



AQDR

Mékinac

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES
ET PRÉRETRAITÉES

BULLETIN

ÉTÉ 2026

L'été nous invite à savourer la lumière.



CONSEIL D'ADMINISTRATION & DIRECTION

(De gauche à droite sur la photo:)



Monsieur Claude Trudel, président
Madame Hélène C. Moreau, administratrice
Madame Denise Naud-Gravel, secrétaire
Madame Denyse Hudon, Vice-présidente
Madame Danielle Germain-Bergeron, trésorière
Monsieur Gaston Bergeron, administrateur
Madame Eve Tellier-Bédard, directrice générale

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



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

Secrétariat à l'action
communautaire
autonome
et aux initiatives
sociales



TABLE DES MATIÈRES

Communiqué du Conseil d'administration	PAGE 1
Mot de la direction générale	PAGE 2
Fumée et chaleur	PAGES 3-4
La climatisation	PAGES 5-6
Le budget provincial	PAGE 5
À vos agendas	PAGES 7-8
Mékinac en lumière - Saint-Tite	PAGE 9
La brigade citoyenne de Mékinac	PAGE 10
Conduire	PAGE 11-12
Revisiter son chemin de vie en 20 questions	PAGES 13-14
Élections à venir	PAGE 15
Le bouilli de légumes	PAGE 16
Conseils pour être actifs	PAGES 17-18
Chroniques vacances	PAGES 19-20
Fraudes par I.A	PAGE 21-22
Quand la nature est là pour nous	PAGES 23-24

COMMUNIQUÉ

Chers membres,

À la suite de l'assemblée générale annuelle tenue le 11 juin dernier, le conseil d'administration a poursuivi les démarches nécessaires afin de régulariser le processus de mise en candidature amorcé lors de cette assemblée. Nous souhaitons vous assurer que cette démarche vise à garantir le respect de nos règlements, la saine gouvernance de notre organisme et le bon déroulement des prochaines étapes.

Tel que convenu, le conseil d'administration s'est réuni le 19 juin dernier. Lors de cette rencontre, les administrateurs ont reçu officiellement les lettres de démission provenant de trois administrateurs ainsi que le retrait d'une personne ayant manifesté son intérêt à devenir administrateur. Le conseil a également dû refuser une autre candidature en raison d'irrégularités constatées dans le processus et du non-respect des procédures internes prévues à nos règlements.

Par ailleurs, le processus de mise en candidature a fait l'objet d'une analyse rigoureuse et a été validé auprès d'un conseiller juridique de l'AQDR Nationale afin d'assurer sa conformité aux règlements et aux bonnes pratiques de gouvernance. De ce fait, c'est avec enthousiasme que nous vous informons que le conseil d'administration actuellement en fonction est composé de :

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

Nous vous remercions de votre compréhension, de votre patience et de votre confiance pendant cette période.

Par ailleurs, veuillez prendre note que les bureaux de l'AQDR Mékinac seront fermés du 20 juin au 30 août 2026 inclusivement.

Merci sincère pour votre soutien envers l'AQDR Mékinac

Le conseil d'administration

MOT de la DIRECTRICE

Madame *Eve Tellier-Bédard*



Au fil des années, j'ai appris qu'aucun parcours d'engagement n'est exempt de défis. Chaque expérience, qu'elle soit porteuse de satisfaction ou marquée par des obstacles, nous façonne et nous fait grandir. Les moments plus difficiles peuvent parfois ébranler nos certitudes, mais ils deviennent aussi des occasions précieuses d'apprendre, de réfléchir et de mieux préparer l'avenir.

S'impliquer, c'est bien plus qu'offrir du temps : c'est donner une part de soi, partager ses idées, ses expériences, et contribuer à bâtir un milieu où chacun se sent représenté et entendu. La richesse d'une organisation repose sur la diversité des voix qui la composent. Quand on ose prendre la parole, proposer, s'opposer ou simplement être présent, on nourrit un espace vivant où les décisions se teintent de réalité et de proximité. L'implication, c'est ce souffle qui garde la communauté en mouvement. C'est ainsi que naissent des groupes forts, solidaires et inspirants, comme l'AQDR Mékinac!

Dans toute organisation, les défis, les divergences d'opinions et les intérêts personnels peuvent parfois occuper l'espace. Pourtant, ce sont toujours la bonne foi et le respect mutuel qui laissent les traces les plus durables. Donc, aujourd'hui, je souhaite souligner celles et ceux qui choisissent d'agir avec générosité et bienveillance au service de l'AQDR Mékinac. Merci d'être là.

Malgré les défis, je suis toujours aussi motivée à poursuivre mon engagement au sein de l'AQDR Mékinac et ainsi servir avec intégrité et porter la voix des aînés de notre communauté. C'est avec conviction et gratitude que je continue d'avancer, convaincue que lorsque nous travaillons ensemble, avec les mêmes valeurs, nous pouvons faire une réelle différence.

Merci à toutes celles et tous ceux qui choisissent, jour après jour, de contribuer à cette mission. Votre présence, votre confiance et votre engagement donnent tout son sens à mon travail.

À très bientôt,

Eve

Fumée des feux de forêt et chaleur extrême

Au Canada, la saison des feux de forêt a lieu chaque année entre avril et octobre et peut coïncider avec des périodes de chaleur extrême. Il est important de savoir comment protéger votre santé lorsque vous êtes exposé à la fois à la fumée de feux de forêt et à la chaleur extrême, car elles peuvent toutes deux être nocives pour votre santé.

Lors d'un épisode de chaleur extrême accompagné de fumée de feux de forêt, la priorité est de rester au frais, car le fait d'avoir trop chaud peut être plus dangereux pour la santé.

Personnes les plus à risque en cas d'exposition à la fumée de feux de forêt et à la chaleur extrême

Il est important de vérifier fréquemment comment se portent les personnes dont vous prenez soin ainsi que vos voisins, vos amis et les membres de votre famille plus âgés, surtout ceux qui sont plus vulnérables à la chaleur et à la fumée.

