



Association québécoise des droits des
personnes retraitées et préretraitées

BULLETIN

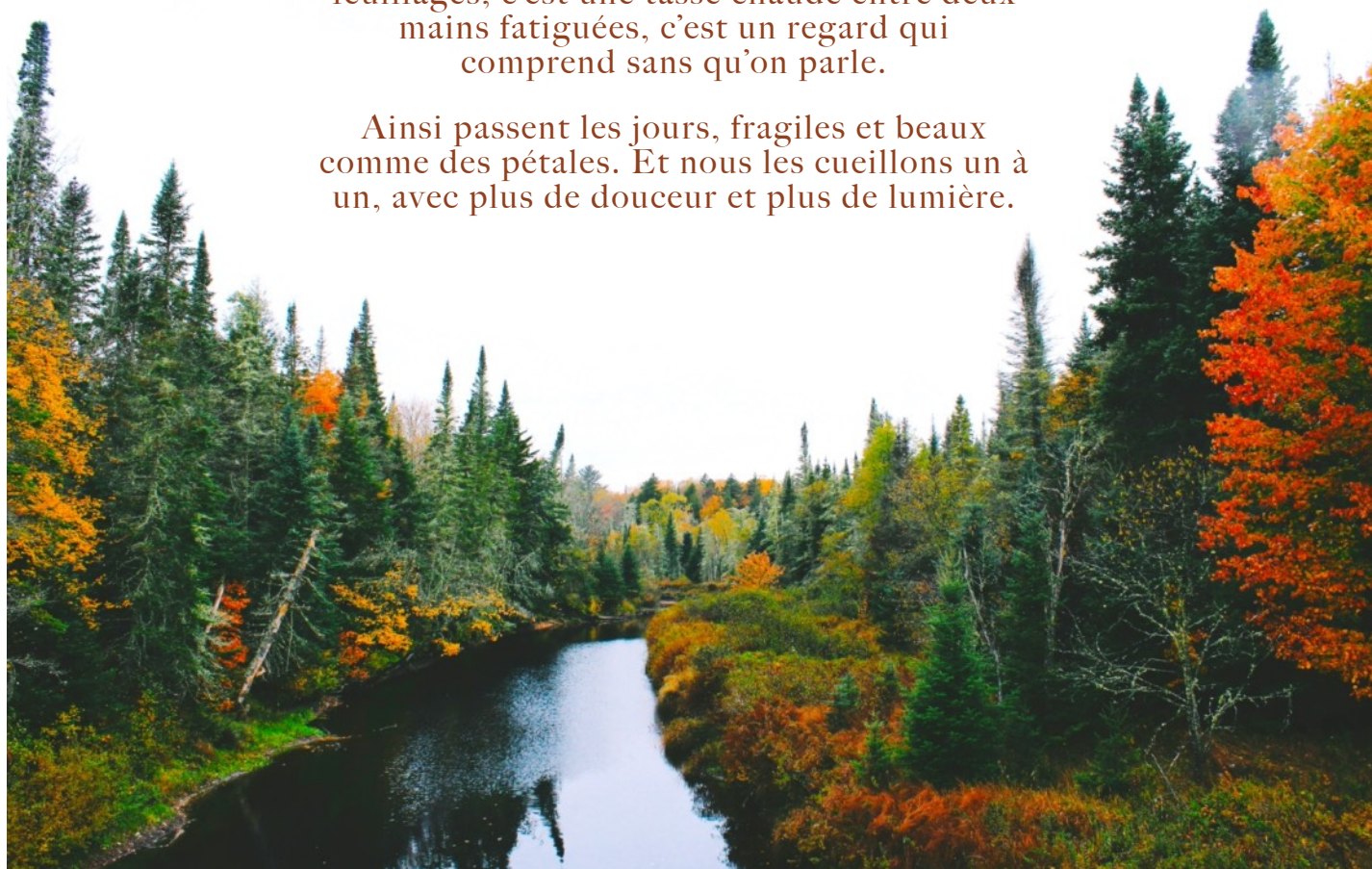
AUTOMNE 2025

Le temps s'écoule comme une rivière
tranquille, sans hâte, sans retour, il caresse
les pierres de nos souvenirs, et emporte avec
lui les bruits inutiles.

La sagesse ne vient pas en éclat, mais dans le
silence des choses comprises. Elle pousse
comme une plante patiente, nourrie par les
erreurs et les tendres vérités.

Et le bonheur? Ce n'est pas un cri ni une
fanfare, c'est un rayon discret à travers les
feuillages, c'est une tasse chaude entre deux
mains fatiguées, c'est un regard qui
comprend sans qu'on parle.

Ainsi passent les jours, fragiles et beaux
comme des pétales. Et nous les cueillons un à
un, avec plus de douceur et plus de lumière.



CONSEIL D'ADMINISTRATION

(De gauche à droite sur la photo:)



Monsieur Claude Trudel, président

Madame Hélène Carignan-Moreau, administratrice

Madame Denise Pomerleau, administratrice

Madame Denise Naud-Gravel, secrétaire

Madame Denyse Hudon, administratrice

Madame Diane Trépanier, administratrice

Monsieur Armand Ricard, vice-président

Madame Danielle Germain-Bergeron, trésorière

Monsieur Gaston Bergeron, administrateur



Le Bulletin RAYONNEMENT
est publié par la section AQDR Mékinac

DÉPÔT LÉGAL :

Bibliothèque nationale du Canada et
Bibliothèque nationale du Québec
SSN 183-2398 - 1^{er} trimestre 1989

CONCEPTION et RÉALISATION

Eve Tellier-Bédard, directrice générale



AQDR Mékinac
301, St-Jacques, local 218-A
Sainte-Thècle (Québec) G0X 3G0
(418) 289-2880 aqdrmekinacadm@gmail.com
www.aqdrmekinac.org

Secrétariat à l'action
communautaire
autonome
et aux initiatives
sociales

Québec 

TABLE DES MATIÈRES

La mission de l'AQDR Mékinac [PAGE 1](#)

Mot du président [PAGE 2](#)

Éditorial du comité des activités [PAGE 3](#)

