



Avril 2026

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

DÎNER À LA CABANE À SUCRE

Venez partager un repas traditionnel du printemps à la Sucrierie Boisvert. Musique, ambiance et bonne compagnie seront au menu!

DATE: 8 avril

ENDROIT: Sucrierie Boisvert et Fils

QUAND: accueil à 11h30

COÛT: 30\$ membres, 40\$ non membres. Inscriptions pour le 1er avril, limite pour annuler le repas le 3 avril



CAFÉ-RENCONTRE: ABEILLES ET BIODIVERSITÉ

Avec Philippe Saint-Hilaire-Gravel, apiculteur depuis plus de 10 ans et copropriétaire de Miels & Forêts Inc., une compagnie d'apiculture écologique en Mauricie. Dégustation de miels de saison incluse!



DATE: 15 avril

ENDROIT: Salle municipale de Saint-Stanislas

QUAND: accueil à 13h, présentation à 13h30

COÛT: Gratuit! Inscriptions avant le 10 avril.

PLANIFIEZ UN DÉBUT D'ÉTÉ ÉCOLO

Consultez la page 19 de ce bulletin en action pour plus d'activités avec les groupes

- **SAMBBA**, en charge de la préservation et de la valorisation de la rivière Batiscan;
- **Le Salon écolo** de Sainte-Anne-de-la-Pérade, qui organise une semaine d'événements en juin.

Chroniques page

Calendrier des activités	2
Mot de la présidente	3
Environnement	4 et 11
Défense de droits	5 à 7
Consommation	8, 9 et 10
Échos du CA	12 et 13
Parole aux membres	14
Suivis d'activités	15 et 18
Activités à venir, détails	16
Frais de participation	17
Place aux partenaires	19
Place aux AQDR	20
Réflexion	21
Spiritualité	22
Recette	23
Nutrition et société	24
Mot mystère	25
Jeux	26
Vitalité intellectuelle	27

Avril 2026

Calendrier des activités

DATE ET HEURE	ACTIVITÉ	ENDROIT	COÛT	INSCRIPTION	ANNULATION
8 avril, accueil à 11h30	Dîner à la Cabane à sucre, à la Sucrierie Boisvert.	Sucrierie Boisvert et Fils, 11 rang de la Rivière Batiscan NE	30\$ membres 40\$ non-membres	Jusqu'au 1er avril.	Jusqu'au 3 avril pour décommander les repas.
15 avril, Accueil à 13h, début à 13h30	Café-rencontre: Abeilles et biodiversité et dégustation de miels.	Salle municipale de Saint-Stanislas	Gratuit	Jusqu'au 10 avril	



Avril, mois de l'environnement

VOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION 2025-2026

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

COMITÉS 2025-2026

Comité Activités
Comité Bulletin En Action
Comité Défense de droits
Comité Gestion

Secrétariat à l'action
communautaire
autonome
et aux initiatives
sociales

Québec 

Pour nous joindre :

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

 819-840-3090

 aqdrdc@stegenevieve.ca

 www.aqdr-des-chenaux.org

EN ACTION est une publication de l'AQDR des Chenaux
produite collectivement par une équipe d'employé-es et de membres
bénévoles.

Mot de la présidente**POUR ASSURE NOTRE PÉRENNITÉ**

Bonjour à vous toutes et tous,

En juin prochain se tiendra une autre assemblée générale annuelle de l'AQDR des Chenaux, avec des élections, et la venue désirée de nouveaux membres pour compléter notre conseil d'administration.



Au moment d'écrire ces lignes, nous avons appris que notre trésorière, Monique Béland Désilets, qui nous a donné de très belles années de complicité, nous quittera. Puisqu'il faut lui dire au revoir, nous devons aussi lui donner une énorme tape dans le dos et la remercier chaleureusement pour toute l'implication qu'elle a eue au sein de notre CA. Monique était là, bien avant que je fasse mon entrée au CA. Elle était déjà bien installée dans son poste de trésorière. On pouvait compter sur l'expérience qu'elle avait acquise avec son emploi chez Desjardins pour aligner correctement les chiffres.

Je tiens, Monique, en mon nom et au nom de tous les membres de l'AQDR des Chenaux, à te dire combien j'ai aimé te côtoyer. Avoir avec toi des fous rires, te connaître en dehors des heures de bureau, lors d'événements nationaux auxquels tu as participé. J'ai appris à connaître une femme au grand cœur, avec énormément d'empathie, dévouée à sa famille et à son Gaston. Les années se suivent et ne se ressemblent pas toujours. L'année dernière a été pour Monique l'année d'un dur apprentissage et, aujourd'hui, plus que jamais, je comprends sa décision.



Mme Béland-Désilets et Mme Bournival, 2024

Avec les souliers de Monique déposés à l'entrée du bureau, on doit apprendre à une nouvelle personne à apporter les siens et se joindre à la petite équipe...

Vous comprendrez que, pour bien fonctionner, un conseil d'administration a besoin de membres afin de définir les orientations pour les années à venir. Vous comprendrez aussi que je sollicite votre engagement pour un mandat de 2 ans. Nous aimerions vous accueillir au sein d'un conseil d'administration qui est toujours vivant, qui vous concocte de belles activités. Nous ne pouvons tenir le fort si les gens quittent avec d'excellentes raisons et ne peuvent être remplacées. C'est pourquoi je vous demande de réfléchir à une potentielle implication et à rejoindre les personnes qui sont encore en poste.

En 2026-2027, nous devons nous atteler à beaucoup de défis! Une période électorale en automne, où chaque conseil relevant du National devra se présenter aux diverses assemblées. Nous devons questionner et demander des engagements de la part du parti qui sera au pouvoir pour les 4 prochaines années.



Pensez-y, nous vous accueillerons avec le plus grand plaisir et votre place et votre engagement seront stimulants. Vous verrez que « bénévoler » est un ajout à sa vie et à sa communauté. Que de se donner de nouveaux défis nous aide à vieillir en beauté.

Je vous attends, je vous espère, afin de continuer à animer et à informer, pour qu'ensemble nous fassions respecter nos droits.

Diane Béland, Présidente

Environnement

CENTRE DE DONNÉES ET HYDROÉLECTRICITÉ



Avril, mois de l'environnement.

La construction de centre de données par les géants du web bat son plein à travers le monde. Au Québec, le processus est bien entamé. Nous ne possédons pas de portrait global de la situation et des projets dans la région. À notre connaissance, le plus proche de la MRC des Chenaux se bâtit actuellement à Donnacona; Microsoft y implante un grand complexe. Ces sites sont connus pour leur consommation monstrueuse d'énergie et d'eau, pouvant engendrer des perturbations des nappes phréatiques et siphonner les ressources électriques. Leur principale dépense énergétique: la climatisation des serveurs et équipements infonuagiques.

En Finlande, une solution ingénieuse a été trouvée pour que les communautés puissent obtenir un retour sur investissement: récupérer l'énergie et la chaleur dégagée par les infrastructures pour chauffer les bâtisses voisines. À Kirkkonummi, à une demi-heure de route du centre-ville d'Helsinki, « les contremaîtres de la compagnie d'électricité Fortum, partenaire du géant informatique, dévoilent petit à petit le système de récupération de la chaleur qui va permettre d'alimenter des milliers de résidences en chauffage ».* À l'aide d'un système proche d'une Thermopompe géante, la compagnie récupère et réachemine la chaleur. C'est près de 250 000 personnes qui pourront ainsi être chauffées.

