



# EN ACTION

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

## Activités de projet

### CAFÉS-RENCONTRES

**Judi, 3 novembre 2022, à 13h30 :**

Centre communautaire Charles-Henri Lapointe,  
100 rue de la Fabrique, Sainte-Anne-de-la-Pérade

**Mardi, 8 novembre 2022, à 13h30 :**

Grande salle du centre communautaire,  
33, rue du Pont, Saint-Stanislas

**Mardi, 15 novembre 2022, à 13h30 :**

Centre communautaire J.-A. Lesieur,  
2, rue du Centre, Sainte-Geneviève-de-Batiscan



### Merci de confirmer votre présence le plus tôt possible

- ⇒ auprès de votre téléphoniste,
- ⇒ en téléphonant au bureau de l'AQDR au 819-840-3090
- ⇒ ou par courriel : aqdrprojets@yahoo.com

### WEBINAIRES DU CURATEUR PUBLIC

Possibilité d'assister aux séances d'information de décembre à l'IMS de Sainte-Geneviève-de-Batiscan.

DÉTAILS À LA PAGE 6

### ACTIVITÉ EXCLUSIVE AUX NOUVEAUX MEMBRES

Après une intermission bien involontaire, l'AQDR reprend son activité d'accueil des nouveaux membres. Ceux-ci ont été personnellement invités, par courriel ou par la poste, pour un 5 à 7 le 30 novembre prochain.

## Chroniques page

Calendrier des activités.....	2
Éditorial .....	3
Défense des droits .....	4
Formations Web .....	6
Juridique .....	7
Projet L'ainé d'aujourd'hui .....	8
Écho du CA .....	10
Place aux partenaires .....	11
Environnement .....	13
Santé et mieux-être .....	14
Nutrition .....	16
Recette .....	17
Consommation.....	18
Réflexion .....	20
Vitalité intellectuelle .....	21
Mot mystère .....	23

## Calendrier des activités

Dans le cadre du projet « *L'ainé d'aujourd'hui, acteur essentiel de son milieu* »:

### Jeudi, 3 novembre 2022

Café-rencontre à Sainte-Anne-de-la-Pérade

### Mardi, 15 novembre 2022

Café-rencontre à Sainte-Geneviève-de-Batiscan

### Mardi, 8 novembre 2022

Café-rencontre à Saint-Stanislas

### Mercredi, 30 novembre 2022

Activité d'accueil pour les nouveaux membres 2021-2022

### Jeudi, 8 décembre 2022

Séance d'information : Tout savoir sur le mandat de protection

### Mardi, 13 décembre 2022

Séance d'information : Tout savoir sur la mesure d'assistance

*ON JUGE DU DEGRÉ DE CIVILISATION D'UNE  
SOCIÉTÉ À LA FAÇON DONT ELLE PREND SOIN DE SES  
PLUS VULNÉRABLES.*

*Luc K. Audebrand*



### Pour nous joindre :

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



**819-840-3090**



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



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

### Conseil d'administration 2022-2023

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

### COMITÉS 2022-2023

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



*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



Les élections d'octobre sont passées, outre le fait d'avoir nommé une ministre des aînés sans portefeuille, que fera le présent gouvernement pour ses aînés?

D'ici 2031, un Canadien sur quatre aura plus de 65 ans, soit 25% de la population. Dans la MRC des Chénoux on prévoit en 2041 que la part des 65 ans et plus sera de 27.7% (22.9% en 2021) alors que celle des 0-19 ans serait de 20.3% (20.1% en 2021). À la lecture de ces statistiques, il faut mettre en relation que Saint-Maurice et Mont Carmel ont un développement important et leur croissance en jeunes est non négligeable.

Malheureusement, on associe trop souvent les personnes âgées à des perdants, des gens malades qui tirent la société vers le bas et qui coûtent cher. Il est nécessaire de briser les clichés d'une vieillesse monotone et ennuyeuse car la génération actuelle des personnes âgées se distingue des précédentes par son dynamisme, ses envies de voyage et de loisirs et sa plus grande inclination à dépenser. Beaucoup de ces personnes ont connu le confort des années antérieures et en gardent des habitudes de consommation orientées vers la qualité et le confort.

La présente pandémie nous a fait ressurgir entre autres le besoin de demeurer le plus longtemps chez soi et celui de rencontrer des gens. Tout cela, avec des conditions financières acceptables, pour répondre adéquatement aux besoins de base. Parmi les défis du vieillissement, il y a l'habitation et les équipements qui permettent de maximiser la qualité de vie des aînés. Beaucoup de promoteurs d'habitation développent des concepts capables de satisfaire les exigences de confort et de maintien de l'autonomie. De même, plusieurs technologies sont dorénavant accessibles comme l'internet et ses applications.

De même, la nouvelle génération d'aînés se démarque par son dynamisme et son inclination à investir dans les loisirs. Les entreprises de tourisme pour aînés, de formation aux nouvelles technologies et d'activités ludiques adaptées au troisième âge se multiplient. La publicité pour ces activités ludiques et les voyages est omniprésente.

Toutefois, le secteur public, pour sa part, voit se profiler l'enjeu d'un plus grand nombre de pensions de vieillesse à financer et de milieux d'hébergement plus adaptés. Avec l'augmentation de l'espérance de vie, si certains proposent de repousser l'âge d'accès à la retraite, d'autres s'inquiètent de la pénalité qu'une telle mesure représenterait pour les travailleurs ayant occupé un métier physiquement difficile ou le retour sur le marché du travail. Un autre défi pour le secteur public sera de fournir suffisamment de soins pour les gens en perte d'autonomie, idéalement à domicile, afin de satisfaire à leurs exigences de confort et de maintien de leur autonomie.

À la retraite, prenons le temps de profiter chaque jour d'un petit bonheur que nous trouvons près de nous et montrons fièrement que vieillir est un privilège pour vivre plus longtemps.

*Jacqueline*

**Défense de droits**

**ÉLECTIONS PROVINCIALES**

Les citoyens du comté de Champlain ont réélu Mme Sonia LeBel lors des élections du 3 octobre dernier. Nous poursuivrons donc nos collaborations et représentations auprès de notre députée et des membres de son équipe.

En lien avec notre mission, nous serons principalement en lien avec trois autres ministres : Mme Sonia Bélanger puisqu'elle a été nommée ministre déléguée à la Santé et aux Aînés, Mme Chantal Rouleau qui aura, à titre de Ministre de la Solidarité sociale et de l'Action communautaire, la responsabilité du SACAIS (Secrétariat à l'action communautaire et aux initiatives sociales), qui est notre principal bailleur de fonds et Jean Boulet, comme ministre responsable de la Mauricie.



**Sonia LeBel**

Députée de Champlain

Ministre responsable de l'Administration gouvernementale

Présidente du Conseil du Trésor



**Chantal Rouleau**

Ministre responsable de la Solidarité sociale et de l'Action communautaire



**Sonia Bélanger**

Ministre déléguée à la Santé et aux Aînés



**Jean Boulet**

Ministre du Travail  
Ministre responsable de la région de la Mauricie et de la région du Nord-du-Québec

**EN VIGUEUR LE 1er NOVEMBRE 2022**

Curateur public  
**Québec** 

**LOI VISANT À MIEUX PROTÉGER LES PERSONNES EN SITUATION DE VULNÉRABILITÉ**

La loi améliorera la protection offerte aux personnes en situation de vulnérabilité. Le nouveau dispositif de protection pourra être adapté à chaque situation, et permettra de valoriser l'autonomie de ces personnes, tout en tenant compte de leurs volontés et préférences, de préserver autant que possible l'exercice de leurs droits et d'encadrer davantage la gestion du patrimoine des mineurs.

**Qu'est-ce que le dispositif de protection?**

Il s'agit de l'ensemble des mesures de protection prévues dans la loi : mesure d'assistance, représentation temporaire, tutelle et mandat de protection.

