

# La Moisson

Association des retraitées  
et retraités de l'enseignement  
de Québec (CERQ)

Région: 09 Montérégie

Secteur: D

Mai 1993

Vol:2 no:2

Chers membres,

Nous anticipons le plaisir de voir paraître enfin le soleil et les belles journées chaudes, de plus en plus longues, les beaux couchers de soleil... Tout cela nous invite à prendre l'air, travailler dans le jardin, les parterres et les fleurs. Cependant j'aimerais bien que vous réserviez, dans votre euphorie, quelques moments pour votre Association.

Mon comité directeur et moi vous remercions de votre chaleureuse participation tout au cours de l'année et nous vous en sommes très reconnaissants.

L'année s'achève avec notre Assemblée générale qui aura lieu, jeudi le 13 mai, à 1.30 hres, au Centre Socio Culturel, 125 Chemin Handel, Candiac. Un léger goûter suivra.

L'ordre du jour comporte:

- a) Compte rendu de nos activités.
- b) Etats financiers.
- c) Divers renseignements concernant notre Association.
- d) Elections (plusieurs terminent leur mandat dont la présidence).

Si j'ai pu rendre à terme mon mandat de présidence, c'est que plusieurs d'entre vous que je ne nommerai pas par crainte d'en oublier, m'ont grandement aidée dans certaines organisations.

Très amicalement,

Denise D. Séguin présidente

ASSEMBLEE GENERALE REGIONALE ET JOURNÉE CULTURELLE, à Ste-Julie.

Jeudi 20 mai 1993 à l'érablière Le Rossignol, autoroute 20 sortie 105, à 9.00 heures, prix 25.00\$ pour la journée.

Au programme voici les grandes lignes :

08.30 hres : Arrivée des exposants/tes  
09.00 hres : Accueil (on s'enregistre)  
09.30 hres : Ouverture de l'assemblée  
10.30 hres : Visite de l'exposition  
11.30 hres : Concert  
12.00 hres : Dîner (repas chaud)  
13.30 hres : Représentation théâtrale  
14.30 hres : Hommages aux jubilaires  
15.00 hres : Visite de l'exposition  
16.00 hres : La Fondation Laure-Gaudreault (réunion des membres)

Mme Bernardine Beauchamp, 1ère Vice-Présidente de La Fondation, attend toutes les personnes qui ont leur carte de membre et ceux et celles qui désirent se joindre à la Fondation.

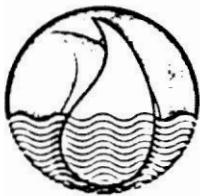
CONGRES :

Lieu du Congrès : Motel Universel Rivière-du-Loup.

Dates : les 1-2-3- juin 1993.

Prix :(maintenant) est de 150.00\$ pour l'inscription.

L'hébergement semble complet, il vous reste donc la parenté, les amis ou les Gîtes du Passant.



Association des retraitées  
et retraités de l'enseignement  
de Québec (CEQ)

Chers (ères) amis (ies), frères et sœurs de l'A.R.E.Q.

Qui, l'A.R.E.Q. est une belle grande famille. Près de 15,000 membres, supervisés par 88 pères ou mères (présidences de secteur) ; entourés de 10 grands-parents (10 présidences de région) ; sous la responsabilité de 5 membres du conseil exécutif et protégés par le grand manitou : le secrétaire général.

Comme dans toutes les familles, on y voit de grandes différences de personnalité, des talents multiples, des qualités et des défauts inhérents à la nature humaine. Cependant l'esprit de solidarité, la confiance mutuelle, la joie de se retrouver, le partage des mêmes souvenirs font que le climat des différentes rencontres doit en être un de jovialité, d'indulgence, d'entr'aide envers les plus démunis (es), d'accueil envers les nouveaux arrivés.

Il faut que tout le monde s'y sente à l'aise et se plaise à partager soit des souvenirs communs, soit des expériences de vie, de bénivolat et d'engagement qui font de la retraite un moment privilégié où on peut penser un peu plus à soi et surtout où on peut faire profiter les autres des grandes richesses que Dieu nous a réparties. Alors on pourra faire notre ce proverbe chinois. "Ce n'est pas parce que je suis un vieux pommier que je donne des vieilles pommes."