Souvenirs [PAGES 4-5](#)

Babillard [PAGE 6](#)

Chroniques :

- La nutrition chez les aînés [PAGES 7-8](#)
- La vitamine soleil [PAGE 9](#)
- Qu'est-ce que l'épuisement ? [PAGE 10](#)
- Bilan du comité santé : L'attribution d'un médecin de famille [PAGES 11-12](#)
- Gardez un esprit vif ! PAUSE-JEU [PAGE 13](#)
- Mékinac en lumière : Portraits de nos municipalités [PAGES 14-15](#)
- Trucs et astuces pour gérer le stress et l'anxiété par Danielle l'Heureux [PAGE 16](#)
- L'alimentation et le stress par Danielle l'Heureux [PAGE 17](#)

À vos agendas ! [PAGE 18](#)

Voeux du temps des fêtes [PAGE 19](#)

Nouvelles et informations [PAGE 20](#)

Mots croisés [PAGE 21](#)



Mékinac

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES
ET PRÉRETRAITÉES

L'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées de Mékinac (AQDR Mékinac) a pour mission la défense collective des droits économiques, politiques, sociaux et culturels des personnes âgées. Elle porte leur voix sur la place publique, représente leurs droits et agit comme moteur de changement pour l'amélioration de leur qualité de vie.

L'AQDR Mékinac adhère à une vision dynamique du vieillissement, considérant cette période comme une étape de plénitude où les personnes âgées disposent de la capacité à maîtriser leur vie, à évoluer et à s'engager activement dans leur communauté. Elle assume un leadership fort et incontournable dans la défense des droits des personnes retraitées et préretraitées, notamment les plus vulnérables.

À travers ses actions, l'AQDR Mékinac travaille en collaboration avec les acteurs du milieu pour offrir des services, des formations et des activités visant à favoriser le bien-être et l'autonomie des aînés. Elle encourage également la sensibilisation et l'éducation afin que les personnes retraitées et préretraitées puissent mieux connaître et défendre leurs droits.





MOT du PRÉSIDENT

Monsieur **Claude Trudel**

L'AQDR poursuit résolument son mandat de défense des droits des personnes retraitées et pré-retraitées, et je suis rempli de fierté de pouvoir diriger cet organisme engagé. De nombreuses initiatives se mettent en place, notamment avec le comité santé qui a brillamment porté le projet d'un sondage sur les médecins de famille, renforçant ainsi notre écoute et notre action pour le bien-être de notre communauté.

Il est à noter que L'AQDR propose des conférences de haute qualité à petits prix, accessibles à tous. Nos activités se poursuivent avec dynamisme, notamment à travers ces conférences inspirantes. La programmation 2026, promet d'être particulièrement enrichissante. Vers une année d'engagement renforcé, l'AQDR Mékinac redoublera d'efforts pour approfondir son action dans les dossiers de défense des droits. Nous mettrons tout en œuvre pour demeurer un porte-voix crédible et engagé, à l'écoute des préoccupations de notre communauté. Notre objectif est clair : représenter avec rigueur et sensibilité les enjeux qui touchent les personnes âgées, et faire avancer concrètement les causes qui leur tiennent à cœur.

Nous restons présents sur le terrain, attentifs à l'actualité et toujours prêts à agir en tant que porte-parole de ceux qui ont tant contribué à notre société.

Je suis ravi de constater la vitalité, le dynamisme et la grande participation qui animent notre organisme. Je suis également heureux d'en faire partie et fier de contribuer à cette aventure collective pour soutenir chacun d'entre vous.

Ensemble, continuons d'avancer avec énergie et solidarité.

Avec toute ma considération,

Votre président, *Claude Trudel*



ACTIVITÉS

À l'AQDR, nous croyons fermement que la connaissance et la convivialité sont les moteurs d'une communauté solidement unie et épanouie. C'est pourquoi nous organisons des activités enrichissantes à prix accessibles.



Conférence de Maître Michel Isabelle du Centre de justice de proximité de la Mauricie
www.justicedeproximite.qc.ca/centres/mauricie



Conférence de Danielle l'Heureux. *Trucs et astuces pour gérer le stress et l'anxiété.*
daniellelheureux.ca

La mission de l'AQDR est d'informer et de diffuser le savoir par le biais d'activités, de formations et de communications, avec l'ambition de briser l'isolement et d'offrir des expériences stimulantes sur notre territoire. Cours, conférences et activités viennent élargir nos horizons et consolider notre réputation en matière d'activités engageantes.

Pour ne rien manquer de nos activités, surveillez notre **site web**, notre page **Facebook** et **inscrivez-vous à notre infolettre !**

(Nous écrire un courriel à aqdrmekinacadm@gmail.com pour vous inscrire.

Ensemble, nous avons le désir de construire une communauté forte et inspirée !

Avec toute notre motivation,
 Votre comité Activités - AQDR Mékinac

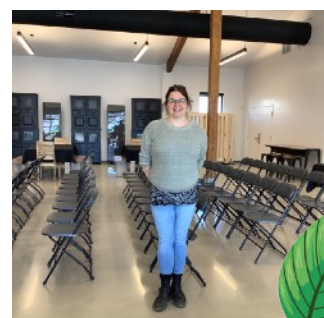
Souvenirs de nos activités ensemble

Cabane à sucre 2025



Conférence

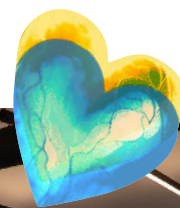
« Trucs et astuces pour gérer le stress et l'anxiété » de Danielle l'Heureux





45 ans de l'AQDR Mékinac

Un événement rassembleur et magique !



Vous avez participé au **photobooth** lors de notre soirée du 45^e et aimeriez recevoir vos photos ?

L'AQDR les conserve précieusement et se fera un plaisir de vous les transmettre !
Pour les obtenir, contactez-nous au 418 289-2880 ou aqdrmekinacadm@gmail.com





Intéressées par des COURS D'INFORMATIQUE ?

Faites-nous le savoir !

