

L'Écho du Rang

Édition Été 2025



**Bonnes
Vacances**

**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.3
Mot des employées	p.3
Les échos du conseil d'administration.....	p.4
Étymologie du mot JOUAL.....	p.5
Le cheval d'élevage.....	p.6
L'été à petits prix.....	p.7
Les protéines.....	p.8
Anecdote de Fancine.....	p.9
Nos étés.....	p.10
Journées mondiales loufoques.....	p.12
Mon cheminement.....	p.13
Les bienfaits de l'asperge.....	p.14
Chronique littéraire.....	p.15
Chronique musicale.....	p.15
Les armoiries du Québec.....	p.16
Les superstitions étranges à travers le monde.....	p.17
La couleur des objets.....	p.17
Les phobies.....	p.17
Chronique santé mentale - Trouble de la personnalité histrionique.....	p.18
La maladie de la glande thyroïde.....	p.20
9 choses à se répéter chaque jour en 2025.....	p.24
Citation / Gagnant du jeu / Oeuvre de Claude Pellerin.....	p.25
Pensée positive.....	p.26
Quoi faire en cas de décès.....	p.28
Recette.....	p.30
Éducation féline.....	p.31
Mythe fracassé.....	p.32
Les métiers disparus.....	p.32
Destino.....	p.34
Poésie.....	p.35
Vitamines et minéraux.....	p.36
Blagues en rafale.....	p.37
Jeu.....	p.38
Informations.....	p.39

Mot de l'Équipe du journal

Les vacances sont enfin là, et avec elles, cette douce sensation de liberté retrouvée. Le soleil brille haut dans le ciel, réchauffant les cœurs et illuminant chaque journée d'une lumière dorée. C'est le moment idéal pour ralentir, respirer profondément et profiter pleinement de chaque instant.

La nature est en fête : les oiseaux chantent, les arbres offrent leur ombre bienveillante, et les rivières murmurent doucement au creux des vallées. Que ce soit à la mer, à la montagne ou à la campagne, l'air est plus pur, le temps semble suspendu, et tout invite à la détente.

Profitez de ces instants simples : une balade en forêt, un pique-nique au bord d'un lac, un coucher de soleil face à l'horizon... Loin du stress du quotidien, ces moments passés en pleine nature nous ressourcent et nous rappellent l'essentiel.

Alors, souriez, respirez, et laissez-vous porter par la douceur de ces belles vacances. 🌞🌿

Mot de la rédactrice

Chers lecteurs, chères lectrices,

Alors que l'été s'installe doucement avec ses journées ensoleillées et ses douces soirées, il est temps de ralentir le rythme, de poser les valises — ou simplement les pensées — et de s'accorder une pause bien méritée.

Que vous soyez au bord de la mer, à la montagne, à la campagne ou tranquillement chez vous, j'espère que vous trouverez un moment pour vous évader... peut-être avec un bon livre, une revue que vous aimez, ou même ces quelques lignes que vous êtes en train de lire.

Je vous souhaite une très belle lecture, où que vous soyez, et surtout d'excellentes vacances. Profitez du beau temps, de la nature, et de tout ce qui vous fait du bien. Rechargez les batteries, ouvrez grand les yeux, respirez, et savourez chaque instant.

Bel été à vous ☀️

Stéphanie

Bonne lecture!



Mot des employées



Bonjour à tous!

Eh oui! L'été est bel et bien arrivé même s'il ne fait pas toujours chaud! Nous avons un été en dent de scie. La pluie, le soleil, la chaleur et le froid se succèdent à tour de rôle et on ne sait plus trop comment s'habiller le matin. 🤔 Comme nous n'avons pas de pouvoir sur la météo, nous pouvons toutefois avoir du pouvoir sur nos activités et sur la façon de voir les choses. On apprécie beaucoup plus la chaleur et le soleil après quelques journées de pluie et de froid. La pluie nous évite d'arroser nous-mêmes nos pots de fleurs, elle nous permet de faire notre ouvrage à l'intérieur pour profiter pleinement de l'extérieur lorsque le soleil se pointe. La pluie nous évite aussi les feux de forêt! Elle nous permet de faire des activités à l'intérieur comme la visite de musées, le magasinage, les repas au restaurant. Des activités, somme toute, aussi intéressantes que celles effectuées à l'extérieur (lorsqu'il ne fait pas 30 degrés). Suffit de voir le bon côté des choses pour bien profiter de cette saison!

Bon été! 🌻 ☀️

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 de soutien aux organismes communautaires (PSOC):

Le taux d'indexation de notre subvention sera de 2,2% pour l'année 2025-2026. L'an passé, le taux était à 2,7%.

Programme PAAS-ACTION:

La demande de présentation de projet pour l'année 2025-2026 a été complétée et envoyée. Six postes nous ont été accordés. Présentement, il y a 1 poste disponible 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:

Nous avons signé l'Entente 2025-2026 qui confirme que nous recevrons, pour l'année 2025-2026, un montant de 60 000,00\$. Le Rendez-vous annuel des porte-paroles aura lieu en septembre prochain. Si vous désirez faire un témoignage dans le cadre de la Campagne Centraide 2025, cette activité vous aidera à le faire. Les témoignages sont très appréciés et utiles lorsque vient le temps de solliciter les employés des entreprises. Si vous êtes intéressés, veuillez nous le mentionner pour que nous puissions vous inscrire.

Programme Service de formation à l'intégration sociale (SFIS):

Ce programme change de nom et se nommera: Programme de participation sociale. Il sera appliqué dès l'année scolaire 2026-2027. Pour l'année 2025-2026, nous avons fait le choix de rester avec l'ancien programme. Toutefois, nous intégrerons de nouvelles façons de faire en cours d'année, question de nous préparer à embarquer dans la nouvelle version en 2026-2027.

Étymologie du mot JOUAL Par Sylvie Leblanc

D'abord perçu comme un signe de dégénérescence sociale, le joul se métamorphose en un symbole de fierté culturelle et identitaire. L'expression n'est pas nouvelle. Déjà, en 1914, la revue **Le parler français** consigne le terme dans son lexique. Le mot joul est une prononciation particulière du mot cheval. Les auteurs nous apprennent que le mot peut aussi prendre la forme «jouaux» au pluriel pour chevaux. À l'aube de la Révolution tranquille, le joul devient le vecteur de querelles sur la qualité de la langue au Québec. Avec la mort de Maurice Duplessis, l'affirmation identitaire et la question nationale prennent une nouvelle ampleur. Cette façon de parler devient pour plusieurs une célébration du caractère distinct de la nation. Le joul est le matériau idéal pour exprimer la réalité de ce Québec en plein changement.

André Laurendeau, journaliste et homme politique, utilise le terme le 21 octobre 1959 dans une courte chronique dans le journal **Le Devoir**. Il se plaint du français des jeunes. Il considère qu'une conversation de jeunes adolescents ressemble à des jappements gutturaux (sons aigus produits au fond de la gorge). Ce texte touche une corde sensible chez Jean-Paul Desbiens, bientôt connu comme le Frère Untel. Sous sa plume, toute la société est égratignée. Au premier rang, le joul, l'expression même de la pauvreté du langage de la population du Québec selon lui.

La revue et les éditions **Parti pris** participent à l'éclosion d'un nouveau genre littéraire en publiant les premiers ouvrages écrits en joul. Jacques Renaud, en 1964, innove en écrivant l'un des premiers livres entièrement en langue populaire **Le cassé**. S'ensuivent des événements culturels comme **L'Osstidcho** de 1968 ou encore la pièce de théâtre de Michel Tremblay, **Les belles-soeurs**, jouée la même année. La publication du recueil de poèmes **L'homme rapaillé** de Gaston Miron crée une onde de choc tant sur la scène littéraire québécoise que francophone. Le joul se répand à la radio, à la télévision, au cinéma, chez les monologuistes, les groupes d'humoristes et dans la chanson populaire. Même les hommes politiques en font usage à l'occasion (Réal Caouette, Daniel Johnson père, René Lévesque).

Malgré son étymologie le rattachant à la langue rurale ou paysanne, le mot joul fut étroitement associé, entre 1960 et 1975, au monde urbain et particulièrement à Montréal. Le pouvoir décisionnel des anglophones dans les usines et les commerces à cette époque était censé avoir largement et durablement anglicisé la langue des Québécois. Teintée effectivement d'anglicismes adaptés en français, dont certains verbes anglais conjugués à la française, cette langue colorée était perçue comme appartenant au peuple, notamment au monde ouvrier, privé d'instruction et de contacts adéquats avec le reste de la culture francophone.

Même si la variété de français parlée au Québec ne porte plus tellement le nom de joul, il ne faut pas en conclure pour autant à sa disparition. Il continue d'exister massivement, même si on lui donne désormais d'autres noms. Le joul est toujours l'un des parlers les plus démarqués du monde francophone. Dans la culture actuelle, le film **Mommy** de Xavier Dolan (2014) est un excellent cas d'œuvre cinématographique de portée internationale jouée tout naturellement en joul, sans que quiconque y trouve à redire. **Les Voisins**, pièce de théâtre de Claude Meunier et Louis Saïa, en est un autre exemple.

Sources: <https://www.banq.qc.ca/explorer/articles/le-joul-ou-quand-la-langue-se-delie/>
<https://www.thecanadianencyclopedia.ca/fr/article/le-joul>





Le cheval d'élevage

Par Martine Blouin

Élevage équin (cheval)

Le rôle du cheval en agriculture a beaucoup évolué. Il était autrefois utilisé comme bête de travail sur la ferme. On tirait notamment profit de sa force physique pour déplacer la machinerie agricole.

De nos jours, le cheval est surtout élevé pour le loisir et la compétition sportive. La majorité des chevaux agricoles sont des chevaux de selle pour l'équitation et la randonnée.

Le Québec compte 2 959 entreprises agricoles hébergeant des chevaux. Près de 60 % d'entre elles possèdent trois chevaux ou moins.

Secteur équin au Québec en chiffres.

Voici un portrait statistique au Québec (données de 2021)

Nombre d'éleveurs équin : 418 entreprises.

Nombre de poulains produits : 1692 individus.

Ventes totales annuelles à la ferme : 9 millions \$

Nombre de chevaux enregistrés : 16 012 individus.

Parmi les chevaux enregistrés au Québec on compte 11 351 chevaux de selle, 2 265 chevaux de trait, 704 chevaux de course et 1 692 poulains de moins de 2 ans.

Les éleveurs équins produisent des poulains qui assurent le renouvellement du cheptel Québécois. Contrairement à d'autres secteurs agricoles, la production n'est pas régulière d'une année à l'autre. Cela s'explique entre autres par la fluctuation de la demande et par les 345 jours que dure la gestation des juments.

Répartition des éleveurs équins au Québec.

Les éleveurs équins se trouvent principalement en Montérégie (23 %), en Chaudière-Appalaches (3 %), en Estrie (10 %), dans Lanaudière (10 %) et dans les Laurentides (9 %)

Chevaux de races pures

Il existe de nombreuses associations d'éleveurs qui se regroupent selon leur race préférée.

