



Juillet 2025



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

MERCI À TOUTES ET TOUS POUR LA BELLE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE!

On se retrouve après la pause estivale, pour les activités de septembre.



Restez à l'affût de nos communications pour le programme d'activités 2025-2026 via le Bulletin En action, le site web et le Facebook.

BON ÉTÉ!



Chroniques page

Calendrier des activités	2
Mot de la présidente	3
Défense de droits.....	4
Consommation.....	6
Programmes publics.....	8
Pensée pour nos disparu-es.....	9
Suivis d'activités.....	10
Activités.....	12
Parole aux membres	12
Dans la communauté	13
Santé et mieux-être.....	14
Recette.....	20
Place aux partenaires.....	21
Côté jardin.....	23
Mandala de l'été.....	24
Vitalité intellectuelle	25
Mot mystère	27

Calendrier des activités

Rentrée 2025

DATE ET HEURE	ACTIVITÉ	ENDROIT	COÛT	RÉSERVATION
À venir en septembre	Activités de la rentrée! Le nouveau CA se rencontrera cet été pour concocter le programme de l'année à venir.	À déterminer		
En octobre	Noël en automne	À déterminer		
En novembre	Semaine interculturelle - le Brésil			



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

VOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION
2025-2026

Diane Béland, Présidente
Monique Tremblay, vice-présidente
Monique Béland Désilets, trésorière
Thérèse Lévesque, secrétaire
Lise Bournival, administratrice
Sylvie Cliche, 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

BONJOUR À VOUS TOUTES ET TOUS, CHERS MEMBRES,

Juin est un temps propice aux grandes assemblées. Plusieurs AQDR ont, tout comme nous, leurs assemblées générales. C'est aussi le cas de notre AQDR National. J'ai le bonheur d'y côtoyer des membres d'autres régions du Québec, avec qui nous partageons beaucoup de vécu. Nous y discutons de nos craintes en regard des défis que nos âges imposent. Nous avons la chance de participer à des ateliers qui nous donnent des idées afin de vous servir et qui nous rappellent nos devoirs en défense des droits. L'AQDR Nationale supporte vraiment bien ses membres et nous donne les moyens et outils nécessaires afin de bien vous représenter dans les 4 grands axes qui nous animent toutes et tous, soit le logement, le transport et la mobilité, le revenu viable et la santé.



Saviez-vous que l'AQDR de Roberval a déposé un mémoire à l'Assemblée nationale, l'an dernier, pour demander que deux appareils auditifs soient payés et non pas un comme le ministère de la santé paie présentement? Ce qui en soit est un non-sens, qui d'entre nous n'a qu'une oreille! Logiquement, si on perd l'audition d'une oreille, l'autre est peut-être moins atteinte, mais elle a besoin elle aussi d'un aide. Cet exemple montre bien ce que nous tentons de faire pour améliorer votre vie, et ce dossier est à suivre!

Contrairement aux années antérieures où l'AGA de l'AQDR nationale se tient sur deux jours, cette année, nous avons eu le bonheur d'avoir droit à une journée de plus. Cette journée fut très spéciale car plusieurs conférences nous ont été données. Nous avons eu la chance d'entendre le Dr. Jean-Pierre Després, chercheur et professeur à l'Institut et au département de kinésiologie de l'Université Laval. Dr. Andrew-Cory Labrecque, vice-recteur de la Théologie de l'université Laval, nous a entretenu sur le rapport que nous entretenons avec notre corps et d'un point de vue éthique; conférence très émotive et très constructive. Aussi deux autres conférences sur la recherche en gériatrie et en gérontologie furent très intéressantes. Nous tenterons d'arrimer nos agendas afin de vous présenter ces conférences. L'AQDR de Québec et sa présidente, madame Judith Gagnon, nous ont reçues de la meilleure façon qui soit.

Nous avons eu la chance de prendre contact avec les autres membres des autres régions. Cette année, j'animais des ateliers et les participant·es étaient très motivé·es et répondaient avec empressement aux questions suggérées afin de permettre de brosser un tableau exact de nos réalités en région ou en ville.

Bref, des rencontres intéressantes, motivantes, encourageantes que j'ai eu le plaisir de partager avec deux membres du CA, soit Lise Bournival et Monique Béland-Désilets. Un beau et bon moment!

Diane Béland, Présidente



Défense de droits**AQDR NATIONALE : RÉFLEXIONS ET REVENDICATIONS**

Le dernier exercice de réflexion de l'AQDR, mené avec toutes les sections à travers le Québec, date de 2017. Depuis, la pandémie de COVID 19 a emmené des changements importants dans les habitudes de consommation des médias de la population, avec un repli sur les plates-formes numériques, ainsi que dans la perception des personnes âgées dans la société. Également, les contextes économiques et politiques ont changé: montée de la droite nationaliste en politique, inflation galopante, désengagement de l'État des services publics et vision comptable ont remplacés l'héritage de la révolution tranquille et sa progressive libéralisation des années 1980 à 2000.

L'AQDR ne peut pas rester campée sur ses positions d'il y a 10 ans. Bien que certaines revendications soient encore d'actualité, les membres des AQDR locales seront appelés cette année à se prononcer sur le Manifeste de revendications 2025-2028, à le commenter et l'amender. Ce dernier a été présenté dans une version préliminaire lors de l'AGA de l'AQDR nationale en juin. Il n'en revient qu'aux membres et aux représentant-es des sections locales de faire entendre leurs voix afin d'être au diapason des discussions d'orientation de notre organisation!

Un manifeste en 5 axes

Représentativité politique, mobilité durable, revenu décent, habitation et santé; ce sont les thèmes sur lesquels l'AQDR fera le plus entendre sa voix lors des prochaines années.

« Il faut souligner que ces enjeux n'évoluent pas de façon parallèle mais convergent. Ils s'influencent mutuellement aussi bien positivement que négativement. Il y a une transversalité entre eux » - *extrait du manifeste de juin 2025*

Représentativité politique: avec une espérance de vie de 80 ans et plus, les canadiens et canadiennes de plus de 65 ans représenteront bientôt plus de 20% de la population. Ils et elles votent dans une proportion plus importante que les autres catégories d'âges, à plus de 78%. Les 55-64 ans votent pour leur part à 72%. C'est donc dire que leurs opinions pèsent lourd dans la balance politique, même si ces dernières ne sont pas toujours considérées par les dirigeants! Pour pallier à cela, l'AQDR demande du gouvernement provincial la création d'un ministère des personnes âgées. Elle réclame que toutes les mesures destinées aux aîné-es soient uniformément appliquées aux 65 ans et plus, afin de cesser les doubles standards. Également, l'AQDR réclame la création d'un poste de protecteur des aînés, à l'instar de celui de protecteur des citoyens.

Le revenu: c'est un des facteurs les plus importants pour donner aux personnes la capacité de choisir les options qui conviennent à leur santé, leur logement et leurs modes de transport, entre autres choses. Transversal, cet enjeu se traduit par une revendication clé, celle de l'amélioration du programme de sécurité du revenu garanti afin d'atteindre le revenu viable, selon la définition de l'IRIS, et/ou l'équivalent du salaire minimum indexé. L'AQDR compte aussi réclamer une augmentation du régime de pension du Canada et/ou du régime des rentes du Québec. Mais ce n'est pas tout que de demander de meilleurs revenus: encore faut-il qu'ils





se reflètent dans la fiscalité avec des changements au niveau des crédits remboursables et non-remboursables, afin de permettre l'équité fiscale. Par ces demandes, nous espérons que plus aucune personne aînée ne termine ses jours dans la misère ou l'itinérance.