- Sur tablettes ou téléphones
- ANDROÏD ou APPLE
- Windows

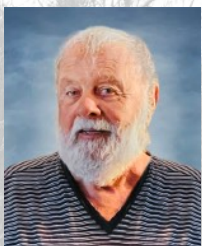


INFORMATIONS / INSCRIPTIONS : 418 289-2880



Félicitations à Madame Huguette Levesque !

Lors du Gala Reconnaissance des Bénévoles 2025 du Centre d'Action Bénévole de Mékinac, son implication et son dévouement ont été honorés comme il se doit. En tant que membre précieuse de notre conseil d'administration, son engagement inspire toute la communauté. Une belle reconnaissance pour une dernière année de mandat. Bravo et merci Huguette tout ce que tu as accompli au sein de l'AQDR Mékinac !



C'est avec une profonde tristesse que le Conseil d'administration annonce la perte de l'un de ses membres estimés, Monsieur **Marcel Bédard**. Sa jovialité et sa simplicité ont marqué tous ceux qui ont eu la chance de travailler à ses côtés. Son esprit vrai et serein laissera un souvenir impérissable au sein de notre organisation.

MÉMO AUX MEMBRES

Il est possible que certains d'entre vous n'aient pas encore reçu leur carte de membre, malgré le paiement effectué. Ce retard est dû à un délai dans le système informatique, combiné à un ralentissement du côté de Postes Canada.

👉 **Soyez rassurés : vous êtes membres en règle dès le jour de votre paiement.**

Merci de votre compréhension
et de votre confiance,

Eve TB
DIRECTRICE GÉNÉRALE



NutriAGES

NUTRITION chez les aînés.

SOURCE : geriatriesociale.org/projets-lisa/nutrition/

Saviez vous que les besoins en protéines sont plus élevés après 65 ans ?

Au lieu des 0,8 gramme de protéines par kilogramme de poids santé, il est recommandé d'en consommer 1 à 1,2 g/kg. En matière de prévention et de vigilance, une perte de poids involontaire de 10 lbs ou plus en 6 mois devrait nous préoccuper et nous inviter à agir. Les conséquences de la dénutrition ou de la malnutrition sont majeures au sein de la population âgée. Ils contribuent à un vieillissement accéléré et une détérioration importante de l'état de santé.

La diététiste-nutritionniste reconnue, Louise-Lambert Lagacé, s'est alliée au LISA pour proposer une façon novatrice de combler les besoins en protéines et vitamines des personnes aînées.

Principaux constats

- Au Québec, près de 4 personnes âgées sur 10 sont à risque sur le plan de la nutrition.
- Au moins 45 % des aînés arrivent à l'hôpital en état de malnutrition/dénutrition.
- Environ 15 % des aînés sautent un repas presque tous les jours et 18 % considèrent que cuisiner est un fardeau !
- Au moins 25 % des personnes âgées n'atteignent pas leurs besoins en protéines et environ 35 % des aînés manquent de vitamine B 12.
- La pauvreté est un des enjeux majeurs lorsqu'il est question de dénutrition, 50 % des personnes âgées vivent avec moins de 26 000 \$ par année.

Le projet, concrètement, c'est quoi ?

Lors de leur intervention à domicile auprès des personnes aînées repérés par des sentinelles, les navigateurs en gériatrie sociale procèdent à une observation globale de leur santé, et explorent notamment la question de la nutrition. Ils ont ajouté à leur pratique un outil : un court questionnaire (*Screen 3*) permettant de faire une évaluation du risque nutritionnel.

Si la personne aînée est jugée à risque nutritionnel, elle peut, sur une période de six mois, recevoir gratuitement du lait enrichi en protéines et des vitamines, livrés chaque semaine par la popote roulante. Un suivi rapproché est effectué afin de mesurer les impacts de l'expérience.

Où en sommes-nous ?

Dans le cadre d'un premier projet pilote déployé auprès de 4 projets de gériatrie sociale, au total, **145 personnes âgées ont été identifiées comme étant à risque nutritionnel**. Parmi elles, **124 ont participé à la consommation régulière de lait enrichi en protéines et de vitamines** sur une période de six mois, et **toutes ont constaté des bienfaits sur leur santé globale et leur bien-être**, en plus d'avoir **amélioré leurs connaissances sur l'importance des protéines**.

Au cours des trois prochaines années, les partenaires de NutriAGES souhaitent coconstruire une phase 2 du projet axée sur sa pérennisation. Celle-ci inclura l'expérimentation de scénarios de transfert de projet vers des organismes repreneurs. Parallèlement, avec nos partenaires en alimentation, nous explorons des solutions pour rendre le lait enrichi en protéines plus abordable pour les aînés.

Impacts attendus

- **Sensibilisation des aînés et des intervenants cliniques et communautaires à la nutrition et l'importance des protéines**, ainsi qu'à la **dénutrition/malnutrition et leurs conséquences**.
- **Amélioration du bien-être des aînés**
- **Diminution des risques de chute**



ALIMENTS riches en protéines



Sources animales populaires

- **Bœuf haché** : très recherché pour sa polyvalence et sa teneur élevée en protéines.
- **Poitrine de poulet** : maigre, économique et facile à intégrer dans tous les repas.
- **Oeufs** : une source complète de protéines, très prisée pour les déjeuners et collations.
- **Poissons** : saumon, truite et maquereau sont riches en protéines et en oméga-3.
- **Produits laitiers** : yogourt grec, fromage cottage, lait – particulièrement le lait ultrafiltré.
- **Porc** : côtelettes, filet mignon ou jambon maigre sont des choix fréquents.

