



AQDR

Mékinac

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE  
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES  
ET PRÉRETRAITÉES

BULLETIN

**PRINTEMPS 2026**

*L'été s'enflamme  
Au jardin, le temps danse,  
Les jours s'étirent fleur après fleur.  
Et la lumière prend toute sa chaleur!*



# CONSEIL D'ADMINISTRATION

(De gauche à droite sur la photo:)



Monsieur Gaston Bergeron, administrateur  
Madame Danielle Germain-Bergeron, trésorière  
Madame Denise Pomerleau, administratrice  
Monsieur Armand Ricard, vice-président  
Madame Diane Trépanier, administratrice  
Monsieur Claude Trudel, président  
Madame Denyse Hudon, administratrice  
Madame Denise Naud-Gravel, secrétaire  
Madame Hélène C. Moreau, administratrice



Eve Tellier-Bédard,  
Directrice générale

## DÉPÔT LÉGAL :

Bibliothèque nationale du Canada et  
Bibliothèque nationale du Québec  
SSN 183-2398 - 1<sup>er</sup> trimestre 1989

## CONCEPTION et RÉALISATION

Eve Tellier-Bédard, directrice générale



Le Bulletin RAYONNEMENT  
est publié par la section AQDR Mékinac



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

**Secrétariat à l'action  
communautaire  
autonome  
et aux initiatives  
sociales**



# TABLE DES MATIÈRES

AQDR Mékinac et *le communautaire à boutte* [PAGE 1](#)

Mot du président [PAGE 2](#)

Souvenirs de la cabane à sucre [PAGE 3](#)

Babillard [PAGE 4](#)

Le budget provincial [PAGE 5](#)

Le budget provincial - Réaction de l'AQDR nationale [PAGE 6](#)

Qu'est-ce que l'acupuncture [PAGE 7-8](#)

Portraits de nos municipalités - Notre-Dame-de-Montauban [PAGE 9](#)

Aller dehors! [PAGE 10](#)

Économie et rabais [PAGE 13](#)

Informations sur les procurations [PAGE 14](#)

Les bienfaits des petits fruits [PAGE 15-16](#)

Enjeux et doigts de l'AQDR [PAGE 17](#)

Les mesures préventives : Risques d'égarement [PAGE 19-20](#)

Demeurez en santé dans la chaleur [PAGE 21-22](#)

Charades [PAGE 23](#)



# AQDR

Mékinac

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE  
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES  
ET PRÉRETRAITÉES

**L'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR) tient à réaffirmer qu'elle a soutenu et s'est impliquée pleinement dans le mouvement de grève du milieu communautaire qui s'est déroulé récemment partout au Québec.**



Cette mobilisation n'a pas été un caprice : elle a été le résultat d'années de sous-financement, de surcharge, de précarité et d'aveuglement politique. Les organismes communautaires ont levé la main, puis le bras, puis la voix, parce qu'il n'était plus possible de continuer à porter autant de responsabilités avec aussi peu de moyens.

Pour les personnes âgées que nous représentons, souvent les premières touchées par l'isolement, la pauvreté, la fragilisation des services et les reculs sociaux, le renforcement du milieu communautaire n'est pas une option. C'est une question de dignité.

L'AQDR a donc tenu à se tenir debout, aux côtés des organismes en grève, pour rappeler que défendre les droits des aînés passe aussi par défendre celles et ceux qui travaillent chaque jour à maintenir un Québec plus juste, plus humain et plus solidaire.

**Les organismes communautaires ont réclamé un financement stable et prévisible, des conditions de travail décentes et une véritable reconnaissance politique de leur rôle essentiel dans le filet social.**



## MOT du PRÉSIDENT

Monsieur ***Claude Trudel***

Chers membres,

La tournure et la stabilité que prend notre organisme sont à la hauteur des attentes que nous avons portées, et une fierté profonde anime nos rangs en constatant les progrès réalisés. Notre objectif est clair : servir avec intégrité, défendre avec ténacité et accompagner avec cœur les aînés que nous représentons.

Les temps difficiles, marqués par une grève nécessaire, instaurent un climat sérieux et exigeant. Mais ce contexte ne nous affaiblit pas : il nous rend plus présents, plus solidaires et plus déterminés que jamais à soutenir nos membres et notre territoire, avec les ressources dont nous disposons et une gestion responsable de nos moyens.

Je tiens à réaffirmer haut et fort notre mission : défendre, protéger et promouvoir les droits des personnes âgées; soutenir la participation sociale; renforcer la cohésion et l'action collective. Dans cette période de défi, notre engagement demeure inébranlable et notre organisme, présent et fort, se tient à vos côtés pour agir avec discernement et efficacité.

À travers les initiatives à venir et les efforts quotidiens, continuons de faire de l'AQDR Mékinac un pilier de justice, d'inclusion et de solidarité. Ensemble, faisons converger fierté et détermination pour porter haut nos valeurs et nos actions.

Avec ma plus grande confiance,

Votre président, *Claude Trudel*



# Notre sortie à la SUCRERIE BOISVERT

Parce que nous avons tous droit à ces instants précieux!



La sortie à la Cabane à sucre a constitué une activité des plus enrichissantes et agréables pour les membres de l'AQDR Mékinac. Ce moment de rassemblement a favorisé la convivialité, les échanges et le sentiment d'appartenance. Cette activité soutient la participation sociale, renforce les liens entre les membres et contribue à leur bien-être dans un esprit de respect, de solidarité et d'engagement.





## À tous les membres!

L'Assemblée Générale Annuelle aura lieu le **jeudi 11 juin à 10 h**, à la **Salle Aubin de Sainte-Thècle**.

Votre présence est essentielle : c'est le moment de prendre connaissance des activités et des réalisations et de participer aux décisions qui influencent notre organisation.

Venez en grand nombre pour contribuer activement à l'avenir de votre association!

**RÉSERVATIONS OBLIGATOIRES au 418 289-2880**

Prendre note que les heures d'accueil du bureau **sont les mercredis et les jeudis, de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h.**

De plus, l'AQDR suspend ses activités pour la saison estivale, soit du **20 juin au 31 août 2026**.

Pendant cette période, nous vous invitons à planifier vos demandes à l'avance.

Merci de votre compréhension et passez un bel été!



## RESSOURCES IMPORTANTES

En cas de souci, sachez qu'il y a **des ressources** et **de l'aide** au bout du fil : vous pouvez joindre :

- Maltraitance envers les aînés (écoute + référence) : 1 888 489-2287
- Curateur public (inaptitude, protection légale) : 1 844 532-8728
- Aide chez soi Mékinac : 418-289-2265
- Association des personnes aidantes de la Vallée de la Batiscan : 418 289-1390
- Info-Social / Info-santé : 811
- Tel-Aînés : 1-888-489-2287





L'AQDR Mékinac s'engage à vous tenir au courant des enjeux qui vous concernent, que ce soit en matière de santé, de droits ou de services publics.



Voici un résumé du BUDGET provincial. C'est un budget dit de discipline et responsable, il a été déposé le 18 mars 2026 par le ministre des Finances, Éric Girard.

**Près de 9,6 G\$ additionnels d'ici cinq ans**



### 1,7 G\$ pour accélérer la transition économique du Québec

- 693,1 millions pour soutenir l'adaptation des entreprises au nouveau contexte économique;
- 581,3 millions pour agir en faveur des PME de toutes les régions;
- 429,1 millions pour appuyer l'essor de notre secteur culturel.