Le nouveau dispositif de protection permettra de mieux adapter la mesure de protection aux besoins des personnes en situation de vulnérabilité.

Ce mois-ci, nous verrons les deux premières mesures de protection :  
la mesure d'assistance et la représentation temporaire.

La tutelle et le mandat de protection seront détaillés dans le prochain bulletin.

Suite...

## LA MESURE D'ASSISTANCE: UNE RECONNAISSANCE OFFICIELLE POUR AIDER UN PROCHE

La mesure d'assistance sera non judiciaire (ne nécessitera pas l'intervention d'un tribunal). Elle permettra à une personne vivant une difficulté d'être aidée dans certaines situations par un ou deux assistants qu'elle aura elle-même choisi(s).

Grâce à une seule démarche, l'assistant sera officiellement reconnu par tous les tiers (entreprises, ministères et organismes, professionnels, etc.) comme l'intermédiaire de la personne assistée.

### Qui seront les personnes assistées et les assistants?

La mesure d'assistance sera destinée aux personnes qui :

- ⇒ vivent une difficulté (peu importe laquelle);
- ⇒ désirent de l'aide;
- ⇒ sont capables de choisir leur(s) assistant(s).

Critères officiels pour bénéficier de la mesure d'assistance :

- ⇒ Comprendre la portée de la mesure;
- ⇒ Être capable d'exprimer ses volontés et préférences.

### Qui pourrait être une personne assistée?

Nombreux seront les bénéficiaires potentiels de la mesure d'assistance, car la notion de « difficulté » étend le spectre des possibles. Chaque demande sera donc unique et évaluée lors de la rencontre entre la personne désirant de l'assistance, l'assistant proposé et le professionnel du Curateur public ou le juriste accrédité.

### LES ASSISTANTS

#### Conditions pour devenir assistant

Rien de plus simple! La personne désirant assister une autre personne devra :

- ⇒ être majeure ou pleinement émancipée;
- ⇒ être pleinement capable d'exercer ses droits civils;
- ⇒ démontrer un intérêt particulier pour la personne qui souhaite être assistée.



#### Rôles des assistants

Un assistant pourra...

- ⇒ agir comme intermédiaire pour la personne assistée;
- ⇒ conseiller la personne assistée;
- ⇒ communiquer avec des tiers, afin d'obtenir ou de transmettre des informations ou des décisions;
- ⇒ accéder aux renseignements personnels de la personne assistée, uniquement avec son consentement et si l'information est pertinente pour l'aider;
- ⇒ se faire rembourser les frais raisonnables engagés dans le cadre

Un assistant ne pourra pas...

- ⇒ signer des documents au nom de la personne assistée;
- ⇒ prendre des décisions pour elle;
- ⇒ agir dans les situations où il sera en conflit d'intérêts;
- ⇒ être rémunéré pour son aide.



### REPRÉSENTATION TEMPORAIRE

Une personne inapte pourra être représentée pour un acte unique.

## LA REPRÉSENTATION TEMPORAIRE

Cette nouvelle mesure s'inscrit pleinement dans les tendances internationales sur lesquelles s'appuie la loi. Elle permettra à quelqu'un d'accomplir un acte déterminé, au nom d'une personne inapte, sans limiter l'exercice de ses droits. Elle pourra, dans certains cas, éviter l'ouverture d'une tutelle si le besoin de la personne inapte est ponctuel. Un représentant temporaire pourra, par exemple, représenter une personne inapte pour renoncer à une succession.

Apprenez-en plus sur la représentation temporaire grâce au questionnaire vrai ou faux à la page suivante...

**Vrai ou faux**

1. La représentation temporaire permettra à une personne morale de devenir le représentant d'une personne inapte pour une durée indéterminée.
2. La période de temps dont le représentant temporaire bénéficiera pour accomplir l'acte précis sera toujours la même, et ce, peu importe l'acte.
3. La mesure de représentation temporaire évitera l'ouverture de certaines tutelles.
4. Le Curateur public pourra être nommé représentant temporaire.
5. Le représentant temporaire devra rendre compte à un conseil de tutelle.
6. Une fois l'acte accompli par le représentant temporaire, ce dernier sera obligé d'aviser le Curateur public par écrit.
7. Il n'y aura pas de registre public des représentants temporaires.

Réponses page 11

Source : <https://www.curateur.gouv.qc.ca/>

**POUR AVOIR PLUS DE DÉTAILS SUR LA NOUVELLE LOI...  
VOIR LES FORMATIONS WEB CI-DESSOUS.**

**Formations WEB****CURATEUR PUBLIC DU QUÉBEC - webinaires**

Animées par Corinne Harbec-Lachapelle, **que nous avons rencontrée par Zoom lors d'une activité de l'AQDR des Chenaux l'an passé**, ces séances permettent de faire découvrir différents aspects de la loi visant à mieux protéger les personnes en situation de vulnérabilité, qui entrera en vigueur le 1er novembre 2022.

Inscrivez-vous dès aujourd'hui sur la plateforme [Lepointdevente.com](http://Lepointdevente.com). C'est gratuit!

Notez qu'il n'est pas nécessaire d'avoir assisté aux autres webinaires pour vous inscrire à une séance.

**⇒ Tout savoir sur le mandat de protection :**

Ce webinaire vous permettra d'en apprendre davantage sur le mandat de protection et le processus d'homologation. Les bonifications qui seront apportées au mandat lors de l'entrée en vigueur de la loi visant à mieux protéger les personnes en situation de vulnérabilité seront également présentées.

mardi 8 novembre 2022 à 10 h Ou Jeudi 8 décembre 2022 à 10 h

**⇒ Tout savoir sur la mesure d'assistance:**

Le webinaire expliquera les grandes lignes de la mesure d'assistance qui permettra à un assistant d'accompagner une personne qui, en raison d'une difficulté, souhaite être aidée pour prendre soin d'elle-même, administrer ses biens ou exercer ses droits civils.

Mardi 22 novembre 2022 à 10 h Ou Mardi 13 décembre 2022 à 10 h

**INVITATION À ASSISTER AUX WEBINAIRES**

**Les 2 formations de décembre seront projetées dans la salle de l'Immeuble multiservice à Sainte-Geneviève-de-Batiscan**

Si vous désirez assister à l'une ou l'autre des séances, confirmez-nous votre présence. Nous préparerons le café !

**Dates : Jeudi, 8 décembre et mardi, 13 décembre 2022**

**Heure : Accueil à 9h30 (chaque formation dure 1 heure : de 10h à 11h)**

## LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE LORSQUE VOUS EFFECTUEZ UN ACHAT EN LIGNE



En raison des nombreux avantages qu'il comporte, le magasinage en ligne peut être un moyen rapide et pratique de faire des achats. Il vous permet de chercher l'article qui vous convient, de comparer les offres du moment, de sélectionner le produit, de l'acheter, et ce, sans même avoir à vous déplacer. Cependant, il peut aussi vous exposer aux fraudes. Il est donc important de savoir comment vous protéger de celles-ci et de demeurer à l'affût des risques associés à ce type de magasinage.

**Apprenez à reconnaître un site de magasinage en ligne «douteux».** Pour ce faire, le gouvernement du Canada vous donne quelques indices vous permettant de repérer un site de magasinage en ligne qui ne serait pas digne de confiance. Il en sera souvent ainsi lorsque :

- ◇ le site Web est mal conçu et/ou ne présente pas une image professionnelle;
- ◇ l'adresse civique et/ou le numéro de téléphone du commerçant sont introuvables;
- ◇ les politiques relatives aux ventes, aux échanges, aux retours et à la confidentialité sont difficiles à repérer et/ou ne sont pas claires;
- ◇ vous n'arrivez pas à quitter une page ou à retourner à la page précédente;
- ◇ des informations bancaires ou des informations sur votre carte de crédit vous sont demandées à un moment où vous n'achetez rien.

