



**Juin
2025**



EN ACTION

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

Coût du bulletin: 3,75\$
Gratuit pour les membres

-RAPPEL-

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Date : **Vendredi, 13 juin 2025**

Heure : 10 h - accueil 9 h30

Endroit : Saint-Luc-de-Vincennes - salle municipale
660, rue Principale (3e Rang)

Tous les membres sont invités à venir prendre connaissance du travail accompli cette année et à participer à la vie démocratique de l'AQDR des Chenaux.

Vous pouvez consulter votre bulletin du mois de mai pour revoir l'ordre du jour de l'AGA et les différentes informations.

Vacances d'été

Nous serons fermés du
25 juillet au 14 août!



Chroniques page

Calendrier des activités2

Mot de la présidente3

Défense de droits.....5

Consommation..... 11

Suivi d'activités..... 12

Nutrition 15

Réflexion d'été..... 18

Recette..... 19

Place aux partenaires..... 20

Dossier bienveillance..... 21

Vitalité intellectuelle 24

Mot mystère 27

JUIN 2025

DATE ET HEURE	ACTIVITÉ	ENDROIT	COÛT	RÉSERVATION
Vendredi 13 juin 9h30	Assemblée générale annuelle des membres - Sera suivie d'une activité de Yoga et d'un dîner	Salle municipale de Saint-Luc-de-Vincennes 660 rue principale	Gratuit	Réservez votre dîner d'ici le lundi 9 juin
À surveiller pour la rentrée!	Activité de <i>Noël en octobre</i> Semaine interculturelle - Brésil! Et d'autres activités dès septembre	À venir!		



Pour nous joindre :

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



819-840-3090



aqdrdc@stegenevieve.ca



www.aqdr-des-chenaux.org

Conseil d'administration 2025-2026

Diane Béland, présidente
Jacqueline Bergeron, vice-présidente
Monique Béland Désilets, trésorière
Thérèse Lévesque, secrétaire
Lise Bournival, administratrice
Monique Tremblay, administratrice

COMITÉS 2025-2026

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**AIS-JE RÊVÉ?**

Depuis le premier avril dernier, le gouvernement du Québec a mis à jour le salaire minimum en l'augmentant de 35¢, le faisant ainsi passer de 15,85\$ à 16,10\$. Mais qu'en est-il des gens qui reçoivent seulement pension et supplément de revenu et qui ajoutent à ce minuscule pécule le régime des rentes du Québec ?? Comme on dit souvent en québécois : « Zéro plus une barre » RIEN!

Ne pourrait-on pas penser à augmenter aussi les revenus des personnes de 65 ans vivant avec le minimum et qui doivent payer les mêmes choses que tous les autres? On croit que pour vivre décemment (selon les seuils du revenu viable, calculés par l'IRIS en 2024), on doit avoir un revenu entre 31 696 et 42 884 \$ par année, pour une personne seule, pour vivre hors de la pauvreté dans les grands centres urbains du Québec. En ruralité, pour vivre décemment, on aurait besoin de **29 380 \$** par année. On est loin de ça avec les pensions et le supplément au revenu !

C'est certain que 35¢ par heure ce n'est pas beaucoup mais calculons un peu... Si vous êtes une personne travaillant au salaire minimum sur une base de 40 heures semaine, vous aurez, sur papier, 14\$ supplémentaires par semaine et par année, un surplus de 728\$. Probablement assez pour que votre échelle salariale augmente et change. Alors, ce que vous devrez verser comme charges sociales (impôts fédéral, provincial, RRQ, etc.) pour demeurer un bon citoyen augmentera. On notera aussi une augmentation des produits de consommation car aussitôt que les gouvernements augmentent les revenus des personnes, tous se croient obligés de prendre leur quote-part...

Et pour ajouter l'insulte à l'injure, on nous fait sentir coupable d'avoir vieilli, de s'être retiré du marché du travail en masse! Mais que voulez-vous, nous sommes des enfants de l'après-guerre et plus de 25% de la population a vieilli en même temps. Je me demande où étaient les démographes des libéraux et des péquistes dans les années 1980-90 quand il était temps de planifier les besoins de la population du 21ème siècle? Faut croire qu'on les a cachés sous une grosse pierre. Je me demande comment on peut ne pas tenir compte de son avenir et le prévoir. Ne nous a-t-on pas appris, dès notre plus jeune âge, à penser au futur? Ne nous a-t-on pas appris à faire une saine gestion de nos budgets? Mais pourquoi ça ne s'appliquerait pas aux gouvernements aussi ?!



*Suite en
page 4*

Nous ne cessons de dire aux gouvernements que nous mourrons à petit feu. Que l'on ne nous verse même pas un minimum vital. Que chaque personne qui reçoit aujourd'hui une rente gouvernementale a été tout au long de sa vie une payeuse de taxes et qu'encore aujourd'hui elle contribue à la société. Les dirigeants finiront-ils par comprendre que NOUS sommes nécessaires dans la communauté et que NOUS faisons encore beaucoup avec très peu pour que tout continue à fonctionner le plus normalement possible?

Je me pose la question et je me demande qui pourrait y répondre correctement sans grands mots, ni idées toutes faites, sans aucun commentaire pensé par une équipe de marketing qui donne des slogans pour nous dire non, on ne peut rien faire pour vous. On nous dore une pilule en nous faisant des maisons pour aînés qui ne répondent en rien aux besoins criants de la population en matière de soutien à domicile. On continue à grand frais ces constructions qui sont appelées à devenir des éléphants blancs. Car une fois qu'elles seront prêtes à accueillir les résidents, il y aura un manque de travailleurs. On prendra les préposés travaillant dans les hôpitaux et on les déménagera dans ces maisons. Mais le travail qu'ils faisaient dans les hôpitaux, lui, ne sera pas fait, créant une pression de plus sur un système de santé inadapté.

OUF, je me réveille enfin et me rends compte que j'ai fait un cauchemar !! Mais étais-je endormie ou éveillée? Je ne peux répondre ou je ne veux répondre, à vous de voir!

Diane Béland, Présidente

Source : IRIS (Institut de recherche et d'informations socio-économiques) , Eve-Lyne Couturier. *Le revenu viable en 2025: Le logement encore au cœur de la sortie de pauvreté.*



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

manoirdeuxrivers@gmail.com

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

Défense de droits – Dossier informatique et cyberfraudes

CENTRES DE DONNÉES, INTELLIGENCE ARTIFICIELLE ET FACTURE ÉNERGÉTIQUE

Tout n'est pas rose dans la transition à l'économie numérique. Les nouvelles technologies permettent d'effectuer de nombreuses transactions et opérations de la vie courante à partir de votre bureau, salon, salle à manger ou cellulaire. Elles centralisent aussi les infrastructures de communication et ont un important coût énergétique et écologique. Petit aperçu de ces enjeux à partir de reportages de *Radio-Canada (équipe de Découverte)* et *The Guardian*.

« Les centres de données existent partout sur la planète. Ils servent à stocker nos données et à accéder à nos nuages personnels, à nos sites Internet de tous les jours et à nos listes de lectures sur nos applications préférées. Internet existe physiquement dans ces entrepôts sous forme de dizaines de milliers de tours d'équipement informatique ».

