



Rappel

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Date : **Jeudi, 13 juin 2024**

Heure : 9 h 30

Endroit : Salle municipale de Saint-Luc-de-Vincennes
660, rue Principale

Dîner : gratuit (poulet rôti)

Après l'AGA, vers 11h, animation par la Table Action Abus Aînés de la Mauricie.

BIENVENUE À TOUS LES MEMBRES !

**Invitation importante de la Fondation Juliette-M.-Dubois
Voir page 13**

✿ — PROCHAINE ACTIVITÉ — ✿



Dîner-conférence
Bonne conduite routière et clinique
d'ajustement des véhicules

20 juin - salle municipale de Saint-Maurice
15\$ membres / 20\$ non-membres

**Tous les
détails à la
page 17.**

Chroniques page

Calendrier des activités	2
Mot de la présidente	3
Place aux partenaires.....	5-12
Défense de droits.....	6
Parole aux membres	10
Fondation J.-M.-Dubois.....	13
Journée dédiée - 15 juin	16
Activité.....	17
Environnement.....	17
Suivi d'activité.....	18
Santé.....	21
Nutrition	22
Recette.....	23
Vitalité intellectuelle	25
Mot mystère.....	27

Calendrier des activités

Juin 2024

DATE ET HEURE	ACTIVITÉ	ENDROIT	COÛT	RÉSERVATION
Judi, 13 juin 9 h 30	Assemblée générale annuelle Suivi d'une activité avec la TAAAM en lien avec la journée de sensibilisation à la maltraitance des personnes âgées.	Salle municipale Saint-Luc-de-Vincennes	gratuit	Confirmer sa présence <u>avant le 7 juin 2024</u>
Judi, 20 juin 10 h	Dîner-conférence et clinique « <i>La bonne conduite n'a pas d'âge</i> » Ressource invitée : la Fondation CAA Québec. <u>Après le dîner :</u> Clinique d'ajustement pour ceux et celles qui le veulent.	Salle municipale Saint-Maurice	15\$ / membre 20\$ / non membre	Confirmer sa présence <u>avant le 14 juin 2024</u> en mentionnant si vous participerez à la clinique d'ajustement ou non.

Pour nous joindre :

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

 **819-840-3090**

 aqdrdc@stegenevieve.ca

 www.aqdr-des-chenaux.org

**Conseil d'administration
2024-2025**

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

COMITÉS 2024-2025

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



Bonjour à vous, lecteurs assidus du bulletin *EN ACTION*,

Dernièrement, nous tenions à Saint-Prosper-de-Champlain, une conférence sur le sommeil chez les aînés, animée par Madame Katina Veillette, pharmacienne.

Cette conférence a connu un franc succès et nous avons appris à dénouer les mythes qui existent concernant le sommeil. Nous avons ensuite partagé un buffet froid fait par les Demoiselles Cossette ayant pignon sur rue à Saint-Prosper. Cet excellent buffet était l'un des derniers pour elles, raison : on ferme boutique, car avec l'essoufflement monétaire, elles ne peuvent plus continuer. Les clients n'étaient pas au rendez-vous, du moins pas de façon aussi assidue qu'elles ne l'auraient espéré. Quel dommage ! C'est certain que le commerce n'était peut-être pas à la portée de tous. Il est plus facile de passer dans une grande épicerie pour y acheter des viandes préparées car on y sauve du temps en faisant nos emplettes au même endroit. Cependant, la fraîcheur des aliments de leur boutique, l'amour de leur métier, l'accueil étaient au rendez-vous. Et maintenant, on apprend que leur place d'affaires fermera au début juin, et ce définitivement, car elles ne peuvent plus tenir la route avec un aussi faible achalandage.

Nous ne pouvons que remercier les Mlles Cossette pour le temps et les services de qualité qu'elles nous ont offerts et leur souhaiter que l'avenir soit bon et doux pour elles, que d'autres projets les motivent encore, car elles sont toutes jeunes et capables de faire grandir d'autres idées toutes aussi motivantes que l'aura été la boutique pour elles.

Ce qui m'amène à vous parler, sans être moralisatrice, de notre région et de l'encouragement à toujours utiliser nos services et commerces de proximité. Souvent, quand on se rend « en ville » pour y faire nos achats, on contribue à faire mourir nos communautés nourricières.

De plus en plus de commerces de proximité dans la MRC ferment, faute d'encouragement de leurs concitoyens. Juste dans notre MRC, deux de nos municipalités peuvent être considérées comme des déserts alimentaires, et plusieurs autres sont en voie de le devenir. Beaucoup d'articles ont déjà été écrits sur ce qu'est un désert alimentaire. Pourquoi, sur dix municipalités de la MRC des Chenaux, deux ne peuvent plus compter sur une station-service, un restaurant, un service bancaire etc. Saint-Luc-de-Vincennes et maintenant Saint-Prosper le sont devenus; c'est encore un autre appauvrissement pour la MRC.

Ce n'est pas évident pour plusieurs, faute de transport en commun ou adapté, de faire le tour des commerces de la MRC pour y acheter les biens et produits. Pour plusieurs, c'est plus facile de se concentrer sur un seul endroit et c'est compréhensible. Mais lorsqu'on le peut, il faut profiter de ces petits trésors que nous possédons afin d'en assurer la survie et la vie de quartier. C'est juste un vœu pieux que je fais, en espérant être entendue ! Merci à vous tous qui profitez de la proximité de nos services et commerces !

PENSE-BÊTE

Voici ce que nous avons vécu ou vivons dans les prochaines semaines...

Dans un tout autre ordre d'idée, je veux vous parler de quelques événements qui se tiendront en juin. Plusieurs d'entre eux seront ouverts au public et je vous invite fortement à y participer, si jamais le cœur vous en dit.

En juin de chaque année revient la *journée mondiale de la lutte contre la maltraitance des personnes âgées* et, pour la 2e année consécutive, vendredi le 7 juin se tiendra à Shawinigan le salon MAUVE. (voir page 12) Ce salon permettra à tous ceux et celles qui y viendront d'en apprendre beaucoup plus sur la maltraitance. Des conférences et des tables d'information permettront aux participants de s'informer davantage.

L'événement MAUVE sera ouvert de 9h30 à 16 heures et offrira des activités en rotation. Si vous désirez y participer, vous devez réserver votre place au 819-372-0274. L'activité se tiendra au 1882 rue Cascade, à Shawinigan. L'événement est présenté par la Table Action Abus Aînés de la Mauricie (TAAAM), un organisme communautaire engagé dans la lutte contre la maltraitance et l'intimidation envers les personnes âgées, de même que l'identification de toutes personnes âgées vulnérables. Nous, de l'AQDR des Chenaux, serons présents avec les sections de Mékinac, Shawinigan et Trois-Rivières pour vous y accueillir ! Passez à notre kiosque nous faire un petit coucou.

Nous aurons notre Assemblée générale annuelle (AGA) le 13 juin et des élections s'y tiendront. Plusieurs membres du conseil d'administration sont à la fin de leur mandat, moi y compris. Nos mandats étant pour 2 ans, nous devons aller valider auprès des membres de notre section s'ils désirent que nous les représentions encore. Nous aurons une consœur qui quitte ses fonctions car d'autres défis l'attendent. Il s'agit de notre secrétaire, Line Mongrain, qui, avec regret, doit partager son temps différemment. Merci Line! merci pour toute cette énergie, toute cette douceur à faire en sorte que nos articles dans le BEA aient été aussi diversifiés et toujours aussi intéressants. Ta présence va nous manquer, ton écoute va me manquer, ton implication dans toutes les activités va nous manquer, ton raisonnement et tes éclairages sur bien des dossiers vont ME manquer, tes présentations lors d'activités vont nous manquer. Nous perdons une roue importante à notre voiture, mais la prochaine personne qui se joindra au conseil d'administration sera accueillie avec chaleur, humanisme et bienveillance, comme nous savons le faire chez nous à Des Chenaux ! Nous espérons aussi vous voir en grand nombre à Saint-Luc-de-Vincennes pour exercer votre devoir de démocratie et aussi, si le cœur et le goût de relever des défis vous intéresse, vous impliquer à quelques tâches dans nos comités ou même au CA. Venez vous joindre à nous !

Juin est un mois très occupé car la quasi-totalité des organismes OBNL tiennent leur AGA. Les 18 et 19 juin prochains seront aussi les journées du grand rendez-vous national pour l'AQDR. Cette année, la Mauricie accueille, dans sa ville de Shawinigan, la rencontre annuelle (journée d'orientation et AGA) où il sera question de la défense de nos droits comme aînés et aussi de réviser ses 4 axes en défense de droits, soit : le revenu viable, le logement, la santé et le transport.

