

L'Écho du Rang

Édition printemps 2026



Les Nouveaux Sentiers de la
MRC de L'Islet

TABLE DES MATIÈRES

Mot de l'équipe du journal.....	p.2
Mot de la rédactrice	p.2
Mot des employées	p.3
Les échos du conseil d'administration.....	p.4
Nos traditions de Noël.....	p.5
C'est le temps des fêtes.....	p.7
Le père Fouettard.....	p.8
Allumer une bougie de Noël, le parfum d'une histoire.....	p.9
Connaissez-vous la fleur de votre mois de naissance?.....	p.10
Étymologie du mot Noël.....	p.12
Les enseignements de ma mère.....	p.13
France Castel, forte et fragile.....	p.14
Démystifier la consanguinité.....	p.16
Piège du français.....	p.17
Jeune femme en guerre.....	p.18
Chronique télévision.....	p.19
Chronique littéraire.....	p.20
Chronique musicale.....	p.20
Journées mondiales loufoques.....	p.22
Truc et astuce.....	p.23
Superstition étrange / Saviez-vous que / Les phobies.....	p.24
Les troubles d'apprentissage.....	p.25
L'ours polaire.....	p.27
Entrevue : Alyson Anctil.....	p.30
Oeuvre de Claude / Gagnant du journal.....	p.32
Mon cheminement.....	p.33
Quoi faire en cas de décès, troisième partie.....	p.34
Les métiers disparus: bûcheron.....	p.36
Expression québécoise.....	p.38
Les bienfaits de la canneberge.....	p.39
Éducation canine.....	p.40
Destino.....	p.41
Poésie	p.42
Vitamines et minéraux.....	p.43
Blagues en rafale.....	p.45
Jeu.....	p.46
Informations.....	p.47



Mot de l'Équipe du journal

Bonjour à vous toutes et tous,

Enfin, le printemps est arrivé, alors sortons de nos maisons et accueillons la douceur de la température et le soleil plus présent, sans oublier la crème solaire !

C'est la saison pour admirer la nature en éveil avec l'éclosion des fleurs printanières de toutes les couleurs et le bourgeonnement des arbres qui marquent la fin de la dormance hivernale. Elle est accompagnée de magnifiques papillons, d'oiseaux pour tous les goûts, mais aussi du retour des moustiques favorisé par la fonte des neiges, donc attention aux piqûres!

Le paysage est renouvelé. Nos humeurs sont à la joie et à l'émerveillement. Profitons de l'extérieur pour faire du jardinage, du vélo, du jogging, des balades en plein air. Le printemps annonce le grand ménage, question d'assainir, d'organiser et de rafraîchir en profondeur son intérieur pour le renouveau, éliminant poussières, allergènes et désordre accumulés.

C'est le temps des barbecues, des pique-niques, des cafés et thés glacés, des cornets et de la crème glacée à la saveur de notre choix ! Passons des moments de qualité, loin de la grisaille, avec la famille ou amis. Surtout, gardons le sourire pour jouir pleinement de ce printemps que nous attendions impatiemment !

Bon printemps chères et chers membres !



Alexandre, Claude, Francine, Karine, Martine, Miss Anonymous, Stéphanie, Sylvie et Thérèse

Mot des employées



Bonjour à tous!

Les journées ont beau être plus longues, il continue à faire froid et le soleil ne se fait pas très présent. Qu'à cela ne tienne! On ne se laisse pas décourager par la température, car il y a plein d'activités à organiser. D'abord, il y a Fort Boyard pour les élèves des écoles primaires de Saint-Pamphile, Sainte-Perpétue et Saint-Marcel. De nouvelles épreuves doivent être mises sur pied pour mettre au défi tous ces jeunes. Ensuite, il faut organiser nos activités de financement. Nous en aurons 3 au mois de juin. Nous allons en vendre des hot-dogs 🌭 et de la liqueur! Nous aurons aussi besoin de votre précieuse aide! Les comités «Halloween» et du «30e anniversaire» poursuivront leurs travaux afin d'organiser la maison hantée et une belle fête cet automne 🎃. Vraiment, pas le temps de déprimer!

Bon printemps! 🌸

Angèle Chouinard, Stéphanie Dubé et Gina Duval

Les échos du conseil d'administration

Par souci de transparence et afin de bien informer les membres au sujet de certaines décisions ou nouvelles les concernant, le conseil d'administration a décidé de rédiger une petite chronique à chaque parution de votre journal communautaire. Si vous avez certaines interrogations suite à la lecture de cette chronique, nous vous invitons à entrer en contact avec la coordonnatrice.

Merci pour l'intérêt que vous manifestez à l'égard de votre organisme,

Les membres du conseil d'administration

Programme PAAS-ACTION:

Puisque les 6 postes sont présentement comblés, un ajout de 2 postes a été demandé et accordé. Donc, 2 postes sont présentement disponibles pour des personnes qui voudraient aller sur le marché du travail à plus ou moins long terme. Pour accéder à ce programme, il faut prendre rendez-vous avec un agent du Bureau de services Québec de Saint-Jean-Port-Joli. Celui-ci vérifiera votre admissibilité et vous expliquera en quoi consiste le programme. Les personnes admissibles peuvent bénéficier de ce programme durant une période pouvant aller jusqu'à 5 ans, selon leur cheminement personnel. Si ce programme vous intéresse, nous pouvons vous donner des informations et vous aider à prendre rendez-vous au Bureau de services Québec.

Centraide:

Suite à la complétion de la grande demande Centraide pour le renouvellement du lien d'association et demande de rehaussement financier, une rencontre a eu lieu le 12 février dernier avec la coordonnatrice, Mme Francine Bois, vice-présidente du conseil d'administration et 2 bénévoles de Centraide chargés d'analyser notre dossier. Nous aurons des nouvelles de Centraide vers la fin du mois de mai ou au début du mois de juin à savoir si nous obtiendrons le rehaussement de 25 000\$ demandé (pour l'embauche d'un(e) troisième intervenant(e)).

Remplacement de 2 administrateurs:

Suite à la démission de M. Claude Pellerin et de Mme Jacqueline Bourgelas en novembre et décembre derniers, M. Ghislain Dubé et Mme Diane St-Pierre ont été recrutés pour occuper les 2 postes vacants. Ces personnes avaient déjà manifesté le désir de faire partie du conseil d'administration antérieurement. Ils devront être élus lors de la prochaine assemblée générale annuelle en juin 2026.

Formations:

Les employées ont assisté, en mars dernier, à une formation de 2 jours à Québec. La formation, intitulée «Formation intervention psychose», a été offerte par la Société québécoise de la schizophrénie. Aussi, le 13 mars dernier, les employées ont assisté au premier Colloque de Santé Mentale Québec-Chaudière-Appalaches, à Lévis. De belles conférences ont eu lieu afin d'améliorer et de maintenir une bonne santé mentale.

Coordination régionale de Clés en main Chaudière-Appalaches:

Mme Céline Bernier, la coordonnatrice régionale des PSL en santé mentale du territoire de Chaudière-Appalaches a quitté ses fonctions au début du mois d'avril dernier après une dizaine d'années parmi nous. Une nouvelle personne a été embauchée pour la remplacer. Il s'agit de Mme Isabelle Boulanger Milot. Nous remercions très chaleureusement Mme Bernier pour le magnifique travail qu'elle a effectué au sein de la Coalition et nous lui souhaitons bonne chance dans ses projets futurs.

Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC):

En février dernier, nous avons reçu une allocation non récurrente de 1 046\$ pour la réalisation d'un projet ponctuel et ce, pour l'année financière 2025-2026. Aucune reddition de comptes particulière n'est demandée pour ce montant.

Entente de règlement intervenue dans l'action collective concernant la P-38:

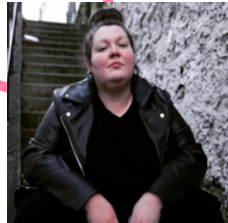
Nous avons reçu un montant de 7 323,00\$. C'est plus que le montant minimum initial de 2 808,00\$. Cet argent devra servir à réaliser des activités ayant pour objectif de favoriser le fonctionnement de l'organisme, sa consolidation et son développement en lien avec sa mission. Une reddition de compte devra ensuite être effectuée.

8 mars - Journée de la femme

Des femmes inspirantes...

Ingrid Falaise, Camille Lellouche, Mathilde

Pour moi, ces 3 femmes ont été inspirantes pour moi. Elles ont toutes été victimes de violence conjugale. Elles se sont relevées de cela et elle se battent contre cela aujourd'hui. Elles ont connu le tabou de la société. Elles m'ont appris que nous ne sommes pas seules et qu'ont doit foncer, parler, ne pas se cacher, tendre la main, ouvrir son esprit, ses oreilles et nos yeux. À nous de faire évoluer notre société.



Janette Bertrand, une femme inspirante



Ayant fêté ses 100 ans de vie en mars 2025, Janette Bertrand a pavé la voie vers une société plus juste et plus tolérante face à la différence. Encore aujourd'hui, elle continue de s'attaquer aux tabous et de combattre les préjugés. Elle inspire toujours des générations de Québécoises et de Québécois. Elle a marqué l'histoire de la radio et de télévision québécoise avec des émissions qui ont joué un rôle clé dans l'évolution des mentalités et qui ont contribué à ouvrir des débats sociaux importants. À titre de journaliste, écrivaine, animatrice ou scénariste, elle a passé ses messages engagés en faveur de l'émancipation et de l'épanouissement de la femme et d'autres groupes de la population. Elle a eu le courage d'ouvrir le dialogue à une époque où c'était improbable.

On se souviendra de Janette veut savoir (1979-1982), Parler pour parler (1984-1994) et L'Amour avec un grand A (1986-1996). Elle explorait des sujets sensibles, tout en reflétant sa propre curiosité insatiable, son désir d'ouvrir les mentalités et de briser les tabous sur la sexualité, la famille et l'indépendance des femmes. Elle abordait des thèmes controversés pour l'époque comme la prostitution, la différence d'âge dans les relations amoureuses, l'homosexualité, la violence conjugale, l'échangisme, la schizophrénie, le viol collectif, l'inceste, la transsexualité, le sida, etc. Des images tirées de certaines de ces œuvres dramatiques sont encore bien ancrées dans les mémoires.

Janette Bertrand a reçu plusieurs distinctions dont la création en 2023 du Prix littéraire Janette-Bertrand qui récompense les auteurs qui abordent l'égalité des sexes, l'autonomie des femmes et la lutte contre la violence de genre. Il sera remis pour la première fois en 2024. Un bel honneur pour une femme qui le mérite !

Sylvie Leblanc



Une grande dame

J'aimerais beaucoup vous parler d'une grande dame que je respecte, que j'admire, que j'adore et dont je m'inspire énormément. Quand j'écoute ses chansons, je suis subjuguée et sans mots. Je m'abreuve de chacun des mots et de la musique de ses mélodies; en un mot ses chansons me font tripper. Je trouve qu'il y a une profondeur de coeur et de l'âme dans chacune d'elles.

Cette grande dame impose le respect et l'amour. Elle n'a pas eu une vie facile; une enfance difficile, des déboires financiers par ses collaborateurs. Toute jeune, elle a eu une vie amoureuse tumultueuse ce qui produisit de superbes chansons d'amour. Elle éleva ses enfants presque toute seule en menant de front sa carrière de chanteuse, profitant de la vie comme elle se présentait à elle, faisant son possible restant simple et authentique. Elle n'a pas eu la chance d'obtenir un super agent pour la faire connaître aux États-Unis et mondialement. À ses débuts, elle est donc devenue notre vedette Québécoise énormément connue. De nos jours, cela a changé. Maintenant, elle a une reconnaissance mondiale et même internationale grâce à sa magnifique voix hors du commun. Cela s'est fait tout seul, grâce à ses nombreuses chansons qui parlent de sa vie sur toutes ses facettes.

Elle n'est pas seulement une chanteuse, elle a aussi fait quelques films : Léolo, C'ta ton tour Laura Cadieux, Mambo Italiano, Le secret de ma mère, Les 12 travaux d'Imelda, Katak le brave béluga. Il y eut aussi des séries télé : Les jumelles Dionne, Innocence, Une voix en or, Taxi 0-22, La théorie du K.O., et a joué dans quelques télé-réalités dont celles de Jannette Bertrand.

Elle est atteinte du syndrome de Stein-Leventhal, un syndrome qui n'est pas facile à vivre. Elle est aussi atteinte de surdité depuis quelques années. En 2014, Ginette est victime d'une crise cardiaque mais, heureusement pour nous, elle s'en sort et se remet de cet épisode. Pour nous, c'est une grande chance car aujourd'hui elle chante encore et toujours avec sa merveilleuse, profonde et mélodieuse voix. BRAVO GINETTE!!!

Ginette, tu m'as inspirée dans tous les moments de ma vie, dans mes instants les plus durs, les plus tristes et même ceux qui étaient heureux et qui faisaient ma joie. Dans ces moments-là, j'écoutais tes chansons et tu m'as donné le goût de poursuivre mon chemin malgré les aléas que j'y rencontrais. J'ai commencé à t'écouter quand je portais mon premier enfant et je t'écoute encore même si je suis rendue à l'âge d'être une grand-mère. Je reste l'une de tes plus grandes fans.



UN GROS MERCI GINETTE POUR M'AVOIR SI BIEN INSPIRÉE TOUTE MA
VIE

Marie-Thérèse Bernard



Jannette Bertrand

C'est une femme inspirante. Elle a 100 ans et elle a déjà écrit un livre sur sa vie, ce qu'elle a fait avec d'autres femmes. Jannette est passée à télévision dans « L'amour avec un grand A ». Les sujets étaient très intéressants.  a parlait des femmes et ça faisait réfléchir. Ce n'était pas toujours facile pour les femmes et Jannette Bertrand a été capable de parler pour elles.

Martine Blouin





ENTREVUE MATHIEU RIVEST



1. *Qu'est-ce qui vous a poussé à aller en politique?*

Je dirais que ça m'a toujours animé de diffuser le beau... réseau au Québec. Mais cette idée-là d'être encore plus équitable comme société, de s'assurer que la richesse ne va pas juste à un pour cent de la population, je pense que c'est un élément qui est assez important.

2. *Si vous pouviez changer deux choses dans notre société, ce serait lesquelles?*

L'autre élément, c'est drôle ce que je vais te dire, mais j'aimerais ça qu'on parle davantage de belles choses, parce qu'il s'en passe des choses belles. Aujourd'hui, on se rencontre, on ne se connaissait pas. Je prends connaissance de L'Écho du Rang, vos éditions, votre travail. On a des trésors cachés dans l'ensemble des quarante-cinq belles municipalités qui composent le sud. Malheureusement, au national, on dépeint souvent notre société comme une société qui a des problématiques. C'est difficile d'acquérir tel ou tel élément. Là, en ce moment, on vit quelque chose assez particulier dans la politique internationale, dans les guerres qui affectent différentes parties du monde. Si j'avais l'opportunité de changer des choses à ce niveau-là, juste d'en parler, j'ai l'impression de vouloir déjà changer quelques éléments. Je pense que ce côté-là va être plus positif que ce qu'on voit dans nos médias nationaux, particulièrement. Puis, par des initiatives comme tu es en train de faire là, de diffuser ce que j'appelle diffuser le beau, de s'occuper de chaque sphère de notre société. C'est quelque chose qui me touche beaucoup, puisque j'aimerais me dire un jour plus tard, lorsqu'on parlera de moi, peut-être dans un dictionnaire ou ailleurs, de dire qu'on a pu se permettre de me parler de plus belles choses que dans le passé. Ça serait un élément qui me toucherait beaucoup.

3. *Quelles grandes qualités pour vous, une personne en politique doit avoir?*

La principale, c'est l'écoute. On a un devoir, comme politicien, de bien connaître nos dossiers. C'est beau d'écouter, mais d'écouter sans solution, pour moi, ça n'a pas d'impact. Je ne veux pas me tirer de fleurs, mais j'ai l'impression que je suis quand même pas pire bon dans ça. C'est justement cette idée-là, d'être à l'écoute, puis après ça, d'être capable d'orienter de la meilleure façon. J'aurai pas toujours la réponse tout de suite, mais je vais avoir les bons alliés autour de la table, à l'Assemblée nationale ou à l'intérieur de mon équipe de bureau ou à l'intérieur d'alliés comme la MRC, la belle MRC, le préfet de la MRC de L'Islet ou des gens avec qui on peut avoir des belles affinités et avec qui on peut aller chercher les bonnes réponses. Puis j'ai envie d'être cette même personne-là pour ces gens-là aussi. Donc, c'est un peu une question de donnant-donnant.