Plusieurs de ces centres / parcs informatiques sont situés aux États-Unis, au Chili, aux Émirats Arabes, en Chine et ailleurs dans le monde. Microsoft est même en train d'en construire un grand à Donnacona, au coût de 265 millions de dollars (selon le *Courrier de Portneuf*)!

« Les centres de données ont un point en commun : ils ont tous besoin d'une quantité colossale d'énergie. Les plus grands centres de l'État (américain de Virginie), qui en compte environ 300 au total, consomment individuellement jusqu'à 90 mégawatts de puissance, soit l'équivalent de la consommation annuelle de 25 000 résidences.

À l'échelle de l'État, la seule industrie des données et de l'IA consomme environ le quart de toute l'électricité virginienne, et l'Agence américaine de l'énergie estime que, d'ici 2030, ce sera 50 % de l'énergie de l'État qui sera engloutie dans le secteur ».

Pierre Paquet

pierre.paquet@courrierdeportneuf.com



Les camions se succèdent sur le chantier pour y déverser leur contenu. (Photo : Pierre Paquet)

Toute cette énergie est loin d'être verte. En Virginie, ce sont notamment des centrales au charbon ou au gaz naturel qui fournissent l'électricité. Comme le révélait une enquête du journal anglais *The Guardian*, 632 centres de données actifs ou en développement, appartenant à Amazon, Microsoft ou Google, sont implantés dans des zones arides à travers le monde - la sécheresse aide à réduire la corrosion du matériel électronique. Le hic : ces infrastructures demandent énormément d'eau douce (non salée, pour réduire la corrosion) pour être refroidies de l'électricité qu'elles consomment.

Suite en
page 6

Ces compagnies prévoient d'augmenter leur capacité de traitement des données de 78% via la construction de nouvelles infrastructures, mettant sévèrement à risque les réserves en eau de plusieurs aires de la planète, souvent à proximité de communautés défavorisées.

Selon l'enquête de Radio-Canada, qui a interviewé Lauren Bridges, chercheuse de l'Université de Virginie (UVA),

« La question hydrique est aussi importante que la question énergétique. (...) En 2021, Google a affirmé qu'en moyenne, chacun de ses centres de données consommait environ 2 millions de litres d'eau par jour. Cette eau provient parfois des réseaux publics, ce qui met énormément de pression sur les infrastructures locales, qui doivent traiter et acheminer des volumes importants à l'industrie. Dans d'autres cas, l'eau provient des nappes phréatiques, et le pompage d'énormes quantités peut avoir une incidence sur les milieux naturels. La chercheuse rappelle que le développement de l'industrie des centres de données se fait à une vitesse extrêmement élevée en raison de la course à l'IA. Selon elle, plus de transparence est nécessaire pour mieux comprendre les conséquences de tout ce développement sur nos sociétés et notre environnement ».



L'on comprend peut-être un peu mieux l'obsession du président Trump pour l'eau canadienne, lui qui a annoncé d'immenses chantiers d'investissements et d'innovation pour les milliardaires de la Silicon Valley, notamment en IA.

Dans les dernières années, plusieurs courriels comportaient une phrase disant "pensez à l'environnement avant d'imprimer ce courriel", on verra peut-être bientôt la mention: "pensez à l'environnement avant de faire une demande à ChatGPT" !



Références:

Texte de Maxime Corneau, 5 avril 2025, *La face sombre des centres de données* ici.radio-canada.ca/recit-numerique/12404/centres-donnees-energie-decouverte

Luke Barratt, Costanza Gambarini, Andrew Witherspoon et Aliya Uteuova, *Big tech's new datacentres will take water from the world's driest areas.*



Défense de droits – Dossier informatique et cyberfraudes

L'ÉCONOMIE NUMÉRIQUE ET SES FAUX-SEMBLANTS

Les citations de ce texte sont tirées de l'article « La fabrique à cyberfraudes », par Isabelle Hachey et Sarah Mongeau-Birket, publié dans La Presse du 5 avril 2025.

On parle souvent de la transition vers le numérique comme d'une démarche qui facilite l'accès aux informations et services. Or, alors que les gouvernements migrent leurs services en ligne et que les contacts avec les compagnies privées se font via des centres d'appels délocalisés, nous sommes souvent confus quant à ce qui représente une interaction légitime. Avez-vous essayé de contacter un fournisseur comme *Telus récemment? Bonne chance pour parler à un humain au téléphone.* Dans ce contexte, de nombreuses personnes se demandent quel site web est sécurisé, quel lien envoyé par courriel est frauduleux?

La matérialisation des infrastructures de l'internet à travers le monde, de façon plus ou moins déréglementée, entraîne non seulement une centralisation des communications et des transactions dans des nœuds infonuagiques, mais aussi une grande confusion quant à ce qui représente la réalité du commerce et des institutions. La montée du commerce en ligne requiert l'installation de

centres de données, d'appels, d'entrepôts, etc. De plus en plus de personnes tentent d'exploiter cette brèche pour commettre des arnaques.

« [En Asie du Sud-Est], la cyberfraude est devenue une industrie d'une ampleur comparable à celle du trafic de drogue. Elle génère au moins 64 milliards de dollars américains par an, selon un rapport de l'Institut des États-Unis pour la paix, qui y voit une « « menace croissante pour la paix et la sécurité mondiales » ».

Le nombre de menaces de fraudes et de stratagèmes, notamment pour convaincre

des personnes sur l'espace virtuel d'investir dans des cryptomonnaies, augmente constamment. Et derrière cette croissance de l'économie illégale, il y a des centres d'appels et de discussions en lignes. Ces industries ont besoin de main d'œuvre: « Pour escroquer une quantité aussi impressionnante de gens à l'autre bout du monde, cette industrie sans foi ni loi carbure au cyber-esclavage ».



Suite en
page 8

Menés par des entreprises mafieuses, les complexes de cyberfraudes carburent au trafic de migrants:

« Au départ, ces cités mirages construites au milieu des champs devaient être une sorte de Las Vegas destiné aux clients chinois, le jeu étant illégal en Chine. Mais il y a eu la pandémie, et la mafia chinoise s'est tournée vers un business encore plus payant. L'arnaque sans frontières. [...] Selon l'ONU, 120 000 personnes sont retenues contre leur gré dans des centres d'arnaqes en Birmanie ; 100 000 subissent le même sort au Cambodge. L'industrie prolifère également au Laos, en Malaisie et aux Philippines ».

Tout comme les industries légales qui concentrent leurs activités en ligne, l'économie illicite évolue. Soyez alertes et informez-vous!

Isabelle Hachey et Sarah Mongeau-Birkett, *La fabrique à cyberfraudes*
lapresse.ca/international/asie-et-oceanie/la-presse-aux-philippines/dans-les-usines-a-esclaves-forces-de-vous-arnaquer



Bon à savoir!

DU NOUVEAU AU GOUVERNEMENT FÉDÉRAL

Avec le nouveau gouvernement libéral vient une nouvelle découpe des responsabilités des ministres et ministères. L'ancien ministre fédéral du Travail et des Aînés, Steven MacKinnon, responsable des dossiers dans le gouvernement Trudeau, était loin de faire l'unanimité. Il a notamment été la cible de plusieurs attaques de la part du gouvernement Caquiste, à Québec.