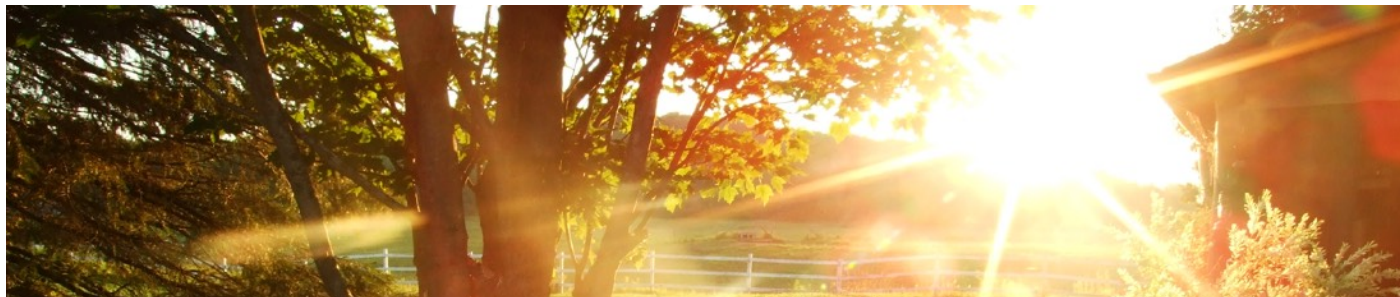


Sources végétales populaires

- **Tofu et tempeh** : très présents dans les recettes végétariennes québécoises.
- **Légumineuses** : lentilles, pois chiches, haricots noirs, souvent utilisés dans les soupes et salades.
- **Quinoa** : une céréale complète, riche en protéines et facile à cuisiner.
- **Graines de chanvre, chia et lin** : ajoutées aux *smoothies*, yogourts ou gruaux.
- **Beurre d'arachide et autres beurres de noix** : pratiques et riches en protéines.



La vitamine « soleil »



Au Québec, les longs hivers et le manque de soleil compliquent la synthèse naturelle de la vitamine D, indispensable pour l'absorption du calcium, la santé osseuse et le soutien immunitaire. Les sources principales incluent l'exposition au soleil, les aliments fortifiés — comme le lait et les boissons végétales enrichies — ainsi que certains aliments naturellement riches en vitamine D, tels que les poissons gras et les œufs.

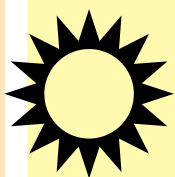
Face à nos conditions climatiques, la supplémentation* est souvent recommandée pour maintenir des niveaux optimaux et ainsi renforcer notre santé globale. Il est toujours conseillé de consulter un professionnel de la santé pour adapter vos besoins individuels.



Sources alimentaires

Vitamine D

- Les œufs (jaune d'œuf)
- La margarine molle
- Les poissons gras, comme :
 - le saumon
 - l'omble chevalier
 - la truite arc-en-ciel
- Le lait plus faible en gras
- Les boissons végétales enrichies non sucrées



Le soleil et la vitamine D

La vitamine D a une particularité : elle est fabriquée par le corps lorsqu'il est exposé au soleil. Bon nombre de facteurs peuvent réduire la quantité de vitamine D produite par le corps :

- Le smog
- La saison
- La présence de nuages
- Le moment de la journée
- L'utilisation d'un écran solaire
- La quantité de peau exposée au soleil
- Le fait de passer trop peu de temps à l'extérieur
- L'âge : La production de vitamine D diminue avec l'âge. La quantité de mélanine (pigmentation naturelle qui rend la peau plus foncée) : il faut plus de temps aux personnes ayant plus de mélanine pour produire de la vitamine D à partir des rayons ultraviolets du soleil.

SOURCE : Santé Canada

Une carence en vitamine D peut avoir des conséquences sérieuses sur la santé, selon les médecins du Canada. Elle peut entraîner des problèmes comme le rachitisme chez les nourrissons et les enfants, une faiblesse musculaire et osseuse, ainsi que des fractures. Chez les adultes, elle peut aussi être liée à l'ostéomalacie, une maladie qui affecte la minéralisation des os.

La vitamine D est liposoluble. Les vitamines liposolubles sont stockées dans l'organisme lorsqu'elles ne sont pas utilisées, ce qui signifie que le corps les conserve plus longtemps que les vitamines hydrosolubles. Si vous consommez plus de vitamine D un jour et pas assez le lendemain, le surplus de vitamine D de la veille s'équilibrera.

Cependant, l'ingestion d'une quantité de vitamine D supérieure aux besoins sous forme de suppléments peut être nocive.

Qu'est-ce que l'épuisement ?

L'épuisement est un état de fatigue extrême, tant physique que mental, qui survient lorsqu'il n'y a pas de récupération suffisante après un effort prolongé. Il se manifeste par une faiblesse persistante, un manque d'énergie, des douleurs musculaires et des troubles du sommeil. Mentalement, il entraîne une baisse de concentration, une irritabilité accrue et une perte de motivation.

Les causes incluent le stress, la surcharge de travail, le manque de sommeil ou une alimentation déséquilibrée. Pour prévenir l'épuisement, il est essentiel de maintenir un équilibre entre activité et repos, d'adopter des habitudes saines et d'écouter son corps. Si l'épuisement devient chronique, il peut mener à des troubles plus graves comme le burn-out, d'où l'importance d'agir rapidement en prenant soin de son bien-être.



Photo de oskar holm sur Unsplash

Il existe plusieurs façons de se ressourcer physiquement et retrouver son énergie. Un sommeil réparateur avec une routine régulière et moins d'écrans avant le coucher favorise un bon repos. Une alimentation équilibrée, riche en nutriments et pauvre en produits ultra-transformés, joue aussi un rôle clé. L'activité physique, qu'il s'agisse de marche, yoga ou natation, aide à renforcer le corps et l'esprit. La respiration profonde, la méditation et les massages offrent un apaisement immédiat, tandis que le repos actif permet d'alterner effort et récupération pour mieux gérer la fatigue quotidienne.

Se ressourcer passe par un sommeil réparateur, une alimentation saine et l'activité physique. Exprimer ses émotions, réduire les stimulations et pratiquer la pleine conscience aident à apaiser l'esprit. Prendre du temps pour soi ou consulter un professionnel peut aussi favoriser l'équilibre et le bien-être.

Privilégier les relations positives, exprimer ses besoins avec bienveillance, s'éloigner des influences négatives et s'entourer de soutien. Accorder des moments de solitude permet aussi de mieux se reconnecter aux autres.

Faire des pauses, mieux organiser son temps et limiter les sollicitations hors travail permettent de préserver son énergie. Apprendre et célébrer ses réussites contribuent aussi à un meilleur équilibre et à plus de motivation.