**Faites des recherches sur le commerçant.** Recherchez dans le site du commerçant ses coordonnées complètes et celles de son service à la clientèle. Si vous ne connaissez pas le commerçant, demandez l'avis de gens qui ont déjà fait affaire avec lui ou vérifiez si celui-ci ne fait pas l'objet de commentaires sur d'autres sites et, le cas échéant, lisez ce qu'on dit à son sujet. Pour les commerçants québécois, vous pouvez également consulter un registre officiel comme celui du Registraire des entreprises du Québec<sup>1</sup> afin d'obtenir plusieurs informations relatives à l'identité de ceux-ci. Vous pouvez aussi obtenir de l'information sur un commerçant québécois avec l'outil «*Se renseigner sur un commerçant*» de l'Office de la protection du consommateur<sup>2</sup> qui vous permettra notamment de savoir si l'Office est intervenu auprès de lui ou s'il a reçu des mises en demeure de consommateurs.

**Pour une transaction sécuritaire.** Assurez-vous de vous trouver dans un site sécurisé. Pour ce faire, recherchez un cadenas fermé (ou une clé intacte) dans la ligne d'adresse, laquelle doit commencer par `https://` (plutôt que par `http://`). N'utilisez jamais un réseau sans fil (Wi-Fi) public ou un poste partagé pour faire des achats en ligne et vérifiez régulièrement les mises à jour de votre antivirus afin d'être protégé si le site s'avère frauduleux. Protégez vos renseignements personnels en prenant connaissance de la politique de protection des renseignements personnels du commerçant affichée dans son site Web et en ne donnant que les renseignements utiles à la transaction.



**Au moment de payer.** Vérifiez que le commerçant vous communique le prix des biens ou des services, les frais connexes, les taxes applicables, le coût total de votre achat, la description de tous les autres frais qui pourraient être exigés et dont le montant ne peut être raisonnablement calculé (ex.: droits de douane et frais de courtage) et la devise utilisée pour payer votre achat lorsque celle-ci n'est pas le dollar canadien. Lorsque vous le pouvez, payez au moyen de votre carte de crédit et n'envoyez surtout jamais d'argent comptant.

<sup>1</sup> [www.registreentreprises.gouv.qc.ca](http://www.registreentreprises.gouv.qc.ca)

<sup>2</sup> [www.opc.gouv.qc.ca](http://www.opc.gouv.qc.ca)

## LA PLACE DES AÎNÉS DANS LE MONDE

3<sup>e</sup> chronique

Série de 4 chroniques sur la place des aînés dans le monde :  
États-Unis, Chine, Australie, **Japon**, Vietnam, **Afrique**, Inde et Danemark



**En Afrique**, on dit qu'un vieillard qui meurt, c'est une bibliothèque qui brûle (citation d'Amadou Hampâté Bâ). Cet énoncé vise à nous rappeler qu'une personne acquiert de l'expérience et des connaissances tout au long de sa vie et que lorsqu'elle décède, elle emporte avec elle tous ses savoirs, un peu comme lorsqu'une bibliothèque passe au feu. Dans les sociétés africaines où la tradition orale prime, le senior occupe une place prestigieuse, celle du gardien de l'histoire. Mais les temps changent et ce proverbe est même remis en question, puisque l'on constate, de nos jours, l'ignorance de certains vieillards. En effet, certains étant peu captivés, dans leur jeunesse, aux récits que leurs parents tentaient de leur transmettre, n'ont rien retenu de ces légendes. Et d'autres, pourtant fascinés par ces contes africains, sont aujourd'hui aux prises avec des problèmes plus ou moins graves d'amnésie.



De plus, avec l'introduction de l'école, la révolution de la technologie et de celle de l'information, l'ordre social est en train d'être renversé. À cela s'ajoute la découverte d'un monde nouveau : la ville, l'Europe et l'Amérique. L'illusion d'un ailleurs radieux offrant plus de possibilités matérielles a contribué à un dépeuplement massif des villages. N'ayant pas été préparés à cette situation, beaucoup de villages africains n'ont pas les structures efficaces pour la prise en charge des aînés. Et le modèle familial traditionnel (les parents, les enfants, les grands-parents, les oncles et tantes, les frères et sœurs, tous pouvant avoir leurs propres enfants et d'autres personnes à charge) est en train de se transformer.

Selon l'OMS, le nombre de personnes âgées de 60 ans et plus devrait plus que tripler en 35 ans, passant de 63,8 millions d'individus en 2015 à 211,8 en 2050 (soit une augmentation de plus de 230 %). Quant aux grands aînés, âgés de 80 ans et plus, leur nombre devrait presque quadrupler, passant de 5,3 millions d'individus en 2015 à 20,4 millions en 2050 (soit une augmentation de 285 %). Or, ce sera un enjeu de taille en terme de santé publique. Les familles africaines, ainsi que les États, devront gérer les besoins de leurs aînés en même temps que ceux de leurs enfants et de leurs jeunes. Contrairement aux pays riches, qui se sont développés avant de vieillir, **les pays pauvres vieilliront avant de se développer.**

**Histoire à méditer :**

Un vieil homme vivait avec son fils, sa belle-fille et son petit-fils.

Le fils et sa femme le considéraient comme un fardeau et ne voulaient plus dans leur foyer d'une personne âgée et physiquement diminuée. Ils décidèrent de se débarrasser du problème.

Le fils installa son père handicapé dans un panier et s'enfonça dans la forêt, où il comptait abandonner le vieillard. Le petit-fils, observant son propre père, lui dit :

« Père, n'oublie pas de ramener le panier. »

« Pourquoi? », demanda le père.

« Parce que j'en aurai besoin quand tu seras vieux », répondit l'enfant.

(Conte populaire bengali)





**Au Japon :** La culture japonaise reconnaît la valeur des anciens et le respect des aînés s'inscrit naturellement dans le quotidien des familles et de leurs enfants, faisant du Japon l'un des lieux les plus favorables aux seniors. On retrouve ce même respect de l'ancienneté en entreprise et c'est elle qui détermine l'avancement au travail. Traditionnellement, la prise en charge des aînés était une histoire de famille : dans de nombreux foyers, plusieurs générations vivaient sous le même toit. On a longtemps attribué la longévité des Japonais à ce mode de vie. Le fait de pouvoir bénéficier de relations communautaires et familiales positives et d'adopter un mode de vie sain, comprenant de nombreuses activités physiques et une alimentation saine, représentaient la clé d'une belle vieillesse pour les Japonais. Mais, vous vous en doutez, comme dans plusieurs pays, cette coutume de cohabiter avec ses parents s'effrite de plus en plus et plusieurs aînés japonais se retrouvent, trop souvent, dans des situations d'isolement et de précarité.



De plus, la société japonaise est l'une des plus vieilles du monde : le nombre de personnes âgées de 65 ans et plus dépasse celui de tous les autres groupes d'âge. On estime qu'en 2030, le pourcentage de Japonais de plus de 65 ans sera de 31,2%. Cela s'explique par la diminution des naissances, l'augmentation de l'espérance de vie et une politique migratoire ferme. Être senior au Japon, c'est donc appartenir à une population croissante qui confronte le pays à des défis inédits.

Entre autres, le Japon fait face à un manque criant de personnel soignant. Or, l'utilisation des nouvelles technologies, par exemple des robots, est inévitable. Le gouvernement a donc créé 10 centres de recherche en 2015, pour travailler à la création de robots infirmiers pour soigner les aînés à domicile. Le « rapport annuel sur la société vieillissante » note une augmentation significative de la proportion des plus de 65 ans vivant seuls, au cours des dernières décennies. D'ailleurs, les japonais sont confrontés au « kodokushi », un phénomène en expansion désignant des personnes mourant seules chez elles et dont les corps ne sont découverts qu'après une longue période de temps.



