L'Écho du Rang

Édition été 2026



Les Nouveaux Sentiers de la MRC de L'Islet

TABLE DES MATIÈRES

Mot de l'équipe du journal....p.2
Mot des employées p.2
Les échos du conseil d'administration....p.3
Virée en camping....p.5
Mon camping sauvage....p.5
La ménopause....p.6
Entrevue sur la ménopause avec Angèle....p.8
Découvrez l'histoire de Popsicle....p.10
Le saumon....p.11
Chronique médecines non traditionnelles - le Reiki p.12
Mon cheminement en cuisine....p.14
Astrologie chinoise - Année du cheval de feu....p.14
Démystifier la cosanguinité....p.17
Piège du français....p.18
Étymologie - Le pyjama....p.19
Chronique musicale....p.20
Chronique littéraire....p.21
Chronique série....p.21
Recette d'été....p.22
Truc et astuce....p.23
Les différentes litières....p.23
Expression québécoise / Saviez-vous que / Les phobies....p.25
Chronique santé mentale - Syndrome de Capgras....p.26
Les fées de l'été....p.28
Entrevue - Anne-Marie Bernard - Show and Shine....p.29
Camping 101....p.31
Oeuvre de Claude / Gagnant du journal....p.33
Être positif....p.34
Quoi faire en cas de décès, troisième partie....p.35
Connaissez-vous la fleur de votre mois de naissance?....p.38
Les bienfaits de l'amélanche....p.40
Éducation canine....p.41
Destino....p.42
Poésie p.43
Vitamines et minéraux....p.44
Blagues en rafale....p.45
Jeu....p.46
Informations....p.47



Mot de l'équipe du journal

Bonnes vacances ! 😎

Nous vous souhaitons beaucoup de soleil (sans les coups de soleil), des siestes bien méritées, des repas sans compter les calories et surtout... zéro réveil matin ! Profitez à fond, rechargez vos batteries et revenez-nous avec plein de bons souvenirs... mais pas trop bronzé(e), histoire de ne pas rendre tout le monde jaloux ! 😄

Passez d'excellentes vacances !

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

Mot des employées



Bonjour à tous!

Enfin l'été! Enfin la chaleur et les belles journées ensoleillées! ☀️ Plusieurs belles activités estivales vous attendent à l'organisme. De belles sorties et une activité avec les membres du Trait d'Union de Montmagny sont au programme des mois de juillet et d'août. Profitez-en! Durant la période de fermeture pour les vacances d'été, la friperie de Tourville sera ouverte au public les mercredis. Une soupe populaire sera aussi servie les 15 et 22 juillet. Pour ne pas trop vous ennuyer durant notre absence, il y a toujours des activités gratuites offertes un peu partout (concerts en plein-air à Montmagny, Saint-Pamphile, Saint-Jean-Port-Joli, festivals, fêtes et événements divers). Pour vous déplacer, Accès-L'Islet est là pour vous ainsi que le taxi bus. Vous pouvez aussi faire du covoiturage avec d'autres membres. Suffit de lancer l'idée et de s'organiser avec d'autres personnes. N'hésitez pas à communiquer entre vous pour faire des sorties. Ça change les idées, ça brise l'isolement et le temps passe plus vite. Ça permet aussi de vivre de beaux moments! Vous aussi, avez le droit de vous amuser!



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 PAAS-ACTION:

La demande de renouvellement de projet a été faite et acceptée pour 8 postes pour l'année 2026-2027. Il reste seulement un poste disponible pour une personne qui voudrait 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 n'avons pas obtenu le rehaussement de 25 000$ demandé. Toutefois, nous aurons un montant de 60 000$ pour l'année 2026-2027, comme les années passées.

Le Rendez-vous des porte-paroles: Le Rendez-vous des porte-paroles s'adresse aux personnes qui souhaitent prendre la parole pour partager leur expérience liée au milieu communautaire et à l'apport de Centraide, qu'elles soient membres de la direction, du conseil d'administration, de l'équipe d'intervention ou personnes expertes de vécu.

L'objectif du Rendez-vous est de permettre aux personnes désirant s'impliquer dans la campagne Centraide de se familiariser avec l'expérience du témoignage. Cette année, l'événement aura lieu le 4 septembre, en mode virtuel, afin de favoriser la participation des organismes qui ne pourraient pas se déplacer. Si vous désirez y participer, veuillez donner votre nom à la coordonnatrice, Mme Angèle Chouinard.

Conseil d'administration:

Suite à l'assemblée générale annuelle du 18 juin dernier, le conseil d'administration pour l'année 2026-2027 est composé des personnes suivantes:

Mme Mélanie Gaudreau, présidente
Mme Francine Bois, vice-présidente
Mme Lise Joncas, secrétaire
Mme Audrey Pelletier, trésorière
M. Raynald Labbé, administrateur
Mme Diane St-Pierre, administratrice
Un poste vacant au niveau des représentants de la population

Activités de financement:

Un BBQ/plancha a été acheté afin d'améliorer le rendement lors de nos activités de financement. Avec nos 2 BBQ, le service sera plus efficace et rapide. En effet, nous avons vendu des hot-dogs, grill cheese, liqueurs, maïs soufflé et desserts lors du Tournoi de balle donnée «Roses et épines» le 6 juin dernier à Sainte-Perpétue. Nous sommes aussi allés vendre des hot-dogs et de la liqueur à la Journée familiale de L'Islet le 13 juin. Malheureusement, nous n'avons pu vendre de hot-dogs le 27 juin dernier à Saint-Pamphile car l'activité a été annulée à cause de la mauvaise température. Pour l'emballage chez Maxi les 14-15 et 16 mai derniers, nous avons amassé un montant de 2 156,60$. La prochaine activité de financement aura lieu le 28 août prochain. Nous vendrons des hot-dogs au Pique-nique familial du Festival du Bûcheux à Saint-Pamphile.

De plus, notre organisme a obtenu une licence de la Régie des alcools, des courses et des jeux pour effectuer des tirages (vente de billets et tirage moitié-moitié). Cette licence est valide du 19 mai 2026 au 18 mai 2027.

Coordination régionale de Clés en main Chaudière-Appalaches:

Voici les nouvelles coordonnées pour rejoindre Mme Isabelle Boulanger Milot, nouvelle coordonnatrice régionale des PSL en santé mentale: 418-356-6707 (mardi et vendredi) ou par courriel à clesenmainca@hotmail.com.

Embauche d'une troisième intervenante:

Le conseil d'administration a décidé d'embaucher Mme Alyson Anctil à raison de 7 à 10 heures par semaine pour venir en aide aux intervenantes en place. Cet emploi débutera au retour des vacances d'été. Nous sommes très contentes que Mme Anctil fasse partie de notre équipe!



Virée en camping

PAR MARTINE BLOUIN

La famille et les enfants vont en camping

Josée est la mère et Jean est le père. Les enfants sont Marie et Pierre. Les parents ont un mois de vacances avec leurs enfants. Ils vont toujours dans les campings du Soleil.

Les enfants se font des amis. Il y a un parc où les enfants peuvent se balancer, glisser, jouer au ballon et jouer dans le sable pour faire des châteaux de sable. Ils peuvent aussi se baigner. Tout la famille participe. Ils font du vélo. La famille prend des marches en regardant la nature dans le bois. Le soir, ils font des feux et mangent des guimauves.

C'est vite passé un mois. Les vacances sont déjà finies. Ils retournent à la maison. Ils ont beaucoup de choses à raconter à leurs amis!

Bonnes vacances à tous!



MON CAMPING SAUVAGE

Par Marie-Thérèse Bernard

Le goût de la nature sauvage me provient de quand ma mère m'envoyait dans un camp d'été à tous les ans, car là-bas, on faisait plein d'activités en plein air, dans la forêt et sur le fleuve.

Puis beaucoup plus tard, ce fût le goût du camping qui m'envahit le cœur. La première fois que nous avons fait du camping en famille, ma fille n'avait qu'un an et demi. Après ce voyage du tour de la Gaspésie, nous attrapions la piqûre du camping familial. Hé oui, à partir de ce moment là, nous faisions du camping pendant les deux semaines de nos vacances estivales à tous les ans. Nous partions toute la petite famille pour une destination pré-établie pour les deux semaines de liberté que nous avions, pour nous libérer de notre stress du quotidien, de notre vie de citadin. Avec les enfants, nous profitions au maximum de ces journées estivales. Nous voyagions dans la plupart des régions du Québec en profitant de chaque attraction touristique des lieux.

Avec les années, nous nous sommes rendus compte que pour nous installer, nous demandions un emplacement de plus en plus isolé des autres campeurs.

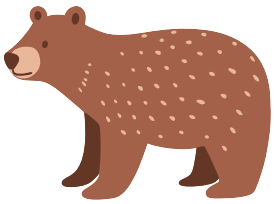
Alors, l'année suivante, nous avons songé à faire du camping sauvage. Nous décidions d'aller faire du camping dans une pourvoirie. Au début, nous allions pas trop loin dans le bois, mais avec le temps, nous nous risquions à aller un peu plus creux et plus près d'une rivière ou d'un lac.

Pourquoi j'aime le camping sauvage? Pour la sensation de grande liberté que cela me donne, pour la beauté des paysages, la tranquillité des lieux, les levers et les couchers de soleil du site, la nature luxuriante qui nous y entoure. On est au grand air et on y dort aussi ce qui nous fait du bien à nos poumons et à notre moral, les animaux qu'on y retrouve {insectes, oiseaux, poissons, petits et grands animaux}. La façon dont il faut se débrouiller. Les promenades en forêt où nous allons explorer et chercher du petit bois pour notre feu. La pêche et la nage dans une rivière ou dans un lac limpide et même parfois, on peut faire du canot gonflable sur ce même plan d'eau. On peut aussi construire un château de sable sur la berge ou ramasser de drôles de roches ou des coquillages ou des morceaux de bois super travaillés par l'eau.

Il y a aussi que j'adore bien la tranquillité des lieux pour me concentrer dans l'écriture, le dessin et la peinture, ainsi que pour faire de la méditation et de la gratitude très tôt le matin, accompagnée du chant des petits oiseaux.

MAIS ATTENTION

Ø Il faut serrer toute notre nourriture dans des coolers et dans notre voiture ou très haut dans les arbres
Ø Il faut faire notre vaisselle après chaque repas et ne rien laisser traîner de nourriture
Ø il faut faire le moins de déchets que possible et les brûler à chaque soir
SINON vous recevrez de la visite nocturne et pas toujours plaisante



La ménopause



La ménopause est un problème de femme ou une calamité pour la gente féminine.

Quels sont les symptômes de la ménopause?

· Règles irrégulières
· Des bouffées de chaleurs (sensation soudaine de chaleur et transpiration, même s'il ne fait pas chaud); les bouffées durent de 30 secondes à environ 5 minutes.
· Réveil en étant couverte de sueur (sueur nocturnes qui sont des bouffées de chaleur se produisant la nuit).

Parallèlement de nombreuses femmes présentent d'autres symptômes tels que :

Perte de concentration — Maux de tête — Sautes d'humeur

Dépression — Fatigue — Irritabilité

Trouble du sommeil

Ces symptômes se produisent souvent pendant une année ou plus longtemps. Les règles finissent par complètement s'arrêter et les symptômes s'améliorent en général. Parfois, les bouffées de chaleur durent plus longtemps.

Les symptômes présents après la ménopause sont dus au taux plus faible d'hormones sexuelles. Vous pourriez présenter :
Une sécheresse vaginale, moins d'intérêt pour les relations sexuelle, des douleurs pendant les relations sexuelles (dus à la sécheresse), des difficultés pour avoir un orgasme, davantage d'infection urinaire, besoin d'uriner plus urgent ou une incontinence, une peau plus fine, plus sèche et délicate, des os plus faible, taux de cholestérol plus élevé, risque de maladie cardiaque plus élevé.
Généralement, des tests ne sont pas nécessaires sauf si la ménopause commence trop tôt, le médecin fait d'autres tests pour savoir si cela ne vient pas d'une autre maladie.

Traitement pour la ménopause :
La compréhension de ce qu'est la ménopause peut aider à gérer les symptômes. Le fait de discuter avec d'autres femmes de ce qu'elles ont vécues, avec le médecin, peut aider à décider du traitement qui peut fonctionner, comme des hormones de substitutions.
Certaines prennent des plantes médicinales et d'autres des compléments pour soulager les symptômes. Il est préférable d'en parler à son médecin car certains interfèrent avec d'autres médicaments pris.
Si les autres traitements ne fonctionnent pas, un traitement hormonal peut être utilisé. Mais comme tout il comporte des risques. Il faut avoir une discussion avec le médecin.

Le traitement hormonal peut être :

·Œstrogène
·Un progestatif
·Les deux ensembles

Ils peuvent être administrés sous forme de pilules, crèmes, comprimés ou anneau à placer dans le vagin, lotions ou sprays à appliquer sur la peau, patchs cutanés.
Il faut discuter avec le médecin pour savoir si cela vous convient car il y a toujours des bénéfices au traitement hormonal, mais aussi des risques très dangereux.
Généralement les femmes qui sont atteintes d'un cancer du sein, d'une maladie coronarienne ou de caillots sanguins dans les jambes, qui ont présenté un AVC ou présentent des facteurs de risque pour ces maladies ne doivent pas avoir recours à un traitement par œstrogènes.
Pour être simple et réfléchi toujours en parler à votre médecin. Il connait vos antécédents, votre histoire médicale. Soyez intelligentes pour votre santé.

https://www.merckmanuals.com/fr-ca/accueil/les-faits-en-bref-probl%C3%A8mes-de-sant%C3%A9-de-la-femme/m%C3%A9nopause/m%C3%A9nopause#Comment-les-m%C3%A9decins-traitent-ils-la-m%C3%A9nopause-?_v32147382_fr

Entrevue
sur la ménopause

Avec Angèle



Quel a été le premier facteur qui t'a amené à penser que tu étais en ménopause?

