


Mars 2026


Coût du bulletin: 3,75\$

Gratuit pour les membres

PRÉVENTION DES MALADIES CHRONIQUES DE SOCIÉTÉ PAR LE MODE DE VIE

Dîner-Conférence: Avec le Docteur Jean-Pierre Després, spécialiste en médecine préventive et chercheur universitaire. Activité ouverte à toutes les AQDR de la Mauricie.

Quand: 17 mars, 11h30 pour le repas,
13h30 pour la conférence.

Où: À la salle municipale de Saint-Maurice

Coût: 30\$ membres, 35\$ membres des
autres AQDR, 40\$ non-membres



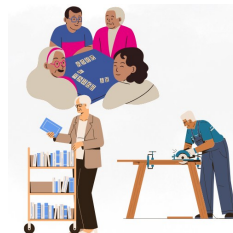
LA RETRAITE, MÊME DESTINATION POUR LES HOMMES ET LES FEMMES?

Café-rencontre: avec Chantal Létourneau, retraitée de la recherche et de l'enseignement en psychologie. Elle présentera les différences qui peuvent survenir dans la retraite, selon les genres et les sexes et les types de loisirs qui peuvent aider à conserver un bon équilibre de vie.

Quand: 26 mars, 13h30

Où: IMS

Coût: Gratuit!



DÎNER À LA CABANE À SUCRE

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

DATE: 8 avril

ENDROIT: Sucrerie Boisvert et Fils

QUAND: 11h30 accueil - dîner

COÛT: 30\$ membres, 40\$ non-membres.



Chroniques page

Calendrier des activités	2
Mot de la présidente	3
Défense de droits.....	5
Fiscalité	12
Juridique	13
Suivi d'activités.....	14
Saviez-vous que... ..	15
Activités à venir, détails... ..	16-17
Santé.....	18
Spiritualité	19
Place aux partenaires.....	20
Réflexion	22
Recette.....	23
Nutrition.....	24
Mot mystère	25
Jeux	26
Vitalité intellectuelle	27

Printemps 2026

Calendrier des activités

DATE ET HEURE	ACTIVITÉ	ENDROIT	COÛT	RÉSERVATION
17 mars, repas 11h30, conférence à 13h30.	Dîner-Conférence: Prévention des maladies chroniques de société par le mode de vie	Salle municipale de St-Maurice, 2431, rang Saint-Jean	30\$ membres/ 35\$ autres AQDR / 40\$ non-membres	Jusqu'au 9 mars
26 mars, Accueil à partir de 13h, début à 13h30	Café-rencontre : La retraite, même destination pour les hommes et les femmes?	IMS Sainte-Geneviève (présentiel et Zoom)	Gratuit	Jusqu'au 23 mars
8 avril, accueil à 11h30	Dîner à la Cabane à sucre à la Sucrerie Boisvert.	Sucrerie Boisvert et Fils, 11 rang de la Rivière Batiscan NE	30\$ membres 40\$ non-membres	Jusqu'au 1er avril
15 avril, Accueil à partir de 13h, début à 13h30	Café-rencontre: Abeilles et biodiversité.	Salle municipale de Saint-Stanislas	Gratuit	Jusqu'au 10 avril



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
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 

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

BIENVENUE DANS UN MONDE DE NON-RECONNAISSANCE

Vous avez certainement entendu parler du *Communautaire à boutte*? Et bien si non, je vous informe que depuis la fin de l'année 2025, une petite révolution se prépare. Le CAB de Shawinigan, par son directeur général, Mathieu Gélinas, travaille fort pour essayer de faire entendre au gouvernement encore en poste que leur travail a une valeur et une faim de reconnaissance et de financement.



Du financement pour un organisme sans but lucratif ça veut dire quoi? Pensez à regarder partout autour de vous, tout ce qu'ils font et tout le soutien bénévole dont ces organismes ont besoin.

Les voyez-vous, ces petites abeilles [très majoritairement des femmes] qui s'activent afin de vous donner de meilleures conditions de vie? Le communautaire chapeaute toutes les activités qui vous sont offertes gratuitement. Du moment où vous quittez votre maison pour vous rendre à quelque part, si vous ne possédez pas de voiture ou de permis de conduire, vous faites un appel au CAB de votre région. Vous demandez à recevoir de l'aide pour un transport vers l'hôpital, on vous organisera quelque chose avec un·e bénévole. Vous avez besoin d'aide ponctuelle, vous demandez à un·e voisin·e de vous aider, et bien ça aussi c'est une forme de bénévolat. Quand vous êtes à l'hôpital pour un rendez-vous et que l'on vous dirige vers votre destination, un·e bénévole sera là pour vous aider à trouver le bon endroit. Vous voulez manger quelque chose de différent et qu'on vous le livre occasionnellement ou hebdomadairement? Vous demandez à la Popote roulante de vous faire une livraison du mets qu'ils·elles auront préparées. Et bien ce sont des bénévoles qui préparent ces repas. Vous êtes membre d'un CA? Cette activité est bénévole et la paie c'est de voir des gens participer aux activités pensées pour tous les membres.

À l'AQDR des Chenaux, nous avons la chance d'avoir des personnes fiables, responsables et engagées. Nous serons bientôt en mode recrutement pour compléter notre conseil d'administration et ça ce sera encore une fois de plus, du travail bénévole. Alors quand on vous dit qu'il y a des bénévoles partout, on ne ment pas. Et tous ces bénévoles ont besoin d'être soutenu·es.

Les bénévoles sont à *boutte*, parce qu'ils·elles ne voient pas de relève. Les bénévoles et ceux·celles qui travaillent dans le réseau communautaire sont traités comme des moins que rien par les instances gouvernementales. Ils·elles sont affamés et ne sont pas certaines que leurs emplois existeront encore dans quelques mois ou années. Les bénévoles veulent être reconnus. Les travailleurs·ses des milieux communautaires veulent être reconnues. Ces personnes travaillent sans relâche, font souvent des heures supplémentaires parce qu'ils·elles aiment ce qu'ils font et ne sont pas très regardants du travail qu'ils·elles accomplissent. Donc ils·elles sont sous-payés par rapport au marché actuel de l'emploi et ils·elles continuent quand même à faire ce en quoi elles

croient. Ils·Elles aiment leur monde.

Et le gouvernement lui, que fait-il pour que la machine du peuple fonctionne bien? RIEN, rien qui ne vaille la peine d'être souligné. Quand nous demandons des subventions pour des projets qui nous feraient embaucher une chargée de projet, la réponse tarde beaucoup à venir. Nous vivons présentement la situation avec CADA; nous avons déposé une demande de subvention pour un projet qui garantirait l'emploi de nos travailleurs·ses. Normalement nous devions avoir une réponse à l'automne dernier et aujourd'hui, jour où j'écris ces mots, en ce 2 février, la marmotte est sortie de son terrier mais après presque 2 saisons passées, nous attendons toujours notre réponse. Ceci mine nos travailleurs·ses. Pour eux·elles, c'est toujours la même rengaine qui revient, aurais-je toujours un emploi à la fin de l'année? Cette situation mine les travailleurs·ses du communautaire et mine aussi les CA qui les supportent.

Nous vivons dans un milieu communautaire, nous habitons un milieu communautaire et nous sommes des travailleurs bénévoles ou communautaires. Nous sommes essoufflé·es car nous n'avons pas les argents pour un fonctionnement optimal. Quand nous perdons des argents parce qu'ils sont donnés à des projets foireux (pensez à Nothvolt, à SAAQCLIC, au Troisième lien), nous devenons en proie à un dysfonctionnement de notre système. Nous donnons de l'emploi à des personnes qui ont à cœur de faire la réussite de notre société, pour qu'elle demeure fonctionnelle. Pour ce faire, le gouvernement actuel et les autres gouvernements qui seront là devront se pencher sérieusement sur tout ce monde qui a besoin qu'on les reconnaisse. Pour ce qu'ils-elles sont, pour des conditions de vie décentes, tant salariales que sociétales. Cette reconnaissance nous donnerait probablement une meilleure société, une société plus équitable. Alors aidons le *Communautaire à boutte* à se refaire une santé!