La chaleur extrême et la fumée de feux de forêt peuvent mettre en péril la santé de tous. Toutefois, elles risquent de toucher certaines personnes plus que d'autres. En effet, certaines personnes sont plus à risque en raison du fait qu'elles sont exposées plus fréquemment à des niveaux élevés de chaleur ou de fumée de feux de forêt. D'autres personnes sont plus susceptibles de présenter des symptômes ou de ressentir des effets sur la santé lorsqu'elles sont exposées à la chaleur ou à la fumée de feux de forêt.



Surveillez les signes et les symptômes de problèmes de santé liés à la chaleur, car ils peuvent rapidement dégénérer en situation potentiellement mortelle. Soyez à l'écoute de votre corps et prenez des mesures si vous ou une autre personne présente de tels signes ou symptômes.

Le fait d'être exposé à une chaleur extrême peut causer divers problèmes de santé liés à la chaleur, allant de légers à graves.

Les problèmes de santé légers et modérés sont les suivants :

- éruptions cutanées
- crampes musculaires
- épuisement

Les signes et symptômes légers et modérés incluent les suivants :

- fatigue
- maux de tête
- nausée
- faiblesse
- évanouissements
- changements de comportement
- étourdissements
- température corporelle élevée

Si vous observez l'un de ces signes ou symptômes chez vous ou chez une autre personne lors d'un épisode de chaleur extrême, agissez immédiatement :

- cessez toute activité
- rendez-vous dans un endroit frais
- hydratez-vous, de préférence en buvant de l'eau

Si les symptômes persistent ou s'aggravent, consultez un médecin.

L'exposition à la fumée de feux de forêt peut provoquer divers symptômes dont la gravité peut varier. Certains sont plus courants que d'autres.

Les symptômes plus légers et plus fréquents de l'exposition à la fumée de feux de forêt sont les suivants :

- maux de tête
- irritation au niveau des yeux, du nez, des sinus et de la gorge
- toux légère
- sécrétion de mucus

Dans de nombreux cas, il est possible de traiter ces symptômes sans intervention médicale.

Les symptômes plus graves mais moins courants de l'exposition à la fumée de feux de forêt sont les suivants :

- étourdissements
- crises d'asthme
- respiration sifflante
- essoufflement
- douleurs thoraciques
- palpitations cardiaques (rythme cardiaque irrégulier)
- tous sévère

Si vous présentez l'un de ces symptômes, consultez un professionnel de la santé ou demandez des soins médicaux d'urgence.

Plus rarement, l'exposition à la fumée de feux de forêt peut entraîner les conséquences suivantes :

- accident vasculaire cérébral
- effets sur la reproduction et le développement, tels qu'un faible poids à la naissance
- crise cardiaque
- décès prématuré

Si vous soupçonnez une urgence médicale, composez le 9-1-1 et demandez une assistance médicale immédiate.

Climatisation et santé :

3 précautions à prendre



Durant l'été, les chaleurs intenses peuvent se révéler difficiles à tolérer, notamment en zone urbaine. La climatisation peut s'avérer utile pour rendre l'atmosphère plus agréable dans nos maisons, à condition de l'utiliser avec discernement. Celle-ci étant liée à certaines pathologies, pour la plupart bénignes mais pouvant s'avérer plus graves, il convient donc de respecter quelques précautions d'usage.



1

Évitez les grands écarts de température pour réduire les risques de la climatisation sur votre santé

Idéalement, votre corps ne devrait pas subir d'écarts de température de plus de 8 °C entre la température intérieure et extérieure. Une plus grande différence de température pourrait vous incommoder et vous causer des symptômes tels que des maux de gorge, des écoulements nasaux, des céphalées, de la sécheresse oculaire et des crampes musculaires. Et si cette variation est trop importante, il y a même un risque de choc thermique, ce qui peut entraîner une perte de connaissance et, dans les cas plus graves, un arrêt respiratoire. Veillez donc à régler judicieusement la température de votre climatiseur en respectant l'écart de 5 à 8 degrés avec l'extérieur, comme recommandé. Vous préviendrez ainsi divers maux en plus de faire un geste pour l'environnement. Par ailleurs, pensez à laisser un gilet ou une écharpe dans votre voiture ou votre bureau pour vous couvrir. Cela vous évitera d'avoir trop froid et de ressentir trop brutalement les différences de température entre l'extérieur et l'intérieur.

2

Tenez-vous loin des courants d'air froid de votre air climatisé

Dormir en étant en contact direct avec l'air climatisé s'avère le meilleur moyen de vous réveiller avec un vilain mal de gorge ou un mauvais torticolis. Sous l'effet de l'air froid, votre nuque risque de se raidir et d'entraîner d'importantes contractures musculaires. Pour une meilleure qualité de sommeil, mieux vaut donc éviter de vous exposer directement à la sortie d'air froid. Si vous ne disposez pas d'un système de climatisation central, il est préférable de placer votre climatiseur (mural ou portatif) dans une pièce adjacente à la chambre à coucher. Si cela n'est pas possible, vous pouvez aussi rafraîchir la pièce durant la journée et éteindre votre appareil durant la nuit. Cela dit, n'oubliez pas d'appliquer la même règle lors de vos déplacements en voiture. Par exemple, évitez d'orienter les buses d'aération directement vers vous.

3

Entretenez votre climatiseur sur une base régulière pour minimiser les problèmes respiratoires

Bien souvent, les effets néfastes sur la santé liés à la climatisation sont dus au mauvais entretien des installations. Une façon simple de vous prémunir contre les maladies respiratoires pouvant être causées par la climatisation, des plus bénignes comme les allergies aux plus graves comme la légionellose (ou maladie des légionnaires), est de respecter une maintenance rigoureuse des installations, incluant les filtres et les conduits. La moisissure, les allergènes et certains agents infectieux, comme la bactérie de la légionellose, peuvent proliférer à l'intérieur des systèmes de climatisation. Suivez donc attentivement les conseils d'entretien décrits dans le mode d'emploi de votre air climatisé ou référez-vous à un spécialiste qui pourra nettoyer votre installation.