C'est l'âge. J'avais 53 ans quand mon médecin m'a incité à cesser la contraception afin de savoir si j'étais ménopausée.

As-tu été agressive par moment?

Non, je n'ai pas ressenti d'agressivité, même par moment.

A-t-il fallu que le docteur te donne des médicaments?

Je prends des hormones bio identiques (estrogènes et progestérone). Cela aide à éliminer ou à amoindrir certains symptômes de la ménopause.

As-tu eu des problèmes de sommeil?

Je n'ai pas vraiment fait d'insomnie, mais il m'est arrivé d'avoir des chaleurs nocturnes. Ce sont plus des douleurs musculaires qui me réveillaient la nuit (tourne d'un côté, tourne sur le dos, tourne sur l'autre côté). Mes hanches et mes épaules me faisaient mal.

Ta vessie est-t-elle devenue hyperactive?

Non, pas dans mon cas.

A-t-il fallu que tu reçoives des compléments alimentaires?

Non, je n'ai pas pris de suppléments alimentaires.

Est-ce que cela t'a causé des angoisses?

Non, je n'ai pas eu de période d'angoisse.

Cela a-t-il affecté ta peau, tes os et ton cholestérol?

Moi qui avais une peau grasse, celle-ci est devenue plus sèche. Mes os sont corrects. Quant à mon taux de cholestérol, celui-ci a augmenté et je prends un médicament pour le faire baisser. J'ai déjà eu, dans le passé, des épisodes où mon cholestérol était élevé mais je réussissais à le diminuer avec de l'exercice et une bonne alimentation. C'est pourquoi je ne peux pas dire que cette récente hausse est due uniquement à la ménopause.



As-tu été avisé que le risque de souffrir d'ostéoporose est plus élevé?

Oui, je le savais car je me suis renseignée sur la ménopause. J'ai d'ailleurs lu le livre de la Dre Sylvie Demers «Hormones au féminin».



As-tu été avisé que la ménopause pouvait augmenter les facteurs de thrombose veineuse?

Oui, j'étais au courant. Le livre de la Dr Demers est une excellente source fiable d'information!



As-tu eu une sensibilité anormale des seins, une prise de poids?

Je n'ai pas ressenti de sensibilité aux seins, mais je peux dire que j'ai pris du poids! C'est dur d'aller contre la génétique! Même si on fait attention!



Comment as-tu reçu le diagnostic et est-ce que cela a affecté ta vie en général?

En fait, en cessant mes contraceptifs à 53 ans, je n'ai jamais eu de règles par la suite. Je voyais bien que j'étais ménopausée! Plusieurs mois plus tard, une prise de sang a confirmé ma ménopause. Ce qui m'a le plus affecté dans tout ce processus, ce sont les douleurs musculaires. Je me suis retrouvé avec des douleurs aux 2 talons, aux hanches et aux épaules. J'ai été plusieurs mois à avoir de la difficulté à marcher. Une infirmière clinicienne m'a fait passer plusieurs radiographies qui ont confirmé que j'avais une épine de Lenoir à chaque pied, une bursite à une hanche et une tendinite calcifiante aux 2 épaules. Je suis donc allée me faire confectionner des orthèses pour mes pieds et cela a réglé le problème. Fini la douleur. Ensuite, j'ai reçu des infiltrations dans mes 2 épaules à 2 reprises. Maintenant, ça va. Pour ma hanche, j'ai aussi reçu une infiltration. J'irai me faire infiltrer mon autre hanche, cet été, pour enlever la douleur la nuit. Pour les autres symptômes, il m'arrive de chercher un mot ou d'avoir des périodes de fatigue. La prise de poids n'est pas très amusante non plus. Mais bon, on s'en sort!



Découvrez l'histoire de Popsicle®, ce dessert iconique et héros des grandes chaleurs !

PAR SYLVIE LEBLANC

C'est Frank Epperson, alors âgé de onze ans, qui a inventé la toute première glace Popsicle® dans la région de la baie de San Francisco en 1905. Vous avez bien lu, Popsicle® a été inventé par un enfant ! Après une longue journée de jeux, Frank rentre à l'intérieur, mais laisse son gobelet de soda, avec le bâtonnet pour remuer, sur le perron. La boisson en question est composée de poudre sucrée et d'eau. Laissé dehors toute la nuit, le soda gèle comme un glaçon ! Curieux, Frank goûte le soda congelé… et oh ! Des glaces à l'eau sont nées. Frank baptise son invention «Epsicle» qui devient rapidement sa friandise préférée. Elle connaît également un vif succès auprès de tous les enfants du quartier !

Frank décide de vendre ses délicieuses glaces «Epsicles» hors de son quartier, dans un parc d'attractions à Neptune Beach en 1923. Surnommée le «Coney Island de la côte ouest», Neptune connaît un essor fulgurant avant la Grande Dépression, et les consommateurs raffolent des «Epsicles» de Frank. Fort du succès de son dessert, Frank fait breveter l'«Epsicle» en 1924 afin de faire découvrir ses glaces à l'eau au monde entier. Son brevet détaille les critères d'une glace à l'eau parfaite, notamment le choix du bois pour le bâtonnet: tilleul, bouleau ou peuplier. Plus tard, ses enfants l'incitèrent à rebaptiser sa glace «Pop's 'Sicle», ou Popsicle®.

À la fin des années 1920, Frank vend les droits de sa création à la Joe Lowe Company, propulsant ainsi le Popsicle® au rang de star des desserts dans tout le pays. Alors que la Grande Dépression commence à faire des ravages, l'entreprise lance une version à deux bâtonnets de Popsicle pour aider les consommateurs à faire des économies; le duo se vend alors 5 cents! Cependant, ce délicieux duo doit rapidement faire face à la concurrence de Good Humor qui vient de lancer sa propre glace enrobée de chocolat sur bâtonnet et qui poursuit Lowe pour contrefaçon. Le compromis trouvé par le tribunal? Popsicle® peut vendre des friandises à base d'eau et Good Humor des glaces à l'eau.

En 1937, Popsicle® crée un véritable phénomène instantané: c'est la glace Creamsicle. En 1946, pour la première fois, Popsicle propose une nouveauté en dehors de son univers glacé habituel: le Fudgsicle®, la première glace à l'eau au chocolat de la marque. Le Fudgsicle reste à ce jour l'un des produits phares de Popsicle !

Unilever rachète la marque Popsicle® en 1989, élargissant ainsi sa gamme au-delà de ses parfums fruités d'origine. Unilever a également acquis Good Humor par la suite, mettant fin à la rivalité de plus de 60 ans entre les deux marques de glaces.

L'invention de Frank Epperson reste le dessert préféré des enfants et approuvé par les parents depuis plus de 100 ans! Avec plus de deux milliards de Popsicle® vendus chaque année, Popsicle® est un incontournable du congélateur.

Sources :
https://www.popsicle.com/us/en/our-story.html
https://ici.radio-canada.ca/jeunesse/maj/2182301/invention-sucette-glacee-frank-epperson



LE SAUMON

Le saumon atlantique est un poisson ancidrome.

PLEINS FEUX SUR LE SAUMON D'ATLANTIQUE

Le mot saumon rime avec émotions et pour cause. Une journée de pêche au saumon, c'est un pur moment de bonheur. Beauté de la fosse aux eaux turquoises, de la mouche que l'on a montée avec patience durant l'hiver et que l'on dépose avec grâce et élégance à la vue de ce saumon avec un lequel tu engages un combat dont l'issue est incertaine. Le saumon est un adversaire de taille que tu dois apprendre à connaître pour mieux apprécier ta rencontre avec ce roi des eaux.

Ce qui veut dire qu'il vit en eau salé mais se reproduit en eau douce. Il s'agit d'un vocabulaire particulier qui se rattache aux différentes étapes de sa croissance.

Il y a d'abord les œufs qui sont laissés par la femelle dans le gravier d'une rivière et pas n'importe laquelle, la rivière qui l'a vue naître. La femelle pond entre 1 500 et 1 600 œufs par kilogramme de son poids. Donc, une femelle de 4. 5 kg pond près de 8 000 oeufs. Les œufs qui ont été fertilisés par le mâle vont éclore à la fin de l'hiver ou tôt au printemps.

Les alevins demeurent à l'abri dans le gravier durant près d'un mois. Ils ont leur réserve de nourriture dans le sac vitellin, un peu comme leur boîte à lunch. Lorsqu'ils sortent, ils gagnent les rives où le courant est moins fort. Ils mangent d'abord des micro-organismes puis des larves d'insectes aquatiques. Les alevins grandissent et deviennent des tacons. Le tacon ressemble beaucoup à l'omble de fontaine (salvelinus fontinalis). Il établit un territoire qu'il défend avec vigueur. Le tacon atteint une taille de plus de 10 cm. Son corps s'allonge et sa coloration devient argentée. Il demeure dans la rivière de 2 à 4 ans.

Avant son départ, il mémorise l'odeur de sa rivière natale et il entreprend sa première migration vers la mer. Le saumoneau se dirige vers l'océan Atlantique. La durée de vie en mer est de 4 ans.

Après sa migration en mer, le saumon atlantique revient à sa rivière d'origine entre les mois de juin et de septembre. Des 80 000 œufs déposés au départ par la femelle, seulement 4 saumons adultes au retour.

Les saumons séjournent dans des fosses de la rivière où ils trouvent de l' eau fraîche et un abris tout en dépensant le moins d'énergie possible. Après la frai, les saumons demeurent généralement dans des rivières dans les secteurs d'eau profondes et ne retournent en mer que le printemps suivant.



Martine Blouin

L'enregistrement des saumons captives à la pêche sportive est obligatoire. Les données de poids et de longueur des captures sont généralement recueillies par les associations de l'organisation de la pêche sur les rivières. Les données sont par la suite transmises au ministère de l'Environnement et de la lutte contre les changements climatiques de la pêche sur la rivières. Les données sont par la suite transmises au ministère de la faune et des Parcs qui en fait la compilation .

Source: https:mffp.gouv.qc.ca/jeunesse/saumon-atlantique/

Chronique médecines non traditionnelles - Le Reiki
Par Sylvie Leblanc

Il me fait plaisir de vous présenter une nouvelle chronique, soit celle des médecines non traditionnelles, que vous pourrez lire à chaque publication du journal.

De plus en plus connu et apprécié, le Reiki suscite encore curiosité et doutes. Cette méthode japonaise née au début du XX^{e} siècle repose sur la transmission d'énergie par les mains, dans un but de favoriser la détente, d'apaiser le stress et d'accompagner la gestion de la douleur ou de la fatigue. Reconnu pour son approche douce et non invasive, il est aujourd'hui intégré dans certains programmes hospitaliers, comme au Hartford Hospital aux États-Unis, où il figure parmi les thérapies complémentaires de soutien. L'expérience permet au client d'atteindre un profond état de relaxation, où tous ses soucis et tracas semblent s'évaporer.

Le mot Reiki est composé de deux mots japonais: «Rei» qui signifie «sagesse divine» ou «force supérieure», et «Ki» qui signifie «énergie vitale». Le Reiki est donc en réalité une «énergie vitale guidée spirituellement». Ce concept est reconnu dans le monde entier depuis l'Antiquité. Cette énergie invisible circule à travers tous les êtres vivants et influence directement la santé et le bien-être.

En réduisant le stress, le Reiki améliore la santé et diminue ainsi les risques de maladie. Il agit en complément des traitements médicaux ou psychologiques classiques. L'énergie Reiki agit en harmonie et en complément avec toutes les autres formes de soins, y compris les médicaments, la chirurgie, la prise en charge psychologique et toute autre méthode de médecine alternative. Le Reiki est reconnu pour atténuer les effets secondaires de traitements médicaux comme la chimiothérapie et la radiothérapie, facilitant ainsi le suivi du traitement prescrit.

Il favorise également la guérison et est efficace pour les affections courantes comme les maux de tête, les maux d'estomac, les entorses, les piqûres d'abeilles, l'insomnie, les douleurs et courbatures, les blessures sportives. Il peut aussi vous aider à vous libérer de ce qui vous préoccupe (bouleversement émotionnel, surmenage, manque de sommeil ou autres situations stressantes). Le Reiki s'est révélé un complément efficace aux soins palliatifs prodigués aux patients en fin de vie. Il peut aider à libérer les émotions négatives et à les remplacer par la paix et l'acceptation, contribuant ainsi à rendre le passage vers l'au-delà plus serein, empreint d'amour, de compassion et de dignité.

Le Reiki développe en nous des qualités positives et bienfaisantes telles que la patience, l'amour de soi et des autres, et l'absence de compétition. Il nous amène à accepter les idées et les croyances d'autrui, nous aide à être bienveillants, renforce notre capacité à pardonner, développe la gratitude envers nos proches et pour tout ce que nous possédons et vivons. La relaxation induite par le Reiki agit sur la confiance, l'acceptation et l'estime de soi, la joie, l'amour, la clarté d'intention et l'assurance. Le Reiki peut vous aider à accéder à un état d'esprit de créativité où vous vous connectez à vos émotions et où vous avez la curiosité et l'initiative d'essayer de nouvelles choses, d'allier équilibre, harmonie et créativité pour exprimer cette part profonde de vous-même qui vous est si précieuse. Il améliore l'appétit, le sommeil et la cicatrisation, diminue les nausées et réduit la douleur. Il est également reconnu pour atténuer les effets secondaires de nombreuses interventions médicales telles que la chimiothérapie, la radiothérapie et certains médicaments.

