



**Mars 2024**



# EN ACTION

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

## ✿ — PROCHAINES ACTIVITÉS — ✿

### CAFÉ-RENCONTRE

#### *Les aînés et la fiscalité*



**Date : Vendredi, 15 mars 2024**

Heure: 13h30

Lieu : Immeuble multiservice  
ou par Zoom \*

Coût : gratuit

Avec Isabelle Deschênes du Centre d'action bénévole des Riverains

\* Les nouvelles installations de la salle de conférence à l'Immeuble multiservice nous permettent d'offrir les conférences en format hybride. Une caméra permet de capter les images et le son dans la salle pour les personnes qui participent de façon virtuelle, par Zoom.

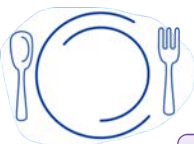
Les places étant limitées dans la salle de conférence, il est important de confirmer sa présence

**avant le 13 mars.**

Un lien sera envoyé par courriel aux membres qui souhaitent assister en Zoom.



### DÎNER À LA SUCRERIE BOISVERT



**Date : Jeudi 28 mars 2024**

Lieu : Saint-Stanislas

Détails page 5

## Chroniques \_\_\_\_\_ page

Calendrier des activités .....2

Mot de la présidente .....4

Activité .....5

Défense de droits .....6

Parole aux membres .....9

Suivi d'activité ..... 10

Échos du CA ..... 11

Santé et mieux-être ..... 12

Nutrition ..... 17

Recette ..... 18

Spiritualité ..... 19

Vitalité intellectuelle ..... 20

Mot mystère ..... 23

## Calendrier des activités

## Mars 2024

DATE ET HEURE	ACTIVITÉ	ENDROIT	COÛT	RÉSERVATION
<b>Vendredi, 15 mars 2024</b>  <b>13h30</b>	<b>Café-rencontre</b> <i>« Les aînés et la fiscalité »</i> Ressource invitée : Isabelle Deschênes du CAB des Riverains	Immeuble multiservice Sainte-Geneviève- de-Batiscan OU par Zoom	<b>gratuit</b>	Confirmer sa présence <u>avant</u> <u>le 13 mars</u>
<b>Jeudi, 28 mars 2024</b>  <b>11h30</b>	<b>Dîner cabane à sucre</b>	Sucrerie Boisvert Saint-Stanislas	<b>25\$/ membre</b> - 32\$/ non membre	Confirmer sa présence <u>avant</u> <u>le 21 mars</u>

## Avril 2024

<b>Vendredi, 12 avril 2024</b>  <b>13 h 30</b>	<b>Rencontre et atelier</b> <i>« La sécurité à domicile »</i> Ressource invitée : Émilie Lafrenière, inspectrice à la prévention, à la MRC des Chenaux	Centre communautaire Charles-Henri- Lapointe Sainte-Anne-de-la- Pérade	<b>gratuit</b>	Confirmer sa présence <u>avant</u> <u>le 8 avril 2024</u>
<b>Jeudi, 25 avril 2024</b>  <b>9 h 30</b>	<b>Déjeuner-rencontre</b> <i>« Les rendez-vous AQDR : le            maintien à domicile »</i> Avec certaines ressources de la MRC des Chenaux - à confirmer.	Domaine Joriane Saint-Narcisse	À venir	Confirmer sa présence <u>avant</u> <u>le 18 avril 2024</u>

## Mai 2024

<b>Vendredi, 10 mai 2024</b>  <b>10 H 30</b> (accueil à 10h)	<b>Dîner-conférence</b> <i>« Le sommeil et les aînés »</i> Ressource invitée : Katina Veillette, pharmacienne	Salle municipale Saint-Prosper	À venir	Confirmer sa présence <u>avant</u> <u>le 3 mai 2024</u>
---	--	-----------------------------------	---------	---



## Juin 2024


DATE ET HEURE	ACTIVITÉ	ENDROIT	COÛT	RÉSERVATION
Judi, 13 juin 2024	<b>Assemblée générale annuelle</b>	Salle municipale Saint-Luc-de-Vincennes	gratuit	Confirmer sa présence <u>avant le 6 juin 2024</u>
<b>Date à déterminer</b>	<b>Dîner-conférence</b> <i>« La bonne conduite n'a pas d'âge »</i>  Ressource invitée : la Fondation CAA Québec	À déterminer		

Dans la vie, il faut éviter trois figures géométriques :  
Les cercles vicieux, les triangles amoureux  
et les esprits trop carrés.

*Mairie Benedetti*

### 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 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.

**Mot de la présidente****DU NOUVEAU À SURVEILLER**

Bonjour à vous tous et toutes chers membres!

Après quelques jours sans se rendre à la boîte postale, nous avons eu la joie de récupérer un beau document en provenance du gouvernement fédéral qui avisait mon conjoint (un peu plus âgé que moi) qu'à compter de maintenant il devenait éligible à bénéficier du Régime canadien de soins dentaires; tout en répondant aux critères prévus par cette nouvelle loi, c'est-à-dire, un revenu familial de moins de 90 000\$ et aucune autre assurance dentaire privée ou autre.

Je ne pense pas que dans notre demeure nous soyons différents de la moyenne des retraités québécois. Pour plusieurs, dès la prise de la retraite, l'ensemble des assurances dentaires ou maladies prennent fin. Pour plusieurs d'entre vous, tout comme mon conjoint et bientôt moi, qui changerai de dizaine, ce nouveau programme nous permettra de prendre un plus grand soin de notre santé buccale.

C'est un grand apport et nous sommes conscients aussi que, si ce programme a pu voir le jour, c'est grâce à une alliance NPD et PLC qui s'est faite suite à la dernière élection. Vous vous souviendrez certainement que le chef du NPD, Jagmeet Singh, en faisant alliance avec le PLC, permettait au gouvernement minoritaire de Justin Trudeau de survivre à une tentative de renversement. M. Singh, en échange de ce « service », demandait au PLC de mettre sur pied un Régime de soins dentaires pour l'ensemble des canadiens. Quelle belle idée et quel bon programme qui permet à nous, les retraités, de pouvoir continuer à se faire suivre et traiter par nos dentistes, hygiénistes et orthodontistes. Les frais perçus pour les soins dentaires sont très dispendieux mais que voulez-vous, après plusieurs années d'études, des frais d'ouverture de cabinet, avec tous les équipements requis pour donner des soins de qualité, la facture qui vient avec les traitements est justifiée. Maintenant, il sera plus facile d'assurer notre santé bucco-dentaire et en même temps, prolonger notre santé en général car il est prouvé qu'une bouche en santé est un gage de longévité!