La situation n'est toutefois pas idéale. Pour la compagnie finlandaise, Microsoft demeure un consommateur d'électricité, et une entreprise qui détériore le bilan carbone de la région, même si les mesures de récupération de l'énergie mises en place sont ingénieuses. Le directeur de l'entreprise reste positif: « Urs Pennanen [assure qu'il] y a actuellement une production excédentaire d'électricité [...]. Tout ce que nous produisons, mais ne consommons pas [est exporté] dans les pays nordiques est ensuite utilisé en Europe centrale ». Dans quelle mesure les innovations technologiques vont-elles permettre de mitiger les coûts environnementaux du développement? Cela reste à voir.

Pour poursuivre la lecture:

*Frédéric Arnould, *En Finlande, des centres de données chauffent les maisons*, Radio-Canada, 15 décembre 2025

Défense des droits

DEUX OREILLES, DEUX APPAREILS!

Suivis des démarches de l'AQDR Roberval

En ce moment, la RAMQ ne rembourse qu'un appareil auditif sur deux pour les retraité-es. L'AQDR Roberval travaille depuis plus de 5 ans à porter à Québec la demande simple d'une couverture auditive complète par le régime public. Deux oreilles, deux appareils!

« Cette initiative est une occasion concrète de remettre de l'argent dans les poches des personnes retraitées, en plus de générer des économies substantielles pour le gouvernement. Pour le gouvernement il s'agirait d'un investissement additionnel pour le remboursement d'une deuxième prothèse de 133 M\$ sur 5 ans et des économies potentielles pour le gouvernement (moins d'admissions aux urgences, d'hospitalisation et de soins de santé) de 1,04 G\$ sur cinq ans. Pour chaque dollar investi, Québec économiserait 8,90\$ ».*

Le groupe avait enfin eu, le 17 novembre dernier, une rencontre avec un représentant du ministère des Finances du Québec. Après le remaniement ministériel de l'hiver, les démarches se sont arrêtées. Aucun retour de la part de Québec. L'AQDR Roberval se tourne alors vers des ressources externes pour faire progresser ses revendications.

« Récemment, nous avons obtenu une subvention de la Fondation Mirella et Lino Saputo pour retenir les services de Marc-André Leclerc de la firme National dont il est directeur.

Il travaille avec nous, depuis février 2025, sur ce projet, depuis un an », explique Claudine Brassard, directrice générale de l'AQDR de Roberval ».*

Nous leur souhaitons bonne chance!



*Jean Tremblay, *Un appareil auditif sur deux est payé : le coût du silence*. Publié par l'Étoile du Lac, le 26 janvier 2026



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

Défense des droits

PAUVRETÉ ET CLIMAT: DES ENJEUX LIÉS

Avril, mois de l'environnement

Depuis les années 1980-1990, les inégalités se creusent dans la société canadienne et à travers le monde.

« Au Canada, entre 1982 et 2019, le revenu médian réel (ajusté pour tenir compte de l'inflation) des 5 % et 0,05 % des individus mieux nantis ont connu une croissance respective de 32% et 87%. Durant la même période, les revenus de la moitié moins fortunée de la population ont stagné et ceux du quart de la population la plus pauvre ont connu un recul de 21 %. En d'autres termes, les plus riches ont vu leurs revenus croître beaucoup plus rapidement que ceux du reste de la population, laissant la majorité des ménages aux prises avec des revenus stagnants ou en diminution ».



Pendant ce temps, les émissions de gaz à effet de serre augmentent rapidement, notamment dû à l'activité économique qui s'accélère et à la mondialisation. Comprendre la relation entre la production de richesse et la pollution est essentiel. Comme la richesse, la pollution ne se distribue pas équitablement. Les crises causées par le climat instable touchent plus fortement les populations les plus pauvres et les régions ressources que les quartiers riches des métropoles.

Les chercheurs de l'Institut de recherche et d'informations socioéconomiques (IRIS) montrent que les phénomènes sont liés.

« Nos analyses montrent que les inégalités de revenu, en particulier la part détenue par les 5% et 10% les plus riches, sont un moteur important des émissions de carbone au Canada. Cette relation est constante au fil du temps à travers les provinces et les secteurs économiques ».

Les revenus des individus les plus riches, les 5% de la population qui ont les revenus les plus élevés, sont directement liés aux performances boursières des compagnies les plus polluantes. Que ce soit dans l'énergie fossile ou dans les autres secteurs, un point de pourcentage d'augmentation de leurs revenus en 2020 entraîne « une hausse de 708 kilotonnes (kt) des émissions de CO₂ au Canada, ce qui équivaut aux émissions annuelles de près de 154 000 voitures à essence ». Les chercheurs vont même plus loin: « Une hausse des revenus chez les personnes à faible revenu n'entraîne pas nécessairement une augmentation proportionnelle des émissions, tandis que l'enrichissement des mieux rémunérés se traduit par une intensification marquée des émissions. » La redistribution de la richesse est donc au centre de la lutte contre le réchauffement climatique.

Si vous désirez poursuivre votre lecture, l'étude de l'IRIS est disponible en ligne. Cherchez: Nicolas Viens, Andrew Jorgenson, Crise climatique : la facture cachée des inégalités de revenu, 10 Décembre 2025, ou copiez: iris-recherche.qc.ca/publications/climat-inegalites





Défense de droits

TRANSPORT EN COMMUN DANS LA MRC, OÙ EN SOMMES-NOUS EN 2026?

Une des revendications majeures des AQDR est de soutenir la capacité de mobilité des personnes âgées. Cela passe par une offre de transport en commun structurante, qui permet de rester autonome dans son milieu de vie.

Malheureusement, le gouvernement de la Coalition avenir Québec (CAQ) a posé des gestes hostiles à cette réalisation de nos revendications; en 2025, 200 millions de dollars ont été coupés des transports collectifs financés par Québec.

« Pour « de petites sociétés de transport qui sont plus en milieu rural », ce sont des pertes de financement « assez énormes qui, selon nous, pourraient mettre en péril ou même menacer la survie de certaines de ces organisations-là », a réagi Philippe Jacques, codirecteur général et porte-parole de Trajectoire Québec. *

Pour plusieurs sociétés de transport, cela peut représenter jusqu'à 20% de leurs budgets. L'Union des municipalités du Québec a également dénoncé ces coupes. Pour la MRC de Nicolet-Yamaska, ce sont 150 000\$ qui ont été coupés. « Au Québec, la proportion des investissements destinés au réseau routier s'élève à 70 %, contre seulement 30 % pour le transport collectif ».*



La CAQ s'était engagée, il y a quelques années, à financer la route à 50% et les transports collectifs à 50%. Pour rattraper l'Ontario, le Québec devrait rebalancer ses budgets:

« Par personne, l'Ontario investit 1846 \$ pour son réseau routier alors que le Québec investit 3966 \$. En revanche, les investissements par personne pour le transport collectif sont de 3753 \$ en Ontario, contre 1607 \$ pour le Québec ».*

Ici, dans la MRC des Chenaux, nous n'avons pas subi de coupes des services en transport en 2025. Après vérification auprès de M. Patrick Baril, directeur général à la MRC, l'AQDR a appris que les coupes budgétaires ont été compensées par les municipalités pour maintenir les services de transport. Toutefois, M. Baril souligne que le développement de nouveaux circuits est maintenant « presque impossible, le financement étant à peu près disparu ».