EST-CE QUE LA CLIMATISATION EST BONNE POUR LA SANTÉ?

En suivant ces quelques précautions, vous pourrez profiter des bienfaits de votre air climatisé sans les effets néfastes sur votre santé. En effet, lorsque la climatisation est utilisée de manière responsable et entretenue adéquatement, elle peut offrir de nombreux avantages pour la santé, en plus de créer un environnement confortable et sain. Si vous suivez son mode d'emploi, votre climatiseur peut même améliorer la qualité de l'air intérieur en filtrant les allergènes et les particules fines, contribuant ainsi à réduire les problèmes respiratoires.

Presque indispensable en période de canicules, la climatisation peut grandement contribuer à votre bien-être et prévenir les coups de chaleur. Un système de climatisation à la maison permet de maintenir un environnement agréable, aidant ainsi votre organisme à mieux réguler sa température interne. De plus, une température ambiante fraîche dans la chambre à coucher favorise un sommeil de meilleure qualité, ce qui est aussi essentiel pour une santé globale.

• • • • • A vos agendas ! • • • • •

Vendredi 25 septembre

Dîner- conférence **Le vieillissement dans tous les sens**
par la *Table Action Abus Aînés de la Mauricie*

10 h

Golf St-Rémy, Lac-aux-Sables

20\$

Vendredi 23 octobre

Dîner- conférence **Mémoire, mémoire, dis-moi que tu seras fidèle**

par l'Institut de gériatrie de l'Université de Montréal.

10 h

Salle Aubin, Sainte-Thècle

20\$

Jeudi 5 novembre

Présentation de la pièce de **pièce de théâtre**

« *En quête de votre argent* » dans le cadre de la
semaine des Proches Aidants, en collaboration avec
l'Association des Personnes Aidantes de la Vallée de la Batiscan.

19 h

Salle Aubin, Sainte-Thècle

GRATUIT

Vendredi 20 novembre

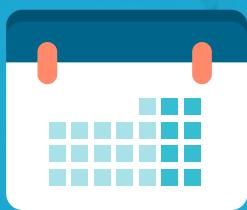
Dîner- conférence

Accompagner et protéger vos proches

par le Curateur public

10 h

20\$



INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES

Maximum 6 jours ouvrables avant la date de l'événement

418 289-2880

aqdrmekinacadm@gmail.com



Pour vous inscrire au dîner-conférence, veuillez laisser un message sur notre répondeur en indiquant clairement votre nom.

Vous pouvez également réserver une place pour une autre personne en nous donnant son nom.

Nous comprenons parfaitement qu'un imprévu puisse vous empêcher d'être présent. Si cela arrive, nous vous remercions de nous en informer dès que possible : cette attention est grandement appréciée.

Prendre note que le tarif du dîner-conférence a été ajusté et passe de 15 \$ à 20 \$. Une partie du coût réel de l'activité demeure assumée par l'AQDR Mékinac, conformément à sa mission et grâce au soutien financier du Secrétariat à l'action communautaire autonome et aux initiatives sociales (SACAIS).

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!

Saint-Tite



PHOTO : Festival Western de St-Tite

Saint-Tite, en Mauricie, est considérée comme le cœur urbain de la MRC de Mékinac. Elle est la seule municipalité du territoire à posséder officiellement le statut de ville et elle accueille également le siège administratif de la MRC. Elle occupe une position centrale et constitue un important pôle de commerces de services et d'activités pour les communautés environnantes.

Son territoire s'étend sur environ 91,4 km². La rivière des Envies traverse la ville avant de poursuivre son parcours vers Saint-Séverin et de se jeter dans la rivière Batiscan. Au nord-est, le lac Pierre-Paul ajoute une belle touche de villégiature au paysage. Le territoire réunit ainsi un noyau urbain vivant, des terres agricoles, des espaces boisés et plusieurs milieux naturels.

En 2026, Saint-Tite compte 3 764 habitants, soit une densité d'environ 41 habitants par km². Les personnes qui y résident portent officiellement les gentils de Saint-Titien et Saint-Titienne. Fondée en 1863, la municipalité s'est développée grâce à l'agriculture, à la foresterie, au commerce et surtout à la transformation du cuir, une industrie qui lui a déjà valu le titre de « Ville du cuir du Québec ».

Cette spécialisation est d'ailleurs à l'origine du célèbre Festival western. En 1967, l'entreprise locale G.A. Boulet, spécialisée dans la fabrication de bottes western, organise une première journée de rodéo pour faire connaître ses produits. Malgré la pluie, entre 5 000 et 6 000 personnes participent à l'événement. Dès l'année suivante, les commerçants et les bénévoles de la communauté unissent leurs forces pour le développer. Cette initiative publicitaire est ainsi devenue un événement reconnu internationalement et l'un des symboles forts de Saint-Tite.

La brigade citoyenne de Mékinac

Observer. Prévenir. Soutenir. Informer. Signaler.

La MRC de Mékinac met sur pied une Brigade citoyenne afin de retisser les liens entre les gens et de ramener davantage de bienveillance dans la communauté. Le projet répond à une détérioration du climat social observée au cours des dernières années, notamment en raison de certains conflits citoyens, des tensions entourant les projets éoliens, des difficultés vécues durant les élections municipales et de l'augmentation de l'intimidation dans les écoles.

Ouverte à toute personne désireuse d'aider, dès l'âge de 14 ans, la Brigade veut être inclusive et présente partout sur le territoire. Ses membres recevront des formations sur la communication bienveillante, le consentement, la prévention du suicide, les premiers soins, la réduction des méfaits et la détection de différentes formes de violence. Leur rôle ne sera pas d'intervenir comme des professionnels, mais plutôt de garder l'œil ouvert, d'écouter, de rassurer et d'orienter les personnes vers les bonnes ressources.