Il existe une race patrimoniale au Québec qui est le cheval Canadien. Officiellement reconnue et classée en 1999, elle est la seule race équine développée au Québec. Au Canada, il est apprécié pour sa polyvalence, son endurance et sa docilité. Il sert aussi bien de cheval de selle que de cheval d'attelage.

Viande chevaline

La viande chevaline est en vente dans les supermarchés du Québec. On la trouve surtout sous forme de viande hachée, de steaks ou de viande à fondue. Comme les différentes viandes chevalines proviennent habituellement de l'abattage de chevaux dit de réforme, c'est-à-dire de chevaux qui arrivent en fin de vie ou qui souffrent de blessures graves.

Alimentation et santé des chevaux

L'alimentation des chevaux doit être d'excellente qualité pour produire des animaux en bonne santé. Elle est principalement complétée par des suppléments commerciaux et des céréales. Le Québec est un important producteur de fourrages de qualité pour les secteurs équins québécois et nord-américain.

L'été à petits prix



L'été est une excellente occasion de profiter de la nature, de découvrir de nouveaux endroits ou de se détendre, même avec un petit budget. Voici quelques idées d'activités à faire cet été à petit prix :

1. Randonnée en nature

- **Pourquoi :** Il existe de nombreux sentiers de randonnée gratuits, que ce soit en montagne, en forêt ou au bord de l'eau. C'est un moyen parfait de profiter du grand air et de découvrir des paysages magnifiques.
- **Où :** Parcs nationaux, réserves naturelles, ou même des sentiers locaux près de chez toi.

2. Pique-nique dans un parc

- **Pourquoi :** Organiser un pique-nique ne coûte presque rien. Emporte des sandwichs faits maison, des fruits frais et une couverture, et profite d'un moment de détente en plein air.
- **Où :** Dans un parc local, près d'un lac ou dans un jardin public.

3. Réaliser des projets créatifs chez soi

- **Pourquoi :** Si tu préfères rester chez toi, tu peux te lancer dans des projets créatifs comme la peinture, la couture, la photographie ou même l'écriture. C'est une excellente manière de développer tes talents tout en passant du temps agréable.
- **Où :** Chez toi, dans ton jardin ou dans un café local.

LES PROTÉINES

PAR GINA DUVAL ET SYLVIE LEBLANC

Suite à l'atelier sur les protéines donné par Gina Duval le 27 novembre 2024, nous avons pensé vous transmettre l'information pertinente en lien avec les protéines.

Les chimistes ont reconnu pour la première fois l'importance des protéines en 1838. Les protéines demeurent l'une des trois principales sources de calories, avec les glucides et les graisses. Environ 20 % du corps humain est constitué de protéines. Les protéines constituent le nutriment le plus important pour la perte de poids. Elles sont digérées plus lentement que les glucides et contribuent plus longtemps à la sensation de satiété. Manger suffisamment d'aliments riches en protéines stimule également le métabolisme et améliore les hormones impliquées dans le contrôle du poids. De plus, les protéines aident à prévenir la perte musculaire lorsque vous faites des efforts pour réduire vos graisses corporelles. Elles jouent un rôle vital pour le cœur et le cerveau. Elles peuvent contribuer à une augmentation significative de votre niveau d'énergie, vous aidant à relever les défis quotidiens avec plus de vitalité. La consommation régulière de protéines contribue également à la régulation du sucre dans le sang, évitant ainsi les pics et les chutes brutales de l'énergie qui peuvent entraîner des coups de fatigue.



Les protéines servent à fabriquer et à réparer les tissus ainsi qu'à produire des enzymes, des hormones et autres substances chimiques de l'organisme. C'est aussi une composante importante de la peau, des os, des muscles, du cartilage et du sang. Les anticorps sont des protéines présentes dans le sang qui aident à protéger contre les infections et sont essentiels pour lutter contre la maladie. Sans les anticorps, les bactéries et les virus pourraient se développer et envahir l'organisme. Le collagène est la protéine la plus abondante dans votre corps. Elle est impliquée dans la formation des os, des tendons, de ligaments et de la peau.

Nos besoins en protéines varient selon l'âge, la taille, la santé et le niveau d'activité. La plupart des adultes ont besoin d'environ 0,8 gramme de protéines par jour par kilogramme de poids corporel, mais les personnes âgées, les athlètes et les femmes enceintes en ont généralement besoin davantage. Le calcul se fait ainsi: Nombre de livres / 2.2 X 0.8 = Quantité de protéines que notre corps a besoin (en gramme).

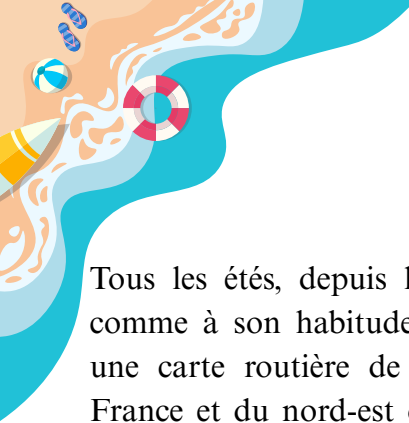
Les choix alimentaires ne manquent pas: viandes maigres, légumineuses, fruits de mer, poissons, tofu, noix, graines, oeufs et produits laitiers. Certains légumes contiennent eux-mêmes des protéines comme les épinards, le brocoli, les feuilles de moutarde, les choux de Bruxelles et le cresson.

La protéine en poudre est devenue un aliment de base pour de nombreuses personnes soucieuses de leur santé. L'une des caractéristiques de la protéine en poudre est sa polyvalence en cuisine. Elle peut être mélangée à de l'eau ou du lait (végétal ou non) pour créer une boisson protéinée rapide, mais elle peut également être intégrée à de nombreuses recettes pour en faire de bonnes sources de protéines. Les protéines végétales ont gagné en popularité ces dernières années. Elles offrent de nombreux avantages, y compris une digestibilité améliorée par rapport aux protéines animales. Elles sont plus douces pour le système digestif, ce qui signifie moins d'inconfort gastrique pour de nombreuses personnes. Elles sont naturellement exemptes de lactose.

Mais attention! L'alimentation riche en protéines peut être contre-indiquée chez les personnes qui ont des problèmes de reins (insuffisance rénale). Aussi, les légumineuses, les noix et les graines peuvent être difficiles à digérer pour certains. Elles peuvent être contre-indiquées chez les personnes qui ont une maladie digestive. Dans ces cas, demandez à votre médecin ou à votre nutritionniste si ce type d'alimentation convient à votre cas.

Anecdote de Francine

Un après-midi, j'étais allée aux Nouveaux Sentiers, Danièle travaillait en haut à son bureau. Elle se met à crier, il y a une souris, une souris et elle m'a crié Francine vient ici, elle me dit il y a une souris dans le trou, je prends le balai et je rentre le manche dans l'trou, il y avait rien du tout. Elle jette un papier dans la poubelle et tout d'un coup, elle dit, oups j'ai besoin du papier. En se penchant pour aller chercher le papier dans la poubelle, la souris la regardait. C'est là qu'ils sont descendu en bas en criant, moi et Lucia on a pris des livres pour placer sur la poubelle et j'ai descendu la poubelle avec la souris dedans. J'ai jeté la poubelle à terre et elle ne voulait pas sortir. Alors j'ai décidé de lui donner un coup de pied et elle est sorti vite.



Mes étés



Tous les étés, depuis l'âge de 5 ans, mon père comme à son habitude faisait son itinéraire sur une carte routière de la Suisse, du sud de la France et du nord-est de l'Espagne. Il faisait ses calculs, du nombre de km que nous allions faire (environ 1400 km) et le nombre de litres d'essence. Après, le passage de la frontière France- Espagne, nous nous arrêtions dans un hôtel au bord de la Méditerranée. On se baignait avant d'aller à la salle à manger de l'hôtel. Le lendemain, on se remettait en route. Il nous restait 400 km de route pour arriver à Alicante, notre destination. Le quartier s'appelait San Gabriel où mes parents avaient acheté un appartement. Nous montions 5 étages et nous étions chez nous. L'appartement faisait 450 m2 de surface. Tout le 5ème et dernier étage appartenait à mes parents. On voyait la mer à perte de vue. Depuis la terrasse, on voyait le château d'Alicante, une des plus grandes forteresses médiévales d'Espagne et les grands paquebots rentrer au port.

Nous allions rester 1 mois en Espagne et tous les jours nous partions, ma sœur, mon frère et moi avec les cousins, les cousines, les oncles et les tantes vers une des plus grandes plages de sable de la région à quelques km de chez nous.

La première chose que faisait mon père était de mettre ses palmes, son masque et son tube pour respirer et il allait de 200 à 250 m du rivage. Il se mettait sur le dos et il faisait des longueurs sur l'eau salée pendant 1h-1h30. À 13h, on rentrait à la maison, on se douchait et on se séchait torse nu avec le soleil et le vent sur la terrasse et au bout de quelques minutes, on était sec. Notre grand-mère paternelle nous avait préparé le dîner : des fruits de mer et du poisson que notre grand-père avait acheté tôt le matin au marché d'Alicante. Ensuite, c'était l'heure de la sieste ! Le soir, nous allions à la fiesta del bario, la fête du quartier !

Moi, mes étés préférés sont ceux où je les passais dans des camps de vacances! Oui oui! Ma mère se débarrassait de moi pendant une semaine et cela faisait très bien mon affaire. J'allais au camp Vive la Joie de St-Antonin où plusieurs activités s'offraient à moi. Et comme j'étais une petite fille très énergique, on peut dire que j'adorais tout, tout, tout! Du vélo, de l'escalade, du tir à l'arc, du canot, du camping, de la danse, des jeux, de la baignade, de la photographie, etc. Je me suis également faite une super amie, Sunny, avec qui j'ai correspondue pendant plusieurs années après les camps. Mais malgré tout, mes étés, c'était de les passer à l'extérieur, au soleil. Ce n'est pas pour rien qu'on se demandait si j'étais vraiment la fille à sa mère tellement j'avais le teint foncé comparativement aux autres membres de ma famille. Rien de mieux pour moi que de respirer le grand air et profiter de la nature!

STÉPHANIE DUBÉ



Je passais mes étés dans un chalet sur le bord du lac. Je faisais de la chaloupe à moteur. Je faisais du quatre roues. Je marchais beaucoup le tour du lac et j'étais en forme. Je faisais de la natation dans lac. Je faisais du vélo. J'aimais être dans le bois et voir des canards sur le lac.

Quel beau souvenir au lac. Je suis chanceuse d'avoir resté dans un chalet.

MARTINE BLOUIN



ALEXANDRE SANCHEZ

Je ne sais pas trop comment vous faire imaginer les étés merveilleux que j'ai connus étant jeune. De mes cinq ans à mes onze, douze ans, je passais mes étés chez ma grand-mère. J'arrivais vers cinq heures du matin et repartait le soir vers cinq heures trente, six heures. Mes journées étaient presque toutes pareilles. Le matin, j'apprenais mes calculs. Après, c'était cinq bandes de métier à tisser. Après cela, j'allais faire du vélo pendant une heure ou deux, je revenais et aidais à faire traverser les vaches. Après j'allais avec mon cousin pêcher dans le ruisseau, nus pieds, le bonheur. On revenait avec deux ou trois chaudières de 5 gallons de gargettons. S'il y avait pas de foin on repartait à la pêche, mais bien souvent on allait décharger le trailer de foin avec mon pépère. Mon cousin en-dedans et moi dehors avec pépère. Lorsque l'heure du souper arrivait, mon cousin et moi partions pieds nus faire descendre les vaches du champ. Oui nus pieds. On revenait avec les pieds dégoutants, car on regardait pas toujours où on passait. Après, je repartais chez nous, c'était mes merveilleux étés.