La mobilité durable: satisfaire les besoins des personnes en déplacements tout en réduisant l'impact environnemental de ces dernières et en assurant leur santé! L'AQDR voudrait voir un Québec inclusif de ses personnes aînées, où le transport actif, collectif, économique et sécuritaire soit valorisé. Ceci est important pour la participation de toutes et tous à la vie économique, culturelle et sociale partout sur le territoire du Québec. En ruralité comme en ville les défis sont immenses. Nous demandons qu'une politique et des mesures de mobilité durable soient mises en œuvre dans la reconnaissance des compétences municipales en matière de développement et de leurs connaissances spécifiques aux territoires.

L'habitation: le logement est un déterminant social important de la santé et de la qualité de vie. La majorité des personnes aînées désirent vieillir à domicile. Or, le modèle actuel repose sur les Résidences pour personnes aînées (RPA), une infrastructure qui rencontre des limites de plus en plus évidentes, comme la non-rentabilité, les coûts faramineux, le déracinement des personnes en milieu rural, etc. L'AQDR demande une diversification de l'offre en logements locatifs abordables, où la mixité sociale et l'accès aux services de proximité soient pris en compte, partout sur le territoire. Appartements, maisons jumelées, logements intergénérationnels, détachés, les solutions doivent être plurielles. Nous réclamons l'augmentation de l'offre du logement social pour les aînés à faible revenu et une augmentation des montants au soutien financier pour le loyer des personnes aînées à faible revenu.

La santé. Dernier point mais non le moindre, le domaine de la santé est un cheval de bataille important pour l'AQDR; nous sommes convaincus qu'à la fois économiquement et pour la qualité de vie de la population, le soutien à domicile est l'option à privilégier. Nous voulons un déploiement rapide des services de prévention et de soutien à domicile (SAD) pour l'ensemble du territoire, de même qu'une augmentation du financement des SAD pour que la part du soutien à l'autonomie des personnes âgées et que les dépenses de SAD et d'hébergement soient bonifiées. Nous réclamons également que l'organisation des services et des initiatives correspondent aux besoins des différentes phases de la vie, de la prévention jusqu'aux soins de fin de vie. Nous croyons fermement que de tels investissements préventifs et localisés seraient nettement moins coûteux que le tout à l'hospitalisation actuel et correspondraient bien mieux aux besoins de la population.

Merci d'avoir pris le temps de lire ce petit bloc de texte! Vous entendrez sûrement parler de ces revendications dans les prochains temps, car le contexte nous presse: face à l'inaction des gouvernements, il nous faut nous mobiliser pour vivre ensemble, dignement! Car n'oublions pas:

« Vivre, c'est vieillir, rien de plus »
Simone de Beauvoir, dans *L'invitée*.

Consommation

VOYAGES

VOICI 9 DES ARNAQUES LES PLUS RÉPANDUES ET COMMENT LES ÉVITER.

Reprise du Journal de Montréal, Maude Carrier, Mardi, 6 mai 2025

1. Le fameux vol à la tire (pickpocket)

Les voleurs profitent des foules, des transports en commun ou des attractions touristiques pour subtiliser portefeuilles et téléphones.

Comment l'éviter:

- Utiliser un sac antivol.
- Conserver l'argent et les cartes séparés.
- Rester attentif dans les foules.

2. «L'aide» avec les guichets automatiques

Quelqu'un propose son aide et en profite pour voler votre NIP ou votre carte.

Comment l'éviter:

- Toujours couvrir le clavier lors de la saisie du code.
- Privilégier les distributeurs à l'intérieur des banques.

**3. Le bracelet ou la rose «gratuite»**

Une personne met un bracelet à votre poignet ou vous donne une rose, puis exige un paiement afin de créer une diversion pour vous voler.

Comment l'éviter:

- Refuser fermement.
- Ne pas établir de contact visuel avec les «vendeurs» insistants.

4. Le taxi surtarifé

Le chauffeur annonce un prix exorbitant, ne met pas le compteur ou prend un détour inutile.

Comment l'éviter:

- Toujours demander à utiliser le compteur.
- Se renseigner sur le tarif à l'avance.
- Commander un taxi depuis un restaurant ou un hôtel.
- Privilégier les applications ou les taxis officiels.

5. L'attraction faussement fermée

Quelqu'un vous informe que l'attraction est fermée et vous propose une solution de rechange où vous serez arnaqué.

Comment l'éviter:

- Vérifier sur le site officiel de l'attraction.
- Ne pas suivre un inconnu vers un plan B.





6. Le faux policier

Un «agent» demande à voir votre carte d'identité, en profite pour voler ou vous demander de payer sur le champ une amende pour une infraction fictive.

Comment l'éviter:

- Valider l'identification officielle de «l'agent».
- Ne jamais montrer le contenu de votre portefeuille.



7. Le surclassement d'hôtel frauduleux

À l'arrivée, votre chambre n'est soudainement plus disponible et on vous oriente vers un autre hôtel beaucoup plus cher.

Comment l'éviter:

- Réserver sur des plateformes reconnues ou sur le site de l'hébergement.

8. L'arnaque au Wi-Fi public

Des pirates informatiques créent un réseau Wi-Fi gratuit pour voler vos informations personnelles.

Comment l'éviter:

- Éviter les réseaux ouverts sans mot de passe.
- Utiliser un VPN pour vous connecter.

9. Le billet d'entrée truqué

Une personne se fait passer pour un employé et vend un faux billet de bus, de train ou pour une attraction.

Comment l'éviter:

- Acheter uniquement aux guichets officiels ou sur les sites web des compagnies.



Manoir
DES DEUX RIVIÈRES

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



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

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

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

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

Programmes publics

RENOUVELER VOTRE COUVERTURE AU RÉGIME CANADIEN DE SOINS DENTAIRES

Gardez votre couverture au Régime canadien de soins dentaires (RCSD) active en renouvelant avant le 1^{er} juin 2025. Tous les membres actuels du RCSD y compris ceux qui ont fait une demande avant le 1^{er} mai 2025 doivent appliquer pour un renouvellement.

Comment renouveler

Avant de renouveler, vous et votre époux/épouse ou votre conjoint/conjointe de fait (s'il y a lieu) devez avoir : • rempli votre déclaration de revenus pour 2024 • reçu votre avis de cotisation

Vous pouvez renouveler en ligne au **Canada.ca/dentaire** ou **Canada.ca/MDSC** (votre compte Mon dossier Service Canada) • Par téléphone : 1-833-537-4342 ou 1-833-677-6262 (par téléscripneur). Vous pouvez renouveler votre couverture et celle de votre/ vos personne(s) à charge de moins de 18 ans, le cas échéant.

Et si vous ne renouvelez pas, votre couverture prendra fin le 30 juin 2025

Vous devrez payer pour tout service reçu après la fin de votre couverture. Ces services ne vous seront pas remboursés si votre couverture est renouvelée à une date ultérieure.

APERÇU DU RÉGIME:

Services couverts

Le régime couvre une partie des coûts de certains soins de santé buccodentaire. Toutefois, la couverture pourrait ne pas inclure **tous** les services recommandés par votre fournisseur de soins buccodentaires.

Les services couverts peuvent inclure : **examens dentaires, obturations, radiographies, nettoyage, extraction de dents, sédation minimale, prothèses complètes standard, la plupart des traitements de canal standard**. Certains de ces services ont des limites de fréquence. Consultez le Guide des prestations dentaires pour plus de détails.

