la vue de toutes ces merveilles cultivées... Jamais je n'aurai la majesté du pin, qui garde sa verdure toute l'année... Jamais je ne donnerai des fruits délectables comme le pommier... Jamais, je n'aurai le raffinement et le parfum de la rose. Et j'ai commencé à mourir mais j'ai réfléchi et je me suis dit: "Si le roi, qui est riche, puissant et sage, et qui a organisé ce jardin, avait voulu quelque chose d'autre à ma place, il l'aurait planté. Si donc, il m'a plantée, c'est qu'il me veut, moi, telle que je suis..."



Et à partir de ce moment, j'ai décidé d'être la plus belle possible!..."

Adaptation d'un texte publié dans L'Arc-en-ciel, Numéro 24, Novembre 2005

Une douce pensée pour nos disparues



Jacqueline St-Arnaud Cossette, sœur de Brigitte St-Arnaud Massicotte et belle-sœur de Cécile Bonenfant de Saint-Narcisse

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

Colette Massicotte Trudel



VOCABULAIRE AUTOCHTONE

Vitalité intellectuelle

Ce jeu linguistique porte sur des mots d'origine autochtone entrés dans l'usage français canadien. Vous trouverez les réponses à la page 26. Bonne chance !

1) Quel mot autochtone désigne un saumon d'eau douce?

- A) BABICHE B) CACAQUI C) OUANANICHE



2) Qu'est-ce qu'un **carcajou**?

- A) BILLE DE BOIS SERVANT À LA FABRICATION DU PAPIER
B) MAMMIFÈRE CARNIVORE DE LA TAILLE D'UN OURSON
C) L'ENSEMBLE DES OSSEMENTS D'UN ANIMAL

3) Que désigne le mot autochtone **rabaska**?

- A) UN GRAND CANOT D'ÉCORCE B) UN LÉGUME DE LA FAMILLE DES NAVETS
C) UNE CHAISE DROITE EN BOIS

4) Lequel des mots suivants est d'origine autochtone?

- A) PASTÈQUE B) MARSOUIN C) WIGWAM

5) **Canada**, le nom de notre pays, vient du mot huron **Kanata**. Que signifie ce mot?

- A) COURANT RAPIDE B) FEUILLE D'ÉRABLE C) VILLAGE

6) Quel mot algonquin désigne un poisson de la même famille que le brochet?

- A) MASKINONGÉ B) OUANANICHE C) ACHIGAN

7) Quel mot désigne une partie de l'habillement traditionnel autochtone?

- A) TIPI B) MITASSE C) PEMMICAN



8) Que désigne le mot **malachigan**?

- A) UN METS À BASE DE POISSON B) UN POISSON D'EAU DOUCE
C) UN ACHIGAN MALADE

9) Quel mot autochtone désigne la langue inuite parlée dans les îles aléoutiennes?

- A) L'AVILIK B) L'INUKTITUT C) L'ALÉOUTE

10) Quel mot d'origine algonquienne désigne un canard plongeur du Canada?

- A) PÉLICAN B) CACAQUI C) TOULADI



ADDITIONS INCOMPLÈTES

| | | | | | | | |
|-----------|---|-----------|---|-----------|---|-----------|-----------|
| | + | | + | | = | 57 | 19 |
| | + | | + | | = | 51 | |
| | + | | + | | = | 51 | |
| 13 | + | 19 | + | | = | 51 | 14 |
| | + | | + | | = | 51 | 13 |
| | + | 23 | + | 15 | = | 51 | 26 |
| 40 | + | 59 | + | 60 | = | | 17 |

Inspiré de *Cerveaux Actifs*, Gilles Bergeron, Lise Harbec.

DEVINETTES

1. Voici un objet quelque peu étrange :
Lorsqu'on en a besoin, on le jette;
Lorsqu'il n'est plus utile, on le récupère.
De quel objet s'agit-il ?



2. Toutes les lettres de l'alphabet sont en réunion, sauf 5.
Lesquelles ?

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

MOTS COUPÉS



THÈME:
ÉTÉ

Trouvez les 10 mots coupés.

so

let

mous

ping

nettes

leil

zon

re

pla

ga

cha

se

leur

lu

frai

juil

ge

tique

cam

pos

QUIZ DICTIONNAIRE

Trouvez ces mots en 5 lettres.