* Stéphane Blais, *Le transport collectif en région subit des conséquences «assez énormes» après des coupures*, 28 janvier 2025. La presse Canadienne et Le Devoir



Consommation**SOINS PERSONNELS, ADAPTATION TECHNOLOGIQUE DE VOTRE MAISON... QU'EST-CE QUI SE QUALIFIE AU CRÉDIT D'IMPÔT POUR MAINTIEN À DOMICILE?**

Selon le gouvernement du Québec, « si vous habitez dans votre propre maison, vous pouvez demander le crédit d'impôt pour des dépenses payées par vous ou votre conjointe ou conjoint pour obtenir certains services de maintien à domicile ». Seul le coût des services donne droit au crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés. Le coût des produits nécessaires pour rendre les services n'est pas compris. Il est à noter que ces dépenses ne peuvent être liées qu'au lieu de votre domicile principal et qu'elles ne peuvent pas couvrir des travaux de construction, de rénovation ou de réparation, ou travaux pour lesquels une licence est exigée en vertu de la Loi sur le bâtiment, comme ceux effectués par des électricien·ne, peintre, ou d'un·e plombier·ère...



Services de soins personnels, si vous ne pouvez pas les faire vous-même; habillage, hygiène, alimentation. Sont exclus les soins de coiffure (mais pas le lavage des cheveux) ou les soins rendus par un·e membre d'un ordre professionnel.



Services liés aux repas. Aide à préparer les repas à l'endroit où vous habitez. Préparation et livraison des repas par un organisme communautaire à but non lucratif. Sont exclus: les livraisons de restaurant.

Services infirmiers; seuls ceux fournis à domicile sont admissibles.

Services de surveillance et d'encadrement. Surveillance électronique, mesure des services vitaux, de glycémie, mesures pour détecter les chutes, les bracelets d'alerte, etc. Est exclu: le coût de location ou d'achat du matériel.

Services de soutien civiques (pour faire face aux exigences de la vie quotidienne ou citoyenne). Pour vous rendre à l'épicerie, à la pharmacie, pour gérer le budget, l'aide à remplir les formulaires de versement anticipé au crédit d'impôt. Sont exclus: services rendus par un(e) membre d'un ordre professionnel, comme un(e) comptable professionnel(le) agréé(e) ou un(e) notaire, et l'aide pour remplir des formulaires liés à la déclaration de revenus.

La maison connectée TELUS, admissible au crédit d'impôt pour le maintien à domicile? Rien dans la loi ne mentionne pour l'instant ce service... Mais si le fournisseur de services couvre les alertes de signes vitaux, de sécurité dans la maison, ou tout autre champ couvert par le crédit d'impôt, la dépense d'abonnement devrait l'être. À vous de voir si TELUS peut détailler le coût de ces services sur les frais d'abonnements mensuels. Si oui, vous pourrez probablement en réclamer une part. À noter: les coûts des matériaux et de l'installation ne sont clairement pas admissibles.

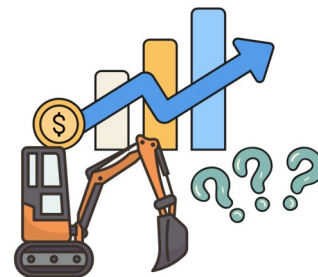


Consommation

CONSOMMATEURS·TRICES ÂGÉ·ES, VOUS AVEZ DES DROITS!

À l'AQDR des Chenaux, nous entendons régulièrement des histoires d'entrepreneurs, détaillants, prestataires de services et autres commerçants peu scrupuleux qui tentent de tourner les coins ronds avec les personnes âgées. Quelle que soit votre catégorie d'âge, quand vous faites des achats, vous avez des droits. Le processus devrait suivre des balises déterminées par le gouvernement du Québec et celui du Canada.

Estimer les travaux ou les services. Avant de vous engager pour des travaux ou pour un service, vous pouvez demander une estimation du prix et des éléments qui le justifient. Cette « estimé », soumission, etc., « est une évaluation honnête du coût approximatif du service qui doit être rendu. Avant de conclure le contrat, le fournisseur de services a le devoir de vous fournir toute information utile relative à la nature de la tâche, au matériel utilisé et au temps nécessaire. »*



Ce n'est pas un prix final. Toutefois, la variation doit être justifiée, et seules deux situations peuvent engendrer des frais supplémentaires;

- Lorsque vous demandez plus de travail que ce qui avait été prévu au départ.*
- Lorsque la personne engagée fait face à du travail supplémentaire ou à des dépenses imprévisibles au moment de conclure le contrat.*

Si les coûts du service ont été plus bas que prévu, un entrepreneur ou professionnel qui offre ses services peut alors réviser ses tarifs à la baisse.

Vous avez des questions sur la réputation d'un prestataire ou d'un entrepreneur? Avant de signer un contrat, il est possible de consulter le site de l'*Office de la protection du consommateur* pour connaître son historique de plainte. Ce site web regorge d'informations utiles sur toutes sortes de transactions, leurs balises et les normes québécoises.**

Vous ne vous entendez pas avec un commerçant, et les ressources en ligne de l'OPC ne sont pas limpides pour vous? Pour faire valoir vos droits, contactez le *Service d'aide aux consommateurs* (SAC). C'est un organisme communautaire de la Mauricie, dont la mission est de vous aider à gérer des conflits avec des commerçants ou à vous informer de vos droits. Basés à Shawinigan, vous pouvez les rejoindre au 819-537-1414, ou au info@sacmauricie.org. Leur site web, sacmauricie.org/ contient une foule de références intéressantes.

* Éducaloi, capsule en ligne. L'estimation, « estimés » et soumissions.
educaloi.qc.ca/capsules/lestimation-et-soumissions/

** L'Office a pour but de poser des actions visant à aider les consommateurs à faire des choix éclairés et à les informer de leurs droits, de leurs obligations et de leurs recours en cas de problème avec un commerçant. www.opc.gouv.qc.ca/



Consommation

INTELLIGENCE ARTIFICIELLE ET MAINTIEN À DOMICILE

« En 2021, l'Institut de la statistique du Québec (ISQ) a produit un portrait des personnes âgées dans la province. On dénombrait alors 1,75 million de personnes de 65 ans et plus, qui représentaient 20% de la population. [...] Selon les estimations de l'ISQ, en 2041, ce sont 26% des Québécoises et Québécois qui se retrouveront dans cette tranche d'âge ».*

Et la majorité de ces personnes désirent résider à la maison. Aujourd'hui, les technologies prennent de plus en plus de place, et face à la crise de disponibilité de la main-d'œuvre qui se profile avec le vieillissement de la population, plusieurs parlent de l'intelligence artificielle (IA) comme de la panacée. Mais est-ce une bonne idée? « Les maisons intelligentes permettront d'étirer et d'améliorer le maintien à domicile des personnes âgées, mais une réflexion éthique s'impose »*. Selon le gériatre Félix Pageau, qui a codirigé l'ouvrage *Robots and Gadgets: Aging at Home*, les technologies pourraient permettre de compenser pour des facultés motrices ou cérébrales qui diminuent. Capteurs de chute, caméras infrarouges, serrures intelligentes, détecteurs de chaleur dans la cuisine, piluliers intelligents, les possibilités sont multiples.