### 4,3 G\$ pour soutenir les grandes missions de l'État

- 2 168,5 millions pour faciliter l'accès aux soins de santé et aux services sociaux;
- 639,0 millions pour soutenir la réussite éducative;
- 391,9 millions pour soutenir la formation en enseignement supérieur, l'intégration au marché du travail et la recherche;
- 1 076,0 millions de dollars pour renforcer la sécurité des Québécois et l'accès aux services de justice.



### 3,6 G\$ pour appuyer les Québécois et les communautés avec des gestes ciblés

- Près de 2,4 milliards de dollars sur cinq ans seront consacrés au soutien des Québécois. Cela signifie des mesures pour soutenir les familles face à la hausse du coût de la vie, répondre aux enjeux d'itinérance et de santé mentale, lutter contre les violences conjugales et sexuelles, favoriser l'accès au logement et renforcer les services aux personnes vulnérables.
- Par ailleurs, plus de 1,0 milliard de dollars sur six ans seront investis afin d'assurer la résilience des communautés, avec des mesures pour les renforcer et pour soutenir les ménages en matière de lutte contre les changements climatiques.
- Ces sommes s'ajoutent à d'autres investissements prévus dans le cadre du Plan de mise en œuvre 2026-2031 du Plan pour une économie verte 2030, lequel est doté d'une enveloppe de 8,2 milliards de dollars.

### La situation financière du Québec s'améliore.

Le cadre budgétaire vise une gestion plus saine : le déficit se réduit et l'objectif d'équilibre budgétaire est maintenu pour 2029-2030; la dette est maîtrisée et les dépenses dans la santé et l'éducation sont pour répondre aux besoins et soutenir la croissance.

Une provision pour éventualités est prévue pour faire face aux imprévus.

# L'AQDR nationale a réagi au budget provincial et a émis un communiqué.



## Un budget conservateur qui passe à côté du défi démographique québécois

**Montréal, le mercredi 18 mars 2026** - Le ministre des Finances du Québec M. Éric Girard a présenté cet après-midi son 8<sup>e</sup> budget du gouvernement du Québec sous le signe de la « responsabilité ». Consciente que le contexte budgétaire n'est pas idéal, l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR) ne peut que constater qu'il s'agit d'une occasion manquée pour ce gouvernement de s'attaquer sérieusement au défi démographique québécois et à l'érosion du pouvoir d'achat des aînés les plus vulnérables qui doivent consacrer une part plus importante de leur budget pour la nourriture et le logement.

« Le gouvernement est très conscient que le vieillissement de la population aura un impact majeur sur les services publics, alors que 25% de la population québécoise aura 65 ou plus à partir de 2030 », a déclaré Pierre Lynch, président de l'AQDR. « L'approche qu'il a choisie est d'être conservateur plutôt que d'innover et d'évoluer vers un système de services publics orienté vers le soutien à domicile. »

Pour l'AQDR, l'accélération vers un modèle de soutien à domicile est le seul moyen viable d'offrir des services de qualité à la population du Québec tout en ayant le potentiel de générer des économies pour notre système de santé en réduisant la pression sur le réseau hospitalier. Malheureusement, la part du programme de Soutien à l'autonomie des personnes âgées allouée aux soins à domicile du programme d'aide à la perte d'autonomie lié au vieillissement n'a augmenté que de 1,2 point de pourcentage, ce qui est nettement insuffisant.

Le financement de la mise en place d'un guichet d'accès distinct de première ligne pour la population aînée via les CLSC, tel que proposé par madame Sonia Bélanger, n'apparaît pas non plus dans le budget et permettrait de soulager les urgences de nos hôpitaux tout en améliorant grandement le bien-être de ceux-ci. Il faut toutefois souligner l'investissement annoncé de 136 millions de dollars pour soutenir les personnes proches aidantes et les aînés en résidences privées pour aînés. Cependant, il s'agit d'un montant très insuffisant pour répondre aux défis à venir.

Parmi les autres priorités de l'organisation, les mesures structurantes visant à répondre aux besoins des aînés du Québec en matière de transport, de logement et de revenu brillent par leur absence. L'association voit toutefois d'un bon œil l'automatisation des déclarations de revenu et souhaite que les plus vulnérables soient priorités. Finalement, l'AQDR considère que l'investissement annoncé de 200 millions de dollars pour réduire les listes d'attente en chirurgie est nécessaire dans le contexte actuel.

« Notre analyse, c'est qu'il y a quelques mesures à court terme qui sont intéressantes, mais rien qui ne vienne modifier suffisamment l'organisation des soins et des services publics au Québec » conclut M. Lynch. « Pour nous, à l'aube d'une campagne électorale, c'est une occasion ratée. »

**À propos de l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR)**  
L'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR) a pour mission la défense collective des droits économiques, politiques, sociaux et culturels des personnes à la retraite et à la préretraite. Forte de ses nombreux membres et de ses sections locales réparties à travers le Québec, l'AQDR défend les droits des aînés et agit pour améliorer leur qualité de vie.

- 30 -



# Qu'est-ce que l'acupuncture ?

L'exercice de l'acupuncture constitue tout acte de stimulation, généralement au moyen d'aiguilles, de certains sites déterminés de la peau, des muqueuses ou des tissus sous-cutanés du corps humain dans le but d'améliorer la santé ou de soulager la douleur.

Pour accomplir les mêmes objectifs, l'acupuncteur peut également utiliser d'autres moyens de stimulation comme :



**La chaleur**  
Moxibustion,  
lampe chauffante



**Les pressions**  
Ventouses, massage  
tuina, acupression,  
bille-pression



**L'électricité**  
L'électro-acupuncture



**Le rayon lumineux**  
Laser doux

La sélection des points et des méthodes de stimulation est déterminée par l'acupuncteur et basée sur l'état de santé du client, la localisation de la douleur et des symptômes, la palpation des zones et méridiens impliqués ainsi que sur le bilan dit « énergétique » basé sur la révision des signes et symptômes selon les paradigmes de la médecine traditionnelle chinoise.

## La profession d'acupuncteur


Saviez-vous qu'au Québec, la profession d'acupuncteur est réglementée par un Ordre depuis plus de 25 ans! En effet, la profession d'acupuncteur fait partie des 55 professions régies par le Code des professions et encadrées par les 46 ordres professionnels existants. C'est l'Ordre des acupuncteurs du Québec qui en réglemente l'exercice depuis juillet 1995. Seul cet Ordre peut octroyer le droit d'exercer l'acupuncture au Québec. Ailleurs au Canada, la profession d'acupuncteur est également réglementée en Alberta, Colombie-Britannique, Terre-Neuve/Labrador et en Ontario.

## Les troubles traités par l'acupuncture :

Allergies / Céphalées (maux de tête) / Migraines / Douleurs lombaires chroniques / Douleurs post-opératoires / Nausées et vomissements en postopératoire / Nausées et vomissements liés à la chimiothérapie / Ostéo-arthrite du genou

## Effet positif pour les conditions suivantes :

Accident Vasculaire Cérébral (AVC) / Anesthésie / Arrêt de tabac (3 mois)  
Asthme chez l'adulte / Douleurs diverses / Cervicale / Coude (latéral) / Épaule  
Lombalgie aiguë / Prostatite / Syndrome de douleur pelvienne chronique / Sciatique / Talon et plante du pied / Temporo-mandibulaire (articulation) / Gastro-intestinale / Constipation /  
Syndrome de l'intestin irritable / Hypertension (avec médication) / Insomnie  
Modulation du seuil de perception sensorielle / Obésité / Obstétrique  
7 Douleurs dorsales ou pelviennes lors de la grossesse ou de l'accouchement / Œil sec



# Les bienfaits de l'acupuncture

## **Analgésique**

L'effet bénéfique le plus étudié reconnu de l'acupuncture est certainement le soulagement de la douleur à court et à long terme.