Ces axes sont importants et le congrès, où quelques représentants de notre section AQDR assisteront, permettra de faire entendre votre voix. Nous vous informerons dès l'automne de ce qui aura été décidé, quels seront les dossiers que le conseil d'administration national suivra de très près et quelles représentations seront faites auprès des gouvernements afin de nous assurer une meilleure qualité de vie.

Et puis, juste avant la venue des vacances, une dernière rencontre aura lieu en fin juin. Une conférence très attendue et donnée par la Fondation du CAA qui viendra nous entretenir sur la conduite automobile chez les personnes âgées. Après le dîner, le CAA offrira à ceux et celles qui le désirent, la possibilité de faire les ajustements nécessaires dans leur voiture afin d'être le plus confortable possible pour s'assurer d'avoir toutes les facultés bien éveillées pour une conduite en toute sécurité. Si vous désirez faire valider les ajustements dans votre voiture, vous devez signifier votre intention lors de votre inscription auprès de Lise au 819-840-3090 ou auprès de votre téléphoniste avant la rencontre, car le CAA devra s'assurer du bon nombre de ressources nécessaires pour vous aider dans les ajustements de votre auto.

Merci à vous toutes et tous d'être si nombreux à nos rencontres; c'est ce qui motive votre CA à vous présenter des activités plus intéressantes les unes que les autres. Et merci de nous nourrir de votre énergie lors de nos rendez-vous.

Diane

Place aux partenaires

CONFÉRENCES VIRTUELLES

Santé cognitive et recherche : Où en est-on ?

Conversation à trois, présentée par le programme AVANTÂGE, en collaboration avec Mission universitaire sur la gériatrie et le vieillissement, IUGM.

Visionnez cette conférence virtuelle spéciale dédiée à la santé cognitive qui s'est tenue le 9 avril 2024. En ces temps où prendre soin de notre bien-être cognitif est plus important que jamais, nous sommes ravis de vous offrir l'opportunité de découvrir des habitudes simples et inspirantes pour maintenir un cerveau en santé tout au long de la vie.

Dans cette conversation à trois, Michèle Sirois, Sylvie Belleville et Julius Grey ont partagé des témoignages authentiques et des conseils pratiques, basés sur les dernières découvertes scientifiques, pour favoriser une santé cognitive optimale.

Que vous soyez intéressés par les nouvelles façons de stimuler votre esprit, que vous cherchiez des moyens de prévenir le déclin cognitif, ou simplement curieux et curieuses d'en savoir plus sur ce sujet crucial pour le bien-vieillir, cette conférence est faite pour vous.

Rejoignez-nous pour une expérience enrichissante et inspirante, où le savoir se mêle à l'expérience, et où chaque geste compte pour cultiver un cerveau en santé.

Pour voir la conférence : <https://www.youtube.com/watch?v=xPzmezV2orA>

Visionnez aussi des capsules « Idées inspirantes pour maintenir son cerveau en santé » sur le site de l'IUGM : <https://iugm.ca/fr/sante-cerveau>



Défense de droits

POUR UN DÉBAT DÉMOCRATIQUE SAIN !

PL57: L'AQDR des Chenaux joint sa voix
aux organismes du Regroupement des organismes d'éducation
populaire autonome de la Mauricie (ROÉPAM)

L'AQDR des Chenaux demande au gouvernement d'abandonner une partie du PL57, *Loi visant à protéger les élus et à favoriser l'exercice sans entraves de leurs fonctions*. Tout en saluant la volonté de légiférer pour stopper l'intimidation, le harcèlement et les comportements indécents, nous voyons dans le PL57 une dérive autoritaire qui pourrait museler le débat au lieu de l'assainir. Des outils législatifs comme les infractions au Code criminel et au Code de la procédure civile existent pour répondre aux situations de menaces et d'intimidation. Leur utilisation peut être plus importante et les élu·es mieux outillé·es pour s'en servir.

En effet, en facilitant l'imposition d'amendes aux citoyen·nes (500 à 1500\$ selon le projet de loi) pour toute action qui « entrave[...] indûment l'exercice [des] fonctions ou portent atteinte [au] droit à la vie privée », une définition beaucoup trop large et floue, le PL57 ouvre la porte à un musèlement du débat. Le fardeau de la démocratie, de prouver que les échanges oppositionnels sont faits dans les limites du respectable et du débat sain, retomberait sur les épaules des citoyen·nes. Pour citer la Ligue des droits et libertés (LDL),

« le PL 57 ne tient pas compte des libertés fondamentales d'expression, d'opinion et d'association des citoyen·nes et des organisations de la société civile, qui sont protégées par la Charte canadienne des droits et libertés et la Charte des droits et libertés de la personne du Québec, et de leur importance pour la vie démocratique ».

Les problématiques adressées par la Fédération des Municipalités du Québec (FMQ) dans son rapport sur les menaces portées aux élu·es, en particulier aux femmes, sont réelles. Mais le PL57 va au-delà des constats de la FMQ pour baliser l'ensemble du débat politique. Les cartes postales envoyées aux élu·es, les manifestations organisées par des groupes communautaires ou regroupements citoyens seraient aussi bien touchées que les comportements violents. Les limites posées par le projet de loi ne sont pas claires et les conséquences répressives trop importantes. L'accès à la justice demeure un enjeu pour plusieurs couches de la population: langage légal hermétique, moyens financiers restreints, etc. Nous demandons aux ministres qui portent le PL57 de réorienter leur travail pour véritablement cibler les individus aux comportements violents selon les lois existantes, pas de restreindre le débat et l'action citoyenne.

PL 57 - Une menace à l'action politique?, lettre ouverte de Joëlle Dussault, post doctorante à la City University of New York et à l'Université de Montréal (CAPED), et 19 groupes communautaires et regroupements nationaux cosignataires, La Presse, 2024-04-24.

PL 57 – Une cible ratée et des risques sérieux pour les droits et libertés, Elisabeth Dupuis, responsable des communications de la Ligue des droits et libertés, mis en ligne le 2024-04-30

Projet de loi 57, vers
une judiciarisation
de l'expression
publique?





RENDEZ-VOUS NATIONAL SUR LE MAINTIEN À DOMICILE

La Coalition pour la dignité des aînés (CDA), dans laquelle l'AQDR s'implique, a réuni à Québec, le 8 mai dernier, plus de 160 personnes, représentant 100 organismes, pour faire le point sur le maintien à domicile et les mesures nécessaires pour le faciliter.



« Avec ce rendez-vous, on ne voulait pas critiquer ce qui est déjà fait pour améliorer le sort des personnes âgées sans rien apporter de constructif à la conversation. Ensemble, nous avons insisté sur les solutions qui, si elles sont reprises et pérennisées, nous permettront de réussir le virage vers les soins et services à domicile auquel les aînés du Québec s'attendent à juste titre, après qu'on leur ait maintes fois promis », Citation de M. Pierre Lynch, porte-parole de la CDA et président de l'AQDR nationale.

Quatre points principaux sont sortis de la rencontre:

- 1- Il faut mettre en place un **cadre légal renforcé**. Par exemple, une loi sur le maintien de l'autonomie faisant de l'accès aux soins à domicile un droit et énonçant le droit à un logement abordable et adapté. Ce faisant, les gouvernements présents et futurs devraient s'obliger à répondre à leur propre législation au lieu de faire de la gestion à court-terme.
- 2- Québec doit faire des **CLSC la porte d'entrée principale** pour les personnes en besoin de soins et de services à domicile. Ceci pour refléter le rôle de proximité que les soins à domicile demandent. Aussi, au sein des CLSC, il faut soutenir et outiller les personnes proches aidantes. Ces dernières prodiguent un grand nombre de soins de première ligne hors des structures actuelles du système de santé. Il faut reconnaître leur apport crucial!
- 3- Accorder un **plus grand rôle aux acteurs·trices régionaux** dans l'organisation des soins et des services, conformément à une **volonté de décentralisation**. Notamment les tables régionales de concertation des aînés, qui détiennent, avec les organismes communautaires et les services de proximité, une expertise régionale irremplaçable.
- 4- Que Québec se conforme aux recommandations de la Commissaire à la santé et au bien-être en obligeant la nouvelle agence Santé Québec à **se concerter avec les milieux régionaux existants**.

La CDA représente plus de 150 000 personnes âgées à travers le Québec. Le cahier complet des revendications est disponible sur leur site web: <https://coalitiondigniteaines.quebec/>

La plus grande récompense au travail acharné d'une personne n'est pas ce qu'elle en retire, mais bien ce qu'elle devient grâce à ce travail.