«Les innovations technologiques viennent raffermir le mode de vie actuel des pays industrialisés. La génération active, prise en sandwich entre des enfants à élever et des parents vieillissants à veiller, travaille trop et ne dispose pas de beaucoup de temps pour porter assistance aux personnes âgées. »*

Les objections le sont aussi: la sécurité vaut-elle le risque d'être épié en permanence par des compagnies qui vendent les données récoltées par leurs

applications? Et une assistance virtuelle peut-elle remplacer la visite d'un·e intervenant·e? Encore faudrait-il que l'IA puisse apprendre des routines et s'adapter à chaque personne âgée, au risque de voir un modèle impersonnel imposer un rythme de vie à ses client·es. « Pour certains chercheurs et chercheuses, ajoute-t-il, le manque de compassion dans les soins est aussi un problème. Oui, un robot peut prendre la mesure des signes vitaux, donner de la médication ou s'assurer du suivi d'un programme d'exercices, mais est-ce la même chose que donner des soins avec compassion? »*

« À cela s'ajoutent certaines considérations écologiques. La fabrication des technologies implique la surexploitation de métaux rares. L'entraînement et l'usage de l'IA consomment une quantité d'énergie monstre »*. Finalement, rien n'assure que ces technologies seront faciles à utiliser. Plutôt que de rassurer les utilisateurs·trices, l'IA pourrait simplement augmenter leur anxiété et aggraver l'isolement.

Ces réflexions rejoignent celles des bioéthiciens. Pour poursuivre votre lecture, vous pouvez retrouver l'article sur le web ou vous attaquer à l'ouvrage mentionné dans le texte!

*Yan Doublet, *Aide à domicile: bien baliser la technologie pour bien vieillir à la maison*, dans ULaVal Nouvelles, 16 décembre 2024



Environnement

LA NEIGE POUR CLIMATISER EN ÉTÉ?

Avril, mois de l'environnement.

Des systèmes ingénieux sont inventés pour climatiser à partir de l'énergie que la planète nous fournit 6 mois par année: la neige. Dans la ville de Sundsvall, en Suède, l'hôpital est climatisé par une gigantesque congère, un banc de neige, depuis 25 ans.

« Au fur et à mesure que la neige fond, l'eau est pompée, puis filtrée, avant d'être acheminée vers un échangeur de chaleur. Dans cet échangeur, l'eau à 0 °C se réchauffe jusqu'à 7 °C, tout en refroidissant un fluide qui permet de faire fonctionner la climatisation de l'hôpital. »* Dans la ville de Bibai, au Japon, un centre de données « blanc » a été inauguré en 2014, climatisé par la neige, et a été testé avec succès pendant 5 ans.

L'aéroport d'Oslo, en Norvège, a inauguré en 2016 « un système de refroidissement qui repose sur 30 000 mètres cubes de neige. Ce faisant, l'aéroport a réduit de près de 90 % la quantité d'électricité qu'il consommait pour assurer sa climatisation. »* Qu'attendons-nous pour emboîter le pas? Il n'y a pas si longtemps, au milieu du 20e siècle encore, le métier de coupeur de glace existait au Québec. Des blocs coupés l'hiver servaient à réfrigérer en été la nourriture dans des armoires à glace prévues à cet effet. Remettons cette expertise au goût du jour!

L'Architecte et directeur du Laboratoire de design nordique N360 de l'Université du Québec à Montréal (UQAM), Patrick Evans,

« pense que cette idée d'exploiter la neige pour refroidir les bâtiments pourrait "assez facilement" être mise en place dans une ville comme Montréal. La Ville [...] déverse environ 40 % de sa neige dans l'ancienne carrière Francon, tant et si bien qu'un immense glacier urbain s'y est formé, où l'on trouve encore des neiges qui datent de 2008. La Ville doit parfois s'y attaquer à coups de bulldozers et de pelles mécaniques pour en faire baisser le niveau. »*

Le Québec dépense déjà des millions de dollars annuellement pour le déneigement, et les municipalités elles aussi. Et si une collectivisation des coûts de climatisation était possible, avec de l'argent des contribuables, autrement dépensé dans le déneigement par des entrepreneurs privés?

* Chloé Bourquin, *La neige pourrait-elle remplacer nos climatiseurs ?*, La Presse, 24 février 2025



Blagues

La vie est une maladie mortelle transmissible sexuellement.

Quelle est la plus grande cause des divorces? - Le mariage!

Échos du CA

FAISONS LE POINT SUR LES MOBILISATIONS
DU COMMUNAUTAIRE

Dans les dernières éditions du bulletin *En Action*, il a été question des différentes pressions que les groupes communautaires subissent et qui minent leurs capacités à bien exécuter leurs missions. Le financement insuffisant, sporadique et par projet et le manque de reconnaissance minent le moral des groupes.

Face à ces situations qui rendent le travail des groupes difficile, voire impossible, les groupes de Défense collective des droits (DCD) et le mouvement communautaire plus largement se mobilisent ce printemps. Voici un bref rappel des dernières actions:



- Les groupes de DCD de la Mauricie ont rencontré, le 3 février, notre député régional, Jean Boulet. Leur demande: qu'il retire du projet de loi 7 les mesures les plus dommageables pour nous. Cette rencontre a obtenu une couverture médiatique du *Nouvelliste*, de *l'Hebdo Journal* et de *Radio-Canada* à l'émission régionale *Toujours le Matin*.
- Le 20 février, journée de mobilisation de la coalition *Main Rouge* contre le saccage du filet social avec manifestations à Montréal.
- Rassemblement des groupes devant le bureau de Chantal Rouleau, à Montréal, le 13 mars.

Le mouvement le *Communautaire à Boutte* grandit rapidement, et sa visibilité augmente;

- Le vendredi 27 février, deux porte-parole du mouvement *Le Communautaire à Boutte* ont rencontré M. Gilles Hudon, président-directeur général adjoint du CIUSSS MCQ, afin de faire le point sur la situation préoccupante vécue par les organismes.
- Le 25 février, un point de presse de Mme Isabelle Poulet - députée indépendante de Laporte à l'Assemblée nationale, a abordé le sujet du sous-financement des organismes communautaires, en se référant au *Communautaire à Boutte*.
- Toujours le 25 février, le *Communautaire à Boutte* a reçu l'appui de la Coalition des Tables régionales d'organismes communautaires (CTROC).
- Le 3 mars: appui de la MRC de Maskinongé au mouvement.
- Le 4 mars: la Table des regroupements provinciaux d'organismes communautaires & bénévoles appuie le mouvement. Et les appuis pleuvent depuis cette date.

Mouvement de grève! Plus d'une centaine d'articles ont été publiés dans les médias sur le mouvement à *boutte*. Les annonces de soutien au mouvement se multiplient à chaque semaine.

- Jeudi 12 mars: rencontre de mobilisation sur le web du *Communautaire à boutte*, thème Cap sur la grève. Environ 1000 personnes, représentant autant d'organismes, répondent présentes.
- Semaine d'action du 23 mars au 2 avril, semaine de grève des groupes dans toutes les régions du Québec. 1622 groupes d'action communautaire tombent en grève.
- Manifestation à Québec le 2 avril!



Échos du CA

VERS UNE NOUVELLE ÉLECTION GÉNÉRALE

Avec la venue d'un nouveau chef chez les libéraux, le PQ est en supposée chute libre. La CAQ aura son nouveau chef, sacré immédiatement premier ministre ; les élections peuvent arriver plus vite qu'on pourrait le penser. Mais qu'elles soient en mai ou en octobre, nous devons prendre en compte les 8 dernières années, qui ont été entachées à plusieurs reprises. Est-ce par cupidité, par étroitesse ou grandeur d'esprit, on ne connaît jamais assez l'être humain pour savoir comment il agit s'il est appelé à devenir un être de pouvoir!