4. *Pour vous, c'est quoi la santé mentale et est-elle importante?*

Écoute, on vit tellement des éléments qui sont dramatiques, je veux dire, en tout cas, on se met de la pression. On se met énormément de pression. En éducation, dans les secteurs, dans nos entreprises, dans nos vies familiales et, dans nos vies conjugales. On a toujours un désir de succès, d'être bon, d'être beau, d'être le plus possible valorisé. Puis cette pression-là, elle vient pas de nulle part, elle vient de la société elle-même, par les médias sociaux, par nos médias, par tout ce qu'on souhaite représenter aujourd'hui.

Ça me touche beaucoup. Je dois parler de mon collègue Lionel Carmant, qui fait un travail exceptionnel, qui met sur pied des politiques, qui change des affaires, qu'on investit de plus en plus pour prendre soin de la santé mentale. J'ai parlé des aînés tantôt. Il y a des nouveaux programmes qui permettent que cette pression-là, on puisse les accompagner davantage. Mais dans mon rêve à moi, on n'aurait même pas besoin de ces structures-là parce que collectivement, on serait capable de prendre soin davantage l'un de l'autre, de nos voisins. Je te dirais oui, ça me touche beaucoup. Je suis capable aussi, ce qu'on dit le mot pragmatique, de regarder les choses et de faire un petit pas de recul. Je suis capable aussi d'être fier et de se dire qu'on a des organismes dans nos communautés qui sont présents, qui sont souvent menés par bien des bénévoles aussi qui sont très impliqués. Ce que vous faites comme travail, comme des réseaux, des... voisins. C'est très important pour moi. Même que depuis que je suis en politique, même depuis que je suis député, mais bien avant, j'ai eu une certaine chance dans la vie. Cette chance-là, je l'ai partagée aussi avec bien des gens qui avaient peut-être plus de problématiques, plus de difficultés dans certains domaines. Ça a toujours été quelque chose qui me touchait énormément. Je pense avoir contribué à aider du monde à sortir la tête de l'eau, finalement. J'ai bien envie que vous y arriviez aussi.

5. Que diriez-vous aux gens qui jugent ceux qui ont une problématique de santé mentale?

On ne peut pas respecter ça. Je pense qu'il y a un travail à faire collectivement. Puis, il faut s'assurer qu'on puisse avoir des mécanismes qui dénoncent ça. Je pense qu'il y a quand même des mécanismes qui se développent. Moi, je salue ça. Si je peux participer à ça comme élu, comme politicien, comme responsable de politiques et de règles qu'on met sur pied, ben ça va être une grande réussite pour moi.



6. Dans votre territoire constatez-vous qu'il y aurait des améliorations à avoir?

Là, il y a plusieurs volets dans ça parce que des améliorations, il y en aura toujours à avoir. Puis je pense que le gouvernement ne peut pas être la seule source de tous les maux. Mais j'ai envie de parler des infrastructures. Au Québec, plusieurs de nos infrastructures, écoles et Cégeps, sont nées à l'issue des années soixante qui ont été développées. Quand on dit des changements, il faut s'obliger, comme gouvernement, à améliorer nos structures. Je suis très fier aujourd'hui, entre autres avec la MRC de L'Islet, puis la MRC de Montmagny particulièrement, sur le complexe culturel et sportif qui a été annoncé dans les derniers mois, qui est un gain incroyable pour une école, mais aussi pour une MRC et pour un milieu comme la Côte-Sud. Ce sera et c'est le plus gros projet d'investissement qu'il n'y a pas eu depuis des décennies, si ce n'est pas de l'histoire de la Côte-Sud, c'est Mathieu Rivest, député de la Coalition Avenir Québec, la Côte-Sud, qui va avoir pris ce dossier-là avec tous les acteurs, toute la communauté pour y arriver. Ça, je peux vous dire que je trouve ça assez exceptionnel d'offrir à Montmagny un projet de soixante-dix-sept millions de sportifs.

7. Pensez-vous faire de la politique pour les cinq prochaines années?

Là, je dirais même de s'obliger à dire six ans parce qu'un mandat, c'est quatre ans au gouvernement du Québec. J'ai bien envie aux prochaines élections d'être là, d'être fier aussi des accomplissements qu'on aura réalisés. D'ailleurs, je pense au réseau cellulaire. Nos municipalités ont besoin de développement, puis à L'Islet, dans l'Islet. On a annoncé sept tours cellulaires dans le sud du comté particulièrement.

8. Y a-t-il une personne qui vous a inspiré?

Comme ça, je dirais des personnes qui ont changé le cours d'un territoire. Dernièrement, j'entendais justement une entrevue où on parlait de Jean-Paul Riopel, au niveau de la vigne, pas de l'agriculture nécessairement, mais de l'agroalimentaire, de nos restaurants, de l'idée de se regrouper. Ça a été une période de notre histoire qui est exceptionnelle. Puis on a mis au monde un artiste qui était reconnu à travers le monde, qui a fait rayonner Montmagny. C'est fabuleux. Après ça, plus proche de nous, il y en a plein. L'ensemble des élus du territoire, j'ai envie de dire. C'est des gens qui m'inspirent, parce qu'au quotidien, ils se lèvent à chaque matin, pas pour recevoir une paie astronomique là, dans le but d'améliorer leur milieu. Écoute, il y a-tu de quoi de plus noble et intéressant que ça ? Puis, ils l'ont pas facile. Puis il y a des gens qui le disaient tantôt, des fois, ils prennent le téléphone, puis ça chiale un peu fort, puis ça brasse des affaires. Bien ces gens-là, à chaque matin, ils se lèvent pour faire quelque chose de bien.

9. Une anecdote que vous avez eue en politique?

Je vais te parler de quelque chose, un petit clin d'œil que personne d'autre ne saura que l'Écho du Rang. On a un petit club qui s'appelle le "Club des petits déjeuners" à l'Assemblée nationale qui regroupe quelques députés d'un peu partout, autant de l'Outaouais que de Lanaudière, Laurentide, la Gaspésie et Montmagny aussi. On est, je dirais sept, huit à l'intérieur de ce petit club sélect. On l'appelle le club des petits déjeuners parce que la première fois qu'on s'est tous réunis, rencontrés dans le début de la législature, dans le début de notre travail ensemble, il y a eu un moment où est-ce qu'on a déjeuné ensemble. On est demeurés, je dirais, les meilleurs amis de l'Assemblée nationale.



10. Un talent caché que vous possédez?

Je ne sais pas si on peut parler de talent, mais ça a été un énorme travail pour moi. J'ai appris le piano, dès l'âge de cinq, six ans. Je prenais des cours de piano, j'étais assidu. Ma mère m'aidait et m'accompagnait à faire mes pratiques quotidiennes pour le piano. J'ai pris ça à cœur. Tout de suite, j'ai aimé ça. J'ai eu la chance d'avoir deux parents qui étaient très proches du milieu des arts. Mon père était dentiste, pas musicien. Ma mère non plus, qui était aussi enseignante. Il avait fait du piano, mon père avait fait de la flûte, de la guitare. Je me suis toujours senti accompagné dans mon parcours d'apprentissage de la musique. C'est assez vite, je me suis rendu compte que j'avais quand même une certaine facilité. Un peu plus tard, je me suis mis à jouer du tuba puis je suis arrivé à la trompette avec les habitants. J'ai une formation comme trompettiste. C'est le chemin que j'ai pris, j'ai étudié en Europe, aussi à Bruxelles, en France. Toujours dans le but de me perfectionner, soit en direction d'orchestre ou avec la trompette. C'est un parcours qu'à un moment donné, si tu n'as pas d'affinités ou qu'on n'appelle pas ça un talent, ça vient difficile un peu. Je dirais que ce n'est pas là le seul, bien que ce n'est pas nécessairement un talent inné. Je marche aussi sur les mains sans être un gymnaste, mais ça, c'est peut-être un talent un peu caché. La première fois que j'ai essayé ça, on était des amis dans un gymnase au secondaire. Les gens essayaient de me faire faire des trucs, Moi, j'ai fait un tour de gym au complet. Je dois avoir un certain équilibre. Puis l'autre volet, peut-être là, qui concerne plus mon travail, j'en ai parlé tantôt. Je pense d'avoir cette capacité-là d'être à l'écoute, de souhaiter le meilleur aux gens que je croise. Ça, c'est quand même quelque chose qui est une force, peut-être plus une force de caractère, quelque chose comme ça, plus qu'un talent. Je sais que ça correspond aux valeurs que je souhaite partager aux gens que je rencontre.



MITSOU,

L'INCARNATION DE LA RÉUSSITE

Par Sylvie Leblanc

Femmes d'affaires, comédienne, chroniqueuse, animatrice à la radio et à la télévision, chanteuse, conférencière et productrice, Mitsou-Annie Marie Gélinas est née le 1^{er} septembre 1970 dans l'ancienne municipalité de Loretteville, dans l'arrondissement La Haute-Saint-Charles, à Québec. Elle est la petite-fille du célèbre acteur et dramaturge Gratien Gélinas et la fille de l'acteur Alain Gélinas. Son nom Mitsou vient de la francisation de Mitsu qui signifie miel en japonais.

Mitsou commence à chanter durant son adolescence et n'a que 17 ans lorsqu'elle enregistre son premier album, *El Mundo*. Ce dernier est un triomphe au Québec et produit trois chansons à succès. L'audacieux vidéoclip de *Bye Bye Mon Cowboy* est un triomphe au Canada anglais et fait de Mitsou une célébrité au Canada comme en Europe. L'album *El Mundo* se vend à plus de 300 000 exemplaires au Canada. Elle lance *Terre des hommes* en 1990. En raison des scènes de nudité apparaissant dans le vidéoclip de la chanson *Dis-Moi, Dis-Moi*, les canaux de télévision musicaux nord-américains en bannissent la diffusion. Ce clip se voit interdit par MuchMusic. MusiquePlus, la station québécoise, soutient Mitsou en diffusant le clip très souvent. La controverse à cet égard lui vaut un contrat de plusieurs millions de dollars avec Disney's Hollywood Records. En 1992, elle lance son premier album de langue anglaise intitulé *Heading West*. Mitsou cosigne la chanson-titre de l'album avec la vedette pop américaine Cyndi Lauper.

Mitsou fait ses premiers pas à la télévision à l'âge de 5 ans dans un message publicitaire tournée pour la compagnie Direct Film. Vedette de musique pop en Amérique du Nord et en Europe, Mitsou perfectionne ses talents d'actrice lorsqu'elle n'est pas en tournée. Elle a obtenu le rôle d'Annouck Jacquemin dans *Terre humaine* (1978-1984), un rôle créé pour elle par l'auteur Mia Riddez. On l'a aussi vu dans *Épopée Rock* (1984-1990). Elle a joué en 1992 dans les films *Coyote* et *Prince Lazure*, dans *Les invasions barbares* en 2003. En 2009, elle décroche le rôle de Vivianne Jobin dans le film sur la vie d'André Mathieu, *L'enfant prodige*, réalisé et scénarisé par Luc Dionne.

Mitsou fait ses débuts en tant qu'animatrice et chroniqueuse, en 1994-1996, aux côtés de Jean-Michel Dufaux qui anime *C'est chaud*, puis aux côtés de Jean-Pierre Coallier en tant que chroniqueuse à l'émission *Les Amuse-gueules* (1996). En 2000, elle se joint à l'équipe d'animation du *Morning Show* d'NRJ 94.3. Elle anime en 2009 l'émission télévisuelle *Kampaï ! À votre santé !* À l'automne 2012, la station Rythme FM en fait l'animatrice de son émission *Heureux! Montréal*.

En 1997, elle cofonde Dazmo Musique qui se spécialise dans la création, la réalisation et la production d'effets sonores pour des publicités, des films et des musiques d'émissions de télévision. La même année, elle crée Vidéo Assist et en 2000, Vidéo M.T.L. spécialisé dans le service et la location d'équipement de caméras vidéos. En 1999, elle compose, avec le célèbre directeur musical Goerges Acogny, Le toucher, une chanson écrite pour les besoins du film The Bone Collector, réalisé par l'Australien Philip Noyce et mettant en vedette Denzel Washington, Queen Latifah et la jeune Angelina Jolie. Au fil des ans, Dazmo finira par s'imposer comme une référence, signant la musique d'une centaine d'émissions de télé, de Rumeurs à La galère, en passant par 5e rang. Peu de téléspectateurs savent à quel point l'entreprise est présente au petit écran. Les entreprises du tandem Iohann-Mitsou (ainsi que de leur fidèle partenaire Andrew Lapierre) sont rassemblées sous l'entité Grandé Studios, à l'exception de Dazmo qui demeure distincte. Le groupe emploie 102 personnes et compte 12 studios, situés dans le sud-ouest de la métropole. On y tourne plusieurs émissions chouchous du public: En direct de l'univers, Plan B, La semaine des 4 Julie, Dans les médias. Début 2021, Grandé concluait le plus important tournage de son histoire, Moonfall, production américaine de près de 190 millions de dollars mettant en vedette Halle Berry. Mitsou a été directrice du magazine Clin d'oeil (2001-2009). C'est là qu'elle s'est trouvée en tant qu'autrice. Le mot de l'éditrice qu'elle rédigeait chaque mois et dans lequel elle se confiait souvent sur sa vie personnelle lui a offert une proximité hors pair avec les gens; il a changé son lien avec eux. Ce travail a marqué une époque charnière pour elle. «Quand j'ai arrêté, je savais que j'allais m'ennuyer de ce lien-là, puis de l'écriture. Ça m'a forcée à travailler encore plus sur Mitsou Magazine. Mais le ton était trouvé. C'est grâce à Clin d'oeil que je l'ai fait.»

Mitsou a aujourd'hui son propre magazine web, Mitsou Magazine. Philanthrope, elle est porte-parole de la Fondation Cancer du sein du Québec depuis 2005. Elle a écrit un livre de croissance personnelle avec ses deux soeurs Bien inspiré : trouver l'harmonie corps, coeur, esprit publié en 2022. Elle donne des conférences sur Apprendre à se réinventer qui est un survol de son parcours personnel et professionnel, de la chanteuse en passant par l'animatrice, l'entrepreneure et la femme d'affaires accomplie qu'elle est devenue.

Mitsou convient que sa vie aurait été plus facile si elle n'avait pas été, très jeune, une vedette de la chanson. Il faut être bien outillé pour composer avec le succès à 17 ans. Elle est devenue une icône instantanée. La célébrité est débarquée avec une foule d'effets secondaires indésirables. Résultat: l'image que Mitsou s'est développée d'elle-même est vite devenue distordue. Il fallait plaire. Et, pour y arriver, il lui semblait essentiel de tout faire pour être mince.

«J'ai aussi compris quel genre de cadeau je voulais donner aux gens. Pour mes deux filles, l'inclusion et la diversité font partie de leurs valeurs. Elles ont vu que j'ai travaillé sur moi et que les choses ont changé à la maison. Ça a été très difficile, car avant, nous n'avions plus le droit de faire des blagues du type On coupe les pâtes, ça fait engraisser! Tout est permis maintenant. Ça a été une grande rééducation, qu'on a tous dû faire ensemble. Je suis la preuve qu'il est possible de se sortir d'un trouble alimentaire et de grandir».

Diagnostiquée dyslexique et dyspraxique, elle s'est souvent reproché de ne pas être plus éloquente en entrevue, et de ne pas être à la hauteur dans son métier de communicatrice qu'elle a occupé ensuite. «Si je l'avais su plus tôt, j'aurais été plus douce avec la femme que j'étais. Je n'arrivais pas à comprendre pourquoi j'avais des blocages. Dans la vraie vie, je sais que je ne suis pas conne! Mais, dans mon travail, j'avais vraiment l'impression que je l'étais.» Elle a pris un rendez-vous dans une clinique de neuropsychologie pour entreprendre une évaluation qui allait identifier ses forces et ses faiblesses cognitives. Quelques mois plus tard, elle a reçu le résultat de ses tests «Sur certains aspects, je suis intellectuellement douée! Moi qui me suis trop souvent qualifiée de conne, même par autodérision, je ne suis finalement pas si conne! Mon QI concernant la communication est brillant. J'ai appris à 49 ans que je suis aussi dyspraxique et dyslexique. Tous les jours pour mon travail, j'emmagasine de l'information en lisant au maximum pour la radio, puis je rédige des textes pour mon magazine. Pour les affaires, je ne fais que ça, recevoir, analyser et répondre à des courriels. Je me nourris de mots, c'est pour moi un service essentiel. Ce diagnostic a résonné en moi. Des larmes ont commencé à couler sur mon visage: comment allais-je faire pour écrire tous les livres que j'ai en tête? L'autre mot dont j'ai dû saisir la définition est dyspraxie. Cette sensation d'être un peu Gaston Lagaffe sur les bords a donc un nom! Bien loin d'être une blague, elle peut donner de l'insécurité devant la nouveauté. J'ai toujours pensé que c'était mon oeil gauche paresseux (je souffre d'amblyopie) qui me faisait manquer de visu dans les sports et sauter des mots dans mes lectures».

