

Novembre 2025

Coût du bulletin: 3,75\$

Gratuit pour les membres

Après-midi brésilien

Dans le cadre de la semaine interculturelle de novembre, venez voyager en musique et à travers les en arts, avec Iara Falcao et Miguel Genovese, du groupe *Voix de pasaj*.

7 novembre au Centre récréatif Jean-Guy-Houle, à Sainte-Anne-de-la-Pérade.

Accueil et collation à 13h, début de l'activité vers 13h30.

Collation vers 15h

Gratuit et ouvert à tous!



Accueil des nouveaux membres et reconnaissance des bénévoles

Nous profiterons de la *Journée internationale du bénévolat*, le **5 décembre**, pour souligner l'engagement des bénévoles de l'AQDR des Chenaux et accueillir les nouveaux et nouvelles membres de la section.



Le café-rencontre aura lieu au Centre du Tricentenaire (961 rue Notre-Dame Est) de Champlain, à 13h30.

N.B. Les membres invités recevront une invitation par la poste.

Chroniques page

Calendrier des activités	2
Mot de la présidente	3
Bienvenue	4
Défense de droits	5
AQDR nationale	7
Sections AQDR	8
Consommation	9
Activités détaillées	12
Activité Fondation JMB	13
Suivi d'activités	14
Question des membres	17
Santé	18
Réflexion	19
Nutrition	21
Recette	23
Place aux partenaires	24
Vitalité intellectuelle	24
Mot mystère	25
Jeux	26-27

Novembre 2025

Calendrier des activités

DATE ET HEURE	ACTIVITÉ	ENDROIT	COÛT	RÉSERVATION
Le vendredi 7 novembre 13h30	Un après-midi Brésilien , dans le cadre de la semaine interculturelle. Avec des artistes du collectif <i>Voix de Pasaj</i>	Centre récréatif Jean-Guy Houle, à Sainte-Anne-de-la-Pérade	Gratuit pour toutes et tous, membres et non-membres!	Oui, avant le 5 novembre
Le vendredi 5 décembre 13h30	Café-rencontre Reconnaissance des bénévoles et accueil des nouveaux membres	Centre du Tricentenaire, à Champlain	Gratuit, réservé aux membres qui auront reçu l'invitation	Oui, avant le 1er décembre.
Le mercredi 14 janvier 2026 13h30	Café-rencontre Jeu de société: Le défi du grand âge , avec Sébastien Bois de la TAAAM.	Immeuble multiservice de Sainte-Geneviève-de-Batiscan	Gratuit!	Places limitées



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
Lynda Boivin, Administratrice
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**UN AUTOMNE BIEN ENTAMÉ.**

Et oui, nous sommes arrivés au moment des « faut qu'on ». Le temps de vider les piscines, le temps de se départir des jardins et aussi de se sentir plus fatigué et même plus triste. L'hiver quand on vieillit n'est jamais facile à envisager.

L'automne quand on vieillit nous rappelle que dès que le changement d'heure se fera, il faudra s'assurer d'avoir des choses à faire afin de ne pas se sentir moralement atteint. Faites attention à vous tous, pensez à ce que vous ferez de votre fin d'automne et de l'hiver. Trouvez-vous des projets motivants, des rencontres motivantes et une vie remplie d'amis, de famille et de travaux pour vous occuper corps et esprit.

Dans un tout autre ordre d'idée, je vous parle d'une rencontre à laquelle j'ai participé la semaine dernière. Ce moment à partager la vision de notre avenir collectif était animé par le ROEPAM (Regroupement des organismes en éducation populaire autonome de la Mauricie), à laquelle plusieurs organismes ont participé. À cette rencontre, nous avons pensé à des actions pour en arriver à un « Québec sans pauvreté ». Un endroit où les gens ne subiraient plus la faim, pourrait se loger convenablement et y vivre de façon digne. Dans les prochains mois, je vous demanderai probablement de participer à certaines activités qui consisteront à faire un « coucou » à vos députés, autant provinciaux que fédéraux, afin de les aider à comprendre les vraies réalités de la vie. Surtout il ne faut jamais oublier que tous ceux qui vivent des situations précaires ont déjà été des acteurs de la société et ce, peu importe la façon dont ils étaient impliqués. Il ne faut jamais oublier que nous pourrions, nous aussi, en tant qu'aînés, nous retrouver dans des conditions semblables à ce qui les ont conduits à ne plus pouvoir manger au moins 2 fois par jour ou encore à avoir de la difficulté à se loger.

Présentement nous vivons dans un cycle où les riches s'enrichissent toujours au détriment des moins bien nantis. Alors il faut être solidaires et se préparer à pouvoir aider ceux qui ont besoin d'être protégés plus que nous! C'est pour cette raison que je vous demanderai de participer aux actions que le groupe « Pour un Québec sans pauvreté » initiera. Ces actions aideront peut-être les gouvernements à réaliser à quel point notre société s'est dégradée pour en arriver à voir des gens vivre dans la rue, quêter pour pouvoir manger, et pourquoi les organismes bénévoles ne peuvent plus subvenir à combler les besoins de base nécessaires à tout être humain. Je vous remercie à l'avance du soutien que vous apporterez et de la prise de conscience nécessaire pour protéger ceux qui en ont besoin.

Au moment d'écrire ces quelques lignes pour vous informer, le Québec se prépare à vivre une grève communautaire. Dans la semaine du 20 au 25 octobre, les intervenant·es et les bénévoles de certaines MRC dont nos voisins, Mékinac, Shawinigan, Trois-Rivières et plusieurs MRC de la rive sud ne travailleront pas pendant toute une semaine. Après avoir essayer d'être mieux rémunéré·es, il en va de la survie des OBNL, car les travailleur·ses y œuvrant sont toujours dans des conditions

précaires. Plusieurs travailleur·ses en OBNL doivent eux et elles aussi faire des demandes d'aide alimentaire et faire de la magie pour pouvoir se loger convenablement. Il est anormal que celles et ceux qui travaillent dans les organismes communautaires doivent œuvrer dans des conditions qui se dégradent de plus en plus alors que ce sont eux qui aident le plus sur le terrain!

Soyons de tout cœur avec eux et elles, ne les jugeons pas si pendant ce moment vos habitudes risquent d'être un peu bousculées. Il ne faut jamais oublier que le travail communautaire se fait dans des conditions que bien des salariés d'autres secteurs ne voudraient pas avoir; que si on les mettait devant de telles conditions, les pancartes sortiraient et qu'ils descendraient dans les rues pour protester. Alors, aidons-les à obtenir de meilleures conditions de travail et moins de précarité pour leurs emplois. Même si ce mot est emprunté aux centrales syndicales, il faut avoir en tête la « **SOLIDARITÉ** » envers ceux qui nous aide à traverser des moments difficiles que personne d'entre nous ne voulons vivre.

Diane Bélard, Présidente

Bienvenue!

BONJOUR À TOUTES ET À TOUS,

Il me fait plaisir de joindre l'équipe de l'AQDR des Chenaux, à titre de coordonnatrice, en remplacement de Lise qui nous quittera prochainement pour une retraite bien méritée.

La réalité des personnes vieillissantes au Québec, principalement dans notre MRC, est de plus en plus criante. La défense des droits des personnes retraitées et préretraitées est à mon sens, une façon de redonner à nos piliers les remerciements d'hier, mais aussi, penser à notre avenir en se bâtissant un monde où les personnes âgées sont reconnues, traitées dignement et surtout entendues. C'est se construire un futur où la maltraitance, l'ignorance des besoins et la discrimination liée à l'âge n'existent plus. C'est se doter de lois qui nous protègent et protègent nos droits. Et c'est ce dont j'ai envie pour votre futur, pour le mien et celui de nos enfants et c'est pour cette raison que je m'implique auprès de vous aujourd'hui.