Exclusions

Le régime ne couvre pas les services suivants : **implants, services liés aux implants**. La couverture de certains services nécessite une autorisation préalable. Assurez-vous que votre fournisseur de soins buccodentaires ait reçu la confirmation que les services seront couverts avant de recevoir un traitement, sinon vous devrez en assumer les coûts. Les **facettes et protecteurs buccaux** ne sont pas couverts.

Les services nécessitant une autorisation préalable incluent : **couronnes, prothèses partielles amovibles, sédation modérée et profonde, anesthésie générale, examens spécialisés complets, nettoyage (si vous dépassez la limite de fréquence)**.

Les demandes d'autorisation préalable ne seront pas toutes approuvées. 

Vous pouvez toujours décider de recevoir un service qui n'est pas couvert par le régime, mais vous **devrez payer pour ces services.**

Le Régime canadien de soins dentaires n'est pas un régime gratuit; il se peut donc que vous deviez assumer certains coûts. Avant d'accepter un traitement, demandez à votre fournisseur ce qui est couvert par le régime et ce qui ne l'est pas. Ne payez pas à l'avance le montant couvert par le régime, car ce montant ne vous sera pas remboursé.

Vous devez uniquement payer à votre fournisseur les frais non couverts, tels que : **votre quote-part (le cas échéant), la différence entre le montant couvert par le régime et le montant facturé par votre fournisseur et les services non couverts par le régime.**

Régime canadien de soins dentaires

Accessible. Abordable. Essentiel.



Admissibilité

Pour être admissible, vous devez :

- ✓ n'avoir accès à aucune assurance dentaire
- ✓ être résident canadien aux fins de l'impôt
- ✓ gagner un revenu familial net ajusté de moins de 90 000 \$
- ✓ avoir produit votre déclaration de revenus de l'année précédente

Le Régime canadien de soins dentaires aide à rendre les soins dentaires plus abordable pour près de **9 millions** de résidents canadiens admissibles.



Comment s'inscrire

Phases d'inscription au Régime	
Groupe	Demandes en ligne ouvertes
Personnes âgées de 65 ans et plus	Maintenant
Adultes ayant un certificat valide pour le crédit d'impôt pour personnes handicapées	
Enfants de moins de 18 ans	
Tout autre résident canadien admissible	En mai 2025: <ul style="list-style-type: none"> • 1 mai : 55 à 64 ans • 15 mai : 18 à 34 ans • 29 mai : 35 à 54 ans

La santé buccodentaire est un élément important de votre santé globale et de votre bien-être. Des visites régulières réduisent les risques de développer des problèmes de santé.

En 2022, près d'un Canadien sur quatre a indiqué éviter de visiter un professionnel de la santé buccodentaire en raison des coûts.

Tous les Canadiens méritent de recevoir des soins buccodentaires accessibles et abordables; ils sont essentiels.



Pour en savoir plus sur le Régime canadien de soins dentaires et les critères d'admissibilité, visitez Canada.ca/dentaire



Une douce pensée pour nos disparues



Ginette Ayotte Dumas, membre de Saint-Maurice

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

Jean-Pierre Gauthier



Suivi d'activité**RETOUR SUR L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE (AGA) DU 13 JUIN 2025**

Merci à toutes celles et ceux qui se sont déplacés et ont donné leur temps pour faire de l'AGA un moment de participation démocratique! L'AQDR des Chenaux existe telle qu'elle est car vous vous mobilisez. Tel que souligné par la présidente Diane Béland, la survie et la réussite de l'organisme passe par l'implication de ses membres. Vous portez les projets et les personnes qui s'impliquent bénévolement à tous les niveaux rendent les activités possibles. Il n'y a pas de petites tâches. Du conseil d'administration (CA) qui oriente l'AQDR, participe aux réunions nationales ou se charge de la logistique, aux personnes qui téléphonent, discutent, à celles et ceux qui placent les salles et font les tâches manuelles, toutes les contributions sont importantes et valorisées.

Quarante-quatre personnes étaient présentes pour superviser les résultats d'activités, les résultats financiers et les projections pour l'année à venir. Nous avons également la chance d'accueillir de nouvelles membres sur le Conseil d'administration, Monique Tremblay et Sylvie Cliche !

L'occasion se prêtait aussi à accueillir Jean-Philippe Meunier, qui prendra progressivement en charge les tâches de la direction générale alors que Lise Loranger partira à la retraite. Merci Lise pour tes contributions structurantes et tes nombreuses compétences, toujours appréciées, de même que pour ta gentillesse et ta bienveillance. L'AQDR des Chenaux t'en doit beaucoup.

Nous avons également rendu hommage à Mme Jacqueline Bergeron, qui après plusieurs années passées au CA, dont huit comme présidente, se retire pour mettre ses énergies ailleurs. Un grand merci pour vos idées, vos réalisations de projets, votre présence et votre engagement. Vous avez changé la face de l'AQDR des Chenaux et légué beaucoup aux personnes qui vous suivent.



L'AGA fut suivie d'une séance de yoga à laquelle tout le monde a participé avec entrain. Merci de cette belle expérience! La matinée s'est prolongée avec un dîner de poulet des rôtisseries Fusée, et les derniers membres ont quitté les lieux vers 13h, après avoir profité de l'occasion pour socialiser. Ce fut un plaisir de partager cette expérience. Ci-contre: une partie du nouveau CA et des employé·es qui tiennent leur première réunion post-AGA.



À bientôt, bon été!



Suivi d'activité

PROJET MÉMOIRE VIVE: UN TÉMOIGNAGE AUDIOVISUEL

Une première étape est franchie dans la préparation du 45ème anniversaire de l'AQDR des Chenaux, qui arrivera en 2028. Afin de capturer une partie de la mémoire de l'organisme, nous avons mis en place, sous l'impulsion de Mme Jacqueline Bergeron, une initiative d'enregistrement des témoignages de plusieurs membres. Vos voix comptent! Plusieurs personnes actives depuis plusieurs années au sein de l'AQDR se sont prêtées au jeu pour retracer l'impact des projets de l'organisme dans la communauté.

Des téléphonistes aux membres du CA, en passant par les personnes porteuses des projets dans les RPA, nous avons voulu valoriser la parole des toutes et tous afin de reconstituer l'histoire orale de l'organisme.



M. Loïc de Chabot (ci-contre dans la photographie), qui mène le projet *Les souvenirs partagés*, dont la mission est d'offrir une plate-forme vidéo pour le partage des expériences des personnes âgées avec leurs proches, s'est prêté au jeu pour nous accompagner. L'AQDR des Chenaux a donc organisé une journée de tournage vidéo le 17 juin. En résultera un film et des capsules vidéos au mois de septembre.

Les membres impliqués seront alors sollicités pour valider les versions finales, avant la diffusion. Un événement sera tenu, et lors de la première, toutes et tous seront invités à partager leurs souvenirs et commentaires dans une activité avec goûter et bulles.

Merci pour vos contributions uniques et précieuses!

Activités de l'AQDR

UNE PROGRAMMATION À VENIR POUR 2025-2026

Le conseil d'administration, maintenant composé de mesdames Diane Béland, Monique Béland-Désilet, Thérèse Lévesque, Lise Bournival, Monique Tremblay et Sylvie Cliche, se réunira en août afin de décider des prochaines activités, de leurs dates et des idées à mettre de l'avant pour la prochaine année de vie de l'organisme. Plusieurs projets sont déjà sur la planche et les employé·es tout comme les membres du CA seront actives et actifs cet été, après une période de repos bien mérité!