Mitsou a appris qu'il y a trois façons de lire: avec les yeux (livres), avec les doigts (le braille) et avec les oreilles (l'audio). Elle a alors adopté les livres audio. Elle a aussi ajouté sur son cellulaire la fonction voice over pour qu'en un clic, elle puisse entendre la voix de Siri lui lire un long courriel ou un article au besoin. À son ordinateur, elle a ajouté les logiciels Antidote (qui réduit le temps de correction) ainsi que Word Q qui, en cas de besoin, lui dicte instantanément ce qu'elle tape sur son clavier. Avec l'aide d'une ergothérapeute, elle a réorganisé son horaire de travail. Elle rédige toujours autant d'articles, mais elle le fait à la première heure le matin quand sa concentration est à son pic. Elle avoue aussi que la médication a fait une belle et grande différence.

Avec ses mille et un projets, Mitsou incarne la réussite. Mitsou le reconnaît, elle n'arrête pas. «Impossible de réussir sans ça», tranche-t-elle. Dans le show-business, comme en business tout court. Car l'ex-vedette pop est aussi une entrepreneure à succès. Une métamorphose qui ne s'est pas produite uniquement par passion des affaires. C'est une histoire de survie et d'amour. Mitsou refuse de ralentir la cadence, consciente que la chance peut tourner à tout moment. Elle est bien ancrée dans le monde des médias. Trois décennies après qu'on l'ait traitée de pétard mouillé, elle est encore là, encouragée par une immense cote de popularité. C'est sans doute sa plus belle revanche.

Sources:

<https://www.7jours.ca/2025/03/10/emotive-mitsou-aborde-ses-troubles-alimentaires-vecus-au-debut-de-ladolescence-de-ses-filles>

<https://orizon.ca/conferencier/mitsou-gelinas.html>; <https://mitsoumagazine.com/blogue/pas-si-conne/>

<https://www.clindoeil.ca/la-nouvelle-ere-de-mitsou>;

<https://fr.chatelaine.com/art-de-vivre/culture-art-de-vivre/mitsou-dans-un-nouvel-elan/>





L'histoire du pain

PAR MARIELLE CHOUINARD

Le pain est un mélange de farine, d'eau, de sel, de levure et/ou levain (sauf pour le pain azyme), pétri puis cuit au four ou sur une surface chaude. La farine utilisée provient principalement de céréales panifiables, c'est-à-dire suffisamment riches en gluten, comme le blé tendre, l'épeautre ou le seigle.

Techniquement, la première opération (frassage) consiste à mélanger les ingrédients. L'eau est absorbée par la farine, et en continuant le mélange (pétrissage), on forme un réseau de gluten: les longues protéines qui composent le gluten s'associent par des liaisons moléculaires, ce qui permet la création d'une structure tridimensionnelle élastique capable d'emprisonner le gaz produit lors de la fermentation. On laisse ensuite reposer la pâte (pointage) pour permettre aux ferments de travailler: les levures transforment les glucides en dioxyde de carbone et éthanol, le gaz remplit les alvéoles du réseau de gluten et fait lever la pâte. On divise ensuite la pâte en vue du façonnage: chaque pâton est mis en forme (boule, baguette, tresse, etc.), disposé sur une plaque; la fermentation se poursuit, le CO₂ dégagé fait encore gonfler la pâte. Avant l'enfournement, on scarifie les pains avec une lame de rasoir (ou couteau bien aiguisé) pour faciliter leur développement et faire en sorte qu'ils se déchirent sur le dessus et non sur les flancs. Les pains sont cuits dans un four très chaud.

La fermentation est la modification par des microbes, champignons ou bactéries. Ces procédés ont été développés dans diverses civilisations avant même que les microbes ne soient connus. Ceux-ci provenaient de l'environnement et étaient régulés par les conditions du milieu.

Les plus anciennes traces de fabrication de pain remontent à environ 14 000 à 15 000 ans av. J.-C., bien avant l'invention de l'agriculture, sous forme de galettes plates à base de céréales sauvages découvertes en Jordanie. Le pain au levain, lui, s'est développé beaucoup plus tard, principalement dans l'Égypte antique.

Voici les points clés de l'histoire du pain:

- Pain sans levain (galettes): apparu vers 12 000 - 10 000 av. J.-C. par des chasseurs-cueilleurs.
- Premières cultures: le pain devient courant avec le Néolithique, vers 8 000 av. J.-C..
- Pain au levain: maîtrisé par les Égyptiens, avec des preuves datant du 5^e millénaire (il y a 6 000 à 7 000 ans).
- Antiquité: Grecs et Romains perfectionnent les techniques de boulangerie et les moulins.
- Moyen Âge: le pain devient la base de l'alimentation en Europe.

En somme, si le pain plat est très ancien, sa forme levée et cuite au four est une invention qui a évolué sur des millénaires, avec un rôle central attribué aux Égyptiens.



DÉMYSTIFIER LA CONSANGUINITÉ

Partie III

Que contient un dossier de dispense?

Un dossier de dispense comprend en général?

- la supplique ou requête de futurs époux. Y figurent : leurs noms, prénoms, professions et domiciles, la nature de l'empêchement, éventuellement le motif du mariage;
- l'enquête ouverte par l'évêque ou son représentant (le curé le plus souvent) pour recueillir les témoignages des futurs époux, de membres de leurs familles, déterminer le degré de l'empêchement, et dresser le cas échéant une table de cousinage où apparaissent les ascendants de chacun jusqu'à l'ancêtre commun ; la dispense qui autorise l'union.

Quelles sont les sortes de dispenses de parenté?

Voici les différences entre trois types de dispenses de parenté couramment rencontrés : la dispense de consanguinité, la dispense d'affinité et la dispense d'affinité spirituelle.

1. Dispense de consanguinité :

La dispense de consanguinité concerne les mariages entre des individus ayant des liens de parenté biologique, c'est-à-dire des liens de sang. Ces dispenses étaient souvent nécessaires dans les cas de mariages entre cousins au premier degré ou entre membres de la même famille élargie.

2. Dispense d'affinité :

L'affinité est le lien entre l'un des conjoints par mariage, et les parents de l'autre conjoint. Cela s'appelle aujourd'hui parenté par alliance.

3. Dispense d'affinité spirituelle :

La dispense d'affinité spirituelle concerne les mariages entre des individus ayant des liens de parenté spirituelle, c'est-à-dire des liens créés par le parrainage ou la confirmation dans la foi chrétienne. Ces dispenses étaient nécessaires pour légaliser les mariages entre parrains et filleuls ou entre individus liés par un lien spirituel de ce type.

Par qui étaient-elles délivrées?

Dispense Papale dans les mariages Royaux

Pendant des siècles, les mariages entre membres de familles royales ou nobles étaient souvent soumis à des règles strictes de consanguinité en raison de la volonté de maintenir la pureté de la lignée et de préserver les droits de succession.

Dispense Épiscopale pour les Mariages Nobles et Bourgeois

Dans les sociétés où les mariages entre cousins étaient courants, les dispenses de consanguinité étaient souvent délivrées par les évêques locaux ou d'autres autorités ecclésiastiques. Ces dispenses étaient parfois accordées moyennant le paiement de frais pour couvrir les coûts administratifs associés à la délivrance de la dispense.

PIÈGE DU Français

Avec Martine Blouin



Barre de chocolat

Barre de chocolat est aussi correct que tablette de chocolat. Il est faux de croire que cet emploi du mot barre est un anglicisme. Depuis longtemps, en français, on dit aussi Barre de savon, Barre d'or (synonyme de lingot d'or) de même que Barre de nougat et Barre aux céréales.

Bas et chaussettes

Le bas monté toujours plus haut que le genou. Habituellement porté par les femmes, le Bas est souvent remplacé de nos jours par le bas-culotte, le collant. La chaussette couvre le pied, la cheville et une partie de la jambe. Les hommes ne portent en général que des chaussettes tandis que les femmes portent les deux.

Barrer et verrouiller

Barrer signifie fermer au moyen d'une barre. Dans le langage actuel, on ne Barre plus les portes sauf, dans le cas de certains bâtiments, ceux de la ferme par exemple. En parlant de la porte d'une maison, d'une voiture, on dira plutôt qu'elle est verrouillée ou fermée à clé.

Batterie et Pile

Il importe de faire la distinction entre Batterie et Pile. Une Batterie fonctionne avec de l'acide liquide alors que la Pile est sèche. Les véhicules sont généralement équipés d'une Batterie (d'accumulateurs) tandis que les lampes de poche, jouets, horloges, montres, etc. fonctionnent à piles.

Chronique Santé vous bien – Les bienfaits de la nature

PAR SYLVIE LEBLANC

La nature offre de nombreux bienfaits pour notre santé physique et mentale. Nous reconnecter avec elle permet de retrouver une sérénité et un équilibre souvent absents de nos vies modernes.

La marche est une activité physique accessible à un grand nombre de personnes. Elle peut être pratiquée à divers endroits et au moment qui vous apparaît opportun dans votre routine. Elle peut avoir des effets bénéfiques sur le plan cardiovasculaire et cardiorespiratoire, psychologique et cognitif. Ajouter l'élément de la nature à la marche double les bienfaits. Parmi ceux-ci, on note une diminution du stress et de la tension artérielle ainsi qu'une augmentation de la circulation sanguine, de l'énergie et du sentiment de bien-être. Si pour une raison ou une autre la marche n'est pas possible pour vous, le seul fait d'être à proximité d'une plante verte, d'un arbre, de regarder une photo de la nature ou de quelque chose qui évoque la nature pour vous peut apporter des bienfaits

Les espaces verts favorisent la relaxation et la récupération mentale, offrant un refuge contre les pressions de la vie quotidienne, particulièrement en jardinant. Le jardinage est reconnu pour avoir des effets comparables à ceux procurés par la méditation. Être au contact de la nature et se concentrer sur ses mouvements, ses actions et ses sens permettent d'expérimenter la pleine conscience. En nous exposant à la lumière naturelle et à l'air frais, nous renforçons notre système immunitaire et notre vitalité. Sans s'en rendre compte, l'observation de la biodiversité et le jardinage améliorent l'estime de soi. De plus, après avoir passé un peu de temps dehors, on se plus concentré et plus créatif.

Le shinrin-yoku, ou bain de forêt, est une pratique japonaise connue de la majorité des Japonais depuis 1980. Elle est souvent prescrite pour contrer le stress et l'anxiété et gagne en popularité à travers le monde, y compris au Québec. Le bain de forêt peut se faire à son rythme, d'un pas lent tout en étant contemplatif à ce qui vous entoure, au moment présent. On prête à la forêt des vertus intrinsèques dues aux bienfaits du calme, aux effets thérapeutiques de la verdure et aux phytoncides (molécules émises par les arbres).

Se retrouver dans un parc pour prendre un bol d'air, marcher sur la pelouse ou observer le mouvement d'un cours d'eau peut faire un grand bien. Si on a la chance d'avoir accès à un endroit aux stimuli réduits, notre santé mentale et émotionnelle s'en voit aussi améliorée. La nature s'est révélée capable de restaurer notre attention. Elle réduit les symptômes du trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité, améliore l'humeur et aide les gens à se sentir plus heureux. L'exposition à la nature peut atténuer les symptômes de dépression. Elle a tendance à augmenter notre générosité, notre volonté à coopérer et notre sentiment d'appartenance à la société.

On peut passer du temps à l'extérieur, regarder la vue depuis une fenêtre, profiter de la nature à l'intérieur (ex.: plantes en pot), regarder des photos, des vidéos ou des oeuvres d'art qui montrent la nature, ou écouter des sons de nature. Toutefois, c'est lorsqu'on passe du temps à l'extérieur dans un environnement naturel qu'on peut ressentir le plus de bienfaits. Seulement quelques minutes d'exposition à la nature peuvent stimuler l'attention, réduire le stress, et diminuer le découragement, la colère, l'agressivité, la frustration, la rumination et l'hostilité.

Les autres comportements à adopter pour un mode de vie sain peuvent inclure: manger de la nourriture saine, bien dormir, faire de l'exercice et avoir des relations sociales. Passer du temps en nature avec un ami ou faire de l'exercice dans un cadre naturel permet de lutter contre l'isolement.

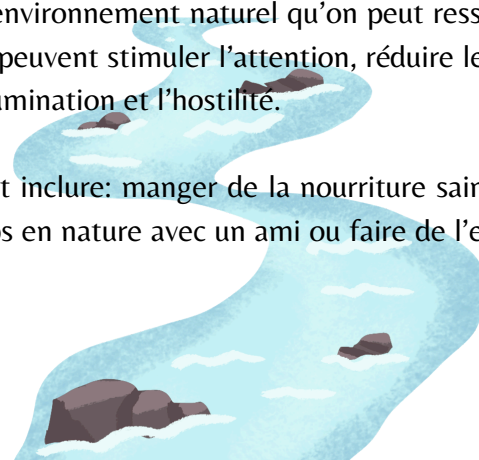
Sources:

<https://lelien.santesaglac.gouv.qc.ca/2025/03/26/les-bienfaits-de-la-nature-sur-la-sante/>

<https://veroniquecloutier.com/societe/sante/bien-etre-nature-comme-remede>

<https://cpa.ca/fr/psychology-works-fact-sheet-benefits-of-nature-exposure/>

<https://naturequebec.org/5-effets-de-la-nature-sur-la-sante-mentale/>



Le rap québécois

Le hip-hop québécois, rap québécois, rap québec, ou rap keb, désigne l'histoire et la culture du hip-hop dans la province de Québec, au Canada. Le genre découle du mouvement hip-hop instauré localement entre l'automne 1979 et l'hiver 1980 par des pionniers tels qu'Andrew Carr, Butcher T et Mike Williams.

D'autre part, les premières pièces du hip-hop québécois apparaissent dans les années 1980, suivant la vague hip-hop américaine. Le hip-hop québécois connaît un premier véritable essor au début des années 1990. C'est à cette époque que font leur apparition quelques groupes tels que Mouvement rap francophone. Celui-ci, comme tant d'autres, contribue significativement à l'essor local grâce à la chanson MRF est arrivé, une tentative de faire germer la culture hip-hop dans la partie francophone du Canada, et au Québec. Depuis le début des années 2010, le genre local est porté par un « enthousiasme médiatique ». D'autre part, les premières pièces du hip-hop québécois apparaissent dans les années 1980, suivant la vague hip-hop américaine. Le 45 tours Ça rend rap du groupe humoristique Rock et Belles Oreilles, sorti en 1985, aura beaucoup de succès.. Ces nouveaux groupes mettent en valeur le mouvement francophone de la culture dite underground. Le phénomène demeure quelque peu marginalisé du fait d'une faible exposition dans les médias. Entre 1988-1989, l'entrepreneur D.J « Noji Mzilikazi » Jam Patrol crée le tout premier magazine hip-hop québécois/canadien. Ce magazine se nomme Up Front. Il faudra attendre près d'une dizaine d'années, En cette période marquant la fin des années 1980, plusieurs promoteurs et entrepreneurs font leur apparition dans le milieu hip-hop Des radios hip-hop underground font aussi leur apparition durant les années 1990, telles que le Kachot. ? Et de fil en aiguille, on a commencé à jouer des démos, et je vous dirais que vers 1995-1996, mis à recevoir des invités à chaque semaine, des artistes qui venaient faire découvrir leur musique; se présenter.(...) c'est une émission qui a été un centre de passage pour des artistes à l'époque ou la scène rap montréalaise était en plein essor. »



Muzion aide à l'expansion du hip-hop au Québec (Ils n'ont pas compris) en 1999. L'album La Force de comprendre, du groupe Dubmatique, publié en 1997, attire l'intérêt de l'industrie musicale. Au gala de l'Adisq, ils sont en nomination pour deux Prix Félix, soit dans les catégories « Groupe de l'année » et « Révélation de l'année ». Le groupe remporte le prix de l'« Album rock alternatif de l'année », la catégorie hip-hop n'existant pas à cette époque à l'Adisq. Le succès continue, jusqu'en 1998, où ils gagnent le Félix dans la catégorie du « groupe de l'année ». Du côté du Canada anglophone, Dubmatique est en nomination pour les Prix Juno, il remporte un Muchmusic Video Awards pour le « Meilleur vidéoclip francophone ».