Si vous voyez des travailleurs·ses du communautaire faire la grève ou une marche pour défendre leurs droits, supportez-les. Ils-elles en ont besoin et pour nous, c'est notre avenir qui en dépend. Personnellement, je ne voudrais pas voir nos travailleurs, au bureau de l'IMS, se chercher quelque chose d'autre ailleurs comme plan d'avenir car nous aurions de la difficulté à vivre sans eux. Alors faisons attention et disons au gouvernement que leur désengagement va finir par leur coûter cher.

Diane Béland, Présidente

Une douce pensée pour nos disparu·es



Nos douces pensées pour Mme Pierrette Frenette, membre de Sainte-Anne-de-la-Pérade pour le décès de sa fille Line Brouillette.

Défense des droits**2026, UNE ANNÉE DIFFICILE POUR LES LOCATAIRES?**

Depuis 2 ans, plusieurs personnes vivant en loyer n'arrivent plus à joindre les deux bouts. Un des marqueurs de cette réalité est le nombre de dossiers en non-paiement de loyer enregistré au Tribunal administratif du logement (TAL). 42 934 en 2024-2025, du jamais vu en plus de 10 ans.

« Des gens signent des baux beaucoup plus [élevés] que leurs moyens parce qu'ils ne trouvent rien d'autre. C'est une conséquence du fait que les loyers sont trop chers », déplore Éloïse Bolduc, organisatrice communautaire au Regroupement des comités logement et associations de locataires du Québec (RCLALQ). » *

En ville, le prix moyen d'un 4 ½ a augmenté de 71% entre 2019 et 2025. Globalement, au Québec, le 4 ½ a augmenté de 48% pour la même période. Cela fait en sorte que de nombreux·ses travailleur·ses ne peuvent plus se permettre un logement répondant à leurs besoins, ou bien engagent une part importante de leurs revenus dans le logement. Un loyer dit abordable correspond environ à 25% de vos revenus. Quand un imprévu survient et que vous payez, par exemple, 50% de votre revenu mensuel pour vous loger, vous ne pouvez alors plus faire face à toutes vos obligations.

**Les balises?**

En ce moment, le TAL connaît un engorgement avec plus de 90 000 requêtes annuelles, et les délais y sont longs, jusqu'à deux ans. Une bonne entente locataire-propriétaire demeure donc la meilleure option pour demeurer dans votre logement et inversement pour garder vos locataires en bonne santé financière et fiables. En l'absence d'un registre national des loyers, qui permettrait de modérer les hausses, voici quelques droits de base à connaître.



La Loi Françoise-David, adoptée en 2019 et renforcée en 2024 sous l'impulsion de Québec Solidaire, protège les personnes âgées des évictions. Pour cela, vous devez: avoir 65 ans ou plus, habiter le logement depuis 10 ans ou plus, et avoir un faible revenu tel que défini par le système d'admission aux loyers modiques. Le locateur ne peut alors évincer un aîné répondant à ces critères, sauf si le locateur est lui-même âgé de 65 ans ou plus et souhaite habiter le logement, ou s'il s'agit de loger son enfant ou un proche.

Globalement, il faut garder en tête que **les locataires ont le droit de refuser ou de négocier les hausses de loyer**, afin qu'elles respectent leurs capacités. Plusieurs paramètres encadrent ce processus afin d'éviter le TAL. Notamment, un avis d'augmentation doit être envoyé entre 3 et 6 mois avant le renouvellement. Ne rien faire parvenir dans ces délais sous-entend que le bail demeure sans aucun changement. Si un avis d'augmentation est envoyé dans les délais légaux, et qu'aucune réponse n'est renvoyée par le locataire 1 mois après réception, il est considéré comme accepté. Si le locataire refuse l'augmentation, une entente à l'amiable doit être trouvée, ou la

médiation du TAL va s'imposer selon le calcul standardisé, plus justifiable, c'est-à-dire les factures de rénovations qui peuvent être prouvées. Le loyer dû devra alors être versé, rétroactivement.

Propriétaires et locataires, en attendant un investissement étatique important dans les coopératives d'habitations, les logements sociaux et/ou les OBNL en habitation, travaillons à la bonne entente!

* Les locataires n'arrivent plus à payer leur loyer: record de dossiers inégalé en 10 ans au TAL

Journal de Montréal, Zoé Arcand Samedi, 31 janvier 2026

** Logement et conditions de vie des locataires: et si la volonté des citoyens n'était pas que des statistiques, Le Nouvelliste, 30 octobre 2025

Défense des droits

ÊTRE LOCATAIRE EN RPA, QUELLES SONT LES SPÉCIFICITÉS DES BAUX?

D'emblée, que vous soyez locataire d'une RPA ou d'un logement, vous avez les mêmes droits. Vous ou la personne que vous avez mandaté·e pour vous représenter pouvez donc refuser une augmentation de loyer, négocier, et faire valoir vos droits au Tribunal administratif du logements (TAL). Toutefois, certains aspects, notamment en ce qui a trait aux services fournis par le locateur, s'ajoutent et échappent aux compétences du TAL, puisque relevant du domaine des soins de santé.

IMPORTANT À SAVOIR

La résidence a-t-elle le droit de modifier sans votre accord les services inclus dans le bail ou leur coût en cours d'année? NON. La résidence doit vous aviser des modifications au moment du renouvellement du bail, afin que vous puissiez décider de les accepter ou les refuser, ou bien quitter votre logement.



Ai-je le droit, en cours d'année, d'ajouter ou de retirer des services à ceux qui ont été inscrits dans le bail au moment de la signature ou du renouvellement? OUI. À tout moment, vous pouvez demander de vous prévaloir de services. La résidence haussera alors le coût de votre loyer en conséquence. Par contre, la résidence n'a aucune obligation d'accepter votre demande de retirer des services avant la fin de votre bail. Des ententes de gré à gré sont possibles.

La résidence a-t-elle le droit d'augmenter le coût des services à la carte ou de modifier ceux-ci quand elle le veut? OUI. Comme les services à la carte ne sont pas inclus dans le bail, la résidence peut faire ce qu'elle veut.

La résidence a-t-elle le droit de faire affaire avec des fournisseurs externes pour réaliser son offre de services? OUI. Elle en demeure toutefois responsable.



Dois-je payer les services inclus au bail durant une hospitalisation ou un voyage, par exemple?

OUI. Vous devez payer les services tous les mois, même si vous ne les avez pas utilisés, car leur coût fait partie intégrante de votre loyer.

La résidence a-t-elle le droit de me refuser d'avoir un animal de compagnie dans mon logement?

OUI et NON. Cette interdiction doit figurer dans votre bail. Si cette clause n'y est pas et que la résidence souhaite l'ajouter, elle doit le faire à la date de renouvellement de votre bail et vous en informer selon la procédure prévue. Dans le cas d'un chien d'assistance, votre propriétaire n'aura pas le droit de vous refuser cet accommodement.

Que se passe-t-il si ma condition nécessite des soins plus importants et des installations que la résidence n'est pas en mesure de m'offrir? La loi prévoit que la résidence doit vous en informer ou en informer votre représentant. Elle doit aussi communiquer avec la personne à prévenir en cas d'urgence. Si elle ne peut pas les joindre, elle doit avertir un de vos proches. La résidence informera aussi le centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) ou le centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) de votre région. Vous pouvez alors décider de quitter la résidence vers un milieu de vie mieux adapté à votre état de santé ou accepter de recevoir à la résidence des services supplémentaires offerts par le réseau de la santé et des services sociaux. À noter que vous pouvez mettre fin au bail dans cette situation.