Notamment, en octobre, nous prévoyons déjà le retour de la très appréciée activité de *Noël en automne*. Au début novembre se déroulera une activité à thématique Brésilienne, dans le cadre de la semaine des rencontres interculturelles du Québec. Les détails restent toutefois à finaliser. Également, les suites du projet Mémoire Vive, de même que d'autres thématiques structurantes concernant le temps qui passe et le stress qui affecte nos vies sont à l'agenda du CA. Restez informé·es via le Bulletin En action, dont la prochaine édition arrivera dans vos boîtes aux lettres au début septembre, ou via le site web et le Facebook de l'AQDR des Chenaux.

Si vous voulez participer à l'élaboration de cette programmation 2025-2026, contactez-nous! L'AQDR des Chenaux existe par et pour les membres. Ce qui fait l'originalité et la pertinence d'un organisme communautaire autonome est l'engagement collectif. Joignons nos forces pour proposer des activités qui plairont à toutes et tous.



Parole aux membres

BIENVENUE AU COIN DES LECTRICES ET LECTEURS!



Coin des
lecteurs &
lectrices

Nous avons eu le plaisir de recevoir beaucoup de réactions et commentaires positifs concernant le Bulletin En action (BEA) cette année. Merci de votre soutien! Afin de continuer sur cette lancée, nous aimerions avoir vos suggestions, textes originaux, inspirations et de l'information sur vos habitudes de lecture.

Si vous en avez envie, répondez aux questions suivantes:

- Combien de personnes lisent le BEA chez vous?
- Quels sont vos sujets/ sections favorites du Bulletin?
- Avez-vous un commentaire que vous souhaitez partager?

Envoyez vos réponses à l'adresse communications.aqdrdc@gmail.com

Le comité du BEA est composé de Philippe Saint-Hilaire-Gravel, agent de communication, Lise Loranger et Jean-Philippe Meunier, à la direction de l'AQDR, Diane Béland, présidente, Line Mongrain aux suggestions éditoriales et à la révision de contenu, et de membres qui s'impliquent plus sporadiquement. Nous tenons une réunion bimensuelle, avec une pause estivale, pour planifier les éditions. Contactez-nous pour participer!



Dans la communauté

À FAIRE PRÈS DE CHEZ-VOUS: VISITEZ LES SITES DES MURALES DE LA MRC! Selon les informations publiées par la MRC des Chenaux

Qu'est-ce que le Circuit des murales de la MRC des Chenaux? Ce projet est issu de la Politique culturelle de la MRC des Chenaux et a vu le jour en 2022 grâce au soutien du ministère de la Culture et des Communications du Québec et de Desjardins. Notamment, le Circuit vise à mettre en valeur les attraits touristiques du territoire, embellir les espaces publics et contribuer au rayonnement culturel régional.

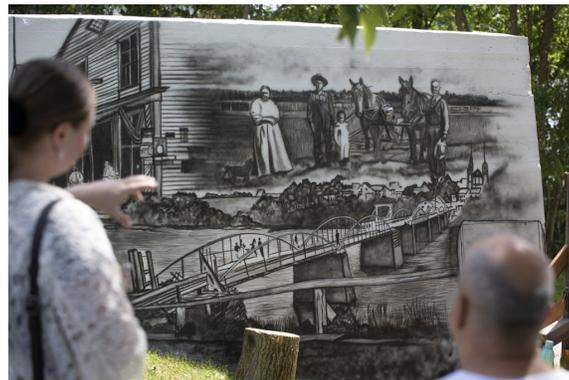


À ce jour, six murales ont été réalisées dans les municipalités de Batiscan, Saint-Luc-de-Vincennes, Saint-Narcisse, Sainte-Geneviève-de-Batiscan et Sainte-Anne-de-la-Pérade. La plus récente a été inaugurée à l'automne 2024 à la Municipalité de Notre-Dame-du-Mont-Carmel. Cette dernière s'appelle le Tourbillon de gens, réalisée sur le mur extérieur de la salle paroissiale de Notre-Dame-Du-Mont-Carmel. L'œuvre a été réalisée par Jocelyn Galipeau, muraliste et aérographe originaire de l'Outaouais. Celui-ci a été chargé de cours

dans des écoles de cette région, notamment à Maniwaki et à Gatineau, pour enseigner l'aérogaphie, une technique qui utilise de l'air comprimé pour projeter des gouttelettes de peinture sur une surface (airbrush, en anglais).

Toutes les murales de la MRC ont été réalisées par des artistes locaux, aux parcours inspirants. Il n'en tient qu'à vous de vous organiser de belles petites sorties pour profiter de la créativité des gens d'ici!

Culture des Chenaux recherche des artistes pour continuer le circuit des murales cet été. L'organisme a annoncé la création d'une 7^e murale dans le cadre du Circuit des murales, cette fois à la municipalité de Saint-Stanislas, sur un mur extérieur de l'école du Versant-de-la-Batiscan. Connaissez-vous des personnes aux talents artistiques pour la réaliser?



Santé et mieux-être

DES RELATIONS BIENVEILLANTES :

UNE FORCE CONTRE L'ÂGISME EN VIEILLISSANT

Contenu repris du portail sur le vieillissement optimal de l'Université McMaster, écrit par M. Peter DeMaio (candidat au doctorat, MSc, MA),

L'âgisme — soit les stéréotypes, les préjugés et la discrimination fondés sur l'âge — influence à la fois la manière dont les personnes âgées sont traitées et la façon dont elles se perçoivent elles-mêmes¹. Bien qu'il puisse être subtil, l'âgisme peut avoir des conséquences importantes : il peut nuire à la santé mentale et physique, favoriser l'isolement social et miner la confiance et l'autonomie des personnes en vieillissant.

L'âgisme ne provient pas uniquement de la société envers les individus; il peut aussi être intériorisé. Tout au long de leur vie, les personnes âgées peuvent intégrer des stéréotypes négatifs sur le vieillissement, ce qui les amène à se percevoir comme moins capables, moins utiles ou moins aptes à entretenir des relations sociales^{1,2}. Cet âgisme intériorisé peut accroître l'anxiété liée au vieillissement, diminuer l'estime de soi et réduire la motivation à s'engager dans des activités ou des relations significatives¹.

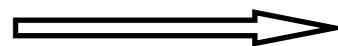
Mais l'âgisme ne doit pas être une fatalité du vieillissement. Ensemble, nous pouvons le combattre grâce à une approche simple, mais puissante : tisser des liens significatifs entre les générations.

Ce que la recherche nous apprend

Une vaste synthèse de près de 200 études a permis d'identifier les principaux facteurs qui alimentent l'âgisme, qu'il soit intériorisé ou sociétal¹. Certains traits psychologiques, comme une faible estime de soi ou l'anxiété liée au vieillissement, peuvent influencer la manière dont les personnes âgées se perçoivent. De façon plus générale, la peur de vieillir façonne la manière dont la société traite les personnes âgées.



Toutefois, à travers l'ensemble de ces nombreuses études, un constat ressort de façon constante : **des contacts intergénérationnels significatifs peuvent réduire l'âgisme**. Autrement dit, ce n'est pas nécessairement la fréquence des interactions avec les personnes âgées qui compte, mais bien leur qualité et la manière dont elles se déroulent. Des échanges positifs, engageants et respectueux permettent de remettre en question les stéréotypes et de favoriser le respect mutuel et la compréhension¹. Les médias jouent également un rôle clé. Les recherches montrent que lorsque les personnes âgées sont





représentées de manière positive (par exemple comme étant actives, sages, aimantes et résilientes), cela contribue à déconstruire les idées préconçues nuisibles sur le vieillissement et à encourager des attitudes plus bienveillantes.