Lors d'une séance, le client, entièrement vêtu, est allongé sur une table de massage. Le praticien pose délicatement ses mains sur la tête, les épaules, l'abdomen, les jambes et les pieds. Les mains peuvent également être positionnées à quelques centimètres du corps. Le praticien canalise l'énergie universelle et, à l'aide de symboles ésotériques et de sons sacrés, la transmet en imposant ses mains sur différentes parties du corps du patient. Les mains n'ont pas à entrer en contact direct avec le corps du patient. Les séances peuvent également être pratiquées en position assise ou debout. La transmission d'énergie pourrait même se faire à distance. Une séance complète dure généralement entre 45 et 90 minutes.

Les cinq préceptes ou principes du Reiki usui sont: Ne te mets pas en colère; Ne te fais pas de souci; Sois rempli de gratitude; Accomplis ton devoir avec intégrité; Sois bon avec les autres.

La technique du Reiki ne s'apprend pas de façon traditionnelle, mais se transmet à l'élève lors d'un cours. Pour devenir praticien, il est nécessaire de recevoir une initiation ou harmonisation par un «maître enseignant de reiki usui». L'une des caractéristiques uniques du Reiki est qu'une fois initié(e), nous pouvons nous soigner nous-même et soigner les autres.

Sources : https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=reiki_th;
https://www.aroma-zone.com/page/soin-reiki-pour-qui-et-pourquoi-lintegrer-a-sa-routine;
https://fr.wikipedia.org/wiki/Reiki;
https://www.reiki.org/faqs



Mon cheminement en cuisine

Par Martine Blouin



Moi j'aime faire à manger. C'est ma mère adoptive qui m'a montré à faire à manger durant l'été, à couper les légumes. Moi, quand je coupe les oignons je ne pleure pas. Par contre, après 1 heure, si je me touche les yeux ou le nez je me mets à pleurer.
J'ai appris a l'école aussi. J'ai travaillé dans un restaurant. Je prends aussi la fin de semaine pour faire à manger pour la semaine. C'est imporant de bien manger.

Astrologie chinoise 2026 – Année du Cheval de Feu
Par Sylvie Leblanc

L'année du Cheval de Feu commence le 17 février 2026 et se termine le 5 février 2027. On parlera de défis à relever, de challenges à gagner mais aussi d'impatience et de tensions qu'il faudra gérer. Au niveau personnel, il faudra saisir les occasions. Ses couleurs porte-bonheur sont le blanc et le rouge vermillon. Ses chiffres porte-bonheur sont le 3, 7 et 11. Les pierres porte-bonheur du signe chinois du Cheval sont: grenat almandin, ambre, agate de feu, héliotrope, hématite, manganocalcite, topaze rose, fluorite arc-en-ciel, rubis, quartz fumé, oeil de tigre, oeil de fer. Celle de l'année 2026 sera le rubis qui symbolise la vitalité, le courage et la prospérité.

Doté d'un humour vif et d'un talent naturel pour l'auto-dérision, le Cheval est un compagnon de choix pour partager rires et aventures. Son esprit enjoué et sa légèreté d'âme font de lui une présence agréable, toujours prêt à insuffler dynamisme et optimisme autour de lui. Avec l'âge, il a tendance à perdre cette faculté à se moquer de lui-même, laissant parfois place à une certaine fierté mal placée. Indépendant et animé d'une soif insatiable de liberté, il mène sa vie comme il l'entend, sans se soucier des attentes des autres. Cette spontanéité, bien que rafraîchissante, peut parfois le rendre égoïste, privilégiant son propre chemin sans trop s'attarder sur les compromis. C'est un extraverti et il a besoin d'être entouré, approuvé et flatté. Il est égocentrique aussi et ne s'intéresse le plus souvent qu'à lui et à ses problèmes, même s'il lui arrive d'intervenir courageusement dans les problèmes des autres.

Ses principaux atouts sont la loyauté et l'élégance. Mais il est vantard, capricieux, opportuniste et soupe-au-lait. Il désire être à la pointe, en première ligne, en tête et mener les foules, entendre les bravos et les applaudissements. Il aime les voyages, les changements, le monde et la vie facile. Il apprécie les spectacles, le théâtre, les concerts, les meetings, bref tout ce qui attire la foule. Il pratique souvent un sport avec un certain succès. Le Cheval est gai, bavard, sympathique et même populaire. En amour, il est passionné, imprévisible et affectionne la conquête, mais il considère ses proches, au bout d'un temps, comme des meubles. Le Cheval est un symbole de liberté, d'énergie et d'enthousiasme.

Toujours en quête de nouvelles expériences, il refuse toute forme de routine et préfère aller vers l'inconnu plutôt que de se laisser enfermer dans un quotidien monotone. S'il se sent enfermé, il ne tardera pas à reprendre sa liberté, parfois du jour au lendemain. Mais il supporte mal d'être abandonné et préfère toujours être celui qui part en premier. Sa soif d'aventure peut être déconcertante pour les esprits plus sédentaires, mais c'est précisément ce qui fait tout son charme. Son indépendance est non négociable.

Côté finances, il a de la chance, grâce à son sens de l'opportunité. Il se lie facilement et est très sociable. S'il domine ses impulsions et ses passions, son caractère ambitieux le mènera au succès. Le Cheval ne recherche pas l'accumulation de richesses. Il préfère vivre des expériences intenses et se sent plus épanoui dans des défis exaltants que dans la gestion d'un patrimoine financier. Il sait faire preuve de générosité envers ceux qu'il estime. Le Cheval peut réussir dans la politique, ce qui lui apporterait de grandes satisfactions et l'occasion de faire des discours (il y excelle). Il a une grande facilité à manier les foules. Son esprit est rapide et il saisit la pensée des gens avant même qu'ils l'aient exprimée, ce qui lui permet de devancer les arguments de ses interlocuteurs pour les contredire ou les approuver. Le Cheval est en général doué, habile de ses mains, mais plus habile qu'intelligent. Malgré son air sûr de lui, il manque de confiance en lui.

Professionnellement, il excelle dans les métiers qui lui permettent de bouger, d'innover et de prendre des initiatives sans être enfermé dans une hiérarchie stricte et dans des domaines nécessitant persévérance et audace, tels que le leadership, l'entrepreneuriat et les projets créatifs d'envergure. On le voit aussi exercer des métiers comme travailleur humanitaire, homme ou femme politique, diplomate, entrepreneur, artiste, designer, comédien de théâtre, acteur de cinéma, journaliste, inventeur, poète.

PRÉVISIONS POUR LE CHEVAL

En 2026, le Cheval évolue en terrain conquis: l'Année du Cheval de Feu lui correspond parfaitement. Il sent l'appel des grands espaces et des nouveaux départs, mais il sait qu'un bon cavalier dose son allure. L'année accélère tout (idées, rencontres, déplacements) et met en lumière ses atouts (courage, rapidité de décision, charisme), tout en amplifiant ses travers s'il se laisse trop distraire par son impulsivité, sa dispersion ou ses promesses trop optimistes.

L'année 2026 offre au Cheval un terrain idéal pour entreprendre, se mettre à son compte, pivoter ou prendre la tête d'un projet visible. Les finances en 2026 seront marquées par une alternance entre opportunités et risques. L'énergie du Cheval favorise les investissements originaux, mais l'excès de confiance pourrait mener à des décisions imprudentes. Cette année appelle à une gestion rigoureuse pour maximiser les gains sans succomber aux tentations des dépenses excessives. 2026 sera particulièrement favorable aux entrepreneurs et aux travailleurs indépendants, mais ils devront éviter de sous-estimer les coûts ou de surestimer leurs capacités financières.

La santé en 2026 sera influencée par le rythme effréné et l'énergie brûlante du Cheval de Feu. Elle invite à cultiver un équilibre entre énergie en mouvement et récupération pour éviter l'épuisement. Le surmenage sera un risque majeur pour ceux qui négligent leur bien-être physique et mental. En couple, 2026 rallume la flamme: projets communs, escapades, activités physiques partagées. Si vous êtes en couple, ce serait bête de laisser passer cette année 2026 sans vous engager dans des projets importants.

Ce qui vous paraissait improbable auparavant vous paraîtra plus évident et la motivation partagée avec votre partenaire comptera en double. Si vous êtes célibataire, quelqu'un vous fascine, un jeu de séduction vous grise, des émotions vous électrisent ? Ne tentez pas de tout maîtriser, ne vous cabrez pas devant l'inconnu, voyez jusqu'où cela peut vous mener. Cette année 2026 devrait être pavée de rencontres de personnages un peu troublants et de fantasmes divertissants. Ne cherchez pas à rationnaliser.

Cette année, il n'est pas question de s'attarder sur des doutes ou des hésitations. Les occasions doivent être saisies rapidement, car elles ne resteront pas longtemps à portée de main. L'année du Cheval de Feu est synonyme d'audace sur le plan professionnel. Les énergies flamboyantes de l'année encouragent les ambitions éclectiques, les innovations et les transformations rapides. C'est une période propice aux projets ambitieux, mais elle exige aussi une vigilance accrue pour éviter les erreurs dues à la précipitation.

HOROSCOPE MONDIAL: SOCIÉTÉ ET POLITIQUE

L'année du Cheval de Feu 2026 apportera un climat passionnel sur la scène mondiale, marquée par une énergie exaltante mais parfois tumultueuse. Les relations internationales pourraient être fortement influencées par l'impulsivité et la montée des rivalités entre grandes puissances. Les négociations diplomatiques, souvent marquées par une volonté d'agir vite, pourraient négliger les détails essentiels, augmentant le risque de malentendus ou de tensions prolongées. Cette précipitation sera particulièrement visible dans les débats sur les ressources énergétiques et alimentaires.

Sur le plan environnemental, 2026 sera marquée par une prise de conscience accrue de l'urgence climatique, mais aussi par des phénomènes météorologiques extrêmes accentués par l'élément Feu. Les politiques visant à lutter contre le réchauffement climatique gagneront en visibilité, bien que certaines régions du monde puissent être freinées par des conflits d'intérêts économiques. En 2026, le Cheval de Feu appelle à une réconciliation entre progrès technologique et respect de la nature. Des innovations comme l'agriculture verticale ou les toits végétalisés pourraient transformer nos modes de vie, incarnant une harmonie entre l'énergie intense de l'année et la nécessité de préserver notre planète.

En 2026, les avancées scientifiques et technologiques seront marquées par des percées rapides, notamment dans les domaines de l'intelligence artificielle, de la robotique et de la médecine de précision. Ces progrès stimuleront de nouveaux modes de vie et de travail, mais soulèveront également des questions éthiques et sociales, en particulier concernant l'impact sur l'emploi et les libertés individuelles. L'élément Feu favorisera également un renouveau dans les arts, où l'expression de la créativité atteindra des sommets, notamment dans la mode, le cinéma et la musique.

Chevals célèbres: Muhammed Ali, James Cameron, Vincent Cassel, Jackie Chan, Sean Connery, Kevin Costner, Clint Eastwood, Jimi Hendricks, Ashton Kutcher, Paul McCartney, Stéphane Rousseau, Martin Scorsese, Ian Somerhalder, Kristen Stewart, Barbra Streisand, Kiefer Sutherland, Audrey Tautou, John Travolta.



Sources:
http://www.signe-chinois.com/Cheval.php
https://www.marieclaire.fr/astro/horoscope-chinois/horoscope-de-l-annee/cheval/
https://www.karmaweather.com/fr/horoscopes/horoscope-chinois/cheval
https://www.karmaweather.com/fr/actualite/horoscope-chinois-annuel/predictions-an-2026

DÉMYSTIFIER LA CONSANGUINITÉ

Partie IV

Dispenses locales pour les Mariages Paysans et Artisans

Même dans les classes sociales inférieures, les dispenses de consanguinité pouvaient être nécessaires pour légaliser certains mariages. Dans les zones rurales ou dans des communautés où les options de mariage étaient limitées, les couples pouvaient avoir des liens de parenté étroits sans le savoir et nécessiter une dispense pour se marier légalement.

Où trouve-t-on le plus de mariage consanguins en France ou en Belgique?
En France et en Belgique, la pratique des mariages consanguins est généralement moins répandue qu'elle ne l'était dans le passé, en particulier dans les régions urbaines et parmi les classes sociales plus éduquées.

Régions Rurales : Dans certaines régions rurales de France, où les populations sont plus petites et plus isolées, il peut y avoir une tendance à des mariages entre membres de familles proches. Cela peut être dû à la proximité géographique des familles et à une tradition culturelle plus conservatrice.

Région Traditionnelles : Dans des régions où les traditions familiales sont particulièrement fortes, comme en Bretagne ou en Corse, les mariages consanguins peuvent être plus fréquents en raison de l'importance accordée à la préservation de la lignée familiale et des biens.

Communautés Religieuses : Dans certaines communautés religieuses, comme les communautés musulmanes ou certaines communautés catholiques conservatrices, les mariages entre cousins peuvent être plus courants en raison de prescriptions religieuses ou de la volonté de maintenir des liens étroits au sein de la communauté.

Les effets de la consanguinité : des risques accrus pour les descendants.
Une étude déjà ancienne (parue en 2013) indique que les descendants d'une union entre cousins germains ont un risque doublé de souffrir de malformations cardiaques, cérébrales et retards mentaux, et d'autres maladies génétiques, par rapport à ce risque pour des parents non apparentés. Un autre exemple très célèbre est celui de la famille des Habsbourg d'Espagne (entre le 16ème siècle et le 17 ème siècle) : les nombreux mariages consanguins ont produit une malformation de la mâchoire notable, ainsi qu'un grand nombre de décès prématurés.