Durant le Festival western de Saint-Tite, la Brigade participera au **Cocon de l'Ouest**, un espace sécuritaire destiné aux personnes vulnérables ou en difficulté. Des sentinelles formées circuleront également dans les rues afin de favoriser des comportements respectueux. Le projet suscite déjà beaucoup d'intérêt : plus de 70 personnes ont manifesté leur désir de s'impliquer. À travers cette initiative, Mékinac souhaite créer un véritable filet humain fondé sur l'entraide, la vigilance et le sentiment d'appartenance.



QUAND FAUT-IL COMMENCER À PENSER À L'ARRÊT DE LA CONDUITE?

Il n'existe pas de bougie d'anniversaire qui, une fois soufflée, transforme soudainement un bon conducteur en conducteur dangereux. Peu importe l'âge, on peut conduire avec prudence, tout comme on peut devoir ralentir ou revoir ses habitudes. La Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) le rappelle clairement : ce n'est pas l'âge qui détermine la capacité de conduire, mais l'état de santé. Alors, quand faut-il commencer à penser à l'arrêt de la conduite? La réponse la plus sage serait probablement : avant d'y être obligé. Non pas pour remettre immédiatement ses clés, mais pour apprivoiser tranquillement l'idée et préparer la suite. Comme on planifie sa retraite professionnelle, on peut aussi préparer sa « retraite de la route ».



Pour plusieurs personnes, conduire représente bien davantage qu'un moyen de transport. C'est pouvoir aller à l'épicerie sans demander d'aide, visiter une amie sur un coup de tête, se rendre à un rendez-vous ou simplement partir faire un tour lorsque la maison devient trop silencieuse. Dans une région rurale comme Mékinac, où les distances sont grandes et les possibilités de transport plus limitées, les clés de l'automobile ressemblent parfois aux clés de la liberté. Il est donc normal que l'idée de ne plus conduire apporte un peu de tristesse, d'inquiétude ou même de résistance. Ces émotions ne sont pas exagérées. Une étude publiée a associé l'arrêt de la conduite à une diminution de la participation sociale et à une détérioration possible de certains aspects de la santé physique, cognitive et émotionnelle. Les chercheurs ont notamment observé une augmentation du risque de symptômes dépressifs. Cela ne signifie pas que l'arrêt de la conduite cause nécessairement tous ces problèmes, mais cela confirme **l'importance de préparer cette transition** et de préserver les activités et les liens sociaux.

La question ne devrait pas être uniquement :
« Suis-je encore capable de conduire? », mais plutôt :
« Est-ce que je me sens toujours à l'aise et pleinement en contrôle? »

Certains changements méritent notre attention, notamment le fait de se perdre sur un trajet pourtant familier, d'oublier momentanément sa destination, de freiner tardivement ou de s'arrêter au dernier moment. Il peut aussi devenir plus difficile de lire les panneaux, de conduire à la noirceur, de circuler dans les intersections ou les carrefours giratoires, de tourner la tête, de reculer ou de vérifier les angles morts. Confondre les pédales, réagir plus lentement, recevoir fréquemment des coups de klaxon, remarquer de nouvelles égratignures sur le véhicule sans bien savoir comment elles sont survenues, avoir besoin des indications d'un passager ou ressentir davantage de peur, de fatigue ou de confusion au volant sont également des signes à prendre au sérieux.

Ces adaptations peuvent parfois permettre de conduire de manière sécuritaire plus longtemps. Selon la SAAQ, peu de personnes soumises aux examens médicaux et visuels perdent leur permis. Un peu moins de la moitié reçoivent plutôt certaines conditions, comme porter des verres correcteurs ou éviter la conduite à la noirceur. Une évaluation n'est donc pas automatiquement une condamnation : elle peut aussi conduire à des solutions. Un médecin peut vérifier si une maladie, un changement de vision ou un médicament influence la conduite. Lorsque la situation demeure incertaine, une évaluation par un ergothérapeute, parfois accompagnée d'un test sur la route, peut aider à dresser un portrait plus juste des capacités réelles. L'ergothérapeute peut également suggérer des adaptations au véhicule ou aux habitudes de conduite. Au Québec, tous les conducteurs doivent informer la SAAQ, dans un délai de 30 jours, de tout changement de santé pouvant nuire à leur capacité de conduire. À 75 ans, les titulaires d'un permis automobile doivent remplir une autodéclaration médicale. À partir de 80 ans, une évaluation de l'état de santé est exigée tous les deux ans. Celle-ci peut notamment porter sur la vision, la mobilité, la mémoire, l'attention et l'état de santé général. Ces démarches ne servent pas à punir l'âge : elles servent à vérifier si la personne peut continuer à conduire de façon sécuritaire, avec ou sans conditions.

En parler sans enlever les clés ni la dignité

Lorsqu'un proche s'inquiète, la conversation devrait commencer par l'écoute plutôt que par l'accusation. Il vaut mieux parler de faits précis que de l'âge : un accrochage récent, une confusion à une intersection, une peur inhabituelle ou une difficulté à retrouver son chemin. Il est aussi essentiel de reconnaître ce que la conduite représente pour la personne. On ne lui demande pas seulement de renoncer à une automobile; on touche à son autonomie, à ses habitudes et parfois à une part importante de son identité. Lorsqu'il existe un doute sérieux concernant la sécurité, il est possible de demander l'avis d'un professionnel de la santé. Une personne peut également signaler confidentiellement ses inquiétudes à la SAAQ, qui déterminera si un rapport médical ou un test sur route est nécessaire. Préparer la suite avant de remettre les clés.