En cas de plaintes sur la qualité des services, le centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP) de votre région est mandaté par le ministère de la Santé et des Services sociaux pour vous soutenir dans vos démarches auprès du Commissaire aux plaintes et à la qualité des services. Un conseiller pourra vous écouter concernant la situation vécue, vous informer et vous aider à rédiger votre plainte. Il vous accompagnera à chaque étape de votre démarche, tout en respectant vos choix. Depuis le 1^{er} avril 2019, les CAAP ont élargi leur offre de services pour y inclure l'information, l'assistance et l'accompagnement des locataires de résidences privées pour aînés sur les questions relatives au bail. Ils leur offrent le soutien voulu pour la préparation de leur dossier, ainsi que l'accompagnement à l'occasion d'une rencontre de conciliation avec un représentant de la résidence pour faciliter la conclusion d'une entente. Leurs services incluent aussi l'assistance et l'accompagnement à une séance de conciliation ou à une audience de la Régie du logement.

* Toutes les informations sont tirées du document *Être locataire dans une résidence privée pour aînés, du Secrétariat aux aînés du ministère de la Santé et des Services sociaux. 2019, disponible en ligne à Quebec.ca/habitation-et-logement/location/residences-privees-aines*

Tous les services des CAAP sont gratuits, confidentiels et offerts partout au Québec.
Numéro général: **(1 877) 767-2227**, Numéro pour la Mauricie **(819) 840-0451**, info@caap-mcq.gc.ca



Le saviez-vous?

NORMES D'ALIMENTATION EN RPA

Selon le *Manuel d'application et guide de vérification de la conformité : Règlement sur la certification des résidences privées pour aînés (2023)*, au point 5.3 : « Tout exploitant d'une résidence privée pour aînés qui fournit des repas aux résidents doit offrir des menus variés conforme au **Guide alimentaire canadien** publié par Santé Canada et adaptés aux besoins nutritionnels particuliers des personnes âgées ».

Que dit le *Guide alimentaire canadien* au sujet de ce que doit contenir une assiette saine et équilibrée?

Tout d'abord, l'assiette doit contenir une portion majeure, soit la moitié de l'assiette, de fruits et/ou de légumes. Ensuite, ¼ de l'assiette doit contenir des aliments protéinés, tels que de la viande maigre, du poulet, du tofu, des haricots, des noix ou des graines diverses. Pour terminer, l'assiette doit aussi contenir ¼ de produits alimentaires à grains entiers tels que du pain à grains entiers, des pâtes à grains entiers, du riz sauvage ou brun, du quinoa rouge, etc.



Vous ne retrouvez pas ces aliments dans votre assiette? Qu'à cela ne tienne. Vous avez des droits! Pour vous aider, vous pouvez communiquer avec le Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP) de la Mauricie et du Centre-du-Québec. Ceux-ci pourront vous informer sur vos droits, vous offrir un accompagnement personnalisé et vous assister dans vos démarches de signalement advenant le cas.

Vous pouvez les rejoindre au 819 840-0451 ou à info@caap-mcq-qc.ca

Vous vivez une insatisfaction?

LE CAAP EST LÀ POUR VOUS

Santé
Services sociaux
Milieus de vie

Informer • Aider • Accompagner

Proverbes

« Personne n'est plus arrogant envers les femmes, plus agressif et méprisant, qu'un homme inquiet pour sa virilité. »
-Simone de Beauvoir

« Je me considère comme féministe parce que je crois que les femmes sont des êtres humains. »
-Chimamanda Ngozi Adichie

Défense de droits

ENSEMBLE CONTRE LE DÉMANTÈLEMENT DE L'ÉTAT ET LE PL7

Durant la première semaine de février, le Regroupement des organismes en défense collective des droits (RO-DCD) et ses membres ont tenu des actions partout à travers le Québec. Leur but? Dénoncer la stagnation du financement des groupes communautaires de DCD et, plus récemment, le Projet de loi 7 (PL7) qui menace notre autonomie. Sous le thème du jour de la marmotte ou d'autres slogans ludiques, les groupes ont revendiqué leur indépendance des politiques gouvernementales.

L'AQDR des Chenaux est un groupe de défense collective des droits. Par et pour nos membres, nous fonctionnons démocratiquement en assemblées générales annuelles et représentons vos priorités auprès des élu-es locaux en plus de nos activités régulières. De notre côté, nous avons opté pour une lettre que tous·tes les membres ont reçu, via votre bulletin des membres, afin que vous la fassiez parvenir en masse à la ministre Duranceau. Si vous ne l'avez pas encore postée, il est toujours temps!



Action en Estrie au bureau du député

À travers cette diversité des moyens de pression, nous espérons bien voir le gouvernement reculer sur ses mesures de rationalisation de l'État, qui cachent peut-être des buts politiques. L'équipe de l'AQDR des Chenaux vous invite à retourner lire les textes explicatifs du dernier bulletin *En Action* pour vous informer des enjeux qui touchent le financement des groupes. L'agenda de mobilisation du communautaire demeurera chargé ce printemps. Non seulement le RO-DCD continuera de nous représenter, mais le mouvement *Le Communautaire à Boutte* se prépare à faire entendre sa voix. Peut-être avez-vous remarqué des affiches avec des personnages portant un tissu rouge dans la région? *Le Communautaire à Boutte*, qui a démarré à Shawinigan et à Mékinac, fédère désormais des groupes de partout à travers la province. Tous les regroupements locaux sont autonomes.



Manifestation à Montréal

En date du 2 décembre 2025, le webinaire de mobilisation en vue du printemps comprenait plus de 315 personnes inscrites, de presque autant d'organismes. La mobilisation s'accroît depuis, en vue d'une grève et de manifestations pour la fin mars et avril. Une rencontre avec les ministres de la CAQ a eue lieu, de même que des manifestations en janvier et début février. Ce dernier mouvement, plus large, s'adresse à l'ensemble des groupes communautaires et de la société en général. Il revendique un financement suffisant des groupes de même qu'un réinvestissement de l'État dans son rôle de filet social.

Ensemble, défendons nos droits!

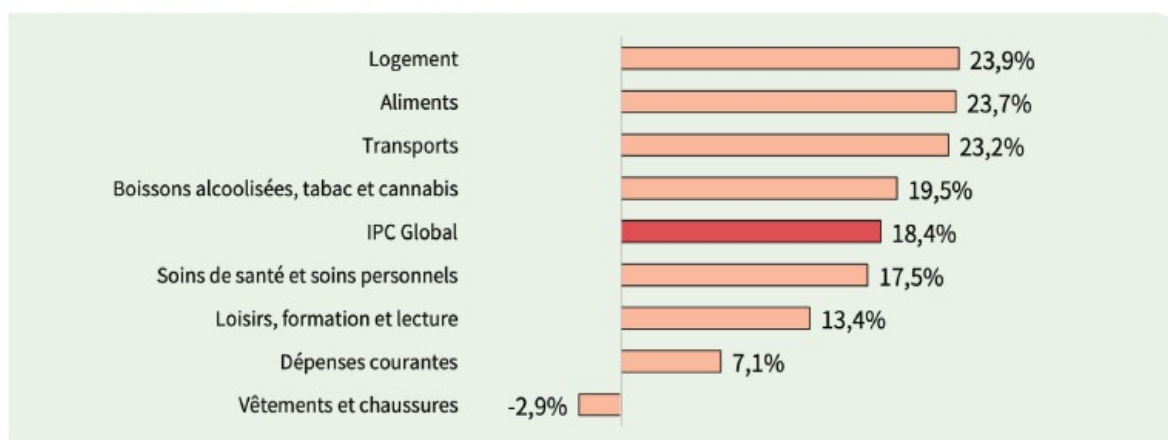
Défense de droits

LA FAIM AU 21ÈME SIÈCLE

« L'insécurité alimentaire est en hausse au Québec pour une 4^e année consécutive. Elle touche particulièrement les locataires, chez qui elle atteint désormais 1 personne sur 3, selon les données les plus récentes ».*

Le thème de l'augmentation du coût de la vie revient beaucoup dans l'espace public depuis quelques années. Depuis la pandémie de COVID-19, entre 2020 et 2024, les composantes majeures de l'inflation se trouvent dans des dépenses essentielles: logement (23,9%), aliments (23,7%), transports (23,2%), boissons, tabac et cannabis (19,5%) et soins de santé et personnels (17,5%). Selon les données de Statistiques Canada, seul le secteur des vêtements, chaussures et des biens de luxe a connu un recul de ses prix, pour une augmentation globale de l'Indice des prix à la consommation (IPC) de 18,4%. Le graphique dessous montre la progression de l'IPC.