Et les tests ADN?
"Je pense que l'utilisation de tests ADN pourrait être ici un outil utile, mais peut-être aussi dangereux pour mieux comprendre les degrés et conséquences de la consanguinité. Il faudra attendre de pouvoir les faire librement sur notre territoire pour cela."

https://www.geneatique.com/blog/post/consanguinite



PIÈGE DU Français

Avec Martine Blouin

Carte d'affaires

Carte d'affaires est calqué sur business card et il vaut mieux remplacer ce terme par carte de visite ou carte professionnelle .

Aussi le mot professionnel est préférable à (d'affaires) parce qu'il englobe toutes les professions et pas seulement celles du commence

Case postale, Casier postale, Casier

Dans une adresse, on mentionne le numéro de case postale et non de casier postale. Le mot casier désigne plutôt le meuble qui contient de nombreuses cases.

La case postale est le petit compartiment où une personne reçoit son courrier. En justice, on dit casier judiciaire pour désigner le relevé des condamnations prononcées contre quelqu'un.

Casque et bonnet

Il faut dire Bonnet de Bain et non pas casque de bain, puisqu'un casque est une coiffure protectrice en matière rigide .

Un casque sert à protéger contre les coups. On dit le casque du motocycliste le casque du pompier,
le casque du joueur de hockey, etc . Il faut éviter de parler de casque protecteur puisque le casque est protecteur par définition.

Caravane et roulotte

Une caravane est une maisonnette sur roues que l'on tire généralement avec une auto . Le mot roulotte désigne plutôt la maisonnette sur roues des nomades, généralement tirée par une cheval.
Caravane est donc le terme recommandé, mais le mot, Roulotte est sûrement préférable aux termes anglais camping car et mobile home qui sont les locutions les plus courantes en France en parlant de ces véhicules .



LE PYJAMA

Par Sylvie Leblanc

Le mot « pyjama » est d'origine perse et trouve sa source dans les mots « pay » et « jama » qui signifient pied ou jambe et vêtement, soit vêtement de jambe. Celui-ci a ensuite été repris au XIII^{e} siècle dans l'hindi pour devenir « pajama ». À l'époque, il s'agissait d'un pantalon ample, souvent serré à la taille par un cordon, porté par les hommes comme tenue quotidienne dans l'Empire ottoman et en Asie. Ce vêtement pratique et confortable n'avait rien d'un habit de nuit à l'origine. Il était porté par les femmes et les hommes dans tout le Moyen-Orient et l'Asie du Sud, notamment au Bangladesh, au Pakistan, en Iran et dans le sud de l'Inde.

Les colons britanniques, fascinés par les traditions vestimentaires indiennes, ont introduit le pyjama en Europe qui est devenu populaire à la fin du XIX^{e} siècle. Les colons l'adoptent d'abord comme tenue d'intérieur, puis progressivement comme vêtement de nuit, remplaçant les longues chemises de nuit utilisées jusque-là. Le pyjama devient alors synonyme d'élégance et de confort nocturne.

Au XIX^{e} siècle, les pyjamas étaient principalement en coton, un matériau apprécié pour sa douceur et sa respirabilité. Les styles étaient simples, avec des pantalons amples et des chemises boutonnées. Dans les années 1920 et 1930, l'influence des tendances de la mode féminine voit l'introduction des ensembles de pyjamas pour femmes, souvent inspirés des vêtements de plage et des robes décontractées.

Au début du XX^{e} siècle, l'utilisation de la soie et du satin devient populaire, particulièrement parmi les classes aisées. Ces matériaux luxueux étaient souvent ornés de broderies et de motifs élaborés, transformant le pyjama en un symbole de statut social. Dans la seconde moitié du XX^{e} siècle, l'innovation textile apporte de nouveaux matériaux (coton, flanelle, lin, jersey, nylon, polyester). Le pyjama devient accessible à tous, rendant les pyjamas plus abordables et faciles d'entretien. Les années 1970 et 1980 voient l'essor des pyjamas à motifs colorés et des combinaisons pyjamas, populaires parmi les enfants et les adolescents.

Sources :
https://sympa-sympa.com/articles/9-mots-francais-ayant-des-origines-totalement-inattendues-1045500/
https://pyjamapanda-shop.com/blogs/pyjama/pyjama-definition
https://www.promenonsnous.com/blogs/blog/lhistoire-du-pyjama-un-voyage-a-travers-le-temps-1
https://www.gilis.com/fr/journal-de-bord/102-lhistoire-et-lorigine-du-pyjama

Nos chansons d'été préférées!

La chanson original "Golden" car elle me ressemble, me dit que je suis pas seule a vouloir sortir et briller moi aussi.



Ma chanson préférée pour l'été demeure celle écrite en 1963 par Monsieur Pierre Lalonde sous le titre de ''C'est le temps de vacances'' à cause du rythme et des paroles qui me font chaud au cœur et qui me donnent le goût de partir réellement en vacances.

Marie-Thérèse

Ma chanson qui représente bien l'été est "Ya du soleil et des nanas"! Elle a un bon rythme qui donne le goût de danser et avoir du plaisir!

Stéphanie



En 1970, un nouveau venu, avec ses cheveux longs et sa guitare, interprète la chanson «Les chemins d'été» mieux connue sous le titre «Dans ma Camaro». Cet hymne à la liberté et aux vacances en voiture, chanté par Steve Fiset, m'a fait rêvée. Je m'imaginais partir en camaro avec lui, j'avais 8 ans, c'est pardonnable!

Sylvie

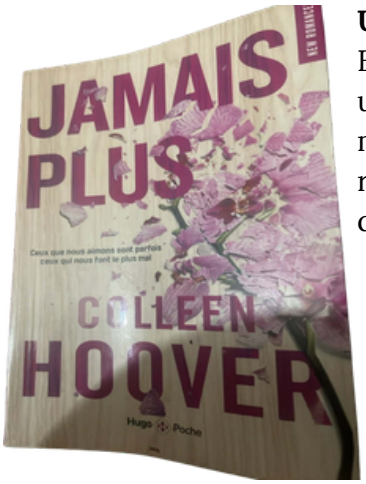


Ma chanson préférée est "C'est le temps des vacances" de Pierre Lalonde.
Quand j'allais a l'école, j'avais hâte d'être en vacances!

Je la chantais avec mes amis. Ça me rappelle des souvenirs quand ça passe à la radio.

Martine

Chronique littéraire



Une jeune femme face au cycle de la violence. Lily Blossom Bloom n'a pas eu une enfance très facile, entre un père violent et une mère qu'elle trouve soumise, mais elle a su s'en sortir dans la vie et est à l'aube de réaliser son grand rêve : ouvrir, à Boston, une boutique de fleurs.

Tu veux lire un bon livre, bien voici « Jamais plus ».
Ce livre ma fait voir la société d'une manière différente.
La violence n'est pas toujours comme ont la croit. Cela peut être banal, ou ardu. J'ai pu voir que les femmes qui s'en sont sorties, ne sont pas assez vues ou félicitées. Elles sont vues, trop souvent, comme des briseuses de couples, un mauvais exemple. Mais ce qu'elle a vécu cela non, il n'est pas vu. Elles ne veulent pas que le cycle continue, mais cela n'est pas vu aussi. Moi, je leur lance mon chapeau. Ce que l'héroïne pose comme question pour s'en sortir, c'est ..... (Je suis sans mots).

Chronique Série

JE SUIS LÀ, LES PROCHES AIDANTS EN SANTÉ MENTALE



Cette série documentaire s'intéresse à une réalité souvent invisible: celle des proches aidants en santé mentale. Ces personnes accompagnent, soutiennent et tentent d'aider un proche aux prises avec un trouble psychiatrique, tout en cherchant elles-mêmes à garder la tête hors de l'eau. La série, profondément humaine, donne la parole à celles et à ceux qui, chaque jour, se dévouent pour un être cher. Elle révèle le choc que cette réalité impose aux familles: un véritable séisme émotionnel qui bouleverse l'existence. Car les troubles de santé mentale ne touchent pas qu'une seule personne; leurs impacts se propagent dans tout l'entourage, ébranlant les relations, le quotidien et parfois l'équilibre de chacun. Mais au coeur de cette turbulence surgissent aussi des moments de tendresse, de solidarité et d'amour profond; des liens qui se transforment, se renforcent, et parfois se réinventent.

Avec sensibilité et empathie, Monic Néron et Paul Arcand plongent au coeur de ces histoires de courage et de résilience. En suivant les proches aidants, les intervenants et le personnel soignant, ils mettent en lumière leurs défis, leurs questionnements et leurs limites. Jusqu'où peut-on aller pour aider une personne que l'on aime souffrant de troubles mentaux? Quels défis rencontrent les proches aidants? À quel moment doivent-ils envisager de lâcher prise? Quelles sont les failles du système en matière de santé mentale? À travers ces récits intimes, la série propose une immersion nécessaire pour mieux comprendre les réalités vécues par celles et ceux qui aiment, accompagnent et portent, souvent dans l'ombre, le poids de la maladie mentale.

Ce documentaire, en 6 épisodes, sorti en 2025, est présenté gratuitement sur le site de Télé-Québec à l'adresse suivante : https://telequebec.tv/contenu/je-suis-la-les-proches-aidants-en-sante-mentale.



RECETTE D'ÉTÉ



Par Karine Pelletier

Préparation
15 minutes.
Portion(s)
8 portions
Total
15 minutes

Punch aux 3 fruits sans alcool



350 mL jus d'orange avec pulpe surgelé
350 mL jus d'ananas surgelé
350 mL jus de pamplemousse rose surgelé
185 mL grenadine au goût
soda au gingembre très froid
orange en tranches
citron en tranches
cerise en tranches
glaçons

Étape 1
Mettre les 3 boîtes de jus surgelés dans un grand bol à punch.

Étape 2
Ajouter la grenadine.

Étape 3
Bien mélanger tous ces ingrédients.

Étape 4
Ajouter les tranches de fruits et les cerises.

Étape 5
Ajouter le soda très froid et ce, à la toute dernière minute ainsi que les glaçons. Bien mélanger.

Étape 6
Vérifier si vous avez assez de grenadine à votre goût: en ajouter si désiré.

Source: https.//www.recettes.qc.ca/recettes/recette/punch-aux-3-fruits-sans-alcool-1797

Antibiotique naturel

Par Francine Bois

Voici l'un des antibiotiques naturels les plus puissants. Il combat efficacement le rhume, la grippe, la toux et les infections.

Hachez un oignon moyen et ¼ de tasse d'ail. Mettez-les dans un bocal et recouvrez de miel.

Ce mélange est antibactérien, antifongique et antiseptique .

Prenez 1 cuillère à soupe par jour.



Les différentes sortes de litière

Si vous possédez un ou des chats, vous devez savoir que pour leur bien-être, il leur faut un bac à litière pour chacun d'entre eux, car les chats sont des animaux propres. Il n'est pas question pour eux de faire leurs besoins n'importe où et dans n'importe quelles conditions. C'est pourquoi le choix d'un bac de litière est très important pour leur bien-être.
Mais savez-vous qu'il existe plusieurs sortes de litières pour les remplir ?

Voici donc une liste de quelques litières et leurs spécifications que vous pouvez trouver sur le marché. Vous pouvez retrouver des litières minérales, végétales et de silice. Leurs principales différences se trouvent à être dans leur capacité d'absorption, de contrôle des odeurs, du confort des pattes de votre animal, le prix d'achat et de l'entretien.

Les litières minérales : argile ou argile agglomérante

Avantages : souvent la moins chère mais une bonne absorption
Inconvénients: poussiéreuse, plus lourde, nécessite un remplacement total plus fréquent

Les litières végétales : bois, tofu, papier recyclé et maïs

Avantages : écologique, biodégradable {parfois jetable dans les toilettes} souvent légère et très peu poussiéreuse.
Inconvénients : peut coller aux pattes de vôtre animal, prix variable selon le produit.

Les litières de silice: cristaux:

Avantages : excellente absorption des odeurs, longue durée, pas de poussière

Inconvénients: plus chère, sensation moins confortable pour votre animal {cristaux durs} pour certaines pattes sensibles.

Conseils de choix



Confort : Les chats préfèrent généralement les matières douces sous leurs pattes, proche du sable, plutôt que les granulés.

Entretien : Les litières agglomérantes {minérales ou végétales} simplifient le nettoyage quotidien en permettant de retirer seulement l'urine solidifiée.

Odeurs : Les litières en silice ou végétales de haute qualité sont généralement plus performantes pour masquer les odeurs.

Pour les foyers avec plusieurs chats, des litières spécifiques {multi-chat} avec contrôle accru des odeurs sont fortement recommandées.

ATTENTION

Les litières parfumées ne sont pas forcément appréciées de nos amis félins. En effet, l'odorat du chat est bien plus développé que le nôtre et il a besoin de sentir ses odeurs lorsqu'il urine ou défèque. Une litière parfumée peut le déstabiliser et il risque alors de faire ses besoins ailleurs.

Les chats préfèrent faire leurs besoins dans un espace découvert et calme. Évitez donc les bacs à litière trop petites ou fermées, que certains félins n'apprécient pas du tout. Évitez de les placer dans un endroit trop passant.

Marie-Thérèse Bernard

EXPRESSION QUÉBÉCOISE



C'EST DE LA P'TITE BIÈRE

Utilisée pour minimiser l'importance d'une situation ou décrire quelque chose de peu de valeur, l'expression «c'est d'la p'tite bière!» reflète l'humour et la couleur locale du langage québécois.