Étant jeunes nous vivions dans la grande ville de Montréal. Notre mère pour nous faire connaître les joies de la campagne nous envoyait tout l'été dans un camp de jour à Contrecoeur, petite ville tout près de Sorel. Là-bas, nous faisons plein d'activités et de sports extérieurs : baseball, softball, volleyball, badminton, tennis, ballon chasseur, course à obstacles, natation, pêche, chasse au trésor, canoë, jeux suspendus, etc. C'était des camps de jours mixtes. Alors les garçons se donnaient à cœur joie d'agacer et de faire peur aux filles; avec des crapauds, des vers de terre, des couleuvres et des insectes de tous genres. Alors moi petite rebelle j'étais offusquée de cette pratique chez les garçons donc prenant mon courage à deux mains je pris une couleuvre et je l'ai mise dans le devant du costume de bain du chef des garçons. Il est devenu tout blême, il a eu peur que la couleuvre lui fasse mal à son zizi. C'est bizarre comment les choses ont changé après mon exploit; les garçons ont arrêté de faire peur aux filles. Les filles me remercièrent fortement de ce que j'avais fait tout en trouvant cela très drôle. Moi j'étais super fière de moi !!!

MARIE-THERÈSE BERNARD



Mes parents n'étant pas riches et n'ayant pas de voiture, les étés de mon enfance se résumaient souvent à m'amuser avec mes ami(e)s. On jouait à la cachette, à la tague, à la corde à danser, à l'élastique, à la marelle, etc. On ne s'ennuyait pas. Parfois, mes parents et moi allions passer une semaine à Memphrémagog chez un de mes oncles qui avait lui-même construit son chalet. Aussi, un autre de mes oncles qui possédait un chalet à Saint-Étienne de Bolton en Estrie nous invitait de temps en temps. On se retrouvait une dizaine quelquefois. Je pouvais faire des tours de tracteur et jouer avec le chien infatigable de mon oncle. J'allais me promener derrière le chalet où il y avait une traque de chemin de fer entourée d'arbres et d'arbustes de tout genre. Le soir, on jouait aux cartes avec les sous noirs que mon oncle nous passait, mais il fallait lui remettre à la fin de la soirée !! J'adorais ces moments en famille où les moqueries étaient de mise et où les histoires de leur enfance me faisaient bien rire. Occasionnellement, nous allions au chalet loué par une de mes tantes, « ma 2^e mère » comme je l'appelais. J'allais ramasser des framboises, mais bien souvent, je revenais le plat vide car je les avais toutes mangées en chemin faisant accroire à ma tante qu'il n'y en avait plus, mais ma bouche rosée indiquait le contraire : je me faisais pogner à tout coup !!! Mais peu importe où nous allions, la Montréalaise que j'étais appréciais ces instants où la nature me rendait heureuse. Aujourd'hui, je vis à la campagne et je me sens bien !

SYLVIE LEBLANC



Journées mondiales loufoques – Avril à juin

Par Martine Blouin et Sylvie Leblanc

2 avril - Journée mondiale de batailles d'oreillers: Inventée par les anglo-saxons, «The Pillow Flight Day» est célébrée depuis 2009. Le principe est simple. Chaque premier samedi du mois d'avril, les gens en ville retrouvent leurs amis et participent aux batailles d'oreillers organisées. On doit ce mouvement à un groupe dont le but est d'organiser des événements ludiques dans les villes, l'«Urban Playground Movement». De nombreuses villes ont déjà organisé des batailles géantes, comme Melbourne, Kuala Lumpur, New York, Londres, Hong Kong, Toronto, Seattle et Paris. L'occasion est belle d'établir chaque année de nouveaux records du monde de la spécialité. Le record mondial est détenu par la ville de Brookings, dans le sud des États-Unis. Ce sont en effet pas moins de 4 200 personnes qui ont participé à une bataille géante lors de l'édition 2015.

(<https://www.journee-mondiale.com/469/journee-mondiale-de-batailles-d-oreillers.htm>)

25 mai - Journée mondiale de la serviette: Communément appelée «Towel Day», cette journée rend hommage à l'auteur britannique Douglas Adams et son oeuvre, le «Guide du voyageur intergalactique», oeuvre de science-fiction non dénuée de second degré où la serviette est présentée comme l'outil le plus utile qu'un voyageur interstellaire puisse posséder. La journée a été instituée en 2001, deux semaines après le décès de Douglas Adams, survenu le 11 mai, quatre ans avant l'adaptation de son premier roman sur grand écran («H2G2 : Le Guide du voyageur galactique»). Elle a été instaurée par ses admirateurs pour lui rendre hommage. Aujourd'hui, cette journée est marquée par des événements, des rassemblements de fans et des activités en ligne, mettant en évidence l'esprit humoristique et l'impact durable de son oeuvre sur la science-fiction et la culture geek. Les fans de l'oeuvre d'Adams célèbrent en portant une serviette (indispensable selon le guide) tout au long de la journée en signe de leur affection pour l'auteur.

(<https://www.leprogres.fr/insolite/2021/04/30/les-dix-journees-mondiales-les-plus-improbables-et-comment-les-feter-chez-nous>)

(<https://www.journee-mondiale.com/323/journee-mondiale-de-la-serviette.htm>)

(<https://lesjourneesmondiales.fr/agenda/journee-mondiale-de-la-serviette/>)

6 juin (2025) - Journée nationale du donut: Cette célébration arrive tout droit des États-Unis. Elle ne sert strictement à rien, mais elle a une histoire déjà longue. Elle existe depuis 1938 et se déroule le premier vendredi du mois de juin. C'est l'Armée du Salut de Chicago qui a créé cette journée pour rendre hommage aux femmes qui avaient servi des donuts aux soldats durant la Première Guerre Mondiale ainsi que d'aider les nécessiteux pendant la période de la Grande dépression. La tradition a perduré au fil des années même si bien peu de gens connaissent l'origine du «National Donut Day». De nos jours, ce sont les marques et les enseignes qui se sont appropriées cette fête et l'ont détournée à leurs besoins commerciaux. Les beignets existent bien avant la Première Guerre mondiale. Nous devons leur création aux Néerlandais. Les premiers beignets hollandais n'avaient pas de trou, mais ils étaient frits dans de l'huile chaude et la pâte était sucrée. Ce n'est qu'en 1847 que le beignet à trous que nous connaissons est apparu. Hanson Gregory, alors âgé de 16 ans, en revendiquait le mérite.



Il utilisait une poivrière pour percer des trous afin que ses beignets cuisent plus uniformément. En 1920, Adolph Levitt, un Russe vivant à New York, invente une machine à beignets. Treize ans plus tard, les beignets sont proclamés «aliment phare du siècle du progrès» par l'Exposition universelle de Chicago.

(<https://www.journee-mondiale.com/493/journee-nationale-du-donut.htm>);

(<https://www.cnn.com/travel/article/national-donut-day-ctrp/index.html>)

(<https://www.lemondedesboulangers.fr/content/journee-nationale-du-donut-la-celebration-d'une-gourmandise-qui-fait-son-trou>)



— — — — —

Mon cheminement

Martine Blouin

Je viens de Québec, plus précisément de Charlesbourg. J'ai fait mes études à la Polyvalente de Charlesbourg de 1992 à 1995, en suivant un programme d'alternance travail-études, et j'ai effectué un stage de formation.

Pendant ce stage, j'ai travaillé comme aide-commis dans une épicerie, et j'ai vraiment apprécié ce que j'y ai fait. Par la suite, j'ai déménagé à Saint-Jean-Port-Joli.

Là-bas, j'ai participé au programme "PAAS-Action" avec l'organisme Les Nouveaux Sentiers. J'ai également effectué un stage à "Soupe au Bouton", où j'ai eu ma première expérience de travail avec des légumes, en les mettant dans des sacs. C'était une expérience bénévole, et si je n'avais pas eu de stage, je ne pense pas que j'aurais eu l'occasion d'en faire. Faire des stages permet de découvrir si l'on aime vraiment un type de travail.

Aujourd'hui, je travaille dans une friperie à Saint-Jean-Port-Joli. J'ai déjà travaillé dans le domaine des vêtements, ce qui m'aide beaucoup dans ce poste. Travailler me fait du bien au moral et me permet de m'épanouir. Mes expériences de stage m'ont également beaucoup aidé à progresser.

J'aime faire du bénévolat, cela me permet de sortir de chez moi, et je compte continuer à m'impliquer dans des actions bénévoles

Les bienfaits de l'asperge(*verte*, *blanche* ou *violette*)

Par Sylvie Leblanc

- Ø Contribue au bien-être digestif et au fonctionnement normal du système nerveux
- Ø Améliore la sécrétion d'insuline et le fonctionnement des cellules bêta du pancréas et est indispensable dans le contrôle de la glycémie
- Ø Est un anti-stress majeur et aide à réduire la fatigue
- Ø Recommandée tout particulièrement aux femmes enceintes pour la formation de l'embryon et à la production du matériel génétique
- Ø Lutte contre les maladies cardio-vasculaires
- Ø Participe à la santé du cerveau (mémoire, concentration)
- Ø Contribue à la fabrication normale des globules rouges et blancs et à l'hydratation de l'organisme
- Ø Préviend certaines anomalies congénitales graves
- Ø Joue un rôle dans la prévention des maladies cardio-vasculaires, de certains cancers (bouche, larynx, œsophage, foie) et autres maladies chroniques
- Ø Maintien une belle peau et préserve la vue
- Ø Contribue au bon fonctionnement des défenses immunitaires et à la protection des cellules contre le vieillissement cellulaire prématuré
- Ø Joue un rôle dans la croissance des os et est indispensable en cas d'ostéoporose ou pour la croissance des enfants et des adolescents
- Ø Est nécessaire à la coagulation du sang
- Ø Joue un rôle dans la détoxification du foie et lutte contre les mauvaises bactéries
- Ø Améliore l'élimination du cholestérol oxydé et a un effet prébiotique
- Ø Contient peu de matières grasses, est très peu calorique et a des propriétés antioxydantes
- Ø Aide à filtrer une partie de la lumière bleue
- Ø Agit comme coupe-faim et mangées en début de repas, elle régule l'appétit
- Ø Aide à la régulation du transit, à l'équilibre de la flore intestinale et la prévention de l'obésité
- Ø Très bénéfique en cas d'oedème ou d'hypertension
- Ø Fait travailler et nettoyer les reins
- Ø Élimine les calculs urinaires naturellement si consommé en grande quantité
- Ø Favorise la production de testostérone et stimule l'hormone du désir

Sources :

<https://asperges.alsace/les-vertus-de-lasperge/>

<https://www.medoucine.com/blog/quels-sont-les-bienfaits-de-lasperge/>

<https://www.selection.ca/cuisine/nutrition/les-bienfaits-et-vertus-des-asperges/>

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

<https://www.doctissimo.fr/nutrition/famille-d-aliments/guide-aliments/asperge>



Chronique littéraire



Publié par Germaine Guèvremont le 7 avril 1945, il y a 80 ans, *Le Survenant* est le plus connu de tous les romans du terroir canadien-français. L'histoire raconte l'arrivée d'un étranger, un soir d'automne, dans une famille du Chenal du Moine, près de Sorel. Le passage de cet homme transforme complètement la vie de cette petite communauté, jusque-là fermée au monde. Après avoir bouleversé le quotidien des habitants, il repartira comme il est venu, non sans avoir suscité de grandes rivalités dans son sillage. Ce livre est d'abord et avant tout un grand roman d'amour et de liberté qui dépeint les mœurs de l'époque. Mme Guèvremont a reçu plusieurs prix littéraires prestigieux. Ce grand classique de la littérature québécoise est à découvrir ou à relire !