Ce plan faisant partie du système de péréquation, le Québec, via le gouvernement en place, a fait part au Fédéral de son intention de se retirer du plan canadien. Les négociations sont actuellement en cours et le gouvernement veut pouvoir recevoir la part des sommes prévues pour l'application du plan et gérer lui-même son système de santé buccodentaire via la RAMQ. Par contre, ce que l'on ne sait pas, c'est SI le gouvernement provincial se retire du plan fédéral, sera-t-il en mesure de nous fournir à nous tous, un système enrichi qui prendrait en charge les soins dentaires pour les personnes de 65 ans et plus aux mêmes conditions que celles du Régime canadien? Quel montant serait potentiellement remis au Québec et comment le Fédéral, lui s'assurerait que la CAQ offre les soins équivalents aux Québécois? GRANDE QUESTION avec très peu de réponse actuellement. Le Québec voudrait récupérer 3 milliards de dollars sur 5 ans via la péréquation.

**Il devient impératif que le gouvernement québécois reste en phase avec l'ensemble des canadiens et continue à recevoir les soins dentaires du FÉDÉRAL.**

Nous devons prendre position et faire part à la Coalition Avenir Québec que leur soif de récupération d'argent ne doit pas se faire sur le dos de ceux et celles qui n'ont pas les moyens de se garantir des soins buccaux.

Personnellement, ma crainte c'est que l'argent, une fois rapatriée, serve à bien d'autres choses que le besoin essentiel pour lequel ce régime a été créé par des canadiens et pour des canadiens.

Élevons-nous contre cette idéologie de rapatriement de l'enveloppe budgétaire prévue en soins dentaires en avisant Québec, et ses 89 membres élus de la CAQ, que leur idée ne tient pas la route et qu'ils doivent absolument continuer à faire partie du Régime canadien de soins dentaires. Nous devons penser à aviser ces élus que la récupération de l'argent ne doit pas se faire à notre détriment, nous les aînés! Tous nos députés ont une adresse courriel ou postale que nous pouvons utiliser pour leur signifier notre grand désaccord!

Soyons solidaires et soyons pro-actifs en leur rappelant qu'ils ont été élus parce qu'une population, dont la nôtre, qui vote à 74% lors des élections, a décidé de leur accorder sa confiance et que la confiance, ça se brise à tout moment.

*Diane*

Les électeurs qui votent sont menés par un sens du devoir civique. Ce devoir-là est plus prononcé chez les baby-boomers et les personnes âgées.

*François Gélinau*

doyen de la faculté des sciences sociales et professeur au département de science politique de l'Université

## Activité

### DÎNER À LA SUCRERIE BOISVERT



C'est un rendez-vous attendu par plusieurs membres car un dîner à la cabane à sucre, c'est toujours festif et abondant !

Quand ? **Le jeudi, 28 mars 2024,**

Où? à la sucrerie Boisvert de Saint-Stanislas  
11, rang de la Rivière Batiscan Nord-Est

Heure ? 11h30

Coût ? **25 \$ pour les membres** et 32\$ pour les non-membres

Si vous souhaitez vous « sucrer le bec », vous devez confirmer votre présence avant le 21 mars auprès de votre téléphoniste ou au bureau de l'AQDR (819 840-3090).

Profitez-en pour inviter un ou une amie !



## MAINTIEN À DOMICILE: CHANGEONS DE CAP!

« Le système ne répond pas aux besoins actuels, et si rien ne change, il ne pourra faire face aux besoins futurs » - Joanne Castonguay, commissaire à la santé et au bien-être (CSBE)

Les AQDR unissent leurs voix pour réclamer un changement de cap des politiques publiques en soins à domicile. Pour citer Pierre Lynch, président de l'AQDR nationale, « Le gouvernement doit écouter et faire du maintien à domicile une priorité dès maintenant ». Tout comme *La Coalition pour la dignité des aînés* et le *Réseau de coopération des Entreprises d'économie sociale en aide à domicile* et plusieurs autres groupes, nous demandons la mise en place des recommandations de la CSBE.

L'organisation des soins à domicile fait du sur-place depuis 2003. Des échecs logistiques et politiques des instances publiques découlent un sous-financement, une organisation et une efficacité déficiente du système. Pourtant, des solutions existent. Mettons-les en place dès que possible pour répondre aux demandes de la population aînée du Québec. Il faut « passer d'une approche centrée sur le soutien à domicile à une approche gouvernementale de maintien de l'autonomie (...) ».

De ces décisions pourraient bien dépendre l'avenir financier du système de soins. Passer d'une approche curative et hospitalière à un régime préventif et décentralisé serait financièrement plus sain et plus adapté aux besoins des gens. En ce moment, 62% des ressources financières vont aux soins de longue durée, pour seulement 16% des usagers. « Le soutien à domicile reçoit 38% des ressources financières et prend en charge 84% des usagers ».



La commissaire enjoint les autorités à changer de paradigme. Vieillir n'est pas une maladie et n'a pas à être médicalisé. Il faut favoriser l'autonomie des personnes aînées, l'activité et l'inclusion sociale. Intégrer dans des centres de services locaux les diverses prestations de services, crédits d'impôts, organismes d'aide, d'économie sociale et de soins de santé pour faciliter l'accès aux soins et leur universalité. Il faut également mieux supporter les proches aidant-es.

Citations tirées de: COMMISSAIRE À LA SANTÉ ET AU BIEN-ÊTRE, BIEN VIEILLIR CHEZ SOI – TOME 4 : Une transformation qui s'impose, page 4, consulté en ligne au [https://www.csbe.gouv.qc.ca/fileadmin/www/2024/Rapport\\_final\\_SAD/CSBE-Rapport\\_Soutien\\_Domicile\\_Tome4.pdf](https://www.csbe.gouv.qc.ca/fileadmin/www/2024/Rapport_final_SAD/CSBE-Rapport_Soutien_Domicile_Tome4.pdf)

### ON EN PARLE...



Nous vous invitons à lire sur ce sujet dans le Bulletin des Chenaux de mars.

L'AQDR des Chenaux et Aide Chez Soi des Chenaux signent une chronique commune pour demander un changement dans l'organisation des soins à domicile.

## GARE AUX FRAUDES!

Début 2024, une vague de fraudes téléphoniques, appuyées par des technologies de traitement de la voix, semble sévir en Mauricie.

En imitant la voix d'un-e proche via un logiciel de filtres de la voix, les fraudeurs tentent de susciter des émotions fortes chez leurs victimes potentielles. Des dizaines d'appels similaires, avec des scénarios d'accidents de voitures, de mises en accusations criminelles, etc., sont ainsi faits pour demander aux proches de verser des sommes à des comptes de supposés avocats ou représentants des autorités. Bien sûr ces numéros de comptes sont factices et il ne faut jamais laisser son numéro de carte de crédit ou autres données. La stratégie est simple: générer une impulsion de compassion pour soutirer de l'argent ou des informations personnelles.



La Sécurité du Québec a lancé une alerte à la vigilance mi-janvier. Malheureusement les autorités interviennent rarement dans les cas de fraudes pour de petits montants. De plus, avec le caractère éthéré des fraudes sur internet, les corps policiers n'arrivent pas à coordonner leurs données d'enquêtes pour les crimes mineurs; des fraudeurs peuvent sévir aux quatre coins du Québec (et de l'Ontario, voire même plus loin!) en toute impunité.