Une autre synthèse de 39 études a examiné les perceptions liées au vieillissement et a révélé qu'elles se construisent collectivement dans la société, sont renforcées par les interactions sociales et s'accompagnent souvent d'une vision du vieillissement comme un « processus d'affaiblissement ». Cette synthèse a montré que, selon les participants, le principal facteur de protection face aux perceptions négatives — sociales et personnelles — du vieillissement était le soutien social, qui contribue à renforcer le sentiment d'appartenance et la valeur personnelle².

Ce que les personnes âgées peuvent faire

Les personnes âgées peuvent activement remettre en question l'âgisme, tant en elles-mêmes que dans leurs interactions avec les autres.

- **Cherchez et entretenez des relations positives.** Rester connecté — que ce soit avec des pairs, des amis, la famille, des voisins ou des groupes communautaires — permet de lutter contre l'âgisme intériorisé et de nourrir un sentiment de valeur et de sens.
- **Soyez visible et exprimez-vous.** Partagez vos expériences, vos idées et vos talents pour aider les autres à porter un regard plus positif sur le vieillissement. Le mentorat, le bénévolat ou les activités créatives sont autant de façons de contribuer. Vous avez beaucoup à offrir!
- **Remettez en question le discours intérieur négatif.** Prenez un moment pour remarquer quand vous vous répétez des pensées âgistes (par exemple : « Je suis trop vieux/vieille pour ça »), et remplacez-les par des affirmations qui valorisent vos forces et les possibilités que la vie continue d'offrir.
- **Encouragez les représentations inclusives.** Faites la promotion de médias, de livres ou d'émissions qui présentent les personnes âgées comme menant une vie riche, active et pleinement épanouie. Et n'hésitez pas à dénoncer les propos ou attitudes âgistes lorsque vous les croisez !

En remettant en question les idéologies âgistes et en tissant des liens bienveillants et valorisants, les personnes âgées peuvent contribuer à lutter contre l'âgisme, autant en elles-mêmes que chez les autres. Ensemble, nous pouvons bâtir une société plus respectueuse et inclusive — pour nous-mêmes et pour les générations à venir.

Références:

Marques S, Mariano J, Mendonca J, De Tavernier W, Hess M, Naegele L et al. *Determinants of ageism against older adults: A systematic review* *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020 April.

Previtali F, Keskinen K, Niska M, Nikander P. *Ageism in working life: A scoping review on discursive approaches* *The Gerontologist*. 2020.

Santé et mieux-être**L'EXERCICE POUR SE DÉPLACER: C'EST SANTÉ!**

Contenu repris de mon TOUGO

L'Organisation mondiale de la Santé recommande pour les adultes un minimum de 150 minutes d'activité physique à intensité modérée ou de 60 à 75 minutes d'activité physique à intensité élevée par semaine. Adopter cette recommandation réduirait la mortalité et la morbidité (risque de souffrir de maladies et de cancers) de toutes causes de 20% à 50%.

Pourtant, trop peu de gens mettent en pratique cette recommandation. Il faut dire que la conciliation travail-famille représente un défi. En raison du vieillissement de la population, les travailleurs et travailleuses n'ont plus uniquement un rôle de parents à jouer. Ils et elles doivent aussi souvent remplir celui de proches aidants ou aidantes. Réussir dans ces circonstances à se garder du temps pour soi, du temps en couple et du temps en famille demande toute une planification! Alors trouver du temps en plus pour faire de l'activité physique peut s'avérer compliqué!

**Intégrer le transport actif à l'horaire**

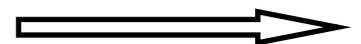
Et si le secret était d'utiliser son temps de transport pour faire de l'activité physique? Simon Benoit est médecin urgentiste à l'Hôpital de Verdun, à Montréal. Le transport actif, il connaît. Il a vendu sa voiture et fait plus de 50 km de course à pied par semaine pour se rendre à son travail. L'impact sur sa qualité de vie est énorme: sommeil réparateur, meilleure digestion, énergie – et patience! – à la hausse. «L'être humain n'a pas été conçu pour être sédentaire. Depuis qu'il l'est devenu, il y a une centaine d'années, les maladies chroniques comme les maladies cardiaques, l'hypertension et le diabète se multiplient. Aucun

médicament ne peut remplacer l'activité physique au quotidien.»

Le Dr Benoit est bien conscient que ce n'est pas tout le monde qui va se mettre à courir 50 km par semaine. «L'objectif du transport actif n'est pas de transformer la population entière en grands sportifs. Faire du sport, c'est une chose; être actif au quotidien, c'est une autre chose. On a le droit de haïr ça, faire du sport», dit en riant celui qui fait des marathons dans son temps libre. «Mais être actif au quotidien, c'est essentiel pour avoir une bonne santé. La nôtre et celle de la planète. Le transport actif nous permet en effet de contribuer à l'environnement en réduisant nos émissions de gaz à effet de serre.» Et tout ça sans empiéter sur le temps en famille!

Briser les comportements sédentaires

Le transport actif permet en plus de briser les comportements sédentaires. «Il ne suffit pas de faire 30 minutes d'exercice modéré par jour le matin ou en arrivant du travail. À partir du moment où on passe plus de 4 heures assis, il y a des effets





néfastes pour la santé.»

L'idéal est donc de bouger plusieurs fois par jour. En faisant du transport actif pour aller au travail ou faire ses commissions, on ajoute 2 ou 3 périodes d'activité physique dans sa journée. Si en plus on prend la bonne habitude de faire une marche sur l'heure du midi, en écoutant de la musique ou un balado, et en soirée, avec toute la famille, on vient encore d'ajouter d'autres périodes d'activité physique. Et ça, c'est gagnant, selon le Dr Benoit. «On peut laisser la voiture près de la garderie et marcher ou courir jusqu'au métro ou à l'arrêt d'autobus, suggère-t-il. Si on fait du télétravail, on fait une marche d'un bon pas matin et soir, comme si on se rendait au travail et en revenait. Entre ça, on intègre des pauses actives.»

Ces conseils s'appliquent mieux à des contextes urbains, mais usons un peu d'imagination! Remplacer le quatre-roues par le vélo électrique, les déplacements au village avec l'auto stationnée entre les arrêts et d'autres ajustements et il est possible de s'en inspirer! Poursuite de la réflexion dans le prochain article.



Santé et mieux-être

5 MYTHES SUR LE TRANSPORT ACTIF

Contenu repris de Mon TOUGO

Mythe 1: Le transport actif, c'est seulement pour aller travailler

Nos déplacements quotidiens ne se limitent pas au trajet domicile-travail. À moins que notre frigo se remplisse magiquement tout seul et que les enfants puissent se téléporter! (Oui, on en rêve, nous aussi!) On peut intégrer la marche ou le vélo dans de nombreuses situations.

- Faire nos commissions (avec un sac à dos ou un porte-bagages);
- Nous rendre à nos rendez-vous;
- Visiter nos proches;
- Aller prendre un café;
- Reconduire ou aller chercher les enfants à leurs activités;
- Se rendre à la piscine, au terrain de pickleball ou à la bibliothèque.