FIGURE 1. Variation de l'indice des prix à la consommation par composante, Québec, entre 2020 et 2024

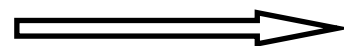


Source : Calculs de l'Observatoire québécois des inégalités basés sur le tableau 18-10-0005-01 de Statistique Canada.

« Le logement étant généralement une dépense incompressible, l'alimentation en subit souvent les contrecoups. L'insécurité alimentaire sévère chez les personnes locataires a d'ailleurs connu une augmentation de 63 % en 3 ans, passant de 4,6 % en 2020 à 7,5 % en 2023 ».*

Cette hausse est particulièrement marquée chez les personnes salariées. Peut-être en raison de l'implantation d'un revenu de base pour les prestataires de l'aide sociale et des mesures de mitigation du coût du logement dans les logements sociaux, les taux d'insécurité des populations déjà très pauvres sont restés plus stables. Ces taux, bien que révoltants, ont évolué plus lentement. On parlerait d'un effritement accéléré de la classe moyenne, si l'on pouvait réellement quantifier cette dernière.

La Mauricie, dans ce contexte, s'en sort mieux que d'autres régions du Québec: 19% de la population vivrait dans l'insécurité alimentaire, contre 26,3% à Laval, la région la plus touchée. Les autres régions les plus touchées sont



Lanaudière, Montréal, Chaudière-Appalaches, et la Montérégie. Nous ne sommes toutefois pas la région la plus stable, loin devant la Capitale nationale (13,8%) et les régions de l'Est.

Que pouvons-nous faire?

Collectivement, nous possédons plusieurs leviers d'action efficaces, encore faudrait-il les employer. Dans les outils existants, la fixation du salaire minimum, les allocations pour familles et enfants, le crédit d'impôt pour solidarité, les régimes de pension publics et les programmes d'assistance sociale peuvent servir à redistribuer la richesse rapidement.

« D'après les calculs de Statistique Canada, un investissement de 4,7 milliards de dollars aurait suffi, en 2023, pour que toutes les personnes vivant au Québec disposent d'un revenu atteignant les seuils de la mesure du panier de consommation, leur permettant ainsi de couvrir leurs besoins de base. À titre de comparaison, cette somme représentait 3,1 % du budget du Québec en 2023 ».*

À moyen terme, des mesures telles que celles promues par les associations de locataires pourraient mitiger la principale source de cette inflation. Ces revendications sont, par exemple, Un registre national des loyers pour contrôler les hausses, un moratoire sur les expulsions de locataires, l'investissement public dans le logement social et du financement accru pour les projets de coopératives d'habitation et les OSBL en habitation.

À plus long terme, une fiscalité progressive, couplée par exemple à un impôt sur le patrimoine, pourrait redistribuer la richesse. Une réorganisation du secteur alimentaire vers un système agro-alimentaire local et écologique pourrait aussi stabiliser l'inflation sur les denrées de base.

Individuellement, nous pouvons nous tourner vers la solidarité locale. Dans la MRC, les groupes comme le Fonds communautaire des Chenaux proposent des projets en sécurité alimentaire. Des jardins collectifs peuvent être démarrés ou agrandis avec vos voisins, vous pouvez donner des heures aux comptoirs d'entraide, former des popotes collectives, donner des heures aux Centre d'action bénévoles (CAB de la Moraine et des Riverains) locaux. Rappelons-nous que la pauvreté n'est pas un choix individuel, c'est un choix de société. Nous pouvons faire avancer cette dernière sur la voie de l'égalité.

* BOUCHER, Geoffroy, Un locataire sur trois en situation d'insécurité alimentaire, Observatoire québécois des inégalités, 1er décembre 2025

Blague!

La maîtresse d'école donne les résultats de la dictée et s'adresse à un élève :

« Que se passe-t-il Samuel? Tu avais toujours 90 en dictée et depuis quelques semaines, tu n'as même plus la moyenne? »

« C'est pas ma faute, M'dame, c'est Juliette qui a changé de place! »

Fiscalité**IMPÔTS QUÉBÉCOIS: PRINCIPAUX CHANGEMENTS 2025**

Ce qui vous concerne comme retraité·es. Information tirées du site web de Revenu Québec. Cet article ne remplace pas l'avis d'un·e comptable!

Crédit d'impôt pour prolongation de carrière

À compter de l'année 2025, les personnes âgées de 60 à 64 ans ne peuvent plus demander le crédit d'impôt pour prolongation de carrière, car l'âge d'admissibilité est haussé de 60 à 65 ans au 31 décembre 2025. De plus, les modalités de calcul du crédit d'impôt ont été modifiées.

Voyez à ce sujet les renseignements concernant la ligne 391.

Crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés

Pour l'année 2025, le taux du crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés passe de 38 % à 39 %. Voyez à ce sujet les renseignements concernant la ligne 458.

Déduction pour gains en capital sur biens relatifs aux ressources

La déduction pour gains en capital sur biens relatifs aux ressources est abolie à l'égard des biens aliénés (vendus, cédés, échangés, donnés, etc.) après le 25 mars 2025, sauf exception. Pour obtenir plus de renseignements et pour connaître les exceptions prévues, voyez le formulaire Déduction pour gains en capital sur biens relatifs aux ressources (TP-726.20.2).

Pleine indexation du régime d'imposition

Plusieurs montants et crédits d'impôt ont été augmentés. C'est le cas notamment

- de la déduction pour travailleur (ligne 201);
- du montant personnel de base (ligne 350);
- du seuil de réduction de certains crédits d'impôt;
- du montant pour personne vivant seule (ligne 20 de l'annexe B);
- du montant accordé en raison de l'âge (ligne 22 de l'annexe B);
- de l'exemption de base servant à calculer la cotisation au Fonds des services de santé (annexe F).

**BON à SAVOIR****Régime d'assurance médicaments du Québec**

Le 1er juillet 2025, les taux de cotisation au régime d'assurance médicaments du Québec ont été augmentés, et la cotisation maximale est passée de 744 \$ à 766 \$. Ainsi, pour toute l'année 2025, la cotisation maximale est de 755 \$.

Plus de documentation et de références pour les aides possibles pour vos impôts sont disponibles au bureau de l'AQDR. N'hésitez pas à passer nous voir. De plus, les CAB offrent des ressources pour vous aider à faire vos déclarations, contactez-les (références en page 21).