Un autre phénomène surprenant a fait son apparition, au milieu des années 2000 : des personnes du 3e âge commettent des délits dans le but d'être incarcérées puisqu'elles bénéficient de meilleures conditions de vie en prison qu'en liberté. En prison, les détenus de plus de 60 ans représentent 20% de la population carcérale. Par exemple, voler un simple sandwich au Japon vous fait encourir jusqu'à 2 ans de prison. Un aller simple gratuit à une prise en charge de l'État, nettement plus attrayante que les montants ridicules des pensions. Situation cynique unique au monde d'une société qui semble avoir abandonné ses anciens au point où l'enfermement, normalement synonyme de privation de liberté, devient une délivrance.

*Louise Dolbec*, chargée de projet

Sources : <https://silogora.org/afrique-la-vieillesse-est-lavenir-de-la-jeunesse/#:~:text=Derri%C3%A8re%20ces%20chiffres%20relatifs%20se.de%20plus%20de%2020230%20%25>

[https://www.peresblancs.org/vieux\\_en\\_afrique.htm](https://www.peresblancs.org/vieux_en_afrique.htm)

<https://www.entoureo.fr/blog/quel-quotidien-menent-les-seniors-au-japon>

<https://japanization.org/japon-quand-les-personnes-agees-veulent-vivre-en-prison/>

Échos du CA

EN ROUTE VERS LE 40e ANNIVERSAIRE



Les membres du conseil d'administration de l'AQDR des Chenaux se sont réunis pour une journée de travail le 18 octobre dernier. Beaucoup de sujets ont été abordés en cette période de mi-année, l'année financière de la section étant du 1er avril au 31 mars. Ce fut l'occasion de **revoir les priorités d'action, l'importance des comités et des consultations.** En effet, la force de notre association, et notre bailleur de fonds, le SACAIS, le reconnaît aussi, c'est l'implication des membres - **votre implication - dans l'orientation des actions qui sont**

**menées pour défendre les droits et améliorer la qualité de vie des personnes de 50 ans et plus de notre territoire.**

Le sondage mené auprès des membres en 2019 a fait ressortir le grand besoin de travailler sur le dossier du maintien à domicile. Nous avons donc travaillé en 2020-2021 à rassembler les ressources pouvant faciliter le maintien à domicile pour vous offrir le guide « *Vivre dans mon milieu - répertoire des ressources* ». Cette année, nous avons poursuivi dans cette direction en organisant le « *Salon vivre et vieillir chez soi* » où plusieurs ressources étaient sur place pour répondre à vos questions. Différents moyens de consultation se retrouveront donc dans le plan d'action à venir puisque les résultats sont excellents.

Un autre grand sujet de discussion a été le **40e anniversaire** de notre association. De très belles activités seront organisées pour souligner cet événement. Nous avons trop hâte de vous en parler!

Les comités ont aussi été à l'ordre du jour. **Louise Dolbec, chargée de projets, et Diane Béland, administratrice, piloteront le comité Activités et conférences.** Elles sont déjà à l'œuvre pour organiser les rencontres de novembre et les activités du 40e. **Si vous avez le goût de vous joindre à elles, dites-le-nous ! L'aide de quelques membres permettrait de partager les tâches** selon les disponibilités.



Bref, tout le monde a le vent dans les voiles ! Les membres du conseil d'administration sont **fières du travail accompli dans cette première moitié d'année** et heureuses de poursuivre leur implication pour le mieux-être de toutes les personnes de la MRC des Chenaux.

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





## VRAI OU FAUX... LES RÉPONSES

- 1) Faux - La représentation temporaire permettra à un proche d'une personne inapte (ou au Curateur public) de devenir son représentant temporaire, c'est-à-dire qu'il sera désigné temporairement pour exécuter un acte précis, et ce, jusqu'à ce que cet acte soit exécuté.
- 2) Faux - La représentation temporaire prendra fin une fois que l'acte sera exécuté. Le tribunal pourra, s'il le juge opportun, déterminer le délai dans lequel le représentant temporaire devra agir.
- 3) Vrai - La représentation temporaire permettra d'éviter l'ouverture d'une tutelle, si le besoin de la personne inapte est ponctuel et limité à un acte précis et qu'elle n'a pas besoin d'être représentée dans d'autres situations.
- 4) Vrai - Le Curateur public pourra assumer le rôle de représentation temporaire.
- 5) Faux - Aucun conseil de tutelle ne sera constitué lors d'une représentation temporaire. Toutefois, le tribunal pourra ordonner au représentant temporaire de rendre compte au conjoint de la personne représentée, à un proche de cette dernière, à une personne qui démontre un intérêt particulier pour elle ou au Curateur public.
- 6) Vrai - Une fois l'acte déterminé accompli, la représentation temporaire prendra fin. Le représentant temporaire devra en aviser par écrit la personne représentée et le Curateur public. La représentation temporaire prendra aussi fin à l'ouverture d'une tutelle ou à l'homologation d'un mandat de protection.
- 7) Faux - Le Curateur public tiendra à jour un registre public des autorisations de représentation temporaire.



## Place aux partenaires



## MIDIS-CONFÉRENCES VIRTUELS SUR LES DROITS ET LA PROTECTION DES ÂÎNÉS

Vous avez le droit de faire valoir vos droits! Pour être bien renseignés et vous protéger, ne manquez pas les midis-conférences offerts par un expert d'Option consommateurs.

### Chaque midi-conférence :

- est gratuit
- se déroule en ligne
- dure environ une heure
- porte sur un thème différent qui touche les aînés
- est offert une fois par mois de septembre 2022 à février 2023



### **SUCCESSION, TESTAMENT, MANDAT ET PROCURATION : COMMENT S'Y RETROUVER**

16 novembre 2022 à midi

Ce midi-conférence vous informera sur la différence entre un mandat de protection et une procuration ainsi que sur l'importance de faire un testament et de bien prévoir votre succession afin de protéger vos proches.

### **LES ACHATS ET LES TRANSACTIONS EN LIGNE : COMMENT BIEN SE PROTÉGER**

7 décembre 2022 à midi

Les achats en ligne sont devenus monnaie courante, mais comment vous assurer que les sites où vous naviguez sont dignes de confiance? Ce midi-conférence vous outillera pour effectuer des transactions en ligne sécuritaires.

**Vous trouverez toutes les informations sur les thèmes et l'inscription sur le site web:**

<https://option-consommateurs.org/pour-les-aines/>

## Place aux partenaires

### ÊTRE MIEUX... ENSEMBLE! POUR DES COMMUNAUTÉS FORTES ET RÉSILIENTES



#### Qu'est-ce que c'est?

C'est une démarche collective pour mettre en lien et outiller les citoyennes et citoyens qui ont à cœur le mieux-être et le rétablissement de leur communauté. Outils, informations, capsules sur les thèmes du mieux-être et du rétablissement des communautés se retrouvent sur le site web, en plus d'informations sur la démarche, sur les activités à venir et sur les actions inspirantes qui font du bien.

#### Pour vous inscrire :

Remplissez le formulaire d'inscription si vous souhaitez participer à cette démarche collective.

N.B. Le formulaire d'inscription est disponible en ligne via le site Web du CIUSSS MCQ au <https://ciusssmcq.ca/conseils-sante/etre-mieux-ensemble/>


Des formulaires papier sont aussi disponibles au bureau de l'AQDR des Chenaux et lors des activités. Demandez-le !

#### **Les avantages :**

- ◆ Pour envisager collectivement un nouvel équilibre.
- ◆ Pour que nous puissions passer ensemble au travers des épreuves engendrées par la pandémie.
- ◆ Pour s'unir et arriver à Être mieux...ensemble!
- ◆ Accès à des activités gratuitement

#### Vous avez des questions ou des commentaires?

Écrivez-nous:

@ 04etremieuxensemble@ssss.gouv.qc.ca  
ou  appelez-nous au 819 374-7711 poste 58337

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Mauricie-et-  
du-Centre-du-Québec

Québec 

Vous avez plutôt besoin de soutien psychosocial : contactez le 811 option 2.