## JOYEUX ANNIVERSAIRES

### MAI

03	Lebel Gérard	La Prairie
06	Lacroix Maurice	Brossard
10	Cordeau Solange	Brossard
10	Sicotte Françoise	St-Rémi
11	Lapalme Georges-Aimé	Brossard
14	Gauthier Pierre	Candiac
14	Beaudreault Goerges	St-Constant
15	Fournier-Rajotte Elisabeth	Candiac
19	Lachance Roland	Brossard
20	Kirouac Clément	Candiac
22	Malenfant Jacqueline	Napierville
23	Lachaine-Bouchard Rollande	Ste-Catherine
25	Lavoie Thérèse	St-Constant
26	Nadeau-Chiasson Gladys	St-Hubert
28	Gagnon Ghislaine	Brossard
29	Ouellet Lucille	La Prairie
30	Ruel-Légaré Yolande	Candiac
31	Lalonde Guy	Brossard
31	Bourgeois-Picard Rita	Ste-Thérèse

### JUIN

01	Doré Yves	Candiac
13	Boyer-Mantha Julienne	Delson
16	Britton Dennis	Brossard
20	Duguay Françoise	Brossard
20	Verreault Jacques	Brossard
21	Labrecque Jean-Guy	Montréal
26	Boulé Cécile	St-Constant
26	Sinclair-Plante Claudette	La Prairie

### JUILLET

02	Houde Claudette	La Prairie
06	Bombardier-Bergeron Gervaise	La Prairie
06	Clermont Jean-François	Brossard
07	Drouin Thérèse	Candiac
08	Lepage-Clément Marie-Paule	Ste-Catherine
08	Lestage-Thibert Marthe	St-Edouard
09	Lasnier Henriette	St-Constant
09	Tobin-Sinclair Norma	Brossard
10	Simard Bernadette	Brossard
11	Leclair Maurice	Brossard
13	Boyer-Mantha Julienne	Delson
15	Robidoux Jeanne	St-Constant
18	Martin-Bisson Yolande	Delson
23	Miserany Madeleine	St-Bernard
26	Duplessy-St-Sauveur Anne-Marie	Brossard
29	Sédillot-Taddéo Rita	St-Edouard

Passé - Présent - Avenir

Schubert

Déjà onze mois se sont écoulés depuis notre merveilleuse tournée de concerts à travers l'Italie et pourtant des images très précises surgissent au moindre geste, à la moindre parole, nous font revivre ces moments inoubliables.

Et voilà que très bientôt notre concert annuel se déroulera.

En effet, dimanche, le 30 mai à la salle Claude Champagne, 220, ave Vincent d'Indy, Outremont, nous le Chœur polyphonique de Montréal, accompagné par l'Orchestre symphonique de Mont-Royal dirigé par Jacques Faubert nous chanterons deux œuvres grandioses de Franz Schubert:

Messe en Sol majeur  
et  
Stabat Mater.

Trois solistes: Anne Saint-Denis, soprano,  
Midiel Scbrey, ténor,  
Alain Duguay, baryton  
rehausseront le concert par leur magnifique voix.

Les retraité(e)s bénéficiant d'un rabais n'auront que 10.00\$ (dix) dollars à débourser.

Vous aimeriez assister au concert, mais vous n'avez pas de moyen de transport, veuillez me téléphoner à 638-1431.

Si vous voulez des billets téléphonez-moi,

Thérèse Robitaille-Lefebvre

#### RESULTATS DU DERNIER SONDAGE

J'ai reçu quelques réponses écrites au sondage de février, environ 10. Ces personnes se sont dites satisfaites des activités actuelles. 4 personnes souhaitent une MAISON-A.R.E.Q., 2 seulement se disent capables de fournir de l'argent.

J'ai reçu plusieurs téléphones, surtout de personnes que je connaissais bien.

Le projet(modifié pour les circonstances) que je vous ai présenté reste ma seule raison de vivre. J'aurais accepté de le réaliser en collaboration avec l'A.R.E.Q., mais... . Je ne suis pas du genre à me battre pour imposer mes idées.

Depuis 3 ou 4 mois le monde de l'enseignement a disparu de mes rêves nocturnes. Je réalise que le fossé entre mon moi et mon ex-monde s'élargit de plus en plus.

En septembre 1992, ma décision de couper complètement avec le monde de l'enseignement était déjà prise. Le résultat du sondage n'a rien à voir avec ma décision.

Le 13 mai 1993 je quitterai donc le poste de vice-président et deviendrai comme la plupart un nom sur une liste de l'A.R.E.Q.