Maintenant, les aînés ne sont plus l'objet d'un mandat ministériel mais plutôt d'une Secrétaire d'État, Mme Stephanie McLean. Le gouvernement Carney avait, avant les élections, annoncé des mesures pour protéger la fiscalité des retraité·es de la guerre tarifaire Trumpienne. Si les mesures se concrétisent, le gouvernement ...

Protégera l'épargne-retraite, en réduisant de 25 % pendant un an le montant minimum devant être retiré d'un Fonds enregistré de revenu de retraite (FERR).

Augmentera le Supplément de revenu garanti (SRG) de 5 % pendant un an, rapportant jusqu'à 652 \$ de plus aux aînés à faible revenu, non imposable.

Les AQDR auront ce gouvernement bien à l'œil, même si notre mandat se réfère plutôt au Québec!



Défense de droits

TES canada et PL 69: des liens à faire?

Les informations et citations de ce texte sont tirées de la campagne de l'ACEF rive-nord et des articles du Nouvelliste écrits par Matthieu Max-Gessler et Sébastien Houle.

PL-69: Le projet de loi assurant la gouvernance responsable des ressources énergétiques au Québec, est une réforme contestée du contrat social passé par l'État du Québec avec sa population pendant la révolution tranquille, par le gouvernement de Jean Lesage. Pour plusieurs groupes citoyens et communautaires, la période d'étude du projet est l'occasion de rappeler aux dirigeant-es qu'il ne faut pas « que personne au Québec ne soit privé d'électricité dans son logement pour des raisons de pauvreté ».

Une modification de la loi telle qu'envisagée par le gouvernement permettrait de privatiser une partie de la production d'électricité et d'augmenter la pression sur les ménages pour une tarification modulaire, selon le rendement énergétique des foyers.



Plus précisément, comment cela nous impacte-t-il dans la MRC avec le projet de développement éolien de TES Canada? Le PL-69 permettrait, dans sa forme actuelle, à des entreprises et consortiums privés de vendre des blocs d'électricité à Hydro-Québec. Or, le projet de TES a actuellement une rentabilité limitée par son utilisation dans la production d'hydrogène vert, dont le modèle de mise en marché est hypothétique et polluant. Si une privatisation de production d'électricité se met en place, le groupe pétrolier Tree Energy Solution, basé en Europe, et la famille Chrétien-Desmarais, qui sont à l'origine de ce projet, pourraient alors devenir fournisseurs de la société d'État. Ou encore, dans une déréglementation plus poussée du marché de l'électricité, fournir directement des industries. Leur marchandise ne serait plus l'hydrogène mais seulement la puissance électrique, ce qui changerait drastiquement la finalité du projet.

La question de l'acceptabilité sociale du projet de TES se trouverait donc liée à celle de la privatisation de la production électrique, soit l'héritage de la révolution tranquille.



Photo: Matthieu Max-Gessler/Le Nouvelliste

*Suite en
page 10*

Dans ce contexte, l'on peut constater que les esprits s'échauffent rapidement. Les conseils des maires des MRC Mékinac et des Chenaux vivent des pressions parfois peu cordiales de la part des citoyen·nes, qui de leur côté sont frustré·es de voir leurs points de vue ignorés dans les diverses séances d'information, qui semblent pilotées par le haut via des experts payés par TES. Un véritable dialogue de sourds s'est mis en place, selon les propos rapportés dans l'article du nouvelliste « TES Canada : une autre manifestation à Saint-Adelphe ».

Face à cette dynamique, des élus comme ceux de Saint-Maurice préfèrent s'en remettre à un référendum pour donner une légitimité démocratique à leurs démarches. D'autres, comme à Hérouxville, ont carrément refusé de prêter leur territoire au développement éolien.

C'est dire que localement comme nationalement, le dossier de la production électrique suscite et continuera à susciter des débats.



Matthieu Max-Gessler/Le Nouvelliste)





Téléphone : 819 840-3090
Courriel : fondationjmd@stegenevieve.ca
Adresse postale : 44 Rivière-à-Veillet
Sainte-Geneviève-de-Batiscan, G0X 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 !

Consommation

PL72: DE NOUVELLES PROTECTIONS À LA CAISSE

Les citations de ce texte sont tirées de l'article « Des pourboires moins élevés et des prix plus clairs au Québec », paru le 5 mai 2025 dans Le Devoir

Adoptée par le gouvernement caquiste ce printemps, la nouvelle loi encadre les ventes du commerce de détail. Voici les nouvelles normes.

Les pourboires doivent être calculés avant taxes: « Au restaurant, au bar ou chez le coiffeur, les pourboires seront maintenant calculés sur le montant de la facture avant les taxes et non après, comme c'était le cas jusqu'ici ». Vous épargnez donc 15% de majoration du prix du pourboire.

Les options de paiement devront être neutres et uniformes: « Terminé l'emoji sourire à côté du pourboire de 20 % et l'emoji triste à côté de celui de 15 % », dit Sara Eve Levac, avocate et analyste chez Option consommateurs ». Les terminaux de paiement devront aussi afficher clairement une option permettant au client de choisir un montant fixe et celle de ne laisser aucun pourboire. La nouvelle loi ne précise toutefois pas le type de commerces autorisés à demander un pourboire (salon esthétique, café, salon funéraire, les avenues sont floues).



Un étiquetage plus précis: Les détaillants doivent indiquer clairement le prix d'un produit à l'unité ou par unité de mesure (100g, 100ml). Cette mesure est impopulaire pour plusieurs petits détaillants car elle impose de multiplier les étiquettes en fonction des formats de produits similaires. Les commerçants devront aussi préciser si un produit est taxable ou non. Au Québec, certains produits de base, comme les légumes, la viande et les produits laitiers, sont exemptés de taxe.

Pour les produits au rabais, le prix courant devra être clairement indiqué. Dans le cas d'un rabais pour achat multiple, le prix à l'unité devra être visible sur l'étiquette.

Par ailleurs, la politique d'exactitude des prix a été révisée. « À la caisse, si le prix demandé n'est pas celui affiché en magasin, un article de 15 \$ ou moins sera finalement gratuit. Pour les produits de plus de 15 \$, un rabais de 15 \$ sera offert au client. Ce seuil était jusqu'ici de 10 \$ ». Sara Eve Levac, d'Option consommateurs, précise que son groupe avait recommandé d'indiquer le prix réduflationné, comme en France. « Ça n'a malheureusement pas été retenu ».

Une personne témoin d'une infraction peut porter plainte à l'Office de la protection du consommateur.



Suivi d'activités**CAFÉ-RENCONTRE DU 29 AVRIL - AU VOLANT DE MA SANTÉ**

Nous avons eu le plaisir de recevoir M. Jean-Benoît Poulin de la SAAQ. Environ 40 membres de notre section étaient présents.

L'objet de ce café-rencontre était de démontrer que ce n'est pas l'âge qui influence l'aptitude à conduire mais plutôt l'état de santé. Notre conférencier a mis en avant que la conduite d'un véhicule automobile nécessite;

- ⇒ D'être en bonne santé, particulièrement de bien voir, bien entendre, avoir un esprit et des mouvements alertes.
- ⇒ D'avoir un véhicule en bon état.
- ⇒ De connaître la signalisation et les règles de circulation.
- ⇒ D'avoir un bon comportement au volant.
- ⇒ D'avoir une bonne technique de conduite.