Le Survenant a d'abord donné naissance à une adaptation radiophonique de 1952 à 1955, puis à une série télévisée entre 1954 et 1960, à une première version cinématographique en 1957, de même qu'au film d'Érik Canuel sorti en 2005. En 1950, le livre était traduit en anglais et publié simultanément à Londres, New York et Toronto.

Sources :

<https://quebecblogue.com/les-plus-grands-classiques-de-la-litterature-quebecoise/>

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Le_Survenant_\(roman\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Le_Survenant_(roman))

Chronique musicale



Le groupe Kaïn est de retour avec un nouveau projet unique: *La Cour des Grands : 25 ans de Kaïn*. Cette fois, la bande de Steve Veilleux rend hommage aux grands auteurs-compositeurs-interprètes qui les ont influencés au fil des ans. À travers des reprises réinventées avec cœur et authenticité, Kaïn vient colorer le paysage musical québécois d'une palette riche en émotions et en souvenirs. Puisant dans leurs racines et leurs amours musicaux (de Ferland à Séguin, en passant par Plume, Pag, Richard Desjardins, Paul Piché et bien d'autres), Kaïn se paie la traite en ramenant à la vie des morceaux qui vibrent encore dans le cœur des Québécois.

La sortie de l'album est prévue le 12 septembre 2025. Kaïn lancera sa tournée québécoise *La Cour des Grands : 25 ans de Kaïn* le 11 octobre 2025 à Drummondville et se terminera le 21 mai 2026 au Lac St-Pierre de la Porte de la Mauricie – Yamachiche.

Sources:

<https://kain.ca/>

<https://infodequebec.ca/kain-presente-envoye-a-maison-un-hommage-vibrant-a-jean-pierre-ferland/>

Les Armoiries du Québec



Les armoiries du Québec ont été octroyées par la reine Victoria, le 26 mai 1868 et modifiées par le gouvernement du Québec le 9 décembre 1939.



(Ancien blason du Québec entre 1868 et 1939)

En 1868, soit un an après la Confédération canadienne, le Québec reçoit en même temps que les autres provinces un blason par un brevet royal de la reine Victoria. Il se blasonne alors ainsi :

« D'or à la fasce de gueules chargé d'un léopard d'or armé et lampassé d'azur, accompagné au chef de deux fleurs de lys d'azur et à la pointe d'une branche d'érable à sucre à triple feuille de sinople, aux nervures du champ. »

En 1939, le secrétaire de la province recommande l'adoption de nouvelles armes afin de « les rendre conformes aux données historiques et héraldiques de la province; que les différents ministres et services de l'administration de cette province emploient un seul et unique blason; qu'il est opportun que ce blason soit représenté sur toutes les publications officielles. »

À la suite d'une étude de l'héraldiste Maurice Brodeur, le gouvernement du Québec modifie les armoiries et le blason est le suivant.

« Tiercé en fasce; d'azur, à trois fleurs de lys d'or; de gueules, à un léopard d'or, armé et lampassé d'azur; d'or, à une branche d'érable à sucre à triple feuille de sinople, aux nervures du champ. Timbré de la couronne royale. Sous l'écu, un listel d'argent bordé d'azur portant la devise JE ME SOUVIENS du même. »

Le premier champ est ainsi modifié : d'or aux deux fleurs de lys d'azur il devient d'azur aux trois fleurs de lys d'or, de manière plus conforme aux anciennes armoiries de France. Les armoiries sont en outre dotées d'éléments extérieurs : une couronne et une devise. Contrairement aux autres provinces, cette modification a lieu par décret, sans en référer aux autorités britanniques. L'enchaînement des couleurs de champ des trois fascies ainsi remaniées constituent alors une exception à la règle de contrariété des couleurs. L'écu prend généralement la forme d'un écu français moderne. Les fleurs de lys, au nombre de trois depuis 1939, rappellent la Nouvelle-France et sont également présentes sur le drapeau québécois. Le léopard rappelle les armoiries britanniques et les feuilles d'érable sont un symbole commun au Haut et au Bas-Canada, repris dans les armoiries du Canada après qu'elles aient été reprises par le Canada anglais.

La couronne est celle dite des Tudor, qui était couramment utilisée dans les armoiries de l'Empire britannique jusqu'au règne d'Élisabeth II.

La devise du Québec « Je me souviens » est apposée, en dessous sur un bandeau blanc.



Superstition étrange à travers le monde !!!

Par Sylvie Leblanc



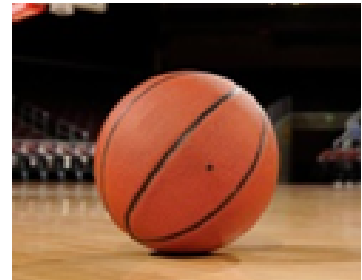
S'allumer une cigarette avec une bougie : Allumer une cigarette à partir d'une bougie causerait la mort d'un marin, selon une superstition venue de Lituanie. Laisser une bougie s'éteindre toute seule dans une pièce vide porterait malheur de même de ne jamais la laisser se consumer totalement si on ne veut pas attirer la malchance sur un être aimé.

Source : <https://www.selection.ca/sante/vivre-sainement/20-superstitions-etrange/>

Couleurs des objets

Par Sylvie Leblanc

Pourquoi les ballons de basket sont orange : La couleur orange des ballons de basket revient totalement à Tony Hinkle, coach de basket à l'Université Butler, dans les années 1950. Selon le Children's Museum of Indianapolis, les ballons étaient jusque-là essentiellement bruns, et parfois difficiles à repérer par les joueurs. Pour résoudre le problème, Tony Hinkle s'est associé à la compagnie Spalding, et ils ont créé un nouveau ballon de couleur orange. Cette nouvelle version a été lancée à l'aube de 1957, et n'a pas cédé sa place depuis.



Source : <https://www.selection.ca/arts-et-culture/pourquoi-le-papier-hygienique-est-il-blanc-et-autres-faits-insolites-sur-les-couleurs/>

Les phobies



Blemmophobie ou Scopophobie: Peur du regard des autres

Blennophobie: Peur de la viscosité (État de ce qui est visqueux, gluant)

Borbophobie: Peur des gargouillements

Bradyphobie: Peur du ralentissement

Bronthémophobie ou Brontophobie ou Tonitrophobie: Peur du tonnerre (Madonna, auteure-compositrice-interprète, danseuse, actrice, productrice de cinéma, réalisatrice et femme d'affaires américaine)

Autrefois appelé hystérie, le trouble de la personnalité histrionique (ou histrionisme) est un trouble de la personnalité marqué par une quête permanente d'être le centre d'attention, et ce, par tous les moyens: séduction, manipulation, démonstrations émotionnelles exagérées, dramatisation ou théâtralisme. Les comorbidités (associations de deux ou plusieurs maladies chez une personne incluant l'histrionisme) sont fréquentes. Certains patients présentent également des troubles de la personnalité (antisociale, narcissique, dépendante, limite) ou des troubles dépressifs, un trouble de l'humeur chronique ou un trouble de conversion.

Le terme «hystérie» est dérivé du mot grec ὑστέρα pouvant signifier les entrailles, la matrice ou l'utérus. Des papyrus médicaux égyptiens montrent que l'histrionisme était déjà présent chez l'Homme il y a 4 000 ans. On parlait plutôt d'hystérie. Seules les femmes étaient diagnostiquées hystériques. On pensait que l'hystérie était due au mauvais placement de l'utérus dans le corps humain. À la fin du Moyen-Âge, les hystériques étaient parfois considérées comme possédées par le diable donc «soignées» par le seul traitement connu: l'exorcisme. Parfois, elles pouvaient être considérées comme des sorcières et éventuellement condamnées à être brûlées sur place publique. Charles Le Pois (1563-1633) est l'un des premiers médecins à prétendre avoir localisé mentalement l'hystérie en 1618. Il établit aussi l'existence d'une hystérie masculine. Plus tard, le médecin Pierre Briquet décrit systématiquement les manifestations qu'il a consignées dans son Traité clinique et thérapeutique de l'hystérie publié en 1847. Le neurologue Charcot promut l'idée d'une origine psychogénétique de l'affection en faisant apparaître et disparaître les symptômes par hypnose. En 1895, Sigmund Freud et Josef Breuer publient les Études sur l'hystérie, ouvrage théorique ainsi qu'un recueil de cas cliniques. Ce livre est considéré comme un document inaugural dans la découverte de la psychanalyse ainsi que de la définition freudienne de l'hystérie.

Selon le DSM-V, au moins cinq des huit critères suivants sont présents chez une personne histrionique: **Le sujet est mal à l'aise dans les situations où il n'est pas au centre de l'attention d'autrui:** Les individus qui ont une personnalité histrionique ne se sentent pas appréciés quand ils ne sont pas au centre de l'attention d'autrui. Avec une présentation animée et théâtrale, ils tendent à attirer l'attention sur eux et peuvent initialement charmer leurs nouvelles connaissances par leur enthousiasme, leur aspect ouvert et flirteur. Ces qualités deviennent toutefois moins appréciées au fur et à mesure que ces personnes continuent à réclamer d'être au centre de l'attention. Ce besoin est souvent apparent dans leur relation avec le médecin (flatteries, cadeaux, etc. qui sont remplacés par de nouveaux maux à chaque visite). **L'interaction avec autrui est souvent caractérisée par un comportement de séduction sexuelle inadaptée ou une attitude provocante:** Ce comportement survient aussi dans un large éventail de relations sociales ou professionnelles sans que cela soit adapté au contexte. **Expression émotionnelle superficielle et rapidement changeante:** L'expression émotionnelle peut être superficielle et instable. **Utilise régulièrement son aspect physique pour attirer l'attention sur soi:** Il est excessivement important pour eux d'impressionner les autres par leur aspect et ils dépensent énormément de temps, d'énergie et d'argent pour leur habillement et leurs soins de beauté. **Manière de parler trop subjective mais pauvre en détails:**

Des opinions fortes sont exprimées avec beaucoup de panache dramatique, mais les arguments ne sont pas étayés par des faits ou des détails. Ils peuvent affirmer que quelqu'un est un être fantastique, mais être incapable de citer une qualité positive pour étayer cet avis. **Dramatisation, théâtralisme et exagération de l'expression émotionnelle:** Ils peuvent embarrasser leurs amis ou leurs connaissances en faisant un étalage public de leurs émotions par exemple en embrassant des connaissances habituelles avec une ardeur excessive. Leurs émotions semblent toutefois pouvoir être déclenchées et interrompues trop vite pour correspondre à des sentiments profonds.