Raymond Frigon.

### REGLE DE VIE

Apprends à tendre les bras  
pour accueillir et non pour  
enchaîner.

Aime sans t'appuyer sur  
l'autre, mais accorde-lui  
ton appui.

Aide quelqu'un à planter  
des fleurs au lieu d'attendre  
qu'on t'offre un bouquet.

Rappelle-toi que chacun  
est unique et a une  
valeur infinie.

Antoine S.



### CARESSES

Dieu, dans son infinie bonté,  
A voulu avec nous tout partager  
Pour bien illustrer Son geste  
Il a créé pour nous les caresses.

Une caresse, c'est le bonheur,  
Ca réchauffe les coeurs,  
Ca apaise les esprits  
Et les sentiments meurtris.

Une caresse, c'est un coin de ciel bleu  
Qui ensoieille une journée lorsqu'il pleut  
Les caresses existent depuis toujours  
Et montrent bien la force de l'amour.

R. W.



**FONDATION  
LAURE-GAUDREAU**

FORMULE DE SOUSCRIPTION  
(s.v.p. écrire en lettres moulées)

Région: \_\_\_\_\_ Secteur: \_\_\_\_\_  
 REÇU DE \_\_\_\_\_  
 Adresse \_\_\_\_\_ no \_\_\_\_\_ rue \_\_\_\_\_ appartement \_\_\_\_\_  
 ville \_\_\_\_\_ code postal \_\_\_\_\_  
 Téléphone \_\_\_\_\_ numéros d'assurance sociale \_\_\_\_\_  
 LA SOMME DE \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ )

Un reçu pour fins d'impôt sera émis pour les souscriptions ou dons totalisant dans l'année 15,00\$ et plus.

# DES ALIMENTS ANTI-CANCER

**PLUS:**  
**LES VITAMINES ESSENTIELLES**



## DES ALIMENTS ANTI-CANCER

**P**lusieurs aliments contiennent des vitamines essentielles et jouent, dit-on, un rôle important dans la prévention du cancer. Ainsi, la carotte, le brocoli et les kiwis ont des vertus thérapeutiques reconnues. Est-ce bien vrai et qu'en est-il au juste des autres aliments? Cette semaine, 7 JOURS fait le tour de la question pour vous.

COORDINATION: SUZANNE L'ÉCUYER / PHOTOS: PONOPRESSE

**C**ertains médecins "prescrivent" des aliments plutôt que des médicaments. Ils sont peu nombreux, mais cette situation tend à changer. Au rythme où l'on découvre le potentiel médicinal des aliments, la pharmacie de l'an 2000 pourrait bien quitter la salle de bain pour le garde-manger et le frigo.

La recherche a démontré qu'une alimentation riche en fibres et faible en gras pouvait diminuer les risques de maladies. Les scientifiques du monde entier ont récemment partagé les résultats de leurs recherches sur les effets des vitamines C et E et de la bêta-carotène (qui sont présentes dans les fruits et les légumes rouges et jaunes) sur l'évolution du cancer, des maladies cardio-vasculaires, de la cataracte, de l'arthrite rhumatoïde et de la maladie de Parkinson.

### Le rôle des aliments nutritifs et leur pouvoir traitant

Les trois éléments indiqués plus haut ont été étudiés à cause de leurs propriétés anti-oxydantes (leur capacité à bloquer ou à retarder les réactions liées à l'oxygène), qui aident à neutraliser les radicaux libres. Ces derniers, des molécules toxiques, se forment dans le métabolisme ou sont le résultat de facteurs externes, comme la pollution et la fumée de cigarette.

Même s'ils protègent notre organisme contre les bactéries et les parasites, les radicaux libres peuvent aussi semer l'anarchie dans les cellules. En effet, ils peuvent endommager les lipides de nos membranes cellulaires, s'attaquer aux enzymes et affecter le matériel génétique cellulaire. Cela peut même conduire au cancer et à une variété d'autres maladies. Pour prévenir cela, la nature nous a dotés de mécanismes de protection spécifiques qui bloquent ou ralentissent l'action des radicaux libres, y compris certains enzymes, de même que des éléments nutritifs anti-oxydants, comme les vitamines C et E et la bêta-carotène.

Références: Jean Carper, *Les aliments qui guérissent*, Les Éditions de l'Homme, 1986, 406 p. Collectif de l'Association médicale Kousmine, *La Méthode Kousmine*, Editions Jouvence, 1989, 210 p.



