

# La Moisson

Magazine d'information du secteur Des Prairies-Brossard Montérégie (09-D)  
Avril 2018

vol.28 no.3

## Fondation Laure-Gaudreault: 170 mercis



AREQ   
CSQ 

Dans la beauté  
de la paix  
abbaye.ca  
Association des retraitées et retraités de l'éducation  
et des autres services publics du Québec

# Déjeuner mensuel

10 ans de retraite



15 ans de retraite



20 ans de retraite



# Sommaire



<u>Mot de la présidente régionale</u>	4
<u>Message du président</u>	6
<u>Assemblée générale sectorielle 2018</u>	7
<u>Changement d'adresse, téléphone, courriel, décès</u>	8
<u>Bulletin de présentation de candidature</u>	9
<u>Conférence : « La Planification Funéraire »</u>	10
<u>Assemblée générale régionale de l'AREQ Montérégie</u>	11
<u>Dîner-croisière</u>	12
<u>Inscription aux activités du secteur / Membres du Conseil Sectoriel</u>	14
<u>Photos du dîner de Noël 2017</u>	15
<u>Projet « Toujours en Action » (PTEA) / Votre anniversaire</u>	19
<u>Comité de l'environnement : Les arbres et nous</u>	20
<u>Plantation d'un arbre / Comité du magazine La Moisson</u>	22
<u>Comité des femmes</u>	23
<u>Dossier Assurances</u>	24
<u>Dossier Fondation Laure-Gaudreault</u>	25
<u>Chronique Santé : Comment augmenter son énergie au printemps ?</u>	26
<u>Groupe Plein Air</u>	27
<u>Le Grain de Sel de Jacques</u>	28
<u>Échos de notre secteur Des Prairies-Brossard</u>	29

## MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE

Voici que s'achève la première année du triennat. Le plan d'action national a été adopté lors du Conseil national de l'automne. La région et les secteurs doivent maintenant se l'approprier. Les activités régionales et sectorielles ainsi que les articles dans les bulletins vont permettre de personnaliser ce plan d'action à l'image de chaque milieu.

### Plan d'action

Les comités nationaux sont les premiers à étudier le plan d'action. Les responsables de ces comités se sont rencontrés en décembre et janvier et ont déterminé les actions à mettre de l'avant dans chacun de leur dossier respectif. En Montérégie, nous sommes privilégiés, six de nos membres font partie de ces comités et peuvent nous guider dans les choix de nos actions régionales et sectorielles. Voici nos responsables:

- Suzanne Faucher du secteur Haut-Richelieu, comité des femmes
- Roger Lapierre du secteur Vieux-Longueuil, comité de l'action sociopolitique
- Raymond Forget du secteur Vieux-Longueuil, comité de l'environnement et du développement durable
- Guy Pepin du secteur Des Prairies-Brossard, comité de la retraite
- Eddy Tardif du secteur Lajemmerais, comité des hommes
- Yves Bussière du secteur Des Prairies-Brossard, comité du Quoi de neuf et des communications

Des rencontres de formation avec les responsables régionaux des comités (sauf le comité Quoi de neuf) se sont déroulées à Québec en février et mars. Par la suite, les informations ont été transmises aux responsables sectoriels. Au terme de toutes ces rencontres, les comités de la région et des secteurs sont en mesure de rédiger et ensuite d'appliquer leur plan d'action. Il appartient aux membres de montrer leur intérêt lors de la réalisation des actions choisies.

### Les responsables régionaux se forment et s'informent...

J'ai eu l'occasion d'assister aux formations des responsables régionaux. Ces rencontres permettent de définir clairement le rôle d'une personne responsable régionale de comité et de prendre connaissance du plan d'action de chacun des comités nationaux. Ces séances sont enrichies par des informations concernant des sujets propres à chaque dossier ainsi que des questions d'actualité.

Le comité des femmes nous a offert une conférence sur la réalité des femmes autochtones, mieux connaître pour mieux comprendre. Le comité des assurances nous a renseignés sur le diabète et a permis de savoir ce que couvrent et la RAMQ et ASSUREQ dans ce cas précis. Lors de la rencontre du comité de l'action sociopolitique, un chercheur de l'IRIS nous a entretenus sur la rémunération des médecins québécois et une représentante de l'Institut du Nouveau Monde a mené un atelier sur les enjeux de solidarité et d'équité intergénérationnelles. Le comité de l'environnement et du développement durable a traité de plusieurs sujets : la consommation responsable, les choix en alimentation, les dossiers de la consigne, des hydrocarbures et des sacs de plastique.

Les responsables régionaux retournent dans leur milieu, outillés d'informations intéressantes à transmettre à leurs membres. Au moment d'écrire ces lignes, deux autres réunions sont à venir : celle du comité des hommes et celle de la retraite.

#### **Assemblées générales en vue...**

Le conseil régional et chaque conseil sectoriel planifient déjà leurs assemblées générales respectives. Les rapports de la présidence, de la trésorerie et des responsables de comités vous seront présentés. C'est pour vous l'occasion de connaître ce qui se fait à l'AREQ Montérégie et dans vos secteurs. Vous pouvez consulter vos bulletins sectoriels pour être au courant des dates de ces rencontres.