Il existe plusieurs stratégies pour se prémunir contre les fraudes, qui reposent toutes sur les vérifications auprès des institutions et de ne jamais agir dans l'urgence. JuridIQC, un organisme public, offre de nombreuses ressources en ce sens, notamment via sa page : <https://juridiqc.gouv.qc.ca/aines-en-perte-dautonomie/>

Informations tirées de : Fraude téléphonique: cette voix si familière au bout du fil..., Paule Vermot-Desroches, Le Nouvelliste, 30 janvier 2024

## LA JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES - 8 MARS

Le 8 mars est l'occasion de souligner l'évolution des droits des femmes à travers l'histoire. On parle beaucoup du droit de vote, accordé en 1940 aux Québécoises. Mais nos lois ont évolué aussi dans d'autres sphères de la société. Saurez-vous lesquelles? Vrai ou faux ?



1. Les femmes ont toujours eu accès à la propriété.
2. La Loi sur l'équité salariale vise à corriger les écarts salariaux entre les hommes et les femmes.
3. Les Québécoises ont toujours pu être avocates ou notaires.
4. Le Québec était l'une des dernières provinces à permettre aux femmes de faire partie d'un jury lors d'un procès.

RÉPONSES page suivante.

## 4 DROITS FINALEMENT ACCORDÉS AUX FEMMES

### 1. Faux

Même si c'était l'une des premières étapes menant à l'égalité des Canadiennes, ce droit s'est acquis progressivement. D'abord en Ontario en 1884, puis au Manitoba en 1900, la Loi sur les biens de la femme mariée accordait aux femmes mariées de ces provinces les mêmes droits juridiques que les hommes.

Les autres provinces et territoires ont timidement emboîté le pas. Ce n'est qu'en 1964, plus de 100 ans après l'Ontario, que le Québec modifie son Code civil en signant la Loi sur la capacité juridique de la femme mariée. L'objectif était de corriger les injustices et accorder à la femme le droit de signer des contrats, d'être propriétaire ou d'exécuter un testament sans obtenir l'accord de son mari.

### 2. Vrai

L'objectif de la loi est de rectifier les écarts salariaux causés par la discrimination fondée sur le genre. Elle oblige entre autres les employeurs de 10 personnes ou plus à assurer l'équité salariale aux hommes et aux femmes pour un travail comparable. Cette loi est entrée en vigueur en 1997 au Québec. Depuis ce temps, l'écart salarial entre les hommes et les femmes a diminué de presque 8 %.

### 3. Faux

Les femmes avaient accès aux études supérieures de droit dès 1911, notamment à l'Université McGill. Mais ce n'est que 30 ans plus tard, soit en 1941, qu'elles ont été légalement admises au Barreau. Une personne doit être admise au Barreau pour être autorisée à exercer la profession d'avocate ou d'avocat. Quinze ans après, en 1956, c'est au tour de la profession notariale d'accorder une place aux femmes au sein de leur ordre professionnel.



Faits saillants. En 2019, les femmes représentaient 2/3 de la profession notariale. Et, depuis 2014, les avocates sont elles aussi majoritaires dans la profession, faisant du Barreau du Québec, le plus féminisé d'Amérique du Nord.

### Le saviez-vous?

L'une des premières grandes étapes vers l'égalité entre les hommes et les femmes en matière de main-d'œuvre au Canada a eu lieu en 1951. L'Ontario adopte alors deux lois: la *Fair Employment Practices Act* et la *Female Employees Fair Remuneration Act*.

### 4. Vrai

C'est en juin 1971 que les femmes ont pu faire partie d'un jury au Québec. Quelques semaines plus tôt, 7 militantes du Front de libération des Femmes du Québec ont organisé un coup d'éclat pour dénoncer cette interdiction. À cette époque, elle s'appliquait encore pour les femmes et les locataires au Québec et à Terre-Neuve-et-Labrador.



## Parole aux membres

## APPRÉCIER LA VIE EN RÉSIDENCE

Dans cette chronique, nous laissons la parole aux membres. Voici donc l'opinion de Mme Diane Bordeleau :

**Trois raisons d'apprécier la vie en RPA :**

- 1) Il fait froid l'hiver? Dans les résidences, il fait toujours chaud.
- 2) Il fait trop chaud l'été ? Dans les résidences, l'air climatisé assure une température confortable.
- 3) On y rencontre des gens formidables, ouverts, avec des vécus intéressants.

Pour choisir une résidence, il ne suffit pas de se baser sur la beauté des lieux mais de voir quelle est l'ambiance à l'intérieur.



Dans notre guide « Vivre dans mon milieu », des suggestions étaient faites pour bien évaluer une résidence, dont celle-ci qu'a relevé notre membre :

**Prenez le temps de parler avec les résidents et les membres du personnel et d'observer leur attitude et leurs relations.**

## ERRATUM

Un membre nous a signalé que le numéro de téléphone pour **rejoindre Service Canada** n'était pas exact dans l'article sur le régime canadien de soins dentaires du bulletin de février, à la page 7.



**Le bon numéro est : 1 833-537-4342**

N'hésitez pas à nous signaler des corrections. C'est un service à rendre à tous les membres.

MERCI !

Un homme écoute la radio locale avec sa femme un matin et ils entendent : « Nous annonçons 10 cm de neige aujourd'hui. S.V.P. mettre vos voitures du côté pair de la rue pour le déneigement. »

L'homme se dépêche et va placer son auto du côté pair.

Le lendemain, ils écoutent encore la radio et ça dit : « Nous annonçons 15 cm de neige aujourd'hui. S.V.P. mettre vos voitures du côté impair de la rue pour le déneigement. »

L'homme se dépêche et va placer l'auto du côté impair.

Le lendemain, ils écoutent encore la radio et ça dit : « Nous annonçons 30 cm de neige aujourd'hui. S.V.P. mettre vos voitures ... »

Une panne d'électricité vient interrompre la communication. L'homme, perplexe, dit à sa femme : « Qu'est-ce que je vais faire, il n'a pas dit de quel côté mettre l'auto ? »

La femme le regarde et lui dit : « Pourquoi tu ne la laisses pas dans le garage ? »



Suivi d'activité

## LA MAISON DE CONNIVENCE

Une activité organisée en format hybride a permis à une douzaine de membres d'assister - en virtuel ou en présence - et d'entendre une intervenante de la Maison de Connivence parler de la violence conjugale et des ressources que l'on peut retrouver dans notre milieu.

Même si nous avons la chance de ne pas vivre cette situation, nous n'aurons jamais assez d'information et d'outils pour accompagner les personnes de notre entourage qui pourraient malheureusement subir cette violence. C'est tellement satisfaisant de pouvoir leur donner des références et savoir qu'on peut parfois faire la différence.

Nous avons d'ailleurs demandé à la personne ressource, Myriam Magny, intervenante à la Maison De Connivence, de nous préparer un texte pour le bénéfice de tous nos membres. Les délais d'impression ne nous permettent pas de vous le partager dans ce bulletin, mais vous pourrez le lire dans l'édition d'avril prochain.