Cette expression puise ses racines dans l'histoire de la consommation de bière. Autrefois, la bière était souvent consommée en petites quantités, notamment en raison de sa forte teneur en alcool et de son coût. Dire de quelque chose que c'est «d'la p'tite bière» revient à dire que c'est de faible importance, trivial, ou qui ne mérite pas beaucoup d'attention. Au Québec, «c'est d'la p'tite bière!» est l'un de ces idiomes qui, bien que tiré d'un contexte spécifique, est utilisé dans une variété de situations pour exprimer le fait que quelque chose est facile, simple ou insignifiant.

Source : https://quebecblogue.com/petites-histoires/lexpression-cest-dla-ptite-biere/

La bière occupe une place de choix dans la culture et l'histoire québécoise. Avec une industrie brassicole florissante et une appréciation générale pour les bières de qualité, le Québec est reconnu pour sa production de bières artisanales et son innovation dans ce domaine. L'expression «c'est d'la p'tite bière!» reflète également cet aspect culturel.

Par Sylvie Leblanc

Saviez-vous que - Pourquoi les cabines d'avion sont souvent bleues ?

Si vous avez peur de l'avion, vous serez rassuré d'apprendre que les compagnies aériennes ont pensé à vous. Le choix du bleu pour la plupart des cabines n'est pas qu'esthétique. Selon Boeing, le bleu est reconnu universellement comme une couleur rassurante, qui pourrait contribuer à calmer la peur de voler en avion.



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

Les phobies

Capéophobie : Peur des chapeaux

Capillophobie ou Chaétophobie : Peur des cheveux

Capitellophobie : Peur de se voir offrir des cadeaux

Cardiophobie : Peur de développer une maladie cardiovasculaire.

Carnophobie ou Créatophobie : Peur de la viande



Chronique Santé mentale - Syndrome de Capgras

Par Sylvie Leblanc

Le syndrome de Capgras (SC), également appelé «délire des doubles» ou «délire d'illusion des sosies de Capgras», est un trouble mental caractérisé par la conviction erronée qu'une personne importante pour elle, un objet familier, voire un animal, a été remplacé par un sosie, un double ou un imposteur. Initialement, le SC était considéré comme un trouble psychiatrique apparenté aux délires de la schizophrénie et lié à l'hystérie, et plus particulièrement chez les femmes.

Ce trouble est associé à des lésions de l'hémisphère droit, entraînant des difficultés à reconnaître visuellement les personnes, et à des lésions du lobe frontal, provoquant des difficultés à éprouver un sentiment de familiarité. Cependant, dans les années 1980, on a découvert que le SC pouvait également résulter de lésions cérébrales physiques. Ainsi, le SC est aujourd'hui reconnu comme un trouble à la fois psychiatrique et neurologique, le délire étant principalement dû à une dégénérescence cérébrale.

Le SC doit son nom à Joseph Capgras, un psychiatre d'origine française. En 1923, le SC fut décrit dans une étude publiée par Capgras et son interne, Jean Reboul-Lachaux, intitulée «L'illusion des Sosies dans un délire dystématisé chronique». Il décrit ce trouble en relatant le cas d'une femme d'origine française qui se plaignait de l'existence de sosies ayant remplacés son mari et d'autres personnes de son entourage. Cette femme croyait également à l'existence d'un double d'elle-même. Les auteurs ont désigné ce syndrome sous le nom d'«illusion des sosies».

Des chercheurs ont constaté qu'une lésion cérébrale pouvait entraîner une déconnexion entre la partie du cerveau qui reconnaît les visages familiers et celle qui traite les émotions. Les personnes atteintes de ce syndrome seraient incapables de reconnaître les visages familiers. Le SC peut parfois s'accompagner d'une autre affection appelée paramnésie réduplicative. Dans ce cas, la personne a la conviction qu'un lieu précis a été dupliqué ou déplacé. Ces deux affections sont liées, car elles résultent de la perturbation des mêmes zones cérébrales. Certaines théories postulent que ce syndrome peut apparaître comme un mécanisme de défense contre des conflits émotionnels ou des traumatismes accablants, permettant à l'individu de se distancer des émotions pénibles associées à un être cher.

Le syndrome de Capgras touche moins de 1 % des personnes souffrant de troubles psychiatriques. Ce taux atteint environ 3 % chez les patients hospitalisés pour psychose. Le SC est également associé à des troubles organiques dans environ 25 % à 40 % des cas. Il ne touche pas uniquement les femmes, mais les deux sexes. Il est largement considéré comme le plus fréquent des syndromes d'identification erronée et se manifeste aussi bien chez les patients psychiatriques que non psychiatriques.

Les symptômes se manifestent principalement par des idées délirantes spécifiques à l'identification erronée des proches. Les patients sont convaincus qu'un proche (conjoint, parent, enfant, ami) a été remplacé par un double identique ou un imposteur. Cette conviction persiste malgré la présence de preuves évidentes du contraire. Bien que les patients reconnaissent physiquement la personne, ils croient que son identité a été usurpée, ce qui entraîne une dissociation entre la perception visuelle et l'émotion liée à cette personne. Les patients peuvent devenir méfiants, inquiets ou agressifs envers les «sosies».

Ils peuvent aussi penser que cette substitution est le fruit d'un complot. Ils adoptent parfois un comportement distant ou froid, se repliant sur eux-mêmes, ce qui rompt le lien émotionnel et renforce la conviction que l'imposture existe.

Le SC peut être secondaire à des troubles qui ont une composante génétique, comme la maladie d'Alzheimer, la démence à corps de Lewy ou la schizophrénie. Les causes sous-jacentes peuvent inclure les troubles schizo-affectifs, l'épilepsie, un accident vasculaire cérébral (AVC), des tumeurs hypophysaires ou la maladie de Parkinson à un stade avancé.

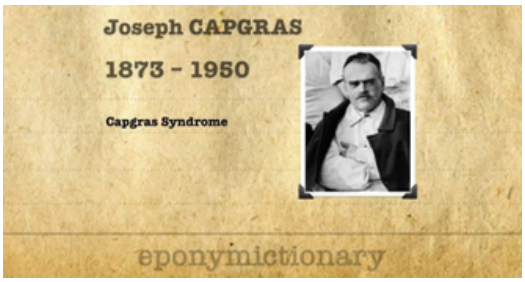
Le diagnostic est relativement complexe et nécessite une évaluation rigoureuse et multidisciplinaire. Il repose sur plusieurs étapes clés. L'entretien psychiatrique permet d'identifier la nature du délire et d'analyser les symptômes évocateurs de troubles psychiatriques sous-jacents. Les antécédents familiaux, le contexte social et l'historique médical des patients sont également pris en compte. Le bilan neurologique permet d'évaluer les fonctions cérébrales essentielles, telles que la mémoire, l'attention et la reconnaissance. Il sert à détecter des déficits cognitifs qui peuvent indiquer des troubles neurodégénératifs. Les tests neuropsychologiques mesurent plus en profondeur les capacités cognitives, notamment la mémoire à court terme, la reconnaissance des visages et des objets, ainsi que les processus de traitement émotionnel. Des examens, comme l'IRM (Imagerie par Résonance Magnétique) ou le scanner, sont essentiels pour détecter des anomalies dans les structures cérébrales associées à la reconnaissance visuelle et au traitement des émotions.

La thérapie, notamment lorsqu'elle est associée à un traitement antipsychotique ou à des antidépresseurs selon le cas, est fréquemment utilisée. L'approche thérapeutique doit privilégier la compréhension et l'empathie envers le patient et éviter toute confrontation directe avec les croyances liées au syndrome de Capgras. L'utilisation appropriée de médicaments ciblant les symptômes principaux du trouble sous-jacent est une stratégie de prise en charge efficace. Dans certains cas, une hospitalisation peut être nécessaire, en particulier si le patient présente un risque d'automutilation ou de violence.

La prise en charge d'une personne atteinte peut également impliquer un soutien et une formation pour l'aidant et les proches. Les patients atteints de ce syndrome peuvent parfois se méprendre sur leur propre identité et devenir hostiles envers leurs proches. Il est donc important que les aidants utilisent des techniques de communication spécifiques pour éviter les confrontations. Parler au patient à distance peut faciliter les interactions directes. Les aidants doivent également s'efforcer de comprendre leurs propres forces et faiblesses face à la maladie et solliciter le soutien des membres de leur famille et de leurs amis en cas de besoin.

L'accompagnement psychosocial des patients vise à améliorer la qualité de vie des patients et à réduire l'anxiété liée aux épisodes délirants. Des programmes de réhabilitation cognitive peuvent être mis en place, notamment pour les patients dont le syndrome est associé à une démence. Ils visent à renforcer la reconnaissance des visages, à stimuler la mémoire autobiographique et la socialisation émotionnelle. Cet accompagnement inclut des ateliers de stimulation cognitive ou artistique, la visite régulière de travailleurs sociaux ou d'aides à domicile formés et l'aménagement de l'environnement pour qu'il soit familier et rassurant.

Le syndrome de Capgras peut engendrer des difficultés relationnelles et sociales. Il peut également peser lourdement sur la famille du patient, en raison du stress accru des aidants et de la stigmatisation. Des difficultés socio-économiques peuvent aussi survenir, le patient pouvant avoir du mal à conserver un emploi. D'autres complications, comme la détresse émotionnelle et l'isolation sociale, peuvent survenir. L'ensemble de ces facteurs contribue à alourdir le fardeau pesant sur le système de santé et la société dans son ensemble.



Sources :
https://mdsearchlight.com/mental-health/capgras-syndrome/
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK570557/
https://www.santemagazine.fr/sante/maladies/maladies-mentales/connaissez-vous-le-syndrome-de-capgras-1110050
https://www.medicoverhospitals.in/fr/diseases/capgras-delusion/

Les fées de l'été



Par Marie-Thérèse Bernard {Solybelle}

Au tout début début de l'été, avant même la première floraison, un phénomène très spécial existe dans notre nature que peux de gens est au courant : les mini-fées de l'été. Elles restent invisibles à notre œil nu tellement elles demeurent toutes petites, je dirais même minimes. Elles éclosent en sortant de sous terre avant la première fleur. Elles se tiennent sous le feuillage de nos plantes, c'est pourquoi on ne les voit jamais, pourtant elles sont multitudes. Elles resplendissent de toutes les couleurs de l'arc-en-ciel et ressemblent à de mini-fleurs. Chacune possède ses propres couleurs, formes et caractéristiques. On les retrouve partout dans les champs, les jardins, les plate-bandes et nos forêts, malheureusement on ne les trouve pas dans nos plantes de maison, car elles ont peur de se faire découvrir par l'humain. À l'extérieur avec leurs petites statures, elles se promènent sous les feuilles de nos merveilleuses plantes et avec leurs petits pieds et leur petites mains, elles s'assurent que les tiges de nos plantes restent droites et solides afin de bien supporter leurs fleurs à venir. Ce que personne ne sait : c'est qu'elles possèdent un don assez particulier. Avec leurs petites ailes et grâce à leur minimes statures, elles peuvent s'envoler pour chevaucher les abeilles et les autres insectes pollinisateurs pour aider à butiner et polliniser nos plantes. Elles aident aussi à maintenir les belles couleurs de nos superbes fleurs qui égayent nos étés. Ces mini-fées de l'été surveillent aussi la santé naturelle de nos plantes en leur pourvoyant des soins magiques que personne ne connaît et ne connaîtra jamais. Infatigables, elles travaillent frénétiquement tout l'été sans relâche nuit et jour, se relevant l'une et l'autre à tour de rôle. Pour survivre, elles s'abreuvent de rosée et dégustent du pollen et des bouchées de feuillages ainsi que de fleurs une fois de temps en temps. Une fois que l'automne arrive, elles s'assurent que toutes les fleurs ont donné leurs balbutiements de fruits pour la saison. Elles se préparent à laisser leurs places aux fées de l'automne et de s'enterrer pour attendre leurs prochaines éclosions à l'été prochain où elles feront le même travail avec entrain.



Entrevue

Anne-Marie Bernard

Show and Shine

En quoi consiste ce type d'événement, les shows and Shine ?

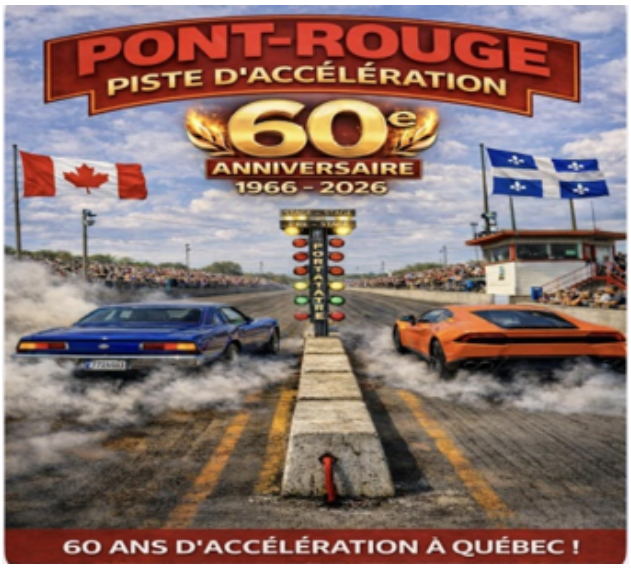
C'est un événement rassembleur. Ce sont des gens qui ont tous des voitures modifiées, peu importe les modifications. On se rassemble pour comparer, regarder, s'encourager dans nos modifications. Il y a des trophées à gagner. Tranquillement, on peut monter et on peut se rendre jusqu'aux États-Unis. Il n'y a pas de limite, il y en a partout au Canada, partout au monde, des Show and Shine.