Je vous invite à assister à ces assemblées et à démontrer votre intérêt pour le travail accompli par vos représentants régionaux et sectoriels.

#### **Se tenir au courant...**

L'AREQ nationale met à votre disposition des moyens de communication pour vous tenir informer de l'évolution de différents dossiers concernant les personnes aîné(e)s.

Vous recevez le **Quoi de neuf** mais pourquoi ne pas vous abonner à l'**Infolettre**? Pourquoi ne pas visiter le **site web de l'AREQ** et consulter le **Focus**? Pourquoi ne pas fureter sur la page **Facebook de l'AREQ**?

De plus, vos secteurs vous renseignent de différentes façons : certains ont un site web, d'autres une Infolettre et partout on publie des bulletins sectoriels. Si vous voulez en savoir plus sur votre association, consultez les outils qui vous sont offerts.

*Manon Besner*

## ***MESSAGE DU PRÉSIDENT***

Bonjour à toutes et à tous,

C'est avec une grande joie que je vous retrouve en cette fin de première année du triennat 2017-2020. Le passage d'une année à une autre se réalisera à notre assemblée générale sectorielle, le 4 mai prochain : je vous invite à participer en grand nombre. Tous les détails sont dans ce magazine à la page 7. Vous serez en mesure de constater ce qui a été fait tout au long de l'année et ce qui sera poursuivi en accord avec le Plan d'action national élaboré lors du Conseil national du mois d'octobre dernier.

Au cours de l'année 2018, votre conseil continuera de vous proposer des activités intéressantes et variées en accord avec les 47 actions retenues lors du CN. Nous aurons, au niveau du conseil sectoriel, à préparer et à réaliser notre propre plan d'action qui s'inscrira en lien avec le Plan d'action national. C'est dans l'accomplissement d'actions que nous posons et réalisons notre mission comme association.

Votre conseil, partageant la même vision et les mêmes priorités, a adopté une approche voulant inciter le plus grand nombre de nos 1256 membres à participer aux activités en gardant un coût minime pour nos membres, conjoints et conjointes. Nous désirons vous offrir les meilleurs services, repas, conférences et activités au plus bas prix.

**Voici nos activités pour terminer le calendrier de la présente année :**

Le 27 avril	Conférence sur la Planification Funéraire
Le 4 mai	Assemblée générale sectorielle
Le 22 mai	Assemblée générale régionale
Le 7 juin	Dîner-croisière sur Le Grand Cru, lac Memphrémagog
Le 13 juin	Hommage à nos bénévoles

Dans cette optique, je désire vous faire part de la nouvelle politique au sujet de la parution de La Moisson. Notre magazine sera dorénavant publié **deux fois** par année soit au mois d'août et au mois de janvier. Cette décision a été prise par les responsables du comité du magazine et les membres du conseil sectoriel par souci d'économie et de respect de l'environnement. Les différentes activités étant planifiées à l'avance vous pourrez vous y inscrire facilement.

Je vous souhaite bonne lecture, des vacances estivales enrichissantes et au plaisir de vous retrouver lors de notre prochaine publication au mois d'août 2018.

*Jocelyn Parent*

## **ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE 2018**

Selon l'article 21.04 des Statuts et règlements de l'AREQ, l'assemblée générale du secteur est convoquée au moins une fois l'an pour exercer les pouvoirs qui lui appartiennent : élire le conseil sectoriel, recevoir les rapports des différents comités et aussi pour être consultée et recevoir de l'information.

**CONVOCATION**      **Date :** le vendredi 4 mai 2018  
**Lieu :** Restaurant La Casa Grecque  
                          8245 boulevard Taschereau, Brossard, QC. J4Y 1A4

Vous avez un nouveau conseil sectoriel depuis la dernière assemblée générale du 4 mai 2017.

Trois postes sont à combler : 2<sup>e</sup> vice-présidence, 1<sup>er</sup> conseiller et 2<sup>e</sup> conseiller.

Il y aura donc élection pour ces postes.

Voir le bulletin de mise en candidature pour la manière de procéder (page 9).

Accueil et inscription : 8h30 à 9h15

Début de l'assemblée : 9h15

### **Projet d'ordre du jour**

1. Mot de bienvenue.
2. Présentation des membres du conseil sectoriel.
3. Nomination d'une personne présidente d'assemblée et d'une personne présidente d'élections.
4. Ordre du jour : lecture et acceptation.
5. PV de l'AGS du 5 mai 2017 : lecture et acceptation.
6. Rapports.
  - 6.1      Rapport du président Jocelyn Parent.
  - 6.2      Rapport du trésorier Fernand Bédard.
  - 6.3      Rapport des responsables des comités sectoriels.  
Informations: Areq-Éclair, Inform'Areq et Magazine La Moisson.  
Environnement, Condition des femmes, Sociopolitique,  
Assurances, Fondation Laure-Gaudreault, Retraite.
7. Mot de la présidente régionale : Manon Besner.
  - 7.1      Période de questions

8. Élections
  - 8.1 Poste à la 2<sup>e</sup> vice-présidence.
  - 8.2 Poste de 1<sup>er</sup> conseiller.
  - 8.3 Poste de 2<sup>e</sup> conseiller.
9. Nomination d'un 3<sup>e</sup> signataire au compte bancaire de l'association.
10. Varia.
11. Mot du président et présentation du nouveau conseil.
12. Levée de l'assemblée.