De **Connivence**  
violence conjugale

Maison d'aide et d'hébergement pour les femmes et enfants victimes de violence conjugale.

**NOS SERVICES**

 <p><b>SOUTIEN TÉLÉPHONIQUE</b></p> <p>Pour les victimes, les proches et les professionnels.</p>	 <p><b>HÉBERGEMENT</b></p> <p>Dans un milieu chaleureux et sécuritaire.</p>	 <p><b>SOUTIEN ÉLECTRONIQUE</b></p> <p>Courriel, Facebook, Instagram et site internet.</p>
 <p><b>CONSULTATION INDIVIDUELLE</b></p> <p>Pour entreprendre une démarche en lien avec la violence conjugale.</p>	 <p><b>SENSIBILISATIONS ET FORMATIONS</b></p> <p>Adaptées selon vos besoins.</p>	 <p><b>MAISON 2E ÉTAPE</b></p> <p>Unités d'hébergement abordables, confidentiels et sécuritaires.</p>

Dans une approche humaine et personnalisée.



**De Connivence**  
violence conjugale

24 / 7 : 819.379.1011  
WWW.DECONNIVENCE.CA



Échos du CA

UNE PLANIFICATION DES PLUS SATISFAISANTE

Toute l'équipe de travail - les 7 membres du conseil d'administration et les 3 membres du personnel

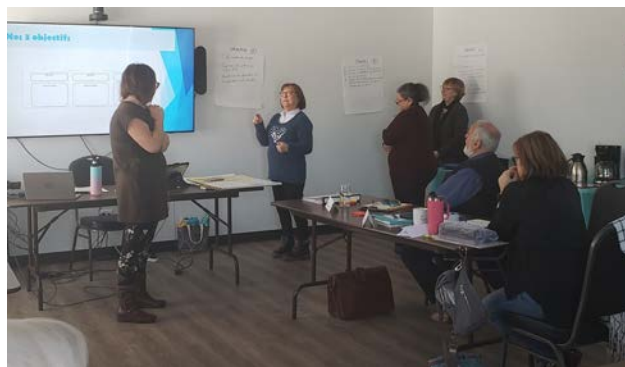


- a participé à la dernière étape de la planification stratégique, le 5 février dernier à l'Immeuble multiservice.

Une journée de réflexion qui a permis de finaliser un plan d'action pour les 3 prochaines années. Les résultats de cette démarche vous seront présentés à l'Assemblée générale annuelle, le 13 juin prochain.

Nos sincères remerciements à Céline Déraspe, mandatée par le Centre de Formation Communautaire de la Mauricie, qui nous a accompagné dans ce processus.

Son professionnalisme, son respect et son écoute ont permis de réaliser ce travail d'équipe dans l'harmonie et la bonne humeur.



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



Le **Manoir des deux rivières** est situé dans la municipalité de Saint-Stanislas. Il s'agit d'une coopérative d'habitation pour les personnes retraitées et du 3e 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 repas par jour (le dîner) 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

**Santé et mieux-être****L'ACOUPHÈNE**

Les acouphènes sont des bruits (bourdonnements) perçus uniquement par la personne qui en souffre. Il ne s'agit pas d'une maladie, mais bien d'un problème de santé qui touche environ 15 % des adultes. Les bruits entendus sont de durée, d'intensité et de fréquence variables selon les individus affectés.

On distingue deux classes d'acouphènes. Les acouphènes subjectifs sont les plus fréquents, mais sont encore aujourd'hui difficiles à expliquer. Ensuite, les acouphènes objectifs sont dus à un problème de circulation sanguine dans la région du cou, à des contractions musculaires incontrôlables ou à un défaut de l'oreille. Le bruit est tellement fort que si un individu extérieur colle son oreille à celle d'une personne touchée, elle peut entendre un son !

**Causes**

Les causes des acouphènes sont nombreuses et très variées. Le traumatisme auditif représente la cause principale. Lorsque l'oreille perçoit des sons supérieurs à 85 décibels, il y a endommagement graduel des petits cils présents dans l'oreille. Ces cils ont pour mission de propager le son. Des dommages répétés à ces cils peuvent entraîner la formation d'acouphènes. À titre d'exemples, la voie parlée émet 60 décibels, tandis que la musique dans une boîte de nuit peut atteindre 110 décibels.

Une otite ou un blocage de l'oreille par un bouchon de cire peuvent également être à l'origine des acouphènes. La perte d'audition, des problèmes d'articulation de la mâchoire ou encore certains médicaments peuvent également causer des bourdonnements. Finalement, certaines maladies peuvent avoir comme effet l'apparition d'acouphènes. L'hypertension artérielle et l'artériosclérose (perte d'élasticité des artères) en sont deux exemples.

**Personnes à risque**

Les personnes âgées sont plus susceptibles d'être atteintes d'acouphènes. Avec l'âge, les capacités auditives diminuent, causant une perte d'audition. La perte d'audition entraînée peut mener à la formation d'acouphènes. Les personnes exposées à des bruits intenses sont également plus à risque. Les travailleurs industriels, les habitants de villes à forte densité de population, les musiciens, les camionneurs sont des groupes d'individus potentiellement susceptibles de souffrir d'acouphènes.

**Symptômes**

Les principaux symptômes sont les suivants :

- Bourdonnement, cliquetis, fredonnement, grondement, pulsation, sifflement, tintement ou vrombissement (de léger à intense, d'intermittent à permanent);
- Déficit de concentration;
- Insomnie;
- Irritabilité;
- Phase dépressive;
- Vertiges et nausées.





## **Diagnostic**

Le diagnostic peut se faire par un médecin généraliste qui procédera à un examen médical complet. Il peut aussi questionner sur les antécédents médicaux, sur la médication prise ou sur les habitudes de vie. Un test d'imagerie par résonance magnétique (IRM) peut être demandé. Finalement, on peut être recommandé à un spécialiste des oreilles, du nez et du larynx (ORL). Ce spécialiste peut procéder à un test auditif pour vérifier le degré de surdité, faire un test otoscopique pour vérifier la présence de cérumen (cire) ou ausculter le cou et les oreilles.

## **Traitement**

Le premier objectif de traitement est d'éliminer les causes à l'origine des acouphènes. S'il s'agit d'un blocage de cérumen, le médecin peut décider de déboucher l'oreille. Le médecin peut aussi tenter de traiter la maladie à l'origine des acouphènes (l'hypertension par exemple). Des soins dentaires particuliers peuvent être prodigués par un dentiste dans le cas d'un problème d'articulation de la mâchoire. Des modifications de la médication ou de la posologie peuvent être effectuées pour diminuer les bourdonnements. Vous devez absolument consulter un pharmacien ou un médecin avant d'effectuer un changement dans la prise de vos médicaments.