Juridique

QUAND LES NOUVELLES TECHNOLOGIES DÉGRADENT LES SERVICES

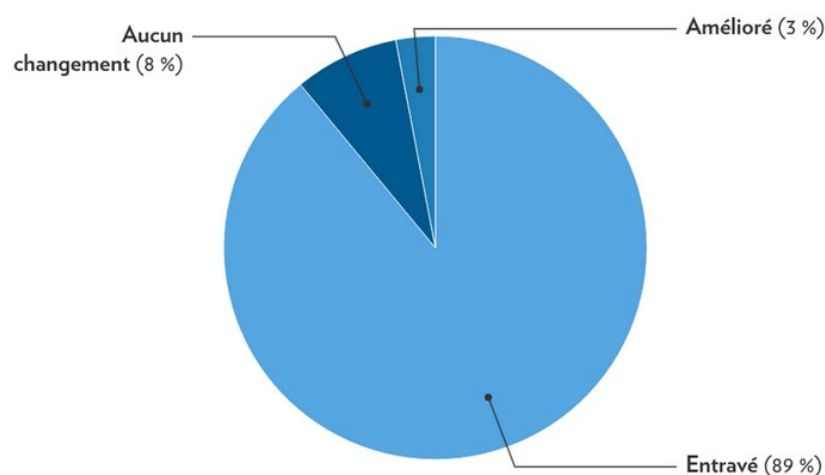
Zoom sur les ratés du système de gestion de la Pension de la sécurité de la vieillesse

SAAQclic, système de paie Phénix, ça vous dit quelque-chose? Ces dossiers ont compliqué la vie de plusieurs dizaines de milliers de personnes et sont des exemples de transitions informatiques ratées. De vrais cafouillages. Les gouvernements provinciaux et fédéraux ont mandaté des firmes privées, payées des fortunes en deniers publics, et les usagers et usagères se retrouvent devant des ruptures de services.

Malheureusement, l'histoire se répète avec le logiciel *Curam*, le nouveau support informatique utilisé pour gérer la Pension de la Sécurité de la vieillesse (PSV). Sa facture s'élève à ce jour à 6.6 milliards de fonds fédéraux. Chaque mois, 7,5 millions de Canadiens reçoivent des paiements de pension, et *Curam* commence aussi à être utilisé pour gérer l'assurance-emploi. Son utilisation à terme devrait aussi englober le Régime de pensions du Canada. Selon les enquêtes menées par La Presse, son utilisation serait détestée des fonctionnaires mêmes. Le Syndicat de l'Emploi et de l'Immigration du Canada (SEIC) a sondé 718 de ses membres au printemps passé.

« Le consensus est que le système est préjudiciable non seulement au personnel qui l'utilise, mais aussi aux clients qui comptent sur une prestation efficace des services », écrit le SEIC dans son rapport ». *

Pensez-vous que *Cúram* a amélioré ou entravé la prestation de services aux citoyens ?



Question posée aux employés syndiqués SEIC du programme de la Sécurité de la vieillesse (du 21 avril au 6 juin 2025)

Source : Syndicat de l'Emploi et de l'Immigration du Canada (SEIC)



De nombreuses personnes âgées commencent à témoigner du stress, voire de la détresse, que les ratés de la transition des services vers la plate-forme *Curam* leur fait vivre.

La Presse rapporte des cas d'attente de traitement des dossiers de plus de 9 mois, et plus dans le cas des demandes différées (quand la retraite est prise après 65 ans). À l'inverse, plusieurs personnes retraitées reçoivent des chèques qu'elles ne veulent pas, et les retournent à Ottawa sans les encaisser, pour se trouver en fin d'année devant un T4 (ou son équivalent) qui comprend les sommes postées et retournées. Un

vrai casse-tête à l'impôt, qui risque de se prolonger sur plusieurs années de corrections. Les problèmes de dates semblent aussi fausser les calculs du nouveau logiciel.

« [Mohand] a reçu un chèque trop élevé de 17 000 \$. « J'ai compris l'erreur. Le gouvernement a décidé de commencer mes prestations le 1^{er} juin 2024 au lieu du 1^{er} juin 2025. » Cette date erronée le pénalise de deux façons, en ajoutant un montant important à son revenu de 2025 et en le privant de la majoration maximale de la prestation puisqu'il a attendu jusqu'à 70 ans ». **

Comme le rapporte la journaliste de La Presse, ces erreurs ont des implications fiscales importantes et engendrent des démarches Kafkaïennes pour les personnes concernées. Les aîné·es qui ont vécu·es les déboires de *Curam* conseillent de faire vos demandes en ligne, puisque cela réduit les délais d'attente de traitement. Le logiciel ne semble simplement pas fait pour gérer les demandes postales. Déposez donc 9 à 12 mois d'avance et contactez votre député local si rien ne bouge!

Les coordonnées pour vous plaindre des services gouvernementaux au bureau de François-Philippe Champagne sont disponibles à l'arrière du Bulletin en action.

* FOURNIER, Marie-Ève, Un logiciel à 6,6 milliards détesté des fonctionnaires, *La Presse*, 4 février 2026

** FOURNIER, Marie-Ève, Pensions de la Sécurité de la vieillesse Ottawa fait monter votre pression artérielle, *La Presse*, 27 janvier 2026.

Suivi d'activité

FISCALITÉ ET IMPÔTS

Le 4 février, avec Isabelle Deschênes, adjointe à la direction et agente des services au CAB des Riverains, nous avons eu le plaisir d'explorer les façons de maximiser nos retours d'impôts. La formation était très complètes et couvrait plusieurs aspects de la fiscalité! Si vous souhaitez vous rafraîchir la mémoire, la présentation est disponible au local de l'AQDR.



La deuxième activité du mois se tenant le 27 février, son résumé paraîtra dans la prochaine édition!

Saviez-vous que...**LE DÉNEIGEMENT, UNE HISTOIRE QUI MET EN VALEUR L'INGÉNIOSITÉ D'ICI**

Mars est le mois des tempêtes. On vous propose un petit retour sur le déneigement, un art qui met en valeur le génie local!

Jusqu'au début du 20^{ème} siècle, chacun·e était responsable de déblayer la rue devant son domicile. En 1905, Montréal prend les choses en main, et paye des ouvriers 25¢ de l'heure pour diriger des charrues tirées par des chevaux et pelleter. En campagne, l'hiver signifiait déplacements en traîneau sur la neige tapée, et le pays était au ralenti. L'historien Yves Laberge nous rappelle que les rues des villages et des campagnes étaient souvent fermées à la circulation l'hiver, jusque dans les années 1930.

La première souffleuse est inventée en 1925, par Arthur Sicard. Né en 1876 à Saint-Léonard-de-Port-Maurice, un village agricole de l'île de Montréal, il aurait été inspiré par l'observation d'une batteuse à grains tractée par un cheval dans un champ de blé. L'inventeur perfectionne ses modèles jusqu'à en munir des camions. Arthur Sicard vend ses premières souffleuses aux villes d'Outremont et de Montréal en 1927 pour 13 000 \$ chacune. En 1938, elles sont pleinement intégrées aux camions de la Ville et le déneigement se mécanise.

« L'invention s'étant avérée efficace, Arthur Sicard est même considéré comme un génie qui a changé la relation de la Ville avec l'hiver ».*

En 1946, au décès de l'inventeur, une rue Sicard est nommée à proximité de l'usine où étaient fabriquées les souffleuses. Au début des années 1950, dans l'économie post-guerre, les automobiles se multiplient. La pression se développe sur le réseau routier québécois, qui doit maintenant être carrossable à l'année.

« En 1962, le directeur de la Ville de Montréal, J.-V. Arpin, remarque que le défi pour les travailleurs est devenu immense alors que plus d'un million de personnes circulent dans le centre-ville chaque jour, dont 350 000 en voiture ».*

Aujourd'hui, plus de 800 000 véhicules sont enregistrés sur le territoire montréalais.