## IDÉE DE CADEAU DE NOËL



**Le HAS des Chenaux (hébergement adapté et supervisé des Chenaux) est de retour avec sa campagne de financement de photos de Noël.**

Vous avez envie d'avoir de belles photos dans un magnifique décor de Noël ? Voici votre chance! Vous participerez ainsi au financement d'un organisme communautaire pour les personnes vivant avec un handicap. **Cette année, les photos seront prises à la salle municipale (salle du Conseil) à Saint-Maurice les 11-12-13 novembre 2022.**

Différents forfaits : 1 photo / 30\$ - 3 photos / 50\$ - 5 photos / 70\$ . Le paiement se fera sur place par argent ou carte de débit. Les photos seront envoyées par courriel dans la semaine du 12 décembre.



Nous avons partagé leur événement sur notre page Facebook  
<https://www.facebook.com/aqdrdeschenaux/>

Allez voir et cliquez sur leur lien pour choisir une plage horaire.



## Environnement

### DOIT-ON LAISSER LES FEUILLES MORTES SUR LA PELOUSE?

En automne, il faut procéder au ramassage des feuilles mortes sur la pelouse, mais pas seulement pour des raisons esthétiques! Privée de lumière, une pelouse recouverte de feuilles peut étouffer et, au printemps, développer des maladies causées par des champignons. Il est donc recommandé de ne pas les laisser former un tapis compact sur votre gazon. Cela ne signifie pas toutefois que vous devez les ramasser; vous pouvez aussi les déchiqeter en petits morceaux.



#### ADOPTÉZ LE FEUILLYCLAGE

Dès la tombée des feuilles et par temps sec, passez un coup de tondeuse sur les feuilles mortes pour les déchiqeter et bénéficier ainsi des vertus du feuillicyclage. Faites-le à plusieurs reprises pendant l'automne.

Dispersés sur la pelouse, ces résidus attireront les vers de terre et autres insectes, qui les transformeront en une bonne source de matière organique qui se dégradera rapidement et enrichira votre sol.

Si vous avez trop de feuilles broyées, utilisez-les comme protection hivernale, en paillis pour les plates-bandes ou le potager. Elles sont aussi très utiles pour le compostage domestique.

#### PROTÉGEZ VOS PLATES-BANDES

Les feuilles mortes protégeront vos plantes vivaces du froid, mais les bulbes nécessitent une protection supplémentaire. Entre la mi-septembre et la fin novembre, arrachez les bulbes tendres (dahlias, glaïeuls, cannas, bégonias, etc.). Faites-les sécher quelques jours avant de les déposer dans une boîte en carton. Couvrez-les de papier journal déchiqeté et entreposez-les dans un endroit frais ou, à défaut, à la température de la pièce.

#### SOIGNEZ LA TERRE

L'automne est la bonne époque pour prendre soin de la terre ; au potager, la terre est parfois épuisée par les cultures estivales ; il est temps de semer les engrais verts comme la luzerne, le seigle ou la vesce qui enrichissent le sol, le fractionnent, le protègent et le décompactent.

C'est le moment aussi de faire des apports en engrais organiques qui auront le temps d'être assimilés d'ici le printemps. Dans les massifs, vous pouvez épandre du compost bien mûr au pieds des arbustes et des vivaces.



#### DES RESSOURCES BIEN GÉRÉES

Justement puisque nous parlons de compost, il est très simple de fabriquer le sien dans son jardin, il vous permettra de recycler tous les débris végétaux non seulement issus du jardin mais aussi de la cuisine comme les épluchures, le marc de café et les coquilles d'œufs.

L'automne est une période tourmentée, bien souvent pluvieuse, profitez-en pour installer des récupérateurs d'eau de pluie. Il n'y a que des avantages à s'en équiper ! Ils stockeront un maximum d'eau qui sera utilisable dès les beaux jours pour l'arrosage du jardin. Plus naturelle que l'eau du robinet parfois trop traitée, elle est douce et ne contient pas de calcaire, vos végétaux ne s'en porteront que mieux !

## SOULAGER LES GORGES IRRITÉES

### RIEN DE MIEUX QUE LES TRUCS DE GRANDS-MÈRES

Avec l'hiver qui approche, les maux de gorge sont de plus en plus fréquents. Alors que nos aïeules préparaient des sirops à base de navet, de mélasse, de sucre d'érable et des tisanes avec de la gomme de sapin, les grands-pères optaient pour « la ponce de gros gin » pour se reconforter.

#### Grand-maman à la rescousse avec ses recettes maison

- ⇒ Dans un verre de lait chaud, ajouter un filet de miel et du poivre noir concassé. À boire 3 fois par jour pour désinfecter la gorge.
- ⇒ Un thé bien chaud accompagné généreusement de miel est plus qu'un remède, il devient une gourmandise.
- ⇒ Préparer une tisane apaisante non alcoolisée avec les ingrédients de la ponce de gin, mais sans le gin:  $\frac{3}{4}$  de tasse d'eau bouillante, le jus d'un demi-citron, 1 c. à thé de miel (ou plus), 1 clou de girofle ou une pincée de muscade.
- ⇒ Se gargariser plusieurs fois dans la journée avec de l'eau salée, environ 1 c. à soupe de sel dans 1 tasse d'eau désinfecte la gorge irritée.
- ⇒ Le bicarbonate de soude n'est pas seulement pratique pour entretenir la maison ; il a aussi la faculté de soigner une gorge irritée ! Diluez dans un verre d'eau 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude et 1 cuillerée à café de jus de citron, et gargarisez-vous avec ce mélange 2 fois par jour.



Source : JDM, 25 janvier 2020



### CE QU'EN DISENT LES PHARMACIENS...

#### Citron

L'acidité du citron peut avoir un effet astringent et antiseptique. En se gargarisant avec un mélange d'eau et de jus de citron, on peut éprouver un soulagement. Aussi, un peu de citron dans une eau chaude peut être intéressant.

#### Miel

Pour ce qui est de la toux, une étude a démontré que le miel peut être aussi efficace que le dextrométhorphan, l'ingrédient actif des sirops contre la toux de type DM, pour soulager la toux nocturne et faciliter le sommeil chez les enfants. Pour les maux de gorge, le miel apaise la douleur, mais aucune étude n'a démontré un effet sur la guérison de l'infection. On peut le consommer directement à la cuillère ou le diluer dans une boisson chaude. Évidemment, il faut le consommer avec modération, surtout si on est diabétique.

Sachez toutefois qu'il ne faut pas donner de miel à un enfant de moins de 12 mois en raison du risque de botulisme.





### Gargarisme d'eau salée

Se gargariser avec une solution salée est une façon efficace d'hydrater la gorge, ce qui peut contribuer à apaiser la douleur. Si vous préparez un gargarisme maison, il est important de respecter les proportions de sel et d'eau : une cuillère à thé de sel (5 ml) pour un litre d'eau. En effet, une solution qui contient trop de sel devient asséchante plutôt qu'hydratante, ce qui aggraverait la douleur au lieu de l'apaiser.

Mettre le sel dans l'eau chaude permet d'accélérer sa dissolution. Le gargarisme peut être utilisé tiède ou froid.

### Croquer une gousse d'ail

L'ail contient une substance appelée allicine qui aurait des propriétés antibactériennes, antifongiques et antivirales. Il faut croquer ou mâcher les gousses d'ail crues, car l'allicine est détruite par la cuisson.

Est-ce vraiment efficace? Les études sur le sujet sont peu concluantes. Comme l'ail est un produit très peu coûteux et facilement accessible et qu'il n'est pas associé à des toxicités graves, il n'y a probablement pas de grand danger à en faire l'essai, outre l'odeur désagréable qu'elle laissera à votre haleine.