***Menu***

Soupe du jour

Plat principal au choix

Filet de saumon, poitrine de poulet, médaillon de porc avec sa sauce au poivre, salade césar avec poulet,

Dessert et café/thé. /infusion

Le repas vous est offert par votre conseil sectoriel.

**Vous pouvez apporter votre vin.**

*Inscription obligatoire pour le repas jusqu'au 28 avril*

Soit par courriel : [areq.desprairies-brossard@outlook.com](mailto:areq.desprairies-brossard@outlook.com)

ou par téléphone à Jocelyn Parent (450) 691-2794

N.B. Le quorum est de 50 personnes. [Carte de membre obligatoire.](#)

.....

**Changement d'adresse, de numéro de téléphone ou de courriel, annonce d'un décès.**

- Aviser L'AREQ nationale : Luce Laverdière : 1 (800) 663-2408  
[laverdiere.luce@areq.lacsq.org](mailto:laverdiere.luce@areq.lacsq.org)
- L'AREQ Des Prairies-Brossard : Jocelyn Parent : (450) 691-2794  
[areq.desprairies-brossard@outlook.com](mailto:areq.desprairies-brossard@outlook.com)
- Retraite Québec CARA: 1 (800) 463-5533

## **ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE DU 04 MAI 2018**

### **ÉLECTIONS À DES POSTES DU CONSEIL SECTORIEL**

Il y aura des élections à la prochaine assemblée générale sectorielle aux postes de 2<sup>e</sup> vice-présidence, de 1<sup>er</sup> conseiller ainsi que de 2<sup>e</sup> conseiller.



### **BULLETIN DE PRÉSENTATION DE CANDIDATURE AREQ secteur Des Prairies-Brossard**

**Faire parvenir** à AREQ Des Prairies-Brossard, C.P. 204, Delson, QC, J5B 2H5 à l'attention de Donald Laurin, Président d'élections **OU** le remettre le 04 mai 2018 AVANT l'ouverture de l'assemblée.

Candidat : \_\_\_\_\_  
Prénom \_\_\_\_\_ Nom \_\_\_\_\_ No de membre \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Adresse \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Téléphone \_\_\_\_\_ Courriel \_\_\_\_\_

**À la fonction de:** \_\_\_\_\_

Candidature proposée par : \_\_\_\_\_  
Prénom \_\_\_\_\_ Nom \_\_\_\_\_ No de membre \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Signature \_\_\_\_\_

Candidature appuyée par: 1- \_\_\_\_\_  
Prénom \_\_\_\_\_ Nom \_\_\_\_\_ No de membre \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Signature \_\_\_\_\_

Candidature appuyée par 2- \_\_\_\_\_  
Prénom \_\_\_\_\_ Nom \_\_\_\_\_ No de membre \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Signature \_\_\_\_\_

J'accepte de poser ma candidature et, advenant mon élection, d'exercer cette fonction.

\_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_ Signature \_\_\_\_\_

## **CONFÉRENCE : « La Planification Funéraire » en collaboration**

**avec la Maison Darche, (Réseau Dignité)      AUCUN FRAIS**

Lieu : 7679 Boulevard Taschereau, Brossard, QC. J4Y 1A2.

Date : Vendredi le 27 avril 2018.

Heures: 13h00 Accueil et vérification des inscriptions.

**13h15 Conférence, *partie #1* : Mme Mélissa Vachon.**

Présentation : La Maison Darche/Réseau Dignité

Avantages de la planification funéraire

Avantages financiers

Débuter sa planification

Services exclusifs du Réseau Dignité

Services additionnels : transport et programme de protection d'éloignement

Sépultures : choix multiples d'endroits et réglementation au Québec

Période de questions

**14h45 Pause-café**

**15h00 Conférence *partie #2* : Mme Angèle Valiquette, psychothérapeute du deuil.**

**16h00 Fin**

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE** : du 15 au 24 avril 2018

Par courriel ou téléphone [req.desprairies-brossard@outlook.com](mailto:req.desprairies-brossard@outlook.com), (450) 691-2794

Jocelyn Parent

## **ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE DE L'AREQ MONTÉRÉGIE**

**Les membres de l'AREQ Montérégie sont convoqués par la présidente Mme Manon Besner à l'assemblée générale régionale**

**Date : le MARDI 22mai 2018**

**Lieu : Hôtel Castel, 901 rue Principale, Granby, QC, J2G 2Z5**

### **Projet d'ordre du jour**

1. 9h00 Accueil
2. 9h30 à 12h00 Assemblée générale régionale
3. 12h30 Dîner

Pour participer à cette assemblée générale qui regroupe les membres des 11 secteurs de la Montérégie vous devez : #1 Avoir votre carte de membre, #2 Réserver votre billet auprès de Jocelyn Parent, président du secteur, #3 Faire parvenir votre chèque de 10\$ libellé à l'AREQ Des Prairies-Brossard daté du 30 avril 2018 (date limite des inscriptions pour cette activité) à notre casier postal.