# LE GUIDE DES ALIMENTS ANTI-CANCER

## La vitamine C, une vitamine clé en cancérologie

**Propriétés:** Elle protège tout particulièrement les différentes membranes et le matériel génétique des cellules. Elle empêche la formation de produits cancérigènes dans l'estomac. Associée à la vitamine E, elle réduirait même les propriétés mutagènes de produits cancérogènes. Elle agit sur les enzymes du foie, où elle joue un rôle de détoxication des agents cancérogènes. Enfin, elle diminuerait les risques de cancer du côlon, du poumon et des voies respiratoires.

**Sources:** Les aliments les plus riches en vitamine C sont le persil, les pommes de terre, le navet cru, les poivrons vert et rouge, le chou-fleur, les choux de Bruxelles, le brocoli, les fraises, les kiwis, les agrumes et les mangues.

**Dose recommandée:** 60 mg par jour.

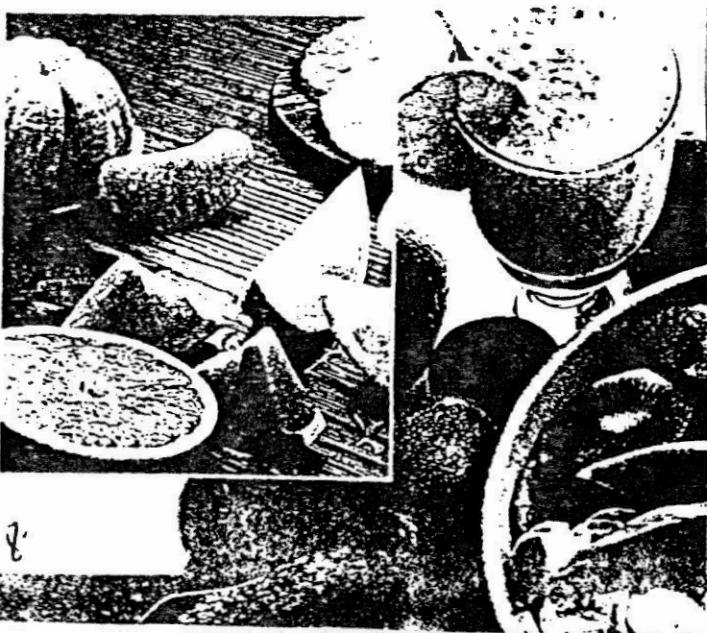
Vous obtenez cette dose en choisissant l'un des aliments suivants:

- Un verre de jus d'orange frais (125 mg)
- 3/4 tasse (180 ml) de brocoli cuit (71 mg)
- 1/2 poivron vert (77 mg)
- 9 fraises (61 mg)
- 1 orange (70 mg)
- 3/4 tasse (180 ml) de chou-fleur cuit (71 mg)
- 1 mangue fraîche (98 mg)

Vous pouvez aussi opter pour deux des aliments suivants:

- 1 grosse tranche de melon d'eau (44 mg)
- 1/2 pamplemousse (47 mg)
- 1 verre de jus de tomate (45 mg)
- 4 choux de Bruxelles moyens (30 mg)
- 1 tasse d'épinards cuits (40 mg)
- 2 grosses pommes de terre bouillies ou au four (32 mg)
- 1 grosse tomate (32 mg)

**Remarque:** Les personnes âgées et celles qui suivent des traitements à base de médicaments devraient essayer d'absorber un peu plus que 60 mg par jour de vitamine C. Quant aux fumeurs, ils en ont besoin de 40% de plus que les non-fumeurs; ils devraient donc en consommer 84 mg par jour.



## La bêta-carotène ou provitamine A, celle qui favorise une protection accrue

**Propriétés:** Certains aliments contiennent une substance de couleur orange appelée chlorophylle. Ce sont surtout les fruits et les légumes verts, qui camouflent cette pigmentation orange. Cette substance se nomme carotène. Elle existe sous plusieurs formes, la plus populaire étant la bêta-carotène, un pigment qui se transforme en vitamine A dans notre organisme. Elle nous protégerait contre le cancer en neutralisant les radicaux libres et en préservant les cellules des muqueuses du poumon, de l'estomac, de la vessie, de l'urètre, du vagin et du côlon contre les attaques des substances cancérogènes.