- 1- Chaîne de montagnes qui s'étend en Europe.
- 2 -Accumulation de fines gouttes d'eau dans l'air.
- 3- Arbre d'une exceptionnelle longévité au bois dur.
- 4- Longue construction destinée à contenir les eaux.
- 5- Substance liquide fortement teintée.
- 6- Récit en vers ou en prose illustrant une leçon de vie.

- A _ _ _ _ _
- B _ _ _ _ _
- C _ _ _ _ _
- D _ _ _ _ _
- E _ _ _ _ _
- F _ _ _ _ _

Réponses

ADDITIONS INCOMPLÈTES

| | | | | | | | |
|----|---|----|---|----|---|----|----------------------------|
| 14 | + | 17 | + | 26 | = | 57 | 19 14 13 26 17 |
| + | | + | | + | | | |
| 13 | + | 19 | + | 19 | = | 51 | |
| + | | + | | + | | | |
| 13 | + | 23 | + | 15 | = | 51 | |
| = | | = | | = | | | |
| 40 | | 59 | | 60 | | | |

Inspiré de Cerveaux Actifs, Gilles Bergeron, Lise Harbec.

MOTS COUPÉS - RÉPONSES

| | |
|---------|-----------|
| Camping | Lunettes |
| Chaleur | Moustique |
| Fraise | Plage |
| Gazon | Repos |
| Juillet | Soleil |

DEVINETTES - RÉPONSES

1) une ancre de bateau



2) G T O Q P

QUIZ DICTIONNAIRE - RÉPONSES

- 1- A L P E S
- 2- B R U M E
- 3- C H Ê N E
- 4- D I G U E
- 5- E N C R E
- 6- F A B L E

VOCABULAIRE AUTOCHTONE - RÉPONSES

- 1) c) ouananiche
- 2) b) un mammifère carnivore de la taille d'un ours
- 3) a) un grand canot d'écorce
- 4) c) wigwam
- 5) c) village
- 6) a) maskinongé
- 7) b) mitasse
- 8) b) un poisson d'eau douce
- 9) c) l'aléoute
- 10) b) cacaoui



Mot Mystère

À trouver: un mot de 10 lettres

Thème: INSECTES

- | | | |
|-----------|--------------|-----------|
| AGROTIS | ESSAIMER | REINE |
| AILE | EUDEMIS | ROTONONE |
| ALUCITE | EUMENE | RUCHER |
| ALVEOLE | HOLOMETABOLI | TARIERE |
| ARCHET | LABRE | TEGENAIRE |
| ASILE | LAMPYRE | TENEBRION |
| BACILLE | LECHEUR | THRIPS |
| BEDEGAR | LEPTURE | TORDEUSE |
| BRUCHE | LOCUSTE | URANIE |
| BUTINER | LUCILIE | |
| DARD | OEIL | |
| DIPTERE | OESTRE | |
| DITYQUE | OPHRYS | |
| DORYPHORE | ORTHOPTERE | |
| DYNASTE | OUVRIERE | |
| ECUSSON | OVIPARE | |
| EPINE | POLLEN | |
| ERISTALE | PUPE | |
| ESCARBOT | RANATRE | |

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

Le bonheur de la vie dépend de la qualité des pensées.

Marc Aurelius

CONCOURS EN ACTION

juin 2023 — Solution : LUBRIFIANT * La personne gagnante: Marie-Ange Bordeleau, Sainte-Geneviève

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 18 août 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-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



Joëlle Mailhot, Chantal Robitaille
et Julie Moisan

Pharmaciennes propriétaires
affiliées à Brunet

T. 418.325.2332

F. 418.325.3142

C. b5061laboratoire@brunet.ca

391, Boul de Lanaudière
Ste-Anne-de-la-Pérade (QC) G0X 2J0



Aide Chez Soi
des Chenaux

depuis 1992

418 362-3275

Entretien ménager | Soins à la personne | Répît 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

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.