Une autre avenue exploite l'effet de masque. Il s'agit d'utiliser un appareil qui produit un « son blanc » régulier et agréable. Le son étant légèrement plus fort que celui de l'acouphène, le corps s'habitue et le système nerveux fait en sorte que seuls les bruits utiles sont entendus. Des bruits de courant d'eau ou encore de nature sont souvent utilisés avec cette technique.

D'autre part, une modification des habitudes de vie peut être conseillée pour diminuer les acouphènes. Bien gérer son stress constitue aussi une méthode pour diminuer les crises d'acouphènes. Certaines thérapies offrent des techniques de relaxation, de visualisation et de gestion du sommeil. Ensuite, certains aliments sont à éviter pour diminuer les acouphènes. Le sel, les graisses saturées, les aliments causant l'allergie et les excitants (alcool, caféine et tabac) représentent des produits à éliminer de l'alimentation.

## **Prévention**

Éviter de s'exposer à des bruits violents ou porter des bouchons dans un lieu bruyant constitue des exercices de prévention des bourdonnements. L'exercice permet également de prévenir les acouphènes. En effet, étant donné que certaines causes des bourdonnements touchent l'aspect cardio-vasculaire, le fait d'améliorer sa condition physique diminue les risques d'avoir des acouphènes.

Source: Vigilance Santé, Uniprix



Sachant que, les acouphènes sont associés à des pertes d'audition dans environ 80 % des cas, les membres de l'AQDR ont accès à un dépistage gratuit et autres avantages avec un partenaire financier qu'est le groupe Forget.

Sur le site de l'AQDR nationale, les détails sont disponibles. Ligne sans frais dédiée aux membres de l'AQDR **1-888-368-3637** et Site Internet dédié: PROGRAMME DE SANTÉ AUDITIVE MAESTRO.

Il y a une clinique Forget à Trois-Rivières et à Shawinigan.

## TESTEZ VOS FORCES INTÉRIEURES

Le test qui suit vous permet de faire le point sur vos forces mentales actuelles et de cibler celles que vous pourriez vouloir développer. Ces forces intérieures, que nous pouvons développer tout au long de notre vie, nous aident à relever les défis du quotidien et à nous sentir mieux.

Pour chacun des énoncés, choisissez la réponse a, b, c ou d, qui correspond le mieux à votre situation ou à votre façon de faire en général. Pensez surtout aux 2 derniers mois.

- a) La plupart du temps
- b) Souvent
- c) Parfois
- d) Rarement



1. Je fais de l'activité physique presque tous les jours.
2. Je mange sainement.
3. Je dors bien et suffisamment.
4. Je connais bien mes sources de stress.
5. Je suis capable de me relaxer.
6. Je vis dans un milieu que je trouve agréable.
7. Ma consommation d'alcool reste modérée (entre 0 et 2 consommations par jour).
8. J'évite de consommer des drogues.
9. J'essaie de vivre le moment présent, plutôt que de ruminer le passé ou de m'inquiéter pour l'avenir.
10. J'ai tendance à accorder de l'importance au bon côté des gens et des choses.
11. J'essaie d'apprendre des difficultés que je vis.
12. J'exerce ma créativité pour m'exprimer ou trouver des solutions.
13. J'ai un bon sens de l'humour.
14. Je trouve que la vie vaut la peine d'être vécue.
15. Je tente de m'adapter aux situations que je ne peux pas changer.
16. J'essaie de changer les situations que je pense pouvoir changer.
17. Je suis capable de reconnaître mes erreurs.
18. Je m'adapte bien au changement.
19. Je sens que j'ai du pouvoir sur ma vie.
20. Je suis capable d'établir des priorités parmi mes obligations.
21. Je me réserve du temps à moi.
22. Je passe du temps de qualité avec les membres de ma famille et mes amis.
23. Je suis bien entouré(e).
24. Je demande du soutien quand j'en ressens le besoin



25. J'arrive à exprimer mes émotions.
26. Je respecte les autres, même lorsque nos opinions divergent.
27. Je suis capable de m'affirmer et de me faire respecter.
28. Je réponds adéquatement à mes besoins.
29. Je reconnais et je respecte mes limites.
30. Je peux bien faire les choses sans chercher la perfection à tout prix.
31. J'apprécie les compliments qu'on me fait.
32. Je suis capable de recevoir une critique sans me sentir dévalorisé(e).
33. Je m'aime comme je suis, avec mes qualités et mes limites.



Les énoncés pour lesquels vous avez coché *a) La plupart du temps* ou *b) Souvent*, sont les forces mentales sur lesquelles vous pouvez compter pour jouir de la vie et relever les défis qui se présentent à vous.

Ceux pour lesquels vous avez coché *c) Parfois* ou *d) Rarement*, sont les forces intérieures que vous auriez avantage à développer pour vous sentir mieux.

**Mise en garde:** ce questionnaire est un outil de sensibilisation et ne doit pas être interprété comme un diagnostic médical ni remplacer les recommandations d'un professionnel de la santé. Ce questionnaire est tiré de la brochure *Ma santé mentale, j'en prends soin!*, rendue possible grâce au soutien de + *Prends soin de toi* +

Source : [https://montougo.ca/qsm\\_quiz/testez-vos-forces-mentales/](https://montougo.ca/qsm_quiz/testez-vos-forces-mentales/)

## LA SAINTE HYDRATATION, UNE ALLIÉE DE LA RÉUSSITE

### Le Défi Tchîn-tchîn

Depuis 2017, lors de la *Semaine Canadienne de l'eau* et la *Journée mondiale de l'eau*, le *Défi Tchîn-tchîn* encourage les élèves du préscolaire et du primaire à boire de l'eau pour accompagner leur repas du midi. Il vise à promouvoir l'eau comme la meilleure boisson pour s'hydrater et prendre soin de sa santé, tout en s'amusant.

Le *Défi Tchîn-tchîn* est une initiative conjointe avec l'Association québécoise de la garde scolaire.

Développées en partenariat avec la Fédération des éducatrices et éducateurs physiques enseignants du Québec (FÉÉPEQ), les activités pédagogiques proposées s'adressent aux enseignantes et enseignants d'éducation physique et à la santé. Elles visent à augmenter les connaissances des élèves du primaire sur la saine hydratation dans le cadre du cours d'éducation physique et à la santé.

Depuis 2007, la Politique-cadre **Pour un virage santé à l'école** vise, entre autres, à « s'assurer que l'offre alimentaire sous la responsabilité des milieux scolaires favorise l'adoption de saines habitudes alimentaires ».



Suite...

Parmi les composantes de cette politique, on indique que les écoles sont tenues d'offrir des boissons nutritives et d'éliminer les boissons avec sucre ajouté et les boissons gazeuses qui contiennent un substitut de sucre (diètes).

### **Différentes questions à propos de l'eau**

#### **Combien d'eau faut-il boire dans une journée?**

On entend souvent dire qu'il est recommandé de boire de 6 à 8 verres d'eau par jour. Toutefois, la quantité d'eau nécessaire varie chaque jour et elle varie aussi d'un individu à l'autre, en fonction de la taille, de l'âge, du genre, du poids, du climat, des activités ou de l'état de santé de chaque individu.