Y a-t-il des véhicules précis pour ces événements ou ça peut être n'importe quel véhicule?

Non, ça peut être n'importe quel véhicule. Même souvent, les véhicules qu'on voit le moins souvent sont ceux-là les plus étonnants. C'est le fun de voir des véhicules différents, pas juste les véhicules qu'on a souvent en tête, comme des Honda Civic.

Comment trouvez-vous ces événements ? (Tu vas sur Internet, il y a des pages juste pour ça)?

Oui, on en trouve un peu partout, surtout sur les réseaux sociaux. Ça dépend qui produit les événements aussi. Des fois, ça peut venir de pages générales comme les passionnés de tuning du Québec. Ça vient aussi des pages principales, les gens qui créent ces événements-là, comme par exemple pour Meet and Drag. On va retrouver tous les événements que Meet and Drag produit, mais on va aussi appuyer les autres événements de la région de Québec pour aider tout le monde. Si tu veux, avec une voiture stock, tu t'inscris. Mais il faut garder en tête que ce sont des événements de voitures modifiées. Si tu veux avoir des compétitions, si tu veux avoir la possibilité de gagner des prix, des trophées, des choses comme ça, ça prend des modifications.



Combien cela vous revient en moyenne de participer à ces événements-là ?

Comme parfois, ça dépend du nombre d'événements que tu vas faire. Un événement en général va coûter environ entre 40$ et 65$, même 70 dollars pour des gros événements extérieurs. Quand on parle d'événements intérieurs, pour participer, ça peut monter jusqu'à, par exemple, 155 dollars. Mais là, on est rendu à Toronto avec des gros événements. Au Québec, ça va tourner autour d'une centaine de dollars pour des événements intérieurs. Extérieurs, on va faire une moyenne de 50 dollars environ.



Cela vous rapporte-t-il quelque chose en bout de ligne ?

Ça ne rapporte pas monétairement, tout dépendant de où on est rendu. C'est sûr que quand tu vas aux États-Unis, tu as des commentaires, des choses comme ça. Mais ça rapporte que c'est comme n'importe quelle passion dans la vie. Si toi, tu aimes les bateaux, tu t'achètes un bateau, qu'est-ce que ça t'apporte ? Ça t'apporte du bien-être, de la passion, de rencontrer des gens, avoir un bon cercle d'amis, un réseau social. Donc ça apporte beaucoup autre que monétaire.



Avez-vous dû apporter beaucoup de modifications sur le véhicule pour vous conformer aux exigences ?

Il n'y a pas d'exigence en tant que tel, parce que c'est plusieurs catégories. Si tu as l'intention d'aller chercher, par exemple, des best of show, ça prend quand même beaucoup de modifications. Ça dépend de ton budget, ça dépend de tes intentions, de ton but aussi. Si ton but, c'est de faire quelques modifications puis tu arrêtes là, c'est parfait comme ça.



Les règles sont-elles toutes les mêmes pour les shows ?

En général, oui. C'est pas mal toute la même chose.



Est-ce que cela vous aide à garder un équilibre mental ?

Je dirais que oui, parce que c'est une passion comme une autre, comme je l'ai dit tantôt. Quand tu es capable de vivre ta passion, d'en profiter, puis en plus de ça, de rencontrer des amis, agrandir ton cercle d'amis, réseau social, je pense que oui.

Connaissez-vous les résultats, le score que vous avez eu ?



On n'a jamais accès à la feuille de pointage. Par contre, la plupart des juges, si on prend la peine d'aller leur parler, vont nous donner du feedback, des commentaires, de la rétroaction, dans le but qu'on puisse être capable de s'améliorer, puis les endroits où on aurait pu perdre des points. On n'a pas la feuille. C'est-à-dire que vous pouvez connaître vos erreurs, les défauts que vous avez eus dans vos finales. La plupart du temps, ça dépend des shows.

Cela vous a-t-il amenée à découvrir un autre monde ?

Oui, c'est un autre monde, effectivement. Ce qui est intéressant dans ce monde-là, c'est qu'on rencontre tous les genres de personnes. Ça peut être quelqu'un qui travaille dans un garage, ça peut être quelqu'un qui travaille dans une garderie. On rencontre la personne elle-même avec tout son bagage, peu importe, professionnel ou naturel.

CAMPING 101



Un séjour de camping passionnant est une excellente façon d'entrer en contact avec la nature et de se détendre. Imaginez-vous en train d'ériger une tente sous un ciel étoilé alors que le doux bruissement des feuilles et les roucoulements lointains des animaux nocturnes créent une ambiance apaisante. Partir en camping c'est bien plus que simplement s'éloigner de la ville. C'est une expédition dans un paradis naturel où vous pourrez vous détendre.

Si vous souhaitez profiter au maximum de votre temps à l'extérieur que ce soit pour faire de la randonnée, observer les oiseaux ou simplement partager un repas au coin du feu, vous avez besoin d'équipement et de matériel appropriés.

Choisir le bon équipement de camping

Choisir le bon équipement de camping est la première étape d'un incroyable voyage en plein air. S'amuser dans la nature consiste à choisir le bon équipement pour les nouveaux venus en camping, cependant vous n'avez besoin que de quelques éléments essentiels.

Pour un campeur débutant, les éléments essentiels comprennent un sac de couchage confortable, une tente durable et quelques ustensiles de cuisine de base. Les produits Vevor sont parfaits à cet effet, car ils sont connus pour leur fiabilité et leur longue durée de vie.

Les tentes Vevor sont rapides à monter. Vous n'aurez donc pas à vous soucier de tâtonner avec les arceaux pendant que vous vous détendez. Vous pouvez également oublier de craindre d'avoir froid lorsque vous dormez dans l'un de leurs sacs de couchage. Et leur batterie de cuisine de camping est idéale périr préparer de délicieux repas sur une flamme nue.

Tester votre matériel de camping avant le départ

Un conseil important en camping est de vous entraîner à utiliser votre tente, de la monter et de s'assurer que tout le matériel est correct.

Essayez votre sac de couchage le temps d'une nuit pour trouver celui qui vous convient le mieux . Apprenez également les ficelles du métier en préparant un repas dans votre batterie de cuisine pour être assuré que tous les équipements fonctionneront parfaitement pendant que vous profiterez parfaitement de la nature.

Planifier votre voyage de camping.

L'un vos objectifs devraient être de trouver un endroit où vous pourrez vous détendre et entendre le chant des oiseaux ou un endroit près d'un lac où pêcher. Lorsque vous recherchez, gardez à l'esprit les conseils suivants pour la première fois en camping.

Avant d'installer votre tente, assurez-vous que le sol est de niveau afin d'éviter de vous retourner pendant votre sommeil. Assurez-vous de ne pas rester coincé dans une flaque d'eau en gardant un œil sur les zones où l'eau s'écoule bien en cas de pluie.

Gardez à l'esprit la quantité de soleil et l'ombre dont vous aurez besoin. Que préférez-vous? Vous réveillez avec le soleil qui se lève à l'horizon ou faire une sieste à l'ombre fraîche.

Rester près de l'eau facilite la cuisine et le nettoyage mais rester très près peut entraîner des inondations ou des moustiques. Trouvez une position avec une belle vue et réfléchissez à l'orientation de l'entrée de votre tente à votre réveil.

Réservation de camping à l'avance.

Camper dans une zone populaire ou pendant une période achalandée nécessite une réservation au préalable d'un terrain. En réservant à l'avance, vous aurez une place le jour de votre arrivée. De plus, les meilleures places sont généralement réservées à ceux qui réservent tôt.



Martine Blouin

Oeuvre de Claude Pellerin

"Balle de feu"



GAGNANT DU JEU JOURNAL AUTOMNE

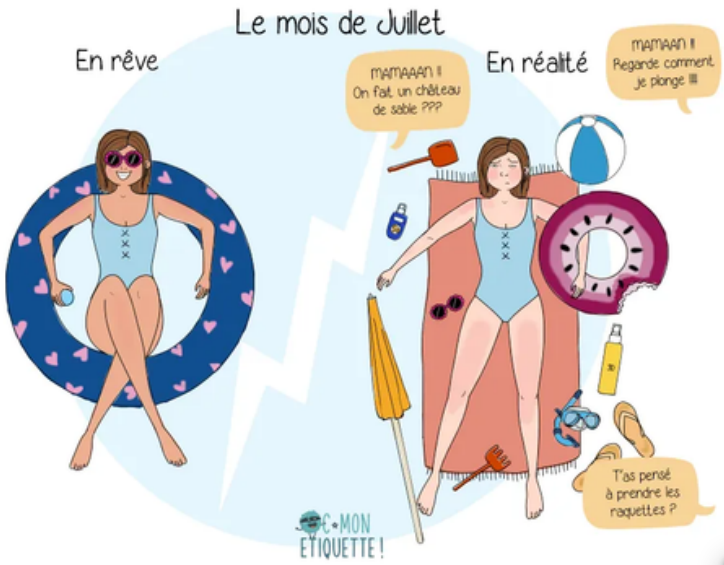
Marcelle Joncas se mérite une carte-cadeau de 25,00$ pour sa participation au jeu du journal d'hiver 2026.

Félicitations!

Les bons jobs d'été :







Être positif

Voici quelques conseils à suivre pour développer votre esprit posif:

Voyez le positif dans chaque moment de votre vie

Entourez -vous de personnes positives

Au contraire, ayez le courage de vous écarter des personnes trop négatives

Réfléchissez à ce que vous aimez faire et investissez–vous dedans

Abordez la journée de manière positive sans apriori

Prenez soin de gens qui vous entourent, soyez bienveillant et positif avec eux comme vous l'êtes avec vous

Ayez conscience de toutes les bonnes choses qui vous sont arrivées dans la journée

Martine Blouin



TROISIÈME PARTIE - QUOI FAIRE LORS D'UN DÉCÈS
AIDES FINANCIÈRES OFFERTES AUX SURVIVANTS
Par Sylvie Leblanc

Il existe plusieurs aides financières offertes aux survivants. Voici les plus courantes :

Assurance-vie: Le produit d'une police d'assurance vie pour laquelle un bénéficiaire est expressément désigné ne fait pas partie de la succession. Vous pouvez communiquer avec la compagnie d'assurance pour obtenir le paiement de l'assurance vie de la personne décédée. Vous pouvez aussi communiquer avec l'employeur de la personne décédée; une assurance vie pourrait avoir été prévue en cas de décès de l'employée ou de l'employé. Examinez les papiers de la personne décédée. Ses relevés bancaires pourraient notamment indiquer qu'une prime d'assurance a été payée. Vous pouvez aussi communiquer avec son agent d'assurance ou son employeur. Vous trouverez dans le site de l'Ombudsman de l'information sur la façon de rechercher des preuves pouvant démontrer qu'une police d'assurance vie existe. Pour obtenir plus d'informations, communiquez avec l'Ombudsman des assurances de personnes, par Internet à oapcanada.ca (section Contactez-nous, sous À propos), ou par téléphone au 1-866-582-2088 (sans frais).

Prestations de survivants accordées par Retraite Québec: Le Régime de rentes du Québec, les régimes de retraite du secteur public et les régimes complémentaires de retraite prévoient des rentes ou des prestations qui pourraient être versées aux proches de la personne décédée, c'est-à-dire à sa conjointe ou à son conjoint, à ses enfants, à ses héritiers ou héritières, et même à la personne qui a payé les frais funéraires. Pour vous assurer de demander les rentes et prestations auxquelles vous êtes admissible, Retraite Québec a développé un outil qui permet de créer votre liste personnalisée des rentes et des prestations auxquelles vous pourriez avoir droit en fonction de votre situation personnelle. Cet outil se trouve dans la section Décès (rentes et prestations pour conjoints, enfants et héritiers) du site de Retraite Québec.

Prestations versées en vertu du Régime de rentes du Québec: Le Régime de rentes du Québec est un régime d'assurance public qui offre une protection financière de base aux travailleurs et travailleuses ainsi qu'à leurs proches au moment de la retraite, d'un décès ou en cas d'invalidité. Si vous êtes un proche d'une personne décédée ayant suffisamment cotisé à ce régime, vous pourriez avoir droit à des prestations de survivants comme la prestation de décès, la rente de conjoint survivant, et la rente d'orphelin. Si le décès a eu lieu au Québec, vous n'avez pas à fournir de preuve de décès. Le Directeur de l'état civil avise Retraite Québec des décès inscrits dans le registre de l'état civil.

La prestation de décès est un montant unique pouvant atteindre un maximum de 2 500 $. Dans les 60 jours suivant la date de décès, elle est versée en priorité à la personne qui a payé les frais funéraires, sur présentation d'une demande et des preuves de paiement des frais funéraires valides. Après le délai de 60 jours, elle peut être versée à la personne qui en fait la demande en premier, que ce soit un payeur de frais funéraires, un héritier ou une héritière, le liquidateur de la succession ou, à défaut, une autre personne. Elle peut être versée aux héritiers ou héritières à partir du 61^{e} jour suivant le décès. La demande doit être faite au plus tard cinq ans après le décès. La prestation de décès est imposable. La demande et les preuves de paiement des frais admissibles peuvent être transmises par Internet à https://www.retraitequebec.gouv.qc.ca/fr/services-en-ligne-outils/Pages/transmettre-un-document-par-Internet.aspx; ou par la poste à Retraite Québec, Case postale 5200, Québec (Québec) G1K 7S9.