M. Poulin a précisé que depuis mars 2022, les conducteurs de 75 ans doivent simplement remplir un formulaire qui leur est adressé par la SAAQ afin d'autodéclarer leurs maladies et déficits fonctionnels.

C'est à partir de 80 ans qu'une évaluation obligatoire doit être effectuée par un professionnel de santé et ce tous les deux ans.

M. Poulin a aussi rappelé les règles concernant les piétons et autres usagers de la route et finalement, il a répondu aux questions de nos membres.

**DÉJEUNER-CONFÉRENCE DU 6 MAI - S'ANCRER DANS LE LÂCHER PRISE**

Les membres ont été nombreux à participer au déjeuner conférence du 6 mai dernier où nous avons eu le plaisir de recevoir Madame Céline Déraspe, accompagnatrice en relation d'aide, qui est venue nous rappeler l'importance du lâcher prise dans nos vies. Par des partages et des réflexions les 45 participants ont bien compris l'effet du lâcher prise dans le quotidien et l'équilibre à rechercher.

La conférencière a fait preuve d'ouverture et de transparence dans les exemples personnels qu'elle a livrés. Nous la remercions de la confiance qu'elle a accordée au groupe et de sa grande sincérité.

Auparavant, les membres présents ont pu déguster un très bon buffet déjeuner que les administratrices bénévoles ont préparé. Une belle activité, magnifiquement organisée! Nous remercions chaleureusement les membres du CA pour leur travail fait, comme toujours, dans la bonne humeur.





PARLONS DU LÂCHER PRISE

avec Yvette Alain, Maîtrise en service social et intervenante en art thérapie.

Malgré la réalité que tout le monde a vécue, vit ou vivra, tous auront des pertes inévitables ou évitables. L'être humain a une tendance naturelle et innée à aller chercher le meilleur pour lui ou pour elle dans ces circonstances. L'être humain a aussi de la difficulté à faire face au vide lié à une perte; il va chercher à compenser le vide. Accepter pleinement et entièrement les pertes, les deuils est difficile et prend du temps.

Il y a toutes sortes de lâcher prise : des petits, des moyens, des grands et des très grands, comme le poids, l'apparence, l'argent, les bobos, l'autonomie, le logement, la séparation ou le deuil, etc.... En plus, ils peuvent être très différents selon les étapes de la vie, l'environnement, et certaines situations.

Aristote appelle le lâcher prise : le catharsis, soit purifier ou purger. Aujourd'hui, nous utilisons plutôt : libération émotionnelle ou le lâcher prise. Face à ces situations, la réaction peut varier : s'agripper, s'accrocher, s'acharner, se cramponner, serrer, étirer. Le lâcher prise peut être choisi, subi ou obligé. C'est comme l'histoire de la mouche qui veut à tout prix passer par la vitre de la fenêtre pour sortir... et ce, jusqu'à épuisement... alors que la porte est ouverte.

Que faire?... voici un mantra de Nicole Charest qui s'adapte bien au thème de ce jour:

« Tout ce que je laisse partir crée de la place pour tout ce dont j'ai besoin ».

Il existe quelques solutions positives;

- ⇒ Reconnaître et accepter ses limites permet de mieux accepter les pertes.
- ⇒ Trouver des solutions en se basant et en utilisant les capacités qui nous restent.
- ⇒ Compenser le vide lié à la perte par des solutions qui vont enrichir sa vie en quantité et/ou en qualité.
- ⇒ Identifier son pouvoir afin de choisir ses batailles.
- ⇒ Identifier ce qui va nous donner le goût de vivre une autre étape de vie.
- ⇒ Oser et pouvoir en parler à quelqu'un de confiance.

Il est important de vraiment renoncer, de lâcher prise, de laisser aller, sinon ça devient difficile d'avancer, voire impossible. Le vide créé par la perte, le lâcher prise, amène souvent à développer de nouvelles avenues, voire un avenir intéressant. En plus, cela peut donner une nouvelle raison de vivre tout en nous permettant d'agir en conformité avec les nouveaux choix.

Léne Mongrain, travailleuse sociale à la retraite et membre du comité bulletin EN ACTION

COURS DE PHOTOGRAPHIE AVEC LE CELLULAIRE DU 26 MAI

Plusieurs membres de l'AQDR ont eu le plaisir de suivre un cours de photographie visitant les principales notions pour bien utiliser un appareil cellulaire et ses lentilles. L'atelier a compté une partie théorique le matin et une partie pratique en après-midi.

La formation a été donnée par un photographe professionnel, M. Michel Proulx. Sa grande simplicité et son humour ont rendu cette journée encore plus stimulante. Il a fait la preuve que les téléphones cellulaires offrent la possibilité de faire de très belles photos, avec des effets et la possibilité de les retoucher pour obtenir des résultats spectaculaires.



Comme la température était idéale, les membres ont pu expérimenter les techniques vues en avant-midi autour de l'Immeuble multiservice. Le formateur pouvait répondre à toutes les questions et redonner certaines explications.

Les participants et participantes ne prendront plus les mêmes photos à l'avenir. Les couchers de soleil, le portrait des personnes qui nous sont chères et les paysages seront encore plus beaux et éclatants!



Vous pouvez suivre Michel Proulx sur sa page Facebook. Il met une nouvelle photo à chaque jour en partageant souvent quelques conseils.

Avoir une passion dans la vie, c'est avoir une activité, un intérêt, ou un domaine qui vous passionne et vous apporte du plaisir. C'est une source de motivation et d'épanouissement personnel, et peut même vous aider à trouver un sens à votre quotidien.

Bien sûr, ce n'est pas tout le monde qui a une passion. Il est cependant important de développer un intérêt : la photo, la musique, l'écriture, le sport, la peinture, le jardinage, la pêche, la lecture, les voyages, etc.

En adoptant une approche active et en étant curieux, il est possible de développer un intérêt pour de nombreuses choses, ce qui peut enrichir votre vie et vous permettre de découvrir de nouveaux talents et passions.

Nutrition

CAFÉ ET SANTÉ: LES BIENFAITS DU CAFÉ POUR LE CŒUR ET BIEN PLUS!

Contenu repris de Mon TOUGO

De nombreuses études montrent que la consommation régulière et modérée de café apporte bel et bien des bienfaits pour la santé cardiovasculaire. Selon une méta-analyse portant sur plus d'un million de personnes, une consommation de 3 à 5 tasses de 250 ml de café filtre par jour permettrait de réduire le risque de maladies cardiovasculaires de 15 %. Cette consommation contribue aussi à réduire le risque de certains types de cancers (celui du foie, en particulier), du diabète de type 2, de maladies neurodégénératives (maladies d'Alzheimer et de Parkinson) et de la mortalité prématurée en général.



Qu'est-ce qu'il y a dans le café? Le café contient bien entendu une bonne quantité de caféine. Cette molécule, qu'on trouve aussi dans les feuilles de thé et les fèves de cacao, provoque une



augmentation rapide du niveau de dopamine dans le cerveau. Elle stimule aussi l'activité nerveuse, d'où l'augmentation de la vigilance qu'on ressent à la suite de la prise de notre tasse de café matinale. Mais le café, infusé avec les fèves de caféier torréfiées et moulues, est beaucoup plus qu'un simple stimulant! C'est une boisson complexe qui contient plusieurs centaines de molécules bioactives. Certaines ont des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires.