Suggestibilité, il est facilement influencé par autrui ou par les circonstances: Leurs opinions et leurs sentiments sont facilement influencés par les autres ou par les modes. Ils peuvent être trop confiants avec les personnages qui ont une forte position d'autorité et qui peuvent être perçus comme capables de résoudre magiquement leurs problèmes. **Considère que ses relations sont plus intimes qu'elles ne le sont en réalité:** Ces sujets peuvent parler de chaque connaissance comme d'un «ami très cher» ou encore appeler par leur prénom des médecins qu'ils n'ont rencontrés qu'une ou deux fois dans un cadre professionnel.



Les personnes atteintes peuvent avoir des difficultés à arriver à un stade d'intimité émotionnelle dans les relations amoureuses ou sexuelles. Elles peuvent chercher à contrôler leur partenaire en le manipulant émotionnellement ou en le séduisant, tout en étant très dépendantes de lui par ailleurs. Aux yeux de leurs amis, leur style de provocation sexuelle dans la relation interpersonnelle les fait paraître menaçants pour les relations de ces derniers. Elles peuvent s'aliéner leurs amis par leur revendication constante d'attention. Elles ont un besoin intense de stimulation et d'excitation et ont tendance à être ennuyées par la routine. Leurs actions visent souvent à obtenir une satisfaction sans délai. Elles démarrent souvent un travail ou des projets avec beaucoup d'enthousiasme, mais leur intérêt fléchit vite. Le risque réel de suicide est inconnu, mais l'expérience clinique suggère que ces individus présentent un risque accru de gestes ou de menaces suicidaires dont le but est d'obtenir plus d'attention ou de soin.

La prévalence de ce trouble est d'environ 2 % dans la population générale. Il affecte tant les hommes que les femmes, contrairement à ce que l'on pensait les siècles précédents. Les causes exactes du trouble de la personnalité histrionique ne sont pas totalement comprises. Cependant, des études montrent que ce trouble a une composante héréditaire. Grandir dans une famille très centrée sur les apparences ou les réalisations personnelles peut favoriser l'émergence de ce trouble. Des abus, de la négligence ou d'autres traumatismes pendant l'enfance peuvent perturber le développement de la personnalité et augmenter les risques.

Une éducation trop centrée sur l'enfant peut forger l'habitude chez lui d'être au centre des attentions et déclencher le trouble. Aussi, selon Freud, un manque de développement de la fonction sexuelle du patient se trouverait à la base de l'histrionisme. Ici, il est question d'un manque au niveau du développement de la sexualité, de l'instauration de la libido tout au long de la vie de l'enfant.

Comme autres symptômes, on retrouve des problèmes de concentration, de résolution de problèmes et de logique, des problèmes chroniques pour gérer leurs émotions; et de l'agressivité.

La personne peut changer fréquemment d'emplois compte tenu de ses comportements inadaptés, ses conflits relationnels ou sa soif de nouveauté. Ses crises émotionnelles, ses besoins d'attention excessifs compliquent la vie de couple. Lorsque la personne n'est pas sous les feux de la rampe, elle peut sombrer dans des états dépressifs ou anxieux. Pour obtenir l'attention désirée, elle peut mentir, tromper son entourage.

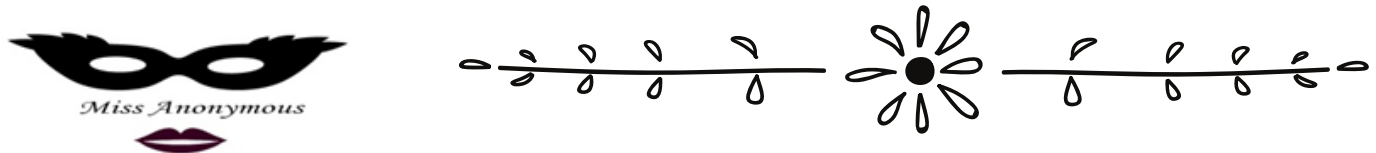
Différents tests psychométriques permettent d'évaluer les traits de personnalité et de repérer d'éventuels troubles comme l'Inventaire Multiphasique de Personnalité du Minnesota-2 (MMPI-2); l'Inventaire de Personnalité pour Adultes (PAI); l'Inventaire de Personnalité NEO Révisé (NEO PI-R); et le Test de Rorschach. La thérapie cognitivo-comportementale vise à identifier les schémas de pensées dysfonctionnels à l'origine des comportements problématiques et à les modifier. La thérapie psychodynamique cherche à résoudre les conflits inconscients qui sous-tendent ce trouble. Les thérapies de groupe peuvent aussi être bénéfiques. L'hypnose peut aussi être efficace. Il n'existe pas de médicaments ciblant spécifiquement le trouble de la personnalité histrionique, mais certains traitements peuvent néanmoins soulager des symptômes associés: antidépresseurs; anxiolytiques; et stabilisateurs de l'humeur. Sans traitement, les comportements problématiques ont alors tendance à s'aggraver avec l'âge, menant à un isolement social croissant.

Sources :

Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux DSM-V

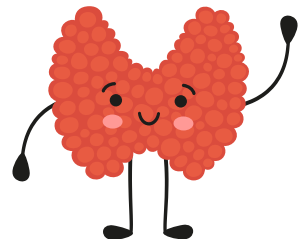
<https://www.ecoute-psy.com/troubles-du-comportement/trouble-de-la-personnalite-histrionique/>

<https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=histrionisme>



Maladie de la glande Thyroïde : le lièvre et la tortue

La thyroïde est une petite glande en forme de papillon située dans le cou. Elle produit des hormones qui sont essentielles au bon fonctionnement de plusieurs activités du corps humain. Quand tout va bien, elle ne sécrète que la quantité d'hormones dont vous avez besoin. Toutefois, il lui arrive de s'emballer et d'en faire trop ou, au contraire, de ralentir et de ne plus en fabriquer suffisamment.



Pourquoi la thyroïde est-elle si importante?

La glande thyroïde produit des substances chimiques appelées hormones thyroïdiennes qui stimulent ou inhibent le fonctionnement de certains organes.

- La digestion
- Le fonctionnement des muscles

- La régulation de la température du corps
- Le fonctionnement du cœur
- L'hydratation de la peau
- Le fonctionnement du cerveau

La thyroïde emmagasine les hormones thyroïdiennes qu'elle produit pour les libérer en fonction des besoins du corps.

L'Hyperthyroïdie : quand tout va trop vite

Parfois, la thyroïde devient hyperactive et produit trop d'hormones : c'est ce qu'on appelle l'hyperthyroïdie. La maladie de Graves est la cause la plus fréquente d'hyperthyroïdie. Elle touche environ un Canadien sur cent, principalement des femmes. Cette maladie entraîne la formation d'anticorps qui stimulent la thyroïde à produire une quantité excessive d'hormones thyroïdiennes. Comme les hormones thyroïdiennes ont des effets sur de nombreuses fonctions du corps, les personnes qui souffrent d'hyperthyroïdie peuvent ressentir une vaste gamme de symptômes :

- Nervosité, irritabilité
- Insomnie
- Palpitation, battement cardiaque irréguliers
- Diarrhée
- Perte de poids malgré un appétit normal ou augmenté
- Tremblement
- Difficulté à tolérer la chaleur
- Changement des yeux (yeux saillants, rouges et larmoyants, enflure des paupières).

Le traitement consiste à ramener la production d'hormones à un niveau normal, car l'accélération globale des fonctions cause beaucoup de stress sur le corps.

Différentes approches sont possibles :

- Bloquer la production des hormones thyroïdiennes avec des médicaments antithyroïdiens
- Détruire (avec de l'iode radioactif) ou enlever (par intervention chirurgicale) une partie ou la totalité de la thyroïde. Ces traitements peuvent mener à l'hypothyroïdie.

Lorsque des médicaments sont prescrits pour traiter une hyperthyroïdie, il est important de les prendre régulièrement, selon les directives du pharmacien.

L'hypothyroïdie : quand tout va lentement

La cause la plus fréquente d'hypothyroïdie est la thyroïdite d'Hashimoto. Cette maladie entraîne une destruction des cellules de la thyroïde responsables de la production des hormones thyroïdiennes. Elle touche environ deux Canadiens sur cent, majoritairement des femmes. Les personnes qui souffrent d'hypothyroïdie subissent un ralentissement de plusieurs fonctions du corps en raison du manque d'hormones thyroïdiennes. De nombreux symptômes peuvent alors se manifester,

- Fatigue, manque d'énergie, faiblesse
- Difficulté à se concentrer
- Sécheresse de la peau
- Pâleur du teint
- Gain de poids
- Intolérance au froid
- Constipation
- Chute de cheveux et de sourcils
- Menstruation irrégulières

Comme ces symptômes sont bien peu spécifiques et pourraient être causés par de nombreux autres problèmes de santé, le médecin utilise des analyses sanguines pour vérifier les taux d'hormone thyroïdiennes dans le sang et confirmer son diagnostic. Le traitement de l'hypothyroïdie vise à combler le manque d'hormones naturelles par la prise d'hormones thyroïdiennes de remplacement. La dose d'hormones est individualisée selon les besoins de chacun. Des analyses sanguines sont faites régulièrement pour vérifier que les taux d'hormones dans le sang sont adéquats. Il faut poursuivre le traitement à vie. Il est important de prendre les hormones de remplacement régulièrement, au même moment chaque jour. Il est préférable de les prendre à jeun, car elles peuvent interagir avec certains aliments. Avant de prendre un médicament en vente libre, des multivitamines ou un produit naturel, il faut vérifier auprès du pharmacien, car les hormones thyroïdiennes de remplacement interagissent avec le calcium, le fer et certains médicaments (notamment les antiacides). N'hésitez pas à consulter votre pharmacien si vous avez des questions. Il vous aidera à y voir clair!



Thyroïde - Entrevue avec Gina Duval



1. Qu'est-ce qui vous a mis la puce à l'oreille?

À l'âge de 15 ans, mon docteur m'a fait prendre des prises de sang. Comme le résultat n'était pas favorable, il m'a refait faire des prises de sang et tout allait bien. Depuis cet âge, une fois sur deux, ma glande thyroïde ne fonctionnait pas bien. Alors vers l'âge de 25 ans, il m'a envoyé voir un spécialiste et ce spécialiste m'a donné de la médication.

2. Vous faites de l'hyper ou de l'hypo?

De l'hypo

3. Y en avait-il dans votre famille qui en faisait?

Oui, presque que toute la famille sur le bord de ma mère a cette problématique.

4. Est-ce que vous avez dû apporter des changement de vie avec cette maladie?

Pas vraiment, mais ça m'a fait comprendre pourquoi j'avais tels et tels symptômes.

5. Avoir appris cela vous a-t-il aidé dans votre santé mentale?

Non car cette problématique n'a aucun lien avec la santé mentale sauf que cette problématique peut nous faire penser qu'on souffre de dépression, d'anxiété. C'est pour cela que le docteur fait passer des tests pour la glande thyroïde avant de faire un diagnostic.