John Ruskín

VIREMENTS INTERAC: DES FRAUDEURS SE MOQUENT DE VOTRE QUESTION DE SÉCURITÉ

SAVIEZ-VOUS qu'il est possible d'accepter un virement Interac sans avoir à répondre à une question de sécurité?



Conçu par Freepik

Le virement Interac par dépôt automatique, qui permet d'accepter des fonds sans répondre à une question de sécurité, a ouvert une brèche que des fraudeurs n'ont pas tardé à exploiter.

Si vous êtes acheteur de produits usagés sur des plateformes comme Marketplace, vous êtes une cible potentielle. Voici l'exemple d'une fraude qui a pu être évitée grâce à la perspicacité de l'acheteur :

Depuis quelques mois, monsieur XYZ est la recherche d'une voiture usagée pour son fils. Récemment, ce résident de Québec croyait avoir trouvé le véhicule parfait sur la plateforme Marketplace à un prix bien en deçà de celui qu'il envisageait payer.

Après quelques courriels et même une conversation téléphonique avec le vendeur, le client a compris qu'il avait affaire à un fraudeur.

«On avait convenu de se rencontrer pour conclure la transaction, afin que je puisse voir le véhicule. Mais il me demandait de lui transférer le montant complet à l'avance par Interac, sans que je lui envoie la réponse à la question de sécurité », raconte monsieur XYZ.

Une fois le virement de 2400 \$ effectué, le vendeur, affirmant vivre à Sherbrooke, proposait de venir lui montrer le véhicule chez lui, à Québec. Si tout était conforme et qu'il souhaitait toujours l'acheter, il n'aurait qu'à lui fournir la réponse à la question de sécurité pour finaliser le paiement.

«Il disait vouloir s'assurer que j'avais l'argent, car il avait eu de mauvaises expériences par le passé. Quand je lui ai clairement indiqué que je ne le ferais pas, l'annonce a disparu de Marketplace.»

Le stratagème de la question de sécurité est fréquemment utilisé par les fraudeurs, confirme un spécialiste en cybersécurité. En agissant de la sorte, l'arnaqueur espère que sa victime potentielle ne réalisera pas que le transfert automatique est activé — donc que le destinataire n'aura pas à répondre à une question de sécurité — et qu'elle enverra tout de même la somme demandée.

«Les fraudeurs font miroiter un faux sentiment de sécurité en disant de ne pas envoyer la réponse», explique le spécialiste.

Les fraudeurs ne se limitent pas à appâter les acheteurs de véhicules d'occasion. Le marché des pneus usagés est particulièrement prisé.

Il existe plusieurs stratagèmes frauduleux impliquant le service Interac. Dans certains cas, les fraudeurs envoient simplement un faux courriel d'Interac ou de l'institution financière de l'acheteur, invitant le client à confirmer sa question de sécurité. La supercherie permet à des personnes malveillantes de mettre la main sur la réponse. Et sur l'argent.

Comme avec de l'argent comptant

Invitée à commenter l'utilisation de ses services par des fraudeurs, Interac Canada s'est limitée à une déclaration écrite.

«Dans les cas où l'on ne connaît pas bien l'autre partie, [...] les individus devraient prendre les mêmes précautions qu'ils prendraient normalement lorsqu'ils utilisent de l'argent comptant.»

— Interac Canada

Au Québec, la majorité des institutions financières offrent les services d'Interac, dont le transfert automatisé sans question de sécurité.

La valeur des fraudes impliquant le service Interac a atteint 24,4 millions en 2023.

C'est le cas de Desjardins, qui a activé le transfert automatisé sur ses plateformes, il y a quelques mois. Une conseillère principale en prévention de la fraude chez Desjardins n'est pas en mesure de dire si le nombre de fraudes a augmenté depuis la mise en place de cette fonctionnalité. Elle reconnaît par contre que les fraudeurs utilisent des stratagèmes visant à exploiter les brèches dans la sécurité du service Interac.

«On fait beaucoup d'efforts de sensibilisation auprès de nos membres, assure-t-elle. On les incite à ne pas transférer d'argent avant d'avoir vu le bien.»

La Banque Nationale est aussi consciente que ce stratagème est utilisé par les fraudeurs. Son représentant explique qu'une bannière de couleur jaune apparaît, tant sur le web que sur l'application mobile, lorsqu'un client s'apprête à envoyer de l'argent à une personne ayant activé le transfert automatique.

«On avertit qu'une fois le virement effectué, il ne sera pas possible de l'annuler.»

Source : <https://www.ledroit.com/actualites/justice-et-faits-divers/2024/05/13/virements-interac-des-fraudeurs-se-moquent-de-votre-question-de-securite-QMDWW4X55FDD3K3K7M36CSPIXE/#:~:text= Dans%20certains%20cas%2C%20les%20fraudeurs,Et%20sur%20l'argent.>



BON à SAVOIR

Quelques pièges à éviter

- ⇒ Payez votre bien seulement lorsque vous l'avez en main.
- ⇒ Évitez de faire un virement pour démontrer votre intérêt.
- ⇒ Dans le cas d'un virement automatique, prenez le temps de bien vérifier et de confirmer que le nom de la personne inscrite correspond bien à celui de la personne à qui vous voulez envoyer de l'argent.

Source: Desjardins

CONTE D'UN PRINTEMPS ANIMÉ

Parole aux membres

Comme à chaque printemps, je me sens un peu revivre. Le soleil, la lumière qui change et qui est plus abondante me fait le plus grand bien. Le côté sombre et morne de l'hiver m'oblige souvent à faire quelques petits ajustements pour ma santé, pour mon bien-être, et la luminothérapie me fait toujours le plus grand bien. En plus, j'ai la chance de pouvoir m'évader un peu pendant la période froide en faisant une petite incursion dans un pays chaud. Mais le printemps, ici au Québec, jamais je ne manquerais ça. Les odeurs, l'arrivée du lilas, les tulipes qui reviennent année après année avec plus de corolles qui éclatent, c'est vraiment merveilleux!

Le réveil de la nature se fait partout, les oiseaux qui reviennent de loin et que l'on voit passer en grande cohorte avec leur cri et leur magnifique envolée en V. Je parle bien sûr des outardes qui s'en vont vers le nord après avoir parcouru un voyage très long. Elles sont tellement belles à voir!

Et sur nos terrains apparaissent ces petits chapeaux d'un beau jaune et qui aident les insectes comme les abeilles à faire leur travail de polinisateur. Pour certains, le pissenlit est nuisible et pourtant, avec le temps, il disparaît en ayant lui-même fait son travail car, dans la nature, tous travaillent à assurer leur survie.

Tout le monde sort dehors, passer le balai sur le balcon, enlever les débris laissés par la charrue sur le bord du terrain et préparer le jardin, s'ils ont encore le loisir d'en faire un ou encore de préparer son bac à fleurs pour mettre sur son balcon, bref tous accueillent le printemps avec une grande joie.

Et maintenant, ma petite tranche de vie, que je vis comme un conte d'un printemps animé.

J'ai un chien, j'adore mon toutou, ma grosse Fiona. Ma grosse est née et est arrivée chez moi pendant la pandémie. Tout petit bébé, elle n'a pu être socialisée comme on le fait habituellement quand on accueille un nouveau chiot en lui faisant voir le plus du monde, le plus de choses de tous types, afin qu'elle soit correcte avec tout, qu'elle ne soit pas une jappeuse, une peureuse et une asociale ou encore plus, une chienne anxieuse. Moi j'ai hérité de tous les travers que peut avoir un chien Covid! Elle est tout ça en même temps, mais elle a aussi la plus belle petite face de toutou, vous savez comme un petit ourson car on la compare souvent à un petit ours. Elle est mignonne comme tout mais elle est aussi imbécile comme tout! Je vous explique ce que je vis, c'est comme un conte du printemps.



Fiona ne comprend pas la nature, pour elle tout sert à jouer. En dessous de mon balcon, loge présentement une famille de merle d'Amérique, les merles à poitrail roux. Ils sont magnifiques et leur nid abrite probablement plusieurs œufs que je souhaite entendre éclore d'ici quelques semaines. Ma Fiona considère ces merles comme des amis pour jouer. Ils ne sont pas des intrus, mais de nouveaux amis. Ils en ont peur car ils ne savent pas que ma grosse n'a aucune malice envers les autres animaux et elle, ce qu'elle souhaite le plus, c'est que les oiseaux jouent avec elle.

Mais ces derniers ne l'entendent pas de la même façon! Ils ont peur et je les comprends, une grosse boule de poils noirs qui s'approche, qui veut les sentir, les lécher et leur pousser le ballon afin de jouer. C'est tout ce qui l'intéresse dans la vie, ma grosse, c'est de dormir et de jouer. Alors les merles et Fiona ne parlent pas le même langage.