#### **Les personnes âgées ont-elles des besoins particuliers en matière d'hydratation?**

Même si leurs besoins sont comparables à ceux de la population en général, ils peuvent donc varier, d'une personne à l'autre en raison de plusieurs facteurs. Toutefois, le vieillissement s'accompagne de certaines vulnérabilités auxquelles il importe d'être attentif. Un large éventail de changements physiologiques liés à l'âge augmente le risque de déshydratation des personnes âgées. Le vieillissement semble émettre deux réactions physiologiques et protectrices clés, la soif et la capacité des reins à concentrer l'urine. De plus, la quantité totale d'eau dans le corps diminue avec l'âge, ce qui réduit la réserve de liquide. De nombreux âgés prennent des médicaments tels que des diurétiques et des laxatifs qui augmentent les pertes de liquide.

#### **Est-ce problématique de consommer trop d'eau?**

Oui, mais seulement dans de rares cas. Dans certaines circonstances, la consommation rapide de grandes quantités d'eau peut mener à l'hyponatrémie, une condition qui peut être grave. Elle survient généralement lorsque la capacité des reins à éliminer le surplus d'eau est réduite; par exemple, en présence de certains problèmes de santé ou après une activité physique d'endurance prolongée. Mais en général, les personnes en bonne santé éliminent facilement le surplus d'eau, en urinant plus fréquemment.

#### **L'eau pétillante nature est-elle une option intéressante?**

Des études récentes indiquent qu'un pH faible est le principal déterminant potentiel d'érosion dentaire. L'eau pétillante possède un pH faiblement acide qui pourrait nuire aux dents et provoquer l'érosion dentaire, selon la fréquence et la quantité consommée. D'autre part, bien que l'eau gazeuse soit meilleure pour les dents que les boissons gazeuses à faible teneur en calorie ou ordinaire, l'eau plate est la meilleure option. Si l'eau gazeuse peut vous aider à rester hydraté et être une alternative savoureuse à l'eau ordinaire, soyez simplement conscient de la fréquence à laquelle vous la buvez pour votre santé dentaire. Optez pour la version faite maison, avec une machine, plutôt que de l'acheter en bouteille jetable, c'est meilleur pour l'environnement.

Références : Le défi Tchou tchin dans les écoles : <https://soifdesante.ca/fr/ecole>

Pour en savoir davantage, je vous invite à aller consulter ce guide sur le site suivant (très intéressant!): [https://soifdesante.ca/files/Ecole/Norme%20Eau\\_Questions%20et%20Reponses\\_Version%20novembre%202021\\_final%20\(3\).pdf](https://soifdesante.ca/files/Ecole/Norme%20Eau_Questions%20et%20Reponses_Version%20novembre%202021_final%20(3).pdf)



## Nutrition



## L'AIL

Un condiment  
INCONTOURNABLE!

### Le mot du nutritionniste

L'enzyme que l'on retrouve dans l'ail et qui permet la formation de l'allicine et des autres composés sulfurés est désactivée par la chaleur. Selon le mode et le temps de cuisson de l'ail, les composés sulfurés formés seront différents et la quantité d'antioxydants pourra diminuer. Les propriétés de l'ail cru seraient ainsi supérieures à celles de l'ail cuit.

Un truc: ajouter l'ail 20 minutes ou moins avant la fin de la cuisson afin de préserver le plus possible la qualité de ses composés actifs.

### La conservation de l'ail

Selon les variétés, l'ail frais se conserve de trois à neuf mois. Le garder au sec à température ambiante, car le froid et l'humidité ont pour effet de déclencher le processus de germination.

### Comment préparer l'ail

Afin de bien retirer la pelure de l'ail, on l'écrase avec le plat d'un couteau. On retire ensuite le germe qui rendrait l'ail indigeste et qui serait en grande partie responsable de la mauvaise haleine. L'ail est ensuite prêt à être cuisiné et intégré à diverses préparations.

### L'ail, un rectificateur d'amertume en cuisine

Pissenlit, chicorée, scarole, raddichio et trévisse perdent un peu de leur amertume et se trouvent bonifiés lorsqu'ils sont servis avec des croûtons revenus dans l'huile d'olive et frottés à l'ail. Napper d'une vinaigrette chaude pour ramollir les légumes, et ajouter des lardons, si désiré.



*Nathalie Ayotte*  
Intervenante en sécurité alimentaire  
Téléphone : 819-840-3088

## Recette

**POULET GREC À LA MIJOTEUSE**INGRÉDIENTS

- ⇒ 3 kg (6 lb) de haut de cuisse de poulet désossés sans la peau
- ⇒ 125 ml (½ tasse) de bouillon de poulet du commerce, réduit en sodium
- ⇒ Zeste de 1 citron
- ⇒ Jus de 2 citrons (125 ml / ½ tasse)
- ⇒ 6 à 8 gousses d'ail pelées et écrasées avec le côté plat d'un couteau du chef
- ⇒ Sel et poivre



BUDGÉTER CUISINER ÉCONOMISER

Source: <http://mijotenance.blogspot.com/2014/05/poulet-grec-la-mijoteuse.html>PRÉPARATION

- Déposer le poulet cru directement dans la mijoteuse.
- Ajouter le bouillon, le zeste, le jus de citron et l'ail. Saler et poivrer.
- Couvrir et cuire 3h à puissance élevée ou 6 heures à faible intensité.
- Servir sur du riz et accompagner d'une salade grecque.

Le poulet se conserve 4 Jours au réfrigérateur et 4 mois au congélateur. Utiliser le reste du poulet pour faire des gyros!

**MYTHES SUR LA SAINE ALIMENTATION****Les légumes et fruits surgelés ne sont pas nutritifs – FAUX**

La surgélation moderne permet de traiter rapidement les légumes et les fruits lorsqu'ils sont à leur degré de mûrissement idéal et donc, au summum de leur valeur nutritive. Le procédé permet de préserver non pas l'entièreté des vitamines et minéraux, mais une très bonne partie! Hors saison, c'est donc une alternative pratique et nutritive aux produits frais.

**Le vin rouge est bon pour le cœur – FAUX**

Contrairement à cette croyance populaire, et selon les données actuelles, il n'est pas prouvé que le vin rouge diminue le risque de développer une maladie du cœur. En fait, l'alcool n'est jamais «bon» pour la santé. C'est une substance toxique pour l'organisme qui peut avoir des effets néfastes sur votre santé, et c'est pourquoi vous devez être vigilant dans votre consommation.

Source : <https://www.brunet.ca/sante/conseils-sante/15-mythes-sur-la-saine-alimentation/>

## Spiritualité

**NOUS AVONS BESOIN DE PÂQUES**

S'il fallait aligner en rangs d'oignons les malheurs de cette terre, nous n'en finirions plus de creuser des sillons dans le jardin de l'humanité! Guerres, famines, tortures, violations de droits... Il y a de quoi sombrer dans la déprime!