6. Cela a-t-il affecté votre vie familiale?

Non

7. Devez-vous subir un contrôle à chaque année?

Au début, environ aux 3 mois. Maintenant, c'est si je sens que les symptômes reviennent, il me fait passer des prises de sang et réajuste ma médication au besoin.

8. Cela affecte vos habitudes de vie?

Cette problématique entraîne beaucoup de fatigue, donc oui d'une certaine façon elle vient des fois affecter mes habitudes de vie. Je dors plus.

9. Comment avez-vous expliqué cela aux membres de la famille?

J'ai simplement dit: je fais de l'hypothyroïdie.

10. Y a-t-il des contre-indications dans votre vie normale?

Non.

merci!

4 choses à se répéter chaque jour en 2025



Le repos est productif et
nécessaire



Prendre soin de moi
n'est pas égoïste



Chaque petit pas
compte



J'ai le droit de
fixer mes limites



Je m'autorise à
changer et à évoluer



Je prends le temps d'écouter
ce que mon corps me dit



Je lâche prise sur ce que
je ne peux pas contrôler



Je m'autorise à
dire non



Chaque jour est une
chance de recommencer

Oeuvre de Claude Pellerin

"Destruction du mal"



*On es tu bien
l'été!*

GAGNANT DU JEU JOURNAL AUTOMNE

Marcelle Joncas se mérite
une carte cadeau de
25,00\$ pour sa
participation au jeu du
journal.

Félicitations!

Expression de nos grands-parents :

Tu es fagoté comme un as de pique.

Tu risques de te casser la margoulette!

On va pas attendre jusqu'à la Saint-Glinglin
quand même?

Ça ne tombera pas plus bas!

On n'est pas sortis de l'auberge.



PENSÉE POSITIVE



Par
Martine Blouin

10 conseils pour vivre heureux et connaître le bonheur

Oublier le passé

Vivre le moment présent! Au risque d'être saturé par ce concept il s'agit pourtant d'un conseil plus que précieux. Nous ne pouvons rien modifier du passé souvent ponctué d'évènement malheureux que nous regrettons, qui empêchent de vivre sereinement et positivement.

Quant à l'avenir, nous n'en savons rien et nous ne pouvons en être garant. Vivre pleinement le moment présent en accomplissant toutes les tâches qui s'y rattachent nous permet d'apprécier la vie et les richesses qu'elle nous offre.

Croire en soi

Cesser de chercher l'approbation des autres et se fier à ses propres convictions n'est pas chose aisée. Nous voulons satisfaire tout un chacun pour un besoin d'amour et par crainte en soi demande patience et indulgence envers soi-même mais lorsqu'elle est atteinte, elle devient une force inestimable pour permettre d'affronter la vie de façon positive.

Apprécier ce que la vie nous offre

Rien n'est parfait nous le savons tous. Il est bénéfique d'apprendre à profiter de chaque petit moment. Des personnes qui ont traversé des épreuves difficiles optent pour ce regard neuf sur la vie. Lorsque nous avons craint de tout perdre, les détails prennent alors toute leur importance. Si nous sommes rarement malades, si nos relations avec nos proches sont harmonieuses et si notre travail nous satisfait, nous sommes privilégiés.

Pardonner

Apprendre à pardonner est un acte qui nous libère des sentiments négatifs pouvant contaminer notre vie. Bien sûr il n'est pas question d'approuver les actes répréhensibles mais plutôt de les comprendre. Toute l'énergie dépensée à nourrir notre ressentiment envers ceux qui nous ont blessé est un véritable poison pour l'âme. Pardonner, c'est réaliser que nous sommes tous être humains.

Exploiter ses talents

L'ambition bien dosée dans le fait de réussir est extrême positive, car le sentiment d'accomplissement est vraiment satisfaisant. Exploiter nos talents dans le but de créer devient un cadeau pour nous-mêmes un cadeau que nous pouvons partager avec autrui.

Aider les autres tout en se préservant

Il est très gratifiant d'être à l'écoute d'autrui, de lui apporter soutien et empathie. Cependant il est indispensable de se protéger contre l'agressivité et le négativité de la personne en détresse. Si nous devenons le réceptacle des frustrations des autres, nous risquons de porter cette lourdeur en nous. C'est souvent le cas des professionnels en relation d'aide qui sont exposés à ce genre de situation. S'ils ne se préservent pas, ils font éventuellement face à la dépression. Il faut apprendre à être empathique, à l'écoute tout en comprenant que les problèmes des autres leur appartiennent et que c'est à eux d'y faire face.

Apporter un regard positif sur les autres

Nous pouvons toujours améliorer nos relations avec notre entourage, les membres de notre famille et nos amis en les acceptant tels qu'ils sont et en appréciant leurs qualités plutôt que mettre l'accent sur leurs travers.

Rire

Lorsque nous étions enfants toutes les occasions étaient bonnes pour rire. La vie adulte et son lot de stress nous empêchent, aujourd'hui, de rire et même parfois de sourire. Plusieurs recherches démontrent les effets bénéfiques du rire pour chasser les pensées négatives et contrer les conséquences du stress. Contrairement à l'anxiété qui accélère le rythme cardiaque, le rire déclenche plus d'échanges respiratoires facilitant une meilleure oxygénation du sang. Quand nous sommes stressés nos muscles sont tendus. Le rire provoque une détente musculaire au niveau du corps dans son ensemble. Des chercheurs semblent dire qu'un fou rire équivaut à une dizaine de minutes de séance complète de relaxation.

Donner

Donner sans compter, offrir son temps de l'attention ou de l'affection rend bien. Aider son prochain sans attendre le retour, sans calculer, le faire gratuitement avec le sentiment du devoir accompli apporte une intense satisfaction. Pour le pur plaisir d'aider son prochain. N'est-ce pas ça au fond, le sens de la vie? Certains spécialistes affirment même que se tourner davantage vers l'autre pourrait, dans certains cas, éloigner la dépression. Ainsi quand on donne au suivant, on penserait un peu moins à son propre malheur et on trouverait un sens à sa vie.

Être positif et vivre heureux, c'est aussi une question d'attitude. Notre cerveau nous permet de mieux évaluer les événements les outils pour tirer parti de toutes les situations. Il ne reste en fait qu'à marier tous ces éléments pour jouir pleinement de ce que la vie nous apporte. Et si un incident survient (une crevaison par exemple) demandez-vous quelle sera son importance dans un, cinq ou dix ans. Vous risquez de sourire malgré le pneu à plat.



Troisième partie - Quoi faire en cas de décès

Démarches prioritaires à la suite du décès

Par Sylvie Leblanc

Déclaration du décès: Tout décès qui a lieu au Québec doit être déclaré au Directeur de l'état civil. Celui-ci dresse ensuite l'acte de décès à l'aide: du constat de décès habituellement rempli par le médecin, l'infirmière ou l'infirmier; de la déclaration de décès remplie par le déclarant du décès conjointement, s'il y a lieu, avec l'entreprise de services funéraires. Le Directeur de l'état civil inscrit le décès dans le registre de l'état civil du Québec. L'entreprise de services funéraires peut ensuite transmettre au Directeur de l'état civil les formulaires *Déclaration de décès*; les demandes de certificat de décès ou de copie d'acte de décès pour la famille d'une personne décédée, et suivre le traitement de la demande pour elle. Le déclarant peut être l'époux, le conjoint d'union civile, un proche parent (père, mère, frère, soeur, fils, fille, oncle, tante); un allié (beau-père, belle-mère, gendre, belle-fille, beau-frère, belle-soeur, oncle ou tante par alliance); et toute autre personne capable d'identifier la personne décédée (conjoint de fait, ami, voisin, membre du personnel hospitalier).

Demande de transmission simplifiée de renseignements relatifs au décès: Le représentant de l'entreprise de services funéraires vous proposera de remplir le formulaire *Demande de transmission simplifiée de renseignements relatifs au décès*. Ce formulaire autorise le Directeur de l'état civil à aviser du décès d'une personne plusieurs ministères et organismes en une seule démarche. Ainsi, vous n'aurez pas à leur transmettre le certificat de décès. Le Directeur de l'état civil avise automatiquement des décès survenus au Québec: la Régie de l'assurance maladie du Québec; Retraite Québec (en ce qui concerne le Régime de rentes du Québec et l'Allocation famille); le ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale (pour les programmes d'aide sociale et de solidarité sociale); Revenu Québec (pour les prestations émises dans le cadre de la Loi sur les impôts); l'Agence du revenu du Canada; et Service Canada (pour la mise à jour du Registre d'assurance sociale - numéro d'assurance sociale).

D'autres organismes ou ministères peuvent être avisés du décès comme: Retraite Québec (pour les régimes de retraite du secteur public); la Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail (CNESST); la Sûreté du Québec (bureau du contrôleur des armes à feu et des explosifs); le ministère de la Santé et des Services sociaux (direction des affaires autochtones); le ministère de la Sécurité publique (service d'immatriculation des armes à feu du Québec); le ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale (pour le Régime québécois d'assurance parentale); la Régie du bâtiment du Québec; Services aux Autochtones Canada; et la Société de l'assurance automobile du Québec. Certains ministères et organismes exigeront un certificat de décès ou une copie d'acte de décès délivré par le Directeur de l'état civil comme preuve du décès. Si vous n'avez pas rempli la *Demande de transmission simplifiée de renseignements relatifs au décès* en présence du représentant de l'entreprise de services funéraires, vous devez aviser vous-même les ministères et organismes concernés. Ce point sera traité ultérieurement.

Carte d'assurance maladie et régime d'assurance médicaments: Toute carte d'assurance maladie qui n'est pas remise à l'entreprise de services funéraires doit être retournée à la Régie au cours des 3 mois suivant le décès. La Régie annulera l'inscription de la personne décédée au régime d'assurance maladie et, s'il y a lieu, au régime public d'assurance médicaments. Pour obtenir plus d'informations, communiquez avec la Régie au 1-800-561-9749 (sans frais) ou par Internet à ramq.gouv.qc.ca. Si la personne décédée était couverte par un régime privé, vous devez communiquer avec son assureur. Prenez en note le numéro de la carte.

Médicaments inutilisés ou périmés: Il est important d'éliminer correctement des médicaments inutilisés ou périmés. Si la personne décédée possédait des médicaments, rappez-les à une pharmacie. Le pharmacien les reprendra et les éliminera correctement.

Pour plus d'informations, contactez un pharmacien ou l'Ordre des pharmaciens du Québec au 1-800-363-0324 (sans frais) ou par Internet à www.opq.org (section Nous joindre).

Congés liés à un décès: Lors du décès d'un employé, vous pourriez devoir informer son employeur. Cette formalité permettra également d'établir une première communication avec les personnes qui seront chargées des modalités liées à l'assurance-vie de l'employé ou aux prestations prévues en cas de décès.