Penser à l'arrêt de la conduite, c'est aussi dresser son plan de mobilité : noter les services de transport collectif ou adapté, identifier les proches disponibles, prévoir un budget pour le taxi et regrouper certains déplacements. On peut commencer à essayer ces solutions pendant que l'on conduit encore. Elles deviennent alors des habitudes choisies plutôt que des solutions imposées dans l'urgence. Et lorsqu'un jour les clés restent définitivement sur le crochet, il est permis d'avoir un petit pincement au cœur. Après tout, elles ont ouvert bien des chemins : les départs au travail, les vacances en famille, les rendez-vous importants et les simples promenades du dimanche. Mais remettre ses clés ne signifie pas remettre sa liberté, sa valeur ou sa place dans la communauté. La véritable autonomie ne consiste pas toujours à tout faire seul. Elle consiste aussi à prévoir, à accepter certaines formes d'aide et à continuer d'aller vers les autres, même lorsque le chemin se parcourt autrement.

La sagesse, finalement, ce n'est peut-être pas de conduire le plus longtemps possible. C'est de savoir reconnaître le moment où changer de route devient la meilleure façon de continuer d'avancer.

TESTEZ VOS CONNAISSANCES :



Revisiter son chemin de vie en 20 questions

1. Quelles sont les trois qualités qui me définissent?
2. Si je devais nommer dix choses pour lesquelles je suis reconnaissante, quelles seraient-elles?
3. Dans la dernière année, quelle a été ma plus grosse erreur? Quelle leçon en ai-je tirée?
4. Mon rythme de vie: trop rapide ou pas assez?
5. Au quotidien, qu'est-ce qui m'énergise?
6. Quelle est ma plus grande source de stress?
7. Mon chez-moi est-il en harmonie avec la personne que je suis?
8. Qu'est-ce que j'aimerais faire avec mon argent?
9. Ma retraite me plaît-elle jusqu'à maintenant?
10. Est-ce que je suis épanoui(e) dans mes relations?
11. Dans ma vie, de quoi suis-je la plus fière?

12. Quelle est ma plus grande peur?
13. Qu'est-ce que j'ai à pardonner ou à me faire pardonner?
14. À qui ai-je envie de dire merci?
15. Est-ce que je suis heureux/heureuse?
16. Qui compte pour moi?
17. Ai-je la famille dont j'ai rêvé?
18. Quelles sont les amitiés les plus importantes pour moi?
19. Pour être plus libre, qu'est-ce que je devrais laisser aller?
20. Si j'avais un mot à choisir pour guider mes actions dans la prochaine année, quel serait-il?

SOURCE : <https://www.coupdepouce.com/article/notre-bilan-de-vie-en-20-questions-1123973032>





Élections à venir



Les prochaines élections générales provinciales au Québec sont prévues le **lundi 5 octobre 2026**.

Choisir un gouvernement, ce n'est pas seulement choisir une personne ou un parti. C'est réfléchir au Québec dans lequel nous souhaitons vivre, vieillir et voir grandir les prochaines générations.

Voici quelques questions à se poser pour faire un choix éclairé.

Le parti comprend-il les réalités des personnes âgées et de Mékinac?



Ses engagements sont-ils précis et réalisables?



Propose-t-il des logements abordables, sécuritaires et adaptés?



Agira-t-il concrètement contre l'augmentation du coût de la vie?



Améliorera-t-il réellement l'accès aux soins et au soutien à domicile?



Maintiendra-t-il des services gouvernementaux accessibles par téléphone et en personne?



Améliorera-t-il le transport collectif et adapté en milieu rural?



Le candidat ou la candidate connaît-il réellement notre communauté et ses besoins?



Comment protégera-t-il les personnes âgées contre la fraude et la maltraitance?

Le vote est un droit libre, personnel et secret : il n'appartient qu'à vous, et nul ni votre famille, ni vos amis, ni votre conjoint ou conjointe ne peut vous imposer sa volonté ou exercer une pression sur un choix fait en toute conscience.



Petite histoire du bouilli de légumes au Québec

Le bouilli de légumes serait l'adaptation québécoise du pot-au-feu français, apporté par les colons aux XVII^e et XVIII^e siècles. Le principe était simple : faire cuire lentement, dans une même marmite, la viande disponible et les légumes du jardin. Comme le bœuf était moins accessible en Nouvelle-France, les premières versions étaient souvent préparées avec du porc ou du lard salé. L'historien et ethnobotaniste Jacques Rousseau rappelle que le porc constituait autrefois la principale viande de boucherie dans les campagnes québécoises.

Le lard fumé ou salé servait notamment à parfumer le pot-au-feu. Les pommes de terre, les haricots, le chou, les carottes, les oignons et le rutabaga, souvent appelé « navet » au Québec, provenaient directement des jardins familiaux. La publication de *La Cuisinière canadienne*, publiée par Louis Perrault, en 1840, marque l'une des premières grandes mises par écrit de la cuisine canadienne-française. On y retrouve déjà des préparations de bœuf bouilli et une cuisine fondée sur l'économie domestique et les aliments accessibles. Avec le temps, le bœuf, particulièrement le rôti de palette, est devenu la viande la plus courante dans le bouilli québécois.

Ingrédients

- ❖ 1 rôti de palette de bœuf avec os d'environ 1,5 kg
- ❖ 3 tranches de lard salé
- ❖ 2 litres d'eau
- ❖ 1 oignon coupé en deux
- ❖ 1 feuille de laurier
- ❖ 1 petit bouquet de thym
- ❖ 8 carottes
- ❖ 1 petit rutabaga
- ❖ 6 pommes de terre
- ❖ 1 petit chou coupé en quartiers
- ❖ Environ 500 g de haricots jaunes et/ou verts
- ❖ Du poivre

Déposer le bœuf, le lard, l'oignon et les aromates dans une grande marmite. Couvrir d'eau, porter doucement à ébullition et laisser mijoter environ deux heures. Ajouter les carottes et le rutabaga, puis poursuivre la cuisson 30 minutes. Ajouter ensuite les pommes de terre, le chou et les haricots. Cuire encore de 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que la viande et les légumes soient tendres. Goûter avant de saler, puisque le lard l'est déjà.