Et si l'on ajoutait à cette liste nos malheurs personnels, alors le jardin s'étendrait encore! Décidément, c'est vrai que notre terre est une vallée de larmes!

Mais il y a Jésus... et Jésus ressuscité. Il y a Pâques!

S'il y a l'hiver, il y a le printemps! S'il y a la déprime, il y a l'espoir! S'il y a la mort, il y a la vie! Nous avons besoin de Pâques, comme le voyageur a besoin de la lumière au bout du tunnel, comme le baigneur a besoin de l'échelle au flanc du bateau, comme l'acrobate a besoin du trépid au bout du trapèze.

Qu'au cœur de nos doutes, il y ait la Vérité!  
 Qu'au cœur de nos égarements, il y ait la Voie!  
 Qu'au cœur de nos nuits, il y ait la Lumière!  
 Qu'au cœur de nos morts, il y ait la Vie!

*Jules Beaulac*



La vie éternelle n'est pas après la mort, elle commence ici et maintenant, dans le choix que nous faisons chaque jour, ou bien de se suffire à soi-même ou bien de communier aux joies et aux peines des autres.

**LA MORT, C'EST CELA!**

Je suis debout au bord de la plage. Un voilier passe dans la brise du matin, et part vers l'océan. Il est la beauté, il est la vie.

Je le regarde jusqu'à ce qu'il disparaisse à l'horizon. Quelqu'un à mon côté me dit: « Il est parti! »

Parti vers où ?

Parti de mon regard, c'est tout!

Son mât est toujours aussi haut.

Sa coque a toujours la force de porter sa charge humaine.

Sa disparition totale de ma vue est en moi, pas en lui.

Et juste au moment où quelqu'un près de moi dit: "Il est parti!" il y en d'autres qui, le voyant poindre à l'horizon et venir vers eux, s'exclament avec joie:

« Le voilà! »

C'est ça la mort !

Traduction d'un texte de William Blake



La semaine du cerveau permet aux universités, surtout, de faire différentes activités ayant pour but de sensibiliser à l'importance de la recherche sur le cerveau.

### LE CERVEAU : UNE VÉRITABLE MERVEILLE DE LA NATURE.

La mémoire et les autres facultés intellectuelles sont essentielles pour maintenir l'autonomie et la qualité de vie des aînés. La vitalité intellectuelle c'est maintenir la vigueur de ses facultés mentales.

Le vieillissement a longtemps été abordé avec une vision fataliste, croyant que l'apparition de déficits était inévitable. Plus récemment, les chercheurs ont montré que le cerveau peut garder sa capacité d'apprendre, même à un âge avancé. Pour garder sa mémoire en forme...

- ⇒ **Lisez.** La lecture demeure l'un des meilleurs stimulants intellectuels. Elle améliore les compétences en matière de langage oral et stimule la mémoire. La diversité est importante. Alternez vos lectures : journaux, magazines d'actualité, romans, biographies, etc.
- ⇒ **Écrivez.** L'écriture a un effet stimulant encore plus important que la parole. Écrire clarifie la pensée, améliore la logique et renforce la mémoire. Prenez le temps d'écrire une lettre ou un courriel à un proche, ou bien tenez un journal intime.
- ⇒ **Jouez.** Certaines activités ludiques permettent d'exercer différentes zones du cerveau, comme celles impliquées dans la mémoire, la logique, la compréhension verbale, le vocabulaire et l'utilisation des mots. Mettez donc sur des passe-temps qui vous divertissent tout en vous permettant de faire travailler votre cerveau.
- ⇒ **Restez socialement actif.** L'isolement est l'ennemi des capacités intellectuelles. Continuer à se confronter aux autres et à leurs points de vue, et participer à des échanges est indispensable pour éviter de sombrer dans la paresse mentale. Montrez-vous curieux et ouvert d'esprit. Veillez à maintenir un réseau de relations suffisamment dense autour de vous.
- ⇒ **Suivez des cours.** Que ce soit l'apprentissage d'une langue étrangère, de la danse ou de l'horticulture, apprendre permet de s'approprier de nouvelles compétences, d'augmenter sa confiance en soi et sa mémoire. C'est aussi un bon moyen de faire de nouvelles connaissances.
- ⇒ **Soyez créatif.** Développez votre sens artistique. De multiples activités artistiques et manuelles stimulent la créativité tout autant que la coordination des gestes : imaginer le dessin d'une tapisserie ou d'un parterre de fleurs, trouver un moyen de construire une cabane à oiseaux à partir de matériaux de récupération, dessiner ou peindre, écrire des histoires pour ses petits-enfants, etc. Les possibilités s'étendent à l'infini.
- ⇒ **Faites de l'exercice.** Il est bien documenté que la pratique régulière de l'exercice a un impact bénéfique sur la santé physique et psychoaffective. Des activités comme la marche rapide, le vélo, la natation ou la danse, pratiquées au moins trois fois par semaine, ont un effet positif sur les fonctions cérébrales. De plus, faire du sport vous permet de créer des liens et de vous amuser, tout en préservant votre autonomie et votre estime de soi.
- ⇒ **Ayez une saine alimentation.** Le fait de bien manger est à la base d'une bonne santé et contribue à celle de votre cerveau.

## CHARADE

Mon premier compose les forêts.

Mon deuxième est la 7<sup>ième</sup> lettre de l'alphabet.

Mon troisième se trouve au milieu de la figure.

Mon quatrième est la 1<sup>ière</sup> voyelle de l'alphabet.

On doit faire preuve de mon cinquième lorsqu'on veut résoudre un problème.

Mon tout est la représentation graphique d'un famille.

## ANAGRAMME

En ce mois de la nutrition, pourrez-vous mettre les lettres dans le bon ordre afin d'écrire les noms de 6 aliments?

1) P M O O T U A N R I B

4) A I É P R D N

2) L L O G S E R I E

5) E E E T T V B A R

3) B F M R I E O A S

6) M G U E U É E L I N S

## DEVINETTE

Un voyageur arrive dans une ville qu'il ne connaît pas. Il rentre dans un bar et commande une boisson. Tout en buvant celle-ci, il se regarde dans la glace qui se trouve en face de lui.

Cela fait longtemps qu'il est sur la route et ses cheveux commencent à être vraiment trop long. Il demande alors au barman s'il y a un coiffeur dans cette ville. Celui-ci lui répond qu'il y en a deux, situés face à face dans la rue piétonne principale. Le voyageur paie et se rend sur le lieu.

A sa droite se trouve un salon de coiffure tout neuf. Il paraît propre et le coiffeur, qui est en train de balayer, a une coupe de cheveux à la mode. A sa gauche, l'autre salon de coiffure est en piteux état. Il mériterait un coup de peinture et la vitrine est cassée dans le coin gauche. Le coiffeur est assis sur une chaise, sans ne rien faire, devant son commerce et a une coupe de cheveux affreuse.