Est-ce que le café décaféiné est bon pour le cœur? Les effets protecteurs sont observés autant pour le café ordinaire que décaféiné. On peut donc supposer que ce sont les composés bioactifs présents dans les grains de café qui en sont les principaux responsables et non pas la caféine.

Et les boissons caféinées sucrées sont-elles bonnes pour le cœur? Considérant que les bienfaits du café résident dans sa complexité, isoler la caféine pour l'ajouter à une boisson sucrée n'est pas une option bénéfique. Non seulement on n'y trouve pas les vertus du café pour le cœur, mais ces boissons énergisantes surchargées de caféine peuvent même provoquer des effets secondaires, comme l'augmentation de la pression artérielle, lorsque consommées en grande quantité. Pour ce qui est des cafés frappés vendus par les grandes chaînes de restauration rapide ou qu'on prépare chez soi, ils contiennent des quantités astronomiques de sucre et de gras. Ce sont beaucoup plus des desserts que de véritables cafés!

*Suite en
page 16*

Cela dit, les études nous montrent qu'ajouter un petit peu de sucre dans son café, soit environ 1 cuillère à thé par tasse, n'enlève rien aux bienfaits de la boisson. On est bien loin ici de la quantité de sucre trouvée dans certaines boissons caféinées!

Le café: sans danger pour le cœur? On a longtemps cru que les propriétés excitantes du café pouvaient avoir des effets négatifs sur le cœur. Les données accumulées au cours des dernières années sont très rassurantes. En quantités modérées, c'est-à-dire de 3 à 4 tasses de 250 ml par jour, il n'augmente pas la fréquence cardiaque ni la pression artérielle.



Cela est en accord avec les recommandations de Santé Canada, qui affirme qu'une consommation de 3 tasses de café par jour, ce qui correspond à environ 400 mg de caféine, ne représente pas un danger pour la santé des adultes. Au-delà de cette quantité, la caféine peut provoquer certains problèmes comme le reflux gastro-œsophagien, des ulcères à l'estomac, le syndrome de l'intestin irritable ou la perturbation du sommeil.

Le café n'est pas un aliment miracle, mais il n'y a pas de doute qu'il peut contribuer à améliorer l'espérance de vie en bonne santé. Consommé avec modération et sans être additionné d'une grande quantité de sucre et de crème, il a tout à fait sa place parmi nos habitudes santé!



Divers

CROQUE-LIVRES DE LA MRC DES CHENAUX: UN SUGGESTION DE PROJET POUR LA BELLE SAISON?

Un Croque-livre, c'est à tout le monde et à personne à la fois! C'est ce que nous avons découvert à l'AQDR des Chenaux en nous intéressant au sort de cette petite bibliothèque collective et gratuite qui avait déjà élu domicile devant l'Immeuble multiservice. Selon la ressource web croquelivres.ca, « l'initiative des Croque-livres s'adresse en priorité aux enfants âgés entre 0 et 12 ans, et à leur famille, tous mobilisés autour d'un plaisir commun : la lecture ».

Les citoyen·nes sont responsables de la petite armoire, laissée à l'extérieur d'un site passant dans nos municipalités. Ici, dans des Chenaux, la MRC a contribué financièrement à la mise en place d'un de ces points de partage de la lecture dans chaque municipalité en 2020, puis en 2023 avec les Croque-livres jeunesse, devant les CPE! Elle ne les gère toutefois pas: à la fois les municipalités et les particuliers sont chargés de leur micro-bibliothèque locale.

Le réseau Croque-livre est documenté sur le web, via le site mentionné plus haut. On y trouve des plans d'assemblage, une trousse du propriétaire et de grandes lignes d'utilisation: on y dépose et on y prend des livres, idéalement en proportions équivalentes, afin de conserver une fluidité dans les documents offerts. Un Croque-livre qui stagne perd une partie de son intérêt!

Si vous vous demandez quoi faire cet été, ou que vous avez simplement envie de participer au dynamisme local de la littérature de Des Chenaux, voici une belle façon de partager!

Enthousiastes des livres, nous pouvons faire un petit ménage dans nos bibliothèques afin de partager nos coups de cœur pour la belle saison.



Le croque-livre de Sainte-Geneviève!

Où les trouver dans Des Chenaux?

Saint-Stanislas-de-Champlain, 30, rue du Pont

Saint-Narcisse, 353, rue Notre-Dame

Notre-Dame-du-Mont-Carmel, Coin rang St-Louis et route des Vétérans

Saint-Maurice, 2391, rang Saint Jean

Champlain, 885, rue Notre-Dame

Batiscan, 691, rue Principale

Sainte-Geneviève-de-Batiscan, Au Parc des Merveilles, rue du Ruisseau

Sainte-Anne-de-la-Pérade, 8, rue Marcotte et 201, rue Sainte-Anne,

Saint-Prosper, 371, Route de l'Église



J'ai cessé de penser aux femmes

Un journaliste est envoyé pour sonder l'opinion de l'homme de la rue sur la femme moderne. La première personne qu'il rencontra fut un homme qui venait tout juste de célébrer son cent-troisième anniversaire de naissance.



« Je pense bien que je ne vous serai pas d'une grande utilité, fit avec regret le vieil homme : j'ai cessé de penser aux femmes il y a à peu près deux ans. »

Anthony De Mello - Histoires d'humour et de sagesse

Réflexion d'été!

L'ACCÈS À L'EAU, UN DROIT OU UN PRIVILÈGE?

Les citations de ce texte sont tirées d'un article du Devoir, paru le 7 mai 2025, intitulé « Au moins 98 % des bords des lacs et rivières du Québec sont inaccessibles ».



« L'accès public aux lacs et rivières du Québec est aujourd'hui réduit à une peau de chagrin. Un duo de chercheurs a cartographié les rivages des plans d'eau québécois [...] Leurs résultats sont pour l'instant partiels. Quelque 92 municipalités représentant 15 des 17 régions administratives du Québec ont été cataloguées »

Pour les régions centrales du Québec, à moins d'avoir un accès municipal ou privé à l'eau, les citoyens et citoyennes en sont privées. Reste donc les parcs nationaux et autres institutions, lesquelles présentent parfois des enjeux d'accès ou de coûts. Il s'agit d'une évolution majeure dans la culture québécoise, qui s'est bâtie au cours de l'eau depuis l'époque de la Nouvelle-France. Depuis les seigneuries dont les lots sont découpés à partir des rivières, jusqu'aux grandes villes comme Montréal, Québec, Trois-Rivières, Rimouski, Salaberry de Valleyfield, Chambly ou Sherbrooke, toutes se sont bâties le long du fleuve ou de ses affluents. Depuis l'époque moderne, l'accès à l'eau est modifié par la privatisation, ce qui change le rapport au territoire à travers les générations.

« Dès 1970, des chercheurs s'alertaient de voir les rives bétonnées et privatisées. L'étude de 2025, qui se fonde sur les cadastres municipaux et l'évaluation foncière, est la première du genre à cartographier le recul du droit d'accès à l'eau ».