**Valeur du repas: 45\$. Contribution régionale : 20\$, du secteur : 15\$**

Cette assemblée vous permettra de constater le travail qui se fait au niveau de notre région. Nous vous invitons à y participer et à représenter notre secteur.

### **COUPON RÉPONSE**

AREQ Des Prairies-Brossard, C.P. 204, Delson, QC, J5B 2H5

Assemblée générale régionale du mardi 22 mai 2018 (AGR)

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_ #membre \_\_\_\_\_

Ci-inclus, mon chèque de 10\$

## DÎNER-CROISIÈRE, ESCAPADE SUR LE LAC MEMPHRÉMAGOG.



Venez découvrir un des plus beaux lacs du Québec, laissez-vous séduire par les beautés des Cantons-de-l'Est et savourez des plats exquis.

Nous vous proposons une croisière d'une durée de 4 heures avec un repas trois (3) services, animation, musiciens et capsules informatives.

Arrêt à Georgeville pour une visite guidée avec les supers guides de Panoratours pour découvrir ce beau petit village des années 1800.

En collaboration avec Escapades Memphrémagog, nous voguerons sur le bateau « Le Grand Cru ». Ce magnifique bateau, au design unique et au confort sans égal est chauffé et climatisé. On ne peut pas fumer à bord. Celui-ci est accessible aux personnes à mobilité réduite.

**Date** : Le jeudi 7 juin 2018.

**Lieu** : Magog, Lac Memphrémagog. Adresse du stationnement payant (7\$) incluant

la navette vers la billetterie : 345 Du Moulin, Magog, Québec, J1X 0J1.

Embarquement et billetterie : Au Quai Macpherson Pointe Merry  
1032 rue Principale O. Magog, Québec, J1X 0J1

**Heure**: 11h00, départ du bateau, aucun retard ne sera accepté.

Il est essentiel de se présenter 30 à 45 minutes avant l'heure du départ.

**Coût** : 84.00\$ incluant taxes, frais de carburant, frais de réservation et pourboire.

Inscription et paiement : **au plus tard lundi le 7 mai 2018 au C.P. 204, Delson, QC, J5B 2H5**

*Larguez les amarres, la croisière débute avec votre inscription.*

## MENU DÎNER

Salade : couscous perlé, légumes saisonniers, vinaigrette à la betterave

### Choix pour le plat principal

#1 Feuilleté de joue de boeuf braisée et champignons, pommes de terre rôties, salade de chou frisé et canneberges

#2 Truite des Bobines aux olives, câpres et tomates séchées, sauté de poivrons, épinards et pommes de terre, sauce au beurre

#3 Cuisse de canard du Lac Brome braisée dans un bouillon d'inspiration asiatique, sauté de légumes et nouilles japonaises

#4 Poulet farci aux champignons et fromage cheddar, purée de pommes de terre, légumes de saison pochés, sauce au poivre vert

#5 Cannellonis au fromage de chèvre et ricotta, olives Kalamata, salade de roquette et parmesan

#6 Sauté de tofu et légumes frais servi avec nouilles de riz

### Choix pour le dessert

#7 Fondant au chocolat

#8 Tartelette au fromage et fruits frais

Café régulier, thé, infusion

#### IMPORTANT

Un montant de 25.00\$ vous sera remis à votre arrivée par le trésorier du conseil sectoriel afin de contribuer à votre transport, stationnement et ou consommation.

Nous vous suggérons le covoiturage.

N.B. Vous pouvez former des tables de 4 personnes sinon nous devrons compléter votre table de 4 personnes. Vous devrez vous asseoir au numéro qui vous sera assigné pour votre choix de menu.

**COUPON RÉPONSE** : faire parvenir avec votre chèque, libellé à « AREQ Des Prairies-Brossard » au montant de 84.00\$ **avant lundi le 7 mai 2018**.

AREQ Des Prairies-Brossard, C.P. 204, Delson, (Qc) J5B 2H5

	Coupon réponse DINER-CROISIÈRE 7 juin 2018					Inscription		
	Nom	Prénom	N/M	# membre	# plat	# dessert	A.A.*	
1								
2								
3								
4								

A.A.\*: allergies alimentaires

## **INSCRIPTION aux activités du secteur Des Prairies–Brossard**

Nous désirons vous rappeler de respecter les modalités suivantes pour vous inscrire aux activités du secteur.

1. Respecter la date limite d'inscription pour l'activité.
2. Faire parvenir votre chèque et/ou coupon-réponse au casier postal : AREQ Des Prairies–Brossard, C.P. 204, Delson, QC. J5B 2H5.
3. Votre chèque doit parvenir au casier postal, **au plus tard à la date limite des inscriptions.**
4. La date inscrite sur votre chèque doit être la date limite des inscriptions.
5. Vous devez vous inscrire en utilisant votre nom qui apparaît sur les listes de l'AREQ nationale. Les femmes doivent s'identifier avec leur nom « de fille » *en premier* et leur nom de femme mariée en second. Pas de surnom.
6. Toujours inscrire votre numéro de membre sur le coupon-réponse. (6 chiffres).
7. Le CHÈQUE EST NON REMBOURSABLE une fois votre inscription faite, mais il peut être transférable : (votre responsabilité)
8. Aidez-nous à bien vous servir...