On rapporte qu'au Québec, 26,3 % des déplacements en voiture font entre 1 et 5 km, et 5 % font moins de 1 km. En marchant d'un pas modéré, on prend entre 12 et 15 minutes pour parcourir 1 km. À vélo, en ville, on compte de 20 à 25 minutes environ pour 5 km. Des distances parfaitement adaptées au transport actif!

Mythe 2: Je dois avoir un vélo si je veux opter pour le transport actif

Si le vélo n'est pas notre meilleur ami, on peut se rassurer! Le transport actif, c'est bien d'autres façons de se déplacer, incluant le cocktail transport (en combinaison avec le transport en commun).

Suite en
page 18

- La marche, accessible à la plupart des gens;
- Le jogging, pour combiner déplacement et entraînement cardio;
- Le cocktail transport (combinaison de marche ou vélo et transport en commun);
- Le patin à roues alignées;
- La trottinette classique ou électrique;
- Le vélo à assistance électrique, qui facilite les montées et les longs trajets.

Chaque personne peut trouver la formule qui lui convient, selon sa condition physique, la distance à parcourir et ses préférences. Le transport actif, c'est comme un buffet: on se sert selon nos envies. Et en plus, c'est un buffet santé!

Mythe 3: Je dois être en forme pour adopter le transport actif

L'image de la personne parcourant de 1 à 2 heures de vélo matin et soir, beau temps, mauvais temps, a de quoi décourager, non? Mais bonne nouvelle: pas besoin d'être en forme olympique pour en profiter! Le vélo et la marche sont des exercices qui s'adaptent à notre rythme. Et avec le temps, notre énergie et notre endurance vont s'améliorer.



On peut choisir pour commencer un itinéraire simple et une distance accessible. Peut-être un déplacement la fin de semaine ou une courte distance jusqu'à la station de métro ou un point de rencontre de covoiturage? Comme pour toute nouvelle habitude, l'important est d'y aller par étapes.

Mythe 4: Le transport actif ne s'intègre pas dans mon horaire chargé

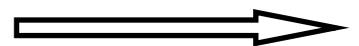
Pour la plupart d'entre nous, aménager notre emploi du temps pour faire une place au transport actif n'est pas mission impossible. Combiner déplacement et activité cardio peut même être une façon de gagner du temps! On fait d'une pierre deux coups et une plage horaire se libère!

Dans les zones urbaines congestionnées aux heures de pointe, le vélo peut même être plus rapide que la voiture! Pour des déplacements de moins de 13 km, le vélo reste souvent une option efficace selon Vélo Québec. Il n'y a rien de plus satisfaisant que de dépasser une file de voitures immobiles pendant qu'on pédale tranquillement!

Voici quelques astuces pour y arriver:

- Planifier son itinéraire (applications, cartes de voies cyclables);
- Commencer par une journée où le temps ne nous presse pas;
- Prévoir un peu plus de temps qu'estimé pour les premiers trajets;
- Avoir le bon équipement selon la saison et les conditions météo.

Et n'oublions pas: le temps investi dans le transport actif nous revient en énergie, en meilleure humeur et en santé. C'est du temps de qualité qui



réduit notre stress et améliore notre bien-être général. Et c'est probablement un des seuls moments de la journée où on peut être tranquille, où on ne se fait pas interrompre dans nos réflexions. Profitons-en!

Mythe 5: Je ne fais pas une grande différence pour la planète en utilisant le transport actif

À l'échelle individuelle et à eux seuls, nos déplacements actifs ne résoudront pas la crise climatique. Mais ne sous-estimons pas leur portée.

- Chaque kilomètre qu'on parcourt en transport actif réduit notre empreinte écologique;
- Nos habitudes peuvent inspirer notre entourage;
- Notre budget transport est allégé (moins d'essence, de frais de stationnement et d'entretien);
- Collectivement, ces choix influencent l'aménagement de nos villes.

D'accord, on ne sauvera peut-être pas la planète en marchant jusqu'à l'épicerie. Mais on pourra au moins se féliciter d'avoir fait notre part pendant que d'autres cherchent désespérément une place de stationnement!

Le transport actif n'est pas qu'une question de déplacement: c'est un mode de vie plus conscient qui a des bénéfices sur notre santé, notre environnement et... notre portefeuille! On tente l'expérience?



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 !

Nutrition

SALADE DE LENTILLES NOIRES ET DE TOMATES CERISES

Recette reprise de Ricardo Cuisine

Lentilles

- 625 ml (2 1/2 tasses) d'eau
- 155 g (3/4 tasse) de lentilles noires béluga ou vertes du Puy, rincées et égouttées
- 1 gousse d'ail, coupée en deux

Vinaigrette verte

- 35 g (1 tasse) de feuilles et de tiges de coriandre, hachées grossièrement
- 1 oignon vert, coupé en tronçons
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 lime, pour le jus
- 1 petite gousse d'ail, pelée
- 5 ml (1 c. à thé) de sauce piquante au jalapeño

Salade

- 350 g (2 1/2 tasses) de tomates cerises coupées en deux
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- Fleur de sel
- 2 boules de 100 g chacune de mozzarella di bufala ou de mozzarella fraîche, tempérées et déchirées
- 65 g (1/2 tasse) de noix de cajou grillées, concassées grossièrement
- Feuilles de coriandre, au goût



Lentilles: Dans une petite casserole, porter à ébullition l'eau, les lentilles et l'ail. Saler. Laisser mijoter 20 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égoutter et refroidir sous l'eau froide. Retirer l'ail et le composter. Réserver.

Vinaigrette verte: Entre-temps, déposer tous les ingrédients dans le récipient d'un mélangeur personnel. Saler et poivrer. Réduire en purée lisse.

Salade: Dans une assiette de service, répartir les lentilles et les tomates. Verser l'huile en filet. Parsemer de fleur de sel et poivrer. Garnir de fromage et de noix de cajou. Arroser avec la vinaigrette et parsemer de feuilles de coriandre.



Place aux partenaires**VENTE ITINÉRANTE, SOYEZ VIGILANT!**

La Sûreté du Québec vous rappelle quelques conseils de prévention concernant la vente itinérante, également appelée le porte-à-porte. En fait, il s'agit d'individus qui se présentent chez vous alors que vous n'êtes pas préparé à leur visite. Ils vous proposent une offre de services. Ces derniers emploient des tactiques de vente dites sous pression et peuvent s'avérer très insistants. À titre d'exemple, ils peuvent mentionner que ladite offre est seulement valide pour 24 heures.

Avant de conclure un contrat avec un commerçant itinérant, mais aussi afin de vous prémunir d'une fraude :

- Demandez à la personne de vous donner son nom et le nom de la compagnie qu'elle représente. Demandez-lui une pièce d'identité avec photo et prenez le temps de vérifier les informations inscrites.
- Valider si la personne se conforme à la réglementation en vigueur dans votre municipalité et si elle est détentrice d'un [permis](#) de l'Office de la protection du consommateur (OPC) — le permis de l'OPC est obligatoire pour tout vendeur qui vous sollicite, pour vendre ses produits ou ses services, ailleurs qu'à l'endroit où son commerce est établi.
- Informez-vous quant à vos [droits](#) et la réglementation en vigueur (ex. : délai de réflexion, annulation d'un achat, contenu d'un contrat). Prenez le temps de lire l'intégralité du contrat, même les clauses écrites en petits caractères.
- Magasinez. Comparez le prix demandé auprès d'au moins deux (2) autres fournisseurs, et ce, afin de vous assurer qu'il est concurrentiel.
- Une sollicitation par téléphone vous rend mal à l'aise? Raccrochez.
- Il s'agit d'une « occasion d'investissement »? Ne signez rien dans l'immédiat. Méfiez-vous. Renseignez-vous auprès de l'[Autorité des marchés financiers](#).
- En tout temps, ne donnez jamais de renseignements personnels ni de copies de factures ou d'états financiers à un commerçant itinérant.