### Tisane à la sauge

Les effets médicaux de la sauge n'ont pas été démontrés par des études scientifiques.

D'autres types de tisanes pourraient probablement aussi être utilisées (citron notamment), car c'est généralement l'effet apaisant du breuvage chaud qui aide à soulager le mal de gorge.

### Outre les produits naturels, que peut-on faire pour soulager le mal de gorge?

- ◇ Buvez beaucoup d'eau afin d'hydrater votre gorge.
- ◇ Cessez de fumer.
- ◇ Reposez-vous.
- ◇ Assurez-vous que l'humidité de votre demeure est adéquate.
- ◇ Mangez sainement.

### Quand consulter?

On consulte un médecin immédiatement si un des symptômes suivants accompagne le mal de gorge :

- ◇ Difficulté à respirer, qui ne s'améliore pas ou se dégrade;
- ◇ Crachats rosés;
- ◇ Respiration sifflante ou bruyante;
- ◇ Difficulté importante à avaler sa salive, boire ou manger;
- ◇ Signes de déshydratation.

On consulte un médecin le plus rapidement possible si le mal de gorge dure plus de 3 jours ou si un des symptômes suivants l'accompagne :

- ◇ Taches blanchâtres dans le fond de la gorge;
- ◇ Fièvre tenace de plus de 39 °C.

Il est possible qu'un prélèvement de gorge soit nécessaire afin de déterminer s'il y a présence d'une bactérie.

En cas de doute, n'hésitez pas à consulter votre pharmacien.

Nutrition

UNE POMME PAR JOUR...

*éloigne le médecin*

**POUR TOUJOURS !**



FONDS  
COMMUNAUTAIRE  
DES CHENAUX

BUDGÉTER CUISINER ÉCONOMISER



**10 bonnes raisons de manger des pommes:**

- 1) **La pomme est un fruit riche en fibres**, qui facilitent le transit intestinal et réduisent le risque de constipation. Pour cela, il faut la manger crue avec la peau. En cas de diarrhées, en revanche, pelez votre pomme. Elle aura alors un effet radical. La pectine qu'elle contient est une fibre soluble qui peut en effet retenir jusqu'à 20 fois son volume d'eau.
- 2) **La pomme est également un allié contre le cancer**. Elle contient en effet d'importants niveaux de catéchines et de quercétine, des antioxydants qui agissent contre la prolifération de cellules cancéreuses. Ces antioxydants se trouvent principalement dans la peau, alors pensez à acheter des pommes bio ou lavez-les bien avant de les consommer.
- 3) **Les pommes sont capables de réduire significativement les taux de mauvais cholestérol et d'augmenter légèrement les taux de bon cholestérol**. C'est grâce à la pectine que les pommes empêchent les graisses de s'agglutiner dans les artères. Presser la pomme en jus permettrait de lutter encore plus efficacement contre le mauvais cholestérol.
- 4) **La pomme est un excellent coupe-faim**. Le sentiment de satiété qu'elle procure réduit les grignotages ainsi que notre appétit pendant les repas.
- 5) **Manger des pommes serait également utile pour réduire les risques de diabète**. Les fibres, à l'instar de la pectine, freinent la pénétration des sucres dans le sang et stabilisent ainsi les taux de glycémie. Selon les résultats d'une étude américaine, manger une pomme par jour permettait de réduire de 28 % le risque de développer un diabète de type 2.
- 6) Plusieurs études ont montré que **la consommation de fruits riches en antioxydants, comme la pomme, entraîne une augmentation de la masse osseuse** et une plus grande résistance des os. En règle générale, la consommation de fruits entraîne une meilleure densité minérale osseuse.
- 7) **Manger des pommes rend nos nuits plus paisibles**. Parce qu'elle est riche en phosphore, la pomme prévient les problèmes de sommeil comme l'insomnie. Elle lutte également contre l'anxiété et favorise la détente. Manger une pomme avant de se coucher est donc recommandé.
- 8) **La pomme réduit le risque d'AVC**. Selon une étude menée par des chercheurs néerlandais et publiée dans Stroke, le Journal de l'American Heart Association, consommer régulièrement des poires et des pommes permet de réduire de 52 % le risque d'AVC (accident vasculaire cérébral). Une pomme par jour suffirait pour prévenir de manière efficace les AVC.
- 9) **La pomme réduit le risque de maladie neurodégénérative**. La pomme est également recommandée pour avoir une bonne santé cérébrale car elle contient un antioxydant, la quercétine, qui protège efficacement les cellules du cerveau. Elle permet également de conserver une bonne mémoire et de prévenir les maladies neurodégénératives comme Alzheimer ou Parkinson.
- 10) **La pomme est excellente pour la santé bucco-dentaire**. La pomme est enfin indispensable pour conserver une bonne hygiène bucco-dentaire. Elle favorise en effet la production de salive. Or la salive protège les dents des bactéries et permet de lutter contre le développement de caries.

*Nathalie Ayotte*

Intervenante en sécurité alimentaire

Tél.: (819) 840-3088 poste 1 / Courriel: [nayotte.fcdc@gmail.com](mailto:nayotte.fcdc@gmail.com)

Source: <https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=bonnes-raisons-manger-pommes>



## Recette

**POTAGE AUX CAROTTES, POMMES ET GINGEMBRE**Ingrédients:

- 1 L (4 tasses) carottes pelées et tranchées
- 1 oignon haché
- 1 pomme pelée, évidée et coupée en quartier
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre non salé
- 5 ml (1 c. à thé) de gingembre frais râpé
- 1 L (4 tasses) de bouillon de légumes
- 125 ml (1/2 tasse) de yogourt grec nature 2 %

Préparation:

1. Dans une casserole, chauffer le beurre à feu moyen. Ajouter les oignons et cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, environ 5 minutes.
2. Ajouter les carottes, le bouillon de légumes, les quartiers de pommes et le gingembre, puis porter à ébullition.
3. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que les carottes soient cuites, de 15 à 20 minutes.
4. À l'aide d'un mélangeur à main, réduire les légumes en purée jusqu'à homogénéité. Si vous n'avez pas de mélangeur à main, laissez refroidir le potage, puis verser dans un mélangeur jusqu'à homogénéité.
5. Remettre le potage homogène dans la casserole.
6. À feu doux, incorporer le yogourt et assaisonner au goût. Réchauffer lentement, sans faire bouillir.

Source: zeste.ca



*Le Fonds Communautaire des Chenaux (FCDC), organisme à but non lucratif, a pour mission de soutenir, d'accompagner des personnes en situation de précarité financière soutenue par une approche humaniste et personnalisée.*



**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<sup>e</sup> 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](mailto:manoirdeuxrivieres@gmail.com)**

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

## Consommation

### UN ALIMENT TRANSFORMÉ, QU'EST-CE QUE C'EST?

Par définition, un aliment « transformé » a subi une transformation. Il n'est plus sous sa forme naturelle. Par exemple, le lait qui sort du pis de la vache est non transformé. Mais dès qu'il est pasteurisé ou écrémé, il devient transformé. C'est une transformation bien minimale à côté de ce qu'ont subi les céréales à déjeuner multicolores. C'est justement pour ne pas tous les mettre dans le même panier qu'une équipe de recherche a instauré une classification des aliments selon leur degré de transformation. Ça va comme suit.

#### 1. Aliments frais ou minimalement transformés

- Parties comestibles des plantes, des fruits, des légumes, des animaux, de même que ce qui provient des animaux.
- Ils peuvent être frais, séchés, cuits, bouillis, congelés, mis en poudre, pasteurisés, etc., mais sans aucune addition de gras, de sucre, de sel.
- Les changements ont pour but de permettre ou de faciliter leur consommation, ou de prolonger leur conservation.
- Dans de rares cas, ils peuvent contenir des ingrédients pour prolonger leur conservation, protéger leurs caractéristiques originales ou prévenir la prolifération bactérienne.