Merci.

*Votre conseil sectoriel.*

---

### **Membres du Conseil sectoriel de l'AREQ Des Prairies–Brossard 2017–2018**

NOM	Fonction	Téléphone	Courriel
Jocelyn Parent	Président	(450) 691-2794	<a href="mailto:jajlparent@hotmail.com">jajlparent@hotmail.com</a>
Murielle Lacasse	Première vice-présidente	(450) 718-0880	<a href="mailto:murielle.lacasse@hotmail.com">murielle.lacasse@hotmail.com</a>
Ginette Rivard	Deuxième vice-présidente	(450) 845-7647	<a href="mailto:givard12@hotmail.com">givard12@hotmail.com</a>
Ginette Poissant	Secrétaire	(450) 638-7821 Cell: (514) 829- 4190	<a href="mailto:gpoissant22@yahoo.ca">gpoissant22@yahoo.ca</a>
Fernand Bédard	Trésorier	(450) 678-7569	<a href="mailto:fernand_bedard@hotmail.com">fernand_bedard@hotmail.com</a>
Micheline Huot	Première conseillère	(450) 444-1661	<a href="mailto:michelinehuot@yahoo.fr">michelinehuot@yahoo.fr</a>
Vacant	Deuxième conseiller		

# Noël



# Souvenirs de Noël

14 décembre 2017



# Nos gagnants



## **PROJET TOUJOURS EN ACTION (PTEA)**

**Triennat 2017–2020**

### **Description du programme**

Le programme **Toujours en action** est administré par le bureau national. Il a comme but de soutenir financièrement les secteurs dans la réalisation d'activités axées sur la mise en œuvre du Plan d'action 2017–2020 (PAN). Plus précisément, il vise à rassembler les membres autour de projets mobilisateurs, à susciter la créativité et à accroître la visibilité de l'AREQ.

Notre secteur, AREQ Des Prairies–Brossard, a droit à trois projets pour l'année 2018 en respectant les critères d'admissibilité et les dépenses admissibles. Les projets doivent être déposés au plus tard le 22 juin 2018 ou le 1<sup>er</sup> décembre 2018.

Si vous désirez présenter un projet dans le cadre de ce programme nous vous invitons à contacter votre conseil sectoriel afin d'élaborer et présenter votre projet à notre réunion du conseil sectoriel le mercredi 16 mai 2018.

.....

### **VOTRE ANNIVERSAIRE**

Nous désirons mettre à jour l'envoi des souhaits pour les anniversaires. Nous vous offrons deux possibilités pour recevoir vos souhaits. La version courriel (vous devez nous fournir votre adresse courriel) et la version papier. Nous vous suggérons la version courriel afin de minimiser les coûts. Si vous désirez apporter des modifications à votre statut vous pouvez communiquer votre choix à :

[areq.desprairies-brossard@outlook.com](mailto:areq.desprairies-brossard@outlook.com)

Téléphone : (450) 691–2794

AREQ Des Prairies–Brossard,  
C.P. 204, Delson, (QC), J5B 2H5

### **Pistes de réflexion**

**Version papier** : plus personnel, membres n'ayant pas d'adresse courriel, les coûts :  
timbres, enveloppes, papier

-----

**Version courriel** : rapidité, lors d'un déménagement, vous êtes assuré de la réception

-----



## COMITÉ DE L'ENVIRONNEMENT LES ARBRES ET NOUS

### DES ARBRES POUR LE PLAISIR DE NOS SENS

Nous avons tous déjà ressenti le bien-être et le plaisir d'une promenade en forêt. Tous nos sens sont en alerte: entendre le bruissement des feuilles au vent, voir les rayons de soleil pointer à travers les branches, respirer l'odeur des feuilles dans la pureté de l'air et sentir la douceur de nos pas sur le tapis végétal.

### DES ARBRES POUR NOTRE SANTÉ

Savez-vous que ce bien-être est mesurable? Les arbres abaissent significativement le taux de cortisol, l'hormone causant le stress, dans le sang. De plus ils émettent des composés volatils, les phytocides, qui ont un effet bénéfique sur la dépression, la tension artérielle, le rythme cardiaque, l'hyperactivité et procurent un bien-être physique et durable. Depuis 1982, les japonais en ont même fait une thérapie : le « Shinrin-Yoku » qui signifie passer du temps avec les arbres.

### LES ARBRES UN VRAI MOTEUR ÉCONOMIQUE

Au Québec les arbres font partie de notre histoire: milieu de vie pour les premières nations, ils sont devenus le moteur de l'activité économique des premiers blancs arrivés au pays. Bûcherons, draveurs, coureurs des bois, métiers de nos ancêtres et héros de nos légendes ont cédé le pas aux négociateurs sur le bois d'œuvre qui font l'actualité. La cabane au Canada faite de bois rond ou pièce sur pièce est encore une image forte associée à notre pays, comme le sont nos forêts.