Le communautaire n'est pas épargné. Je ne sais pas si vous avez vu, mais en Nouvelle-Écosse, 130 millions de dollars ont été coupés dans le budget alloué au communautaire. C'est énorme pour une province comme la Nouvelle-Écosse qui est très peu peuplée. Et si une province comme la Nouvelle Écosse en arrive à mettre le communautaire plus qu'à genoux, imaginez ce qui pourrait arriver chez nous! Ces argents sont nécessaires pour que la société fonctionne mieux. Pas parfaitement, mais mieux. Alors, il nous faudra bien analyser le budget divulgué par la CAQ. Ne pensez pas que si de petits cadeaux arrivent, c'est pour vous faire du bien. Ne perdez jamais de vue que l'on vous a privé de beaucoup au cours des dernières années. Ce que l'on vous donne, ce n'est rien de plus qu'un cadeau électoral.

Ce que le gouvernement vous donnera d'une main, il le reprendra de l'autre. ET SURTOUT, je souhaite ardemment que le communautaire soit épargné et que nous puissions recevoir au moins ce que nous avons l'habitude de recevoir pour continuer à fonctionner.

Normalement, à cette période de l'année, nous recevons une entente triennale qui nous dit combien d'argent sera remis pour notre budget de fonctionnement en défense des droits des aînés. Mais au moment d'écrire ces lignes, la seule réponse que nous obtenons du secrétariat aux aînés, c'est qu'il faut attendre la lecture du budget. J'ai hâte d'y être.... Et surtout de savoir ce qui nous pend au bout du nez...

Diane Béland, Présidente



Proverbe

Ne reste que parmi les amoureux, des autres éloigne-toi.
 Bien que ta flamme embrase le monde,
 Le feu meurt par la compagnie des cendres.

Djalâl ad-Dîn-Rûmî

Parole aux membres

TES CANADA, PROJET MAURICIE :
OÙ EN SOMMES-NOUS?

TES a déposé de nombreux dossiers parus en janvier 2026 afin de répondre aux 159 questions posées par les experts du ministère en rapport avec le dépôt des premiers documents d'étude d'impacts environnementaux. Malgré que ces documents soient datés de décembre 2025, aucune donnée des sondages, ni des référendums, n'ont été colligées dans leurs documents de *Projet optimisé*.

Voici les résultats démocratiques des référendums tenus à propos de ce projet :

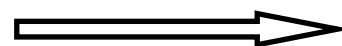
- St-Maurice: 91,5% contre (sept. 2025)
- St-Luc-de Vincennes : 85% contre (nov. 2025)
- St-Tite : 68% contre (nov. 2025)
- Ste-Thècle : 69% contre (nov. 2025)
- Sondage de la MRC de Mékinac : 68% contre (sept. 2025)



TES continue de se promener à la rencontre des citoyens malgré ces résultats démocratiques indiquant que le projet n'est pas accepté par les citoyens. Le plus gros des changements de leur *Projet optimisé* c'est la migration de 16 éoliennes de Des Chenaux vers la MRC de Mékinac. La force de chaque éolienne serait minimalement de 7,6 MW, sans toutefois spécifier que cela soit définitif. Aucune donnée supplémentaire n'est fournie au ministère quant aux études sur les impacts sonores de ces méga éoliennes industrielles.

Plusieurs conseils municipaux se sont aussi formellement prononcés contre le projet, mais il semble que TES ne s'en formalise pas trop. L'entreprise affirme aller de l'avant car tout respecte les règlements et qu'ils ont investi beaucoup d'argent. Leur principal argument en faveur de ce projet en est un de « retombées économiques pour les municipalités ».

Ce discours de « promoteur éolien » n'est pas nouveau, ni exclusif à ce que TES véhicule. Qu'en est-il vraiment? Dans un récent rapport de commissaires au BAPE concernant le projet Canton Mac Nider (rapport no 389 août 20225), il est clairement stipulé qu'il n'existe pas d'outil pour réellement mesurer l'effet de revitalisation des municipalités par l'entrée d'argent provenant de tels projets. Dans un tableau regroupant les indices de vitalité économique de 22 municipalités recevant des sommes venant de projets éoliens, on peut constater qu'il y a baisse de l'indice de vitalité dans 17 cas sur 22. Plusieurs élus ont visité St-Ferdinand afin d'avoir un "modèle" de projet éolien. Voici ce qu'on peut constater à propos de l'indice de vitalité économique de cette municipalité : il est passé de -0,70 (2014) à -3.95 (2022), malgré l'argent de parc éolien reçu depuis 2013. (réf. Institut de la statistique du Québec).





Le PDG de TES, la directrice de la chambre de commerce de Mékinac ainsi que certains individus en faveur du projet propagent un discours inacceptable à la radio ainsi que dans les diverses formes de médias. Ils véhiculent injustement la présence d'un "climat de terreur, des gestes d'intimidation et de harcèlement" venant des "opposants" à leur projet.

Quand on attaque ainsi ceux qui critiquent un projet au lieu de le faire valoir et d'en débattre, c'est que le projet n'est pas aussi "solide" que le promoteur le laisse entendre.

Relayé à notre journal par Monique Tremblay, de Saint-Prosper
Écrit par Édith Béland, Citoyenne engagée de Lac-aux-Sables,
Membre de Vent d'élus



Suivi d'activité

LA SANTÉ PAR L'ACTIVITÉ

Le mardi 17 mars, nous étions rassemblés à Saint-Maurice pour le dîner-conférence avec le Dr. Després. Plus de 60 membres se sont déplacés malgré la température incertaine. Après un bon repas préparé par le Villageois, nous avons été entretenus sur les principaux comportements qui nuisent à la santé et sur les moyens de les contrer. Comme l'a mentionné à plusieurs reprises le Dr. Després, la clé pour une bonne santé est de bouger. Pas faire du sport extrême, pas de l'entraînement compulsif, mais simplement de se garder en mouvement. En veillant à la qualité de notre alimentation, en surveillant notre tour de taille, en étant attentif à notre santé cardiorespiratoire et bien entendu en pratiquant de l'exercice physique, nous contribuons, par notre mode de vie sain, à une santé saine.

Une copie de son livre : *La révolution active dans la gestion de la maladie à la promotion de la santé est disponible à l'AQDR des Chenaux pour emprunt d'une durée de 2 semaines. À vous de le consulter!*



Activités à venir—détails

ACTIVITÉS D'AVRIL

DÎNER À LA CABANE À SUCRE

Venez partager le repas traditionnel du printemps à la Sucrierie Boisvert, avec vos amis et les membres de l'AQDR des Chenaux. Musique, ambiance et bonne compagnie seront au menu en plus d'un bon repas!

DATE: 8 avril

ENDROIT: Sucrierie Boisvert et Fils., 11, rang de la Rivière Batiscan NE, Saint-Stanislas

QUAND: accueil à 11h30, dîner vers midi.

INSCRIPTIONS ET ANNULATIONS: Jusqu'au 1er avril. Vous pouvez annuler sans frais avant le 3 avril.

COÛT: 30\$ membres, 40\$ non membres.



CAFÉ-RENCONTRE: ABEILLES ET BIODIVERSITÉ

Avec Philippe Saint-Hilaire-Gravel, apiculteur depuis plus de 11 ans et copropriétaire de Miels & Forêts Inc. Dans cet atelier, nous discuterons des principaux paramètres de la cohabitation entre les abeilles à miel et les humains en Amérique du Nord. Il sera question du cycle de vie des abeilles mellifères, de leurs besoins et des façons dont l'environnement affecte leur comportement. Dégustation de miels saisonniers à la fin de la présentation.

DATE: 15 avril

ENDROIT: Salle municipale de Saint-Stanislas

QUAND: accueil à 13h, présentation à 13h30

INSCRIPTIONS ET ANNULATIONS: Jusqu'au 10 avril

COÛT: gratuit!