## **Modulateur**

L'acupuncture peut agir sur le système immunitaire et permet un effet modulateur de ce dernier selon les besoins du corps.



## **Relaxant**

L'acupuncture permet de favoriser un effet sédatif et un aspect calmant, car elle intervient dans la modulation de l'activité cérébrale. Ceci lui permet d'avoir une action sur l'insomnie, le stress, l'anxiété et la santé mentale.

## **Réparateur**

L'acupuncture favorise les mécanismes intrinsèques de réparation du corps. L'acupuncture aide la circulation locale, l'oxygénation, la régénération tissulaire et la réparation cellulaire.



## **Harmonisant**

Les traitements d'acupuncture aident à rétablir l'homéostasie ou l'équilibre naturel du corps en influençant les systèmes endocriniens (hormones) et le système nerveux autonome (sympathique et parasympathique).

## *Couvertures disponibles pour les soins en acupuncture*

### **CNESST**

Prise en charge lors d'accidents de travail

### **SAAQ**

Remboursement après accident de la route

### **IVAC**

Indemnisation des victimes

- Assurances privées
- Crédit d'impôt médical
- La Fondation québécoise du cancer



SOURCE : [www.acupuncture-quebec.com](http://www.acupuncture-quebec.com)

# 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!

## Notre-Dame-de-Montauban



PHOTO : Eve Tellier-Bédard

Notre-Dame-de-Montauban, au Québec, c'est une municipalité de la Mauricie nichée à la limite nord de la MRC de Mékinac. Ici, pas une seule "vraie" localité : la municipalité s'organise autour de deux villages, Notre-Dame-des-Anges et Montauban-les-Mines, reliés par la route 367 et séparés d'environ sept kilomètres. Le décor est aussi naturel que vivant : la rivière Batiscan traverse la municipalité du nord au sud et la scinde en deux, tandis que le territoire compte 53 lacs.

Côté identité, le nom municipal vient de l'amalgame de deux héritages : Notre-Dame-(des-Anges) et Montauban. Notre-Dame-des-Anges renvoie à Sainte Marie, et Montauban provient du canton créé en 1870, lui-même issu du nom de la ville française Montauban. Niveau population, on est sur un format chaleureux : 815 habitants en 2021, pour une densité de 4,7 hab./km<sup>2</sup> et une superficie de 17 370 ha (173,7 km<sup>2</sup>). En saison estivale, la population double grâce à la villégiature. Le Mont Otis, point culminant du Sentier Montauban, s'élève à 325 m, offrant depuis son sommet une vue panoramique de 180° sur la vallée de la rivière Batiscan et les montagnes environnantes. Son nom "Mont Otis" est officialisé le 7 mai 1981 (ancien nom officiel : Montagne à Saint-Amand).

La Chute du 5\$ (aujourd'hui appelée Chute du 9) est un repère emblématique sur le parcours près des chutes de la rivière Batiscan à Notre-Dame-de-Montauban, célèbre pour la rumeur qu'elle aurait figuré sur un billet de 5 dollars canadien, mais dont le nom officiel vient plutôt du fait qu'elle était le 9<sup>e</sup> portage pour les colons qui remontaient la rivière.

Enfin, l'économie a longtemps reposé sur la foresterie et l'agriculture, avant que l'industrie minière ne dynamise Montauban.

# 7 raisons scientifiquement appuyées qui justifient d'aller dehors !

## 1. Augmente l'activité physique

Quand on est à l'extérieur, on bouge plus. On fait plus de pas et on explore notre environnement. En effet, des rapports de Statistique Canada démontrent que chaque heure supplémentaire par jour passée dehors est associée à 7 minutes d'APMV (pour activité physique modérée à vigoureuse), à 762 pas de plus, ainsi qu'à 13 minutes de sédentarité en moins.

## L'air y est de meilleure qualité

La qualité de l'air à l'intérieur est souvent plus mauvaise qu'à l'extérieur. En réalité, passer beaucoup de temps à l'intérieur augmente votre exposition à certaines maladies infectieuses et allergènes répandus (comme les phanères d'animaux et la poussière), et peut même mener au développement de troubles respiratoires chroniques.

## 5. Ça stimule l'humeur

Les forêts et environnements naturels sont considérés comme des endroits thérapeutiques et ils sont reliés à plusieurs effets psychologiques positifs. En fait, une récente étude publiée dans la revue *Public Health* mentionne que l'exposition aux forêts et aux arbres amène une plus grande vivacité et des niveaux de stress, d'agressivité et de dépression plus bas.

## 7. Diminution de stress et de l'anxiété

Une exposition prolongée au plein air, ce qui comprend aussi les environnements naturels tels que les forêts, diminue les niveaux de cortisol, l'hormone du stress. Se retrouver dans la nature peut avoir un impact positif majeur sur les systèmes nerveux sympathique (c.-à-d., se battre ou s'enfuir) et parasympathique (repos et digestion). En bref, les gens se sentent ainsi moins stressés et mieux reposés. Fait intéressant, certains médecins prescrivent même la marche à l'extérieur dans le cadre des traitements de leurs patients pour les aider à améliorer leur gestion du stress et de l'anxiété.

## 2. Abaisse la pression artérielle

Des recherches réalisées par le Center for Environment, Health and Field Sciences ont démontré qu'en comparaison avec un environnement urbain, profiter d'une dose de nature de 30 minutes peut abaisser votre pouls et votre pression artérielle.

## 4. Incite aux interactions sociales

Le fait d'être à l'extérieur nourrit notre désir de rechercher et d'entretenir des connexions sociales (étude en anglais). Les interactions sociales de qualité contribuent, évidemment, à diminuer la solitude et la dépression, en plus de stimuler le bien-être psychologique en général.

## 6. C'est bon pour le système immunitaire

Respirer le mélange naturel d'huiles essentielles provenant des arbres, des feuilles et de la terre (qu'on appelle aussi les phytoncides) aide à améliorer le système immunitaire. Une étude japonaise a trouvé que l'activité cellulaire NK (les cellules qui combattent les infections et aident à prévenir le cancer) des personnes ayant marché en forêt a augmenté significativement la semaine suivant cette promenade, et que ces effets positifs ont duré près d'un mois après chaque promenade en forêt.



## 5 QUESTIONS À SE POSER

# avant de faire un achat en ligne

L'Office de la protection du consommateur vous invite à faire **5 vérifications simples** avant de faire un achat sur le Web. Elles pourraient vous éviter de **perdre de l'argent** 😞 ou de vous retrouver dans une **situation désagréable** 😞.

### 1 Qui est le commerçant, et indique-t-il ses coordonnées de façon claire?

Avant d'acheter, prenez quelques minutes pour vérifier que le vendeur semble réel. Par exemple, cherchez son adresse complète, son numéro de téléphone et un courriel qui fonctionne. Si la boutique ne donne aucun moyen de contact (ou seulement une messagerie sur les réseaux sociaux), soyez prudent. Comparez aussi les avis : ne vous limitez pas à ceux affichés sur le site, car ils peuvent être biaisés. Un exemple concret : si vous recevez un spécial "-70 %" mais que vous ne trouvez aucune info fiable sur l'entreprise et qu'on vous répond jamais quand vous demandez une question sur la livraison, il y a un risque.