Ici, nous sommes parfois chanceux·ses, avec des emplacements connus localement, comme des plages municipales gratuites ou des campings qui offrent un accès abordable à leurs sites. C'est à travers ces espaces que le rapport au territoire peut se construire!

Quelles sont nos options pour améliorer l'état des choses?

« « La première étape pour se désenclaver, c'est de se désenclaver mentalement », plaide Sébastien Rioux. « L'eau est publique, c'est notre héritage collectif. Mais il y a une sorte de dépossession. » [...] Toutes ces restrictions mettent à mal une « culture de l'eau » qui pourrait prévaloir sur un territoire pourtant riche ».

Plusieurs initiatives se démarquent en ce sens: à Québec, l'étude mentionne la promenade Samuel-De Champlain, qui a redonné la rive à la population. Dans la MRC des Chenaux, mentionnons le Parc de la Batiscan qui est gratuit pour les locaux, sur présentation d'une preuve de résidence. La SAMBBA, l'Organisme de bassin versant, travaille aussi fort pour offrir une meilleure intégration de l'eau dans la vie des résident·es.

« Les frontières entre le public et les plans d'eau n'ont pas toujours été aussi hermétiques. Jusqu'au milieu du XIX^e siècle, toutes les bandes riveraines au Québec devaient être libres sur plusieurs mètres en raison du « droit de halage ». Cette bande de terre piétonne servait aux navigateurs qui souhaitaient tirer leur embarcation à partir de la terre ferme. Ce droit a disparu vers 1850 en faveur d'une loi sur l'agriculture ».

Si vous vous impliquez dans les initiatives municipales, il est toujours possible de travailler à une meilleure intégration de l'accès au territoire! Mentionnons par exemple l'idée de valoriser le trajet de la ligne de chemin de fer désaffectée qui longe la Batiscan.

Bon été! Profitez bien du beau territoire et de la nature qui nous entourent :)



Recette

ASPERGES ET RADIS RÔTIS, FETA FOUETTÉE

Recette tirée de Ricardo Cuisine

Ingédients

450 g (1 lb) d'asperges, parées
115 g (1/4 lb) de radis de couleurs variées avec les fanes, bien lavés et coupés en deux
45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
15 ml (1 c. à soupe) de miel
2,5 ml (1/2 c. à thé) de flocons de piment broyé, et plus pour le service
1 bloc de 200 g (7 oz) de fromage feta
125 ml (1/2 tasse) de yogourt nature 10 %
30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette ciselée
Pains naans, pour le service



Préparation

Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 230 °C (450 °F). Tapisser une plaque de cuisson d'un tapis de silicone ou de papier parchemin.

Sur la plaque, mélanger les asperges et les radis avec 15 ml (1 c. à soupe) de l'huile, le jus de citron, le miel et le piment. Saler et poivrer. Cuire au four 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient *al dente*. Laisser tiédir.

Entre-temps, dans un bol d'eau froide, déposer la feta. Laisser dessaler 10 minutes. Égoutter et éponger la feta.

Au petit robot culinaire, réduire en purée lisse la feta avec le yogourt et 15 ml (1 c. à soupe) de l'huile. À l'aide d'une spatule, racler les parois à quelques reprises.

Répartir la feta fouettée sur une assiette de service. Y déposer les asperges et les radis. Arroser du reste de l'huile. Parsemer de la ciboulette et de piment broyé. Accompagner de pains naans.



Place aux partenaires – Fonds communautaire des Chenaux

INITIATIVES COMMUNAUTAIRES POUR BIEN MANGER - DE FAÇON ABORDABLE!

L'été, c'est la saison des fruits et légumes frais, parfait pour bien manger. Profitez-en! Et si la tâche de cuisiner ou de portionner les aliments vous semble lourde, sachez qu'il y a de nombreuses ressources communautaires pour vous aider à prendre cela en main, solidairement!

Les frigos-partage permettent de recueillir des surplus ou des invendus alimentaires. Il est possible d'y déposer des fruits et des légumes, des œufs et produits laitiers, des denrées sèches (céréales, biscuits, pâtes, craquelins, noix, graines, pain, etc.), des conserves, ainsi que des produits et plats faits maison qui doivent toutefois présenter certains renseignements de base (nom du produit et date de fabrication). Il y a cinq frigos-partage à travers la MRC. Ceux-ci se retrouvent à Sainte-Anne-de-la-Pérade (100, rue de la Fabrique), Saint-Luc-de-Vincennes (660, rue Principale), Saint-Narcisse (511, rue Massicotte), Sainte-Genève-de-Batiscan (44, chemin Rivière-à-Veillet) et à Notre-Dame-du-Mont-Carmel (933, rang Saint-Flavien).



Cuisines collectives: la transformation vous intimide ou vous trouvez que cuisiner seul·e est embêtant? Le Fonds

Communautaires des Chenaux, offre des groupes de cuisines où les participant·es peuvent s'entraider et partager les coûts des recettes de septembre à fin juin. Il y a une cuisine, 1 fois par mois. 4 à 5 personnes se réunissent avec une cuisinière d'expérience, employée du FC des Chenaux. Pour le coût de 10\$, vous préparez 5 plats, de 5 portions chaque, pour un total de 25 portions pour un avant-midi de cuisine. Un groupe se spécialise en cuisine végétarienne!

Jardins collectifs: L'été, le FC des Chenaux offre également la possibilité de participer à des jardins collectifs, qui sont travaillées en groupe, par opposition à un jardin communautaire dont les lots sont familiaux ou individuels. On y fait du jardinage en groupe et on partage les récoltes. C'est un excellent endroit pour apprendre et partager des trucs. Là aussi une personne ressource est présente sur place.

Vous pouvez vous inscrire au Fonds communautaire au 819-840-3088 / fcdc@stegenevieve.ca.

Popotes roulantes: destinées aux personnes âgées, pour permettre le maintien à domicile, elles font la livraison de plats préparés, froids ou chauds. Le CAB des riverains à Sainte-Anne-de-la-Pérade offre ce service à l'année au 418 325-3100, benevolat@infoteck.qc.ca. Le CAB de la moraine, qui lui opère sur trois saisons, offre ces services mais prend une pause de la fin juin au mois de septembre. Vous pouvez les rejoindre au 418-328-8600, cab.delamorraine@saint-narcisse.com