Conseils pour être actif

> Conseils sur l'activité physique pour les aînés (65 ans et plus)

L'activité physique joue un rôle essentiel par rapport à votre santé, à votre bien-être et à votre qualité de vie. Les conseils qui suivent vous aideront à améliorer et à conserver votre santé au moyen de la pratique quotidienne d'activité physique.

1

Faites de l'activité aérobie d'intensité modérée à élevée **au moins 2 heures et demie par semaine.**

2

Répartissez votre activité physique en séances de **dix minutes** ou plus chacune.

3

Il est bénéfique de pratiquer des **activités de renforcement des muscles et des os** qui mobilisent les principaux groupes musculaires **au moins deux fois par semaine** pour améliorer la posture et l'équilibre.

Conseils pratiques pour se mettre en train

- ✓ Trouvez une activité qui vous plaît, comme la natation ou le vélo.
- ✓ **Chaque minute compte** — augmentez votre niveau d'activité physique par tranches de dix minutes à la fois. Plusieurs peu font beaucoup!
- ✓ **Le temps consacré à l'activité physique peut aussi avoir un côté social** : cherchez des activités de groupe ou des cours offerts dans votre collectivité, ou invitez des parents ou des amis à être actifs avec vous.
- ✓ Marchez chaque fois que vous en avez l'occasion.
- ✓ Prenez l'escalier plutôt que l'ascenseur, si possible.
- ✓ Portez vos sacs d'épicerie jusque chez vous.



- Commencez lentement
- Soyez à l'écoute de votre corps
- C'est un pas dans la bonne direction!





Conseils pour être actif

> Conseils sur l'activité physique pour les aînés (65 ans et plus)

Bienfaits de l'activité physique pour la santé

- › AMÉLIORE L'ÉQUILIBRE
- › RÉDUIT LE NOMBRE DE CHUTES ET DE BLESSURES
- › CONTRIBUE À PROLONGER L'AUTONOMIE
- › CONTRIBUE À PRÉVENIR LES MALADIES DU CŒUR, LES ACCIDENTS
- VASCULAIRES CÉRÉBRAUX (AVC), L'OSTÉOPOROSE, LE DIABÈTE DE TYPE 2, CERTAINS CANCERS ET LA MORT PRÉMATURÉE

Parce qu'elles font bouger de façon continue, les activités aérobiques, comme **TONDRE LE GAZON, SUIVRE UN COURS DE DANSE OU SE RENDRE AU MAGASIN EN VÉLO**, procurent une sensation de chaleur et font respirer profondément.

Les activités de renforcement, comme **LE YOGA OU LES POIDS ET HALTÈRES**, permettent de garder des muscles et des os forts et de prévenir la perte osseuse. Elles améliorent aussi l'équilibre et la posture.

Qu'est-ce qu'une activité aérobique d'intensité modérée?

L'activité aérobique d'intensité modérée essouffle et fait augmenter la fréquence cardiaque. Vous devriez être capable de parler, mais pas de chanter.

- › Parmi les activités d'intensité modérée, citons entre autres la marche rapide et le vélo.

Qu'est-ce qu'une activité aérobique d'intensité élevée?

L'activité aérobique d'intensité élevée accélère beaucoup la fréquence cardiaque, et vous ne pouvez prononcer que quelques mots avant de devoir reprendre votre souffle.

- › Le jogging et le ski de fond sont quelques exemples d'activités d'intensité élevée.

Qu'est-ce qu'une activité de renforcement?

Les activités de renforcement des muscles développent la musculature. Lors d'activités de renforcement des os, les muscles poussent et tirent sur les os, ce qui contribue à rendre les os plus forts.

- › Monter des marches, creuser dans le jardin, soulever des poids et des haltères ainsi que faire des redressements brachiaux et des demi-redressements assis sont des exemples d'activités de renforcement des muscles.
- › Le yoga, la marche et la course sont quelques exemples d'activités de renforcement des os.

www.santepublique.gc.ca/guideap

C'est un pas dans la bonne direction!

Si vous n'êtes pas déjà actif, tout ajout d'activité physique peut entraîner des bienfaits pour la santé. Faites un pas dans la bonne direction : commencez dès aujourd'hui et augmentez graduellement le temps consacré à l'activité physique jusqu'à l'atteinte du niveau recommandé.

Plus vous faites d'activité physique, plus vous en retirez des bienfaits pour la santé!

Cela signifie que plus vous bougez, mieux vous vous sentirez. Passez à l'action et découvrez ce que vous pouvez accomplir! Activez-vous!

L'activité physique est-elle sûre pour tous?

Le niveau d'activité physique recommandé s'applique à l'ensemble des adultes âgés de 65 ans et plus n'ayant aucun problème de santé diagnostiqué ou soupçonné. Consultez un professionnel de la santé si vous avez des questions par rapport aux fréquences et aux types d'activités physiques qui vous conviennent le mieux.

Les Directives canadiennes en matière d'activité physique ont été conçues par la Société canadienne de physiologie de l'exercice et sont offertes en ligne à l'adresse www.csep.ca/directives.

La retraite aussi mérite ses vacances!

Parce qu'être à la retraite ne signifie pas renoncer aux vacances : on a toujours le droit de décrocher, de changer d'air et de se gâter un peu... ou beaucoup!



Une joyeuse virée dans Mékinac

Découvrir Mékinac, c'est s'offrir une belle promenade entre villages, rivières, lacs et forêts. Le trajet peut commencer à **Hérrouxville**, avec une pause paisible au Domaine Tavibois, avant de poursuivre vers **Saint-Tite** pour flâner au centre-ville et découvrir son histoire et son incontournable ambiance western. À **Saint-Séverin**, les paysages agricoles et la rivière des Envies invitent à sortir le goûter et à prendre son temps. La route mène ensuite à **Saint-Adelphe**, où la rivière Batiscan et les chemins ruraux dévoilent de charmants morceaux de patrimoine.