### LES ARBRES POUR UN ENVIRONNEMENT SAIN

Les arbres sont bien connus pour leur grande absorption de CO<sub>2</sub>, le principal gaz à effet de serre causant le réchauffement de la planète. Selon un récent article dans la prestigieuse revue Nature sur une recherche de l'université de Leeds, plusieurs autres composés organiques volatils biotiques (COVB) émis par les arbres agissent aussi avec les autres gaz de l'atmosphère. Ainsi les forêts ont un grand impact sur le refroidissement du climat en agissant sur les aérosols, l'ozone et le méthane.

Malheureusement, on assiste à un phénomène de déforestation en Asie, en Afrique, en Amérique du Sud mais aussi plus près de nous en Montérégie. Pour agrandir les surfaces cultivables ou construire des habitations, on coupe des arbres accentuant le

réchauffement global de la planète. En détruisant les corridors boisés, en morcelant la forêt nous faisons aussi disparaître de nombreuses espèces animales et végétales qui dépendent du couvert forestier pour s'abriter, s'alimenter ou pour se déplacer.

### PLUS D'ARBRES DANS NOS VILLES

Les arbres urbains fournissent une ombre rafraîchissante en plus de fournir un abri pour de nombreux animaux, insectes et oiseaux. En combattant les îlots de chaleur, ces zones déboisées et bétonnées de nos grandes villes, les arbres améliorent notre environnement en luttant contre les particules fines, l'ozone et autres polluants qui causent l'inflammation des voies respiratoires, augmentent l'asthme et réduisent notre capacité pulmonaire. Lors de grosses pluies, les arbres permettent aussi de diminuer le débit d'eau dans les égouts réduisant significativement les coûts d'opération pour nos villes et les risques d'inondation. On estime à 25 millions de dollars chaque année le gain financier que procurent les arbres à la ville de Montréal (amélioration de la qualité de l'air, économie d'énergie, séquestration de carbone, etc.). Par leur réseau de racines les arbres retiennent aussi le phosphore et l'empêchent de causer le vieillissement de nos cours d'eau et ralentissent les éclosions d'algues bleues (cyanobactéries).

### PLANTONS DES ARBRES

Alors plantons des arbres, pour nous, pour notre santé mentale et physique, pour notre environnement, pour la qualité de l'air, de l'eau et des sols et pour contrer les effets des changements climatiques. Les arbustes pourraient remplacer avantageusement nos pelouses gazonnées ou le béton des cours d'école. Plantons un arbre lors d'une naissance, d'un décès ou d'un mariage parce que c'est un geste social et environnemental important pour compenser nos émissions de gaz à effet de serre lors de nos déplacements en avion ou en auto.

### PROMENONS-NOUS DANS LES BOIS

Pourquoi ne pas enlacer un arbre tous les jours, faire une promenade quotidienne dans un parc ou un boisé cela augmentera votre espérance de vie. Le faire avec nos enfants, nos petits-enfants ou avec nos amis au printemps à l'érablière, en été au parc, en automne au verger ou l'hiver en forêt. Profitons des arbres toute l'année... ça ne coûte rien ! Donnons l'exemple, promenons-nous dans les bois, adoptons un arbre pour le saluer chaque jour.

## PLANTATION D'UN ARBRE

Dans le cadre de l'opération « Carbone zéro » visant à diminuer les effets de serre engendrés par les déplacements en voiture des membres de nos différents comités pour les réunions ou autres rencontres, votre comité de l'environnement procédera à la plantation d'un arbre sur le terrain de l'école primaire Jacques-Barclay à Saint-Mathieu au mois de mai 2018.

Les membres du comité ont élaboré un feuillet sur les différents bienfaits des arbres à distribuer aux élèves avant la tenue de la plantation.

Ce feuillet contient les mots de la chanson « L'arbre est dans ses feuilles », de Zachary Richard, que les élèves seront invités à chanter lors de la plantation.

Pourquoi ne pas planter un arbre sur votre terrain avec vos petits-enfants pour célébrer la venue des beaux jours printaniers...



*Manon Côté, Martine Chatelain, Jeanne-Éthier Lamoureux et Ginette Poissant*

pour le Comité de l'environnement

.....

### Comité du magazine La Moisson

Responsables : Paul Blais, Jocelyn Parent

Photographie : Jocelyn Parent, Célian Tremblay

Révision, Montage : Paul Blais, Lise Girard-Blais

Correction : Micheline Huot responsable, Louise Dufour,  
Gilles Desmeules.

Logiciels utilisés : Word et Excel de Microsoft

Infographie : photos (pages 1-2-15-16-17-18-31-32) Sarah Bordeleau,  
Instapresse.com

Impression : Jean-Benoît Sarrasin, Instapresse.com

Distribution : Cité Poste, François Gilbert

## COMITÉ DES FEMMES

Pour faire suite à l'article de La Moisson d'août 2016 sur les héroïnes méconnues au Québec, voici six autres femmes dignes de mention.