### 2 L'entreprise est-elle située au Québec ou au Canada?

Vérifiez où l'entreprise est établie. C'est important si quelque chose tourne mal : par exemple, si l'article arrive abîmé, différent de la photo ou défectueux, vous aurez besoin d'un recours et d'un service après-vente. Si le vendeur est à l'étranger, il peut être plus long et plus difficile d'obtenir un retour, un remboursement ou une solution. Exemple très concret : vous achetez une paire de bottes en ligne, elles ne conviennent pas, mais la boutique ne fournit pas d'adresse locale et refuse facilement les retours, ça peut vous coûter cher. Autre exemple : certains sites prétendent vendre "fabriqué au Québec", mais la commande est finalement envoyée par un fournisseur ailleurs, ce qui augmente les délais et parfois les déceptions sur la qualité.

### 3 Avez-vous une information complète et vraie sur l'article convoité?

Les dimensions, les matériaux utilisés, le poids, la quantité, l'assemblage requis, etc. : avez-vous tous les détails dont vous avez besoin? S'agit-il d'une version miniature de l'article désiré? S'il s'agit d'un meuble ou d'un électroménager, passera-t-il dans la porte ou dans l'escalier? Le commerçant est tenu de donner une description détaillée des biens ou des services qu'il offre. Consultez-la, faites les vérifications qui s'imposent et, si nécessaire, posez des questions au commerçant. La vigilance est de mise face à une entreprise qui annonce une vente de fermeture ou une boutique éphémère. Il arrive que les rabais soient faux et que les prix aient été gonflés. Dans le doute, cherchez l'entreprise en question dans un des outils Web qui répertorient ce genre d'arnaque.

## 4 Quelles sont les conditions de la vente (livraison, retours, remboursement)?

Prenez connaissance de toute information liée à la livraison et aux modalités de votre achat. Quels sont les frais et les délais applicables? Est-il question d'un abonnement? Vous engagez-vous à acheter des produits pendant une période déterminée? Attardez-vous également à la politique d'échange et de remboursement. Comment devez-vous procéder? De quels délais disposez-vous? Qui assume les frais de retour? L'emballage original est-il requis? Il vaut mieux lire toute cette information avant de faire un achat. Cela vous évitera de constater après coup que votre colis arrivera trop tard ou de commander 2 chandails différents en pensant retourner celui qui ne convient pas... alors que l'entreprise n'accepte pas les retours.

## 5 Le commerçant exige-t-il autre chose que le paiement par carte de crédit?

Avant la livraison, un commerçant ne devrait pas exiger un paiement "différent" de la carte de crédit (par exemple un virement ou un paiement Interac). La raison : la carte de crédit offre une protection si un problème survient, comme si vous ne recevez pas votre colis. Exemple concret : vous achetez un ordinateur en ligne, le vendeur vous dit de payer tout de suite par virement "pour libérer la commande", puis plus rien—avec une carte de crédit, vous pourriez avoir plus de recours. Autre exemple : on vous propose une "transaction sécurisée" mais vous devez payer avec une méthode qui ne permet pas de contestation facilement (cartes prépayées/cadeaux, etc.). Si la façon de payer vous paraît inhabituelle ou trop compliquée, faites une pause.

### Des questions?

Besoin d'aide? Les agents de l'Office peuvent répondre à vos questions et vous fournir des outils pour vous aider à régler un problème avec un commerçant. Selon la situation, vous pourrez peut-être utiliser Parle consommation. C'est un service en ligne rapide et gratuit pour résoudre un litige qui oppose un consommateur et un commerçant.



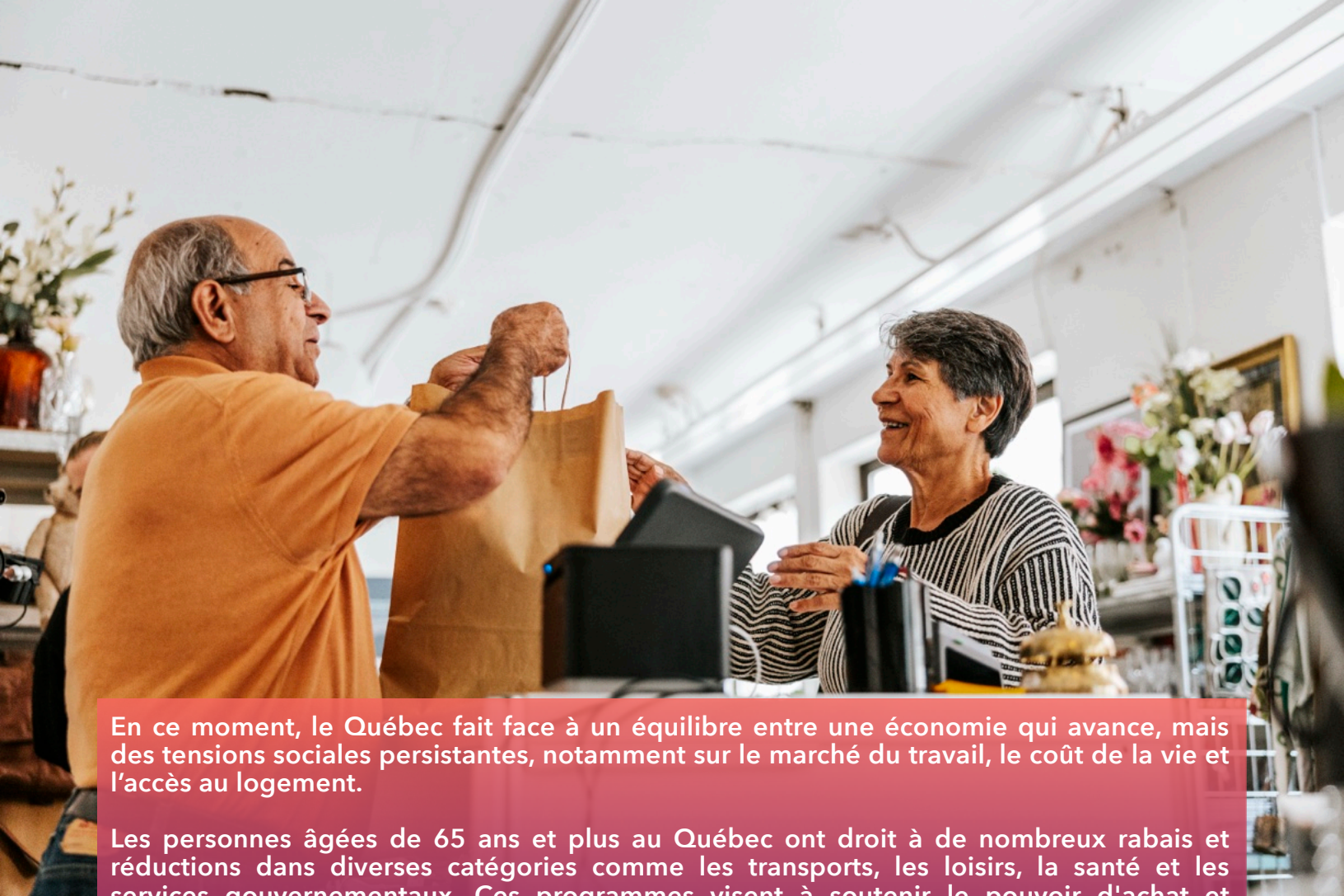
### Par téléphone

Le service téléphonique est offert du lundi au vendredi, de 8 h 30 à midi et de 13 h à 16 h 30.