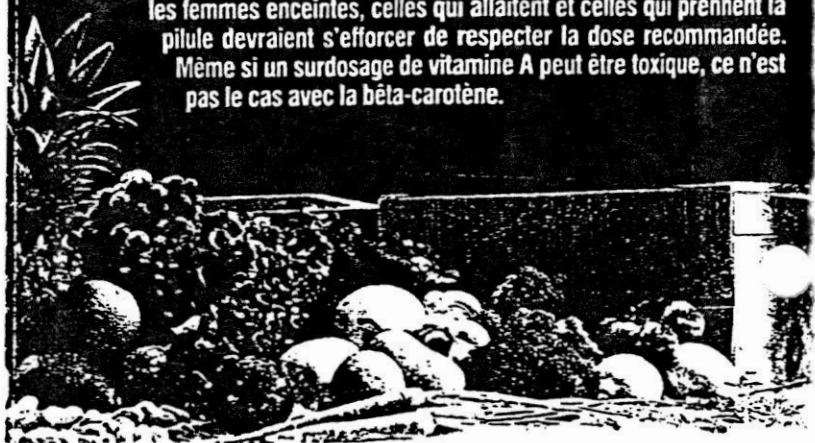
**Dose recommandée:** 6 mg par jour.

Vous obtenez cette dose en choisissant au moins trois des aliments suivants:

- 1 carotte (4 mg)
- 1 1/2 tasse (375 ml) d'épinards cuits (2,9 mg)
- 1 tasse (250 ml) de brocoli cuit (2,2 mg)
- 2 grosses tomates (1,8 mg)
- 1 mangue (10 mg)
- 4 abricots (2,2 mg)
- 2 grosses pêches (2,2 mg)
- 1 patate douce (16,9 mg)

**Remarque:** Les fumeurs, les individus qui consomment de l'alcool, les femmes enceintes, celles qui allaitent et celles qui prennent la pilule devraient s'efforcer de respecter la dose recommandée.

Même si un surdosage de vitamine A peut être toxique, ce n'est pas le cas avec la bêta-carotène.



## QUELQUES CONSEILS

### À NE PAS FAIRE:

- Dites non aux charcuteries et autres aliments à forte teneur en nitrites.
- Évitez les matières grasses, qui engorgent les artères et font augmenter le taux de cholestérol.
- Supprimez la cigarette: ses effets sur les poumons et le muscle cardiaque sont terribles.
- Réduisez autant que possible votre consommation d'alcool.

### À FAIRE:

- Mangez davantage de légumes verts: épinards, poivrons, choux de Bruxelles, brocoli, etc.
- Mangez plus souvent des céréales et des légumineuses; leur apport en fibres est excellent pour l'intestin.
- Pesez-vous une fois la semaine; un changement de poids subit pourrait être le signe d'un problème grave.
- Consommez du poisson deux ou trois fois par semaine: ses huiles essentielles diminuent les risques de cancer du sein et de caillots sanguins.



## **La vitamine E, celle qui renforce le système immunitaire**

**Propriétés:** Comme la vitamine C, la vitamine E protège les membranes cellulaires. Elle est immunostimulante et antimutagène. Elle renforce le système immunitaire et aide ainsi à contrer les tumeurs cancéreuses liées à la pollution par l'ozone. Chez la femme, lorsqu'elle est présente en trop faible quantité, les risques d'un cancer du sein sont plus nombreux.

**Sources:** Les aliments riches en vitamine E comprennent les huiles végétales (d'arachide et de soja), l'huile de tournesol et le germe de blé. On la trouve aussi dans les noix, les graines, le blé entier, les légumes verts en feuilles, le lait et les œufs.

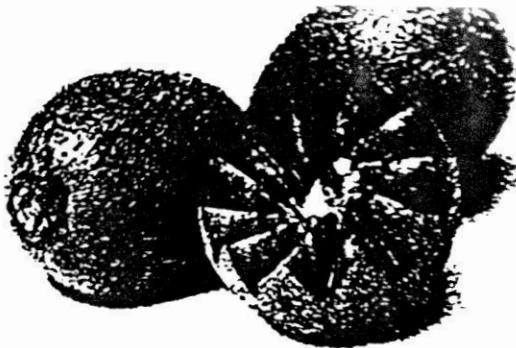
**Dose recommandée:** 15 unités internationales (UI) par jour. Vous obtenez cette dose en choisissant parmi les aliments suivants:

- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile de tournesol (3,5 UI)
- 1 c. à soupe (15 ml) de graines de tournesol (2,1 UI)
- 1 c. à soupe (15 ml) de beurre d'arachide (1,2 UI)
- 1 c. à soupe (15 ml) d'amandes hachées (2,4 UI)
- 1 patate douce (13 UI)
- 1/2 tasse (125 ml) de müesli (2,1 UI)
- 3 grosses carottes (1 UI)
- 1 tasse (250 ml) de chou cuit (0,3 UI)
- 5 choux de Bruxelles (0,8 UI)
- 1 tasse (250 ml) de brocoli cuit (1,6 UI)
- 1/2 tasse (125 ml) d'épinards (1 UI)
- 2 feuilles de laitue (0,5 UI)

**Remarque:** N'oubliez surtout pas de surveiller votre consommation de gras.

## **“ COMMENTAIRES PERSONNELS:”**

**Je ne suis pas parfait,  
mais j'essaie d'être le meilleur.**



## **Les céréales, pour le bon fonctionnement des intestins.**

**Les fibres** abaissent le taux de cholestérol, combattent la constipation, abondent en vitamines B et E et, surtout, réduisent le risque de cancer du côlon. On distingue deux types de fibres: les fibres solubles (son d'avoine et d'orge, en particulier), qui attirent les molécules de cholestérol pendant la digestion et les entraînent avec elles dans les matières fécales, ainsi que les fibres insolubles (son de blé surtout), qui facilitent l'évacuation des selles et diminuent le temps de contact des substances cancérogènes avec la paroi intestinale.

**Sources:** On trouve ces fibres en abondance dans les aliments à base de grains de céréales entiers, comme le blé, l'avoine, le maïs, le seigle, le riz ou l'orge.

**Dose recommandée:** 30 g par jour.

Voici des exemples de portions d'aliments avec leur contenu en fibres.

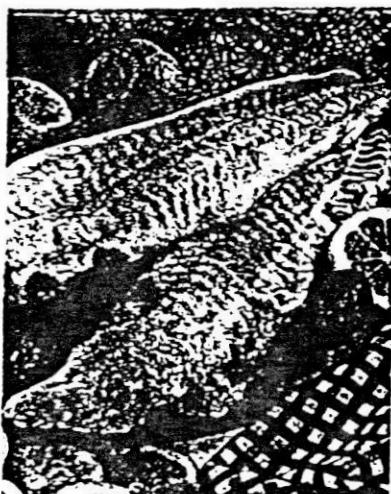


Fibres solubles ou anti-cholestérol:

- 1/3 tasse (80 ml) de son d'avoine (3,7 g)
- 1/2 tasse (125 ml) de céréales de maïs (4 g)
- 1/2 tasse (125 ml) de gruau (4 g)

Fibres insolubles ou anti-cancer du côlon:

- 1/2 tasse (125 ml) de céréales All Bran (9 g)
- 2 biscuits Shredded Wheat (5 g)
- 2 tranches de pain de blé entier (2,8 g)
- 1/2 tasse (125 ml) de riz brun (2,4 g)



## **Le poisson, une source d'huiles essentielles de qualité**

**Propriétés:** Les poissons contiennent des huiles de la famille Oméga 3, des huiles polyinsaturées. Elles minimisent le risque de formation de caillots sanguins, liquéfient le sang, diminuent le taux de gras sanguin (mauvais cholestérol) et réduisent l'incidence du cancer du sein. De plus, les poissons sont

riches en vitamines A et D.

**Sources:** Le maquereau, le saumon, la sardine, l'aloë, le hareng, la pie et la truite sont particulièrement riches en huile Oméga 3.

**Dose recommandée:** deux à quatre fois par semaine.

ATTENTION, A LA MEMOIRE DE NOS DEFUNTS

Pour tous nos défunts de l'A.R.E.Q. du secteur D. une messe sera chantée à 11h00, dimanche, le 6 juin 1993, au Centre Communautaire St-Marc, 59 Handel, Candiac.

Invitation à tous nos chanteurs, une pratique se tiendra ...  
Me rejoindre à 638-1431. Bienvenue à tous.



L'amitié  
Préserve l'amitié!  
Il n'y a rien de plus  
beau sur terre.  
Elle est consolation  
dans cette vie  
Tu as quelqu'un  
à ouvrir ton cœur  
et faire part de  
tes secrets.  
Ambroisius