Sexologue de formation, spécialisée en troubles graves de comportements auprès des personnes présentant une déficience intellectuelle, j'ai travaillé à titre de coordonnatrice à Plessisville en défense de droits de cette même clientèle. J'ai aussi travaillé, à titre de directrice, dans une ressource privée pour clientèle 0-100 ans multi-problématiques. Je connais bien les deux versants de la médaille et je souhaite mettre mes expériences personnelles à profit. J'ai hâte de faire votre connaissance et de discuter avec vous des sujets qui vous préoccupent et qu'ensemble, vous, l'équipe de l'AQDR ainsi que le conseil d'administration, nous entreprenions des changements sociaux durables et significatifs.

Au plaisir de vous rencontrer!
Respectueusement vôtre,

Mélanie Aubin

Défense de droits

DU 20 AU 24 OCTOBRE, LE COMMUNAUTAIRE EST À BOUTTE!

Des organismes de Shawinigan et de Mékinac se sont mis en grève le mois dernier, soutenus par bien d'autres à travers le Québec. Vous avez peut-être vu des pancartes et affichages dans la MRC des Chenaux, revendiquant ou témoignant leur solidarité? Saviez-vous que l'AQDR est touchée aussi par ces revendications?

Leurs revendications:

- Des conditions de travail décentes pour les travailleuses et travailleurs du communautaire.
- Le financement suffisant à la mission.
- La reconnaissance pleine et entière des organismes.
- La protection de l'autonomie et fin du financement précaire.
- L'investissement dans le modèle communautaire comme pilier stratégique.



L'AQDR des Chenaux fait partie de la mouvance communautaire autonome. Qu'est-ce que c'est? Il s'agit d'organismes indépendants, dirigés par un conseil d'administration élu par les membres, qui répondent à des besoins exprimés dans leur communauté, que ce soit en santé, en sécurité alimentaire, en éducation, en environnement, etc. Ces 4 500 organismes sont répartis dans toutes les régions du Québec. Ils emploient 54 000 salarié·e·s, ce qui représente 1,4 % de l'ensemble des emplois de la province, de même que 425 000 bénévoles qui offrent temps et engagement au quotidien. Les ressources organisées par le communautaire autonome sont fréquentées par des millions de personnes et elles sont mises en place par et pour la population.

Pourquoi revendiquer de meilleures conditions de travail? Le secteur communautaire autonome est chroniquement sous-financé par Québec depuis sa reconnaissance par le gouvernement en 2001. Pour les organismes en défense de droits, il n'y a pas eu d'indexation dans les subventions



récurrentes, sauf entre 2018 et aujourd'hui, mais elle était en dessous de l'inflation. Pas non plus d'amélioration possible des salaires des travailleur·ses, sauf si les groupes vont chercher du financement par projet. Cela précarise la situation d'emploi à long terme.

Les organismes de Shawinigan et Mékinac revendiquent également un financement suffisant à la mission. Le financement à la mission n'est pas rattaché à des projets concis dans le temps, mais plutôt aux activités

Suite en
page 6

de base de l'organisme (ex.: les cuisines collectives, les activités de mobilisation et de défense des droits, les popotes roulantes, etc.). Cette source de revenu sert à maintenir l'offre de service du groupe. Pas besoin alors de courir les subventions et de se réinventer chaque année, ce qui est un stress constant. Imaginez-vous attendre après une subvention pour savoir si vous allez garder vos heures de travail à votre emploi...



Les images de cet article sont issues des médias sociaux du mouvement Le communautaire à boutte. Elles furent prises lors de la manifestation du jeudi 23 octobre à Shawinigan,

Les organismes revendiquent également la reconnaissance pleine et entière de leur autonomie. Cette revendication découle de la deuxième: un gouvernement qui ne finance pas suffisamment la mission, mais plutôt par projet, bafoue l'autonomie des bénévoles et membres de la communauté de décider pour elles et eux-mêmes de la mission du groupe.

Dernières revendications des organismes de Shawinigan et Mékinac: la protection de l'autonomie et l'investissement dans le modèle communautaire comme pilier stratégique. Elles vont de pair: financer adéquatement les groupes, à la mission et non à la pièce, c'est reconnaître que le secteur contribue au filet social québécois, que les emplois et activités générées apportent beaucoup à l'économie nationale et que l'autonomie d'action locale et démocratique est précieuse, pour le bien-être des toutes et tous.

Ces revendications visent à ce que, en tant que société, nous nous bâtissons un Québec inclusif et égalitaire, ensemble!



Une douce pensée pour nos disparu-es



Armande Frigon, membre de Sainte-Anne-de-la-Pérade

Ginette Massicotte Bruneau, membre de Trois-Rivières

Réjean Cossette, conjoint de Lise Charette de Saint-Narcisse

Défense de droits : AQDR nationale**FINANCES ET FISCALITÉ DES PERSONNES ÂÎNÉES**

Ce mois-ci, nous prenons un espace dans le BEA pour présenter les revendications de l'AQDR nationale quant à la fiscalité des personnes âgées auprès des gouvernements.

Contexte

L'inflation post-pandémique fragilise sévèrement les capacités financières des aînés, dont les revenus ne sont plus nécessairement liés à un travail et ne bénéficient pas de l'augmentation des salaires. Or, la population de 65 ans et plus est en croissance démographique. D'ici 2037, le groupe d'âge des 65 ans et plus pourrait atteindre 10,4 millions de personnes au Canada, soit une hausse de 68 % en seulement 20 ans. Ils et elles représentent donc un grande part de l'économie québécoise et canadienne.

« les prestations des régimes publics de pension, qui n'ont pas suivi l'évolution du coût de la vie, demeurent insuffisantes pour garantir une existence digne aux plus vulnérables. Il revient au gouvernement fédéral d'accroître et d'indexer ces prestations afin de protéger dès maintenant le revenu des retraités ».



La situation fiscale de cette tranche de la population doit être assurée, au risque de créer une classe de canadiens et de canadiennes qui seront laissés-es pour compte dans l'économie de demain.

Notre position

L'AQDR dénonce le fonctionnement du système de retraite canadien, qui contribue à accentuer les inégalités entre deux catégories de retraités.

« D'une part, ceux qui profitent d'un régime de pension privé assorti de contributions de l'employeur ou qui disposent d'épargnes personnelles suffisantes après une carrière bien rémunérée. D'autre part, les aînés les plus vulnérables, qui doivent se contenter des revenus modestes offerts par les pensions publiques fédérales et l'aide provinciale, et ce, malgré leur contribution tout au long de leur vie à l'économie, en produisant des biens et services à faible coût pour l'ensemble de la société. »

La priorité de l'AQDR

Afin de mettre un frein à cet accroissement des inégalités, nous demandons aux gouvernements d'adopter une politique basée sur la notion de *revenu viable*. Chaque aîné devrait avoir assez pour subvenir à ses besoins de base, en adoptant une augmentation des prestations fédérales pour aînés de 4 000 \$ par an. Depuis 2021, nous demandons également l'augmentation du Supplément de revenu garanti (SRG). Pourtant, les ministres qui se sont succédé au portefeuille des Aînés n'y ont pas donné suite. Nous sommes préoccupés par cette inaction, « qui freine la mise en place de solutions durables pour assurer la dignité des aînés ».

*Suite en
page 8*

L'adoption d'une fiscalité assurant la dignité de toutes et tous, basée sur l'indicateur du revenu viable, révisable et indexé annuellement, permettrait de sauvegarder le pouvoir d'achat des personnes âgées les plus démunies.