Sur cette photo non datée, on voit une charrette tirée par des chevaux.
PHOTO : MUSÉE MCCORD



La rue Saint-Philippe dans le quartier Saint-Henri, à Montréal, en 1972, à une époque où les petites rues restaient régulièrement non déneigées pendant des jours.

* SHINGLER, Benjamin, Des chevaux à la première souffleuse : l'histoire du déneigement à Montréal, Radio-Canada, 23 février 2025.

Activités à venir—détails

ACTIVITÉS DE MARS

DÎNER-CONFÉRENCE : PRÉVENTION DES MALADIES CHRONIQUES DE SOCIÉTÉ PAR LE MODE DE VIE

Le Dr. Després et son équipe travaillent activement à l'étude des mécanismes impliqués dans l'association entre l'obésité, l'accumulation de tissus adipeux viscéral et des facteurs de santé globaux comprenant la résistance à l'insuline, au diabète, à la nutrition et à l'exercice physique. Ces travaux concernent la santé d'une proportion sans cesse croissante de la population. Venez en apprendre sur les maladies chroniques de société!



Il nous fait grand plaisir d'offrir cette conférence à l'ensemble des membres du regroupement des AQDR de la Mauricie, au coût de 35\$. Vous pouvez réserver vos billets auprès de votre permanence et cette dernière nous fera part des noms et nous prendrons pour acquis que votre inscription sera honorée. Les billets seront disponibles à l'entrée, vous n'aurez qu'à identifier votre section à votre arrivée.

DATE: 17 mars.

ENDROIT: À la salle municipale de Saint-Maurice, 2431, rang Saint-Jean.

QUAND: Repas 11h30 et conférence du Dr Després à 13h30.

Coût: 30\$ membres, 40\$ non-membres. Repas préparé par l'équipe du *Villageois* Inscriptions jusqu'au 9 mars

Attention! Attention! Comme il avait été décidé lors de la dernière AGA, si vous n'honorez pas votre engagement, nous devons exiger le paiement des frais d'inscription. Vous nous dites que vous venez à une activité engageant des frais et ne vous présentez pas ou ne nous avisez pas 24 heures à l'avance; nous vous demanderons d'acquitter le prix exigé pour l'activité. Un merci à toutes les personnes respectant leur engagement.

CAFÉ-RENCONTRE : LA RETRAITE, MÊME DESTINATION POUR LES HOMMES ET LES FEMMES?

Avec Chantal Létourneau. « Retraite de la recherche et de l'enseignement en psychologie, on m'a demandé d'étudier les effets de la retraite sur le bien-être. J'ai découvert que la retraite représente des défis différents pour les hommes et les femmes. De plus, certains types de loisirs sont plus bénéfiques que d'autres pour conserver son équilibre ».

DATE: 26 mars

ENDROIT: IMS, présentiel et Zoom. 44 Ch. Rivière-à-Veillet.

QUAND: Accueil 13h, début de l'activité à 13h30

Coût: Gratuit! Inscriptions jusqu'au 23 mars



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: 11h30 accueil - dîner

Coût: 30\$ membres, 40\$ non membres

**CAFÉ-RENCONTRE: ABEILLES ET BIODIVERSITÉ**

Avec Philippe Saint-Hilaire-Gravel (aussi Agent de communication à l'AQDR des Chenaux!), apiculteur depuis plus de 10 ans et co-proprétaire de Miels & Forêts Inc., une compagnie d'apiculture écologique en Mauricie. 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, de leurs besoins et des façons dont l'environnement affecte le comportement et la santé des colonies.

DATE: 15 avril

ENDROIT: Salle municipale de Saint-Stanislas

QUAND: 13h accueil, 13h30 présentation

Coût: Gratuit! Inscriptions avant le 10 avril.

**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, et ci 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.



Passez le mot!

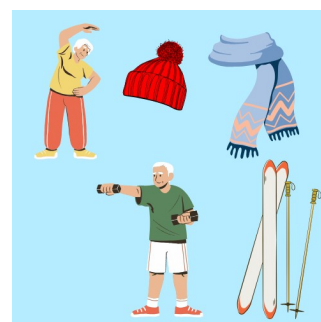
Santé

ROUTINE HIVERNALE ET SANTÉ

Qui ne se sent pas affecté par les longues heures de noirceur et les difficultés causées par la neige pour circuler? Et pour celles et ceux qui ajoutent l'actualité à leur routine, comme écouter la radio le matin ou les nouvelles télévisées le soir, l'hiver peut sembler très long cette année. Voici quelques conseils généraux pour balancer vos journées et rendre la saison froide plus hospitalière!

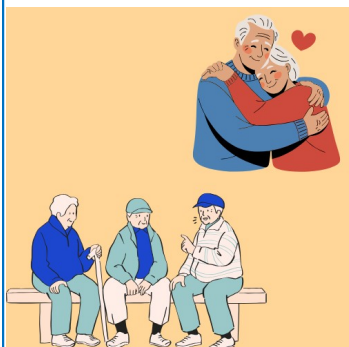
S'ancrer dans son corps dès le matin: que ce soit avec l'ouverture des rideaux, une tasse de thé, café, chocolat, ce qui vous fait du bien, la luminothérapie ou des étirements doux, prenons le temps de rester dans nos corps avant de lancer le hamster dans la roue.

Tout au long de la journée, « de courtes périodes d'activité (...) contribuent à maintenir la force, la mobilité et l'équilibre, tout en donnant une structure à votre routine. Qu'il s'agisse d'une brève marche, d'exercices légers à la maison ou de danser sur votre musique préférée, bouger peut égayer votre journée et maintenir votre corps en forme ».* Pas besoin d'exercices intenses, mais rappelons-nous la recommandation de 150 minutes d'activités modérées par semaine de l'organisation mondiale de la santé (OMS). « L'OMS souligne les bienfaits de l'activité physique, comme réduire les risques de mortalité par maladie cardiovasculaire, de diabète, de chutes, en plus d'aider au sommeil et à la santé mentale ».** Le sport organisé, quant à lui, comporte de nombreux bienfaits, dont celui de maintenir des liens sociaux autour d'une activité, en plus de vous faire bouger.



« Les routines créent une structure qui soutient la santé physique et émotionnelle. Des habitudes régulières, comme se lever à la même heure chaque jour ou planifier des activités qui vous plaisent, procurent un sentiment de stabilité lorsque la saison semble imprévisible. Elles contribuent aussi à maintenir un bon sommeil, à rester actif et à réduire le stress. » *

L'activité sociale, ça compte! Bénévolat, rencontres de familles, appels téléphoniques pour garder contact, jeux actifs ou moments spontanés sont autant de façons de préserver votre santé sociale et mentale. La science a largement prouvé qu'une vie peuplée de contacts enrichissants aide à bien vieillir.

**Déconnecter des écrans, surtout le soir.**

La routine de relaxation est importante, car elle favorise un sommeil réparateur. Les écrans, notamment, avec la lumière artificielle et la surstimulation, sont à éviter.

« L'objectif n'est pas d'imposer un horaire rigide, mais de mettre en place des habitudes simples



qui vous soutiennent tout au long de la saison. Quelques gestes faciles intégrés à votre quotidien peuvent rendre l'hiver plus doux et plus agréable. »*

Nous parlons ici de routine hivernale, mais comme le fait remarquer la jeune retraitée de la série documentaire de Radio-Canada *Rester actif et s'engager*, conserver une vie active est un facteur de santé toute l'année, et d'équilibre dans la transition à la retraite. « Je suis dans plein de conseils d'administration, je suis impliquée dans plein de choses et, tranquillement pas vite, je laisse tomber plein de choses pour pouvoir vraiment me concentrer sur moi et vivre des choses que je veux vivre : jardiner, aller faire du paddle. »** Prendre le temps d'apprécier la journée qui passe en toute connaissance des défis de la vie, c'est un vrai luxe que l'âge peut offrir.