À **Notre-Dame-de-Montauban**, les chutes offrent un spectacle impressionnant, que l'on choisisse une courte promenade ou une randonnée plus soutenue. Un peu plus loin, **Lac-aux-Sables** invite à marcher sur la plage, à tremper ses pieds dans l'eau ou simplement à profiter du soleil. **Sainte-Thècle** propose ensuite une agréable combinaison de parc, de patrimoine et de petites pauses gourmandes.

La virée se poursuit à **Trois-Rives**, où la route 155 longe les grands espaces et la majestueuse rivière Saint-Maurice. À **Saint-Roch-de-Mékinac**, le parc du Moulin et la marina constituent de beaux endroits pour se dégourdir les jambes et admirer les bateaux. Enfin, **Grandes-Piles** permet de terminer le parcours avec une visite au Village du Bûcheron, suivie d'un arrêt au quai municipal.

Mékinac se découvre à son propre rythme, sans obligation de tout faire dans la même journée. Les plus beaux voyages commencent parfois à quelques kilomètres de la maison.

Se régaler dans Mékinac



Grandes-Piles

L'Épave Bistro Marina

Restaurant Ma-Mi

Saint-Tite

Microbrasserie À la Fût

Bistro La Vieille Banque

Brasserie au Vieux 500

Stratos Pizzeria

Le Pignon

Casse-croûte Aux Petits Bonheurs

Le Fer à Pain

Brûlerie Mékinoise

Sainte-Thècle

Café Aux Cinq Sœurs

Boulangerie Germain

Restaurant Au Petit Palace

Restaurant Tacos El Sombrero

Bertin au Clos Sainte-Thècle

Le Tournesol

Lac-aux-Sables

Pizzeria Paquet

Resto Pizza LAS Lac

Au Domaine familial Grosseau

Casse-croûte du Camping Lac-aux-Sables

Notre-Dame-de-Montauban

Le Mirad'Or

Casse-croûte La Bouffe des Chutes

Saint-Adelphe

Quilles et Frites

Casse-croûte Tifo l'eau

Saint-Séverin

Relais de la Station

Saint-Roch-de-Mékinac

Pit à Pat

Poc Poulet

Trois-Rives

Restaurant Au Geai-Bleu

Hôtel Marineau Mattawin

La fraude évolue, notre vigilance aussi !



L'intelligence artificielle (IA) offre aux fraudeurs de nouveaux outils puissants pour tromper les gens. Les escrocs utilisent l'IA pour se faire passer pour des représentants du gouvernement, des politiciens et d'autres personnalités de premier plan avec un niveau de réalisme qui est plus difficile que jamais à détecter. Ces tactiques d'usurpation d'identité sont utilisées pour voler de l'argent, recueillir des renseignements personnels, installer des logiciels malveillants et diffuser de fausses informations.

Méfiez-vous des méthodes les plus courantes utilisées par les fraudeurs pour usurper l'identité de représentants du gouvernement à l'aide de l'IA :

Hypertrucages

Les hypertrucages sont des images, des vidéos ou des enregistrements audio réalistes qui imitent de vraies personnes. Les identités de personnalités gouvernementales, comme le premier ministre ou d'autres dirigeants, sont usurpées afin de donner l'impression que ces personnes incitent à agir ou font la promotion de produits, d'investissements ou de cadeaux. Si vous voyez une vidéo d'une personnalité publique faisant la promotion de quelque chose qu'elle ne fait pas habituellement, vous encourageant à agir immédiatement ou à acheter quelque chose, il pourrait s'agir d'un hypertrucage. Portez attention à ces éléments potentiellement suspects : Images : des parties du corps manquantes ou mal placées, un éclairage incorrect, une peau ou des vêtements trop lisses, des arrière-plans flous ou des filigranes indiquant l'utilisation de l'IA.

Vidéos : des mouvements non naturels, des personnes qui ne clignent pas des yeux, un éclairage incohérent, des ombres ou des scintillements étranges, ou des voix qui semblent plates, saccadées ou accompagnées de bruits de fond étranges.

Sons : Des voix robotiques ou non naturelles, une élocution saccadée ou des bruits de fond.

Faux sites Web du gouvernement

Les outils d'IA permettent aux fraudeurs de reproduire plus facilement que jamais les sites Web gouvernementaux, sans avoir besoin de compétences avancées en conception. Les fraudeurs peuvent même utiliser le drapeau canadien ou des symboles d'apparence officielle pour faire passer un site pour un véritable site gouvernemental. Protégez-vous : Vérifiez attentivement les adresses. Les faux sites Web utilisent souvent : des mots superflus; des noms de domaine inhabituels pour les sites gouvernementaux (par exemple : .info, .net, .org, .com); des caractères superflus ou des abréviations étranges; des lettres légèrement réarrangées pour vous tromper.

Évitez de visiter des sites Web en cliquant sur des liens contenus dans des messages inattendus. Tapez plutôt l'adresse du site Web officiel dans votre navigateur.

Faux appels et hameçonnage par texto

Les fraudeurs utilisent le clonage vocal et les messages générés par l'IA pour usurper l'identité de représentants du gouvernement. Ces messages peuvent donner l'impression que quelqu'un fait la promotion d'un programme, d'un investissement, de remboursements ou de mesures d'application de la loi. Méfiez-vous : des appels ou textos inattendus prétendant provenir de politiciens ou de services gouvernementaux; des messages urgents vous incitant à agir rapidement; des demandes vous invitant à cliquer sur des liens, à envoyer de l'argent ou à dévoiler des renseignements personnels; des messages qui ressemblent à des annonces officielles, à des mises à jour de politiques ou à des offres marketing. Si quelque chose semble bizarre ou trop beau pour être vrai, arrêtez-vous et vérifiez auprès des canaux officiels avant d'agir.