Le jocal était, pour les puristes, presque inimaginable avant l'arrivée de l'album 514-50 dans mon réseau de Sans Pression en 1999. Le gangsta rap québécois verra aussi son ascension dès la fin des années 1990-début 2000. En 1997, une première union internationale pour le hip-hop québécois, l'union entre l'Europe et le Canada se déroule au Québec à Montréal. En 2000, le rappeur 2Faces la compilation Berceau de l'Amérique, qui réunit bon nombre d'artistes et groupes locaux comme Muzion, Taktika. En 2001 s'ouvre officiellement la scène hip-hop francophone underground aux FrancoFolies de Montréal. Plusieurs femmes contribuent à l'avancement du hip-hop québécois dès le début des années 1990.

Depuis 2004, le hip-hop québécois se légitime lui-même de façon à rejoindre plus de public par le gala Montréal-Underground (une émission de radio), organisé par Goofy Welldone. Ce gala récompensait les artistes rap, de la musique urbaine et des arts hip-hop en général au Québec. En 2006, Manu Militari s'impose avec son album *Voix de fait* qui pousse le hip-hop vers une dimension plus consciente et politique.

Loco Locass, déjà en place depuis quelques années, se distingue par son album *Amour Oral* qui obtient un grand succès de la critique. Cependant, le rap québécois est de moins en moins présenté sur les radios commerciales québécoises et sur les ondes de Musique plus. Peu ou pas d'artistes vivent de leur art (beaucoup doivent occuper un autre emploi). Le hip-hop québécois demeure néanmoins combatif et déterminé à rester en vie. Au printemps 2009, le rappeur émergent Souldia publie son premier album *Art Control*, considéré comme un des classiques du rap québécois.



La participation de Dramatik, vétéran du rap game, au Wordup! consacre l'importance de ce mouvement. Wordup! donne ainsi un second souffle au mouvement hip-hop québécois. En 2010, HHQc.com fonde son label discographique et lance son premier titre HHQc.com - *La Force du Nombre*, une compilation de grande envergure, regroupant plus de 50 rappeurs québécois et 16 beatmakers, dont des artistes établis (Sans Pression, Koriass, Manu Militari, Yvon Krevé, etc.), mais aussi des artistes prometteurs tels que Rymz et KenLo. D'autres groupes tentent de briser les clichés au sein de la culture hip-hop québécoise. Dû pour un renouveau, le hip-hop change d'allure avec une nouvelle niche appelée « piu piu », ou « piou-piou », qui favorise la découverte de beatmakers expérimentaux. Des groupes de rap comme Loud X Lary X Ajust et Dead Obies présenteront des albums fort appréciés par la critique, causant de la controverse chez les puristes du rap (sauf ceux qui utilisaient le mélange de langue il y a 15 ans, comme Muzion) et les chroniqueurs qui n'apprécient pas le franglais, et le groupe de rap parodique Les Anticipateurs. Dans le cadre des FrancoFolies de Montréal (2014), Koriass devient le second artiste hip-hop au Québec, après Loco Locass, à effectuer un spectacle professionnel avec un orchestre symphonique. En 2023, le Musée de la civilisation organise une exposition sur le hip hop Québécois pour reconnaître l'impact qu'il a eu sur la culture locale. Peu de rappeurs québécois vivent de leur musique. Selon les études des chercheurs Brown et Sarkar (2012), cette difficulté serait purement le résultat de la québécity/québecisme sur le plan culturel et sociétal. En 2002, le groupe 83 fait une incursion au gala de la musique québécoise, l'Adisq, pour demander d'accorder un peu plus d'importance au rap. Depuis ce temps, un jury spécial est convoqué pour décider du prix de l'artiste hip-hop de l'année, toujours remis au gala hors d'ondes. Toutefois, quelques rappeurs réussissent à percer dans cette industrie. Loco Locass, un groupe très politisé et en faveur de la souveraineté, se place avec son message engagé (« Libérez-nous des libéraux ») Sans Pression connaît aussi une forme de succès avec sa chanson *Derrière mon sourire*. En 2023, Fouki devient le second rappeur québécois commercial à effectuer un concert à lui tout seul dans des lieux événementiels d'une extrême amplitude au Québec : La Place Bell (Laval, QC) et Le Centre Vidéotron (Québec, QC). Souldia, présent depuis longtemps dans le milieu du rap, devient l'une des figures les plus populaires et influentes du milieu. Il démontre sa dominance avec l'album *Survivant* avec plusieurs tracks qui vont atteindre les millions d'écoute sur YouTube.

Discrimination : Entre 2000 et 2012, au moins treize bars montréalais sont contraints de bannir le hip-hop.

Chronique littéraire

Bien-être inspiré: trouver l'harmonie corps, coeur, esprit de Mitsou, Noémie et Abeille Gélinas a été publié en 2022 aux Éditions Édito Québec. Ce livre de croissance personnelle se vend 9.95 \$ chez plusieurs librairies.

Résumé: On n'est jamais une soeur sans l'Autre. De naissance ou de coeur, nous sommes toutes unies par un lien de transmission et d'échange qui nous transforme. C'est dans cet esprit de sororité que nous avons eu envie d'aborder un thème essentiel à nos yeux: la recherche d'un bien-être, d'un équilibre de vie où le corps, le coeur et l'esprit vibrent en harmonie. Quatre ans et demi séparent chacune d'entre nous et nous font aborder la vie différemment. Mais le même désir de partager nos expériences et nos questionnements nous a convaincues de nous lancer dans l'aventure de ce premier projet commun. Alors nous espérons que vous vous reconnaîtrez que vous soyez en train d'éclorre, en pleine crise de la quarantaine ou que vous méritiez une médaille de sagesse postménopause ! Préparez-vous à en lire de toutes les couleurs: les histoires que nous avons réunies dévoilent quelques secrets bien gardés, des clins d'oeil et la si précieuse affection entre nous. En prenant ce livre dans vos mains, vous devenez nos complices, celles à qui l'on se raconte sans censure pour mieux évoluer ensemble.

Par Sylvie Leblanc



Ce livre est disponible aux Nouveaux Sentiers !

Chronique série



Série de 8 épisodes

Cette série documentaire d'observation jette un regard inédit sur le phénomène de la violence conjugale. Une vue de l'intérieur des maisons d'aide et d'hébergement pour les femmes victimes de conjoints contrôlants et violents. Disponible sur tou.tv.

"Pour moi, c'est une découverte car je ne croyais jamais être capturée à ce point. Découvrir le côté caché et une ressource que je ne connaissais pas autant. Apprendre comment cette ressource peut aider, ce qu'elle fait pour toutes ces femmes. Je peux dire que je leur lève mon chapeau."



KARINE PELLETIER

Nouvelle journaliste

Je m'appelle Karine Pelletier et je viens de Ste-Appoline de Patton. J'ai une soeur et 2 frères dont un est décédé.

J'ai fait mon primaire dans une classe ressource et mon secondaire en CPC et CPT (stage en ménage à l'école).

Ce que j'aime le plus c'est de jouer aux cartes, jouer au bingo et faire des repas. J'adore faire des colliers, marcher, écouter de la musique et sortir entre ami(e)s.

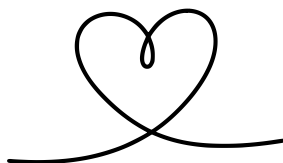
Je suis une personne très serviable, altruiste, travaillante, empathique, à l'écoute des autres. J'ai aussi beaucoup d'ouverture d'esprit, de l'esprit d'équipe et sociable. J'ai quelques défauts comme l'impulsivité et la procrastination. Je suis parfois têtue et je gère mal ma "fougère".

J'ai quelques expériences de travail: j'ai géré la friperie de Ste-Appoline et j'ai fait la cuisine au resto de Ste-Appoline avec ma marraine.

J'ai un garçon de 13 ans qui est né le 17 mai 2012 qui s'appelle Louis-Gabriel et une fille, Ann-Sophie, qui est également née le 17 mai, mais en 2022.

Je suis sur le programme PAAS-Action aux Nouveaux Sentiers et je travaille à la friperie à tous les mercredis.

J'aimerais avoir une maison et avoir mes enfants avec moi. J'aimerais aussi me marier et travailler avec les personnes âgées.



Célébrons la fête de Pâques

Annie et Marc sont les parents de Marie, 7 ans et de Jacques, 10 ans.

À leur école, Marie et Jacques participent à des ateliers de bricolage en préparation pour Pâques. Ils décorent des œufs avec de la peinture. Ils confectionnent des cartes pour leurs parents. Ils font fondre du chocolat qu'ils déposent dans des moules en forme de lapins. Ils réalisent plein d'autres choses dont ils sont très fiers.

Enfin, quatre belles journées de congé pour passer du temps en compagnie des parents et amis. Comme c'est agréable de s'amuser avec des jeux de société, regarder des films et de jouer dehors. Lorsqu'ils vont magasiner avec leurs parents au centre d'achats, ils s'arrêtent pour observer des petits poussins dans leur enclos. C'est amusant!

Le jour de Pâques, toute la famille va manger à la cabane à sucre. Quel régal! Tous sont très joyeux et au souper, à l'heure du dessert, les parents placent au milieu de la table un magnifique gâteau en forme de lapin et décoré avec goût. Quelle heureuse surprise! Comme cela fait du bien de se retrouver en famille! Marie et Jacques auront sûrement beaucoup de choses à raconter à leur retour à l'école

Joyeuses Pâques à tous!

Martine Blouin

Si vous tousssez souvent

Si vous tousssez souvent, prenez une banane, écrasez-la dans un plat, mettez un peu de miel sur la banane et mélangez avec un peu d'eau bouillante et brassez le tout. Ensuite, vous prenez un verre ou une tasse et avec une passoire, vider le tout dans la passoire en brassant et tout le jus va tomber dans la tasse ou le verre et buvez ce jus. Vous allez arrêter de tousssez complètement et ça marche. Je l'ai fait et j'ai arrêté de tousssez. C'est un très bon remède qui coûte pas cher. Il faut aimer les bananes et le miel.



**TRUC &
ASTUCE**

Par Francine Bois

EXPRESSION QUÉBÉCOISE

AVOIR DE LA BROUE DANS LE TOUPET



Le mot broue est un terme québécois qui désigne de la mousse (et par extension, il peut désigner de la bière). Le toupet est un mot québécois utilisé pour parler de la chevelure. Ainsi, «avoir de la broue dans le toupet» signifie littéralement avoir de la mousse dans les cheveux.

Étonnamment, on utilise «avoir de la broue dans le toupet» pour désigner le comportement d'une personne particulièrement agitée, surmenée ou très occupée. Lorsque quelqu'un semble être débordé ou très pressé, on peut dire qu'il a de la broue dans le toupet!

Cette expression peut également prendre d'autres sens selon les contextes. De manière plus rare, elle peut désigner le comportement d'une personne qui connaît une émotion forte ou qui est très fâchée.

Prononciation de cette expression : Avoir d'la broue dans l'toupette.

Source: <https://www.je-parle-quebecois.com/lexique/definition/expression-quebecoise/avoir-de-la-broue-dans-le-toupet.html>

Par Sylvie
Leblanc

Saviez-vous que - Fonctionnalités cachées des objets du quotidien

Disque rond dans le fond du bouchon de bouteille:

Le disque rond de plastique dans le fond des bouchons de bouteilles aide à conserver le gaz. Sans lui, il n'y aurait pas de bulles dans notre verre.

Source: <https://www.dailybee.com/fr/hidden-purpose-features-items-know>



Les phobies

Calcéophobie : Peur des chaussures

Caligynéphobie ou Vénustraphobie : Peur des belles femmes

Calliphobie : Peur de la beauté

Campanophobie ou Vesicophobie : Peur des cloches, des clochers

Cancérophobie ou Carcinophobie : Peur d'être atteint d'un cancer



DYSPHASIE OU TROUBLE DÉVELOPPEMENTAL DU LANGAGE (TDL): Le trouble développemental du langage, anciennement appelé dysphasie, est un trouble primaire du langage qui entraîne des limitations importantes et persistantes sur le plan de l'expression orale (prononciation, élocution, utilisation des mots, construction des phrases, etc.) ou en ce qui concerne la compréhension du langage oral. La dysphasie est, par définition, un trouble neurodéveloppemental, puisqu'elle concerne le développement du cerveau. La sévérité peut changer selon chaque personne. Le TDL reste toute la vie. Mais une personne avec le TDL peut s'améliorer et développer des stratégies d'adaptation. Selon l'Ordre des orthophonistes et des audiologistes du Québec, 7 % de la population a un TDL, ce qui représente une personne sur 14 ou environ 2 enfants par classe à l'école. Si une personne dans la famille a un TDL, l'enfant a 2 à 7 fois plus de chance d'avoir un TDL, car le TDL peut être en partie héréditaire.

Les profils langagiers d'enfant présentant un trouble du langage sont particulièrement variables d'un individu à l'autre. Tous les aspects de la communication peuvent être touchés de façon plus ou moins grave (expression, compréhension, phonologie, morphologie, syntaxe, sémantique, pragmatique, élocution, etc.), ce qui mène nécessairement à des profils hétérogènes. Certaines améliorations notables peuvent être observées quant à un aspect du langage, d'autres peuvent montrer une stagnation, voire une dégradation avec le temps. Ce trouble du langage a généralement des répercussions dans plusieurs sphères de la vie de l'enfant puisqu'il peine à s'exprimer et à comprendre tout ce qui a trait au langage (les enseignements, les échanges avec les pairs, les consignes de la maison, les explications qu'on leur donne s'ils ont fait quelque chose qu'il ne fallait pas, etc.). Le langage oral (production et compréhension) fait intervenir de nombreuses régions du cerveau qui collaborent de façon dynamique et en parallèle, c'est-à-dire que plusieurs régions sont actives simultanément et se transmettent de l'information. Pour chacune de ces régions ou étapes de traitement, la production et la compréhension du langage sont susceptibles de se développer de manière incomplète ou erronée chez le jeune enfant. La difficulté à se faire comprendre, pour l'enfant qui présente une problématique expressive, peut être source de grandes frustrations, car il ne parvient pas à exprimer efficacement ses désirs et ses émotions et n'obtient pas la réponse adéquate de son environnement. L'enfant peut manifester de l'anxiété, notamment en regard des situations d'interactions sociales ou du contexte scolaire, avec souvent une tendance conséquente à l'isolement; manifester de l'opposition et de l'agressivité; argumenter.

Plusieurs facteurs confondants doivent être écartés avant de se prononcer de manière définitive. D'abord, une évaluation en audiologie est incontournable afin d'écartier la présence d'une surdité totale ou partielle. Une évaluation en orthophonie permet de «diagnostiquer» le TDL et de préciser le profil langagier de l'enfant dans le but de proposer un programme d'intervention en orthophonie. L'évaluation en neuropsychologie permet aussi de diagnostiquer ce trouble, mais il précise le profil cognitif complet de l'enfant. Cette démarche permettra d'écartier d'autres troubles ou déficits pouvant, directement ou indirectement, affecter les habiletés langagières orales et pouvant être confondus avec un trouble langagier. L'évaluation neuropsychologique permet de poser un diagnostic différentiel en déterminant : 1) son fonctionnement intellectuel, 2) son rendement sur le plan des autres fonctions cognitives (attention, mémoire, raisonnement, habiletés grapho-motrices, habiletés visuo-perceptives, fonctions exécutives, etc.) et 3) son profil psychoaffectif. Il est important de bien documenter l'histoire de l'enfant sur le plan développemental, médical et scolaire, ce qui contribue également à la démarche diagnostique différentielle.

Seule l'évaluation complète en neuropsychologie permettra de vérifier que le trouble du langage ne s'explique pas par la présence: d'une déficience intellectuelle légère, d'un trouble du spectre de l'autisme, d'un trouble psychoaffectif, d'un mutisme sélectif, d'un déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité, d'un syndrome de Gilles-de-la-Tourette, ou d'un autre trouble d'origine neurologique. Une évaluation complète de l'ensemble des fonctions neuropsychologiques (incluant le profil psychoaffectif et le rendement scolaire) permet également d'identifier les faiblesses ou les déficits pouvant coexister avec le trouble du langage. En plus de donner des pistes d'interventions pertinentes, l'évaluation neuropsychologique permet de mettre en évidence les forces et les acquis de l'enfant, et de choisir des activités de loisir ayant pour but de favoriser l'estime de soi et la confiance en soi.