Assurez-vous d'avoir en main les documents relatifs à votre situation (contrat, garantie, facture, reçu, etc.);

**1 888 672-2556**





En ce moment, le Québec fait face à un équilibre entre une économie qui avance, mais des tensions sociales persistantes, notamment sur le marché du travail, le coût de la vie et l'accès au logement.

Les personnes âgées de 65 ans et plus au Québec ont droit à de nombreux rabais et réductions dans diverses catégories comme les transports, les loisirs, la santé et les services gouvernementaux. Ces programmes visent à soutenir le pouvoir d'achat et l'accessibilité des services pour les aînés, qui représentent une part importante de la population québécoise.

## Voici quelques-uns des principaux rabais offerts aux aînés en Mauricie.

### ➡ 10% de rabais pour les 60 ans et + / 55 ans et +

Le rabais pour aînés est offert à la discrétion de chaque succursale et s'applique souvent seulement lors d'une journée précise de la semaine. Une carte de membre (AQDR ou FADOQ peut être exigée).

- ▶ IGA
- ▶ Super C
- ▶ Metro
- ▶ Jean Coutu
- ▶ Pharmaprix
- ▶ Tigre géant
- ▶ Canadian Tire
- ▶ Brick
- ▶ Rona
- ▶ Hilton
- ▶ Marriott
- ▶ Via rail
- ▶ Air Canada
- ▶ Permis de pêche
- ▶ Plusieurs lunetteries
- ▶ Plusieurs lieux culturels
- ▶ CAA Québec
- ▶ Telus\* Forfait mobilité aînés.
- ▶ Bell
- ▶ Certains salons de coiffure
- ▶ Certains comptables et notaires
- ▶ Reitmans
- ▶ Moores
- ▶ Mondou
- ▶ Renaud Bray
- ▶ Beneva ( AQDR )
- ▶ Iris (AQDR)





## UNE PROCURATION... C'est quoi au juste ?

Une procuration, c'est un contrat qui permet de confier à une personne de confiance la gestion de votre argent, de vos biens ou de vos affaires. Elle agit en votre nom pour faire des choses comme gérer des transactions bancaires, payer des factures, ou signer certains contrats (ex. un bail).

Le document rappelle aussi que même si ce n'est pas toujours obligatoire d'avoir l'écrit, l'écrit est préférable pour prouver la procuration et éviter des disputes.

Les priorités, c'est de bien choisir la personne et de bien cadrer ce qu'elle peut faire : vous pouvez donner des pouvoirs pour des tâches précises, avec des limites et des conditions.

Comme c'est un contrat, la personne qui signe doit comprendre ce qu'elle fait (un consentement valide), et vous gardez le droit de superviser : vous pouvez poser des questions et demander des comptes-rendus.

Si vous n'avez plus confiance, vous pouvez mettre fin à la procuration (et idéalement aviser la personne, informer les institutions concernées et récupérer l'original).

Et si vous doutez d'une situation, il existe des recours : on peut avertir l'institution financière, mettre fin à la procuration, ou contacter des ressources d'aide et de défense. Le guide mentionne aussi des situations où des transactions peuvent être contestées et la possibilité de se faire aider par un avocat ou un notaire.

Balayer le code QR suivant avec votre téléphone mobile pour découvrir des modèles de procuration ( Source : Gouvernement du Québec ) :



Balayer le code QR suivant avec votre téléphone mobile pour découvrir un guide complet ( Source :Educaloi ) :



La procuration est particulièrement utile quand on délègue, c'est plus pratique, par exemple si vous n'avez pas le temps de vous occuper de vos affaires, si vous partez en voyage, si vos affaires sont complexes (et que vous voulez déléguer certaines tâches à un membre de la famille, un ami ou un professionnel), ou encore si vous êtes blessé(e) ou avez de la difficulté à vous déplacer à cause d'un problème de santé physique.



# *Petits fruits . . .*

## **Grand bienfait!**

Les petits fruits sont de véritables alliés santé grâce à leur composition nutritionnelle riche et équilibrée.

Leur consommation régulière est recommandée pour profiter de leurs multiples bienfaits. Ils sont riches en antioxydants comme les vitamines C et E, les polyphénols et les flavonoïdes, qui aident à lutter contre le stress oxydatif et le vieillissement prématuré des cellules. Ils contribuent ainsi à prévenir certaines maladies chroniques comme les maladies cardiovasculaires, le cancer ou la cataracte.

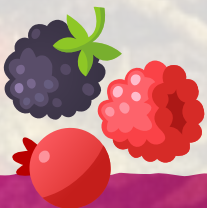
Leur teneur en fibres alimentaires est intéressante, favorisant un bon transit intestinal, la satiété et la régulation du taux de cholestérol.

Ils sont une bonne source de vitamines (vitamine C, vitamine K, folates) et de minéraux (potassium, magnésium, manganèse) essentiels à l'organisme.

Leur faible teneur en calories en fait des aliments idéaux pour contrôler son poids, tout en apportant des glucides pour fournir de l'énergie.

Certaines baies comme les myrtilles et les framboises sont particulièrement riches en anthocyanes, des pigments aux propriétés anti-inflammatoires et bénéfiques pour la santé du cœur et du cerveau.

Ce sont de véritables petits trésors de santé grâce à leur composition nutritionnelle riche et équilibrée. Leur consommation régulière est recommandée pour profiter de leurs multiples bienfaits.





# Recette

## Minis renversés aux petits fruits

Préparation 5 min  
Cuisson 20 min  
Portions 10

### Ingrédients

- 1 tasse de dattes séchées dénoyautées
- $\frac{3}{4}$  tasse d'eau
- 1  $\frac{1}{2}$  tasse de petits fruits
- 1 tasse de farine de blé entier
- 2 c. à thé de poudre à pâte
- 1 pincée de sel
- 2 oeufs battus
- $\frac{1}{3}$  tasse d'huile de canola
- $\frac{1}{3}$  tasse de lait
- 1 c. à thé d'essence de vanille

### Préparation

Mettre les dattes et l'eau dans un bol et les cuire 3 minutes au four à micro-onde. À l'aide d'une fourchette ou d'un pied mélangeur, réduire les dattes en purée. Préchauffer le four à 350 °F (175 °C).

Dans un moule à muffins, étaler les petits fruits.

Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel. Réserver.

Dans un autre bol, mélanger la purée de dattes, les oeufs, l'huile, le lait et l'essence de vanille.

Incorporer les ingrédients liquides aux ingrédients secs et étendre la préparation sur les petits fruits.

Cuire au four 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre.

Laisser tiédir et servir à l'envers avec un filet de sirop d'érable au goût.

# L'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR)

est un organisme sans but lucratif qui, depuis plus de 35 ans, se consacre à la défense collective des droits des personnes âgées.

Forte de ses **25 000 membres**, l'Association se distingue par son implication au Québec grâce au travail de ses **45 sections dynamiques et dévouées** à la cause. L'AQDR canalise l'ensemble des revendications des personnes âgées de la province et les soumet, en leur nom, aux instances appropriées. L'AQDR a pour mission la défense collective, la protection et la promotion des droits des personnes âgées retraitées et préretraitées. 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.