À titre d'employé, vous pouvez avoir droit à un congé en raison d'un décès. Vous devez, dès que possible, informer votre employeur que vous prenez ce congé. Si vos conditions de travail sont régies par la Loi sur les normes du travail, vous pouvez vous absenter de votre travail selon ce qui y est prévu, soit pendant 5 jours, dont 2 avec salaire, lors du décès ou des funérailles de son conjoint ou sa conjointe, son enfant, l'enfant de son conjoint ou sa conjointe, l'un de ses parents, son frère ou sa soeur. La Loi prévoit aussi qu'un travailleur peut s'absenter du travail une journée sans salaire lors du décès ou des funérailles de son gendre ou de sa belle-fille, d'un de ses grands-parents, d'un de ses petits-enfants, d'un de ses beaux-parents, de son beau-frère ou de sa belle-soeur. Un salarié peut s'absenter du travail sans salaire pour une durée d'au maximum 104 semaines si son enfant de moins de 18 ans décède, peu importe les circonstances du décès; lors de la disparition de son enfant de moins de 18 ans ou lors du décès par suicide de son conjoint ou sa conjointe, de son enfant majeur ou de l'un de ses parents; si son conjoint, sa conjointe ou son enfant majeur décède lors d'un acte criminel ou à la suite d'un tel acte. Si vos conditions de travail sont régies par une convention collective, par le Code canadien du travail ou par un décret, les congés prévus lors d'un décès peuvent varier. Pour obtenir plus d'informations, communiquez avec la Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail par Internet à cnesst.gouv.qc.ca (section Nous joindre) ou par téléphone au 1-844-838-0808.

Preuves officielles de décès: À la suite de l'inscription du décès dans le registre de l'état civil du Québec, un certificat de décès ou une copie d'acte de décès peut être demandé. Seuls les documents d'état civil délivrés par le Directeur de l'état civil sont reconnus légalement à titre de preuves du décès et permettent, notamment, au liquidateur de la succession de remplir différentes formalités liées au règlement de celle-ci. Le nombre de copies des preuves du décès à obtenir dépend des différentes démarches que vous avez à compléter. Comme certains organismes les conservent, il est important de prévoir plusieurs copies pour éviter des délais par la suite. D'ailleurs, vous avez besoin de la preuve du décès faite par le Directeur de l'état civil pour rechercher l'existence d'un testament.

Demande d'un certificat de décès ou d'une copie d'acte de décès: Les personnes mentionnées à l'acte de décès peuvent demander un certificat de décès ou une copie d'acte de décès en ligne au moyen du service DEClic!, accessible sur le site du Directeur de l'état civil. Vous pouvez remplir le formulaire *Demande de certificat et de copie d'acte-Décès*, accessible en version PDF dynamique sur le site du Directeur de l'état civil à <https://www.etatcivil.gouv.qc.ca/publications/DCCA-Deces.pdf> et l'envoyer par la poste. Vous pouvez aussi l'obtenir en version papier à l'un des bureaux de Services Québec.

Vous pouvez également remplir et déposer en personne votre demande de certificat ou de copie d'acte de décès ainsi que votre paiement directement à l'un des bureaux de Services Québec qui offrent des services du Directeur de l'état civil. Le service DEClic! Comptoir est aussi accessible dans les bureaux de Services Québec qui offrent des services du Directeur de l'état civil. N'oubliez pas d'apporter un document d'identité valide avec photo et une preuve de domicile. Pour connaître l'adresse du bureau de Services Québec qui offre des services du Directeur de l'état civil le plus près de chez vous, vous pouvez communiquer avec Services Québec au 1-877-644-4545. Pour que des documents d'état civil puissent être délivrés, le décès doit d'abord avoir été inscrit dans le registre de l'état civil du Québec.

Sources:

Que faire lors d'un décès - Gouvernement du Québec - Édition 2023

<https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/deces/que-faire>;

https://educaloi.qc.ca/wp-content/uploads/guide_deces_succession.pdf



SMOOTHIE TROPICAL À LA MANGUE ET À LA NOIX DE COCO

Ingrédients :

- 1 mangue mûre (ou 1 tasse de mangue congelée)
- 1/2 banane
- 1/2 tasse de lait de coco (ou yaourt nature si tu préfères)
- 1/2 tasse de jus d'orange frais
- 1 cuillère à soupe de noix de coco râpée (facultatif, pour un goût plus intense)
- Quelques glaçons
- 1 cuillère à café de miel ou sirop d'agave (facultatif)

Préparation :

1. Préparer les fruits :

- Pèle et coupe la mangue en morceaux.
- Épluche la banane et coupe-la en rondelles.

2. Mixer les ingrédients :

- Dans un blender, mets la mangue, la banane, le lait de coco, le jus d'orange, et la noix de coco râpée.
- Ajoute quelques glaçons pour un smoothie bien frais. Si tu veux un smoothie plus liquide, tu peux rajouter un peu plus de lait de coco ou de jus d'orange.

3. Ajouter du sucré :

- Si tu préfères une boisson plus sucrée, ajoute une cuillère de miel ou de sirop d'agave. Mélange bien jusqu'à obtenir une consistance lisse.





Les interdits des chats

Il peut être tentant de donner à votre chat de la nourriture pour humains et vous pouvez même voir cela comme un moyen d'améliorer son alimentation ou de lui donner une gâterie spéciale. Cependant, la nourriture pour être humain ne doit jamais remplacer la nourriture pour chats équilibrée et nutritive. En réalité, certains aliments pour humains peuvent faire plus de tort que de bien à votre chat.

Aliments qu'il ne faut pas donner aux chats

La bonne nouvelle est que si vous offrez à votre chat de la nourriture pour chats équilibrée et nutritive, de pair avec une source d'eau fraîche et propre, votre chat obtient tous les éléments nutritifs dont il a besoin. Cependant, vous pouvez toujours vérifier auprès de votre vétérinaire pour vous assurer qu'il est acceptable d'offrir à votre chat un petit extra.

Lait

L'image d'un chat qui s'enchantait les papilles en consommant un bol de lait est familière à plusieurs d'entre nous. Cependant, trop de lait peut provoquer des diarrhées chez les chats. Il n'est également pas une source d'alimentation complète dont votre chat a besoin. Vous ne devriez jamais remplacer l'eau par du lait.

Œufs crus

Vous ne devriez jamais servir des œufs crus à votre chat en raison du risque d'empoisonnement à la salmonelle. Chez les chats, la consommation répétée d'œufs crus peut également se traduire par une inflammation de la peau, une perte de poils et une croissance insuffisante en raison d'une carence en biotine.

Poisson cru

Certains types de poissons crus peuvent entraîner chez les chats une carence en thiamine. Celle-ci peut causer des anorexies, une posture anormale, des faiblesses, voire la mort.

Viande crue

Bien que les régimes composés d'aliments crus soient de plus en plus populaires, il est préférable de ne pas expérimenter avec de la viande crue lorsqu'il s'agit de nourrir votre chat. La viande crue peut contenir des parasites, et à elle seule, la viande crue ne peut fournir l'équilibre d'éléments nutritifs dont un chat a besoin.

Os

Comme pour les chiens, il ne faut pas donner aux chats des os à ronger. Les petits os mous, comme ceux dans les côtelettes de porc ou le poulet, peuvent se fendre et se loger dans la bouche ou la gorge de votre chat.

Suppléments excessifs

Si votre chat obtient une alimentation nutritive et équilibrée, lui offrir des suppléments peut entraîner un gaspillage de vitamines, ou pire, une hypervitaminose toxique. Cependant, les suppléments sont bénéfiques pour les chats souffrant de certains problèmes de santé. Consultez toujours votre vétérinaire.

Restes de table

Bien que votre chat puisse se délecter de vos restes de table, la plupart du temps, il ne s'y intéressera pas. C'est parce que la plupart des aliments pour humains ne fournissent pas l'alimentation équilibrée dont les chats ont besoin. En règle générale, les gâteries ou les restes de table ne doivent pas dépasser 10 % de l'apport quotidien en calories de votre chat. Bien que nous recommandions personnellement d'éviter les restes de table, vous pouvez vérifier auprès de votre vétérinaire.

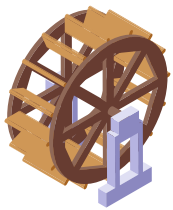


Mythe fracassé!

On ne bronze pas derrière une vitre



Attention! « On ne bronze pas derrière une vitre » fait partie de ces affirmations fausses auxquelles on croit pourtant dur comme fer. Derrière une vitre, tout peut arriver : le bronzage, comme le coup de soleil. Le verre a l'avantage de laisser passer la lumière bien sûr, ainsi que les infrarouges. Et contrairement à une idée extrêmement répandue, le verre ne filtre pas la totalité des rayons ultraviolets. Les rayons ultraviolets sont responsables du bronzage et des coups de soleil, et les vitres ne parviennent pas à les bloquer entièrement; elles en laissent passer une fraction qui peut faire que l'on bronze ou que l'on brûle si l'on a la peau fragile et si l'on reste trop longtemps exposé.



Les métiers disparus

Les moulins à eau par Martine Blouin

Le Moulin des Éboulements : Un patrimoine en péril sous les derniers tours de roue

À l'ombre des montagnes de Charlevoix, le moulin à eau des Éboulements, vieux de plus de 200 ans, est en train de tourner ses derniers tours de roue. Jean-Guy Tremblay, le dernier meunier d'une longue lignée, observe avec une certaine mélancolie la lente disparition de ce métier ancestral. À 72 ans, il est le dernier à maintenir en vie ce moulin qui, bien qu'encore fonctionnel, peine à trouver une relève et une clientèle.

Le moulin des Éboulements, un des rares moulins au Québec à produire de la farine à la force de l'eau, a connu de nombreux changements au fil des années.

À une époque, il produisait jusqu'à 30 tonnes de farine chaque année. Mais aujourd'hui, les affaires tournent au ralenti. « La boulangerie du coin a cessé d'acheter ma farine, et le silo commence à se remplir inutilement », explique Jean-Guy. Il ajoute que si la situation ne change pas d'ici l'automne prochain, il n'aura d'autre choix que de ne plus produire.

Le moulin, malgré son âge avancé, conserve une grande partie de son mécanisme d'origine, ce qui en fait une véritable pièce d'histoire. Jean-Guy, qui vit toujours dans un appartement attenant au moulin, se souvient d'une époque où le grain était moulu pour les animaux, avant que son père n'achète le moulin en 1948 pour y produire de la farine destinée à la consommation humaine. C'est après de lourdes rénovations entre 1985 et 1992 que Jean-Guy a relancé cette production, avec une attention particulière à préserver les méthodes artisanales.

Aujourd'hui, le métier de meunier au moulin des Éboulements est un art rare. Le moulin fonctionne à la force de l'eau, sans l'aide de moteurs modernes. Cette méthode traditionnelle garantit une farine de qualité supérieure, à la fois nutritive et savoureuse, car elle est moulue à une vitesse plus lente, préservant ainsi les vitamines et les protéines du blé. Cependant, ce savoir-faire ancestral est de plus en plus menacé par la modernité et la disparition des clients intéressés par cette farine artisanale.

« Il ne reste plus que sept moulins au Québec qui produisent encore de la farine de cette manière, et la plupart d'entre eux fonctionnent plus comme des musées que comme de véritables entreprises commerciales », note Jean-Guy. La rareté de la clientèle, couplée à la difficulté de maintenir un tel moulin en état de fonctionnement, rend le métier de meunier de plus en plus difficile à transmettre aux jeunes générations.