RECRUTEMENT: POURQUOI ÊTRE MEMBRE À L'AQDR DES CHENAUX?

Il y a plusieurs bonnes raisons, dont plusieurs sont partagées avec les autres AQDR. Vous obtenez des rabais exclusifs sur vos assurances habitation et automobile avec Beneva et sur vos assurances voyages avec SécuriGlobe; des rabais chez IRIS en optométrie, chez les marchands Bétonel et sur certains produits et services du Groupe Forget, audioprothésistes.



Spécifiquement, à l'AQDR des Chenaux, nous publions le bulletin d'information *En Action*, distribué 9 fois par année, et organisons une vie associative avec une ou deux activités citoyennes chaque mois. 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 d'un prix gastronomique d'une valeur de 200\$. Passez le mot!





Frais de participation

RAPPEL IMPORTANT

L'AQDR des Chenaux engage régulièrement des frais afin de vous offrir des activités. Lors du premier conseil d'administration 2024-2025, nous avons regardé les pertes que les désistements de dernière minute occasionnaient comme contraintes monétaires pour l'organisme. Il est arrivé plusieurs fois que des personnes s'inscrivent à des activités et ne se présentent pas. Résultat : les engagements financiers que nous avons pris avec les traiteurs nous obligeaient à payer pour le nombre de repas que nous avons annoncés. Juste pendant l'exercice 2024-2025, nous avons eu des pertes de près de 500\$.

Puisque nous sommes un organisme communautaire, nous recevons jusqu'au 31 mars 2026 un engagement financier de la part du gouvernement du Québec. Cette entente prendra fin dans quelques jours et nous ne savons toujours pas si nous recevrons les argent qui nous étaient destinés pour la défense des droits. Nous sommes sans nouvelles, et ce silence crée beaucoup d'incertitude.

Comme nous l'avons décidé et l'avons annoncé, revoici la politique en vigueur depuis septembre 2024.

Toute personne inscrite à une activité où l'AQDR des Chenaux avec frais de repas doit avancer des argent. Autrement, nous lui demanderons de rembourser les frais encourus par son absence et le fait qu'elle n'ait pas annulé sa participation à temps.

À l'avenir, lorsque le bulletin sortira avec le calendrier des activités, il y sera inscrit :

- Date de l'activité avec le prix
- Date pour vous enregistrer,
- Date ultime pour annuler sans devoir déboursé pour votre absence.

Si vous ne pouvez vous présenter, deux solutions s'offrent à vous, vous pouvez :

- Vous rendre à la salle avec des plats de transport et récupérer votre repas
- Offrir à une autre personne de participer à l'activité, en vous remboursant le prix du billet (votre responsabilité).

Souvenez-vous que chaque fois que vous ne respectez pas vos engagements, cela signifie pour nous : une perte monétaire que nous ne sommes pas en mesure d'absorber, et aussi la possibilité que nous ayons à refuser quelqu'un, car le nombre d'inscriptions est parfois limité.

Le conseil d'administration de l'AQDR des Chenaux



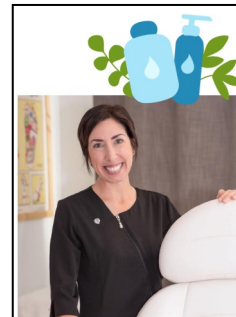
Suivi d'activité

CE FUT UN APRÈS-MIDI FORT INTÉRESSANT!

Le 27 février dernier, nous recevions Marie-Claude Beaudry, esthéticienne, pour nous parler des soins à apporter à la peau vieillissante que nous subissons tous et toutes. Les hommes n'étaient pas présents. Les femmes présentes, elles, ont vraiment apprécié l'atelier! En posant des questions, en recevant un mini-soin d'échantillonnage des produits. Marie-Claude nous a parlé des soins à la paraffine qui consiste en un enveloppement des mains dans un gant, lequel contient de la paraffine chaude. Les bienfaits de cet enveloppement procurent chaleur et détente aux articulations et hydrate en profondeur. Elle nous a aussi parlé des achats de produits vendus en magasin et qui viennent d'ailleurs; ces produits sont pour la plupart très coûteux, et ne valent pas plus que les produits fabriqués au Québec.

Si vous voulez rejoindre Marie-Claude, appelez-la au 1-418-922-3128 ou écrivez au mcbesthetique@gmail.com

Pour trouver une esthéticienne ayant des qualifications, consultez les normes sur: www.soinspersonnels.com/66/norme-professionnelle-en-esthetique
www.apeseq.ca/repertoire



UN PEU DE DOUCEUR AVANT LA FÊTE DES MÈRES

Comme nous vous l'avons mentionné lors de notre après-midi avec Marie-Claude, nous avons un créneau pour vous faire bénéficier d'un enveloppement des mains à la paraffine chaude.

QUAND – vendredi 8 mai 2026

HEURE – 13h30

ENDROIT – IMS à Sainte-Genève

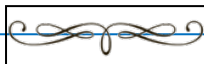
COÛT – 20\$ pour un traitement d'enveloppement complet, ainsi qu'une brosse d'exfoliation pour les mains.

BÉNÉFICE – Pour toutes les personnes ayant des problèmes d'articulation et qui ont besoin d'une réhydratation complète.

Dépêchez-vous à réserver une des 20 places disponibles!

SVP, une fois inscrit, votre engagement monétaire est confirmé. Si vous ne pouvez assister, vous devez trouver un remplaçant ou acquitter les frais d'inscription de 20\$

Diane Béland, Présidente

A promotional poster for a paraffin hand wrap workshop. The background is dark purple with a floral pattern. At the top, there is a logo for Marie-Claude Beaudry, Esthéticienne & Electrolyste, featuring a pink flower. The word 'MASQUE' is written in large, white, serif capital letters. Below this, there is a photograph of Marie-Claude Beaudry smiling and holding two white paraffin gloves. At the bottom, the text 'DE PARAFFINE POUR LES MAINS' is written in white, serif capital letters.

Marie-Claude Beaudry
Esthéticienne & Electrolyste

MASQUE

DE PARAFFINE
POUR LES MAINS

Place aux partenaires

LE SALON ÉCOLO

LE DIMANCHE 7 JUIN 2026

LA SEMAINE ÉCOLO

DU 31 MAI AU 7 JUIN 2026

À SAINTE-ANNE-DE-LA-PÉRADE

Surveillez les détails de notre programmation : atelier de réparation Répare-T-trucs, conférence, projection d'un documentaire et échanges... une foule d'activités pour s'informer et agir tous ensemble!

NOTRE MISSION : Sensibiliser notre communauté à l'importance de préserver l'environnement au quotidien par de petits gestes écoresponsables.

Parce que chacun doit poser des gestes concrets pour protéger notre seule Planète



L'EAU QUI NOUS UNIT

AGISSONS POUR LA SANTÉ DE LA RIVIÈRE BATISCAN !

Que vous ayez les pieds dans l'eau ou que vous habitiez au cœur d'un village, vous avez un rôle à jouer !



**DEVENEZ BÉNÉVOLE !
NUL BESOIN D'ÊTRE EXPERT !**

Aidez-nous à remettre les arbustes aux citoyens lors de notre **grande journée de distribution d'arbustes** le 3 juillet 2026. Aucune expérience requise.