## 4 GRANDS ENJEUX • 10 DROITS

### Enjeu I - Prévenir la pauvreté

Notre mission vise à situer le bien-être des personnes âgées parmi les plus hautes priorités sociales et gouvernementales dans le but de réduire les inégalités, plus particulièrement chez les femmes âgées. L'AQDR revendique un revenu décent.

- Droit 1: Le droit à un revenu décent

### Enjeu II - Assurer une qualité de vie

Le bien-être est lié à plusieurs facteurs, dont la santé physique et psychologique. L'AQDR revendique un logement convenable, des services à domicile accessibles, des services sociaux et de santé publics de qualité, une offre de transport accessible et abordable et un milieu de vie sécuritaire.

- Droit 2: Le droit à un logement convenable
- Droit 3: Le droit à des services à domicile accessibles et de qualité
- Droit 4: Le droit à des services sociaux et de santé publics de qualité
- Droit 5: Le droit à une offre de transport collectif accessible et abordable
- Droit 6: Le droit à un milieu de vie sécuritaire

### Enjeu III - Favoriser l'inclusion sociale

Pour assurer une vie pleine et entière aux personnes âgées, il est primordial de valoriser leur capacité de contribuer à la société. L'AQDR revendique une participation sociale et citoyenne à part entière, le plein accès au marché de l'emploi et à la conciliation travail-retraite, ainsi que l'accès à l'éducation et à la culture.

- Droit 7: Le droit à une participation sociale et citoyenne à part entière
- Droit 8: Le droit au plein accès au marché de l'emploi et à la conciliation travail-retraite
- Droit 9: Le droit d'accès à l'éducation et à la culture

### Enjeu IV - Développement durable

La protection de l'environnement représente une question de justice intergénérationnelle. Les gouvernements, le secteur privé et les citoyens doivent adopter des pratiques et des politiques cohérentes avec les principes du développement durable. L'AQDR revendique un environnement sain et respectueux de la biodiversité.

- Droit 10: Le droit à un environnement sain et respectueux de la biodiversité

# Boussole de bien-être selon les 10 droits de l'AQDR

Pour chaque question, choisissez une option de **1 à 5** selon votre situation (ou votre ressenti).

1. Pas du tout
2. Un peu
3. Plutôt
4. Beaucoup
5. Complètement

Dans quelle mesure votre revenu vous permet-il de couvrir vos besoins essentiels (logement, nourriture, médicaments, etc.) sans trop de difficultés ?

1 2 3 4 5

Dans quelle mesure votre logement est-il convenable (taille, salubrité, sécurité, adaptation à vos besoins) ?

1 2 3 4 5

Avez-vous accès à des services à domicile (aide, soins, entretien, soutien) accessibles et de qualité, et à des services publics de qualité ?

1 2 3 4 5

Dans quelle mesure le transport collectif est-il accessible et abordable pour vous (rythme, trajets, déplacements, coûts) ?

1 2 3 4 5

Dans quelle mesure vous vous sentez-vous en sécurité dans votre milieu de vie (quartier, accès aux lieux, risques, respect) ?

1 2 3 4 5

Si vous souhaitez travailler (ou conserver une activité), dans quelle mesure avez-vous un accès réel au marché de l'emploi et une conciliation réaliste travail-retraite (horaires, conditions, reconnaissance) ?

1 2 3 4 5

Dans quelle mesure avez-vous accès à des activités d'éducation et de culture (cours, conférences, ateliers, bibliothèque, sorties culturelles, etc.) ?

1 2 3 4 5

Dans quelle mesure votre environnement (air, eau, bruit, pollution, espaces verts, qualité des milieux de vie) vous semble-t-il sain et respectueux de la biodiversité et des normes environnementales actuelles ?

1 2 3 4 5

Partagez votre score pour des fins de statistiques (anonyme).



10 à 19 : Niveau faible / 20 à 29 : Niveau moyen  
30 à 39 : Niveau bon / 40 à 50 : Niveau très bon

# RISQUES D'ÉGAREMENT : DÉTECTION PRÉCOCE, MESURES PRÉVENTIVES ET DE SÉCURITÉ

## MESSAGES CLÉS AUX PERSONNES PROCHES AIDANTES



### Contexte

Les troubles neurocognitifs majeurs (TNCM), dont la forme la plus répandue est la maladie d'Alzheimer, touchent une part grandissante de la société québécoise, en raison du vieillissement accéléré de la population. Le risque de développer un TNCM s'accroît rapidement avec l'âge, particulièrement à 65 ans. Il double tous les cinq ans. Selon les prévisions, en 2050, on comptera 360 200 personnes atteintes au Québec (près de 1,5 million au Canada)<sup>1</sup>.

Il est fréquent que les personnes vivant avec un TNCM s'égarent. **Toutefois, il est rassurant de constater que près de 95 % des personnes qui s'égarent sont retrouvées dans un périmètre de 400 m<sup>2</sup>.**

### L'errance peut découler...

- d'un désir de bouger;
- d'un besoin physique (p. ex. : faim, envie d'aller aux toilettes);
- de l'intention de trouver quelqu'un ou quelque chose;
- d'une volonté de rejoindre son domicile.

### Détection précoce des risques d'égarement



Vous pouvez relever différents signaux chez votre proche, tels que :

- Votre proche oublie comment se rendre dans les endroits qui lui sont familiers.
- Il a tendance à vouloir reproduire les routines du passé. Par exemple, il discute d'anciennes obligations.
- Il fait des mouvements répétitifs, répète des phrases, se comporte différemment ou agit nerveusement dans des endroits publics ou bondés.
- Le sommeil est aussi un facteur à surveiller ; votre proche dort dans la journée ou dort moins bien la nuit et reste éveillé ou agité.
- Il s'ennuie à cause d'un manque d'activités appropriées ou de stimulation.
- Il vit du stress, de l'agitation, de la confusion, de la désorientation, de la peur.
- Votre proche est désorienté dans son domicile et vit de l'insécurité.

1. Société Alzheimer Canada. (2022). Rapport 1 | Les troubles neurocognitifs au Canada : Quelle direction à l'avenir. Source : [https://alzheimer.ca/sites/default/files/documents/Etude-Marquante-rapport-1\\_Societe-Alzheimer-Canada.pdf](https://alzheimer.ca/sites/default/files/documents/Etude-Marquante-rapport-1_Societe-Alzheimer-Canada.pdf)

2. Office of the Premier. (2011). Watching Out For Ontario's Most Vulnerable Seniors. Source : <https://news.ontario.ca/en/release/18098/watching-out-for-ontarios-most-vulnerable-seniors>  
Fédération québécoise des Sociétés Alzheimer. « La route vers des projets pilotes Silver », présentation PowerPoint.



## Stratégies préventives pour réduire le risque d'égarement de votre proche<sup>3</sup>

**Soyez bienveillant envers vous-même et discutez de vos inquiétudes avec un intervenant en qui vous avez confiance.** Ce dernier pourra vous conseiller et vous soutenir dans la mise en place de mesures pour diminuer le risque d'égarement et mieux sécuriser votre domicile. Différentes approches et dispositifs, indiqués dans certaines situations, existent.

**Tentez d'identifier des contextes, des routines, des endroits et des moments où votre proche a tendance à errer.** Vous pourriez tenir un journal qui vous aiderait à déceler des indices vous permettant de mieux comprendre ce qui déclenche ce comportement et, le cas échéant, trouver des pistes de solution.