DYSPRAXIE OU TROUBLE DÉVELOPPEMENTAL DE LA COORDINATION (TDC): La dyspraxie est un trouble développemental qui affecte le contrôle, la coordination et la planification d'un geste moteur. Elle est caractérisée par des difficultés importantes à planifier, à organiser et à automatiser les gestes moteurs pour réaliser une action.



Ces difficultés interfèrent beaucoup avec l'accomplissement des activités de la vie quotidienne, de la réussite scolaire, des loisirs ou encore du travail. Le TDC peut se présenter seul ou être associé à d'autres conditions. La personne ayant un TDC est capable d'apprendre, mais c'est l'automatisation du geste qui est ardue. Chez certains enfants, les difficultés vont se retrouver principalement dans une des sphères du développement moteur, soit des troubles de motricité globale (mouvements impliquant tout le corps), de motricité fine (mouvements des mains), ou au niveau des stratégies visuelles. Certains auront des troubles au niveau de la bouche (oro-bucco-facial): souffler, siffler, mâcher, déglutir, articuler. Le TDC touche entre 6 à 10 % de la population.

Les manifestations nous amènent souvent à croire que l'enfant est maladroit, immature, paresseux et qu'il ne s'applique pas à la tâche alors qu'au contraire, les ressources cognitives qu'il déploie pour accomplir de simples gestes sont immenses comparativement aux autres enfants de son âge. Les manifestations au quotidien sont les suivantes: difficulté à planifier et reproduire un mouvement; difficulté à effectuer les petits gestes du quotidien (s'habiller, lacer ses chaussures, se moucher, utiliser une clé, tracer des traits, couper des aliments, etc.); difficulté à assembler des objets (casse-tête, Lego, Meccano, etc); difficulté à s'orienter dans l'espace, sur une feuille, dans un plan, sur une carte, etc.; chutes et maladresse souvent observées; pauvreté dans la précision des gestes; malhabile dans certaines activités sportives (saut à la corde, jeux de balles et ballons, danse); hypersensibilité ou hyposensibilité au toucher; difficulté à reconnaître la gauche et la droite. En contexte scolaire, les manifestations sont: mauvaise préhension du crayon; productions écrites mal organisées sur la feuille; un tracé difficile pour certaines lettres; calligraphie parfois illisible; difficulté avec le décodage de lettres, de chiffres; apprentissage difficile des algorithmes mathématiques (suite d'opérations permettant de donner la réponse à un problème); difficulté en géométrie.

Ce trouble qui affecte principalement la sphère motrice de l'enfant nécessite bien souvent un suivi en ergothérapie. Cette rééducation peut viser l'amélioration du graphisme, l'organisation dans l'espace, le développement des concepts verbaux afin de favoriser l'acquisition des notions spatiales et la décomposition de gestes complexes en gestes simples.

L'intervention rééducative a ses limites, d'où l'importance de la mise en place de mesures palliatives qui aident les jeunes à tirer profit de leur environnement comme l'usage d'un traitement de texte, l'utilisation d'un ordinateur, la présence de supports ergonomiques, etc. Si des difficultés sont rencontrées au quotidien, il convient de rencontrer un médecin ou un neuropsychologue pour entamer le processus d'évaluation. L'évaluation est effectuée par un professionnel de la réadaptation, l'ergothérapeute. Celui-ci est le spécialiste du développement de l'enfant et de l'analyse de l'activité. C'est donc par ces deux expertises qu'il peut aider chaque individu à améliorer son rendement occupationnel dans les activités quotidiennes les plus importantes pour lui. Par contre, l'ergothérapeute ne peut pas poser de diagnostic. Le conseiller d'orientation et l'infirmière peuvent également évaluer ce trouble s'ils sont habilités par leur ordre professionnel.

Seuls les médecins, psychologues ou neuropsychologues peuvent poser le diagnostic médical ou psychologique d'un TDC. Il est important de faire confirmer ou infirmer le diagnostic par ces professionnels. Le médecin sera également en mesure d'éliminer ou non une autre cause médicale possible des difficultés motrices (telles une infirmité motrice cérébrale ou une dystrophie musculaire). Plusieurs éléments influencent le pronostic, comme l'ampleur des difficultés, les diverses interventions en ergothérapie, la personnalité de l'individu, les difficultés associées et les habiletés cognitives. Le stress, la fatigue et la complexité de la tâche peuvent avoir un impact sur la performance de l'individu. Une fois le diagnostic de dyspraxie posé et la nature du trouble explicitée, la rééducation peut alors être orientée selon les besoins et les caractéristiques de l'enfant.

L'individu ayant un TDC va devenir un adulte autonome. Il sera en mesure d'accomplir ses rêves et ses passions au quotidien. Cependant, plus d'entraînements et de temps seront nécessaires pour apprendre de nouvelles tâches ayant une composante motrice complexe comme la conduite automobile.

Sources :

<https://www.dysphasieplus.com/tdl>

<https://www.tdlquebec.com>

<https://aqnp.ca/documentation/developpemental/dyspraxie/>

<https://cenop.ca/troubles-apprentissage/dyspraxie/>

<https://www.institutta.com/s-informer/trouble-developpemental-coordination>

15 juin - Journée mondiale de lutte contre la maltraitance des personnes âgées

PAR SYLVIE LEBLANC

La Journée mondiale de lutte contre la maltraitance des personnes âgées vise à sortir de ce cycle en faisant la promotion de la bientraitance. 5% des aînés se disent être victimes de maltraitance. Il s'agit d'un problème qui risque de s'accroître compte tenu du vieillissement rapide de la population ici et ailleurs. Il y a maltraitance quand une attitude, une parole, un geste ou un défaut d'action appropriée, que ces gestes soient singuliers ou répétitifs, se produisent dans une relation avec une personne, une collectivité ou une organisation où il devrait y avoir de la confiance et que cela cause, intentionnellement ou non, du tort ou de la détresse chez une personne adulte. La maltraitance peut prendre différentes formes.

Maltraitance psychologique: chantage affectif; manipulation; humiliation; insultes; infantilisation; menaces verbales et non verbales; privation de pouvoir; surveillance exagérée des activités; propos réducteurs, xénophobes, sexistes, homophobes, etc.; rejet; indifférence; désintéressement; insensibilité. Maltraitance physique: bousculade; brutalité; coup; brûlure; blessures; alimentation forcée; administration inadéquate de la médication; utilisation inappropriée de contentions; privation des conditions raisonnables de confort, de sécurité ou de logement; le fait de ne pas aider une personne en situation de dépendance, dont on est responsable, à s'alimenter, à s'habiller, à se laver ou à prendre ses médicaments. Maltraitance sexuelle: attitudes et propos suggestifs; blagues à caractère sexuel; promiscuité inappropriée; comportements exhibitionnistes; infections ou plaies génitales; agressions à caractère sexuel (attouchements non désirés, relation sexuelle imposée); privation d'intimité; le fait de traiter la personne âgée comme un être asexuel ou l'empêcher d'exprimer sa sexualité.

Maltraitance matérielle ou financière: pression à modifier un testament; transactions bancaires sans consentement; détournement de fonds ou de biens; prix excessif demandé pour des services rendus; disparition d'objets de valeur; transaction contractuelle ou assurantielle forcée ou dissimulée; usurpation d'identité; signature d'un bail sous pression; ne pas gérer les biens dans l'intérêt de la personne ou ne pas lui fournir les biens nécessaires. Maltraitance organisationnelle: conditions ou pratiques organisationnelles qui excluent les personnes âgées des prises de décision qui les concernent, qui ne respectent pas leurs choix ou qui limitent de façon injustifiée l'accès à des programmes d'aide, etc.; offre de soins ou de services inadaptée aux besoins des personnes; réduction de la personne à un numéro; absence de directives ou mauvaise compréhension de la part du personnel; procédure administrative complexe; formation inadéquate du personnel. Âgisme: discrimination en raison de l'âge, par des attitudes hostiles ou négatives, des gestes préjudiciables ou de l'exclusion sociale, comme des restrictions ou des normes sociales imposées en raison de l'âge; accessibilité réduite à certaines ressources ou à certains services; préjugés; infantilisation; mépris; non-reconnaissance des droits, des compétences ou des connaissances.

Violation des droits: traitement médical imposé; déni du droit de choisir, de voter, d'avoir son intimité, d'être informé, de prendre des risques ou des décisions, de recevoir des appels téléphoniques ou de la visite, de pratiquer sa religion ou sa spiritualité, d'exprimer son orientation sexuelle; le fait de ne pas informer ou de mal informer sur les droits de la personne; le fait de ne pas assister la personne dans l'exercice de ses droits; capacités non reconnues; refus d'offrir des soins ou des services. Tous les types de maltraitance touchent la violation de droits. Il faut se rappeler que, quel que soit son âge, toute personne conserve pleinement ses droits.

Pour soutenir une personne qui vit de la maltraitance, on peut: lui offrir notre temps et notre écoute, sans jugement; lui proposer de l'accompagner dans ses démarches si elle le souhaite; l'informer qu'il existe des ressources d'aide et qu'elle peut les consulter en toute confidentialité. Si la personne refuse d'en parler, laissez la porte ouverte et montrez-vous disponible. Demeurons compréhensifs et présents à son égard. La bientraitance est une approche valorisant le respect de toute personne, ses besoins, ses demandes et ses choix, y compris ses refus. Elle s'exprime par des attentions, des attitudes et par un savoir-être et un savoir-faire collaboratifs, respectueux des valeurs, de la culture, des croyances, du parcours de vie et des droits et libertés des personnes. Agir avec bientraitance, c'est lui demander son avis sans présumer de ce qu'elle souhaite, lui donner l'occasion de faire des choix, la respecter dans sa dignité et favoriser sa participation sociale.

Si vous pensez vivre de la maltraitance ou si vous en êtes témoin, ces ressources suivantes peuvent vous venir en aide:

Ø Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés par courriel à lignemaltraitance.ca ou au 1-888-489-2287;

Ø Commissariat aux plaintes et à la qualité des services par courriel à commissaire.plainte.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca ou au 1-844-691-0762;

Ø Direction de l'inspection et des enquêtes du Ministère de la Santé et des Services sociaux pour réaliser une demande d'enquête pouvant mener à des sanctions pénales;

Ø Info-Social au 811, option 2 - disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7;

Ø 9-1-1 en cas d'urgence.



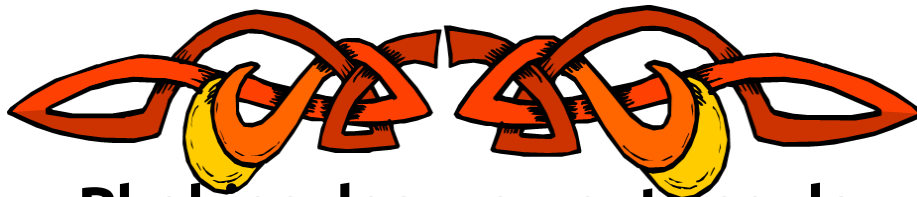
Source : <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/violences/maltraitance-aines-personnes-vulnerables/a-propos-maltraitance-aines-personnes-vulnerables#c154693>

Mots doux pour endormir la nuit

Dans le très profond d'une forêt du grand nord Québécois vit une des dernières colonies de fées de ce monde. Vu que les enfants croient de moins en moins en elles, elles deviennent en voie d'extinction. Mais certaines d'entre elles gardent un très grand espoir de survie, car elles possèdent des fonctions et des pouvoirs très spéciaux que nul au monde ne peut réaliser à part elles. L'une d'entre elles se nomme Lucyolyne, son nom vient du fait que ses ailes s'illuminent brillamment la nuit. Voilà pourquoi Lucyolyne vit la nuit et dort le jour. Elle resplendit non seulement de sa lumière mais aussi de sa beauté; très petite, toute frêle, elle arbore une longue, épaisse et soyeuse chevelure noire ébène, ses yeux violet brillent comme des étoiles, et ses dents d'un blanc immaculé reluisent par rapport à sa douce et belle peau noire. Elle sent le lilas et lorsqu'elle passe près de vous, vous avez l'impression qu'un vent ou une brise de lilas vient de passer. Elle chante d'une voix très douce et agréable, une vraie mélodie d'ange. Son travail consiste à endormir les enfants et les gens la nuit. Lucyoline chantonne toute la nuit pour garder la population dans leur sommeil réparateur toute la nuit. Mais son plus merveilleux travail s'effectue en fin de nuit. Eh oui! C'est Lucyolyne qui endort la lune et la nuit de son chant mélodieux. Elle leur chante sa plus belle chanson pour les endormir afin qu'elles aillent se coucher. Tout cela se fait avant que la fée Auroryanne ne chante son chant de réveil pour le soleil et le jour ainsi que les gens. Puis une fois la lune et la nuit endormies, Lucyolyne va se coucher pour dormir jusqu'à la prochaine nuit.



Par Marie-
Thérèse Bernard
{Solybelle}



Phobies des moments seuls

Ceci se traduit par la crainte excessive, malade et irraisonnée des moments où on se trouve solitaire, ou la peur, ou l'aversion innée de se retrouver face à des moments seuls. Oui certains gens éprouvent de la peur, une peur viscérale de se sentir seuls dans un lieu quelconque. Je pense qu'on peut développer des petites phobies à force de vivre seul. Quand presque personne ne vient te visiter. Quand le seul être vivant qui meuble ta vie c'est ton oiseau, ton chat ou ton chien. Quand la seule personne qui te parle c'est ta voisine qui te dit { BONJOUR !!! } d'un ton neutre en passant ou qui vient t'emprunter une tasse de sucre une fois de temps en temps comme si de rien n'était. Quand les seuls gens que tu vois sont les personnages des téléromans à la télé. Quand tu veux fuir le temps qui s'écoule en t'endormant sur le divan. Quand tu te sens tellement seul que tu penses que tu es sur une île déserte. Quand le temps te semble beaucoup trop long. Quand ta maison t'apparaît trop grande et vide. Tout ça c'est parce que tu souffres de solitude.

Alors, tu développes des petites peurs qui essayent de prendre la place libre de ta vie. Je vais tomber et personne va venir m'aider. Je vais me faire dévaliser, voler, ou pire violenter ou violer. Je peux me faire tuer et personne va le savoir. Je peux mourir dans mon lit et personne va avertir les miens. Cela devient problématique dans ces moments-là.

Et il existe les minis phobies, celles qui nous travaillent l'intérieur quand tu commences à penser si tu peux aller prendre un café seul au bistro, si tu peux aller manger au resto seul, si tu peux te permettre d'aller au cinéma tout seul voir un film, ou si tu peux aller voir un bon spectacle par toi-même.

Marie-Thérèse Bernard {Solybelle}

LE CARÊME 2026
Par Martine Blouin

Le Carême : Du Mercredi des Cendres (18 février) au Jeudi Saint (2 avril)

Le 18 février : Mercredi des Cendres.

Le 29 mars : Dimanche des Rameaux.

Le 2 avril : Jeudi Saint (Cène)

Le 3 avril : Vendredi Saint (Passion du seigneur)

Le 4 avril : Samedi Saint (Vigile Pascale)

Le 05 avril : Dimanche de Pâques.

Le Carême est un temps liturgique qui prépare Pâques. Les chrétiens sont invités à préparer leur cœur et leur esprit. Temps de pénitence, le Carême dure quarante jours. Il commence le Mercredi des Cendres et se termine le Jeudi Saint.

Comment débute le Carême ?

Le Carême débute avec le Mercredi des Cendres. Il s'agit d'une célébration où l'on marque le front des fidèles avec de la cendre, rite que l'on appelle « l'imposition des cendres. » Cette célébration marque le début d'un chemin de conversion qui conduit à Pâques. Le Mercredi des Cendres est un jour de jeûne et d'abstinence.

D'où vient le Mercredi des Cendres ?

Parce qu'on ne jeûne pas le dimanche, car jour de fête, le pape Grégoire le Grand (fin du VIe siècle) décida d'ajouter quatre jours au Carême pour obtenir les quarante jours de jeûne complets. Il avança ainsi le début du Carême catholique au mercredi, créant le Mercredi des Cendres.

Quelle est l'origine du rite de l'imposition des cendres ?

Le geste de l'imposition des cendres est hérité de la tradition juive comme démarche de conversion. Chez les Juifs, la signification des cendres sur la tête était un témoignage de pénitence, de deuil et de tristesse. À l'origine, ce rite était propre aux pénitents publics, mais lorsque la pénitence du même nom tomba en désuétude au Xe siècle, il fut réattribué au Carême pour signifier une démarche de conversion.

Quelle est la signification des cendres ?