POUR OBTENIR DE L'AIDE OU SIGNALER UNE FRAUDE

Dénoncez l'incident auprès du service de police qui dessert votre municipalité :

- Sûreté du Québec : 9-1-1
- Municipalités non desservies par le 9-1-1, composez le : 310-4141 ou *4141 (cellulaire)
- Service de police local.

Signalez l'incident au Centre antifraude du Canada, par téléphone au 1 888 495-8501 ou en visitant le www.antifraudcentre-centreantifraude.ca.

Place aux partenaires

C'est le retour de...

Musclez vos méninges !

Ateliers de vitalité intellectuelle
pour aînés (55 ans +)

À partir du 9 septembre à Sainte-Anne-de-la-Pérade !
(100, rue de la Fabrique, local de la FADOQ)



Pour les résidents de Batiscan, Champlain, Ste-Anne-de-la-Pérade, Ste-Geneviève-de-Batiscan et St-Prosper



Gratuit !



**Tous les mardis matins pendant
8 semaines**

Inscription obligatoire:

418 325-3100



Côté jardin

CONTRÔLER LE SCARABÉE DU ROSIER

Contenu repris du *Jardinier paresseux*, par le regretté M. Larry Hodgson

Le scarabée du rosier (*Macrodactylus subspinosus*) est un coléoptère de couleur beige olivâtre avec de longues pattes orange. Il n'est pas présent partout, mais là où on trouve cet insecte, il fait souvent beaucoup de dégâts, dévorant le feuillage et les fleurs des rosiers, ne laissant souvent que des nervures. D'ailleurs, il ne s'attaque pas qu'aux rosiers, mais aussi à une longue liste d'autres végétaux, dont la vigne vierge, le lilas japonais, les hydrangées, les sorbiers, le lierre de Boston, la vigne à raisin, les spirées, la grande marguerite, les sureaux, les pivoines (fleurs), les ronces, les pommiers, les potentilles, les iris, les ormes, les chênes, les bouleaux et les aubépines.

Les adultes sont surtout actifs en juin et au début de juillet, mais sont difficiles à contrôler.



Photo: Claude Gélinas, dans *La Presse*

Contrôle direct

Pour les contrôler, faites-les tomber dans de l'eau savonneuse ou ramassez-les avec un aspirateur. Il existe aussi des pièges conçus spécifiquement pour le scarabée du rosier et qui contient une phéromone qui les attire. Je n'en ai jamais vu en magasin, mais on peut en trouver chez [Nic Natural Insect Control](#). Il faut placer ces pièges à au moins 9 m (30 pieds) des plantes susceptibles, car ils attirent plus de scarabées dans le secteur qu'ils n'attrapent et les surplus mangeront alors les végétaux intéressants dans les environs.

Contrôle à long terme

Le stade larvaire du scarabée est un ver blanc qui vit dans le sol, surtout dans les gazons de graminées. Il ressemble à s'y méprendre aux autres vers blancs, soit les larves des hannetons et des scarabées japonais. Aussi, les nématodes et bactéries (*Bacillus thuringiensis galleriae*) utilisés pour contrôler les autres vers blancs et qu'on applique aux gazons aideront aussi à contrôler les larves du scarabée du rosier. Ces nématodes et bactéries sont facilement disponibles dans la plupart des jardinerie, sinon on peut en faire venir par la poste des fournisseurs d'insectes bénéfiques.

Cet insecte est surtout problématique dans régions aux sols sablonneux, car les adultes préfèrent pondre leurs œufs dans le sable. Aussi, ils n'aiment les sols humides ou ombragés.

Ainsi, augmenter l'ombre sur le terrain en plantant des végétaux plus hauts aidera aussi à les dissuader d'y pondre. Ou refaites votre gazon en couvrant le sol d'une bonne couche de terre meuble non sablonneux et en y semant un mélange de graminées et de trèfle.

Suite en
page 24

Enfin, même si vous ne faites absolument rien, le scarabée du rosier disparaîtra tout seul assez rapidement, car il n'attaque les fleurs et les feuilles que pendant 3 à 6 semaines par année. Habituellement les plantes atteintes refont de nouvelles feuilles et bientôt on ne voit plus les dégâts. Par contre, souvent la floraison et la fructification ont été éliminées pour l'année.

Curieusement, les scarabées du rosier ont la réputation d'être toxiques aux poules, donc si vous en élevez, gardez-les en basse-cour.

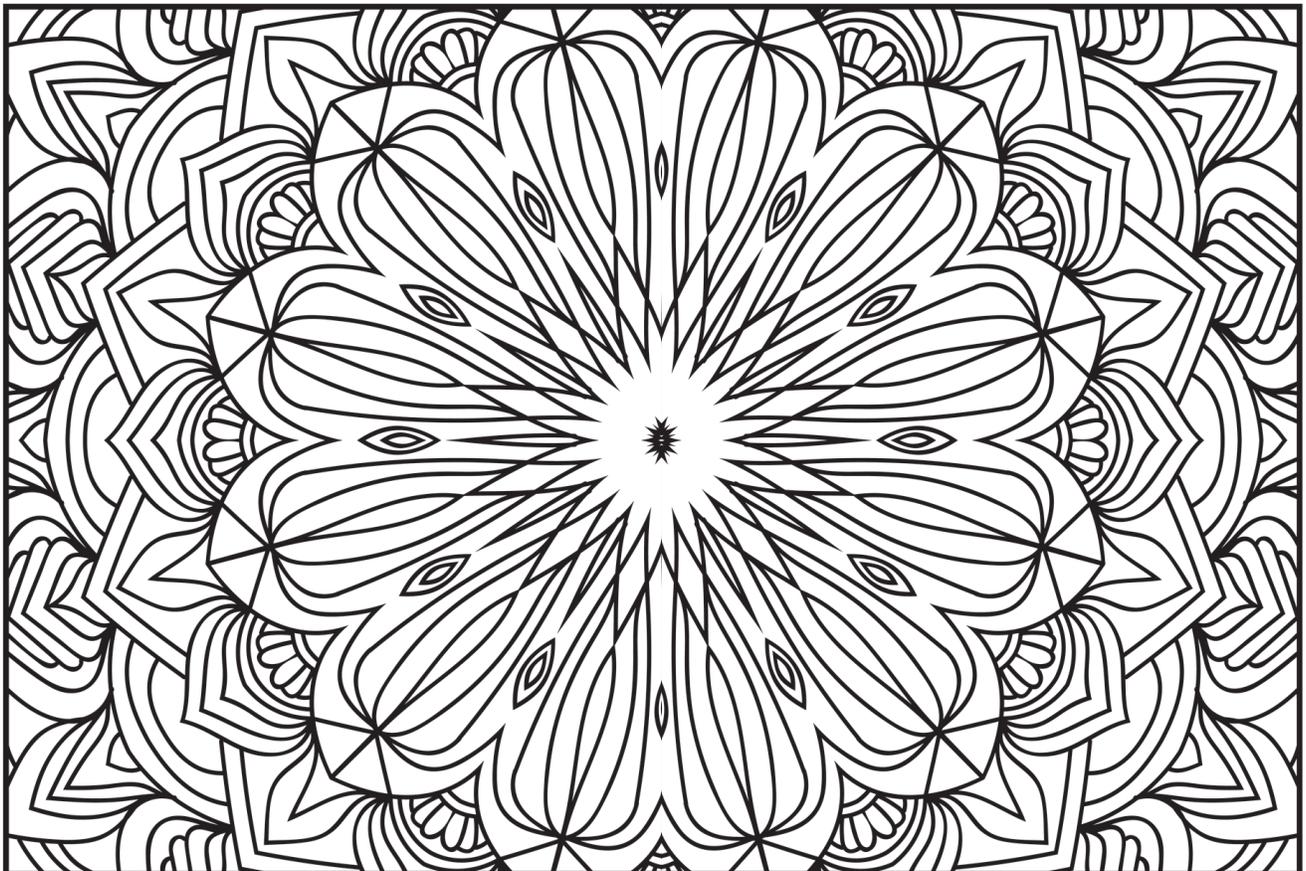


Pas de plantes hôtes, pas d'ennemis!