Marie-Marguerite Duplessis (1718 – ?) Première esclave à s'adresser aux tribunaux pour réclamer sa liberté. Elle se heurte à un mur. Accusée de libertinage par son maître, elle est déportée aux Antilles.	Émilie Tavernier-Gamelin (1800–1851) Après avoir porté secours aux Patriotes arrêtés durant la rébellion, cette veuve fortunée ouvre à Montréal le premier refuge réservé aux femmes âgées et démunies.
Rosalie Cadron-Jetté (1794–1864) Au 19e siècle, les mères célibataires sont ravalées au rang de putains et celles qui les aident se rendent complices du vice. Défiant la société puritaine, cette sage-femme fonde une maternité, connue sous le nom de « La Miséricorde ».	Hortense Globensky (1804–1873) Elle harangue la foule au nom du parti <i>tory</i> et repousse les 50 Patriotes venus saccager sa maison. Après la bataille de Saint-Eustache, nullement revancharde, elle obtient des autorités la libération de ses concitoyens patriotes emprisonnés.
Suzannah Davis (1796 – ?) En 1812, cette servante de 16 ans porte plainte pour viol. Au procès, le jury la juge « trop affectueuse » et acquitte son agresseur. Deux cents ans après, à peine 10 % des femmes violées osent l'imiter.	Dorimène Desjardins (1858– 1932) La femme derrière les Caisses Pop, c'est elle. Pendant que son mari, Alphonse Desjardins, travaille comme traducteur à Ottawa, elle reçoit les dépôts dans sa cuisine et consent les prêts de la première caisse, fondée à Lévis en 1900.

Source : Revue l'Actualité, texte Micheline Lachance 29 Août 2011

Lise Fontaine, Nicole Létourneau, Chantal Pinel, pour le Comité

## DOSSIER ASSURANCES

### ORDONNANCE PRÉSENTÉE À LA PHARMACIE

#### Remboursement approuvé par la RAMQ

Médicament générique : (Selon les modalités habituelles).

Médicament d'origine : Si exigence du client, la RAMQ rembourse.  
(Selon le coût du médicament générique.)

Le client doit acquitter la différence.

Si exigence du médecin (NPS) = ne pas substituer.

La RAMQ rembourse selon le coût du  
médicament d'origine.

Pour les intéressés, lire l'article à la page 16 et 17 de votre magazine

« Quoi de Neuf » Hiver 2018 sur la nouvelle facture détaillée de vos médicaments en pharmacie.

Évidemment ne pas oublier de faire inscrire votre # SSQ à votre pharmacie.

*Conseil* : à ajouter à votre dossier personnel de Régime d'Assurance collective.

Votre magazine Quoi de Neuf Hiver 2018 vous fournit un résumé.

« En un clin d'oeil » de votre régime ASSUREQ – PERSONNES RETRAITÉES. Vous le trouvez au centre du magazine : simplement le détacher et le conserver pour consultation ultérieure.

À l'endos, vous avez le numéro de téléphone à composer au besoin ainsi que l'adresse et les heures d'ouverture du Service à la clientèle de SSQ.

*Micheline Huot, responsable.*



## DOSSIER FONDATION LAURE-GAUDREAU

En 2017 notre secteur de l'AREQ a remis à la FLG des montants de 1 250\$ pour donner suite à notre assemblée générale de mai soit 1\$ par membre et 1 000\$ grâce à notre campagne de vente de fromage de l'Abbaye Saint-Benoit-du-Lac.

Cette campagne fut un succès auprès de nos membres et leurs amis. Nous avons dépassé notre objectif et vendu 170 coffrets cadeaux. Plusieurs commentaires fort positifs concernant la qualité des produits offerts ont été émis.

MERCI à tous ceux qui se sont impliqués soit à la vente ou à l'achat.

Remerciement spécial à Murielle Lacasse et Denise Panneton-Brière pour leur implication et leur soutien tout au long de cet événement.

Quatre-vingt-dix pour cent (80%) des montants remis à la FLG au national en 2017 seront distribués dans notre secteur en 2018. C'est en mars 2018 qu'un comité régional sélectionnera les demandes d'aide reçues.

Ces demandes seront par la suite approuvées par l'exécutif de la Fondation FLG au national et c'est en mai 2018 que l'argent sera remis aux organismes sélectionnés.

Pour notre secteur, trois (3) demandes d'aide nous sont parvenues. C'est lors de notre assemblée générale sectorielle de mai 2018 que seront dévoilés les organismes qui recevront de l'aide financière.

Rappelons que la mission de notre fondation est large et compatible avec les préoccupations de la plupart des membres de l'AREQ.

Un engagement envers la Fondation Laure-Gaudreault représente une voie naturelle vers une retraite engagée et solidaire, qui peut revêtir de multiples formes : visiter le site Internet ([www.fondationlg.org](http://www.fondationlg.org)) pour mieux connaître la Fondation et devenir membre à vie pour la modique somme de 10\$.

*Micheline Huot, responsable.*



## CHRONIQUE SANTÉ

# *Comment augmenter son énergie au printemps ?*

Le printemps, c'est le renouveau. Les plantes sortent et la sève monte dans les arbres, la nature s'éveille. C'est la même chose pour nous : nous éprouvons le besoin de sortir, de nettoyer et de se lancer dans de nouveaux projets.

Si vous ressentez plus de fatigue, des ballonnements, des maux de tête, des irritations cutanées, plus d'anxiété, d'irritabilité et d'insomnie ce sont des signes que votre foie est un peu fatigué et surmené après un long hiver et qu'il est temps de faire un bon nettoyage.