Se recentrer passe par l'introspection pour clarifier ses priorités, la gratitude pour cultiver le positif et l'exploration de passions pour nourrir l'épanouissement. S'engager dans une cause et se reconnecter à soi, par la méditation ou la nature, renforcent le bien-être et le sens de son parcours.

Les sources potentielles de l'épuisement

L'épuisement mental découle d'une surcharge de responsabilités, du perfectionnisme et du manque de limites, aggravé par la pression sociale et une mauvaise gestion du temps. Sans équilibre entre vie personnelle et professionnelle ni soutien adéquat, il fragilise le bien-être et l'épanouissement.

Me reposer n'est pas un luxe, c'est une nécessité pour nourrir mon corps, mon cœur et mon esprit.

Je choisis aujourd'hui de m'offrir du repos sans culpabilité.

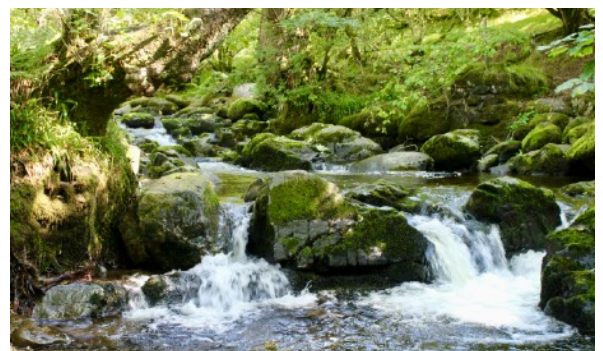


Photo de Bee Balogun sur Unsplash

*Ralentir consciemment
Apprendre à s'arrêter.*

Se recentrer sur ses besoins.

Écouter ce que mon corps et mon cœur réclament.

Poser des limites bienveillantes : Dire non pour mieux se dire oui.

Cultiver l'équilibre émotionnel : accueillir mes émotions sans me laisser submerger.

Nourrir des relations saines : s'entourer de personnes qui soutiennent mon mieux-être.

Récemment, l'AQDR Mékinac a mené un sondage sur l'accès aux médecins de famille et les délais d'attente pour mieux comprendre la réalité vécue par ses membres. L'objectif est de collecter des données précises afin d'interpeller les autorités et d'améliorer les services de santé dans la région. Grâce à une forte participation, l'association est déterminée à poursuivre son engagement et invite les médias à relayer les résultats de cette étude pour faire avancer la cause.

AQDR Mékinac, porte-parole des aînés.

Fondée en 1980 et rattachée à la structure nationale, nous sommes la première section ouverte en Mauricie. Nous couvrons 10 municipalités de la MRC Mékinac et comptons **plus de 220 membres**.

Nous sommes actifs pour **défendre les droits des retraités** : avoir un revenu décent, des logements convenables, des services médicaux, du soutien et des soins à domicile.

Attribution d'un médecin de famille



Présentation des résultats du sondage aux membres

Réalisé par le comité santé de l'AQDR Mékinac

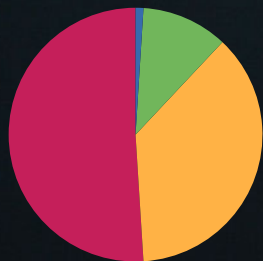
Quand l'absence d'un médecin de famille devient un enjeu.

Actuellement, par le biais de ce sondage, nous souhaitons proposer à notre Gouvernement une **vision détaillée des difficultés que rencontrent nos membres** à se faire attribuer un médecin de famille.

Sans un suivi régulier par un même médecin, les problèmes de santé des patients sont traités cas par cas, ce qui peut occasionner **des lenteurs de diagnostic et de traitement**.

Qui sont les sondés ?

- Le sondage a été envoyé aux 228 membres inscrits, mai 2024
- 100 personnes ont répondu, nos membres sont âgés de 50



● 45-54 ans
● 55-65 ans
● 66-75 ans
● 76 ans et +

« *Situation stressante !* »

« *Inégalité* »

« *Sentiment d'abandon au profit du privé* »

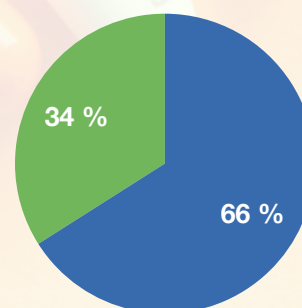
« *Système incompréhensible !* »



RÉSULTATS

Les sondés ont-ils un médecin de famille ?

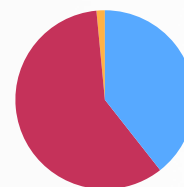
● OUI
● NON



GAMF : Guichet d'Accès aux Médecins de Familles
GMF : Groupe de Médecine Familiale

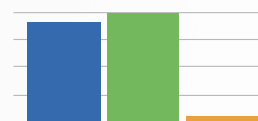
Les sondés ayant actuellement un médecin de famille ont-il eu recours à un GAMF par le passé ?

39 % ont répondu OUI
59 % ont répondu NON
2% n'ont pas répondu



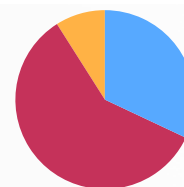
Combien de temps les sondés ayant actuellement un médecin de famille sont-ils restés sur la GAMF ?

La médiane du temps passé sur la liste d'attente est de 2 ans.



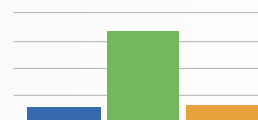
Les sondés SANS médecin de famille ont-il eu une attribution à un GMF ?

32 % ont répondu OUI
59 % ont répondu NON
9% n'ont pas répondu



Combien de temps les sondés SANS médecin de famille sont-ils restés sur la GAMF ?

La médiane du temps passé sur la liste d'attente est de 3 ans.



La médiane est la valeur qui séparer les données en 2 groupes égaux.

REMERCIEMENTS

Cette étude n'aurait pas été possible sans l'accord du Conseil d'administration et de son président, Monsieur Claude Trudel.

Grâce à l'initiative et sous la supervision du « Comité Santé » et de sa responsable, Huguette Lévesque

Avec la participation nombreuse des membres.