Une fois cette perspective reconnue, l'adaptation du SRG, avec des ajustements ultérieurs basés sur l'inflation, maintiendrait un pouvoir d'achat minimal. Ceci préserverait les personnes âgées qui ne bénéficient pas de régimes privés de tomber dans l'indigence. Cette réforme des prestations fédérales doit être ajustée avec celles des provinces « afin d'éviter que les bénéficiaires de la SV et du SRG ne soient pénalisés par des modifications aux prestations provinciales ».

Source: *En ligne de mire : priorité aux aînés, mémoire d'août 2025*, soumis dans le cadre des consultations pré-budgétaires du Comité permanent des finances de la Chambre de communes du gouvernement fédéral.

Sections AQDR

UNE TRISTE NOUVELLE

« Le mardi 30 septembre dernier a eu lieu l'assemblée extraordinaire des membres de la section Monts et Rivières de la Vallée du Richelieu. Ceux-ci ont voté à l'unanimité la dissolution de la section pour manque de relève au conseil d'administration ». - Serge Séguin, président sortant

Soutenus par l'AQDR nationale, en la personne de Claire Lapointe, les membres sortants du CA ont tenté de combler, en vain, 5 postes d'administrateurs. Les quelque 750 membres ont été mobilisés via une lettre pour les informer de la fermeture prochaine de l'organisme. Malgré cela, personne ne s'est proposé pour reprendre les rênes de l'organisme.

Étant des organismes d'action communautaire autonome, démocratiques, les AQDR doivent fonctionner par et pour leurs membres! Si l'implication n'est pas au rendez-vous, impossible de continuer la mission. C'est donc avec tristesse que nous apprenons la dissolution de la section Mont et Rivières, de la Vallée-du-Richelieu.

Si un groupe en venait à vouloir ramener l'AQDR Monts et Rivières après sa dissolution, il serait bien sûr toujours possible de le faire. Toutefois, cela implique de déposer de nouvelles demandes de financement. D'attendre leur approbation tout en faisant fonctionner l'organisme totalement bénévolement. De reprendre à zéro toute procédure légale pour constituer une OBNL... Au regard de ces démarches, il faut noter qu'il est toujours plus facile de reprendre une structure légalement existante et financée que d'en démarrer une. Espérons que nous ne rencontrerons jamais ce genre de situation !

Consommation**SANTÉ : PEUT-ON SE FIER À CHATGPT ?**

Reprise de contenu du magazine l'Actualité. Texte de Dr René Wittmer

Les influenceurs et l'intelligence artificielle fournissent des tonnes d'informations sur la santé, dans un contexte engageant. Mais comment s'assurer que ces infos sont fiables?

Accéder à un médecin n'a jamais été aussi difficile pour de nombreux Québécois. Résultat : une proportion croissante de patients se tournent vers le Web, et maintenant l'intelligence artificielle (IA), pour tenter de faire des autodiagnosics. Près de 4 Canadiens sur 10 disent avoir consulté Internet faute de soins accessibles, et 1 sur 3 a même préféré les conseils en ligne à ceux d'un professionnel, révèle une étude de l'Association médicale canadienne publiée en début d'année. Une pratique qui peut s'avérer aussi salubre que néfaste.

**Que penser des tests en ligne ?**

Une étude de l'Organisation mondiale de la santé estime que jusqu'à 29 % du contenu en ligne lié à la santé est faux ou trompeur ; c'est particulièrement le cas sur les réseaux sociaux.

Les autotests en ligne, en particulier, se sont multipliés. Il en existe pour tout : le TDAH, la dépression, l'anxiété, le trouble du spectre de l'autisme, les allergies alimentaires... Certains sont basés sur des outils de dépistage sérieux, alors que d'autres sont surtout des appâts pour attirer les gens vers des contenus non scientifiquement validés, notamment ceux d'influenceurs.



Pour savoir si un questionnaire en ligne est fiable, vérifiez d'abord la crédibilité de la source : privilégiez les sites d'établissements médicaux reconnus ou de professionnels de la santé qualifiés. Méfiez-vous des quiz sensationnalistes aux titres alarmistes ou aux résultats trop simplistes : ils peuvent être biaisés ou véhiculer des informations fausses. Enfin, un questionnaire sérieux reconnaît ses limites et recommande de consulter un professionnel de la santé pour interpréter les résultats.

Il faut rappeler que dépister grâce à un test n'est pas la même chose que diagnostiquer : plusieurs troubles ou maladies peuvent produire des symptômes similaires et seul un professionnel peut nous aider à faire la part des choses. Le risque, c'est qu'en confirmant un ressenti, ces tests peuvent nous orienter vers un seul diagnostic, occultant d'autres causes possibles. Par exemple, une personne qui a des pertes d'attention pourrait, en répondant à un questionnaire, croire à tort que cela est dû à un TDAH, alors que ses symptômes s'expliquent principalement par une dépression ou de l'anxiété. Le traitement ne sera alors pas du tout le même.

*Suite en
page 10*

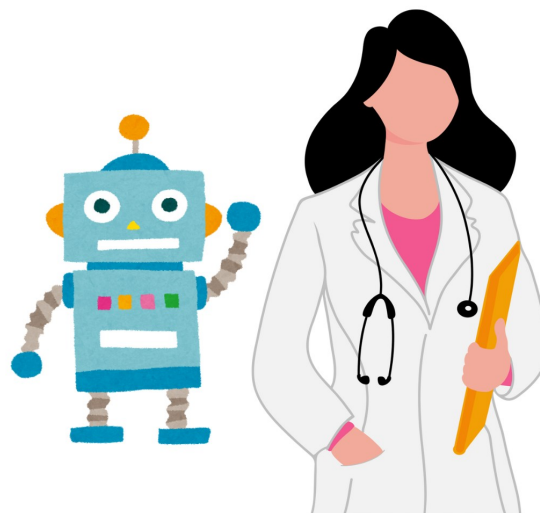
Cela dit, Internet n'est pas qu'un terrain miné. Une fois un diagnostic confirmé, le Web devient souvent un allié précieux : il peut donner accès à des informations complémentaires, des ressources visuelles, des groupes de soutien entre patients, des forums d'échange d'expériences. On sait d'ailleurs que jusqu'à 80 % de l'information communiquée en consultation est oubliée après le rendez-vous. Dans ce contexte, des ressources fiables en ligne peuvent jouer un rôle essentiel.

ChatGPT ne peut pas remplacer le médecin

Plutôt que de faire des recherches sur Google, certains patients posent désormais des questions sur leurs symptômes à ChatGPT ou une autre IA avant de consulter. C'est rapide et c'est toujours disponible. Certains trouvent même les réponses générées par ces assistants plus empathiques que celles des professionnels de la santé, rapporte une étude de chercheurs de l'Université de Toronto publiée cette année.

L'IA, aussi impressionnante soit-elle, n'est pas sans angles morts.

Dans des tests standardisés, comme les examens de certification des médecins, ChatGPT fait étonnamment bonne figure lorsqu'il s'agit de questions à choix multiple. Le défi est tout autre quand il s'agit de répondre à une question ouverte — comme en posent les patients dans la vraie vie. L'IA doit alors poser les bonnes sous-questions à l'internaute, interpréter correctement les symptômes décrits, combler les informations manquantes... et c'est là qu'elle trébuche.



L'un des grands pièges de l'intelligence artificielle, c'est qu'elle donne des réponses convaincantes... même quand la question de départ de l'internaute est mal posée. Si la personne omet un détail important ou oriente les échanges vers une fausse piste, l'IA peut émettre une mauvaise hypothèse et s'enfoncer sans jamais faire marche arrière.

En plus de ne pas avoir accès à l'ensemble de vos renseignements (antécédents personnels et familiaux, examens faits par le passé), les systèmes informatiques ne vous examinent pas. Même si le questionnaire reste l'étape clé de la démarche du médecin, l'examen physique apporte souvent les indices finaux qui changent tout. Impossible, par exemple, de diagnostiquer correctement une douleur à l'épaule ou une lésion cutanée sans vous voir bouger ou observer la lésion en question. Il en va de même pour diagnostiquer une douleur au bas du ventre sans procéder à un examen gynécologique chez une femme.