L'imposition des cendres nous rappelle notre condition humaine : sur cette terre nous ne sommes que de passage et nous retournerons en poussière. C'est le même mot hébreu qui se traduit par cendre et par poussière.

D'autre part, le rite exprime que nous sommes pécheurs, appelés à nous convertir et à distinguer dans notre vie ce qui est important et ce qui n'est que poussière. L'imposition des cendres est un geste symbolique riche de significations. Beaucoup de chrétiens, même non pratiquants réguliers, viennent ce jour-là pour recevoir les cendres, car c'est un rite qui touche les cœurs.

Comment se déroule la célébration du Mercredi des Cendres ?

Dans certaines paroisses, la messe du Mercredi des Cendres commence en brûlant un vieux buis desséché bénis l'année précédente. Le feu qui brûle le buis suggère le feu de l'amour qui doit réduire tout ce qui est péché. Après l'homélie, le prêtre les bénit et, s'il le juge bon, il les asperge d'eau bénite. Puis, il fait la distribution des cendres par un signe de croix sur le front de ceux qui s'approchent de lui. Il leur dit « Convertissez-vous et croyez à l'Évangile » ou bien « Souviens-toi que tu es poussière, et que tu retourneras en poussière ». D'après le missel, il n'y a rien à répondre, mais certains répondent « Amen ».

Pourquoi le Carême dure-t-il quarante jours ?

Il y a quarante jours de pénitence parce que quarante est, dans la Bible, un chiffre

symbolique qui exprime un temps d'attente et de maturation, le symbole de l'épreuve qui prépare à rencontrer Dieu.

·Les hébreux sont restés quarante ans dans le désert avant d'entrer dans la terre promise.

·Moïse et Élie sont restés quarante jours sur le Sinaï.

·Jésus a été envoyé par l'Esprit pendant quarante jours dans le désert avant de commencer sa mission.

Le mot « Carême » est une contraction du mot latin « quadragésimal » qui signifie quarantième.

Quel est le sens du Carême ?

Le Carême est donc un temps du désert, qui est le lieu du dépouillement, de la solitude, de l'épreuve et de la rencontre avec Dieu. C'est le premier sens du Carême qui au cours de son histoire s'est enrichi de sens divers.

Pourquoi jeûner pendant le Carême ?

Pendant le Carême, les fidèles sont invités à jeûner. Le jeûne catholique consiste en une consommation maigre d'aliments. L'Église recommande un repas et une collation dans la journée. Jeûner a pour but de donner soif et faim de Dieu et de sa parole, et c'est obligatoire le Mercredi des Cendres et le Vendredi Saint. L'abstinence (s'abstenir de viande), s'impose pour le Mercredi des Cendres, le Vendredi Saint et tous les vendredis de ce temps.

Comment faire pénitence pendant le Carême ?

Le Carême est un temps de pénitence. Le jeûne porte en lui la notion de privation. C'est pourquoi, les catholiques disent souvent qu'il ne s'agit pas seulement de ne pas manger dans le cadre du Carême, mais de se priver volontairement de quelque chose qu'on aime. Écrans, alcool, tabac, réseaux sociaux, mondanités... Certes, l'Église a assoupli en notre temps les règles et pratiques pénitentielles du Carême, mais elle demande toujours aux fidèles de vivre ces quarante jours comme un temps de pénitence et de conversion.

Comment prier pendant le Carême ?

La prière est la respiration de la vie chrétienne. Mais, plus encore pendant le Carême, le croyant est invité à la mettre au centre de sa vie. Le Carême doit être à l'origine d'un renouveau spirituel par un engagement plus profond, car c'est un temps de méditation et de conversion du cœur. Pour ce faire, on peut participer aux Chemins de croix les vendredis du Carême. On peut également prendre un temps quotidien de prière personnelle, donner 10 minutes, un quart d'heure ou une demi-heure au Seigneur pour un tête-à-tête avec Lui.

Doit-on se confesser pendant le Carême ?

Il est souhaitable de se confesser pendant le Carême qui est un temps de pénitence. Il est obligatoire de confesser ses péchés graves au moins une fois par an (Quatrième Concile du Latran (1215), canon 21, Code de droit canonique, canon 989).

Oeuvre de Claude Pellerin

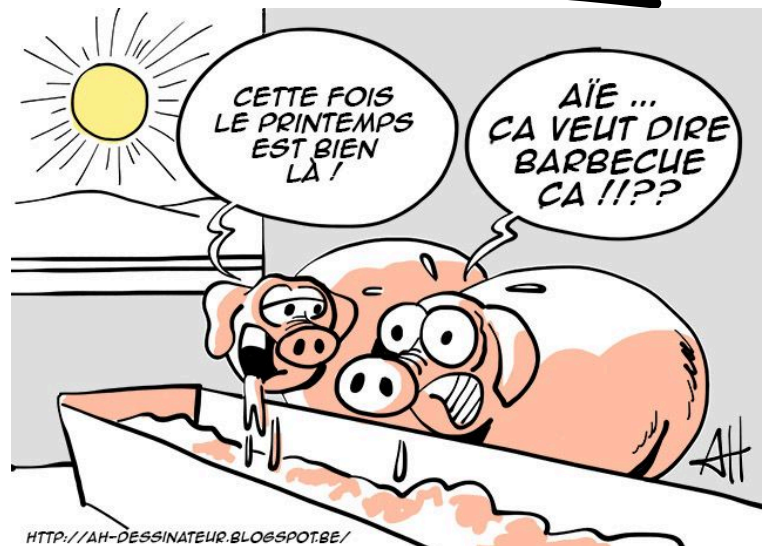
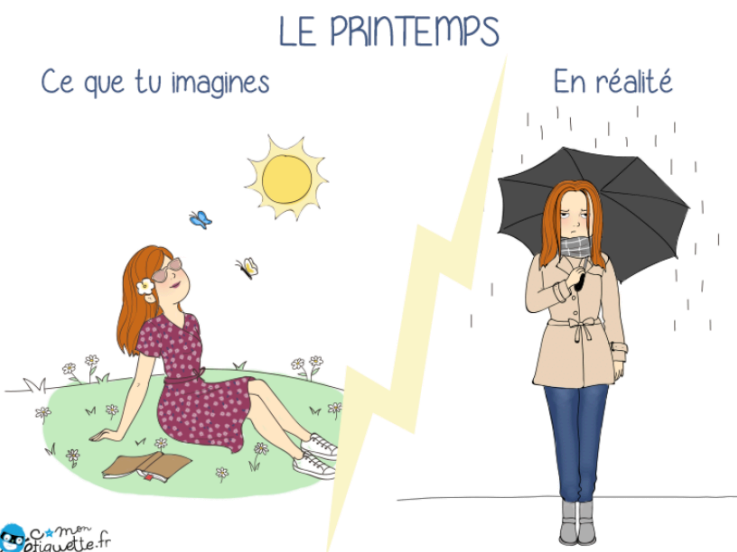
"3 choses qui font avancer"



GAGNANT DU JEU JOURNAL AUTOMNE

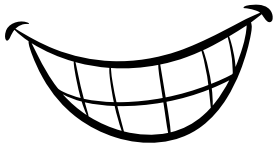
Francine Bois se mérite
une carte-cadeau de
25,00\$ pour sa
participation au jeu du
journal d'hiver 2026.

Félicitations!



Mon cheminement

Je suis fière de moi. Ça va bien dans ma vie. Je suis capable d'aller chercher de l'aide. C'est important dans ma vie. Moi, je fais un journal intime. Je marque tout. Moi, ça me fait du bien d'écrire ce qui se passe dans ma journée. Il faut vivre une journée à fois. C'est important pour le moral.



9 RAISONS DE SOURIRE



Sourire est bon pour la carrière professionnelle.

Sourire nous aide à vivre plus longtemps.

Le sourire commence tôt dans la vie.

Le sourire est réellement contagieux.

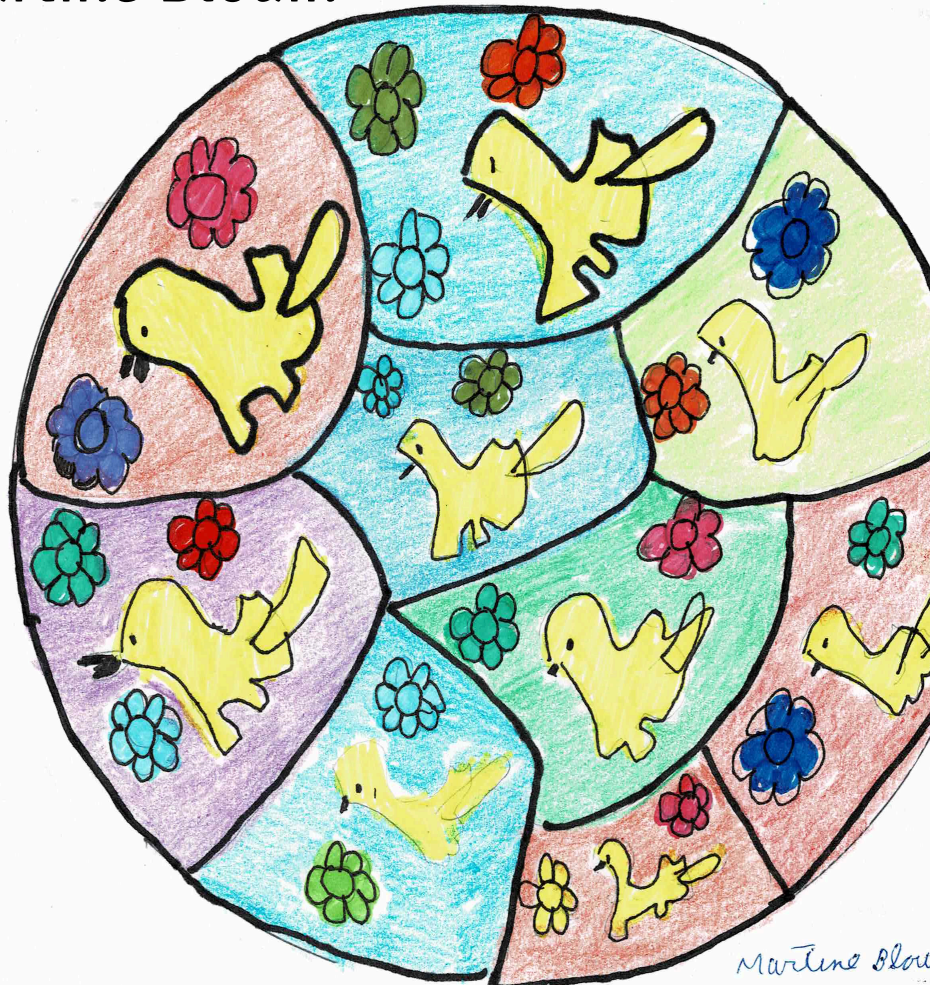
Sourire booste notre système immunitaire.

Il y a de nombreux types de sourires.

Sourire est un exercice musculaire.

Sourire vous rend beaux et belles.

Martine Blouin



TROISIÈME PARTIE - QUOI FAIRE LORS D'UN DÉCÈS

Démarches PRÉALABLES AU RÈGLEMENT DE LA SUCCESSION

Par Sylvie Leblanc

Pour cette troisième partie, je vous présenterai, ici et dans les prochaines publications, les démarches à faire et dans cet ordre: démarches préalables au règlement de la succession; aides financières offertes aux survivants; liquidation de la succession; démarches liées à la situation de la personne avant son décès; ministères et organismes gouvernementaux qui doivent être informés de la date du décès; fin de la liquidation d'une succession et décharge du liquidateur; aide-mémoire des démarches à faire à la suite d'un décès; et liste des numéros de téléphone et sites Web en lien avec la planification de sa succession et lors d'un décès. Notez que les articles publiés de 2023 au printemps 2026, ainsi que ceux à venir, présentent de l'information juridique. Mais, ils ne traitent pas de toutes les exceptions et ne remplacent pas les conseils spécialisés d'un notaire ou d'un avocat.

Recherche de testament: Si une personne décède ou devient inapte, il faut vérifier s'il existe un testament ou un mandat de protection inscrit à la Chambre des notaires du Québec et au Barreau du Québec. La recherche de testaments ou de mandats de protection est désormais simplifiée. Une seule demande vous permet de rechercher simultanément dans les deux registres. Bien que la demande soit unique, deux certificats distincts vous seront émis, un de la Chambre des notaires du Québec et un autre émis par le Barreau du Québec. Seul le testament le plus récent a une valeur légale. Vous obtiendrez les coordonnées du notaire et de l'avocat qui conserve le document recherché et vous pourrez le récupérer auprès de ce professionnel.

Ce que vous devez savoir avant de soumettre votre demande en ligne. Tout d'abord, vous devez joindre un fichier numérisé en format PDF ou JPEG de la «Copie de l'acte de décès» ou du «Certificat de décès» dont la date de délivrance a été émise après le 29 mars 2005 par le Directeur de l'État civil du Québec. L'attestation du salon funéraire, la déclaration électronique de décès, une preuve de décès étrangère ou le rapport de décès du Coroner ne sont pas acceptés pour la demande en ligne. Vous ne pouvez pas faire une demande de recherche en ligne si le lieu de naissance ou d'union du défunt est au Nouveau-Brunswick ou à Terre-Neuve-et-Labrador. Dans ces cas, vous devrez suivre la procédure par la poste ou en personne ci-dessous. Il est possible que votre demande en ligne soit refusée si le lieu de naissance ou d'union du défunt(e) est à l'extérieur du Canada ou si le nom de la ville est trop long. Vous devrez alors suivre la procédure par la poste ou en personne ci-dessous. Les frais sont payables au moyen d'une carte de crédit Visa ou Mastercard uniquement. Vous recevrez deux courriels, un premier qui confirme la réception de votre demande avec un numéro de référence et un deuxième pour le traitement de votre demande.

Si vous transmettez votre demande par la poste, vous devez remplir le formulaire de demande de recherche en le téléchargeant en format PDF à <https://recherche-testament-mandat.org/wp-content/uploads/2025/09/formulaire-recherche-testament-mandat.pdf>. Vous devez aussi acheminer par la poste ou en personne, le formulaire de demande de recherche de testament dûment rempli et signé incluant les informations pour le paiement par carte de crédit Visa ou Mastercard, par un mandat postal ou par une traite bancaire payable à la Chambre des notaires du Québec au montant des recherches incluant les taxes. Vous pouvez également payer par carte de débit si le paiement est fait sur place seulement. Vous devez inclure l'original du document émis par le Directeur de l'État civil intitulé «Copie de l'acte de décès» ou «Certificat de décès». L'argent comptant et les chèques personnels ne sont pas acceptés. La Chambre des notaires du Québec conservera l'original de l'acte ou du certificat de décès. Si vous désirez le récupérer, vous devez joindre une photocopie en plus de l'original.

Si le décès est survenu hors Québec, vous devez joindre l'original et une photocopie de la preuve de décès étrangère ainsi que la traduction officielle de la preuve de décès si celle-ci est rédigée dans une langue autre que le français ou l'anglais. Vous pouvez acheminer les documents: soit par la poste à la Chambre des notaires du Québec - Registres des dispositions testamentaires et des mandats au 2045, rue Stanley, suite 101, Montréal QC, H3A 2V4; soit en personne à la réception le lundi, mardi et jeudi de 9h à 12h et de 13h à 16h30, le mercredi de 10h15 à 12h et de 13h à 16h30 et le vendredi de 9h à 12h; soit en personne dans le hall d'entrée au rez-de-chaussée du lundi au vendredi de 8h à 18h en déposant votre demande dans une des boîtes noires situées à droite de la porte de la réception prévues à cet effet.

Vérification du testament: Le testament olographe et le testament devant témoins doivent être vérifiés à la suite du décès du testateur. Le testament notarié, quant à lui, est un acte authentique et n'a pas à être vérifié à la suite du décès du testateur. La demande de vérification d'un testament doit être effectuée par toute personne intéressée, habituellement le liquidateur de la succession ou un professionnel du droit agissant au nom d'une personne concernée par la succession.

La vérification vise essentiellement à rendre le testament utilisable en établissant qu'il a bien été rédigé par le défunt ou à sa demande; en confirmant la validité de sa forme; en le rendant accessible à la consultation publique; et en permettant l'obtention de copies certifiées. La vérification du testament est faite soit par un notaire, soit par la Cour supérieure. Pour plus de détails, je vous réfère à l'article concerné dans la publication du journal des Nouveaux Sentiers, hiver 2024.