*L'importance d'une routine durant la saison hivernale, billet de blogue du Portail sur le vieillissement de l'Université McMaster, 10 décembre 2025

** Retraite : rester actif, s'engager et affronter les défis de l'âge, Radio-Canada, Signé par Emily Blais, 11 janvier 2026



Spiritualité

MOTS DE LA PENSEUSE ET POÉTESSE AUDRE LORDE, 1934-1992

« Ce ne sont pas nos différences qui nous divisent. C'est notre incapacité à reconnaître, accepter et célébrer ces différences. »

« Je ne suis pas libre tant que n'importe quelle autre femme est privée de sa liberté, même si ses chaînes sont très différentes des miennes. »

« Nos visions commencent avec nos désirs. »



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



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

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

Pour plus d'information ou pour une visite : (418) 328-3209

manoirdeuxrivers@gmail.com

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

Place aux partenaires

MÉDIATION CITOYENNE: GÉRER LES CONFLITS DANS LA COMMUNAUTÉ

Il arrive que des conflits surviennent et que l'on ait besoin d'aide. La médiation citoyenne a pour objectif de favoriser l'accès et l'implication des personnes dans les activités de justice, en marge des tribunaux. La médiation a pour but de promouvoir la communication et le vivre ensemble, de mettre en place des espaces d'échanges sécuritaires entre les personnes, de rétablir le lien social brisé, d'outiller les personnes et de les aider à faire face à des situations conflictuelles pour les situations de la vie quotidienne:

- conflit de voisinage,
- relations interpersonnelles et intrafamiliales,
- entre des citoyens et des organismes publics ou privés,
- entre des consommateurs et des commerçants,
- en milieu de travail, scolaire, sportif, en établissement de santé,
- en contexte de proche aidance,
- toute autre situation de conflit.



Équijustice offre des services de médiation citoyenne et de médiation spécialisée pour toute personne qui souhaite entamer une démarche de dialogue. Gratuit et confidentiel, le service est accessible à tous et toutes.

« À Équijustice, nous entendons par médiation, toute démarche de dialogue entre des personnes, quels qu'en soient le sujet ou la forme. Ces échanges ne sont pas nécessairement en face à face. Ils peuvent prendre différentes formes (en personne, par lettres, par téléphone, par visioconférence, etc.). Ces modalités sont à explorer avec l'équipe de médiation : nous vous offrons un service de médiation citoyenne et de médiation spécialisée sur mesure ».

Les personnes qui souhaitent s'impliquer dans ce type de démarches sont volontaires et peuvent se retirer du processus à tout moment. Les médiateurs sont là pour vous épauler quelle que soit votre situation! Consultez le répertoire web des membres d'Équijustice pour trouver le point de service de votre secteur : equijustice.ca/fr/trouver-un-equijustice

Vous aimeriez en savoir plus ou vous avez la volonté de vous impliquer?

Contactez Équijustice au 819-372-9913 poste 1100

Ou par courriel à slajeunesse@equijustice.ca

Vous pourrez alors vous inscrire pour les prochaines formations gratuites (21 heures), si vous le souhaitez.



LES CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLES

Ils offrent des services pour vous accompagner dans la navigation de vos obligations financières en cette saison des impôts.

Pour celles et ceux qui ont manqué le café rencontre du 4 février, il n'est pas trop tard pour poser vos questions!



Service d'impôt bénévole

Sur rendez-vous seulement
418 325-3100
du 23 février au 15 avril 2026

Informations importantes :

Pour les résidents des municipalités de :

Ste-Anne-de-la-Pérade; Batiscan; Ste-Geneviève-de-Batiscan; Champlain et St-Prosper.

Personnes, couples et familles à faible revenu uniquement.

Veuillez communiquer avec nous pour connaître les détails d'admissibilité au service.

Nous ne faisons pas de déclaration d'impôt dans les situations suivantes:

Revenu de travailleur autonome; Revenus et dépenses d'entreprise ou de location; Dépenses d'emploi; Faillite; Personnes décédées.

**Vous ne pouvez vous déplacer? N'hésitez pas, appelez-nous
au 418 325-3100.**

SERVICE D'IMPÔT BÉNÉVOLE

SUR RENDEZ-VOUS SEULEMENT
418-328-8600 POSTE 201

**INSCRIPTIONS À PARTIR DU
24 FÉVRIER 2026 SEULEMENT.**

PRÉCISIONS:

OFFERT GRATUITEMENT

POUR LES RÉSIDENTS DE ST-NARCISSE, ST-STANISLAS,
ST-MAURICE ET ST-LUC-DE-VINCENNES SEULEMENT.

**VOUS DEVEZ AVOIR UN
REVENU BRUT INFÉRIEUR À
35 000\$ POUR UNE PERSONNE
SEULE ET 45 000\$ POUR UN
COUPLE OU UNE FAMILLE
MONOPARENTALE AVEC UN
ENFANT.**

**OFFERT
GRATUITEMENT**



CAB de la
Moraine



Réflexion

CE 8 MARS, DEVOIR DE MÉMOIRE

Les pensées et les œuvres féministes font partie de la culture générale, mais sont souvent moins représentées que celles des hommes, et ce jusque dans notre bulletin *En Action*. En effet, la plupart des blagues, proverbes et histoires pour faire réfléchir présentées au fil des années ont été rédigées par des hommes. Ici, nous vous proposons des pensées et des poèmes, avec des références pour des lectures à faire!

« Une femme libre est exactement le contraire d'une femme légère. C'est une femme qui choisit de vivre sa vie selon ses propres termes, sans se soucier du regard des autres. » -Simone de Beauvoir

« Le féminisme n'a jamais tué personne. Le patriarcat, lui, tue des femmes tous les jours. »

-Marilyn French

Pour revenir à la parole des femmes actuelles, la chanteuse, poète et personnalité publique Louise Forestier a fait paraître un album de poésie et de chansons, *Vieille Corneille*, au printemps 2025, avec le musicien électroacoustique Louis Dufort. Cet album adresse la place des femmes dans la société actuelle, plus spécialement celle des aînées qui ont porté cette société sur leurs épaules. À 82 ans, elle vit selon son credo, celui de ne pas répéter deux fois la même œuvre! « Je sais qu'il y a des gens qui voudraient que je fasse encore *La prison de Londres*. Mais j'haïs la nostalgie. Les producteurs ont souvent dit de moi que j'étais difficile à vendre, car je ne fais jamais la même chose ». (Propos recueillis par La Presse). L'album est en écoute libre sur le site *Bandcamp*!



L'ÎLE FLOTTANTE

La tempête se lève

Vieille Dame s'accroche à la rambarde

Vieille Corneille s'agrippe à la cheminée

Autour d'elles, le paysage change

Sous la pluie diluvienne

Le fleuve se gonfle

Devient serpent devient dragon

Ravage villes et villages

Seule, seule une île flottante

Descend vers l'océan

Titanic ou Arche de Noé?

Est-ce un mirage ou un naufrage

Un paquebot ou un radeau

Une illusion, une photo

Une réponse à nos questions?

Ce soir, l'espoir est venu

S'asseoir à ma table

Quand il a fallu parler

Elle est restée muette

Quand il a fallu bouger

Elle est restée assise

Est-ce fatigue ou lâcheté

Vertu ou méchanceté

Mépris ou indifférence

Est-ce hier ou demain

Un robot, un humain?

L'espoir a mystifié l'histoire

Il faudra plus de bonté dans l'amour

Pour que la terre un jour

Nous reprenne dans ses bras

Dites-moi, dites-moi?