Les deux établissements pratiquent exactement les mêmes prix. Après une minute de réflexion, le voyageur choisit d'aller dans le salon de coiffure délabré, pourquoi ?



Réponses

**CHARADE**

Arbre généalogique (Arbre-G-Nez-A-Logique).

Étant donné qu'il n'y a que deux coiffeurs en ville, chacun doit se faire couper les cheveux chez son concurrent.

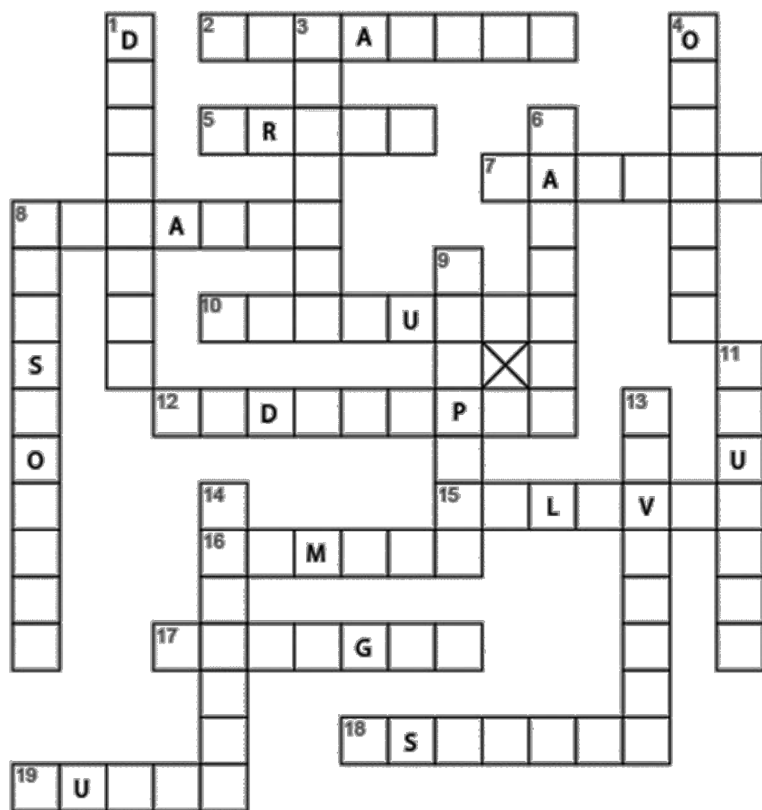
Ainsi c'est bien le coiffeur que le voyageur choisit qui fait les meilleures coupes.

**ANAGRAMME**

- 1) Topinambour
- 2) Groseille
- 3) Framboise
- 4) Épinard
- 5) Betterave
- 6) Légumineuse

**MOTS ENTRECROISÉS**

**LES VERBES**



**HORIZONTAL**

- 2) Prendre par terre
- 5) Rendre plus beau, décorer
- 7) Briser
- 8) Faire peur à quelqu'un pour l'obliger à faire quelque chose
- 10) Parler à voix basse.
- 12) Emmener quelqu'un de force
- 15) Ôter
- 16) Bouger
- 17) Aller vers, se...
- 18) Attirer l'air avec sa bouche
- 19) Sanctionner

**VERTICAL**

- |                    |                          |
|--------------------|--------------------------|
| 1) Interroger      | 8) Récolter des céréales |
| 3) Faire voir      | 9) Donner un coup        |
| 4) Réussir à avoir | 11) Donner à manger      |
| 6) Perdre du poids | 13) Voyager sur l'eau    |



Mot Mystère

À trouver: un mot de 10 lettres

Thème: **INFORMATIQUE**

- |              |            |          |
|--------------|------------|----------|
| ADRESSER     | ETTD       | SAISIR   |
| ASSISTE      | EXECUTION  | SAUT     |
| ATELIER      | EXTENSION  | SGML     |
| AUTOMATE     | FORTRAN    | SLASH    |
| BASIC        | GESTION    | STANDARD |
| BIT          | HARD       | SURFER   |
| CARTE        | INDEX      | SYNTAXE  |
| CHAMP        | MOBILE     | TEMPS    |
| CHARGER      | NAVIGATEUR | TRACEUR  |
| CODE         | NAVIGATION | VIRUS    |
| DEBOGUER     | NAVIGUER   |          |
| DEDIE        | OLIVETTI   |          |
| DEROULEUR    | OPERANDE   |          |
| ECRASER      | PLANETE    |          |
| EDITER       | REDONDANCE |          |
| EDITION      | REPertoire |          |
| ENSEIGNEMENT | ROM        |          |
| ENTREE       | ROUTINE    |          |
| ETIQUETTE    | SAISIE     |          |

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

Quand je dis que ma richesse est intérieure,  
 je veux dire que mon argent est dans un coffre.



CONCOURS EN ACTION

**Février 2024** — Solution : Hector \* La personne gagnante: Jeannine Lebel, de Saint-Narcisse

**Participez et courez la chance de gagner 10 \$.**

**Le tirage au sort est fait devant les membres des comités ou du Conseil d'administration.**



Vous avez **jusqu'au 19 mars 2024** pour nous faire parvenir votre coupon de participation

Par courriel à : [aqdrdc@stegenevieve.ca](mailto:aqdrdc@stegenevieve.ca) **OU** en personne **OU** par la poste à :

Concours En Action, AQDR des Chenaux, 44 Rivière-à-Veillet, Sainte-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

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

819 694-4600  
sonia.lebel.chmp@assnat.qc.ca



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

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




**FIER PARTENAIRE DE NOTRE MILIEU**

**Siège social**  
400, rue Notre-Dame  
Saint-Tite (Québec) GOX 3H0  
418 365-7591 | 1 866 365-7591

www.desjardins.com/  
caissedemekinac-deschenaux



**Desjardins**  
Caisse de Mékinac-Des Chenaux



Notre entreprise de service de maintien à domicile

*Chez moi pour la vie!*

**418 362-3275**  
Pour une évaluation gratuite  
soutien@stegenevieve.ca

Entretien ménager | Soins à la personne | Répét Accompagnement

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



819 376-4242  
1 888 376-4241

TEL-ÉCOUTE

**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) GOX 2J0

Membres de l'AQDR

**Avantages pensés pour vous**

Profitez de rabais exclusifs sur vos assurances auto, habitation et véhicules de loisirs.

C'est gratuit :

- assistance routière, en combinant l'assurance auto et habitation
- étalement des paiements : jusqu'à 26 versements

Demandez une soumission au [beneva.ca/aqdr](http://beneva.ca/aqdr) ou au 1 800 322-9226.




Les assurances de dommages sont souscrites par Société d'assurance Beneva inc. et distribuées par Beneva inc. agréée en assurance de dommages et des pertes auto. En tout temps, une loi d'assurance protège les clients et garantit l'intégrité de leur protection. Consultez vos conditions et exclusions et appliquez-les.  
© Beneva inc. 2023. Le nom et le logo Beneva sont des marques de commerce de Groupe Beneva inc. utilisées sous licence.



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

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

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

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