Succession sans dispositions testamentaires: Si la personne décédée n'a pas laissé de testament ni de contrat de mariage ou d'union civile contenant des donations à cause de mort ou si la personne décédée n'a pas inclus tous ses biens dans un testament ou un contrat de mariage ou d'union civile, c'est le Code civil du Québec qui détermine comment répartir les biens. Tous les héritiers deviennent liquidateurs de la succession sauf s'ils en nomment un ou si la personne décédée en avait déjà désigné un dans un testament incomplet. Pour plus de détails, je vous invite à relire les articles concernés dans les publications du journal des Nouveaux Sentiers, été 2024 et printemps 2025.

Nomination du liquidateur: À la suite d'un décès, vous devez vérifier si le défunt a nommé un liquidateur pour régler sa succession. Il peut l'avoir précisé dans son testament. S'il n'a pas désigné de liquidateur ou si la personne désignée renonce à ce rôle, les héritiers doivent jouer collectivement ce rôle en attribuant à chacun des fonctions précises. Les héritiers peuvent nommer l'un d'entre eux, par un vote majoritaire, comme le seul liquidateur. Ils peuvent aussi désigner toute autre personne pour occuper cette fonction (ex. : notaire, avocat, comptable, etc.). Si vous et les héritiers nommez un liquidateur, vous devez le désigner dans une déclaration ou une convention sous seing privé, c'est-à-dire une feuille signée par les héritiers. Vous pouvez officialiser la désignation dans un acte notarié. En cas de désaccord, les héritiers peuvent demander au tribunal de désigner le liquidateur. Tout liquidateur désigné peut refuser ce rôle, sauf s'il est le seul héritier de la personne décédée. Vous pouvez démissionner de votre charge de liquidateur à n'importe quelle étape de la liquidation. Cependant, vous ne pouvez démissionner si vous êtes l'unique héritier. S'il y a un testament, il faut respecter la procédure de démission qui y est mentionnée. S'il n'y a pas de testament ou si le testament n'indique pas comment démissionner, il faut aviser les héritiers de votre décision par écrit. Peu importe le type de démission, vous devez rendre compte de votre gestion aux héritiers pour la période où vous avez agi à titre de liquidateur. De plus, vous devez éviter de démissionner à un moment crucial de la liquidation qui pourrait compromettre le processus.

RDPRM: Lors du règlement d'une succession, la loi oblige l'inscription de certains droits au Registre des droits personnels et réels mobiliers (RDPRM). Vous devez inscrire le nom du liquidateur au RDPRM. Si la succession comprend un bien immobilier (p. ex. : un terrain ou une maison), vous pouvez aussi inscrire le nom du liquidateur sur le Registre foncier du Québec. Vous devrez alors mandater un avocat ou un notaire pour ce faire. Des frais peuvent s'appliquer pour l'inscription au Registre foncier. Pour ce qui est du RDPRM, des frais de 59 \$ s'appliquent pour chaque droit. Ce tarif est en vigueur pour les formulaires reçus à leurs bureaux jusqu'au 30 décembre 2026 avant 15h. Après cette date, les formulaires sont sujets à l'indexation annuelle. L'utilisation d'une carte de crédit assure l'application du tarif en vigueur au moment de la réception de la demande

Pour une désignation d'un liquidateur, il faut télécharger et sauvegarder le document Désignation d'un liquidateur de la succession, suivre les indications (textes en rouge et infobulles) et remplir uniquement les champs identifiés par un fond de couleur. Il faut ensuite imprimer le formulaire en noir et blanc et le signer. Tout formulaire doit être accompagné d'une demande de service générale (incluse dans les fichiers PDF) et être transmis par la poste ou en personne à l'adresse suivante: Registre des droits personnels et réels mobiliers, Direction générale des registres et de la certification, Ministère de la Justice, 276, rue Saint-Jacques, bureau 301, Montréal (Québec) H2Y 1N3. La procédure est la même s'il s'agit du remplacement d'un liquidateur de la succession, mais il faut compléter le formulaire Remplacement d'un liquidateur de la succession. Si une adresse de courriel est mentionnée dans la demande de service, un message sera expédié à cette adresse à chaque étape du traitement (réception, publication ou refus). Lorsque le formulaire satisfait aux exigences, le droit est inscrit au RDPRM. Un état certifié de cette inscription est ensuite transmis à la personne ayant demandé l'inscription. Dans le cas d'un refus, les motifs seront communiqués par courriel (ou par la poste) pour que des modifications puissent être apportées. Pour plus d'informations, vous pouvez communiquer avec le RDPRM au 1-866-536-5140, option 2 (sans frais au Canada) ou en allant à l'adresse suivante: <https://www.rdprm.gouv.qc.ca/fr/pages/succession.html>.

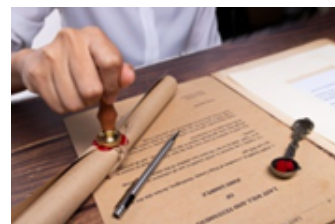
Sources:

<https://recherche-testament-mandat.org/>

<https://www.protegez-vous.ca/nouvelles/argent/procedure-allegee-pour-la-recherche-de-testaments-et-de-mandats-de-protection>

<https://www.quebec.ca/justice-et-etat-civil/testament-succession/succession/reglement-succession/succession-testament/verification>

<https://www.rdprm.gouv.qc.ca/fr/pages/succession.html>



Connaissez-vous la fleur de votre mois de naissance ?

Avril, mai et juin - Partie 2 de 4

Par Sylvie Leblanc

La **marguerite** est synonyme de pureté, de respect, de simplicité, d'amitié, de gratitude, de jeunesse, d'insouciance, d'optimisme, de confiance en l'avenir et de joie de vivre. Elle est considérée comme une représentation de l'intégrité, de l'espoir, d'avenir radieux, de nouveaux départs et d'amour authentique. Elle se rapporte à la lumière, l'énergie vitale, la chaleur, mais aussi à l'éternité. La mythologie nordique l'associe à la fertilité, la sensualité, la timidité et la force maternelle. Elle invite à vivre en harmonie avec sa vraie nature. Selon sa couleur, elle peut être idéale pour montrer la sincérité des sentiments amicaux éprouvés; ou signifier la douceur, la romance et l'énergie féminine; ou envoyer un message passionnel et d'attrance.



Le **pois de senteur** est utilisé pour témoigner de la gratitude. Il peut être synonyme de plaisir heureux, de délicatesse, de simplicité, de douceur et d'humilité. Il peut représenter les départs, la chasteté et la force. Il symbolise la gentillesse, la loyauté, mais aussi l'arrogance et le mensonge. Mais associé en bouquet à d'autres fleurs, il véhicule davantage l'élégance. Au fil des siècles, il a été associé à la classe aristocratique et est devenu un symbole de sophistication et de raffinement.



Le **muguet**, ou fleur à clochette, est considéré comme un signe de joie, de renouveau et d'épanouissement. Il incarne la sensibilité, la grâce, la chasteté, la paix, la douceur, l'humilité et l'espoir de connaître des jours meilleurs. Il symbolise la pureté absolue, la fragilité, l'honnêteté, l'amour tendre, la compassion, la jeunesse, la bienveillance, l'innocence, la vertu, le travail, la discrétion et la solidarité. Selon la légende, c'est Apollon, dieu grec, qui aurait créé le muguet pour en tapisser le Mont Parnasse afin que ses muses puissent en fouler le sol sans blesser leurs pieds fragiles. Le muguet symbolisait alors protection et délicatesse. Au Moyen-Âge, les jeunes hommes déposaient le 1^{er} mai du muguet devant la porte des jeunes filles à marier de leur choix.



Le **lys** représente la modestie. On l'associe à la souveraineté et à l'honneur. Il est devenu le symbole de la monarchie française au cours du Moyen-Âge. Il évoque aussi la pureté du corps et de l'âme. Il est la beauté, l'espoir, l'équilibre intérieur et la prise de décision. Les Égyptiens et les Grecs lui ont attribué une forme de puissance divine en l'associant aux notions d'au-delà et d'éternité. Dans la culture aztèque, il représente le féminin sacré. Il est un emblème de noblesse. Son parfum procure un sentiment de tranquillité et de bien-être. Dépendamment de sa couleur, le lys symbolise aussi la fidélité, l'énergie, l'amour passionné, le début d'une étape nouvelle et prometteuse, et l'amitié sincère.



L'**aubépine** représente l'espoir, le bonheur, la chasteté et l'amour pur. Elle est un symbole important en matière de foi, quasiment présent partout dans l'art gothique. Elle aide à revenir à soi, à ses compétences, ses croyances, ses valeurs et son identité profonde. Elle est inspirante lorsqu'il s'agit de prendre une décision importante. Dans l'Antiquité, elle était considérée comme un symbole de fertilité. Elle est souvent plantée près des maisons et des bâtiments pour conjurer la malchance. Pour faire dévier la foudre, on accrochait des branches d'aubépine derrière le poêle ou à une poutre de la cuisine. En France, les paysans du Languedoc accrochaient une petite branche d'aubépine sous le ventre de leurs boeufs afin qu'aucun sort ne puisse les atteindre.

Les Grecs et les Romains considéraient la **rose** comme un présent des dieux fait à la terre et aux hommes. Elle servait à féliciter les soldats qui revenaient du combat. Elle est liée aux émotions profondes d'appréciation, de raffinement, de grâce, d'innocence, de vertu, de pureté, de révérence, d'humilité, d'unité, de fidélité, de respect et d'amitié. Selon ses couleurs, elle est associée à l'amour romantique, l'adoration, la passion, l'impulsivité, la volupté, l'élégance, la gentillesse, la noblesse, la courtoisie, la féminité, la délicatesse et la douceur. Elle est également considérée comme un symbole de divinité et de perfection. Elle peut signifier la fascination, l'enthousiasme, la joie, l'admiration et l'attraction.



Elle peut être liée à l'enchantement et même à la précaution. Les couples longtemps mariés offrent des roses jaunes pour exprimer la douceur des relations familiales. Par contre, la rose noire signifie la haine ou la mort et est aussi associée à la perte et à la tristesse

Le **chèvrefeuille** symbolise le nouvel amour et l'affection. Il est associé à l'engagement et à la nostalgie. Il est synonyme de douceur, de pur bonheur, de prospérité et de foi en l'avenir. Il éloignerait la négativité. Il était souvent cultivé dans des jardins ou près des maisons pour repousser les sorcières et les mauvais esprits. Il est présent dans diverses mythologies et littératures, où il symbolise souvent l'amour durable et la dévotion. Dans la tradition celtique, il représentait la protection et le bonheur domestique. En Chine, il symbolise les liens éternels et la fidélité, tandis que dans le folklore européen, il est souvent associé à la passion amoureuse et à la loyauté.



Sources :

<https://jasppress.be/fleurs-de-naissance-en-mai/>; <https://fleur-fleuri.com/blogs/blog-fleur/symbole-signification-marguerite>

<https://alecoutedelarbre.org/index.php/2020/03/24/laubepine-arbre-de-lajustement-et-du-recentrage/>

<https://www.interflora.fr/blog/comment-offrir-des-roses/>; <https://blossomgioielli.com/fr/blogs/simbolismo/margherita>



L'élevage des poussins dans le respect de l'espèce, dès le premier jour

L'oeuf a besoin de chaleur pour que les poussins puissent s'y développer. Mais même après l'éclosion, la croissance des poussins dépend des meilleures conditions. Un élevage soigneux des poussins est la première condition pour obtenir des poules saines et robustes. Or celui-ci doit être optimal dès la période d'incubation. Il faut compter 21 jours avant qu'un poussin ne sorte de l'oeuf. Pendant cette période, le futur poussin se développe entièrement. Pour que le développement se déroule sans accroc, certaines conditions doivent être remplies: la température doit être maintenue en permanence à 37,5 degrés et le taux d'humidité doit être de 45 à 55 %. En outre, les oeufs doivent être retournés régulièrement, jusqu'à huit fois par jour.

Incubation naturelle ou en couveuse : Si vous avez déjà eu l'occasion d'observer une poule en train de couver, vous avez constaté qu'elle assume toutes ces tâches. Tout d'abord, elle rassemble ses oeufs pendant une à deux semaines, jusqu'à ce que sa ponte compte huit à 14 oeufs. Ensuite, elle couve. C'est-à-dire qu'elle s'assoit sur le nid et ne le quitte jamais que brièvement. Pendant ces 21 jours, elle réduit également son alimentation au strict minimum.

Durant l'incubation dite naturelle, la poule assume l'entière responsabilité de sa couvée: elle veille à maintenir la température idéale pour les oeufs et les poussins, puis montre à sa progéniture comment et quoi manger. L'incubation naturelle est néanmoins délicate: des différences de température même minimales peuvent compromettre le développement de l'embryon de poussin. Dans l'agriculture, on utilise généralement des couveuses automatiques. Elles assurent en permanence les meilleures conditions pour le développement de l'embryon. En outre, l'incubation artificielle permet de déterminer la date d'éclosion des poussins.

L'éclosion des poussins : Les trois semaines à l'intérieur de la coquille sont riches en événements: des vaisseaux sanguins se forment au bout de trois jours et le coeur commence à battre dès le lendemain. Après seulement deux semaines, le poussin remplit presque tout l'oeuf, et l'oiseau futur, doté de plumes et d'un début de bec, est déjà reconnaissable.

Au bout de trois semaines, le moment arrive enfin: les poussins percent un trou dans la coquille d'oeuf au moyen de leur diamant (ou dent de délivrance) et tournent sur leur axe. La coquille se fissure ainsi sur toute sa circonférence, et les poussins finiront par la briser en entier à la force de leurs petits muscles.

Cette étape est si laborieuse que les poussins font de nombreuses pauses. Cela peut ainsi durer une journée entière avant qu'ils ne parviennent à sortir leur tête à l'air libre.

Les poussins ont besoin d'une alimentation équilibrée : Au début, un sac vitellin dans l'oeuf fournit aux poussins tout ce dont ils ont besoin. Les premiers jours, les bébés s'en sortent donc bien sans nourriture supplémentaire. Ensuite, les poussins mangent généralement des aliments spéciaux pour poussins, contenant par exemple du blé, du son de blé, du maïs et du soja. Les éleveurs préparant eux-mêmes le mélange pour poussins utilisent principalement un mélange composé d'orties hachées, de carottes râpées, de flocons d'avoine broyés et d'oeufs durs, enrichis d'un peu de levure de bière. Au lieu des orties, on peut aussi bien mélanger du pissenlit, de la salade fraîche ou du trèfle, et remplacer les oeufs par des graines de soja comme source de protéines. Il est important que les poussins reçoivent suffisamment de nutriments et qu'ils puissent se nourrir de manière équilibrée et en fonction de leurs besoins. La nourriture est plus fine que celle destinée aux poules, pour leur permettre de l'absorber avec leurs petits becs.

Les premières semaines de la vie des poussins : Peu après l'éclosion, les plumes des poussins collent encore à leur corps. Mais elles se transforment rapidement en petites boules de plumes duveteuses. Les poussins préfèrent être au chaud et au sec. Ils apprennent rapidement à s'orienter dans leur environnement, car les poules sont une espèce nidifuge. Le comportement naturel des poules ne nécessite pas d'apprentissage, celui-ci leur étant inné.

Source : <https://www.bio-suisse.ch/fr/notre-engagement/bien-etre-animal/elevage/elevage-de-poules/elevege-des-poussins.html>

Martine Blouin

Les bienfaits de la tomate

PAR SYLVIE LEBLANC

La tomate est constituée de flavonoïdes, de vitamines (A, C et E), de lucoalcaloïdes (solanine, tomatine). Elle est riche en minéraux comme le fer, le calcium, le zinc, le potassium et le magnésium.

Elle :

- présente des effets antioxydants et laxatifs;
- est indiquée lors de constipation et se consomme dans ce cas principalement sous forme de jus;
- permet de diminuer l'oxydation et l'inflammation dans l'organisme;
- a un effet protecteur contre l'apparition de certaines maladies dégénératives associées au vieillissement;
- contribue à baisser le taux de mauvais cholestérol (LDL)
- empêche le mauvais cholestérol de s'attacher aux parois des vaisseaux sanguins, ce qui entraîne leur hypertrophie et l'augmentation de la tension artérielle;
- réduit le risque d'AVC;
- lutte contre les radicaux libres, des composés responsables du vieillissement prématuré de nos cellules;
- relance en douceur les transits intestinaux un peu paresseux et joue sur la satiété;
- est un aliment ultra-léger, ultra-digeste et ultra-hydratant, ce qui en fait un aliment de choix pour la perte de poids;
- agit contre l'acné et les petits boutons sur notre visage;
- participe à la couverture de nos besoins hydriques;
- est un aliment de haute densité nutritionnelle;
- est indiquée pour la prévention du cancer de la prostate, du cancer du sein et pour les symptômes de la ménopause;
- limite l'apparition de cancers (estomac ou côlon) et de certaines pathologies;
- peut améliorer le contrôle de la glycémie et prévenir l'apparition du diabète de type 2.