Mékinac

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES
ET PRÉRETRAITÉES

Gardez un esprit vif

PAUSE-JEU



Vous souvenez-vous?

Beaucoup de personnes blaguent sur les pertes de mémoire en vieillissant. Il peut cependant en être autrement.

Voici quelques exercices cérébraux :

Testez votre mémoire

Quelle est la meilleure façon de tester sa mémoire? Dressez une liste de choses et d'autres, comme une liste d'empêchement par exemple. Une heure plus tard, déterminez le nombre d'articles de la liste que vous pouvez nommer. Plus la liste est complexe, mieux vous entraînez votre cerveau !

Augmenter votre vocabulaire personnel

Cela est un excellent moyen d'élargir vos connaissances tout en exerçant votre cerveau. Un moyen simple d'acquérir du vocabulaire consiste à lire un livre ou à regarder une émission de télévision et à écrire des mots inconnus.

Ensuite, on peut utiliser un dictionnaire pour rechercher la signification du mot et réfléchir à des façons d'utiliser le mot dans une phrase.

Apprendre une nouvelle langue

Le bilinguisme augmente et renforce la connectivité entre les différentes zones du cerveau. Les chercheurs proposent que cette connectivité améliorée puisse jouer un rôle en retardant l'apparition de la maladie d'Alzheimer et d'autres formes de démence.

5	3			7				
6			1	9	5			
	9	8					6	
8				6				3
4			8		3			1
7				2				6
	6					2	8	
			4	1	9			5
				8			7	9

Le **sudoku** est un jeu de logique et de réflexion qui se joue sur une grille de 9x9 cases, divisée en neuf sous-grilles de 3x3. Le but est de remplir la grille avec des chiffres de 1 à 9, en respectant trois règles essentielles :

Chaque ligne doit contenir les chiffres de 1 à 9, sans répétition.

Chaque colonne doit contenir les chiffres de 1 à 9, sans répétition.

Chaque sous-grille 3x3 doit contenir les chiffres de 1 à 9, sans répétition.

Pas besoin de mathématiques, juste de la patience et une bonne observation !

MÉKINAC en lumière : Portraits de nos municipalités

Cette rubrique offre un regard immersif sur les municipalités de Mékinac, mettant en valeur leur histoire, leurs habitants et leur dynamisme à travers des portraits authentiques. Un voyage captivant au cœur de la région !

SAINTE-THÈCLE

Passe en semant le bien ...



Photo : Keven Lynch

Sainte-Thècle est une municipalité de Mékinac, reconnue pour ses **55 lacs**, qui en font un lieu privilégié pour la villégiature et les activités nautiques. Son territoire, qui s'étend sur **213,5 km²**, est marqué par des paysages de montagnes et de forêts offrant des panoramas exceptionnels. Son patrimoine historique est riche, avec des bâtiments emblématiques comme l'église, le presbytère et le cimetière, situés sur une colline dominante du village. La municipalité est également un paradis pour les amateurs de chasse, de pêche, de motoneige et de véhicules tout-terrain, attirant chaque année de nombreux visiteurs.

Sainte-Thècle a vu ses premiers colons s'installer dès 1867, notamment autour du lac des Chicots, par Pierre Ayotte. Son nom provient de la Sainte, Thècle, une disciple de Saint Paul. Sainte Thècle est une martyre chrétienne qui, après avoir miraculeusement échappé à plusieurs tentatives d'exécution, consacra sa vie à la prédication et devint une figure vénérée du christianisme.

Sainte-Thècle possède une économie diversifiée et l'économie locale est également soutenue par des commerces de proximité et des artisans qui contribuent à la vitalité du village. La municipalité offre une panoplie d'activités et de lieux à découvrir.

Trucs et astuces pour gérer le stress et l'anxiété

SOURCE : Danielle L'Heureux, nd conférencière
daniellelheureux.ca

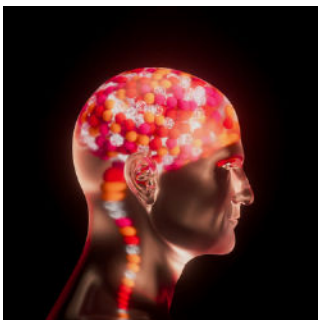
Introduction : Les causes

Le stress fait partie de notre vie que nous le voulions ou non. D'ailleurs, nous ne pourrions rien accomplir sans un degré minimal de stress, car c'est cette « tension » qui nous pousse à passer à l'action et à agir. Il est cependant impératif de bien le gérer, de le garder à un niveau minimal, à bien en identifier les sources et enfin prendre conscience de nos schémas personnels face à celui-ci.

Chaque individu réagit différemment aux sources de stress inhérent à la vie. Notre attitude dépend de plusieurs facteurs comme notre éducation, notre environnement, notre vulnérabilité personnelle (engendrée par nos expériences et mémoires du passé entre autres) et les facteurs génétiques.

Les mécanismes du stress : Ses manifestations

Lorsque nous sommes en contact avec un danger réel ou fictif, un acte réflexe se produit instantanément. L'avertissement est transmis immédiatement par influx nerveux à l'hypothalamus qui met en branle tout un réseau de réactions hormonales. L'hypophyse reçoit le signal d'alarme et se met alors à sécréter les hormones nécessaires à tout l'organisme pour passer à l'action. Sous cette influence hormonale, tous les systèmes sont sollicités. Le cœur accélère son rythme, la tension artérielle monte afin de faire affluer le sang dans les muscles, la respiration s'accélère pour augmenter la production d'oxygène et favoriser l'élimination de l'acide carbonique et enfin les glandes surrénales injectent de l'adrénaline et d'autres hormones dans le sang pour activer l'organisme à plein régime, et ce, en quelques instants seulement. D'un autre côté, pour permettre au corps de réagir si rapidement, l'organisme doit mettre en veilleuse d'autres fonctions. C'est ainsi que la digestion ralentit, les glandes salivaires s'assèchent, les intestins et l'estomac cessent leurs activités, les reins se contractent et le système immunitaire devient moins efficace.