Et pourtant, malgré le stress que ça me cause, car j'ai quand même peur que d'autres prédateurs viennent sous mon balcon et s'attaquent à la nichée à venir, je suis patiente et j'ai juste hâte d'entendre les tout-petits piailllements qui arriveront bientôt.

Avez-vous déjà eu un de ces oiseaux assez près de vous pour voir son regard quand il entre en mode défense de son nid? Moi oui présentement, souvent quand Fiona sort pour se soulager, les oiseaux la perçoivent comme un ennemi, alors ils se tiennent à proximité de leur construction et se chargent d'en assurer la sécurité, en chargeant pendant leur vol ou tout simplement en piaillant de tout leur poumon! Mais résultat, Fiona ne comprend pas, alors on l'oblige à revenir plus rapidement à la maison et nous avons modifié ses horaires et ses zones pour faire de l'exercice.

Pourtant, les oiseaux sont quand même capables de s'accommoder des autres espèces qui les côtoient. Ce sont de tout-petits êtres, qui n'ont pour défense que de s'envoler, de venir faire du rase-motte au-dessus de nos têtes et quand même, ils continuent d'habiter le petit quartier qu'ils ont choisi pour faire de leur projet de vie, un endroit pour que leurs petits oisillons voient le jour.

Mes petits merles ne veulent que voir leurs oisillons naître et moi aussi, même s'il arrive qu'ils me regardent avec un œil réprobateur et que ce regard est tellement défiant qu'il m'avertit: si je m'approche trop ou si je laisse ma grosse affaire noire, Fiona, s'approcher de leur nouveau logis, nous aurons droit à un picorement. Quand je regarde faire les merles, je suis en paix. Je leur donne l'espace qu'ils ont besoin et je tiens mon ourson le plus loin possible, même si c'est toute une gymnastique! Je sais qu'à la fin, je verrai quelques petits oiseaux prendre leur envol, tout comme dans un conte où les bons gagnent et qu'ils vivent heureux et en paix jusqu'à la fin de leurs jours, comme la princesse des contes ou le prince charmant. Moi, mes merles sont mon conte, mon espoir en la vie qui se perpétue, qu'elle soit de même nature que moi comme humain ou différente. Je prie pour que ce monde soit accueillant, sécuritaire et que tous aient la permission d'y vivre et d'y grandir. Je prie pour qu'un monde sans mesquinerie existe, mais.... Alors je rêve d'un monde différent en tout point! Et vous, votre monde ou votre conte, il ressemble à quoi?

Diane Béland

Place aux partenaires



Aide Chez Soi
des Chenaux

AVIS DE CONVOCATION

Assemblée générale annuelle

MERCREDI LE 19 JUIN 2024 À 19H

à l'Immeuble Multiservice des Chenaux

44, Chemin Rivière-à-Veillet Sainte-Geneviève-de-Batiscan

Nous vous invitons à y assister, ce sera une occasion de vous présenter ce que nous avons réalisé au cours de la dernière année.

Au plaisir de vous y rencontrer!

Denis Gullbert
Président du
conseil d'administration

Manon Trottier
Directrice
générale

29 mai : JOURNÉE NATIONALE DES AIDES À DOMICILE

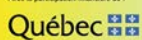
*Vieillir chez soi pour la vie
Avec les aides à domicile.*

JOURNÉE NATIONALE
DES AIDES À DOMICILE 2024
Mercredi 29 mai



Vieillir chez soi pour la vie
avec les aides à domicile

Avec la participation financière de :



Le mercredi 29 mai 2024, c'était la Journée nationale des aides à domicile. Comme à chaque année, Aide Chez Soi des Chenaux souligne ce travail essentiel qui permet aux gens de notre MRC de vivre en toute sécurité, dans le confort et la dignité de leur foyer. Grâce aux aides à domicile, c'est possible d'affirmer « vieillir chez soi pour la vie ».

En cette journée nationale, l'équipe administrative est sortie rejoindre les aides à domicile directement chez les clients pour leur remettre une bonne douceur. ❤️



INVITATION IMPORTANTE

Assemblée générale extraordinaire

Un seul point de discussion : l'avenir de la fondation

Sainte-Geneviève-de-Batiscan, le 27 mai 2024

Madame, Monsieur,

Nous vous invitons à une assemblée générale extraordinaire pour discuter de l'avenir de la Fondation d'aide aux aînés Juliette-M.-Dubois.

En effet, étant donné l'incapacité à combler les trois postes vacants pour former un conseil d'administration complet, suite à l'assemblée générale du 26 avril 2023, la fondation a été inactive depuis ce temps.

Les membres de l'AQDR des Chenaux ont toujours été généreux envers la fondation et plusieurs en étaient aussi membres. C'est pourquoi nous vous invitons à une rencontre pour décider de la poursuite ou de la dissolution de l'organisme de bienfaisance.

La Fondation Juliette-M.-Dubois, qui porte le nom de la première secrétaire du conseil d'administration de l'AQDR des Chenaux, a été mise en place en 1987 pour soutenir des initiatives favorisant le maintien à domicile des personnes âgées. Cette mission est encore et toujours aussi importante mais elle ne peut se réaliser sans l'implication de quelques personnes.

La rencontre aura lieu après le dîner qui suit l'AGA de l'AQDR des Chenaux, à 13h, le 13 juin 2024, à la salle municipale de Saint-Luc-de-Vincennes. Les membres AQDR et toutes autres personnes intéressées peuvent se joindre à nous pour la rencontre car la Fondation est ouverte à tous.

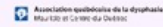
Espérant grandement vous y rencontrer, recevez, Madame, Monsieur, nos salutations distinguées.

Camille D. Marcotte, présidente



Place aux partenaires

Avec la participation de :



Mauve ÉVÈNEMENT

7 Juin 2024

Dans le cadre de la Journée mondiale de lutte contre la maltraitance des personnes âgées.



DATE
Vendredi, 7 juin 2024



HEURE
9h30 à 15h



LIEU
1882 rue Cascade, Shawinigan
Espace Shawinigan

RÉSERVEZ VOTRE PLACE

- 819 697-3146
- 819 372-0274



Gratuit



Horaires

Les activités

Pour connaître l'ordre de vos activités, veuillez vous fier à la cocarde qui vous est remise.

9h30 à 10h00

Ouverture de l'événement
Mot de bienvenue



10h00 à 12h05

Déroulement des activités

12h05 à 13h00

Dîner
Offre alimentaire gratuite pour tous les participants(es)

13h00 à 14h20

Déroulement des activités

14h30 à 15h30

Spectacle musical
Les Dynamicks



15h30 à 16h00

Tirage des prix de présence
Clôture de l'événement



Les ateliers 360 - La réalité virtuelle pour lutter contre la maltraitance

Assistez à cet atelier de réalité virtuelle pour comprendre le phénomène de la maltraitance chez les personnes âgées. On vous présentera trois scénarios qui illustrent des cas de d'agisme et de violation des droits et vous devrez prendre action pour répondre aux gestes de discrimination et d'intimidation.

Atelier de prévention avec la Sûreté du Québec

Un policier communautaire viendra présenter plusieurs lois et ressources en lien avec le phénomène de la maltraitance. Le tout dans le cadre d'un atelier interactif incluant vidéos et discussions. C'est le moyen idéal de prendre connaissance de vos droits et d'en discuter ouvertement.

Activité interactive - Roue de la bienveillance

Atelier de discussion, de hasard et d'apprentissages portant sur la bienveillance et ses apports. Vous pourrez poser vos questions et échanger sur la bienveillance en plus de comprendre la nuance entre celle-ci et la bienveillance, qui sont deux notions différentes. En prime, les participants courent la chance de gagner divers prix de participation durant l'atelier.

Yoga et techniques d'automassage avec Judith Boucher

Parce que lutter contre la maltraitance, c'est une chose, mais favoriser la bienveillance en est une autre. Dans l'optique d'encourager le bien-être de chacun et la bienveillance envers soi-même, les participants pourront apprendre des techniques d'automassage en compagnie de la fondatrice de Yoga Sérénité. En bonus, chaque participant recevra une balle à ramener à la maison pour répéter les techniques apprises.

Atelier interactif : Jeu sérieux « L'intimidation chez nous il n'y en a pas ! »

Des activités de sensibilisation, qui s'appuient sur le jeu La P'tite vie en résidence, peuvent contribuer à prévenir et à contrer l'intimidation. C'est une démarche de bonification du milieu de vie et une préoccupation responsable de l'employeur vis-à-vis son personnel et des personnes résidentes. Un milieu de vie et de travail sans intimidation: une marque de qualité des résidences pour personnes âgées.