Sources :

<https://www.creapharma.ch/tomate.htm>

https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=tomate_nu

<https://www.cuisineaz.com/articles/10-bienfaits-insoupconnes-de-la-tomate-sur-la-sante-1257.aspx#2-la-tomate-preserve-le-coeur>





ÉDUCATION CANINE



Faire perdre ses mauvaises habitudes à son chien, marabout



La couche réservée au chien

Lorsqu'un chiot est introduit dans un nouveau foyer, il se sent un peu perdu et effrayé. Témoinant de grandes facultés d'adaptation, il apprend vite qu'il existe un endroit où il peut se coucher, à l'écart des allées et venues des membres du groupe familial. Vous pouvez mettre un coussin doux et accueillant dans une cage ou un petit parc à l'arrivée de l'animal. Ce dernier, lorsqu'il est confiné dans son enclos pendant de courtes périodes, ainsi que la nuit, s'y installe tout naturellement. Au fil des semaines, lorsqu'il se sent plus en sécurité, déplacez le coussin vers la cuisine. C'est là qu'il va se réfugier, pour dormir ou se détendre. Vous pouvez ensuite habituer le chien à se coucher sur son lit grâce à une commande (« Au lit! ») en désignant le coussin du doigt. Ce dressage est utile, par exemple, lorsque vous recevez des visiteurs qui n'apprécient pas trop les animaux, ou que vous êtes occupé dans la maison et que vous ne voulez pas que votre compagnon soit dans vos jambes. Où que vous placiez son lit, il s'y sentira détendu.

La chatière

Si votre chien est de petite taille, la chatière peut contribuer à son apprentissage de la propreté et elle lui permet l'accès du jardin lorsque son maître l'autorise.



La cage et les parcs pour intérieur

Ils sont utiles pour dresser un chiot à la propreté ou pour contrôler un chien qui se montre destructeur.



La rampe d'accès aux voitures

Apprendre à un chien comment monter et descendre d'une voiture est une tâche indispensable si l'animal est volumineux ou si le maître est infirme, par exemple. La rampe aide le chien à comprendre ce qu'il doit faire et permet au chiot d'accéder au véhicule en attendant d'être assez grand pour y sauter tout seul. Nombre de voitures étant hautes sur roues, elle apprend aux petits animaux comment y grimper.



Les cages et les caisses de transport

Les cages et les caisses de transport, ainsi que les barrières, sont des accessoires utiles dans une voiture, car ils contribuent à la sécurité de tous les passagers, en empêchant l'animal de se livrer à une agitation indésirable et dangereuse pour le conducteur. La ceinture de sécurité spéciale pour chien, qui peut être fixée sur la ceinture de sécurité d'un siège arrière, se révèle également très précieuse. Confortable pour le chien, elle l'empêche de sauter partout ou de s'exciter trop.



DESTINO (destin)

Par Alexandre Sanchez

Nous allons retourner dans le passé, été 1979

À 15 ans j'entamais ma dernière année d'école avant mes études professionnelles.

Mon professeur de cours techniques, d'histoire et géographie, Dominique, nous raconta son voyage aux États-Unis qu'il fit pendant les vacances d'été 1979, avec un ami professeur à New-York ! Ils ont acheté une vieille Cadillac, ils roulèrent de New-York à San Francisco en passant par 11 états et ils vendirent la Cadillac à San Francisco pour retourner en Suisse. Son histoire était tellement exaltante que je me suis dit à moi-même, un jour je vivrais ma propre aventure en Amérique !! Je fis donc des études de dessinateur industriel de 1980 à 1985. Ces études allaient m'ouvrir les portes de l'indépendance et surtout de la liberté, des voyages et l'aventure de la vie !!

Dès 1987, tout changea, je quittais le cocon familial, pour vivre ma vie d'adulte avec ma compagne de l'époque, Jacqueline, à Lausanne, cheflieu du canton de Vaud (Suisse), ville où j'avais fait une grande partie de ma formation professionnelle. Nous fîmes notre premier voyage en jeune couple que nous étions, et en T.G.V. s'il vous plaît ! À Paris voir un concert au palais des congrès, de Michel Sardou ! Les voyages allaient être une partie importante et en même temps exaltante de ma vie d'adulte !!

J'aimais et j'aime toujours les voyages, cela donne du piquant à la vie. Notre planète, je vous assure, de l'avoir vu en avion à dix-mille mètres d'altitude, elle est belle, magnifique et impressionnante, surtout quand on part au soleil couchant depuis Montréal et que l'on se dirige vers l'est pour voir quelques 5 heures plus tard à 1 heure des côtes d'Irlande, le soleil levant !

Rêve d'Amérique

En 1989, la compagnie où je travaillais en Suisse me licencia et me donna 2 mois de salaire mensuel d'avance pour me dédommager ! Et comme ça mon rêve pour mon voyage en Amérique se dessinait déjà ! Je terminais mon travail un vendredi et je commençais un autre travail le lundi d'après, c'est-à-dire 3 jours plus tard ! Et oui en Suisse à cette époque c'était le plein emploi !

L'Amérique enfin!

Août 1990, le voyage commence à l'aéroport de Cointrin (Genève), avec un vol Swissair pour Londres et ensuite un vol direct, de Londres à Vancouver avec un vol de la Canadian Pacific ! On nous donna à Jacqueline et moi des places de classes affaires, parce qu'il n'y avait plus de place en classe touriste !

Nous allions vivre un vol de 8h, confortables et servis comme des rois ! Bien sûr nous volâmes au-dessus de l'Atlantique Nord et au-dessus du Groenland, nous nous approchâmes des côtes des territoires du Nord-Ouest, aujourd'hui le Nunavut ! Ma première réaction quand je vis le territoire Canadien à une altitude entre dix mille à onze mille mètres

Je fus impressionné par l'immensité de ce pays, des rivières, des lacs et des forêts à perte de vue et cela, à plus de dix-mille mètres d'altitude et toujours le même pays ! Alors qu'en Europe nous verrions toute la Suisse, une partie du sud de l'Allemagne et une partie de l'Autriche en un seul coup d'œil.

Poésie

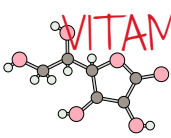
Mon amant

par Marie-Thérèse Bernard
{Solybelle}

Ta jeune beauté de jouvenceau resplendit
Tu me voles ma timidité tel un bandit
Ton visage ne ressemble à personne
La chaleur que tu dégages m'impressionne
Ton odeur suave me pénètre par le nez
Ton goût sensuel m'excite c'est inné
Tout ça m'enivre, me monte à la tête
Tellement, que je n'ai que le goût de faire la fête
Tu provoques en moi des sentiments merveilleux
Qui grandissent pour devenir merveilleux
Je me déshabille tranquillement pour toi

Gardons notre histoire d'amour très privée
J'anticipe ta joyeuse arrivée
Ça fait déjà plus de trois mois que je t'attends
Je ne me suis jamais ennuyée autant
J'ai très hâte qu'on se retrouve tour à tour
Je veux que tu me caresses de ton souffle
Et que tu m'émoustilles doucement tout le haut
Je veux que tu me donnes des frissons partout
Que tu ravives mon corps et mon cœur surtout

Ça me fait plaisir, ça devient une joie pour moi
Je veux te sentir en moi réchauffer mes sens
Et m'abandonner dans cette expérience
Après avoir été si longtemps au repos
Je ressens des picotements à fleur de peau
J'en suis transit, j'en ai la chair de poule
Tes soubresauts me font penser à de la houle
Ils suivent le rythme de mes tambours
Je t'aime et je t'adore mon grand amour
Oh toi mon doux et tendre PRINTEMPS de toujours
Pour qui les oiseaux chantent et font la cour
Pour qui le soleil fait un clin d'œil et dit bonjour



Vitamine B9 (Acide folique ou folate) : La vitamine B9 joue un rôle dans: la synthèse des acides aminés; la formation du sang; le processus de division cellulaire; la croissance des tissus embryonnaires pendant la grossesse; la fabrication de l'ADN et de l'ARN, nécessaires à la formation des protéines; la croissance rapide (développement du fœtus, enfance adolescence) dans la production de nouvelles cellules. Elle est essentielle: au fonctionnement du système nerveux et du système immunitaire; à la cicatrisation des blessures et des plaies; à la réduction des risques de malformations du tube neural chez le fœtus; et à la diminution du risque de maladies cardiovasculaires.

Les carences apparaissent chez certaines personnes dans les situations suivantes: grossesse et allaitement; alcoolisme; diarrhée continue; fièvre prolongée; maladies intestinales; maladie du foie; trouble de la fonction rénale; stress continu; chirurgie de l'estomac. Chez la femme enceinte, les conséquences d'une carence sont dramatiques: anomalies du développement des tissus maternels, anomalies de développement du fœtus, retard de croissance du fœtus, augmentation du risque de prématurité, faibles réserves en folates chez le nourrisson. Un apport insuffisant met à risque votre santé cardiovasculaire. Une carence peut provoquer: anémie; troubles digestifs et neurologiques; atteinte des muqueuses; diarrhée; perte d'appétit et une perte de poids; inflammation de la langue (glossite); maux de tête; palpitations cardiaques; irritabilité et des changements d'humeur; appauvrissement du sang en globules rouges; altération des muqueuses du col de l'utérus, des intestins, de l'estomac et du vagin; et un retard de croissance.

Les risques de surdosage sont très rares. Toutefois, l'excès peut engendrer des troubles neurologiques définitifs chez les personnes ayant une carence en vitamine B12. Elle est particulièrement sérieuse chez l'enfant, où elle peut compromettre la croissance et le développement. Au cours de la grossesse, elle peut entraîner des conséquences graves pour le fœtus, comme l'absence d'encéphale; un retard de croissance; ou une augmentation du risque de prématurité. Les signes d'un excès sont: apparition ou exacerbation de complications neurologiques; fourmillements ou engourdissements des membres; difficulté à marcher; perte de mémoire; démence; trouble de l'humeur; troubles digestifs; irritabilité; confusion; cycles du sommeil perturbés; et réaction allergique (rare).





Blagues en rafale

Par Claude Pellerin

sources : <https://www.funradio.be/top-10-des-pires-blagues/>

Quel est le comble pour une pieuvre ?
Se faire un sang d'encre.



Que ne faut-il jamais faire devant un requin-scie ?

La planche.



À la piscine, un nageur se fait enguirlander parce qu'il a fait pipi dans l'eau :

- Mais enfin, proteste-t-il, vous exagérez, je ne suis pas le seul à faire ça.

- Si, monsieur, du haut du plongeoir, vous êtes le seul !



Deux poissons se disputent. Quand soudain, l'un d'eux voit une étoile de mer et s'écrie :

- Attention, voilà le shérif.

Qu'est-ce qu'une carotte dans une flaqué d'eau?

Un bonhomme de neige en été! (Il a fondu...)



C'est quoi une chauve souris avec une perruque?

Une souris. (Oui, c'est drôle)

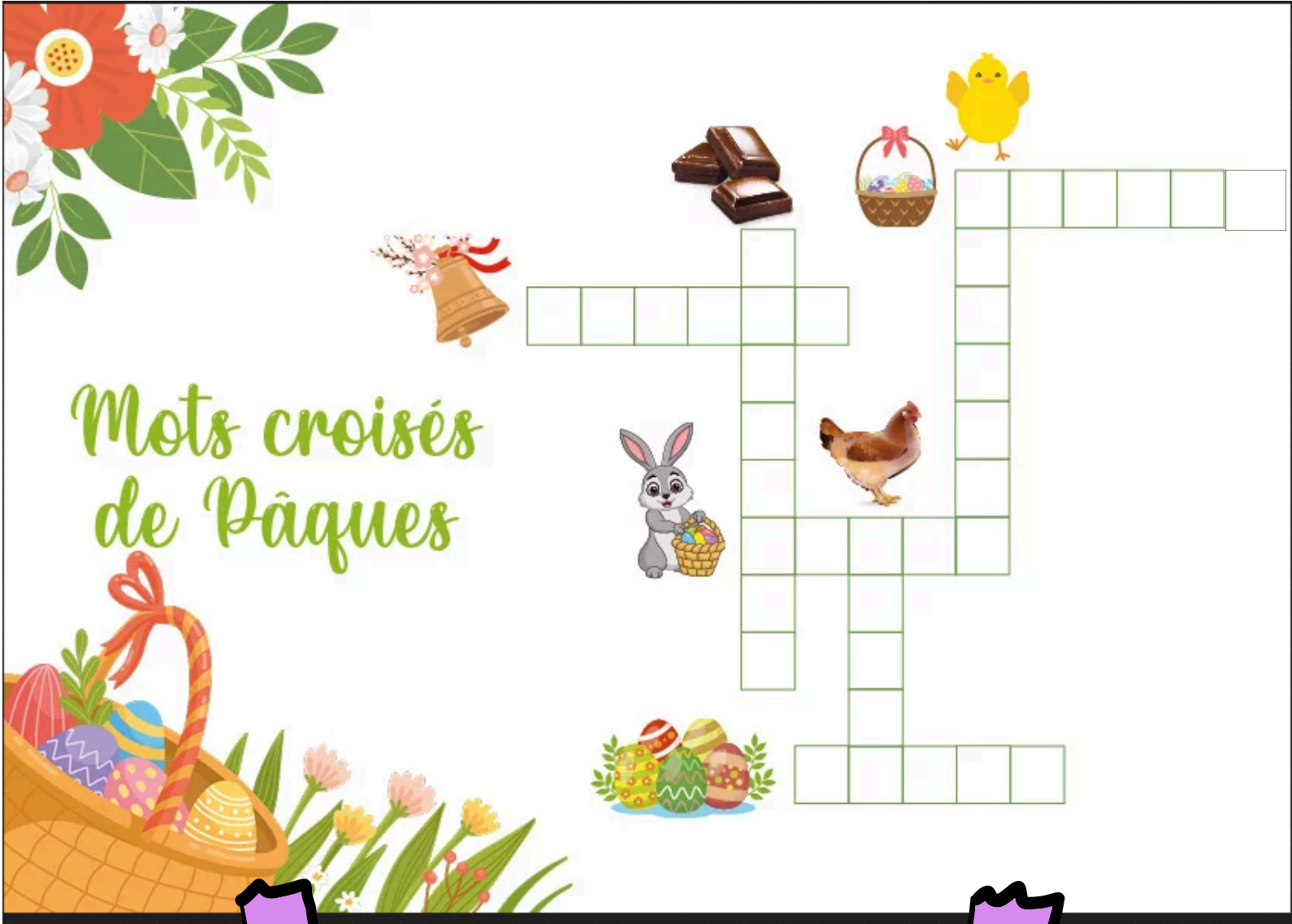
Où vont les biscottes pour danser?

En biscothèque (biscotte - discothèque, t'as capté?)



À remplir et à retourner à Stéphanie avant le 1 juillet pour courir la chance de gagner une carte cadeau de 25,00\$.

JEU



Mots croisés de Pâques

// Il est toujours temps de renouveler votre varte de membre pour l'année 2026-2027 au coût de 8,00\$.

Les Nouveaux Sentiers de la MRC
de L'Islet
183 rang Terrebonne
Ste-Perpétue, Qc
G0R 3Z0

Téléphone: 418-359-3348

Télécopieur: 418-359-3348

Sans frais: 1-877-359-3348

Messagerie:

nouveauxsentiers@globetrotter.net

Site internet:

www.nouveauxsentiers.org

Page Facebook:

Les Nouveaux Sentiers de la MRC de L'Islet

Votre santé mentale nous tient à cœur!

Objectifs de l'organisme

1. Aider les personnes à développer leur potentiel, leurs compétences et leur estime de soi.
2. Devenir plus actif et autonome dans les tâches de la vie quotidienne
3. Stimuler le support et l'entraide mutuelle
4. Briser la routine et l'isolement
5. Aider les personnes à se responsabiliser afin de favoriser la réappropriation du pouvoir sur leur vie (empowerment).

L'Écho du Rang se garde toujours le privilège de modifier ou d'écourter certains textes ou encore de refuser de publier des articles, tels que les lettres d'opinion et autres, pouvant porter préjudice. L'opinion émise par les auteurs des différents textes publiés dans ce journal ne reflète pas nécessairement l'opinion de l'organisme.

Date de tombée du journal
d'été: 5 juin 2026

Date de sortie du journal
d'été: vacances 2026