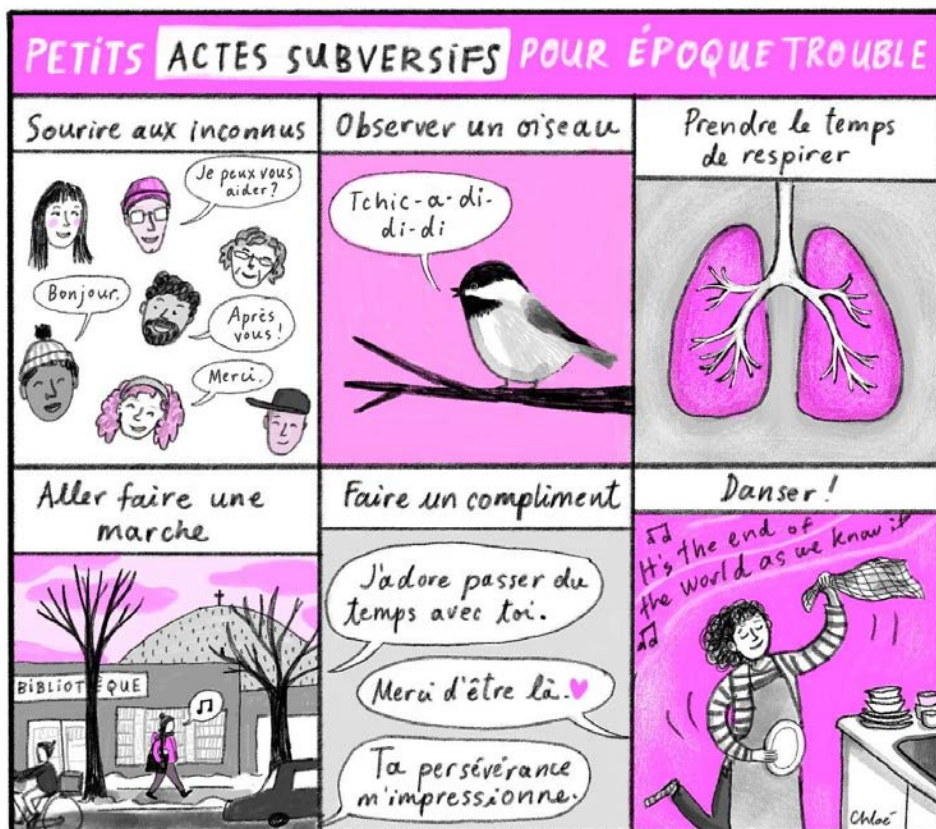
Bon été et bonnes récoltes!



Réflexion—dossier bienveillance

UN PEU DE DOUCEUR

Parce que l'année 2025, avec ses guerres, les élections au ton acerbes et ses dérèglements climatiques a semblé éprouvante à plusieurs, l'AQDR des Chenaux vous propose un petit dossier sur la bienveillance pour terminer le printemps.



Le Devoir, 8 février 2025

Merci à l'artiste Chloé Germain de nous prêter gracieusement ses dessins! Chloé, ou Chloloula, réside dans la MRC des Chenaux. Elle a un parcours qui oscille entre le cinéma documentaire, l'animation et les arts graphiques. Titulaire d'une maîtrise en arts visuels et médiatiques à l'UQAM, elle se consacre maintenant à l'illustration et à la bande dessinée.

chloegermain.com

7 FAÇONS DE CULTIVER LA BIENVEILLANCE

Contenu repris de Mon TOUGO

La bienveillance, c'est être sympathique avec autrui à l'aide d'une pensée, d'un mot, d'un sourire ou d'une action. Pourquoi ne pas provoquer des occasions de faire preuve de bienveillance? Ça fait du bien! La bienveillance envers les autres permet de faire du bien autour de nous... et ça NOUS fait du bien également! Voici des idées pour faire preuve de bienveillance au quotidien :

On peut...

1. glisser un mot dans le lunch de notre ado ou de notre partenaire. Ça lui fera plaisir.
2. dire bonjour au caissier ou à la caissière. La politesse a toujours sa place!
3. sourire à une personne qu'on croise. Un geste aussi simple peut ensoleiller la vie de la personne qui le reçoit... et la nôtre!
4. remercier quelqu'un qui nous a rendu service. La reconnaissance, ça fait du bien!
5. proposer d'aider des collègues, sans rien attendre en retour, juste pour le plaisir de donner un coup de main.

Suite en
page 22

6. retenir la porte pour la personne qui nous suit. Ça ne coûte rien, mais ça vaut beaucoup.
7. envoyer un texto à quelqu'un qui nous est cher. Rester en contact avec nos proches et leur dire qu'on pense à eux ou elles, c'est précieux.
On fait preuve de bienveillance aujourd'hui?

TEST: J'ÉVALUE MA BIENVEILLANCE ENVERS LES AUTRES

Repris de mon TouGO

Les petits actes de gentillesse ont le pouvoir d'égayer notre journée et celle des autres. Ça peut ramener le sourire après une journée stressante, une mauvaise nuit ou simplement quand on est sur le pilote automatique. Pourquoi ne pas essayer?

Je retiens la porte pour les personnes qui me suivent.
En désaccord; Plutôt en désaccord; Plutôt en accord; D'accord

J'offre mon siège à une autre personne dans une salle d'attente ou dans les transports en commun.

En désaccord; Plutôt en désaccord; Plutôt en accord; D'accord

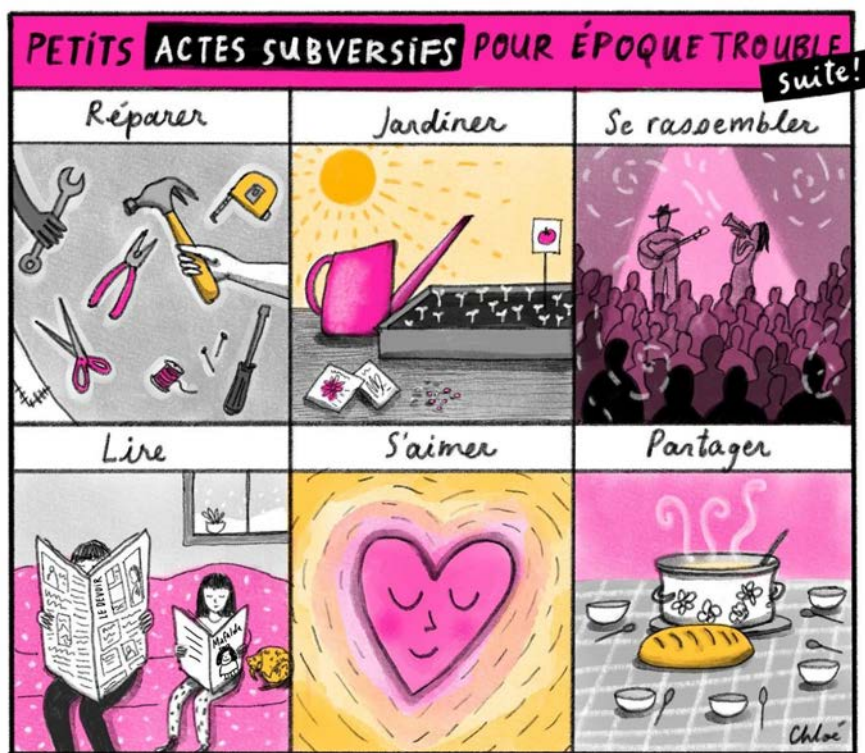
Au volant de mon véhicule ou à vélo, je cède le passage à une autre personne, par exemple aux passages pour piétons et aux intersections.

En désaccord; Plutôt en désaccord; Plutôt en accord; D'accord

Je souris et je fais preuve de politesse («Bonjour!», «Merci!», «Au revoir!») envers les personnes que je croise à la caisse, au restaurant, dans le bus, etc.

En désaccord; Plutôt en désaccord; Plutôt en accord; D'accord

Je viens en aide aux personnes que je croise (une personne traversant la rue, des touristes voulant se faire prendre en photo, un inconnu ou une inconnue nécessitant des indications pour trouver son



Le Devoir, 21 février 2025





chemin, etc.).

En désaccord; Plutôt en désaccord; Plutôt en accord; D'accord

Je souligne les bons coups des personnes qui m'entourent.