Anciennement connu sous le nom de programme PAIR, **SécuriCAB** est un service **GRATUIT** d'appels automatisés de sécurité ou de rappels pour la prise de médicaments selon vos besoins.

Qu'est-ce que c'est ?

Inscription :

418-325-3100



Vous voulez faire une différence dans votre communauté ?



Peu importe vos disponibilités, votre expérience ou vos passions, chaque geste compte !

Contactez-nous !

418 325-3100

benevolat@infoteck.qc.ca

100, rue de la Fabrique
Sainte-Anne-de-la-Pérade



**Service d'accompagnement-transport
GRATUIT**

Grâce à la généreuse contribution de



Caisse de Mékinac-Des Chenaux



POUR QUI?

Pour les membres de la Caisse Desjardins de Mékinac-Des Chenaux n'ayant pas de moyen de transport ou de personnes de leur entourage pouvant les accompagner à l'institution financière.

POUR QUOI?

Effectuer une transaction financière au comptoir ou au guichet.

Rencontrer un professionnel de l'institution financière.

Lors de ce même accompagnement, il sera possible d'effectuer d'autres déplacements, que ce soit pour une sortie ou une activité essentielle, selon entente et préavis.

Pour plus d'informations:

C.A.B. de la Moraine: 418-328-8600

C.A.B. des Riverains: 418-325-3100

C.A.B. Mékinac: 418-365-7074

Certaines conditions ou critères d'admissibilité peuvent s'appliquer.

Journée dédiée

**15 JUIN : JOURNÉE MONDIALE DE LUTTE
CONTRE LA MALTRAITANCE DES PERSONNES ÂÎNÉES**

Cette journée est l'occasion de susciter une prise de conscience, renforcer la sécurité et améliorer le bien-être des aînés et pour prendre des nouvelles de nos parents, grands-parents, voisins et amis.



La maltraitance des aînés prend plusieurs formes, notamment la violence, la négligence et l'exploitation, qu'il s'agisse de gestes isolés ou répétés. Plus précisément, la maltraitance englobe tout comportement, toute attitude et tout discours délibérés d'une personne avec laquelle l'aîné a une relation de confiance – comme un membre de la famille, un ami ou un proche aidant –, qui causent ou sont susceptibles de causer du tort à l'aîné ou de susciter chez lui un sentiment de détresse. L'âgisme et la violation des droits des aînés sont aussi des formes de maltraitance. La maltraitance cause aux aînés des préjudices psychologiques, physiques, sexuels ou financiers.

Voici quelques signes courants de maltraitance des aînés qu'il faut savoir reconnaître et en présence desquels il faut agir :

- ◆ des changements soudains à l'apparence de l'aîné;
- ◆ des changements soudains de comportement (peur, anxiété ou dépression) en présence d'une personne de confiance;
- ◆ des blessures physiques inexplicables;
- ◆ des changements inexplicables dans la situation financière ou des changements soudains apportés à des documents juridiques;
- ◆ des conflits entre l'aîné et le proche aidant;
- ◆ des manquements dans les soins de base, par exemple un mauvais usage des médicaments, une mauvaise alimentation ou une mauvaise hygiène.

La maltraitance ne doit jamais être tolérée. Si vous pensez être victime de maltraitance ou croyez qu'un aîné que vous connaissez subit de la maltraitance, parlez de la situation à une personne de confiance ou à un professionnel qui peut vous aider à mettre fin à cette situation inacceptable. Par ailleurs, si vous êtes en danger, contactez la police.

Un aîné victime de violence, c'est déjà un de trop.

Source : <https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/nouvelles/2023/06/la-ministre-des-aines-kamal-khera-souligne-la-journee-mondiale-de-sensibilisation-a-la-maltraitance-des-personnes-agees.html>



UN PAPY C'EST COMME UN PAPA...
MAIS AVEC DE L'EXPÉRIENCE EN PLUS.

BONNE FÊTE DES PÈRES !

Activités de l'AQDR

LA BONNE CONDUITE ROUTIÈRE

Dîner-conférence et clinique d'ajustement

Jeudi, 20 juin 2024Heure : **accueil à 9h30** - conférence à 10hEndroit : **Salle municipale de Saint-Maurice**
(grande salle), 2431 rang St-JeanDîner : boîte à lunch
15\$/membre 20\$/non membre

Le dernier rendez-vous avant le congé estival touchera un sujet important : LA CONDUITE AUTOMOBILE.

La conférence sera donnée par une personne de la Fondation CAA Québec. Des informations seront apportées pour mettre nos connaissances à jour ou rafraîchir notre mémoire.

Après le dîner, le ou les bénévoles de la Fondation se déplaceront à l'extérieur, pour procéder aux conseils d'ajustement des véhicules.

N'oubliez pas de confirmer votre présence **avant le 14 juin 2024** à votre téléphoniste ou au bureau de l'AQDR : 819 840-3090 ou aqdrdc@stegenevieve.ca

Important de mentionner si vous voulez participer à la clinique d'ajustement ou non au début de l'après-midi. Nous devons en informer la Fondation CAA.

Environnement

JUIN : MOIS DE L'ENVIRONNEMENT

Les changements climatiques viennent mettre en péril l'héritage écologique, alimentaire et social du monde humain. Quand le problème est considéré dans son ensemble, il peut sembler insurmontable, surtout que ses causes sont principalement attribuables aux grandes sociétés d'affaires et aux gouvernements.* Individuellement, nous pouvons toutefois prendre action, et cela peut se faire au potager familial, sur votre pelouse, sur une plate-bande ou dans un jardin partagé!

Plusieurs personnes ont relevé, cette année, le défi pissenlits, qui consiste à ne pas passer la tondeuse au mois de mai, permettant ainsi d'éclatantes floraisons printanières, dont l'iconique fleur jaune. Il y a plus: en ne tondant pas la pelouse courte toute l'année, c'est à dire en la gardant à 3 pouces, vous favorisez l'installation de fleurs diverses, comme la brunelle (prunella vulgaris), le trèfle banc (trifolium repens), les épervières (hieracium) et de nombreuses autres. Ces floraisons saisonnières aident grandement les pollinisateurs indigènes, par exemple les abeilles solitaires, qui comptent plus de 60 espèces au Québec, dont plusieurs sont menacées.



Apis mellifera sur fleur de pavot
sommifère

Crédit photo - Philippe St-Hilaire Gravel

Si vous voulez être plus actif·ves, vous pouvez également planter des arbustes et arbres qui agissent comme brise-vent, sites de nidification pour les oiseaux, préviennent l'érosion du sol et fournissent de belles floraisons! Deux arbustes rustiques et jolis qui demandent peu d'entretien sont le caragana et le chèvrefeuille (*Lonicera*), ou encore les rosiers rustiques à simple rangée de pétales, quoiqu'il faille encore tondre autour, car ils peuvent drageonner facilement. Au jardin, optez pour des gadelles, cassis ou encore groseillers qui donnent toutes de succulentes baies en plus de fleurir et de fixer le sol. Planter des fleurs est aussi toujours un bon coup!

Au potager, vous pouvez remplacer le géotextile par du paillis de bois (cèdre, BRF, fibre de noix de coco, etc!) pour créer un habitat pour les petits insectes qui décomposent la matière organique, enrichissent le sol et apportent des nutriments aux plantes. Cela vous enlèvera même du travail en évitant de désherber trop souvent.

Bon début d'été!

Philippe St-Hilaire Gravel

*Voir à ce sujet la chronique du BEA de mai, VERS UNE TRANSITION ÉNERGÉTIQUE ET ÉCOLOGIQUE?

Suivi d'activité

LE SOMMEIL ET LES AÎNÉS

Nous avons la chance de recevoir la pharmacienne Katina Veillette, le 10 mai dernier à Saint-Prosper, pour nous parler du sommeil.

70 personnes étaient présentes pour entendre cette présentation et poser leurs questions. Comme à son habitude, Mme Veillette a été très généreuse de son temps et nous a même laissé sa présentation pour le bénéfice de tous les membres. Nous ne pouvons pas tout reproduire, mais voici un résumé de certaines informations intéressantes à savoir.



Saviez-vous que... 1 adulte sur 3 a du mal à s'endormir, à rester endormi ou à avoir un sommeil réparateur ? Pour les personnes âgées, cette proportion passe de 1 personne sur 2.

Le sommeil est en lien direct avec la qualité de vie personnelle, familiale et professionnelle.

LES PHASES DU SOMMEIL



L'ENDORMISSEMENT

Votre conscience du monde extérieur diminue et vos pensées vagabondent. Ce stade représente de 3 à 5% de votre nuit. Vous ne dormez pas encore complètement, mais ça ne saurait tarder.

SOMMEIL LÉGER

Vous dormez vraiment, mais le réveil demeure relativement facile. Il totalise environ de 50 à 60% de votre nuit.