Recette

BISCUITS CHOCO-RICO

Préparation : 15 minutes**Portions : 24 biscuits****Cuisson : 10 minutes**

3/4 de tasse de farine blanche tout usage

6 c. à table de margarine

3/4 de tasse de farine de blé entier

1/2 tasse de cassonade tassée

7c à table de poudre de cacao

3 c. à table de miel ou de sirop d'érable

1/2 tasse de flocons d'avoine à cuisson lente

2 œufs

1/2 c. à thé de bicarbonate de soude

10 cuillerées à thé de lait 2%

1/2 c. à thé de levure chimique (poudre à pâte)

1 conserve de 14 onces de haricots noirs bien lavés et égouttés et réduits en purée

2/3 de tasse de pépite de chocolat

Préparation

- Positionner la grille du four au plus haut. Préchauffer le four conventionnel à 180° C (350° C). Recouvrir des plaques à biscuits de papier parchemin. Réserver.
- Dans un grand bol, mélanger les farines, le cacao, les flocons d'avoine, le bicarbonate de soude, la levure chimique et les pépites de chocolat. Réserver.
- À l'aide d'un robot culinaire, réduire les haricots noirs en purée. Ajouter le lait pour faciliter la mise en purée.
- Dans un autre bol, battre au malaxeur à vitesse moyenne la margarine et la cassonade jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Ajouter les œufs et la purée de haricots et mélanger.
- Incorporer graduellement les ingrédients humides aux ingrédients secs et mélanger afin d'obtenir une pâte homogène.
- À l'aide d'une cuillère à crème glacée de 30 ml ou de vos mains, façonner les boules de pâte et répartir également sur les plaques à biscuits. Espacer chaque boule de pâtes afin qu'elles ne se touchent pas durant la cuisson (environ 8 par plaque).
- Couvrir les biscuits de papier parchemin et les aplatir à une épaisseur d'environ 2 cm en les pressant à l'aide d'une seconde plaque à biscuits ou du rouleau à pâtisserie.
- Cuire au four conventionnel pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que l'extérieur des biscuits soit cuit, mais que leur centre soit encore moelleux.
- Transférer sur des grilles et laisser refroidir.

**Variantes**

- Remplacer une partie ou la totalité des pépites de chocolat par des pépites de caroube, de chocolat au lait ou de chocolat blanc.
- Remplacer les haricots noirs par des haricots rouges en conserve.
- Ne pas hésiter à ajouter un peu de liquide (lait) ou de gras (huile) pour faciliter le mélange si c'est trop sec.
- Parfumer avec un peu de zeste d'orange et ou d'épices de votre choix

Nutrition

MANGER POUR SE PRÉMUNIR DU FROID?

Informations tirées de : Les aliments qui réchauffent notre corps en hiver, par Guylaine Champion

Il existe plusieurs aliments, épices et aromates à adopter pour se réconforter l'hiver. Voici quelques suggestions pour ajouter du goût à votre nourriture, tout en aidant le corps à se réchauffer!

Parmi les aliments « chaleureux » ou « antifroid », on retrouve ceux appartenant à la famille des liliacées. C'est-à-dire : l'ail, l'oignon, le poireau et l'échalote. Certains légumes se prêtent bien à des mariages culinaires avec ces bulbes et tiges, spécialement en pot-au-feu ; pommes de terre, carottes, choux, panais et poivrons, de même que des légumineuses, plus spécifiquement les pois chiches, les haricots secs et les lentilles. Tout pour faire de bonnes soupes réconfortantes!



Aromates et épices peuvent être largement utilisés : ils stimulent la circulation sanguine et procurent chaleur et réconfort. Thym, romarin, feuilles de laurier, gingembre, coriandre, cumin, clou de girofle, cannelle, muscade et poivre sont parmi les plus « chaleureux ». Il est toujours possible de se tourner vers les piments, les currys et les plats mijotés de l'Asie ou des Antilles, qui regorgent souvent de ces aromates, si vous aimez le piquant. C'est connu, les plats très épicés réchauffent et font transpirer. Sous l'action de la capsaïcine, le corps réagit. Tout comme le gingembre, le piment active la circulation sanguine.

Attention : le piment peut être contre-indiqué chez les personnes souffrant de troubles digestifs, car il peut provoquer des irritations gastriques et intestinales.

Les protéines:

Un bon apport en protéines contribue à garder une chaleur constante. On retrouve les protéines dans les viandes, poissons, produits laitiers, céréales et légumineuses. Pour bien digérer les protéines, le corps doit fournir beaucoup d'énergie, permettant du même coup d'augmenter doucement la température du corps.

Les thés et cafés:

Les stimulants sont de bonnes boissons antifroid. Le thé vert, notamment, contient de la caféine qui augmente la température du corps et aussi des catéchines, de puissants antioxydants. La caféine et les catéchines travaillent en synergie afin de libérer des hormones procurant au corps une augmentation du rythme cardiaque. Comme ce sont des stimulants, il ne faut toutefois pas en abuser!



Voilà de belles bases pour agrémenter votre cuisine en cette fin d'hiver et accueillir le printemps en cuisinant de saison!

Mot Mystère

THÈME: DÉBUT ET FIN

À TROUVER: UN MOT DE 9 LETTRES

ABORDER	ENTRER	RESOUDRE
ACHEVER	EPILOGUER	RETOUR
ALEPH	ESQUISSE	REVOLUE
AMORCER	EXPIRER	RUDIMENTS
APPARAÎTRE	FERMER	SOURCE
ARRET	GERME	SUICIDER
AUORE	INNEE	SUPPRIMER
BASE	LANCEMENT	TARDILLONNE
BEBE	LECHER	TETE
BLEU	MATINALE	UNE
DEBUTANT	MORT	
DES	MOURIR	
DEVENIR	NAISSANCE	
DISPARUE	NOUVELLE	
EBAUCHER	OMEGA	
ECLOSION	ORIGINE	
EMBRYON	PRELUDE	
ENFANT	RACINE	
ENGAGER	REGLER	

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

CONCOURS EN ACTION

Février 2026 –AIMER - La personne gagnante: Johanne Ayotte, de Saint-Stanislas

MERCI POUR VOTRE BELLE PARTICIPATION EN FÉVRIER!

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 16 mars 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



Vitalité intellectuelle

DES NOMS GÉNÉRALEMENT AU PLURIEL

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. *

Transformation de genre au pluriel

Le nom masculin *orgue* (le grand orgue) devient féminin au pluriel (les grandes orgues). Deux autres noms en font autant : *délice* (un vrai délice / les vraies délices) et *amour* (mon bel amour) / mes belles amours).

Termes et expressions

Quelques termes et expressions sont aussi employés uniquement au pluriel :

Maria rêve d'étudier les **beaux-arts**.

La victime recevra des **dommages-intérêts**.

Hammadi est dans les **bonnes grâces** de son superviseur.

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

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



CHAMBRE DES COMMUNES
HOUSE OF COMMONS
CANADA



FIER PARTENAIRE DE NOTRE MILIEU

Siège social
400, rue Notre-Dame
Saint-Tite (Québec) G0X 3H0
418 365-7591 | 1 866 365-7591

www.desjardins.com/
caissedemekinac-deschenaux

Desjardins
Caisse de Mékinac-Des Chenaux



Aide Chez Soi des Chenaux

Votre entreprise de service de maintien à domicile

Chez moi pour la vie!

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

Entretien ménager | Soins à la personne | Répit Accompagnement

Besoin de parler?
Tel-Écoute est là pour vous.



819 376-4242
1 888 376-4241

TEL-ÉCOUTE

Joëlle Mailhot, Chantal Robitaille et Julie Moisan

Pharmaciennes propriétaires affiliées à Brunet

T. 418.325.2332
F. 418.325.3142
C. b5061laboratoire@brunet.ca

391, Boul de Lanaudière
Ste-Anne-de-la-Pérade (QC) G0X 2J0