##### Des exemples d'aliments frais ou minimalement transformés

Fruits et légumes frais, surgelés ou séchés / Noix et graines (non salées) / Beurre naturel d'arachide ou de noix/ légumineuses sèches/ oeufs frais ou liquides pasteurisés / Poisson, viande et volailles nature, frais ou surgelés/ thé / lait, crème, yogourt nature / pâtes, couscous, riz, quinoa / farine, flocons d'avoine, etc.



#### 2. Ingrédients culinaires

- Ils sont obtenus directement de la première catégorie par pressage, centrifugation, raffinage, extraction, etc.
- On les mange rarement seuls. On les utilise plutôt pour apprêter et assaisonner les aliments de la première catégorie.

##### Des exemples d'ingrédients culinaires

Huiles obtenues de céréales, de graines ou d'olives, beurre ou lard, sel, amidons, sirop d'érable, miel, sucre, mélasse



#### 3. Aliments transformés

- Ce sont souvent des aliments de la première catégorie auxquels on ajoute des ingrédients de la deuxième.
- Ces ajouts peuvent par exemple prolonger la conservation ou rendre les aliments meilleurs au goût.
- Tous les aliments issus de la cuisine maison en font partie.

##### Des exemples d'aliments transformés

Noix et graines salées ou sucrées, viande et poisson fumés, poisson en conserve, légumes et fruits en conserve, fromage, tofu, pain frais, céréales à déjeuner simples, composées par exemple de blé soufflé nature ou de flocons d'avoine, de fruits, de noix et d'un peu de matières grasses ou de sucre.



#### 4. Aliments ultratransformés

- Ils sont fabriqués par l'industrie alimentaire à l'aide d'une série (plus ou moins longue) de procédés de transformation et d'ajouts d'ingrédients et d'additifs alimentaires.
- On reconnaît généralement peu la forme d'origine des aliments ou ingrédients qui les composent.

##### Des exemples de produits ultratransformés

Boissons sucrées, soupes et sauces en sachets, croustilles, biscuits et barres, pâtisseries, pizza surgelées, croquettes de poulet ou de poisson, etc., charcuteries, céréales à déjeuner multicolores, avec des guimauves, en forme de lettres ou d'animaux, etc.

**On gagne à manger majoritairement des aliments des 3 premières catégories. Lorsque les aliments ultratransformés sont trop présents dans notre alimentation (plus de 20 % des calories), ils sont associés à un risque accru d'obésité, de diabète, de maladies cardiovasculaires, de cancer et de déclin cognitif.**

## QUATRE ASPECTS NÉGATIFS ASSOCIÉS AUX ALIMENTS ULTRATRANSFORMÉS

À l'origine, la transformation alimentaire a permis à l'humain de conserver des aliments afin de pouvoir se nourrir au fil des saisons et aussi de varier les préparations culinaires. Cela dit, la transformation alimentaire est allée beaucoup plus loin. Beaucoup trop loin, parfois.

### 1. Leur composition

Les aliments ultratransformés sont riches en sucre, en gras ou en sel. Nos recettes maison n'en contiennent jamais autant!

Il est bien démontré que l'excès de ces nutriments contribue à l'obésité, à l'hypertension, au diabète, aux maladies cardiovasculaires ainsi qu'à certains types de cancer.

En plus de menacer notre santé, ces aliments nous habituent à des saveurs très sucrées ou salées et aux aliments gras. À force de manger des aliments ultratransformés, nos papilles se transforment elles aussi!

### 2. L'accès très (trop) facile à des aliments peu nutritifs

Premièrement, ils nous arrivent « tout cuit dans le bec ». On n'a besoin de rien faire pour les manger. Deuxièmement, il y en a à portée de main partout où on va. Et troisièmement, ils coûtent relativement peu cher. Tout cela fait en sorte qu'on en mange plus que si on préparait soi-même nos aliments. La grande accessibilité des aliments ultratransformés augmente la quantité et diminue la qualité de ce qu'on mange.



### 3. La perte des traditions et des compétences culinaires

Traditionnellement, les recettes ont toujours été transmises entre personnes, des parents aux enfants, entre peuples. À notre époque où les aliments ultratransformés deviennent la norme, plusieurs recettes maison et traditions se perdent. Ces aliments affectent non seulement les habitudes, mais aussi les compétences. On peut aujourd'hui se nourrir sans jamais cuisiner!

### 4. La qualité des produits n'est pas (ou rarement) une priorité

En industrie, le coût des ingrédients décide de tout. On utilise des substances laitières modifiées au lieu du lait, de l'huile de palme ou hydrogénée au lieu du beurre, des amidons modifiés quand on met plus d'eau pour diluer les ingrédients plus chers, etc. Ces façons de faire ont un impact économique (par exemple, on importe les substances laitières d'un autre pays plutôt que d'utiliser le lait canadien), environnemental (par exemple, la production d'huile de palme détruit des forêts et l'habitat naturel de nombreux animaux) et sur la santé (la qualité nutritionnelle est faible).

**Voici trois exemples de changements simples qui améliorent le portrait de votre alimentation... et qui libèrent de l'espace dans votre frigo et vos armoires!**

1. **Faire sa vinaigrette**: il suffit de mélanger 1 part de jus de citron ou de vinaigre avec 3 parts d'huile d'olive, puis ajouter un peu de moutarde de Dijon ou de fines herbes séchées.

2. **Cuisiner une recette** de muffins ou de barres tendres pour remplacer une collation du commerce par semaine.

3. **Cuisiner est parfois plus facile qu'on pense**. Faire cuire du riz ou du quinoa, griller du poisson ou du poulet au four, mettre des légumes sur la plaque: ça se fait avec un minimum d'habiletés. Et ce n'est pas bien plus long que de mettre des croquettes et des frites au four.



**Il y a de la place pour tout dans une alimentation équilibrée, et il est possible de considérer cela de manière positive. En ajoutant des aliments frais et en apprenant tranquillement à cuisiner des légumes, des fruits, des noix, des grains entiers et des légumineuses, les aliments ultratransformés prendront moins de place. C'est plus agréable et encourageant que de vous dire «mange moins de ceci ou de cela».**

## Réflexion

*EN PAIX AVEC MES 85 ANS FAITS*

Je ne suis pas de ceux qui voient la vieillesse comme un naufrage. Certes, je suis passablement gâté par la vie, je n'ai pas de maladie incapacitante ou souffrante; pour le reste, je pense qu'on a pas mal la vie qu'on s'est faite.

Je vieillis, c'est indéniable. Mon CORPS s'use. Mon cœur s'emballe. Ça grince de partout. Ça démarre plus lentement. Ça récupère moins vite. La mémoire oublie. Les mots se dérobtent. Les oreilles se durcissent. La démarche se désapprend. Le corps ramollit et se dessèche. Le sexe ne répond plus à la libido qui persiste. Le monde rétrécit et s'éloigne. La vie ralentit et le temps s'accélère. L'équilibre se fragilise. Tout se fragilise. L'heure du départ se rapproche. On refait à l'envers le chemin vers le temps où on n'était pas et où on ne sera plus.

Mais la CONSCIENCE, elle, est plus vive, plus profonde, plus compréhensive avec l'âge. Le regard s'affine. Le cœur s'attendrit. L'âme s'éveille. Le silence parle. À la fin, c'est la beauté qui l'emporte. C'est la Vie. C'est l'Univers. C'est le Soleil, les arbres, le fleuve. C'est le calme et l'intimité de la maison, la douceur du sommeil, la joie de vivre d'un petit-fils, la sécurité de la vieillesse, mon coin de pays.