+ FRAUDE PAR IA

Trois choses à surveiller



CE QUE VOUS VOYEZ

Images ou vidéos truquées

- Mouvements étranges
- Visage ou éclairage anormal
- Voix robotique ou saccadée
- Offre inhabituelle



OÙ VOUS NAVIGUEZ

Faux sites gouvernementaux

- Adresse Web inhabituelle
- Lettres déplacées ou ajoutées
- Terminaison .com, .net ou .info
- Symboles officiels trompeurs



CE QUE VOUS RECEVEZ

Appels ou textos inattendus

- Message urgent
- Demande d'argent
- Demande de renseignements
- Lien sur lequel cliquer

EN CAS DE DOUTE

ARRÊTEZ



VÉRIFIEZ



SIGNALEZ

Urgence, argent ou renseignements personnels? Prenez le temps de vérifier.

Source : Bureau de la concurrence du Canada — 9 mars 2026

QUAND LA NATURE EST LÀ POUR NOUS

PETITES ASTUCES BIEN-ÊTRE



L'aloès pour les petits coups de soleil

Le gel transparent d'une feuille d'aloès peut procurer une sensation de fraîcheur sur une irritation légère ou un petit coup de soleil. Il faut retirer complètement la substance jaune située sous l'écorce et n'utiliser que le gel clair, sur une peau intacte. On essaie d'abord sur une petite surface et on cesse en cas de brûlure ou de démangeaisons.

Le sachet de lavande pour une ambiance paisible

Déposer deux ou trois cuillères de fleurs de lavande séchées dans un petit sac de coton. Le placer sur la table de chevet, dans une armoire ou près du fauteuil de lecture. Lorsque le parfum s'atténue, froisser doucement le sachet entre les mains. La lavande est traditionnellement associée à la détente et au sommeil. Certaines données suggèrent un effet favorable sur la relaxation et l'humeur.

Le bain de pieds à la menthe fraîche

Faire infuser une petite poignée de feuilles de menthe fraîche dans environ un litre d'eau chaude pendant dix minutes. Filtrer, verser dans une bassine et ajouter suffisamment d'eau fraîche pour obtenir une température tiède. Y laisser reposer les pieds de cinq à dix minutes, puis bien les sécher, particulièrement entre les orteils. La menthe poivrée produit une agréable sensation de fraîcheur. Cette recette apporte surtout du confort : elle ne traite pas les problèmes de circulation. En présence de diabète, de plaies ou d'une diminution de la sensibilité des pieds, mieux vaut demander conseil à un professionnel.

Ce que la terre nous rend.

Il suffit parfois d'enfoncer les mains dans la terre pour retrouver quelque chose que l'on croyait perdu. Une odeur d'enfance, peut-être. Le souvenir d'un jardin derrière la maison, d'un rang de carottes un peu croche, des tomates encore chaudes de soleil ou de la menthe qui poussait sans permission près de la galerie. La terre possède une mémoire silencieuse. Elle garde la trace de ceux qui l'ont travaillée, des étés trop courts, des récoltes abondantes et de toutes ces petites espérances semées sans savoir exactement ce qu'elles deviendraient.

Autrefois, on connaissait les plantes comme on connaissait les voisins. On savait où poussait la camomille, quelle feuille froisser pour en libérer le parfum et quand cueillir les fleurs avant que la rosée ne disparaisse. Une branche de lavande parfumait une armoire. La menthe rafraîchissait la cuisine. Le foin d'odeur séchait doucement en laissant derrière lui un parfum de vanille et de beau temps. Ces gestes n'avaient rien de spectaculaire. Pourtant, ils racontaient une manière attentive d'habiter le monde.

Avec les années, certains jardins deviennent plus petits. Les grandes plates-bandes font place à quelques pots sur le balcon. Les genoux protestent davantage lorsqu'il faut arracher les mauvaises herbes et les mains, autrefois si solides, avancent maintenant avec un peu plus de prudence. Il arrive même que le jardin que nous avons tant aimé appartienne désormais à quelqu'un d'autre. Cette pensée serre parfois le cœur. Nous avons laissé derrière nous des arbres devenus immenses, des rosiers plantés pour un anniversaire et des vivaces qui continuent probablement de fleurir sans nous.

Mais la terre ne nous demande jamais d'être jeunes. Elle ne compte ni nos rides ni la vitesse de nos pas. Elle accueille la main qui s'approche, même tremblante, et lui offre encore le parfum d'une fleur, la douceur d'une pétale ou la surprise d'une première pousse. Un simple pot de fines herbes sur le rebord d'une fenêtre peut devenir un jardin entier lorsqu'on prend le temps de le regarder.

Planter demeure un geste profondément rempli d'espoir. C'est confier quelque chose de minuscule à demain. C'est croire qu'après le froid, la lumière reviendra; qu'une racine invisible travaille déjà sous la surface et que la vie prépare parfois ses plus belles réponses dans le silence.

Peut-être est-ce là le plus grand bienfait de la terre : elle nous rappelle que rien ne disparaît tout à fait. Les fleurs fanées nourrissent le sol, les feuilles mortes protègent les racines et les souvenirs, lorsqu'on les partage, deviennent des semences dans le cœur des autres. Tant qu'il restera une poignée de terre, une graine à déposer et quelqu'un pour attendre patiemment sa levée, il restera une promesse. Celle que la beauté peut revenir, doucement, même après les hivers les plus longs.

Pour renouveler votre carte de membre en ligne, *balayez* le **code QR** à l'aide de votre téléphone (**Appareil photo**) et suivre les instructions :



POUR NE RIEN MANQUER !

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

 Suivez-nous sur Facebook.



AQDR

Mékinac

AQDR Mékinac

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

www.aqdrmekinac.org