Bref, bien qu'il s'agisse d'outils prometteurs et dont la place est en train de se définir, un diagnostic fiable repose sur bien plus qu'un échange à propos de symptômes. Je mets donc les gens en garde relativement à leur utilisation. Et puis, il y a la question de la confidentialité. Où vont vos informations médicales ? Qui y a accès ? Peu d'utilisateurs lisent les conditions d'utilisation.

Prudence avec les influenceurs

Les influenceurs sont omniprésents dans l'écosystème numérique d'aujourd'hui. Ils occupent une place de plus en plus importante dans la façon dont les gens — en particulier les jeunes — accèdent à de l'information sur la santé. Certaines de ces figures publiques sont des professionnels rigoureux qui vulgarisent des données complexes avec talent. D'autres, en revanche, n'ont aucune formation scientifique.

Une étude publiée dans JAMA Network Open en 2025 a analysé près de 1 000 publications liées à la santé sur Instagram et TikTok. Le constat est assez troublant : plus de 83 % des publications adoptaient un ton promotionnel, seulement 6 % s'appuyaient sur des données probantes, et plus du tiers reposaient sur des anecdotes personnelles. Pire encore : 68 % des créateurs avaient des intérêts financiers liés au contenu qu'ils diffusaient.

Autrement dit, même si certains influenceurs peuvent rendre la santé plus accessible et susciter des discussions importantes, la prudence est de mise. Ce n'est pas parce qu'un message est bien filmé, livré avec charisme ou partagé des milliers de fois qu'il est fiable. Le nombre d'abonnés ne remplace pas la rigueur scientifique.

Se soigner, c'est aussi bien s'informer

L'Agence Science-Presses propose d'excellents outils pour détecter les fausses nouvelles et développer son esprit critique. De manière générale, privilégiez les sites gouvernementaux, ceux des hôpitaux universitaires ou d'organismes reconnus — ils constituent généralement des sources fiables.

Bien s'informer, c'est déjà prendre soin de soi. L'information, quand elle est juste et bien comprise, donne le pouvoir d'agir, de poser des questions, de faire des choix éclairés. Et ça, aucun algorithme ne peut le faire à votre place.

Le Dr René Wittmer est médecin de famille et professeur agrégé de clinique à l'Université de Montréal. Il est aussi président de la campagne Choisir avec soin Québec, un mouvement canadien visant la réduction des examens et traitements médicaux inutiles.



Activités—détails**APRÈS-MIDI BRÉSILIEN**

Dans le cadre de la semaine interculturelle de novembre, avec Iara Falcao et Miguel Genovese, du groupe *Voix de pasaj*, voyagez à travers les arts et la musique.

DATE: 7 novembre

**Endroit: Centre récréatif Jean-Guy-Houle,
Sainte-Anne-de-la-Pérade, 151 rue Gamelin.**

Accueil : 13h

Début de l'activité 13h30

Collation vers 15h

Gratuit!



Lors de cet après-midi brésilien, nous vous proposons une incursion dans la richesse de la culture brésilienne, son histoire et la culture typique de chacune de ses cinq régions, ponctuée de prestations musicales offrant un répertoire varié de chansons. Si le lieu le permet, une présentation visuelle permettrait de faire voyager encore davantage les participants et de bien visualiser le contexte des échanges.



À la suite de cette présentation, si le contexte s'y prête, Iara et Miguel pourront présenter leur projet artistique *I Love M*, leur parcours en tant qu'artistes et leur engagement dans *Voix de pasaj*, tout en répondant aux questions des participants.

Une exposition des œuvres d'arts visuels de Iara sera proposée tout au long de cette activité.

JOURNÉE INTERNATIONALE DES BÉNÉVOLES**ACCUEIL DES NOUVEAUX MEMBRES ET RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES**

Venez célébrer votre engagement et accueillir les nouveaux et nouvelles membres de la section lors de ce café-rencontre.

DATE: 5 décembre

**Endroit: Centre du Tricentenaire de Champlain,
961, rue Notre-Dame Est**

Accueil : 13h

Début de l'activité 13h30



RÉSERVÉ AUX MEMBRES INVITÉS

Au plaisir de célébrer l'engagement collectif avec vous!

Activité

BINGO DE LA FONDATION

La Fondation d'aide aux aînés Juliette-M.-Dubois a été créée en 1987 par l'AQDR des Chenaux. Elle est née d'un besoin urgent et d'une volonté profonde : celle de soutenir les personnes âgées du secteur des Chenaux en leur permettant de recevoir des services de maintien à domicile. Grâce aux dons et aux différentes levées de fonds, la Fondation peut financer des actions concertées qui ont un impact direct sur la qualité de vie des aînés de notre milieu.

INVITATION

Les bénévoles du Conseil d'administration de la Fondation organisent prochainement un deuxième bingo et vous invitent à y participer en grand nombre. Amenez vos ami·es et vos proches pour passer un bon moment tout en soutenant une fondation dédiée aux personnes âgées de notre communauté.



Dimanche, 9 novembre 2025, à 13h30

Salle municipale de Saint-Luc-de-Vincennes

(660, rue Principale)

Au programme :

- 15 tours de bingo – 1000\$ en prix
- Collation sur place
- Ambiance détendue et bonne humeur garantie

Que vous veniez pour jouer ou simplement pour passer un bon moment entre amis, votre présence fera le succès de cet après-midi.

On vous attend!

CONCOURS RECRUTEMENT!

Chers et chères membres de l'AQDR des Chenaux, nous souhaitons faire tirer parmi vous un prix, paraît-il gastronomique, d'une valeur de 200\$. Ce prix servira à récompenser l'effort de recrutement de nouveaux et nouvelles membres.

Emmenez vos ami·es aux activités! Si ceux et celles-ci décident de devenir membres, parlez-en aux membres du CA qui font l'accueil aux événements. Nous retiendrons l'information et ferons un tirage vers la fin de l'année d'activités 2025-2026.



Suivi d'activité**BIENTÔT UN TÉMOIGNAGE VIDÉO DE LA VIE DE L'AQDR DES CHENAUX**

Le 8 octobre, un nouveau pas a été franchi dans la préparation du 45^{ème} anniversaire de l'AQDR des Chenaux et dans la concrétisation du projet Mémoire Vive. Avec plusieurs membres présent·es depuis des années au sein de l'organisme, nous avons visionné le résultat des capsules tournées en juin, afin de transmettre nos commentaires aux cinéastes. La version finale suivra bientôt! Le témoignage des participant·es est ainsi enregistré pour la postérité, organisé en capsules thématiques et retravaillé en séquences de quelques minutes.



Un gros merci à vous d'avoir rendu possible ce témoignage. Votre générosité témoigne de l'esprit de l'AQDR des Chenaux! Ces vidéos serviront à préparer les festivités du 45^{ème}.

NOËL EN OCTOBRE

Le 17 octobre dernier s'est tenue l'activité sociale du « Noël en octobre », qui nous rassemble chaque année autour d'un bon repas, de musique et de danse sociale! Cette année nous nous sommes réunis à la salle de réception de la Sucrerie Boisvert et fils, dont les propriétaires, Camil et Thérèse, sont membres de l'AQDR des Chenaux.

Le dîner, préparé par Mario Boisvert et son équipe, était excellent. La musique et l'animation ont été assumés par Jocelyne Fillion, qui a su nous faire danser et rire.

Un gros merci à toutes ceux et celles qui ont rendu cette journée possible, tout particulièrement les bénévoles qui ont organisé la journée!