J'ai longtemps pensé que je ne dépasserais pas 65 ans. Puis, j'ai allongé la mise jusqu'à 75 ans. Me voilà parvenu à 85 ans. C'est un privilège de pouvoir vieillir.

La vieillesse est la saison des bilans : l'âge nous oblige à réinterpréter nos vies, à en chercher le fil conducteur, à en peser les réussites, les ratés, les blessures, les moments-charnière; à faire le ménage, à prendre des distances, à transmettre à ceux qui restent et qui viennent ce qui mérite de l'être, C'est pourquoi j'écris, chez moi, de source, en attendant, et vous qui me lisez m'aidez à me sentir vivant.

Comme un bateau qui quitte le port, les vieux se détachent, s'éloignent. Les souvenirs deviennent leurs trésors les plus précieux: ils remplacent ce qui ne peut plus être. Leurs descendants relaient derrière eux leur empreinte dans la chaîne de l'ADN et du temps.

Vieillir n'a rien d'effrayant quand on prend conscience de quoi nous sommes faits. Nous sommes faits de la matière de l'Univers, nous sommes fils de la Terre et du Ciel, nous sommes poussière d'étoiles, nous sommes issus de cette fureur de vivre qui pousse l'énergie cosmique à s'organiser, à vivre et à penser (Hubert Reeves).

Nous ne naissons pas : nous avons toujours été: nous apparaissions, comme l'herbe au printemps. Nous ne mourrons pas : nous serons toujours : nous disparaissions, comme l'herbe à l'automne.

(...)

Vieillir et mourir, comme le soir d'un beau jour : demain est un autre jour.

*Roméo Bouchard*





**Sudo-formes** Complétez la grille pour que les illustrations ne se retrouvent qu'une seule fois par ligne et par colonne.  
Tiré de Cerveaux actifs, Gilles Bergeron, Lise Harbec


**Mélimémots** **THÈME: CAPITALES DU MONDE**

Remettez dans l'ordre les lettres de chaque mot.

- U T S B P D E A
- C E O M I X
- H A N S E T È
- O K Y O T
- E O R M

**MOTS COUPÉS** **THÈME: AUTOMNE**

Trouvez les 10 mots coupés.

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

**ÉNIGMES**

Cette affirmation est-elle vraie? Si une personne est deux fois plus vieille qu'une autre, lorsque la personne la plus jeune aura atteint l'âge de 50 ans, la personne la plus vieille aura 100 ans?... vrai ou faux?

*Toutes les réponses à la page suivante.*

C'est un type qui se promène dans la rue. Et accroché sur la porte d'une entrée d'un jardin, il voit:

**ATTENTION PERROQUET MECHANT.**

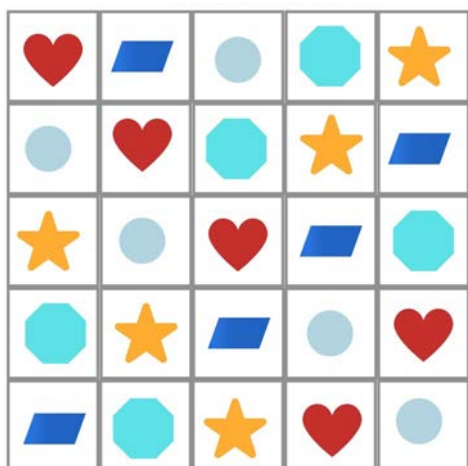
Et un peu plus loin dans le jardin, il aperçoit la bête à plumes, attachée sur un perchoir.

Le type, un hardi gaillard, rigole en voyant la bestiole. Décidant de tenter le diable, il passe la barrière et pénètre dans le jardin.

Soudain, le perroquet hurle : REX, ATTAQUE...

Réponses

Sudo-formes  
RÉPONSES



Mélimémots



THÈME: CAPITALES

Remettez dans l'ordre les lettres de chaque mot.

DU MONDE

1. B U D A P E S T
2. M E X I C O
3. A T H È N E S
4. T O K Y O
5. R O M E

MOTS COUPÉS

Trouvez les 10 mots coupés.



THÈME:  
AUTOMNE



Réponses :

- |            |           |
|------------|-----------|
| Chasse     | Feuille   |
| Citrouille | Halloween |
| Couleur    | Octobre   |
| Courge     | Pomme     |
| Fantôme    | Récolte   |



ÉNIGMES

C'est faux. Car si la personne la plus jeune a 14 ans et la personne la plus vieille à deux fois son âge, elle as donc 28 ans, et quand la personne la plus jeune aura 50 ans, la personne la plus vieille aura donc 64 ans.

Le soir d'Halloween un petit garçon frappe à la porte d'une maison, déguisé en Rocky...

Une dame lui ouvre et lui demande :

- Tu viens pour des bonbons ? Tiens, en voici une grosse poignée !

Le petit garçon la remercie et s'en va.

Dix minutes plus tard, la dame entend sa sonnette retentir à nouveau.

Elle ouvre la porte et reconnaît le petit garçon. Elle lui dit :

- Je te reconnais petit malin ! Tu es passé il y a 5 minutes, déguisé en Rocky !

Et le petit lui répond :

- C'est pas moi, m'dame... Moi j'suis Rocky 2 !



Mot Mystère

À trouver: un mot de 8 lettres

Thème: EAU

- |            |            |          |
|------------|------------|----------|
| ABLUTION   | IMBIBER    | RINCEUSE |
| ABSORBER   | IMMERGER   | RINCURE  |
| AFFLUENT   | INODORE    | ROBINET  |
| ÉCOULEMENT | IRRIGUER   | SECHE    |
| ÉGOUTTOIR  | JAVELLISER | STAGNER  |
| EMBACLE    | LAVAGE     | SUINTER  |
| EPUISER    | LIPIDE     | TARIR    |
| ÉROSION    | LIQUIDE    | TORRENT  |
| ESSORAGE   | MOITE      | VALLEE   |
| ESTACADE   | MOUILLE    |          |
| ÉVAPORER   | NEIGEUSE   |          |
| FANGEUSE   | NEIGEUX    |          |
| FANGEUX    | ONDEE      |          |
| GEYSER     | ONDOYER    |          |
| GIVRE      | OUED       |          |
| GLACE      | PURE       |          |
| GOUTTE     | REFLUER    |          |
| GOUTTIERE  | RIGOLE     |          |
| GRESIL     | RINCAGE    |          |



- J'ai un corps de dieu, dit un homme à sa femme.

- Dommage que ça soit bouddha!

CONCOURS EN ACTION

Octobre 2022 — Solution : dromadaire\* La personne gagnante: Denise Barrette, de Sainte-Anne-de-la-Pérade

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 25 novembre 2022 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-Genève-de-Batiscan, G0X 2R0

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

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

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

RÉPONSE DU MOT MYSTÈRE :



## Merci à nos précieux partenaires



**Sonia**  
**LEBEL**

Députée de Champlain  
Présidente du Conseil  
du trésor



**François-Philippe  
Champagne**  
Député de Saint-Maurice–Champlain

---

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



CHAMBRE DES COMMERCES  
DÉPUTÉ DE CHAMPLAIN  
CHENAUX



**FIER PARTENAIRE DE NOTRE MILIEU**

**Siège social**  
400, rue Notre-Dame  
Saint-Tite (Québec) G0X 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



**Aide Chez Soi**  
**des Chenaux**  
depuis 1992

**418 362-3275**

Entretien ménager | Soins à la personne | Répét Accompagnement



## DIVERSES RESSOURCES

Info santé : 811

CLSC Sainte-Geneviève: 418-362-2727

Centre antipoison du Québec: 1 800 463-5060 (Ligne téléphonique d'urgence 24 heures par jour, 365 jours par année.)

Ligne Info-Aînés Mauricie : 819-533-5417

Ligne Aide Abus Aînés : 1 888 489-ABUS (2287) (sans frais)

Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP) Mauricie et Centre du Québec: 819 840-0451