SOMMEIL PROFOND

C'est ce stade durant lequel le sommeil est le plus réparateur. C'est à ce moment que vous êtes le plus difficile à réveiller. Ce stade se produit surtout durant la première moitié de la nuit et peut représenter de 10 à 20% de votre temps de sommeil.



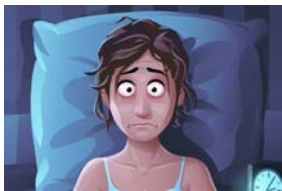
SOMMEIL PARADOXAL

Ce stade est caractérisé par les yeux qui bougent rapidement sous les paupières. Le corps est paralysé mais le cerveau est très actif. C'est ce stade qui est associé aux rêves. Le sommeil paradoxal se déroule principalement durant la deuxième moitié de la nuit et dure environ de 20 à 25% de votre nuit.

Il n'y a pas de règles strictes pour dire ce qu'est une bonne nuit de sommeil. La durée varie d'une personne à l'autre. L'important est de se sentir reposé au réveil.

La moyenne d'heures de sommeil recommandée pour un adulte de 65 ans et plus : 7 à 8 heures.

LES TROUBLES DU SOMMEIL



- Insomnie initiale : Difficulté à s'endormir lors du coucher durant plus de 30 minutes;
- Réveils nocturnes fréquents ou qui se prolongent durant plus de 30 minutes.
- Réveil matinal prématuré avec une incapacité à se rendormir résultant à un total de moins de 6,5 heures de sommeil.

FACTEURS DE RISQUE

- Le vieillissement: vieillissement du cerveau = moins de sommeil profond. Sommeil plus léger et plus de réveils nocturnes;
- Le sexe féminin: serait dû aux nombreux changements hormonaux (règles, ménopause);
- Certaines maladies chroniques: asthme, reflux gastro-oesophagien, arthrite (douleur);
- Le stress et les problèmes de santé mentale: deuil, perte d'emploi, anxiété, dépression,...
- Substances et médicaments perturbant le sommeil: café, thé, cola, boissons énergisantes, tabac, drogue, alcool, (pas consommer minimum 5 hres avant);
- Avoir un environnement non propice au sommeil: trop d'éclairage, bruit, température inadéquate, matelas inconfortable;
- Perturbation de l'horaire ou changement dans la routine: décalage horaire, travail de nuit, changement de «shift », aller dormir ailleurs (hôtel, ami).
- Autres conditions : apnée du sommeil, symptôme des jambes sans repos, cauchemars, somnambulisme,...

VRAI OU FAUX (réponses page 21)

1. Peu importe l'heure à laquelle on se couche ou on se lève, l'important est de dormir sensiblement le même nombre d'heures chaque nuit.
2. Ce n'est pas grave d'avoir une nuit plus courte, il est possible de compenser le manque de sommeil dans les jours suivants.
3. Faire une sieste avant le souper peut aider à avoir assez d'énergie pour le reste de la soirée.
4. Lire ses courriels sur son téléphone intelligent au lit est une bonne façon de relaxer.
5. Si le sommeil ne vient pas, il faut rester coucher. Il finira bien par arriver.
6. L'alcool aide à mieux dormir.
7. Le sommeil avant minuit est plus réparateur.

TRAITEMENTS DE L'INSOMNIE

LES MÉDICAMENTS DE VENTE LIBRE:

Sleep-Eze, Nytol, Unisom, Tylenol PM, etc. = Diphenhydramine / Benadryl ou Doxylamine (antihistaminique, E2 = somnolence)

Peu de données probantes et rarement assez efficaces pour l'insomnie sévère. Peut aussi donner bouche sèche, confusion, et effet « gueule de bois » au réveil.

LES PRODUITS DE SANTÉ NATURELS:

Mélatonine: C'est le plus populaire, sans prescription. Ce n'est pas un somnifère. Il agit plutôt pour resynchroniser le rythme biologique, ex: décalage horaire, ou horaire de travail variable. Plus ou moins efficace pour l'insomnie classique.

Valériane, passiflore, mélisse et houblon pourraient aider par l'effet calmant. Effet modeste. Insuffisant pour l'insomnie sévère. Meilleur effet après plusieurs nuits consécutives.

Enfin, bien souvent, ces produits sont offerts sous forme de tisane, et c'est le réconfort d'une boisson chaude qui apporte un effet calmant. Il pourrait donc être pertinent de simplement consommer une boisson chaude, exempte de produits de santé naturels, avant de se coucher.

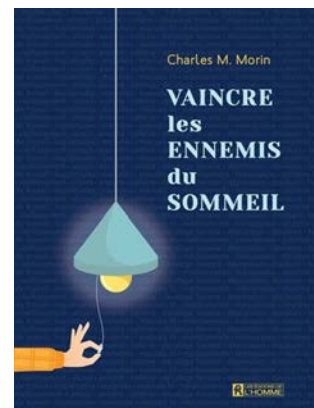
MÉDICAMENTS SOUS ORDONNANCE

Si votre insomnie persiste malgré les changements apportés à votre hygiène du sommeil, une consultation avec votre médecin serait nécessaire. Certains médicaments, communément appelés « somnifères », pourraient vous être prescrits temporairement pour vous permettre de récupérer en provoquant le sommeil ou en calmant l'anxiété. Ces médicaments n'éliminent toutefois pas la cause de l'insomnie.

LES MÉTHODES DE CHOIX:

- ◆ L'approche de gestion personnelle (serait plus efficace que les médicaments);
- ◆ Changer ses habitudes de sommeil;
- ◆ Revoir ses pensées et ses attitudes;
- ◆ Apprendre à gérer le stress;
- ◆ Maintenir une bonne hygiène de sommeil;
- ◆ Remettre son horloge biologique à l'heure;
- ◆ Consulter un professionnel des troubles du sommeil si c'est trop difficile par vous-même.

Un petit bijou à vous procurer si vous voulez des informations et surtout des outils pour l'insomnie



Vous pourrez retrouver toutes ces informations et plus encore sur le site de Familiprix :

<https://www.familiprix.com/fr/psst/sommeil-recherche>



LE SOMMEIL... VRAI OU FAUX

Réponses

1. Faux: la clé, c'est la constance pour maintenir une horloge interne stable. Bizarrement, pour réguler l'heure du coucher, il faut commencer par régler l'heure du lever (se lever chaque jour à la même heure) et surveiller les signes de sommeil.
2. Mauvaise nouvelle ! Il n'est malheureusement pas possible de reprendre les heures perdues ou de faire des réserves en prévision de nuits plus difficiles. Notre corps a besoin d'un certain niveau d'éveil et de sommeil, et ce, par période de 24 heures, pour être pleinement efficace.
3. Faux: La sieste avant le souper perturbe le cycle éveil-sommeil. Impact moins négatif si la sieste est faite avant 15h (idéal: 10 à 20 minutes).
4. On devrait garder tous les écrans en dehors de la chambre à coucher (leur forte lumière retarde la sécrétion de mélatonine: l'hormone du sommeil). Lire sous une lumière tamisée est préférable.
5. C'est tout le contraire! Si éveillé plus de 20 minutes, on se lève et on fait une activité reposante. Il est mieux d'attendre de ressentir de la fatigue avant de retourner au lit.
6. C'est un faux ami: il peut faciliter l'endormissement (effet dépresseur et sédatif) mais une tolérance à cet effet s'installe chez les buveurs réguliers. En plus, il nuit à la qualité du sommeil en augmentant les réveils nocturnes (idem pour certaines drogues).
7. Légende urbaine! Les premières heures sont les plus importantes pour la récupération, peu importe l'heure du coucher. L'important est de satisfaire notre horloge interne (selon nos besoins de sommeil).

Santé

LES ALLERGIES SAISONNIÈRES

Il existe plusieurs sources d'allergies, comme le pollen, les animaux, la poussière ou certains aliments. Les allergies surviennent lorsque votre corps réagit et se défend contre des substances habituellement inoffensives.

Les allergies saisonnières sont les plus connues. Elles peuvent survenir dès l'enfance ou plus tardivement, à l'adolescence ou à l'âge adulte. Les allergies au pollen des arbres et des graminées, comme le gazon, débutent au printemps et durent jusqu'au début de l'été. Les allergies au pollen de l'herbe à poux débutent vers la mi-juillet et persistent jusqu'au premier gel.

Souffrez-vous d'un rhume ou d'une allergie?

Il est quelquefois difficile de différencier les allergies d'un rhume ou d'une grippe.

Voici certains symptômes des allergies: écoulement nasal (sécrétion claire), éternuements, congestion nasale, picotements des yeux, larmoiements et démangeaisons. Contrairement à un rhume ou à une grippe, il y a absence de fièvre et de maux de gorge, et les symptômes persistent au-delà de 10 jours.