**PROPRIÉTAIRES RIVERAINS
VOS ARBUSTES À FAIBLE COÛT**

Protégez la qualité de l'eau et stabilisez vos berges en profitant de notre vente annuelle d'arbustes indigènes. Un geste simple, un impact durable.



info@sambba.qc.ca | 418 362-3202 | sambba.qc.ca

Place aux AQDR

VIVRE DANS LA DIGNITÉ AVANT DE MOURIR DANS LA DIGNITÉ

Vieillir, ce n'est pas disparaître. Ce n'est pas devenir invisible. Ce n'est pas attendre que la société se souvienne de nous seulement au moment de mourir. Aujourd'hui, nous affirmons haut et fort que la dignité commence dans la vie, pas dans les derniers instants.

La dignité ne peut plus attendre: il faut agir maintenant pour les aînés du Québec. Dans un contexte où la population traverse des difficultés économiques majeures, l'AQDR Jonquière lance un appel clair: il est urgent de s'attaquer à la précarité financière des personnes âgées de 75 ans et plus. D'ici 2031, ce groupe représentera un quart de la population québécoise. Le Québec ne peut plus se permettre d'attendre.

Depuis des années, mémoires, plans d'action et rapports s'accumulent. Ils sont utiles, mais leurs effets tardent à se faire sentir sur le terrain. Pendant ce temps, des milliers d'aînés vivent des choix impossibles : se nourrir ou se loger, se soigner ou payer leurs comptes. La dignité ne peut pas attendre.

L'AQDR Jonquière demande des mesures rapides, équitables et applicables immédiatement. Les différents paliers de gouvernement doivent simplifier leurs communications, rendre leurs programmes compréhensibles et accessibles, et cesser de multiplier les obstacles administratifs qui excluent les personnes les plus vulnérables.

Nous réclamons la mise en place d'un chantier provincial sur le revenu des aînés, un espace de travail concret où les réalités du terrain seront entendues et où les solutions seront construites avec celles et ceux qui vivent ces enjeux au quotidien. L'AQDR Jonquière souhaite y contribuer pleinement.

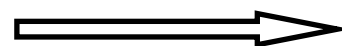
Défendons ensemble les droits des personnes âgées d'aujourd'hui et de demain.

Vieillir ne doit jamais signifier disparaître. Chaque personne âgée a droit :

- à une information claire et accessible
- à des services respectueux et adaptés
- à des choix réels, pas des options imposées
- à une pleine participation sociale
- à la fierté de vieillir, parce que chaque année de vie est une victoire et un apport à notre société
- à la reconnaissance de leur expérience, de leur contribution et de leur rôle essentiel dans nos communautés



La dignité n'est pas un privilège de fin de vie : elle est le droit de



toute une vie. Nous refusons une société qui ne parle de dignité qu'au moment de mourir. Nous exigeons une société qui garantit la dignité tout au long de la vie.

Vivre dans la dignité avant de mourir dans la dignité, c'est un droit. Pas une faveur.

L'AQDR Jonquière continuera de porter cette voix, avec force, constance et détermination.
Josée Savard, Directrice générale pour l'AQDR Jonquière



Réflexion

UN TEXTE DU POÈTE ET MYSTIQUE DE LANGUE FARSI (PERSAN), DJALÂL AD-DÎN-RÛMÎ

« Ainsi l'être humain est une auberge.
Chaque matin, un nouvel arrivant.
Une joie, un découragement, une méchanceté,
une conscience passagère se présente,
comme un hôte qu'on n'attendait pas.

Accueille-les tous de bon cœur !
Même si c'est une foule de chagrins
qui saccage tout dans ta maison,
et la vide de ses meubles,
traite chaque invité avec honneur.
Il fait peut-être de la place en toi pour de nouveaux plaisirs.

L'idée noire, la honte, la malice,
accueille-les à ta porte avec le sourire
et invite-les à entrer.

Soit reconnaissant à tous ceux qui viennent
car chacun est un guide
qui t'est envoyé de l'au-delà ».

Extrait de *The Essential Rumi*, traduction française de Claude Farni.

Ce texte est en l'honneur de la longue tradition de poésie du peuple perse, aujourd'hui les Iraniens. Bien que l'actualité soit marquée par la guerre, nous vous invitons à voir la beauté dans le monde et à ressentir de la solidarité avec les peuples victimes de leurs tyrans.



Spiritualité

PÂQUES: FÊTE DE PASSAGE

*Par Raymond Gravel, prêtre du diocèse de Joliette, a écrit ce texte en 2007.
Paru dans le bulletin En Action de mars 2016.*

C'est évident que cette fête est d'abord religieuse et chrétienne, mais tout le monde peut y trouver son compte, car Pâques, qui veut dire passage, emprunte le cycle lunaire et se célèbre toujours après la première pleine lune du printemps. Toute la vie est faite de passages: on naît, on grandit, on se transforme, on évolue et puis on meurt. La question qu'on se pose est la suivante: la mort est-elle le dernier passage de la vie? Certains diront oui, d'autres non. Il semble que la nature elle-même nous indique que la mort n'a pas le dernier mot sur la vie.

Lorsqu'arrive le printemps, tout ce qui semblait mort renaît: les fleurs, les arbres, les insectes, les oiseaux migrateurs reviennent, les animaux qui s'étaient terrés tout l'hiver sortent de leur hibernation. La vie reprend son cours... C'est le printemps, c'est la vie nouvelle; c'est le passage de la mort à la vie.

Au 18ème siècle, le philosophe français Antoine Lavoisier ne disait-il pas: « Rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme ». Il est vrai que certains passages sont plus difficiles que d'autres: la mort en est un! Qu'on soit croyant ou pas, la vieillesse, la maladie, la souffrance sont ou seront le lot de la majorité d'entre nous. C'est pourquoi, il faut nous poser toutes les questions soulevées par cette réalité: qu'est-ce que la vie? La mort est-elle un droit ou une conséquence de la vie? La souffrance est-elle un mal nécessaire?

La fête de Pâques nous invite à réfléchir sur le sens de la vie, et cette réflexion n'est pas réservée seulement aux croyants et aux chrétiens. Célébrer Pâques, c'est nous rappeler que le Vendredi saint précède toujours le dimanche de Pâques; mais il s'agit aussi d'un passage. La mort n'est plus; elle n'est que le passage vers la vie.



Le théologien Michel Hubaut écrivait: « Je crois en la résurrection du Christ quand je vois renaître la vie autour de moi, quand je vois des hommes et des femmes, des collectivités qui se lèvent, se relèvent sans cesse pour refuser la fatalité de l'injustice, de la violence, du mal sous toutes ses formes. Quand je vois des hommes et des femmes habités par une force intérieure qui les pousse à faire triompher la vie en dépit de tous les échecs ». Illuminés par le Christ de Pâques, n'éteignons pas la lumière qui jaillit de nos tombeaux; elle fait renaître l'espérance dont le monde a tant besoin.



Recette

DAHL MANGUE ET COCO, RIZ CROUSTILLANT ÉPICÉ

Par Loounie, sur le site *Les mordus***Pour le Dahl**

Huile de canola -15 ml (1 c. à soupe)	Bouillon de légumes -375 ml (1 ½ tasse)
Graines de coriandre, grossièrement moulues -5 ml (1 c. à thé)	Lait de coco-1 conserve de 400 ml (1 ⅔ tasse), divisé
Graines de moutarde, grossièrement moulues -5 ml (1 c. à thé)	Jeunes épinards, hachés grossièrement -750 ml (3 tasses)
Flocons de piment fort -2,5 ml (½ c. à thé)	Lentilles corail sèches, bien lavées et bien rincées -250 ml (1 tasse)
Poudre de curcuma -2,5 ml (½ c. à thé)	Pour le riz croustillant
Petit oignon, haché -1	Sel -1 pincée
Gousses d'ail, hachées -3	Huile de canola -15 ml (1 c. à soupe)
Gingembre haché-15 ml (1 c. à soupe)	Sambal oelek ou sauce sriracha -10 ml (2 c. à thé)
Mangue fraîche ou congelée coupée en dés -250 ml (1 tasse)	Sirop d'érable -10 ml (2 c. à thé)
Sel -1 pincée	Céréales de riz soufflé (style Rice Krispies) -250 ml (1 tasse)

Pour la garniture de riz croustillant

1. Dans un chaudron à feu moyen-vif, faites chauffer l'huile. Ajoutez le sambal oelek et le sirop d'érable. Mélangez le tout.
2. Ajoutez les céréales de riz et le sel. Faites cuire le mélange 1 minute, en le remuant afin de bien répartir les saveurs. Mettez la garniture de riz croustillant dans une assiette et laissez-la reposer.