Suivi d'activité—dossier prévention des fraudes**LA FRAUDE AMOUREUSE**

Ce texte fait suite à la conférence du 16 septembre animée par la Sergente Annie Thibodeau de la Sûreté du Québec qui nous a rappelé plusieurs fois que les fraudeurs amoureux sont des professionnels, de véritables manipulateurs émotifs.

Qu'est-ce que la fraude amoureuse ?

L'arnaque ou la fraude amoureuse consiste à exploiter les émotions et le sentiment d'attachement d'une personne afin de lui soutirer de l'argent. Les réseaux sociaux et les applications de rencontre ont profondément changé notre façon de nouer des relations. Si ces outils favorisent la plupart du temps des échanges sincères, ils peuvent aussi être utilisés à des fins malveillantes.

Les fraudeurs établissent une relation virtuelle forte, feignent l'amour et inventent des urgences (maladie, visa, perte d'emploi) pour justifier leurs demandes d'argent. Si la victime doute, ils cherchent à regagner sa confiance pour recommencer.

Signes d'alerte

- Vous ne l'avez jamais rencontré·e en personne.
- La personne veut poursuivre la conversation sur WhatsApp ou ailleurs.
- Elle vit ou travaille à l'étranger et trouve toujours des excuses pour retarder la rencontre.
- Sa photo ou son profil semble suspect.
- L'argent devient rapidement un sujet de discussion.

Comment se protéger

- Prenez le temps de réfléchir avant d'envoyer de l'argent à quelqu'un que vous n'avez jamais vu;
- Ne partagez jamais vos informations personnelles, vos mots de passe ou l'accès à votre ordinateur à qui que ce soit;
- Ne transférez pas d'argent, même en cas d'urgence médicale;
- Parlez-en à des proches de confiance.
- Exigez un appel vidéo : les excuses répétées sont suspectes. Méfiez-vous si elle mentionne constamment des problèmes techniques avec l'image ou le son.

Pourquoi porter plainte semble difficile

Les victimes ressentent souvent de la honte ou de la culpabilité, développent de réels sentiments et craignent de rompre un lien affectif qui brise leur isolement.



*Suite en
page 16*

Vous connaissez une victime d'une fraude amoureuse ?

- Questionnez-la : Qu'est-ce qui lui plaît dans la relation? A-t-elle des inquiétudes ?
- Offrez-lui de l'accompagner dans ses démarches : Dirigez-la vers des ressources d'aide, vers un établissement bancaire, etc. Suggérez-lui judicieusement de faire appel aux services de police.
- Soyez à l'écoute et évitez de la confronter : Rappelez-vous que la victime est manipulée. Le jugement peut heurter la personne qui ne sera alors plus réceptive à accepter de l'aide.

Reconnaître le problème et passer à l'action prend un certain temps. Gardez la porte ouverte.

Sources : Autorité des marchés financiers : <https://lautorite.qc.ca/grand-public/prevention-de-la-fraude> et Sûreté du Québec : <https://www.sq.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/2020/03/rompre-avec-la-fraude.pdf>

ATTENTION!

Les horaires de bureau changent dans la période de transition de la coordination entre Lise Loranger et Mélanie Aubin.

Heures de présence au bureau de Sainte-Genève

L'équipe de l'AQDR des Chenaux assure une présence du lundi au mercredi, entre 8h30 et 16h30. Les appels téléphoniques et les courriels sont pris du lundi au vendredi!



819-840-3090 * aqdrdc@stegenieve.ca



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



Questions des membres

MODIFIER VOS INFORMATIONS SUR LE 411?

On a lancé la question, lors de la conférence sur la fraude, s'il était possible de faire modifier son nom sur le 411 pour ne pas écrire, par exemple, Michel Tremblay mais M. Tremblay. La réponse est oui, vous pouvez faire modifier votre nom ou masquer votre numéro de téléphone pour protéger vos informations personnelles. Toutefois, cette demande ne peut pas être adressée directement au 411. Voici comment s'y prendre!

Les données résidentielles de Canada411.ca proviennent des registres téléphoniques publiés par les compagnies de téléphone locales. Ces dernières sont les seules à pouvoir demander des modifications au bottin. Pour modifier votre inscription, il faut communiquer avec votre fournisseur de services téléphoniques et demander un changement des données fournies lors de votre contrat qui sont rendues publiques. Le site Canada411.ca sera alors mis à jour automatiquement en tenant compte des nouvelles données reçues.



Retirer une inscription ou masquer un numéro

Pour que votre nom soit retiré ou votre numéro masqué, il faut contacter votre fournisseur de service téléphonique afin de changer votre numéro actuel pour un numéro confidentiel. Des frais mensuels peuvent s'appliquer.

Les délais de modifications au 411 sont généralement de 1 à deux mois. Pour réduire ce délai, vous pouvez également demander à votre fournisseur de service téléphonique de faire parvenir une demande de retrait par courriel à Canada411.ca. Encore une fois, attention aux frais demandés par les compagnies de télécommunication.

Selon le site web du 411, cette façon de faire s'explique par leur souci d'éviter que des modifications non autorisées soient apportées à votre inscription. L'organisme n'a probablement pas de système de vérification des données et de l'authenticité des demandes. Cette responsabilité se reporte sur les compagnies téléphoniques et de technologies numériques; elles sont dans l'obligation de traiter vos demandes et de gérer vos données, selon les contrats de télécommunication que vous signez.

Il n'y a donc pas de chemin direct pour modifier vos informations dans les annuaires publics. Toutefois, considérant le chemin que prennent vos données personnelles auprès des compagnies de télécommunications, c'est peut-être l'occasion de clarifier vos contrats!



Santé

CINQ ACTIVITÉS AUTOMNALES POUR FAVORISER LE BIEN-ÊTRE

Reprise de contenu de la plate-forme sur le vieillissement de l'Université McMaster

À l'automne, alors que les journées se rafraîchissent et que les feuilles s'embrasent de couleurs, de nombreux aînés cherchent des façons de rester actifs, engagés et positifs. Les activités automnales ne sont pas seulement synonymes de plaisir saisonnier : elles peuvent aussi favoriser un vieillissement en santé en soutenant la forme physique, la vivacité d'esprit et le bien-être émotionnel. Voici cinq activités à essayer cet automne, présentées sous forme de questions fréquentes.

1. Comment la marche en nature à l'automne favorise-t-elle un vieillissement en santé?

Une promenade au milieu des paysages colorés de l'automne offre un exercice doux, de l'air frais et une réduction du stress. La marche est l'une des activités les plus simples pour renforcer le cœur, garder les articulations actives et améliorer l'humeur. Inviter un ami à se joindre permet aussi de créer des liens sociaux.

2. Pourquoi les festivals et marchés d'automne sont-ils bénéfiques?

Participer à des événements communautaires ou visiter les marchés publics saisonniers aide à rester socialement engagé tout en découvrant des produits locaux, de l'artisanat et des animations. Ces sorties favorisent un vieillissement actif en combinant mouvement, convivialité et plaisir.

3. En quoi un projet créatif automnal peut-il stimuler le bien-être mental?

Les passe-temps créatifs comme peindre des citrouilles, réaliser un collage de feuilles ou tricoter apportent à la fois stimulation cognitive et détente. Ces activités soutiennent la santé du cerveau, réduisent le stress et offrent un sentiment d'accomplissement.

4. Pourquoi la lecture est-elle une activité idéale à l'automne?

Les soirées plus fraîches sont parfaites pour se blottir avec un bon livre. La lecture favorise la santé cognitive en améliorant la concentration, la mémoire et l'imagination. Qu'il s'agisse d'un roman, d'une biographie ou d'un polar, lire est une manière simple de rester mentalement alerte tout en savourant la quiétude de l'automne.