Suite...

Comment diminuer les symptômes allergiques ?

- ⇒ Portez des lunettes de soleil afin de diminuer la quantité de pollen qui atteint vos yeux.
- ⇒ Évitez de faire sécher vos vêtements sur la corde à linge, car le pollen adhère aux tissus.
- ⇒ Gardez le gazon court, car l'herbe qui pousse fleurit et libère du pollen.
- ⇒ Portez un masque filtrant la poussière pour jardiner ou tondre la pelouse.
- ⇒ Durant la saison des allergies, retirez vos vêtements avant d'entrer dans la chambre à coucher. Ils peuvent être couverts de pollen.
- ⇒ Gardez les fenêtres fermées.
- ⇒ Évitez d'aller dehors le matin et lorsque le temps est sec, chaud et venteux. Mieux vaut pratiquer vos activités extérieures vers la fin de l'après-midi ou après de fortes pluies, quand le taux de pollen est faible.

Quels sont les traitements possibles ?

Plusieurs médicaments sans ordonnances soulagent les allergies : préparations administrées par voie orale, gouttes ophtalmiques et solutions nasales.

Lorsque les symptômes d'allergies minent votre qualité de vie, la prise d'un antihistaminique par voie orale devient nécessaire. Au moment de choisir un antihistaminique, vous devez tenir compte de plusieurs facteurs, tels que le risque de somnolence, la durée d'action et les contre-indications.

Larmolements, rougeurs et picotements des yeux

Les gouttes ophtalmiques contre les allergies soulagent la rougeur, le picotement et le larmolement. Elles sont très utiles pour prévenir les symptômes, d'où l'importance de commencer leur utilisation une à deux semaines avant votre période habituelle d'allergie. Si vous les utilisez alors que vos symptômes sont déjà présents, vous obtiendrez un soulagement complet après dix jours de traitement.



Conçu par Freepik

Les gouttes décongestives ont l'avantage de soulager la rougeur rapidement mais leur utilisation doit être occasionnelle et de courte durée.

Écoulement nasal, éternuements et congestion nasale

Les vaporisateurs nasaux antihistaminiques agissent localement pour soulager les éternuements et la rhinorrhée (nez qui coule). Ces médicaments sont très utiles pour prévenir les symptômes d'allergies. Ils peuvent prendre quelques semaines avant d'agir si les symptômes sont déjà présents.

Les décongestionnants nasaux soulagent rapidement la congestion nasale, mais ils ne peuvent pas être administrés sur une longue période de temps. Ils sont surtout utiles pour traiter les crises allergiques, en appoint aux antihistaminiques oraux. Puisque ces médicaments ne conviennent pas à tout le monde, il est important que vous consultiez votre pharmacien avant d'en faire usage. Des produits à base d'eau saline peuvent aussi soulager la congestion nasale. Si vous avez des questions sur les allergies et leurs traitements, n'hésitez pas à consulter votre pharmacien.

Source : <https://www.jeancoutu.com/sante/conseils-sante/allergies-saisonnieres-reconnaitre-et-diminuer-les-symptomes/>

**Nutrition****LA CIBOULETTE**

Une herbe aromatique à récolter dès le mois de MAI.

La ciboulette, qui émerge dès la fin mai au Québec, est une herbe bénéfique pour la santé, particulièrement pour les personnes âgées.

****Riche en nutriments****

Elle contient des vitamines A, C et K, essentielles pour la vision, le système immunitaire et la santé des os.

****Antioxydants puissants****

La ciboulette est riche en antioxydants comme la quercétine et la lutéoline, aidant à protéger contre les maladies chroniques.

****Améliore la digestion****

Ses fibres alimentaires favorisent une bonne digestion et préviennent la constipation.

****Propriétés anti-inflammatoires****

Ses composés réduisent l'inflammation, bénéfique pour ceux souffrant d'arthrite.

****Faible en calories****

Elle ajoute saveur et nutriments sans apport calorique excessif.

****Facile à cultiver****

Idéale pour le jardinage, même en pots, offrant des herbes fraîches toute la saison.

****Polyvalente en cuisine****

Ajoutez-la à des salades, soupes, omelettes, beurre aromatique et pommes de terre pour rehausser le goût.

Incorporez la ciboulette dans votre alimentation pour profiter de ses bienfaits nutritionnels et sa saveur délicate. Commencez à la récolter dès maintenant pour une cuisine à la fois saine et savoureuse!



BUDGÉTER CUISINER ÉCONOMISER

Nathalie Ayotte

Intervenante en sécurité alimentaire

Téléphone: 819-840-3088

Recettes

**Pesto de ciboulette****Ingrédients**

- 1 part de ciboulette
- 1 part de pignon de pin
- 2 parts d'huile d'olive
- 1 part de parmesan
- 1 gousse d'ail ou plus selon vos goûts

**Préparation**

- ⇒ Mixer l'ensemble des ingrédients.
- ⇒ Remplir des terrines à 2 cm du bord.
- ⇒ Fermer les terrines (pot style Le parfait) avec leurs rondelles et procéder au traitement thermique, 1h15 à 250°F.
- ⇒ Vous pouvez également congeler la recette dans des contenants à glaçons.

Délicieuse comme base de sauce pour pâtes ou pizza!

Source : www.leparfait.com/blogs/recette/pesto-de-ciboulette

C'EST LE TEMPS DES ASPERGES !**Gnocchis au saumon fumé et aux asperges****Ingrédients**

- Asperges - 1 botte d'environ 450 g (1 lb)
- Ciboulette fraîche - 30 ml (2 c. à soupe)
- Citron - ½
- Lait - 500 ml (2 tasses)
- Farine tout usage - 30 ml (2 c. à soupe)
- Sel - 1 ml (¼ c. à thé)
- Huile d'olive - 15 ml (1 c. à soupe)
- Gnocchis - 1 paquet de 500 g
- Poivre du moulin - Au goût
- Saumon fumé à chaud - 200 g (7 oz)

Préparation

- ⇒ Retirez le bout coriace des asperges en le cassant et coupez les asperges en tronçons. Hachez la ciboulette. À l'aide d'une râpe fine, zestez le demi-citron.
- ⇒ Dans une grande tasse à mesurer, fouettez le lait, la farine et le sel jusqu'à ce que la farine soit complètement délayée.
- ⇒ Dans un grand poêlon antiadhésif à hauts rebords, faites chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajoutez les asperges et les gnocchis, et faites-les cuire 2 ou 3 minutes pour attendrir les asperges, en remuant à quelques reprises.
- ⇒ Versez le mélange de lait dans le poêlon et poivrez généreusement. Poursuivez la cuisson 3 ou 4 minutes, jusqu'à ce que la sauce épaississe, en remuant continuellement.
- ⇒ Directement au-dessus du poêlon, pressez le citron et émiettez le saumon. Mélangez bien le tout.
- ⇒ Garnissez les gnocchis de ciboulette, de zeste de citron et de poivre concassé. Servez.



NOTE : Contrairement au saumon fumé à froid qui est cru, le saumon fumé à chaud est préparé dans un fumoir qui atteint une température suffisamment élevée pour le cuire. Sa chair est donc opaque et plus ferme. Il est généralement vendu en pavés plutôt qu'en fines tranches. Bien qu'on le trouve parfois au miel ou à l'érable, privilégiez la version nature qui se marie mieux aux saveurs de cette recette.

CONSERVATION: Ces gnocchis sont meilleurs préparés à la dernière minute, mais ils se conservent 4 jours au réfrigérateur.

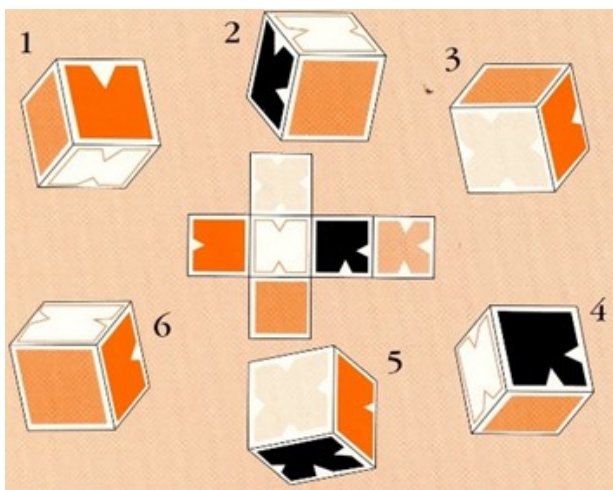
VALEURS NUTRITIVES : Calories 477 - Protéines 26 g - Lipides 15 g - Glucides 61 g - Fibres 5 g - Sodium 737 mg

Source : ici.radio-canada.ca/mordu/recettes/9000/gnocchis-saumon-asperges (recette de Geneviève O'Gleman)



STIMULER VOS NEURONES

Lequel des 6 cubes ci-dessous a été réalisé à partir du dessin du milieu?