La question de la relève reste le plus grand défi de Jean-Guy. « Personne ne veut se lancer dans ce métier aujourd'hui, » confie-t-il. Même si certains jeunes viennent l'aider de temps en temps, aucun ne reste suffisamment longtemps pour reprendre le flambeau. Il estime qu'il faudrait deux personnes à plein temps pour maintenir le moulin en état pendant sept mois de l'année. Mais l'enthousiasme des jeunes générations est loin de combler ce besoin.

Jean-Guy Tremblay, le doyen des meuniers québécois, continue donc de surveiller son moulin avec une attention méticuleuse, tout en sachant que son époque est révolue. Le moulin des Éboulements risque bien de fermer ses portes définitivement dans les années à venir, emportant avec lui un savoir-faire ancestral qui a traversé les siècles.



DESTINO (destin)

Par Alexandre Sanchez

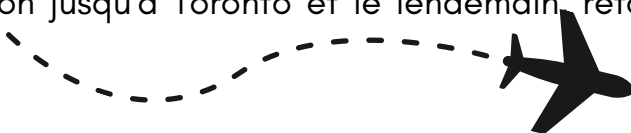


Juillet 1991, je me rends à l'aéroport cointrin à Genève, je monte dans un avion de la Swissair, nous prenons la direction de Paris pour changer de vol, pour ensuite aller à Toronto. Arrivés à Toronto nous décidons de souper au restaurant tounant de la tour de la C.N. (Canadien National). Le jour d'après, depuis l'aéroport de Toronto, nous nous dirigeons à Edmonton, capitale de l'Alberta et ensuite, notre destination, Yellowknife, capitale des Territoires du Nord-Ouest.

Sur le 62ème parallèle, Yellowknife se trouve au bord du Grand lac des Esclaves. Nous avons loué une voiture pour nous diriger à Fort Smith, rouler sur 800 km vers le sud sur le 60ème parallèle. Fort Smith, petite ville d'environ 2500 habitants traversée par la rivière des esclaves où se trouve la plus grande colonie de pélicans blancs et la plus au nord de la planète. Fort Smith se trouve aussi au bord du parc national des bisons de forêt. 4000 bisons y vivent en pleine liberté, sa superficie 45000 km², le parc a une plus grande superficie que la Suisse, pays où je suis né.

Un parc immense, juste des troupeaux de bisons, des lacs, des rivières, des arbres, des loups, des péliquans blancs, dans ce temps là à Yellowknife sur le 62ème parallèle le soleil se couchait à 23 heures, Le 60 ème parallèle nord est le parallèle qui délimite au Canada la limite nord des provinces de l'Alberta, de la Colombie-Britannique du Manitoba et de la Saskatchewan.

Ensuite, nous nous dirigeons à Régina, capitale de la Saskatchewan et nous allons visiter l'école de la gendarmerie royale du Canada. Nous avons un guide qui nous explique que le premier entraînement des recrues, est un entraînement de type militaire. Durant 6 mois : le gendarme avec son uniforme d'apparat rouge et bleu avec son chapeau de rangers fait visiter le camp d'entraînement. Nous nous rendons maintenant à 80 km au sud-est de Régina dans un ranch. Le domaine du ranch a 30 km par 30 km, la surface du domaine est de 900 km², c'est plus grand que certains cantons Suisses. Le propriétaire nous a reçu, nous avons souper avec lui et sa femme, nous avons passé la nuit dans le ranch et le jour suivant, nous avons fait un tour à cheval, tandis que la femme du propriétaire partait participer à un rodéo au Manitoba. La suite du voyage se fait en avion jusqu'à Toronto et le lendemain, retour en Suisse. Nous sommes au mois d'août 1991.



Poésie

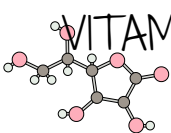


L'ÉTÉ



Notre été quelle belle saison !
Qui pourvoit autant de merveilles :
La multitude de papillons
Qui, de leurs couleurs, nous émerveillent
L'immense et merveilleux soleil
Fait des miracles et nous dore la couenne
La lumière nous éclaire sans pareil
S'infiltrant partout même dans les persiennes
L'herbe épaisse, dodue et fournie
Nous offre pour s'étendre un tapis frais
Les arbres, de leurs splendides feuilles garnis
Nous accordent un coin d'ombre frisquet
Les jardins se remplissent à craquer
De bons légumes pour nous nourrir
Ça va devenir bon à croquer
Beaucoup de labeurs pour ne pas mourir
Les jolies et magnifiques fleurs
Qui, de leurs parfums, nous inondent
Les jours se rallongent heure par heure
Qui en profite ? La plupart du monde
La chaleur qui nous écrase des fois
Nous fait regretter les moissons
Pour faire entrer le bon air froid
On ouvre les fenêtres des maisons
C'est le temps bien mérité des vacances
On joue dehors en s'activant
Les plages fourmillent de gens en abondance
Certains nagent ou font du plongeon
D'autres s'amusent en jouant au ballon
Le monde est heureux et content
Avec toutes ses activités
Vive la saison de l'été !!!





VITAMINES ET MINÉRAUX - RÔLES, EFFETS EN CAS DE CARENCE ET D'EXCÈS

par Sylvie Leblanc



Vitamine C (Acide ascorbique)

Son nom d'acide ascorbique lui vient de sa capacité à mettre fin au scorbut. Elle joue un rôle dans: le retard du vieillissement; la prévention des risques cardiovasculaires, mais aussi du cancer; le métabolisme des glucides, du fer, des glandes surrénales, des glandes sexuelles et de la thyroïde; la défense de l'organisme en ayant un rôle important sur notre immunité; la protection contre les infections bactériennes ou virales; la fabrication de collagène; le maintien de la fonction immunitaire; l'activation de la cicatrisation des plaies; la formation des globules rouges; la prévention du rhume, de la grippe, de la maladie cardiaque; de la cataracte et de la dégénérescence maculaire. Elle a une grande capacité antioxydante.

Une carence en cette vitamine est aujourd'hui exceptionnelle et rare dans les pays industrialisés. Mais si elle est totale et durable, elle peut être fatale. Les signes d'une carence sont: pétéchies; perte d'appétit; amaigrissement; ecchymoses; poils en spirale; douleurs articulaires; troubles de la cicatrisation des plaies; troubles de la dentition ou de la peau (saignements); faiblesse musculaire; fatigue; et parfois dépression.

Généralement non toxique, prise à forte dose, elle peut causer: troubles gastro-intestinaux; des maux d'estomac; des diarrhées; des selles molles; ainsi que des calculs rénaux. La consommation à long terme de hautes doses de suppléments de vitamine C est à éviter en cas de chirurgie intestinale; d'insuffisance rénale accompagnée d'un trouble du métabolisme de la vitamine C; d'hémochromatose (maladie se caractérisant par une surcharge de fer dans l'organisme atteignant plusieurs organes, principalement le foie, le pancréas, le cœur et l'hypophyse).

Phosphore

Il joue un rôle essentiel quant au renouvellement et à la bonne santé de notre squelette (os et dents; et est un constituant essentiel des membranes cellulaires et particulièrement pour les cellules osseuses et cérébrales. Il sert à maintenir le sang à un degré d'acidité normal; ainsi qu'à emmagasiner et à produire l'énergie dont le corps a besoin.

Les carences peuvent apparaître dans les cas de maladies rénales ou digestives. Une déficience peut engendrer: asthénie; problèmes au niveau du tissu osseux; perte d'appétit; anorexie; anémie; fatigue et faiblesse musculaire; troubles de la sensibilité (fourmillements, picotement, sensation de brûlures, engourdissements); problèmes cardiaques; faiblesse généralisée; douleur et fragilité osseuse; rachitisme (maigreur chez les enfants); ostéomalacie (décalcification osseuse induite par un défaut de minéralisation) (chez les adultes); irritabilité pouvant aller jusqu'à la confusion, le délire ou le coma; susceptibilité accrue aux infections. Une carence ne se produit que chez certains patients hospitalisés pour: alcoolisme sévère; malnutrition sévère (anorexie); acidose métabolique.

Une dose excessive de phosphore peut être due à une intoxication par des sels de phosphore ou à un régime dissocié riche en phosphore et pauvre en calcium. Une augmentation du taux de phosphore dans le sang est appelé hyperphosphatémie et se manifeste chez les personnes qui souffrent: d'une intoxication à la vitamine D; d'insuffisance rénale chronique au stade final; et de problèmes reliés au fonctionnement de la glande parathyroïde (glande qui sécrète des hormones pour réguler le taux de calcium et de phosphore dans l'organisme). Un excès peut entraîner une diminution du calcium dans le sang donc une diminution de son absorption, augmentant ainsi le risque d'ostéoporose; peut augmenter l'hyperparathyroïdie (production anormalement élevée de l'hormone parathyroïde) causant ainsi la réduction de la masse osseuse et la calcification de certains tissus mous comme les vaisseaux sanguins, les tendons les muscles, etc.

Sources :

https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/alimentation/fiche.aspx?doc=bg-naitre-grandir-roles-sources-vitamines-mineraux#_Toc14076507

<https://askthescientists.com/fr/qa/minerals/>

<https://www.regivia.com/alimentation-et-nutrition/les-micronutriments/les-mineraux-et-oligoelements/>

<https://www.familiprix.com/fr/produits-naturels/phosphore>

Blagues en rafale

Par Claude Pellerin

Qu'est-ce qui commence par un P, se termine par un E et contient un million de lettres?

Réponse: La poste

Pourquoi le livre de maths était-il triste?

Réponse: Parce qu'il y avait trop de problèmes.

Comment sait-on que les carottes sont bonnes pour la vue ?

Réponse: Parce qu'on n'a jamais vu un lapin porter des lunettes.

Professeur de l'école:

- étudiants, comment pouvons-nous garder l'école propre?
 - en restant à la maison.
- répond les étudiants.

Le professeur de mathématiques demande à l'élève:

- Si tu avais trente euros dans une poche et soixante-dix dans l'autre, qu'aurais-tu?
- Le pantalon d'une autre personne, professeur



Ha
Ha
Ha
Ha
Ha

QUIZZ

JEU

1. Le drapeau du Québec tel qu'il est date de quelle année?

A) 1960 B) 1950 C) 1948

2. L'emblème du Québec est quelle fleur?

A) Rose B) Lilas C) Lis Blanc

3. La Saint-Jean Baptiste était la fête de quoi?

A) Solstice B) Équinoxe

4. Quelle est la boisson nationale du Québec?

A) Cidre B) Eau C) Rhum D) Bière

5. Nom d'un grand peintre Québécois qui a vécu de 1923 à 2002?

A) Jean-Claude Tremblay B) Marcel Duval C) Jean-Paul Riopelle

6. Trois plats traditionnels du Québec?

A) Spaghetti, Egg roll, pizza
B) Ragout de boulette, cipaille, pâté mexicain
C) poutine, Cipaille, creton

À remplir et à retourner à Stéphanie
avant le 30 septembre pour courir la
chance de gagner une carte cadeau de
25,00\$.



Bonne Chance!

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: 15 septembre 2025

Date de sortie du journal
été
Octobre 2025