5. Comment les moments avec les proches aident-ils à rester positifs durant l'automne?

Les interactions sociales sont essentielles au bien-être émotionnel. Organiser un repas-partage, une soirée de jeux ou simplement prendre un thé en famille aide à briser l'isolement et à renforcer la résilience. Le rire et la conversation demeurent de puissants alliés pour garder le moral en cette saison.

Les activités automnales vont bien au-delà du simple passe-temps : elles représentent des occasions concrètes de soutenir un vieillissement en santé. En misant sur la nature, la créativité, la lecture et la connexion avec les proches, nous pouvons profiter pleinement de l'automne tout en cultivant santé et bonheur.



Réflexion

QUATRE MUNICIPALITÉS QUI ONT MIS LE VIEILLISSEMENT ACTIF À L'HONNEUR

Reprise de contenu de la plate-forme Agora municipale. Texte de Maryse Guenette

Les municipalités qui veulent favoriser le vieillissement actif n'ont de limite que leur imagination pour mettre en place des initiatives simples, efficaces et surtout appréciées des aîné·es. Voici les réalisations inspirantes de quatre d'entre elles.

Sainte-Ursule : des activités pour faire bouger les aîné·es

Deux fois par semaine, de jour ou de soir, le club de marche de Sainte-Ursule invite les gens à se regrouper au village pour une petite virée de 7 à 8 km. À l'hiver 2021, les randonnées de raquette se sont ajoutées. Cette fois, c'est 5 km à parcourir sur des sentiers. « On a même fait de la raquette au clair de lune », dit Denise Béland, conseillère municipale et responsable du dossier des aînés.

Qu'elles se déroulent à pied ou en raquettes, les randonnées regroupent des personnes de 65 à 85 ans. Il faut dire que de 50 à 60 % des citoyen·nes de cette municipalité sont des personnes âgées. « Ce n'est pas une course, dit Denise Béland. Chacun y va à son rythme. » Pour s'assurer que tous peuvent participer et le faire en sécurité, la municipalité s'est procuré des bâtons, des paires de raquettes et des dossards.



La municipalité s'est aussi associée à Vie active, un programme de la FADOQ. Deux fois par semaine, des aîné·es se rendent au local de l'organisme pour faire de l'exercice. Ensuite, ils se rencontrent autour d'un café pour échanger. Voilà un endroit où l'activité physique se taille une place de choix !

Sainte-Hélène-de-Bagot : un parcours de marche et trois parcours actifs

Dans le cadre d'une initiative intitulée Au cœur de l'action, Sainte-Hélène-de-Bagot a réalisé trois parcours de marche de 2 à 7 km, ainsi qu'un parcours actif situé au parc des Plantes.

Notre-Dame-des-Prairies : aménager un espace intergénérationnel

Le parc Raymond-Villeneuve était fréquenté par les aîné·es de la résidence située à proximité. On a voulu y créer un aménagement intergénérationnel où ils seraient mis à l'honneur.

Pour ce faire, on a donné un coup de jeunesse au terrain de pétanque, installé du mobilier, et refait les sentiers pour qu'ils puissent être parcourus avec une marchette. On a aussi installé une table sous une toile qui sert de pare-soleil et une toilette écologique accessible aux personnes à mobilité réduite. Enfin, on a amélioré l'accès au site.

*Suite en
page 20*

Par la suite, on a aménagé une section pour les jeunes enfants ainsi qu'un endroit pour les jeunes. y a beaucoup de grands-parents qui fréquentent le parc avec leurs enfants et , dit Amélie Arbour, coordonnatrice des loisirs à la municipalité.

Le parc a été réaménagé il y a deux ans, et est davantage fréquenté depuis. Lors de son inauguration, diverses activités ont été réalisées, dont un tournoi de pétanque. En finale, un groupe de jeunes de 7 à 12 ans a affronté un groupe d'ainé·es.

Victoriaville : un centre-ville plus accessible et plus sécuritaire pour les aîné·es

Dans cette municipalité, l'aménagement du centre-ville a été refait pour permettre aux aîné·es de circuler plus facilement et de manière plus sécuritaire. Parmi les réalisations, mentionnons des aménagements de plain-pied où il n'est plus nécessaire de lever le pied pour passer de la rue au trottoir; l'élargissement des trottoirs qui a notamment permis l'ajout de mobilier urbain, dont des



bancs; le rétrécissement des rues aux intersections afin de diminuer la distance entre les trottoirs; l'aménagement de passages piétonniers en pavé uni; et l'installation de bornes de recharge pour triporteurs. cela sert les aîné·es, mais aussi les jeunes familles avec des dit Charles Verville, coordonnateur de la division des communications à la ville.

Lorsqu'on lui demande ce qui a fait la réussite du projet, Charles Verville souligne le succès des consultations qui ont eu lieu dès sa conception. avons travaillé avec divers organismes, dont la FADOQ, et nous avons consulté des gens de différentes tranches , dit-il.

Un effort particulier a été mis pour sensibiliser les employé·es de la ville aux besoins des aîné·es. Ainsi, certain·e·s ont utilisé des simulateurs pour se mettre dans la peau, tantôt de personnes malentendantes, tantôt de personnes malvoyantes. D'autres se sont promenés en triporteur ou en quadriporteur. leur a permis de réaliser quels sont les défis à relever en matière d'aménagement , explique Charles Verville. Bien comprendre la réalité des elle est peut-être là, la clé du succès.

Notons que, pour leurs réalisations, les villes de Saint-Ursule et de Sainte-Hélène-de-Bagot ont reçu des fonds du Projet de soutien aux municipalités d'Espace Les saines habitudes de vie : pour une santé globale des personnes âgées dans un contexte de pandémie ». Pour sa part, le parc Raymond Villeneuve a été aménagé grâce à des fonds du Programme d'infrastructures Québec-Municipalités (PIQM).

Disponible sur le blog Agora municipal

Nutrition

MANGEZ-VOUS SUFFISAMMENT DE PROTÉINES?

Reprise de contenu de la fondation AGE, sur la plate-forme Agir pour bien vieillir

Vous le savez : une alimentation équilibrée est importante pour bien vieillir. Mais savez-vous que les protéines sont particulièrement bénéfiques pour votre santé et qu'à partir de 65 ans, vous devez en manger davantage ? Voici pourquoi, et comment y parvenir.

Des protéines pour éviter la dénutrition

Lorsqu'il est question de protéines, la nutritionniste Louise Lambert-Lagacé tient des propos alarmants. Et pour cause: au Québec, près d'une personne aînée autonome sur deux ne comble pas ses besoins quotidiens en protéines. «Il s'agit là du problème le plus aigu en matière d'alimentation, dit-elle. Et c'est celui qui a le plus de conséquences.»

Les protéines constituent un élément nutritif important qui permet de conserver sa masse musculaire. Lorsque leur apport quotidien n'est pas suffisant, la masse musculaire diminue et, avec elle, la force physique. «Les personnes qui ne mangent pas assez de protéines peuvent se sentir faibles, dit Mme Lambert-Lagacé. Elles sont également plus susceptibles de faire des chutes.» Or, les personnes de 65 ans et plus ont besoin de consommer plus de protéines qu'un adulte plus jeune, toute proportion gardée. «Avec les années, notre capacité à transformer les protéines alimentaires en protéines musculaires diminue, explique Louise Lambert-Lagacé. Il faut donc en manger davantage.» Malheureusement, en vieillissant, il arrive aussi qu'on ait moins d'appétit et donc que l'on mange moins.