SUITES LOGIQUES

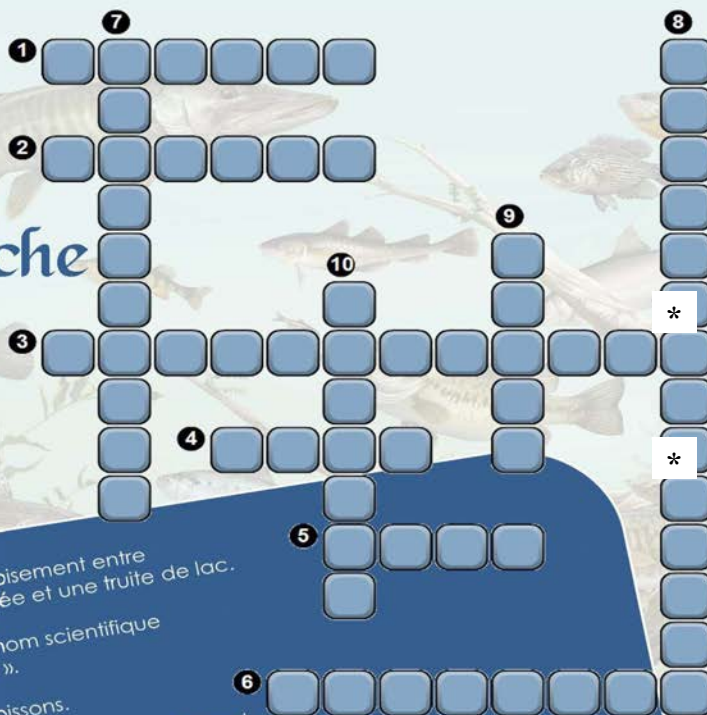
Quel est le dernier chiffre de chaque suite?

28 38 49 62

64 81 100 121



Il paraît
que...
la pêche



1. Poisson issu du croisement entre une truite mouchetée et une truite de lac.
2. Poisson dont le nom scientifique signifie « qui saute ».
3. Élevage des poissons.
4. La fête de la pêche se déroule durant le premier week-end de ce mois.
5. L'un des meilleurs moments pour capturer le doré jaune.
6. Engin utilisé pour la pêche blanche en hiver.
7. Saumon atlantique retenu dans les eaux douces depuis la fin de l'ère glaciaire.
8. Programme pour la relève à la pêche chez les jeunes de 9 à 12 ans.
9. Les trappeurs utilisent la chair de ce poisson comme appât.
10. Poisson reconnu pour sa combativité.

Réponses

SUITES LOGIQUES

Réponse suite # 1 = 70

L'addition du premier nombre et des 2 chiffres le composant permet d'obtenir le nombre suivant :

$$28 + 2 + 8 = 38$$

$$38 + 3 + 8 = 49$$

$$49 + 4 + 9 = 62$$

$$\text{Donc } 62 + 6 + 2 = 70$$

Réponse suite # 2 = 144

Les nombres sont tous des carrés :

$$8 \times 8 = 64$$

$$9 \times 9 = 81$$

$$10 \times 10 = 100$$

$$11 \times 11 = 121$$

$$\text{Donc } 12 \times 12 = 144$$

STIMULER VOS NEURONES

Le cube no 4

C'est toujours le même fermier qui rapporte le plus de lait à la fromagerie.

Pourtant, tout le monde sait dans le village que ce fermier ne possède que quelques vaches.

Alors comment fait-il ?

Intrigués, les autres fermiers décident d'aller lui poser la question :

- Mais comment fais-tu pour obtenir tant de lait avec si peu de vaches ? C'est quoi ton truc ?

- Oh ! C'est tout simple...

- Je le savais ! Tu utilises des produits spéciaux.

- Mais non... où vas-tu chercher ces idées. Des produits spéciaux pour les vaches, mais non !

- Alors comment ?

- Bien c'est simple, le matin quand je vais traire mes vaches, pour les motiver je leur pose toujours la même question :

« Alors mes petites ! Ce matin qu'est-ce que vous me donnez ? Du lait ou du steak ?

Il paraît que... la pêche

La fête de la pêche a lieu chaque année durant le premier week-end de juin. En cette occasion, on peut pêcher sans permis.

La ouananiche serait à l'origine, un saumon atlantique qui s'est trouvé prisonnier des eaux douces du nord-est de l'Amérique, il y a des millions d'années à la fin d'une ère glaciaire.

Les poissons du groupe des crapets sont parfaits pour s'initier à la pêche. Ils mordent facilement et leur chair blanche floconneuse est excellente.

L'hiver on utilise une brimbale ou une dandinette pour la pêche blanche.

La truite arc-en-ciel est originaire de la côte ouest de l'Amérique du Nord. Elle se rend parfois en mer, mais revient se reproduire en eau douce.

L'omble moulac est issu du croisement entre un poisson femelle de truite MOUchetée (omble de fontaine) et un poisson mâle de truite de LAC.

La lotte fait partie de la même famille que la morue : les gadidés. On dirait un croisement entre une barbotte et une anguille! Les trappeurs utilisent la chair du poisson comme appât.

Pêche en herbe est un programme qui permet d'initier les jeunes de 9 à 12 ans à la pêche. À la suite d'une formation, chaque jeune reçoit un équipement de pêche et un certificat qui lui servira de permis jusqu'à l'âge de 18 ans.

Pour pêcher le brochet maillé, il est préférable d'utiliser un avançon en acier sinon ses nombreuses dents pourraient couper la ligne.

L'achigan est reconnu pour sa grande combativité lorsqu'il est ferré, remontant à la surface et faisant souvent des sauts en dehors de l'eau dans le but de se libérer de l'hameçon.

Le nom scientifique du saumon atlantique est *Salmo salar* ce qui signifie : saumon qui saute.

Le doré jaune n'aime pas la lumière, c'est un poisson lucifuge. Le meilleur moment pour le capturer est donc à l'aube ou au crépuscule.

La pisciculture désigne l'élevage des poissons. Cette pratique a commencé en 1857 au Québec.

Mot Mystère

À trouver: un mot de 7 lettres

Thème: INSECTES

- | | | |
|-------------|-------------|-----------|
| ACARIEN | ERISTALE | REINE |
| ANTENNE | ESCARBOT | RHYNCHITE |
| APHIDIEN | FLAT | SEXUE |
| BEDEGAR | GERRIS | SIREX |
| BLATTE | GUEPE | SQUAMULE |
| BRUCHE | HALICTE | SUCER |
| CADRE | HANCHE | TETE |
| CELLULE | INSECTE | URANIE |
| CETOINE | LANGUETTE | VARRON |
| CHARANCON | LEPTURE | ZABRE |
| CIGALE | LOCUSTE | |
| COQUE | MANTE | |
| CRIQUET | MITE | |
| DIPTERE | NECROBIE | |
| DORYPHORE | NEPE | |
| ECAILLE | OVOVIVIPARE | |
| ENTOMOLOGIE | PALPE | |
| EPHEMERE | PUCERON | |
| EPINE | RANATRE | |

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

Un jour de solde :

- Chef, pourrais-je quitter le bureau trois heures plus tôt, pour pouvoir aller magasiner avec ma femme ?
- Il n'en est pas question !
- Merci, Chef. Je savais que vous ne me laisseriez pas tomber.



CONCOURS EN ACTION

Mai 2024 — Solution : Photocopie* La personne gagnante: Lise P. Germain, de Sainte-Anne-de-la-Pérade

Le tirage au sort a été fait devant les participants de la formation Tablette.



Vous avez jusqu'au 12 août 2024 pour nous faire parvenir votre coupon de participation

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

Concours En Action, AQDR des Chenaux, 44 Rivière-à-Veillet, Sainte-Genève-de-Batiscan, G0X 2R0

Nom : _____ Numéro de membre : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

RÉPONSE DU MOT MYSTÈRE :

Merci à nos précieux partenaires



Sonia LEBEL
DÉPUTÉE DE CHAMPLAIN

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 ou au 1 800 322-9226.



beneva

Les assurances de dommages sont assurées par Société d'assurance Beneva inc. et distribuées par Beneva inc. agréées en assurance de dommages et des pertes liées au sinistre. Ce tout compris avec la option d'assurance contre les chutes et mobilité incluent à leur protection. Consultez vos conditions et exclusions et appliquez.
© 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
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 !