Si vous êtes le conjoint ou la conjointe d'une personne décédée qui a suffisamment cotisé au Régime de rentes du Québec, vous pourriez avoir droit à la rente de conjoint survivant. Pour être reconnu comme conjointe ou conjoint survivant, la personne décédée devait être votre conjointe ou votre conjoint avec qui vous étiez marié ou uni civilement; votre conjoint ou conjointe de fait, libre de toute union légale (des particularités s'appliquent si vous étiez séparés légalement). Si vous étiez le conjoint ou la conjointe de fait de la personne décédée, vous devez avoir vécu avec elle maritalement depuis au moins trois ans; et au moins un an si un enfant est né ou est à naître de votre union ou si vous avez adopté un enfant ensemble. Aucune limite de temps n'est fixée pour déposer une demande, mais si la personne tarde à le faire, le paiement rétroactif se limitera en général à 12 mois. Le montant de cette rente varie selon les facteurs suivants: les cotisations que la personne décédée a versées au Régime de rentes du Québec; le fait que la personne décédée était bénéficiaire ou non du supplément à la rente de retraite; son âge; le fait d'avoir à sa charge des enfants de la personne décédée s'ils sont âgés de moins de 18 ans; le fait d'être considéré comme invalide par Retraite Québec; le fait de recevoir déjà une rente de retraite ou d'invalidité en vertu du Régime de rentes du Québec.

La rente d'orphelin est payable sur demande pour tout enfant de moins de 18 ans d'un cotisant admissible décédé. En général, elle est versée à la personne qui assure la subsistance de l'enfant. L'enfant de la personne décédée peut être: son enfant biologique ou adoptif; l'enfant qui résidait avec elle depuis au moins un an si elle lui tenait lieu de parent (un enfant placé en famille d'accueil chez la personne décédée n'est pas considéré comme l'enfant de cette personne). Cette rente commence à être versée le mois suivant le décès et au dernier jour ouvrable de chaque mois. Elle est imposable et doit être déclarée dans le revenu de l'enfant. En général, le paiement rétroactif se limite à 12 mois. Cette rente prend fin lorsque l'enfant atteint 18 ans.

Vous pouvez demander vos prestations de survivants de ces façons. Par Internet: Utilisez le service en ligne Demande de prestations de survivants, offert sur le site de Retraite Québec, à retraitequebec.gouv.qc.ca, à la section Services en ligne et outils. Ce service permet de demander la prestation de décès, la rente de conjoint survivant et la rente d'orphelin. Téléchargez le formulaire Demande de prestations de survivants à la rubrique En cas de décès: services en ligne et formulaires de la section Décès du site Web de Retraite Québec. Remplissez-le et transmettez-le par Internet avec les copies claires et lisibles des documents requis, s'il y a lieu. Par la poste, téléchargez le même formulaire et après l'avoir rempli, transmettez-le avec les documents demandés à Retraite Québec C. P. 5200 Québec (Québec) G1K 7S9. Pour obtenir plus d'informations, téléphonez à Retraite Québec au 1-800-463-5185 (sans frais).

Pour les prestations ci-dessous, je vous donne quelques renseignements de base, mais pour plus de détails, je vous invite à communiquer avec les organismes concernés.

Prestations versées en vertu des régimes de retraite: Au décès du détenteur d'un compte de retraite immobilisé (CRI) ou d'un fonds de revenu viager (FRV), le solde n'est plus immobilisé. Il est alors versé en priorité à la personne reconnue comme son conjoint. Pour tout renseignement sur les règles fiscales applicables, communiquez avec l'Agence du revenu du Canada au 1-800-959-7383 (sans frais). Pour tout renseignement sur le CRI ou le FRV du détenteur, communiquez avec l'établissement financier où il est administré. De nombreux employés et employées participent à un régime complémentaire de retraite, communément appelé «fonds de pension».

Au décès du participant, une prestation de décès peut être payée en priorité à la personne reconnue comme son conjoint ou sa conjointe. Pour connaître le montant et la forme de la prestation de décès, il faut vérifier auprès de l'administrateur du régime. Pour obtenir plus d'informations, rendez-vous à retraitequebec.gouv.qc.ca, à la section Décès, ou communiquez avec Retraite Québec, soit par courriel rcr@retraitequebec.gouv.qc.ca, soit par téléphone au 1-877-660-8282 (sans frais).

Régimes de retraite du secteur public administrés par Retraite Québec: Retraite Québec administre la plupart des régimes de retraite auxquels participent les employés et employées des secteurs public et parapublic (employés et employées du gouvernement du Québec et des organismes publics). Selon les régimes visés, la conjointe ou le conjoint survivant, les enfants à la charge ou les héritiers d'une personne décédée peuvent recevoir une rente de conjoint survivant, un remboursement des cotisations versées ou un versement unique de la valeur de la rente différée. Lorsqu'un employé ou une employée admissible décède, Retraite Québec verse une prestation d'assurance vie à ses héritiers et héritières. Pour obtenir plus d'informations, téléphonez à Retraite Québec au 1-800-463-5533 (sans frais).

Indemnités de décès à la suite d'un accident de la route: Le conjoint ou la conjointe et les personnes à charge d'une personne décédée peuvent avoir droit à une indemnité si la personne décède à la suite d'un accident de la route. Pour obtenir plus d'informations, communiquez avec la SAAQ, par Internet à saaq.gouv.qc.ca (section Nous joindre - Demande d'indemnité à la suite d'un accident) ou par téléphone, du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30, au 1-888-810-2525 (sans frais).

Indemnités de décès à la suite d'une lésion professionnelle: Si l'un de vos proches décède des suites d'une lésion professionnelle, vous pourriez recevoir des indemnités de décès versées par la Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail (CNESST). Pour obtenir plus d'informations, communiquez avec la CNESST, par Internet à cnesst.gouv.qc.ca (section Nous joindre) ou par téléphone au 1-844-838-0808 (sans frais).

Indemnités de décès versées à la suite d'une infraction criminelle: Si vous êtes un proche d'une personne décédée des suites d'une infraction criminelle ou en raison d'une intervention civique visant à empêcher sa perpétration, vous pourriez recevoir des aides financières versées par la Direction de l'Indemnisation des victimes d'actes criminels (Direction générale de l'IVAC).

Indemnités de décès versées à la suite d'un acte de civisme: Si vous êtes l'enfant mineur, le conjoint ou la conjointe ou une personne à charge d'une personne décédée des suites d'un acte de civisme (sauveteur), vous pourriez recevoir des aides financières versées par la Direction de l'IVAC. Pour obtenir plus d'informations et de l'aide pour remplir les formulaires de demande de qualification, dans le cadre d'une infraction criminelle ou à la suite d'un acte de civisme, communiquez directement avec le Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC) au 1-888-881-7192 (sans frais).

Indemnités versées à la suite d'un accident de chasse ou de piégeage: Vous pourriez avoir droit à une indemnité si l'un de vos proches est décédé lors d'une activité légale de chasse ou de piégeage alors qu'il était titulaire d'un certificat du chasseur ou du piégeur. Pour plus d'informations, communiquez avec le ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs, par Internet à mffp.gouv.qc.ca (section Nous joindre) ou par téléphone au 1-877-346-6763 (sans frais).

L'enrichissement du conjoint décédé: Si vous pouvez prouver que votre contribution personnelle pendant votre union a permis à votre conjoint de s'enrichir en biens ou en services, vous pourriez réclamer une prestation compensatoire à la suite de son décès. Vous devez faire votre demande au liquidateur de succession dans les 12 mois qui suivent le décès de votre conjoint. Vous devez également vous entendre avec les héritiers et les légataires particuliers (personnes qui reçoivent par testament des biens ou des sommes d'argent) pour établir le montant de la prestation. En cas de désaccord, ce montant sera déterminé par le tribunal.



Sources:
Que faire lors d'un décès, Gouvernement du Québec, Édition 2023
https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/deces/que-faire/reclamer-montant/prestation-compensatoire

Connaissez-vous la fleur de votre mois de naissance ?
Juillet, août et septembre - Partie 3 de 4
Par Sylvie Leblanc



Le lupin symbolise un lien fort, la grâce, les bonnes intentions, l'imagination, l'inspiration, la créativité, l'énergie de transformation et la positivité. Il est souvent associé à l'amour et à la guérison. Dans certaines cultures, offrir un bouquet de lupins à une personne aimée est considéré comme un signe de dévotion et de loyauté. Il est perçu comme un symbole de prospérité, de robustesse, de persévérance et de fertilité. Dans certaines traditions, planter des lupins dans les jardins est considéré comme un moyen d'attirer la chance et l'abondance. Dans la culture victorienne, il était vu comme un symbole d'admiration et d'amour ardent.



Le pied-d'alouette (ou Delphinium) incarne la beauté, la grâce, la délicatesse, l'élégance et l'esthétique. Il est également considéré comme un symbole d'ouverture d'esprit. Il sert à exprimer l'amour et la gratitude. Il symbolise l'admiration et la sincérité des sentiments. Les hauts épis floraux symbolisaient également la noblesse, la richesse et la fierté. Il représente également la santé, le plaisir, la légèreté et la frivolité. Il a également été utilisé dans les jardins médiévaux pour repousser les mauvais esprits et les sorcières. On s'en servait lors de rituels pour éloigner les énergies négatives.



Le nénuphar (ou lotus) représente la résurrection, la renaissance, le déploiement de l'âme et le voyage de la découverte de soi. Il est associé à la créativité. Il symbolise aussi l'espoir et l'optimisme. Dans l'Égypte antique, il symbolisait la pureté, la franchise et la beauté. Il peut aussi signifier la naïveté et l'ignorance. Dépendamment de ses couleurs, il peut aussi représenter l'abondance, la fertilité, la végétation, la richesse, la chance, l'éveil spirituel, le désir, l'attachement, la sainteté, le vrai amour, la joie, la grâce, la divinité, le rituel, la foi, l'épanouissement, la sympathie, la passion, la générosité du coeur, la sagesse, la connaissance et l'intelligence émotionnelle.



Le glaïeul est depuis l'Antiquité un symbole de victoire, de beauté, d'admiration, de vérité et de guérison. Il représente également la force morale, l'intégrité, la fidélité, la fierté, le souvenir, l'ambition, la provocation et le défi. Selon ses différentes couleurs, il est souvent associé à la pureté, l'innocence, la passion, l'engouement amoureux, l'immaculée, la compassion, l'élégance, la loyauté, au charme, au mystère et au coup de foudre. Recevoir cette fleur signifie que l'on a été «transpercé par l'amour». À l'époque romaine, à l'issue d'un combat de gladiateurs, le combattant victorieux se voyait couvert de glaïeuls. Il symbolise aussi la mort, l'honneur, l'honnêteté et la persévérance.

Le coquelicot, aussi appelé pavot, est souvent associé à la beauté, au souvenir et à la consolation. C'est aussi un symbole d'espoir et de renouveau. Il représente la gratitude et incarne la résilience et le courage. Il est devenu un symbole de liberté, d'adaptabilité, de volonté et d'endurance. Il est aussi associé à la fierté, la simplicité, la tristesse, la réussite et la sérénité. Dans les commémorations de temps de guerre, le coquelicot rouge représente le respect et la solennité des soldats tombés au combat, notamment ceux pendant la Seconde Guerre mondiale. Il peut également être utilisé comme emblème de l'imagination, du succès, du luxe, de l'extravagance et même de la paix dans la mort.





Emblème de l'amour éternel, la belle-de-jour (ou gloire du matin) a une signification d'affection et de dévotion. Elle symbolise la renaissance et les nouveaux départs. Selon ses couleurs, elle peut être associée à la paix, au calme et à la sérénité. Elle représente la pureté et l'innocence. En Chine, elle servait à symboliser la naissance d'un enfant masculin, tandis qu'en Angleterre victorienne, elle était considérée comme un symbole de mortalité et était souvent utilisée dans les arrangements funéraires. Dans certaines cultures amérindiennes, elle est utilisée dans les rituels de guérison.

L'aster symbolise la délicatesse, la confiance, la sérénité, la paix, la pureté, l'admiration, l'innocence, la sympathie, la sensibilité, le réconfort, la dévotion, l'amour fort et puissant. Il représente la sagesse et la foi. Dans certaines cultures, on pense que l'aster porte chance. Il est également un choix approprié pour montrer votre reconnaissance envers quelqu'un qui a fait preuve de patience à votre égard. Dans l'Antiquité, on pensait que l'odeur des feuilles d'aster brûlées éloignait les serpents. La mythologie romaine en a fait la fleur emblématique de Vénus, la déesse de l'Amour. En Allemagne, au lieu d'une marguerite, on effeuille une fleur d'aster pour savoir si l'être aimé partage les mêmes sentiments.