Quelle quantité de protéines faut-il consommer ? Après 65 ans, Mme Lagacé parle de 25 à 35 grammes de protéines par repas, selon sa taille (une femme de 5 pi 2 po peut se satisfaire de 25 grammes par repas alors qu'un homme de 6 pi aura besoin de 35 grammes par repas) – une formule plus simple que la recommandation habituelle de 1,2 gramme par kilo de poids corporel par jour. Elle souligne également l'importance d'en manger autant à chaque repas, même au déjeuner. «Les protéines sont plus efficaces lorsqu'elles sont réparties tout au long de la journée», explique-t-elle.

L'avantage des protéines animales

«Notre corps gère mieux les protéines d'origine animale que les protéines végétales, souligne Mme Louise Lambert-Lagacé. Elles sont donc plus efficaces.» À cause de cela, Mme Lambert-Lagacé conseille aux aînés d'éviter le végétalisme, soit une alimentation entièrement composée de produits végétaux. «Pour combler ses besoins, une personne âgée qui

Suite en
page 22

voudrait ne manger que des protéines végétales devrait en consommer une énorme quantité, dit-elle. Sans compter les efforts qu'elle devrait consentir pour les combiner efficacement.» À ceux qui optent pour le végétarisme, elle suggère une alimentation lacto-ovo-végétarienne, qui inclut certaines protéines animales, comme des œufs, du fromage, du lait et du yogourt. «Les protéines végétales et les protéines animales se complètent, dit Mme Lambert-Lagacé. En consommant les deux, il est plus facile de répondre à ses besoins.» Elle ajoute que le régime méditerranéen adapté aux aînés représente également une approche qui permet de consommer suffisamment de protéines à la fois végétales et animales.

Mme Lambert-Lagacé suggère de vous procurer certains produits, comme du lait plus riche en protéines, du yogourt grec et du pain protéiné. «Ils sont faciles à trouver sur les tablettes des épiceries et ils peuvent faire une réelle différence», affirme-t-elle. Notons que les poudres protéinées lui semblent aussi offrir une autre bonne solution, à condition qu'elles ne contiennent que peu d'ingrédients. C'est le prix qui vous pose problème ? Les aliments protéinés sont plus chers que les produits de même nature non protéinés, mais, selon la spécialiste, ils constituent tout de même une source de protéines économiques. «Dans le cadre du projet NutriAGES, de la Fondation AGES, j'ai fait le calcul pour le lait plus riche en protéines, raconte-t-elle. Étant donné la quantité de protéines qu'il procure, il revient moins cher que les œufs et la viande.» Autre avantage: ces produits n'ont pas subi de transformations majeures. «Pour ce qui est du lait plus riche en protéines, rien n'y a été ajouté. Il a seulement été ultrafiltré, précise Mme Lambert-Lagacé. Et le yogourt grec, lui, a seulement été égoutté. Je trouve que ce sont de belles inventions.»

Comment augmenter son apport en protéines.

Voici quelques solutions qui pourront vous aider à consommer la quantité de protéines recommandées.

Au déjeuner : Remplacez votre confiture par du beurre d'arachides ou du fromage. Optez pour du pain protéiné. Ajoutez un bol de yogourt grec. Mettez une bonne quantité de lait plus riche en protéines dans votre café.

Au dîner ou au souper: Ajoutez des légumineuses dans votre soupe aux légumes. Mettez des noix dans vos salades et vos plats de légumes. Ajoutez du fromage à votre sandwich aux tomates. Au dessert, optez pour un yogourt grec.

À l'épicerie: Au moment de faire votre liste d'épicerie, consultez le document intitulé Quelques aliments riches en protéines, réalisé par l'équipe d'Agir pour bien vieillir. Sur place, consultez l'étiquette nutritionnelle des produits qui attirent votre attention afin de choisir ceux dont la teneur en protéines est la plus élevée.

Bon appétit!



Recette

YUVETSI DE BŒUF À L'AUTOCUISEUR

Recette de Joanna Chery, Chef à la cuisine de Isabelle et Ricardo

Note: vous pouvez tout aussi bien saisir les ingrédients devant l'être à la poêle et faire une cuisson de 4h à la mijoteuse pour la suite. Ajustez la recette à votre cuisine!

Ingrédients

- Rôti d'épaule ou pointe de poitrine de bœuf désossé, coupé en gros cubes-1,1 kg (2 ½ lb)
- Huile d'olive-90 ml (6 c. à soupe)
- Sel et poivre-Au goût
- Gros oignon rouge, haché-1
- Gousses d'ail, hachées-3
- Vin rouge-180 ml (¾ tasse)
- Coulis de tomate-1 bouteille de 660 ml
- Bouillon de bœuf-500 ml (2 tasses)
- Sucre-15 ml (1 c. à soupe)
- Pâte de tomates-15 ml (1 c. à soupe)
- Origan séché-5 ml (1 c. à thé)
- Clou de girofle moulu-0,5 ml (⅛ c. à thé)
- Piment de la Jamaïque moulu-0,5 ml (⅛ c. à thé)
- Feuille de laurier-1
- Bâton de cannelle-1
- Orzo-500 g (2 ½ tasses)
- Fromage kahalotyri râpé (Peut être remplacé par du Pecorino Romano)-35 g (⅓ tasse)



Préparation

Préchauffez le récipient de l'autocuiseur à la fonction « Sauté » 2 minutes. Faites dorer la moitié de la viande à la fois dans 60 ml (¼ tasse) de l'huile. Salez et poivrez. Réservez sur une assiette.

Dans le récipient de l'appareil, faites cuire l'oignon et l'ail dans le gras de cuisson jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Déglacez avec le vin. Ajoutez le coulis de tomates, le bouillon, le sucre, la pâte de tomates et les épices. Remettez la viande dans le récipient. Salez, poivrez et mélangez bien.

Couvrez et sélectionnez la fonction viande. Réglez le temps de cuisson à 35 minutes.

Entre-temps, dans une grande casserole d'eau bouillante salée, faites cuire l'orzo jusqu'à ce qu'il soit très *al dente*, soit environ 3 minutes. Prélevez 250 ml (1 tasse) d'eau de cuisson. Égouttez les pâtes. Déposez dans un bol. Ajoutez le reste de l'huile et mélangez pour bien enrober l'orzo.

Dépressurisez l'appareil manuellement, puis retirez le couvercle. Mélangez bien. Retirez la feuille de laurier et le bâton de cannelle, puis compostez-les. Ajoutez l'orzo et mélangez. Laissez reposer 10 minutes afin de terminer la cuisson de l'orzo. Ajoutez de l'eau de cuisson pour détendre la sauce, au besoin. Rectifiez l'assaisonnement.

Dans des assiettes, répartissez l'orzo et la viande. Parsemez du fromage.

Place aux partenaires



Parce qu'un appel peut tout changer !

Découvrez SécuriCAB, un service **gratuit** d'appels automatisés conçu pour veiller sur vous 365 jours par année !

Chaque jour, SécuriCAB vous appelle pour vérifier que tout va bien. Si vous ne répondez pas, nous contactons vos proches identifiés lors de votre inscription pour nous assurer que vous êtes en sécurité.

Que vous demeuriez seul.e ou en couple, inscrivez-vous dès aujourd'hui et bénéficiez de la tranquillité d'esprit que vous méritez.

Ce service est offert dans la MRC des Chenaux.

Pour plus d'informations, contactez les Centres d'action bénévole des Riverains ou de la Moraine.



418-325-3100

Pour les résidents de Batiscan, Champlain, Sainte-Anne-de-la-Pérade, Sainte-Genève de Batiscan et Saint-Prosper.



Centre d'action
bénévole de la
Moraine

418-328-8600

Pour les résidents de Saint-Luc-de-Vincennes, Saint-Maurice, Saint-Narcisse et Saint-Stanislas.