Les désordres physiques reliés au stress chronique

Au plan physique, nous pouvons souffrir de troubles de digestion, cardiaques et respiratoires, en plus de tous les problèmes de santé dus à un affaiblissement du système immunitaire. Aussi, l'hypertension, les allergies, les dermatoses, les contractions musculaires, les tremblements, les palpitations, les ulcères, les troubles du sommeil ne sont que quelques-uns des problèmes qui peuvent être reliés de près ou de loin à un stress soutenu, mal géré.

Au niveau psychique, nous pouvons parler d'irritabilité, d'anxiété, d'angoisse, de dépression, de peurs irraisonnées, de phobies, de difficultés de concentration et de mémoire, de mal de vivre et, malheureusement dans les cas plus graves, d'idées suicidaires.

Trucs et astuces pour gérer le stress et l'anxiété (suite)

SOURCE : Danielle L'Heureux, nd conférencière

Bon stress et mauvais stress

Que la source de stress soit bonne ou mauvaise, des changements biologiques se feront naturellement au niveau de tout l'organisme. Le bon stress est relié à tout ce qui nous fait plaisir, il est stimulant, encourageant, source d'énergie et de bien-être tandis que le mauvais stress, sur une période plus ou moins prolongée (devenu chronique), engendre un état de mal-être, de déséquilibre et des troubles physiques et psychiques nombreux. Il est à noter que même un bon stress, mal géré et qui dépasse notre capacité d'adaptation personnelle, peut avoir les mêmes effets néfastes que le mauvais stress!

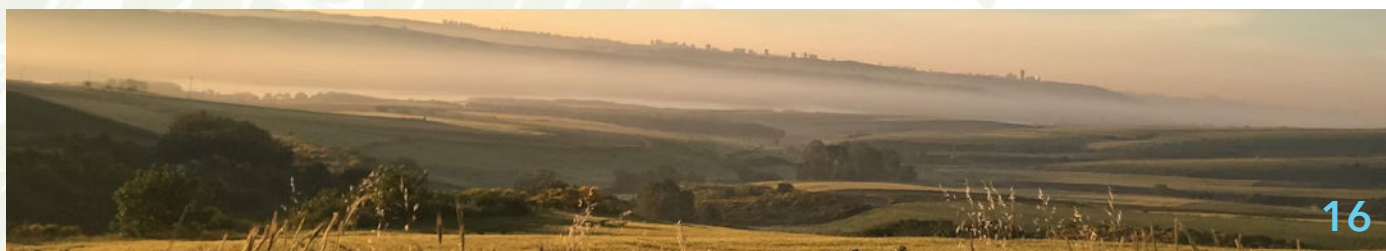


Les mesures préventives : Les solutions

Certaines mesures peuvent être entreprises pour nous prémunir contre les effets néfastes du stress. Une hygiène de vie saine constituée d'une bonne alimentation, d'exercices physiques, d'une respiration adéquate, de périodes de repos, d'un sommeil réparateur, d'une pratique quotidienne de retour à soi, d'une évaluation régulière de notre liste de priorités et enfin faire de la place au plaisir au quotidien, ne peuvent que nous être bénéfiques.

Par ailleurs, comme le cerveau garde en mémoire les expériences stressantes du passé, il est plus que recommandé de gérer nos pensées et de les conscientiser dès leur apparition. La notion de vivre le moment présent prend ici tout son sens. En effet, se positionner dans le présent nous ramène à une réalité objective plutôt qu'à une réalité subjective. Trop souvent, nous nous inquiétons de choses qui n'existent pas encore ou, au contraire, nous revivons des situations du passé sur lesquelles nous n'avons plus aucun pouvoir. Dans les deux cas, le stress engendré est bel et bien réel, mais malheureusement nous ne pouvons rien y faire et cet état d'impuissance stressant en viendra à nuire à notre santé dans sa globalité.

Heureusement, il est tout à fait possible de porter notre attention et mettre notre énergie sur les choses sur lesquelles nous avons du pouvoir et de passer à l'action dans notre réalité du moment présent. Ainsi, nous ne pourrions que nous sentir mieux, nous vivrions plus sainement et enfin nous jouirons d'un meilleur équilibre physique et psychique.



L'ALIMENTATION et 1^e STRESS ...



Aliments à éviter

- Aliments raffinés; Très riches en gras saturés et en sel;
- Additifs et colorants;
- Stimulants tels que café, thé, alcool, sucres raffinés, tabac;
- Fritures;
- Charcuteries.

Aliments à privilégier

- Riches en vitamines du complexe B; (meilleure source : La levure alimentaire)
- Riches en vitamines C;
- Riches en vitamines A;
- Riches en minéraux tels que calcium, magnésium, fer;
- Riches en oligo-éléments tels que zinc, sélénium, chrome, cuivre, phosphore;
- Riches en omega-3; (privilégiez les petits poissons);
- Aliments riches en anti-oxydants; (canneberges, bleuets, etc.).

Aliments antistress par excellence

- Abricots, ail, bananes, petits fruits, carottes, céréales entières, choux, cresson, épinard, fenouil, légumineuses, levure alimentaire, oignon, persil, feuilles de pissenlits et de betteraves, pommes, raisins, riz brun, tous les légumes vert foncé.

Exercices pratiques

- Gestion des pensées objectives/subjectives;
 - Respiration consciente; (ex. : cohérence cardiaque);
 - Méditation de la Pleine Conscience;
 - Stretching; (étirements)
 - Automassage;
 - Massage de certains points d'acupuncture : hara, creux du poignet, creux du coude, devant la jambe en bas du genou, creux de la plante des pieds;
 - Thérapie par le rire;
 - Visualisation créatrice;
 - Yoga / Tai-chi;
 - Gymnastique douce;
- Toutes activités physiques qui vous plaisent. (surtout celles se pratiquant en pleine nature).