**Songez à adapter l'environnement** ou à utiliser des dispositifs qui répondent à vos besoins. Par exemple, vous pourriez installer des décorations murales pour camoufler les portes des pièces de la maison, installer une cloche ou une alarme qui servira d'avertisseur lors de l'ouverture d'une porte, placer hors de vue les clés de voiture, consulter un intervenant pour identifier des dispositifs technologiques répondant à vos besoins, placer des moniteurs auditifs dans la maison pour entendre les allées et venues de votre proche.

**Passez en revue les médicaments de votre proche** avec son pharmacien ou son médecin et explorez avec lui diverses options. Certains médicaments peuvent être remplacés par d'autres qui causent moins de désorientation spatiale et temporelle.

**Encouragez votre proche à faire de l'activité physique.** Par exemple, allez marcher ensemble. L'activité physique régulière peut diminuer l'agitation et permettre d'évacuer un surplus d'énergie.

**Assurez-vous que votre proche adopte des habitudes de sommeil régulières** et que ses siestes ne sont pas trop longues.

**Assurez-vous que votre proche ait toujours une pièce d'identité sur lui** (ou un bracelet Medic-Alert).

**Préparez un plan d'urgence pour avoir une longueur d'avance dans le cas où votre proche venait à s'égarer.**

3. Les diverses Sociétés d'Alzheimer au Canada, ainsi que les professionnels de la santé, recommandent les mesures qui suivent. Source : <https://www.bayshore.ca/fr/ressources/comment-prevenir-lerrance-chez-un-proche-atteint-de-demenche/>

### Voici ce que vous pourriez faire dès maintenant :

- établir une liste des personnes, avec leurs numéros de téléphone, qui pourraient vous aider si votre proche s'égare;
- compléter une fiche signalétique s'il y en a une disponible dans votre région. Cette fiche rassemble plusieurs informations pertinentes sur votre proche en cas de disparition afin de faciliter la recherche des corps policiers.
- avoir une photo récente et des renseignements médicaux à jour que vous pourrez fournir à la police;
- dresser une liste des endroits où votre proche pourrait vouloir aller.

### Que faire si votre proche s'égare?



**Plus vite vous demandez de l'aide, plus vite votre proche pourra être retrouvé.**

- Effectuez si possible une recherche dans les environs pendant une quinzaine de minutes.
- Composez le 911 et signalez à la police qu'une personne atteinte d'un trouble neurocognitif majeur a disparu. Les corps policiers sont habilités à agir rapidement et à vous soutenir.
- Informez les amis et les voisins de la situation.
- Demandez à quelqu'un de rester à la maison au cas où votre proche reviendrait.
- Demandez à quelqu'un de vous soutenir et de vous accompagner dans cet épisode d'inquiétude et de stress.

### RESSOURCES UTILES :



- **911**
- **[Société Alzheimer](#)**  
La Société Alzheimer la plus près de vous peut vous donner de précieux conseils et vous offrir du soutien
- **[Appui - Proches aidants](#)**  
Le Service Info-aidant de l'Appui pour les proches aidants est un service personnalisé d'écoute, d'informations et de référence, accessible tous les jours de 8h à 20h au 1 855 852-7784
- **[Info-Santé 811](#)**  
Service de consultation téléphonique gratuit et confidentiel

# DEMEUREZ EN SANTÉ dans la CHALEUR



## Pourquoi la chaleur est-elle une PRÉOCCUPATION POUR LA SANTÉ?

La chaleur accablante se caractérise par des températures élevées. Elle peut poser des risques pour la santé. Au cours des 30 prochaines années, le nombre de jours extrêmement chauds dans une année devrait plus que doubler dans certaines régions du Canada.

### ÉPUISEMENT PAR LA CHALEUR



- Éruption cutanée
- Crampes musculaires
- Étourdissement ou évanouissement
- Nausée ou vomissement
- Transpiration abondante
- Mal de tête
- Respiration et pouls rapides
- Soif extrême
- Urine foncée et diminution du débit urinaire

Si vous manifestez l'un de ces symptômes en période de chaleur accablante, **dirigez-vous immédiatement vers un lieu frais** et **buvez** (de l'eau de préférence).

## Quels sont les SIGNES ET SYMPTÔMES d'une maladie liée à la chaleur?

Température élevée du corps



Étourdissement/évanouissement

Confusion et manque de coordination



Aucune transpiration, mais peau rouge et très chaude

Le coup de chaleur est une urgence médicale! **Composez immédiatement le 911 ou le numéro des services d'urgence locaux.** En attendant les secours, rafraîchissez la personne sur-le-champ en faisant ce qui suit :

- en déplaçant la personne dans un lieu frais, si vous le pouvez;
- en appliquant de l'eau froide sur de vastes surfaces de la peau;
- en éventant la personne autant que possible.

## Qui est **LE PLUS À RISQUE?**

Il est possible que les aînés soient confrontés à des facteurs cumulatifs qui pourraient leur faire courir plus de risques pendant les périodes de chaleur accablante. Les maladies chroniques, les médicaments interférant avec les mécanismes de refroidissement du corps, l'isolement social et la pauvreté peuvent faire partie de ces facteurs.

### CONSEIL 1 PRÉPAREZ-VOUS À LA CHALEUR



- Écoutez régulièrement les prévisions météorologiques et les alertes locales afin de savoir quand prendre des mesures supplémentaires.
- Si vous avez un climatiseur, assurez-vous de son bon fonctionnement.
- Si vous n'avez pas de climatiseur, trouvez un endroit climatisé où vous pouvez vous rafraîchir pendant quelques heures pendant les jours très chauds.



### CONSEIL 2 SACHEZ RECONNAÎTRE LES SIGNES DE CHALEUR

### CONSEIL 3 PORTEZ UNE ATTENTION PARTICULIÈRE À CE QUE VOUS RESSENTEZ ET À CE QUE RESSENTENT LES AUTRES

Visitez fréquemment vos voisins, amis et membres de famille plus âgés, en particulier ceux qui souffrent d'une maladie chronique. Assurez-vous qu'ils sont au frais et hydratés.

### CONSEIL 4 BUVEZ : DE L'EAU DE PRÉFÉRENCE

### CONSEIL 5 DEMEUREZ AU FRAIS

*Comment se rafraîchir?*



Portez des vêtements amples, de couleurs pâles et faits de tissus qui respirent.



Prenez des douches ou des bains frais jusqu'à ce que vous soyez rafraîchi.



Planifiez des activités extérieures ardues les jours plus frais, ou choisissez un lieu plus frais, comme un endroit climatisé ou à l'ombre des arbres.



Passez quelques heures dans un endroit climatisé. Ce pourrait être un endroit à l'ombre des arbres, une piscine ou un lieu climatisé.



**Ne laissez jamais les enfants ou les animaux de compagnie seuls dans un véhicule stationné.**

# *Hommage au jardin intérieur*

**J**e m'assois près de la fenêtre, comme on s'installe au bord d'une conversation qu'on a envie de prolonger. Dehors, les jours défilent avec leur calme obstiné. Et moi, je sens encore mes idées courir... elles bouillonnent, oui. Elles prennent de l'avance, elles arrivent avant moi, elles me murmurent des projets, des envies, des, des "pourquoi". Mon cœur, lui, n'a pas oublié. Mais mon corps... mon corps, doucement, a commencé à reculer. Il n'a plus la même force, pas la même vitesse, pas la même docilité. Les gestes se font plus lourds, les marches plus longues, les journées plus exigeantes. Alors je me surprends à compter autrement : non pas le temps qu'il me reste, mais la beauté de ce qui demeure.