**Pour le Dahl**

1. Dans la même casserole, faites chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajoutez les graines de coriandre, les graines de moutarde, les flocons de piment fort et la poudre de curcuma. Faites sauter les épices 1 minute, jusqu'à ce qu'elles dégagent un parfum.
2. Ajoutez l'oignon et faites-le cuire 2 minutes. Ajoutez l'ail, le gingembre, la mangue et le sel. Faites sauter le tout 2 minutes.
3. Ajoutez les lentilles, le bouillon de légumes et 250 ml (1 tasse) de lait de coco. Mélangez bien le tout et portez-le à ébullition. Réduisez le feu et faites cuire les lentilles à découvert 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
4. Ajoutez les jeunes épinards et mélangez la préparation. Fermez le feu et laissez reposer le Dahl 2 minutes.
5. Garnissez le Dahl d'un peu de lait de coco restant, de quartiers de lime et de riz croustillant.



Nutrition et société

IL Y A 30 ANS NAISSAIT LE RÉSEAU DES FERMIER·ÈRES DE FAMILLE

Petit zoom sur une perle rare.

Un secret bien gardé qui mériterait pourtant d'être clamé sur toutes les plateformes: Le Réseau des fermiers·ères de famille, OBNL québécois, est le plus grand réseau de fermes biologiques au monde. Il fête ses 30 ans cette année!



À la suite de plusieurs groupes écologistes et citoyens des années 1970 et 1980, dont le Mouvement pour l'agriculture biologique (MAB), de plus en plus d'agriculteurs et d'agricultrices se demandent comment rentabiliser leurs opérations à plus petite échelle. C'est dans ce contexte que le groupe environnementaliste Équiterre prend sous son aile la mise en marché collective de fermiers et fermières désireux·ses d'innover, en 1995.

Le concept vient du Japon, sous le nom de mouvement *Teikei*. Les agriculteurs·trices se réunissent dans le concept de l'Agriculture soutenue par la communauté (ASC). L'ASC crée un lien direct entre le monde agricole et les mangeurs·euses. Sur le principe de l'abonnement au printemps, les abonné·es soutiennent financièrement en début de saison les fermiers·ères afin qu'ils·elles puissent produire les légumes pour l'été. Cette sécurité est partagée: les abonné·es s'assurent de la nourriture pour la saison et les fermiers·ères peuvent planifier leurs saisons avec des ventes assurées.

En 1995, avec la porte-parole Laure Waridel, le groupe s'organise pour mettre en place sa première expérience d'ASC avec la ferme Cadet-Roussel à Mont Saint-Grégoire. Une ferme et 30 abonné·es, voilà comment le Réseau des fermiers·ères de famille d'Équiterre a commencé! Fort de ce succès, cet essai se transforme dès 1996 en ce qui est encore aujourd'hui le Réseau des fermiers·ères de famille (RFF). Au début, on compte sept fermes, puis rapidement l'engouement grandit dans tous les coins du Québec, devenant ainsi ce grand mouvement en faveur d'une agriculture bio, locale et solidaire de la terre et de ses communautés!

Vous voulez vous nourrir sainement et soutenir l'économie locale et respectueuse de l'environnement? Découvrez les fermes de la région sur le site du Réseau (fermierdefamille.org), ou abonnez-vous aux paniers de la *ferme Campanipol*, à Sainte-Genève. Pour cueillir vos bleuets locaux, il y a la *Bleuetière Champs de Rêves*. Pour les pommes *le Verger Baril*, de même que de beaux projets à l'incubateur *le Champ des possibles*. Pour celles et ceux qui préfèrent le format de marché public, *le Ptit Marché des Chenaux* se tiendra les 21 juin, 5 et 19 juillet, 2, 16 et 30 août, ainsi que le 13 septembre. Les marchés ont lieu de 10h à 14h au 8 rue Marcotte, Sainte-Anne-de-la-Pérade.





Mot Mystère

THÈME: LE MOUVEMENT

À TROUVER: UN MOT DE 11 LETTRES

À trouver: un mot de 11 lettres

Thème: **MOUVEMENT**

- | | | |
|----------|-----------|-----------|
| ACTE | HEURTER | REMUANT |
| ALLER | HOULE | RETIRER |
| BALANCER | INACTION | REVIF |
| BONDIR | INCLINER | RIPER |
| CHEMINER | JET | RODER |
| COUCHER | LENT | ROULER |
| COULER | LESTE | SORTIR |
| DANSER | MENER | TITUBER |
| EBRANLER | NATATION | TOMBER |
| ECRASER | ONDOYER | TORSION |
| ELAN | ONDULER | TOURNOYER |
| EMERSION | OSCILLER | TROTTER |
| ENVOL | OTER | |
| ETENDRE | PRESTE | |
| EVOLUER | RAMER | |
| EXTIRPER | RAYONNER | |
| FONCER | RECULER | |
| FREIN | REDRESSER | |
| FUIR | REFLUX | |



CONCOURS EN ACTION

MARS 2026 – VESPERALE - La personne gagnante: Marie-Andrée Dumas

Merci pour votre belle participation!

Participez et courez la chance de gagner 10\$.

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



Vous avez **jusqu'au 15 avril 2026** 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

BON JOUR DE LA TERRE, LE 22 AVRIL!



Vitalité intellectuelle

DES NOMS GÉNÉRALEMENT AU PLURIEL

Capsules sur le bon usage du Français, par Louise Dolbec

Certains noms sont généralement employés au pluriel, mais peuvent aussi, plus rarement, être employés au singulier.

C'est notamment le cas des termes désignant des classes ou des espèces de végétaux ou d'animaux, qu'on peut employer au singulier pour désigner un représentant de ces classes ou de ces espèces.

L'original est un **cervidé**, c'est-à-dire qu'il fait partie de la famille des **cervidés**.

Filipa a travaillé très fort pour des **brouilles**.

Il y avait des **débris** de verre partout.

Exemple de noms généralement employés au pluriel pouvant aussi être employés au singulier: babines, doléances, emplettes, oubliettes, semailles, etc.

* Vous pouvez consulter la liste complète sur le site vitrinelinguistique.oqlf.gouv.qc.ca/



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? Découpez et remplissez 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

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

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



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

CHAMBRE DES COMMUNES
MUNICIPALITÉ DE CHAMPLAIN



FIER PARTENAIRE DE NOTRE MILIEU

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

www.desjardins.com/
caissedemekinac-deschenaux

 **Desjardins**
Caisse de Mékinac-Des Chenaux



Notre entreprise de service de maintien à domicile

Chez moi pour la vie!

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

Entretien ménager | Soins à la personne | Répît Accompagnement

**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



Bon printemps!
Joyeuses Pâques