Sources : https://www.netdeveloppeur.com/la-fleur-de-lupin-symbole-de-legendes-et-de-mysteres-enracines-dans-la-culture-francaise/
https://www.fripoune.fr/blog/le-pied-dalouette-fleur-de-naissance-du-mois-de-juillet/;https://www.sessile.fr/blog/le-coquelicot-symbolique-et-signification/
https://la-maison-de-bouddha.fr/blogs/blog-bouddha/quelle-est-la-signification-spirituelle-qui-se-cache-derriere-le-nenuphar
https://www.femmeactuelle.fr/deco/deco-d-exterieur/langage-des-fleurs-symbole-et-histoire-de-l-aster-2021747

Les bienfaits de l'amélanche

PAR SYLVIE LEBLANC

Encore méconnu, l'amélanchier est originaire d'Amérique du Nord où il est plus connu sous le nom de Saskatoon. C'est un arbuste feuillu indigène qui pousse de l'ouest de l'Ontario jusqu'en Colombie-Britannique et au Territoire du Yukon. Il produit une baie délicieuse appelée amélanche, qui ressemble à une petite poire. Ce fruit sucré et charnu était d'une grande importance pour les autochtones et les premiers colons. Les baies sont de couleur pourpre à bleu-violet. Son goût sucré s'apparente à celui du bleuet et de la myrtille, avec de notes de mûre, mais aussi de pomme ou de poire. On dit parfois qu'il rappelle celui des amandes. Les bienfaits de l'amélanche sont les suivants :



- Est un antioxydant, essentiel pour neutraliser les radicaux libres nocifs dans le corps, réduisant ainsi le risque de maladies chroniques;
- Contribue à la régulation du taux de cholestérol nocif;
- A des effets protecteurs contre plusieurs maladies liées au vieillissement;
- Favorise le bon fonctionnement des intestins;
- Peut contribuer à prévenir les maladies cardiovasculaires et à contrôler le diabète;
- Renferme des quantités relativement importantes de glucides, de protéines et de lipides;
- Riche en vitamine C, nutriment essentiel pour le fonctionnement immunitaire;
- Riche en vitamine K, importante pour la coagulation du sang et la santé osseuse;
- Riche en magnésium, en manganèse, en fer, en calcium, en zinc et en vitamine A;
- Prévient les maladies inflammatoires;
- Contribue à une alimentation équilibrée;
- Soutien la protection cellulaire et la digestion;
- Calme les douleurs menstruelles et aussi les diarrhées (l'écorce préparée en tisane);
- L'amélanchier du Canada contribue à la biodiversité et soutient la faune locale. Ses fleurs attirent une variété de pollinisateurs, y compris les abeilles et les papillons, qui sont essentiels pour la pollinisation et la santé des écosystèmes. Les baies fournissent également une source de nourriture pour les oiseaux et les mammifères, favorisant un écosystème équilibré et vibrant.
- Le système racinaire de l'amélanchier du Canada est très efficace pour prévenir l'érosion du sol. Cela en fait une plante précieuse pour les zones sujettes à la dégradation des sols. En stabilisant le sol, l'amélanchier du Canada aide à maintenir la santé du sol et à prévenir la perte de précieuse couche arable, contribuant ainsi à la gestion durable des terres.

Sources :
https://www.lesfruitsdupoirier.com/les-fruits
https://plantesprovence.com/blogs/infos/les-fruits-de-l-amelanchier-sont-ils-comestibles-comment-les-utiliser?
https://thecanadianencyclopedia.ca/fr/article/amelanche-saskatoon
https://www.picturethisai.com/fr/benefits/Amelanchier_canadensis.html



ÉDUCATION CANINE

Miss Anonymous

Faire perdre ses mauvaises habitudes à son chien (marabout)

« C'est lui qui commande ». « Il est turbulent », « il me harcèle », « il est toujours dans mes jambes et manque de me faire tomber »… : telles sont les phrases souvent utilisées par les maîtres de chien dominant pour décrire le comportement de ce dernier. En fait, leur compagnon fait penser à un enfant à qui l'apprentissage de la discipline a fait défaut depuis son plus jeune âge et qui ignore tout des règles de vie en société. Mais la comparaison s'arrête là, car s'il est possible d'expliquer à un enfant pourquoi il doit se comporter de telle ou telle façon, le chien ne comprend que ce qui se passe dans l'instant et reste insensible aux discours. En fait, on pourrait dire que l'animal dominant se retrouve dans un monde sans repères précis, où tous les signaux de communication qu'il échange avec son maître restent vagues. Cette situation ne pourrait pas se produire au sein d'une meute de loups : pour que la cohésion du groupe se maintienne, les malentendus doivent être évités et le rôle de chacun obéit à des règles rigoureuses.



Le comportement dominant

Si votre chien est dominant, il se comporte souvent de la façon décrite plus haut. On peut ajouter qu'il lui arrive aussi de se précipiter devant vous pour franchir une porte ou de bondir hors d'une voiture sans attendre votre permission. Tirant sur la laisse, il décide du parcours de ses promenades en fonction des odeurs rencontrées- surtout si elles révèlent la présence de congénères- et, de façon très révélatrice, ne se tourne jamais vers vous pour voir vos réactions, car il n'en ressent pas le besoin, même si vous tirez sur la laisse et malgré vos nombreuses injonctions. Afin d'éviter tous ces inconvénients, vous avez sans doute spontanément recours à toutes sortes de stratagèmes : « Je ne prends mes clefs de voiture qu'à la dernière minute ». « J'enferme le chien dans une autre pièce pendant que je prépare la nourriture du chat », « J'installe le chien dans la voiture avant les enfants, sinon il les bouscule trop fort ». Vous ajoutez parfois : « Je n'arrive même pas à laisser mon chien seul devant le magasin car il se met à aboyer ». Combien de phrases commencez-vous par « Je ne peux pas »? Il faut le constater, votre comportement s'adapte à celui du chien : c'est lui qui établit votre mode de relation.

Les causes de ce comportement

Les attitudes d'un chien dominant s'expriment en toute liberté. Bien que ce type de comportement varie d'un individu à l'autre, voire d'une race à l'autre, il est l'aboutissement, pour l'animal, d'une longue pratique : petit à petit, il a appris de façon empirique à attirer votre attention pour obtenir ce qu'il veut. Il n'est pas question d'égalité entre votre chien et vous : ou bien vous commandez ou c'est lui qui commande. Cela ne signifie pas que vous ne pouvez pas établir une relation de confiance et d'affection avec votre compagnon : au contraire, un chien qui reconnaît sa position en bas de la hiérarchie de groupe familial est indéniablement plus heureux qu'un chien dominant, et mieux dans sa peau. Il est également moins sujet à l'anxiété. Les méthodes suivantes vont vous permettre de faire comprendre rapidement à votre chien la façon dont vous désirez qu'il se comporte. Grâce à votre attitude- par exemple, en ignorant ses sollicitations perpétuelles-, vous allez lui montrer que c'est vous, et non lui, qui décidez. N'oubliez pas qu'il s'agit pour vous d'habituer un animal que son instinct ancestral ne destinait pas à cohabiter avec des humains, à vivre dans un environnement où l'on ne pratique pas le langage des loups.

Destino

Par Alexandre Sanchez

Destino, la famille

Les origines de la famille Sanchez viennent de l'Andalousie (du sud de l'Espagne) au bord de la mer Méditérranée, le pays des corridas et du bon vin. Mes arrière-grands-parents ont immigré à Tanger (Maroc), au début du 20ème siècle (1905). À cette époque, Tanger, ville cosmopolite, se trouvait en territoire espagnol. La France et l'Espagne se partageaient le territoire marocain, le nord du Maroc sous protectorat espagnol et le sud, sous protectorat français. À Tanger, ville internationale, il y avait plusieurs communités: française, espagnole, britannique, américaine, juive, arabe ... et tout le monde travaillait ensemble pour faire du commerce!

Mon père et ma mère sont nés à Tanger, mon père en 1930 et ma mère en 1934. Ils ont fréquenté les écoles espagnoles et françaises! Plus tard dans les années 1940, en pleine guerre mondiale, ma mère étudiait au lycée français à Tanger et mon père étudiait à l'école professionnelle en mécanique! Ma mère et mon père se marièrent au printemps 1958!

En 1959, mes parents sont partis en Europe pour chercher du travail. Ils trouvèrent une entreprise qui fabriquait des machines à écrire, une entreprise de 6000 travailleurs, du travail pour toute la région, la ville de cette région est Yverdon, contient environ 20000 habitants, située en Suisse Romande au nord du canton de Vaud, au bord du lac de Neuchâtel à côté de la chaîne de montagne du Jura! Pour mon père, qui était un grand sportif, c'était le paradis sur terre. Au bord du lac, il y avait un terrain d'athlétisme, de basketball, de football (soccer). L'entreprise avec qui il avait signé un contrat de travail était à moins d'un km du centre sportif . Et puis, il a téléphoné au frère de ma mère, qui est devenu plus tard mon parrain et bien sûr mon oncle, José Burgos (surnom , Pepe Burgos.) Mon père lui a dit « on a trouvé du travail en Suisse amène-toi!! » c'était en 1960!

Ma mère était enceinte de mon frère aîné, né en février 1961, et ma sœur en octobre 1968.
Je suis né en 1964, le 29 février, à l'hôpital d'Yverdon-les-Bains à 2h 28 du matin. D'après ma mère, il neigeait.

Poésie

L'été

par Marie-Thérèse Bernard
{Solybelle}

L'été est enfin arrivé
Avec son soleil rayonnant
Voici le très beau temps venu
Où tous ont le goût chantonnant
Où les fleurs sortent leurs beautés
Prendre des vacances méritées
On a le goût de se baigner
On a envie de s'évader
D'aller courir à travers les prés
On fait du camping au grand air
Pour changer d'habitudes débonnaires

On va à la pêche près d'un lac
pour prendre le plus gros poisson
On s'étend dan son hamac
Des bains de soleil allongés
En sirotant une boisson
S'épivarder dans la nature
Vouloir partir à l'aventure
Prendre du bon air plein poumon
Se bronzer la peau jusqu'à saumon

Aller voir la plage et la mer
On se sent super jeune sans âge
On ramasse des coquillages
On trouve des roches très spéciales
On fait des châteaux de sable
On se sent si confortable
Car l'été nous nourrit le moral

Manger une glace plein soleil
Qui dégouline sous ses rayons
Mais c'est délicieux et si bon
Vite l'été semble si éphémère
Mais avec autant de merveilles
On se sent bien ravigoté
Pour encore une autre année





Magnésium

Il est connu pour son pouvoir neuro-sédatif qui fait de lui un antistress et un antifatigue. Il joue un rôle pour: diminuer les risques cardiovasculaires et de l'hypertension artérielle; la régulation du taux de sucre sanguin; le stockage et l'utilisation de l'énergie; la contraction musculaire; le renouvellement; la bonne santé de nos os, ce qui permet de réguler le taux de calcium dans le sang. Il est impliqué dans: l'activité de nos organes; la défense immunitaire; la fixation des minéraux; la santé des os; le maintien de la concentration intracellulaire de potassium et de calcium; la production d'énergie.

Le magnésium sert à solidifier les os et les dents; à maintenir le rythme des battements du coeur; à permettre le mécanisme de contraction des muscles; à participer aux nombreuses réactions faisant intervenir les glucides, les lipides et les protéines. Les propriétés du magnésium sont: la prévention de certains troubles cardiovasculaires, de l'ostéoporose et des complications du diabète de type 2; le soulagement des symptômes du syndrome prémenstruel, de la migraine, des crampes au niveau des jambes lors de grossesse, de la constipation occasionnelle; le traitement du TDAH; l'amélioration des performances sportives; et la prévention des crises d'asthme.

Les carences alimentaires en magnésium peuvent cependant survenir s'il y a présence de troubles d'absorption des nutriments dans l'intestin causés par: la maladie de Crohn; la maladie coeliaque ou une chirurgie intestinale; la prise de certains médicaments comme des antibiotiques ou des immunosuppresseurs; la prise prolongée de diurétiques; des vomissements répétés; des troubles rénaux; l'hyperthyroïdie; une cirrhose du foie; l'alcoolisme; la prise de contraceptifs oraux, d'oestrogènes et de cisplatine (médicament anticancéreux). Elles peuvent provoquer: fatigue générale; anémie; irritabilité; nervosité; anxiété; état dépressif; confusion; désorientation; trouble de la parole; perte d'appétit; nausées et vomissements; troubles du sommeil; difficultés de concentration; crampes, fourmillements, picotements et engourdissement; tressautements des paupières et tics nerveux; constipation; palpitations; vertiges; oppressions respiratoires; arythmie; épisodes de spasmophilie; troubles plus ou moins importants pouvant aller d'une simple crampe musculaire à une arythmie cardiaque. Chaque jour, le stress fait dépenser à l'organisme 50 % des apports en magnésium.

Les signes d'un excès (de sources autres qu'alimentaire) sont des nausées et de la diarrhée. Des effets plus sévères peuvent survenir à la suite de l'ingestion de doses très élevées, notamment: l'alcalose métabolique (hausse du pH dans le sang), l'hypokaliémie (abaissement du taux de potassium dans le sang) et un iléus paralytique (occlusion intestinale due à une paralysie passagère de l'intestin grêle).

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/magnesium/



Blagues en rafale

Par Claude Pellerin

Quel est le comble pour une sirène en voiture ?
Faire des queues de poisson.



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 !



Un pêcheur explique à un touriste belge :
– Vous savez, hier il y a eu une tempête et le port en a souffert. La jetée a été entièrement détruite par un raz-de-marée.
– Ah ben ça c'est désolant, une fois. Jamais je n'aurais cru qu'un rat puisse faire autant de dégâts !

Où est-ce que l'homme invisible part en vacances ?
Chez ses transparents.

Un chien et un pêcheur sont dans un bateau. Le chien pète, le pêcheur se noie. Quelle est la race du chien ?
Un pékinois (pet qui noie).



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

Sources - https://www.demotivateur.fr/lifestyle/les-20-blagues-les-plus-droles-a-raconter-cet-ete-40257

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

JEU

Mot d'été a découvrir

1. M_l_n 2. T_ngs
3.C_qu_ll_g_
4.V_c_nc_s
5.M__ll_t d_ b__n
6.Cr_m_ gl_c__
7.Ch_l__r
8.C__p d_ S_l__l
9.Pl_g_
10.R_nd_nn_
11._t__l_ d_ M_r
12.L_n_tt_
13.B_ll_n 14.S_bl_
15.P_sc_n_
16._ns_ct_
17.P_q__- n_q__
18.B_c_cl_tt_
19.T__r_sm_
20.Sp_rt

Ajouter les voyelles pour former les mots d'été



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 coeur!

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'automne: 4 septembre 2026

Date de sortie du journal d'automne: octobre 2026