Mot Mystère

PROTECTION DU TERRITOIRE

AGÉE	IRRESPECT
AGRICULTURE	MALADIES
DEPRIME	MUNICIPALITÉ
DESTRUCTION	PAYSAGES
EAU	PHREATIQUE
ECHU	POLLUTION
ENVIRONNEMENT	PRIVATISATION
FORESTIER	PROTECTION
GARDE	SAUVEGARDE
GENS	SUBVENTION
IMPOT	TAXER
IMMOBILIER	ZONAGE

Réponse en 10 lettres

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

CONCOURS EN ACTION

Octobre 2025 - MONTMORENCY * La personne gagnante: Mme Ghislaine Bordeleau, de Saint-Stanislas

Participez avant le 17 novembre 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 17 novembre 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-Geneviève-de-Batiscan, G0X 2R0

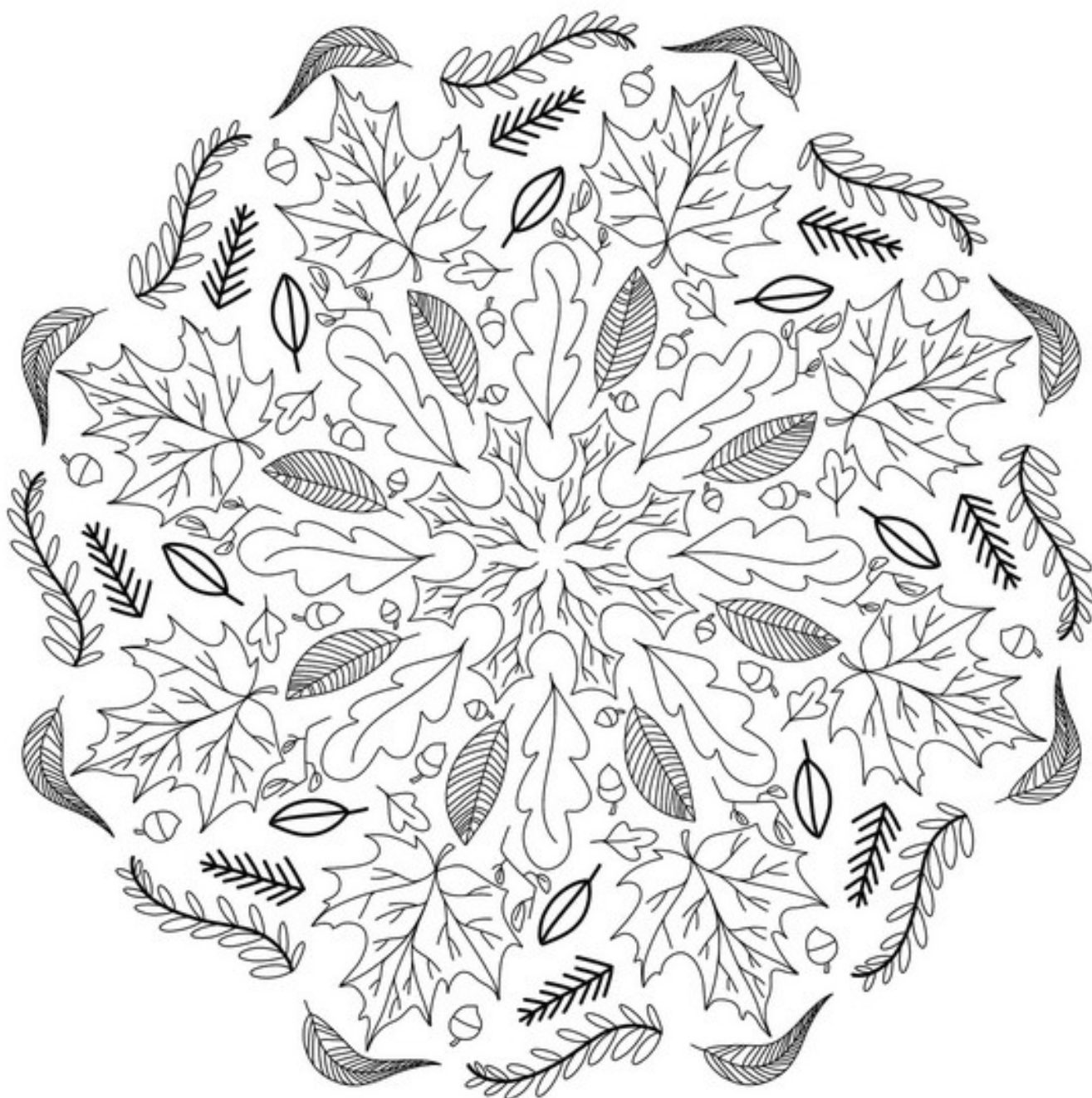
Nom : _____ Numéro de membre : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

RÉPONSE DU MOT MYSTÈRE :

JEU DE PATIENCE À COLORIER: LE MANDALA



Proverbes

L'unique moyen de savoir jusqu'où on peut aller, c'est de se mettre en route et de marcher.

Henri Bergson

Vitalité intellectuelle

LES ORIGINES DES EXPRESSIONS

C'est une autre paire de manches : C'est une autre affaire, souvent plus difficile ou compliquée que celle dont on vient de parler. Expression qui remonterait au 16^e siècle, à l'époque où les femmes changeaient leurs manches en fonction des activités très différentes qu'elles allaient faire, ou encore pour avoir l'impression de porter un nouveau vêtement. Les amoureux de cette époque échangeaient parfois leurs paires de manches comme gage de fidélité amoureuse. Dans ce contexte, « *changer de manches* » signifiait donc « *changer d'amoureux* ». Mais selon une autre hypothèse, l'expression proviendrait plutôt du milieu commercial : elle aurait signifié « *c'est un autre article* » à fabriquer ou à coudre.



Maganer : En vieux français, on retrouvait le mot « mahaingnier » qui signifiait « blesser, estropier ». L'expression était sans doute utilisée au Québec au temps de la colonisation. Au Canada, il est aussi employé pour parler d'un objet qui est détérioré, usé. On retrouve également le mot maganer (remuer avec brutalité) en Bretagne et plusieurs variantes en Normandie, en Lorraine, au Poitou et en Suisse.

Merde : Pourquoi dit-on « merde » pour souhaiter bonne chance ? Expression qui vient du temps où l'on se déplaçait en fiacre pour aller au théâtre. S'il y avait beaucoup de crottin devant le théâtre, ça voulait dire que le cocher avait fait beaucoup d'allers et retours et qu'il avait déposé beaucoup de gens. Donc, merde était synonyme de succès !

COUPON D'ADHÉSION À DÉCOUPER POUR UNE PREMIÈRE INSCRIPTION

Vous avez aimé la lecture du BEA et êtes intéressé·e·s à devenir membre de l'AQDR des Chenaux? Remplissez et découper ce coupon et renvoyez-le par la poste, ou passez nous voir directement au bureau pour le remettre en main propre!

Prénom et nom: _____

Prénom et nom 2ème membre: _____

Adresse: _____ Municipalité : _____

Code postal: _____ Date de naissance: _____

Téléphone: _____ Courriel: _____

Assurance avec Beneva, (Oui ou Non): _____

Ci-joint ma cotisation au montant de: _____ 20\$ (1 an) ou _____ 40\$ (2 ans)

Signature: _____ Date _____

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

Merci à nos précieux partenaires



Sonia LEBEL
DÉPUTÉE DE CHAMPLAIN

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

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

L'HONORABLE FRANÇOIS-PHILIPPE CHAMPAGNE

Député de Saint-Maurice - Champlain

819-538-5291
francois-philippe.champagne@parl.gc.ca
1-570, avenue de Grand-Mère, Shawinigan, G9T 2H2




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

**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



IRIS
économisez 150 \$
sur des lunettes de prescription.

Utilisez le code : **AQDRNAT**. **INSCRIVEZ-VOUS** ▶
<https://iris.ca/pages/programme-avantages-iris>