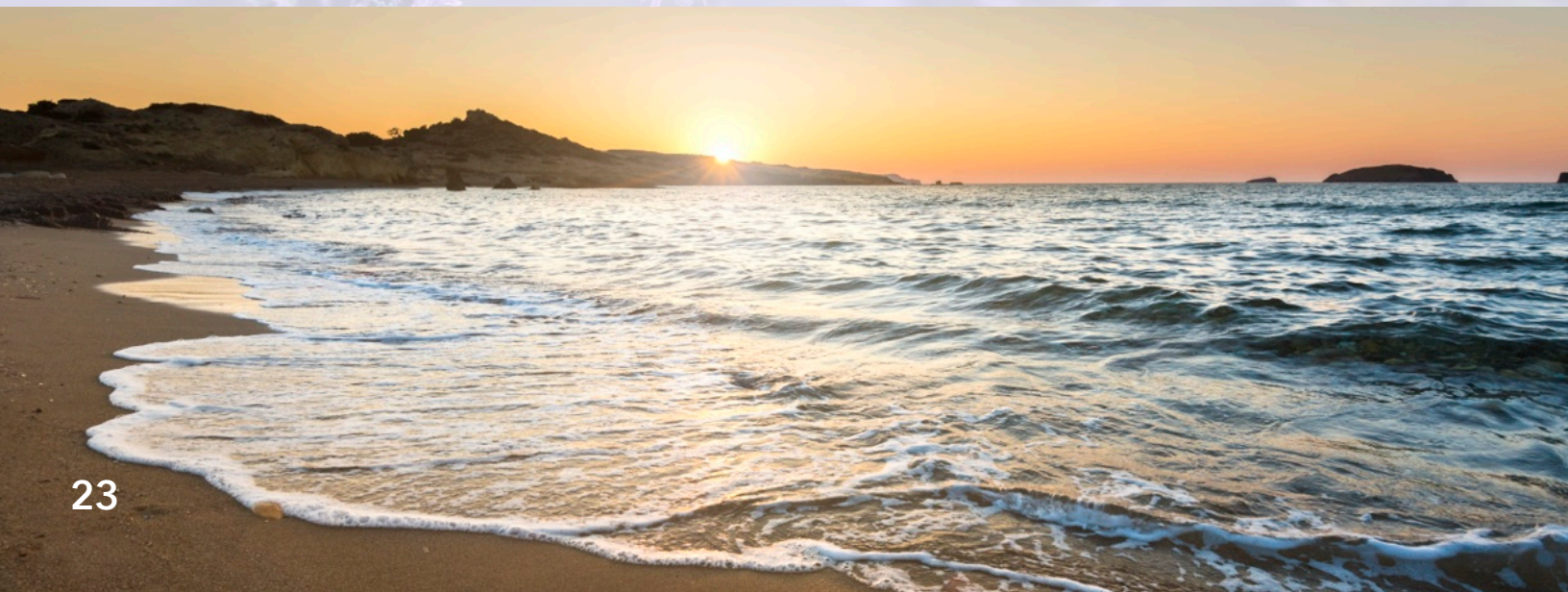


## ***Je pense au jardin.***

Je revois mes mains, jeunes et sûres, la terre qui s'accroche aux doigts comme une promesse. Je revois les saisons : le printemps qui fait éclore, l'été qui nourrit, l'automne qui apaise, l'hiver qui prépare. Je me souviens du parfum des plantes quand on les frôle, de la couleur qui revient quand on les arrose, de cette paix simple qu'on trouve dans une rangée bien tenue. Je n'ai peut-être plus la force de jardiner comme avant, mais les images, elles, ne se fanent pas. Elles poussent encore dans ma tête, comme si la mémoire avait son propre printemps.

## ***Et puis il y a la mer.***

Ah, la mer ! Ce bruit, cette respiration énorme du monde. Je me souviens du jour où j'y allais, sans réfléchir, comme on va vers quelque chose d'aimé. J'aimais marcher sur le bord, sentir le vent me bousculer juste ce qu'il faut, regarder les vagues comme on regarde une conversation infinie : toujours recommencée, jamais pareille. Aujourd'hui, ce n'est plus pareil. Ce n'est plus à la même allure, pas avec la même liberté. Parfois, je n'y vais pas... parfois je ne peux pas. Mais même quand la mer est loin, je la porte en moi. Je ferme les yeux, et le sel revient sur mes souvenirs. C'est étrange : le corps vieillit, mais l'océan, lui, sait attendre.



Avec les années, on apprend que le temps ne s'arrête pas : il change de forme. Il devient plus discret, plus précis. Il laisse des traces, celles qu'on ne montre pas toujours. Il prend la vigueur, il ralentit les pas, il rend certaines routes impossibles. Mais il apporte aussi quelque chose d'inattendu : une profondeur. Une façon nouvelle de regarder ce qu'on a vécu. Parce que la nostalgie, ce n'est pas seulement la peine. C'est aussi l'amour qu'on continue d'adresser au passé. Je me surprends à regretter les choses simples : lever tôt, faire un tour, courir après une idée. Mais je me surprends aussi à remercier. Oui, je remercie. Les souvenirs sont précieux. Ils ne sont pas de la poussière : ce sont des trésors fragiles, rangés à l'intérieur de nous. Chaque image a sa place : un rire au jardin, une main posée sur une épaule, une promenade qui paraissait banale et qui, en réalité, était un cadeau. Parfois, un seul détail suffit, l'odeur d'une feuille mouillée, le son d'une porte qu'on ouvre, la chaleur d'une journée d'autrefois, pour que tout revienne, comme si la vie avait gardé une touche de lumière au fond des poches.

Et malgré ce que le corps réclame, malgré les limites qui s'installent, je veux dire une chose : la vie est belle. Elle est belle dans la lenteur. Belle dans les petites victoires du quotidien. Belle quand on reçoit une visite et qu'on retrouve, dans le regard des autres, ce qu'on a semé sans même s'en rendre compte. Belle quand on s'émerveille d'un ciel qui change, quand on se laisse surprendre par une couleur, quand on trouve du réconfort dans une musique, dans une odeur, dans un souvenir bien vivant. Je ne dis pas que tout est facile. Je ne suis pas aveugle. Mais je refuse de croire que la beauté s'arrête avec la force.

Mes idées bouillonnent encore, même si mes jambes ne suivent pas toujours. Alors je les écoute autrement : je les transforme en histoires, en projets que je range dans ma tête, en lettres que je n'envoie pas encore, en prières tranquilles adressées au temps. Je me dis : "Tu as parcouru tant de choses. Tu as aimé." Et ça me porte.

Je ne sais pas combien de jours auront encore la même couleur. Je ne sais pas ce que l'avenir demandera. Mais je sais ceci, avec une certitude douce : tant que les souvenirs restent là, la vie continue. Elle continue à sa façon. Elle continue à être riche, précieuse et tellement belle !

Alors je regarde la fenêtre. Je respire. Je serre mes trésors contre moi. Et je me dis, avec gratitude : oui, le temps passe... mais il ne vole pas tout. Il laisse quelque chose de beau. Il laisse la mémoire. Il laisse l'amour.