La méthode la plus paresseuse pour contrôler le scarabée du rosier? À tous les ans, éliminer les 3 ou 4 plantes les plus atteintes, les remplaçant par des espèces qui ne sont pas touchées (vous verrez lesquelles dans vos jardins). En seulement quelques années, votre terrain n'offrira plus rien d'intéressant à manger aux scarabées du rosier et ils iront ailleurs!



Mandala de l'été

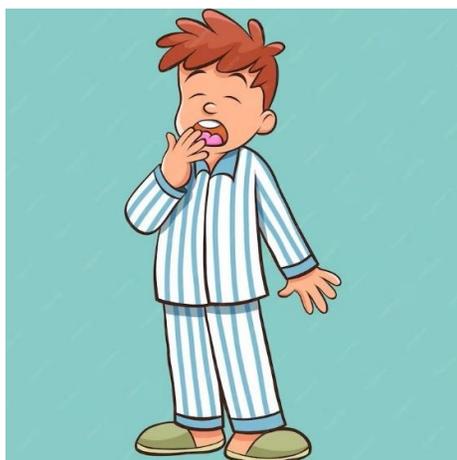


Vitalité intellectuelle

À L'ORIGINE DES EXPRESSIONS

Par Louise Dolbec

Chanter la pomme : Quelle pomme? On pense immédiatement à la pomme qui fut échangée entre Eve et Adam. Il existe dans les traditions du folklore, une douzaine de façons différentes de se tenir ou se toucher la main entre cavalier et cavalière, un véritable code érotique, sans qu'une parole soit dite. L'un des signes de ce discours muet consistait pour le garçon à presser d'une façon particulière la paume de la fille. A-t-il pu se produire, dans ce contexte musical des danses folkloriques, une transformation du son: chanter la paume, chanter la pomme? C'est une hypothèse qui est loin d'être négligeable, compte tenu des variations phonétiques du parler québécois.



Bayer aux corneilles: L'expression « bayer aux corneilles » remonte probablement au 17^e siècle, où l'on retrouve une expression similaire « **bayer aux grues** ». L'idée était de désigner la futilité de la corneille en tant que proie pour les chasseurs. La corneille est en effet un petit oiseau qui n'a pas de valeur pour le chasseur tant il est petit. La corneille désigne également de façon dépréciative le fruit du cornouiller dont la saveur est peu appréciée et donc de peu d'intérêt. Ainsi, « bayer aux corneilles » prend



tout son sens en signifiant « perdre son temps en regardant une chose aussi insignifiante que l'est la corneille pour le chasseur » ou « le fruit du cornouiller pour l'amateur de fruits ».

Il y a belle lurette : Au 19^e siècle, « heurette » voulait dire « une petite heure ». De l'expression « il y a belle heurette » on est passé à « il y a belle lurette », puis, c'est devenu « belle lurette », c'est-à-dire, il y a bien longtemps.

Un temps de cochon! Cette expression bien ancrée dans le langage populaire et qui désigne un mauvais temps, froid et humide, trouve son origine et son explication dans la vie rurale de jadis. Lorsque, à des fins purement nourricières, l'on sacrifiait cet animal arrivé à la corpulence souhaitée, il n'était pas question de le consommer en entier, mais de le conserver pour les dures saisons à venir. L'une des méthodes de conservation les plus connues était la mise au saloir. Pour favoriser la prise de sel, il importait que le temps soit de la partie: une bonne et froide humidité ambiante était un gage de réussite. Le porc était donc tué en novembre, par un temps de cochon.



Énigmes

Sur la gamme

Mon premier est une note de la gamme.
 Mon second est une note de la gamme.
 Mon troisième finit en peine.
 Mon tout est une pénurie alimentaire.
 Qui suis-je ?

Un captif évadé

Autrefois, je n'existais pas.
 Quand j'ai commencé à exister, j'étais captif dans la maison.
 Quand on faisait appel à moi, on me prenait.
 Aujourd'hui, on dit que je suis intelligent.
 Qui suis-je ?

Comme les singes

On peut grimper dans une échelle.
 On peut grimper aux arbres.
 On peut grimper sur une tour.
 On peut grimper au septième ciel.
 Où grimpe une personne qui s'énerve pour rien ?

Accessoires utiles

Je peux être de table.
 Je peux être de bain.
 Je peux être de plage.
 Je peux être de sport.
 Je peux être en papier.
 Qui suis-je ? Le mot commence par S.



Réponses

Serviette de sport.

Solution 4. Une serviette. On peut dire : serviette de table, serviette de bain, serviette de plage,

Solution 3. La personne grimpe aux rideaux.

Solution 2. Le téléphone

Solution 1. Famine (fa-mi-ne)



Mot Mystère

À trouver: un mot de 10 lettres

Thème: EAU

- | | | |
|------------|-----------|----------|
| AIGUADE | ETANCHER | PERLER |
| ARROSER | GIVRE | POISSON |
| BAIN | GLACE | RAVINER |
| BARRAGE | GLACIER | RIGOLE |
| BOIRE | GOUTTE | RUISSEAU |
| BOUE | GRAU | SALEE |
| BRAS | IMBIBER | SECHOIR |
| CANAL | IMMERGER | STAGNER |
| CITERNE | INFUSER | THERMAL |
| COULER | INONDABLE | TORRENT |
| CRACHIN | IRRIGUER | VANNE |
| DEVERSER | LAVOIR | |
| EGOUTTOIR | LOURDE | |
| EMBACLE | MAREE | |
| EPUISER | NAGEUR | |
| EPUISLETTE | NAGEUSE | |
| EROSION | NEIGEUX | |
| ESSORAGE | OCEANIDE | |
| ESTUAIRE | ONDOYER | |



CONCOURS EN ACTION

Considérant une possible grève de la poste, nous avons prévu ne faire qu'un bulletin pour les mois de juin et de juillet. C'est pourquoi la date limite pour envoyer vos coupons de participation avait été annoncée au 15 août dans le bulletin du mois dernier.

Pour ne pas brimer personne, il y aura 2 tirages à la fin du mois d'août: un tirage avec la réponse du bulletin de juin et un autre avec celle du mois de juillet. Vous avez donc jusqu'à cette date pour nous faire parvenir vos deux réponses, par courriel ou par la poste. Bonne chance !



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-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

CHAMBRE DES COMMUNES
DE LA RÉGION DE CHAMPLAIN
QUÉBEC



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 | 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



Passez un bel été!

**On se retrouve avec
l'édition de septembre**