7 NOVEMBRE

Dîner - conférence

L'anxiété : comment calmer ce tourbillon intérieur

Catherine Desaulniers, travailleuse sociale



10 H



SALLE MUNICIPALE DE LAC-AUX-SABLES



11 DÉCEMBRE

Activité du temps des fêtes

Dîner traditionnel

Prestation musicale



11 H



SALLE AUBIN DE SAINTE-THÈCLE



6 FÉVRIER

Journée santé

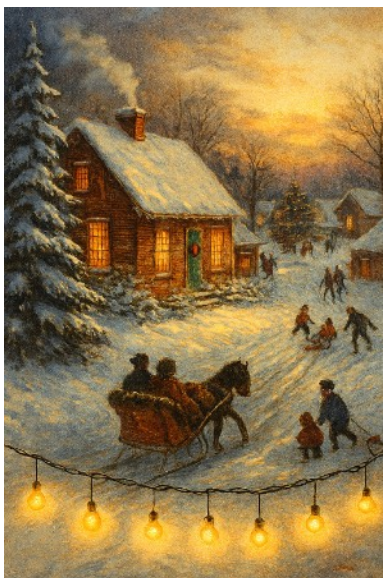
L'importance de prendre soin de soi



10 H



SALLE AUBIN DE SAINTE-THÈCLE



Le droit d'être nostalgique : une richesse du cœur

À l'approche du temps des Fêtes, les souvenirs affluent comme les flocons sur les vitres : les voix aimées, les parfums d'antan, les traditions qui ont marqué une vie. Pour les personnes âgées, cette nostalgie n'est pas une faiblesse, c'est une force. Elle témoigne d'un vécu riche, d'une mémoire affective qui mérite d'être honorée. Se permettre d'être nostalgique, c'est reconnaître la beauté des liens passés et leur empreinte dans le présent. C'est aussi une façon de se relier à soi-même, de revisiter les moments de joie, les gestes tendres, les rituels qui ont donné du sens aux Fêtes.

Des gestes simples pour un temps des Fêtes lumineux

- Écrire ou raconter ses souvenirs : que ce soit dans un cahier, à un proche ou à travers une activité communautaire, partager ses histoires permet de tisser du lien et de valoriser son parcours.
- Envoyer des cartes de vœux personnalisées : un geste simple qui peut raviver des connexions et semer de la joie.
- Cuisiner une recette d'antan : même seul, préparer un plat traditionnel peut être un acte de célébration intime et réconfortant.

Réflexions positives pour accueillir les Fêtes

- « *Je suis le gardien de traditions qui ont du sens.* »
- « *Chaque souvenir est une étoile qui éclaire mon présent.* »
- « *Même dans la simplicité, je peux créer de la magie.* »
- « *J'ai le droit de vivre les Fêtes à mon rythme, avec ce qui me fait du bien.* »

Une saison à vivre avec tendresse

Le temps des Fêtes n'a pas besoin d'être bruyant ou surchargé pour être beau. Pour les aînés, il peut être un moment de retour à soi, de reconnexion avec l'essentiel, et de célébration du vécu. La nostalgie, loin d'être un fardeau, devient alors une lumière douce qui éclaire le chemin vers un Noël serein, empreint de dignité et de chaleur humaine.

L'AQDR Mékinac vous souhaite un Joyeux temps des Fêtes !

NOUVELLES INFORMATIONS

La gériatrie sociale

La gériatrie sociale est une approche préventive, humaine et intersectorielle qui agit sur les déterminants sociaux de la santé pour maintenir l'autonomie des aîné·e·s dans leur milieu de vie, en misant sur la collaboration entre les professionnel·le·s de la santé, les proches, les organismes communautaires et les municipalités. L'AQDR Mékinac aimerait beaucoup implanter cette façon de faire sur son territoire, convaincue qu'elle répond aux réalités rurales et qu'elle constitue un levier structurant pour ses projets à venir.

BON COUP !



Publié le 30 septembre 2025 dans Le Journal de Montréal

À l'occasion de la Journée internationale des aînés (1^{er} octobre), plusieurs grandes organisations — dont l'AQDR, la FADOQ, l'AREQ, Proche aide Québec, l'AQRP et Intergénération Québec — ont publié une déclaration commune pour souligner l'apport essentiel des personnes aînées à la société québécoise.

Les aînés sont des piliers communautaires, porteurs de mémoire, de culture et de solidarité.

Leur contribution est trop souvent invisibilisée, malgré leur rôle actif dans les milieux bénévoles, familiaux et citoyens.

Les organismes demandent des politiques publiques plus inclusives, notamment en matière de logement, de soutien à domicile, de revenu et de participation sociale.

Cette mobilisation vise à rappeler que le vieillissement n'est pas un déclin, mais une phase riche de potentiel, qui mérite respect et reconnaissance.

beneva

Profitez de réductions exclusives pour vos assurances auto, habitation et véhicules de loisirs, ainsi que plusieurs autres **avantages** :

Services gratuits : assistance routière, si vous combinez vos assurances auto et habitation / assistance juridique, incluant un accompagnement en cas de vol d'identité / aide psychologique, en cas de sinistre

Diminution de 50 \$ de votre franchise à chaque renouvellement sans réclamation en assurance auto, habitation et véhicules de loisirs.

**Communiquez avec BENEVA pour mentionner que vous êtes membre de l'AQDR !
Mentionnez votre numéro de groupe : 10135**

Pour une soumission : beneva.ca/aqdr / 1-800-322-9226

Mots cachés

Les arbres

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

ABRI
 AIGUILLES
 BOIS
 BOURGEON
 BRANCHE
 BRINDILLE

CHENE
 CONE
 CROITRE
 ECORCE
 EPINETTE
 ERABLE

FEUILLES
 FRUIT
 MELEZE
 NOIX
 OMBRE
 PEUPLIER

PIN
 POLLEN
 RACINES
 RESINE
 SEVE
 TRONC

SOURCE: Gouvernement du Canada

Pour renouveler votre carte de membre en ligne, *scanner* le **code QR** à l'aide de votre téléphone et suivre les instructions :



POUR NE RIEN MANQUER !

Inscrivez-vous à notre infolettre à aqdrmekinacadm@gmail.com



AQDR Mékinac

301, St-Jacques, local 218-A Sainte-Thècle (Québec) G0X 3G0

(418) 289-2880 aqdrmekinacadm@gmail.com

www.aqdrmekinac.org