En désaccord; Plutôt en désaccord; Plutôt en accord; D'accord

Je prends le temps d'écouter leurs histoires, leurs inquiétudes, de m'intéresser à leurs passe-temps, etc.

En désaccord; Plutôt en désaccord; Plutôt en accord; D'accord

J'aide mes proches, sans rien attendre en retour, juste pour le plaisir de donner un coup de main.

En désaccord; Plutôt en désaccord; Plutôt en accord;

D'accord

Je rappelle souvent aux personnes que j'aime que je les apprécie («Merci!», «Je t'aime», «J'apprécie ce que tu fais pour moi», etc.).

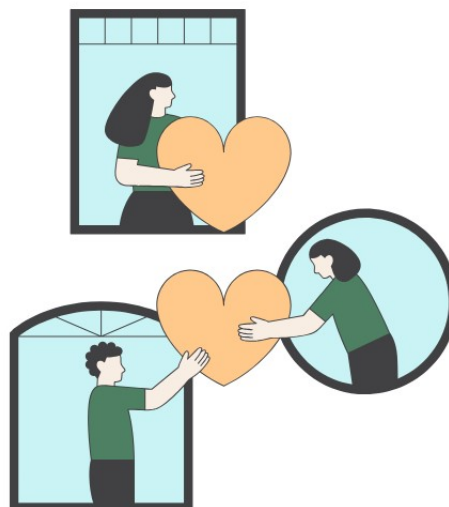
En désaccord; Plutôt en désaccord; Plutôt en accord;

D'accord

Je souligne les anniversaires et autres occasions spéciales (promotion, retraite, etc.) des membres de ma famille (et pas seulement sur les réseaux sociaux!).

En désaccord; Plutôt en désaccord; Plutôt en accord;

D'accord



Peu importe le résultat, on voit le test comme une démarche d'apprentissage.



« La vraie générosité envers l'avenir consiste à tout donner au présent. »

Antoine de Saint-Exupéry

« S'aimer soi-même est le début d'une histoire d'amour qui durera toute une vie. »

Oscar Wilde

« Le sage n'a pas besoin de demander, mais l'idiot demande en vain »

Ursula K. LeGuin



Vitalité intellectuelle

ÉNIGMES À RÉSOUDRE

1. En prenant une lettre dans chacun des mots de la liste qui suit, formez le nom d'un pays. (Ce nom comporte cinq voyelles et quatre consonnes). Ne tenez pas compte des accents.

CONGÉ
AUCUN
ÉTANG
TACHE
EXACT
AMANT
BÉANT
AÏEUL
HÂTER



2. Pensez-y bien. De quoi s'agit-il?

1. C'est mieux que Dieu.
2. C'est pire que le diable.
3. Les pauvres en ont.
4. Les riches en ont besoin.
5. Si l'on en mange, on meurt.

3. Voici quelques chiffres associés à des expressions connues que vous devez trouver car on ne donne que la première lettre des mots clés. Par exemple, si on a « 7 M... du M... », on doit reconnaître : « 7 Merveilles du Monde » :

1. 4 A... dans un jeu de C...
2. 12 S... du Z...
3. 11 J... dans une É... de S...
4. 36 P... dans une V...
5. 18 T... sur un P... de G...
6. 3 L... et 3 C... dans un C... P...
7. 10 C... dans un N... de T...
8. 88 T... sur un P...
9. 64 C... sur un É...
10. 168 H... dans une S...
11. 29 J... en F... dans une A... B...
12. 24 L... dans l'A... G...

4. Le roi Henri VIII a donné à sa femme un contenant sans fond pour y mettre de la chair et du sang. Que lui a-t-il offert?

5. Si 3 chats attrapent 3 souris en 3 minutes, combien de chats faudrait-il pour attraper 100 souris en 100 minutes?



BLAGUES POTAGÈRES

"Le jardinage, c'est comme une relation: il y a des périodes de croissance, des périodes de sécheresse, et parfois des mauvaises herbes qui te prennent le dessus."

Marthe Laverdière

Quel est le comble pour un marchand de fruits et légumes? C'est de raconter des salades !

Anonyme

JEU DE PATIENCE À COLORIER: LE MANDALA



DEVINETTES

Qu'est-ce qui a des pieds mais ne marche pas ?

Je vous appartiens mais les autres personnes m'utilisent plus que vous, que suis-je ?

Qu'est-ce qui se trouve une fois dans une minute, deux fois dans un moment mais jamais dans une heure ?

Qu'est-ce qui a plein de dents mais ne peut pas mordre ?

Qu'est-ce qu'on coupe sur une table mais qu'on ne mange jamais ?



Réponses =
Une chaise
Le prénom
La lettre M
Un peigne

RÉPONSES AUX ÉNIGMES DE LA PAGE 24

Énigme 1: GUATEMALA

Énigme 2 : La réponse est RIEN. RIEN n'est mieux que Dieu. RIEN n'est pire que le diable. Les pauvres n'ont RIEN. Les riches n'ont besoin de RIEN. Si l'on ne mange RIEN, on meurt.

Énigme 3 : 1. 4 As dans un jeu de Cartes
2. 12 Signes du Zodiaque
3. 11 Joueurs dans une Équipe de Soccer
4. 36 Pouches dans une Verge
5. 18 Trous sur un Parcours de Golf
6. 3 Lettres et 3 Chiffres dans un Code Postal
7. 10 Chiffres dans un Numéro de Téléphone
8. 88 Touches sur un Piano
9. 64 Cases sur un Échiquier
10. 168 Heures dans une Semaine
11. 29 Jours en Février dans une Année Bissexile
12. 24 Lettres dans l'Alphabet Grec

Énigme 4 : Une bague pour mettre à son doigt.

Énigme 5 : Les mêmes 3 chats. Si les 3 chats prennent en moyenne une souris à la minute, en 100 minutes, ils attraperont 100 souris.



Mot Mystère

À trouver: un mot de 7 lettres

Thème: ANIMAUX

AGNELLE	FORT	RENNE
ANIMAL	FOURRURE	REPTILE
APTERYX	INSECTE	SARIGUE
ATELE	INSECTIVORE	SERPENT
BELETTE	LEOPARD	SERRES
BESTIOLE	LEVRETTE	SINGE
BOEUF	LEVRIER	TANIERE
BRUTE	LIEVRE	TAON
CORNEILLE	MOUCHERON	TERRIER
CROC	MOUFLON	TRUITE
ECUME	MUFLE	WALLABY
EFFRAIE	MUSEAU	WOMBAT
EPERVIER	NAJA	
ERGOT	OISILLON	
ESCARGOT	ONAGRE	
ETABLE	OVIN	
EYRA	PANTHERE	
FAISANE	PELICAN	
FORET	PORCELET	

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



Pourquoi la fête des pères est-elle importante ? Parce qu'elle nous rappelle à quel point les pères sont importants pour nous.

BONNE FÊTE À TOUS LES PAPAS ET LES GRANDS-PAPAS!

CONCOURS EN ACTION

Mai 2025— Solution : eucalyptus * La personne gagnante: Marie-Andrée Dumas, de Champlain

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 15 août 2025 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-Vellet, 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

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

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC



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

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

CHAMBRE DES COMMUNES
BOULEVARD DE CHAMPLAIN
CANADA



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



Votre 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 | Répit 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