Le meilleur moment pour une cure de nettoyage du foie c'est au printemps au moment où les feuilles des arbres poussent. Le foie est un des organes d'élimination des déchets tout comme les reins et les intestins. Le sang transporte autant les nutriments que les déchets et chaque fois qu'il circule dans le foie, il y laisse des toxines et des déchets. Alors que faire pour le nettoyer et le régénérer ?

1-Prendre quotidiennement un mélange de **plantes amères** composé : d'artichaut, de radis noir, de pissenlit, de fumeterre, de boldo mais surtout de chardon-marie qui est la seule plante nettoyante et régénératrice du foie. Une cure de trois semaines vous procurera un grand bien. L'ajout d'une tisane d'Aubier de tilleul à tous les jours facilitera la tâche, non seulement du foie, mais des reins qui sont aussi un filtre du sang. Alors ballonnements, maux de tête, douleurs articulaires, inflammations, arthriarthrite, spasmes abdominaux et flatulences seront choses du passé.

2-Prendre 1 cuillère à thé de **jus de citron** dans un verre d'eau le matin en vous levant aide à nettoyer les toxines amassées durant la nuit et alcalinise le corps devenu plus acide durant l'hiver.

3-Un court jeûne de 16 heures, trois fois semaine, peut faire toute la différence pour augmenter votre énergie. Il s'agit, par exemple, de finir le souper vers 19 h et de ne manger que le lendemain à 11 h. Si vous préférez, vous pouvez déjeuner et dîner en terminant de manger vers 14 h afin de pouvoir manger le lendemain vers 18 h. Cela permet à votre pancréas de se reposer et diminue les risques de diabète de type II en plus d'augmenter votre concentration et vos facultés cognitives.

#### 4- Les aliments les plus appropriés

- Privilégier la saveur douce à celle acide
- Limiter les excès de nourriture et de boisson
- Consommer 3 à 5 portions de légumes verts par jour en plus de carottes, poivrons, radis, artichaut, épinards, courgette, chou-fleur, concombre et l'asperge
- Privilégier le poulet et le poisson ainsi que le fromage léger
- Boire 6 verres d'eau par jour
- Les probiotiques sont essentiels pour avoir un intestin en santé rempli de plusieurs souches de bonnes bactéries ; 3 semaines de cure sont nécessaires

Avec ces petits conseils, votre énergie n'en sera qu'augmentée et vous pourrez vous dépenser tout l'été.

Bon printemps !

*Ginette Poissant ND.A. B.Sc. naturopathe*

---

#### Groupe Plein Air

Afin de se remettre en forme après la saison hivernale, des sorties agréables dont l'intensité et la distance augmentent de façon progressive vous sont proposées. Tous et toutes y trouvent leur compte selon leur niveau en s'encourageant mutuellement. À la suite de son expérience des deux saisons passées, le groupe Plein Air revient avec une formule un peu modifiée. Il se concentre cette année sur le vélo et sur la saison printanière. La journée de la semaine privilégiée est le lundi.

Surveillez l'AREQ-Éclair et inscrivez-vous par courriel pour connaître nos activités. Si vous avez des sorties à proposer, adaptées à notre clientèle et à une distance raisonnable de nos localités, ou si vous désirez vous impliquer et participer à leur organisation, vous êtes les bienvenus.

Au plaisir de vous voir ou de vous revoir. Salutations !

*François Guérard ([fguerard@hotmail.com](mailto:fguerard@hotmail.com))*

## *LE GRAIN DE SEL DE JACQUES (8)*

La seule possibilité de trouver un sens à sa vie, c'est d'élever sa relation naturelle avec le monde à la hauteur d'une relation spirituelle.

(Albert Schweitzer, 1875–1965)

À moins que l'on ne réalise à quel point aujourd'hui est précieux, on ne vivra jamais vraiment.

La Bible, ce n'est pas tant dans son expression écrite que dans l'esprit qui s'en dégage qu'elle manifeste toute sa force vivifiante. La lettre tue, l'esprit vivifie.

Un petit garçon demande à sa camarade de classe : C'est quoi l'amour ? La petite fille lui répond : L'amour, c'est quand tu me voles un morceau de chocolat chaque jour dans mon sac et que moi, tous les jours, j'en mets un exprès pour toi.

Un coup de dés jamais n'abolira le hasard. ( Stéphane Mallarmé )

Obnubilé par un message répétitif, on finit par avaler la couleuvre.

N'être personne pour personne, constitue l'une des plus grandes souffrances qui soient.

(Mère Teresa )

La vraie faute c'est celle qu'on ne corrige pas.

On croit facilement à l'enfer quand vient le temps d'y envoyer quelqu'un qu'on n'aime pas.

Souvent en ne voulant rien dire on parvient à en dire plus qu'on aurait voulu.

Au nom de la vertu, souvent on se permet d'en manquer.

Rendre beau ne rend pas plus vrai.

La vie se chante, la vie se pleure, elle est changeante comme les couleurs.

(Joe Dassin 1938–1980)

Ce qui embellit le désert, dit le petit prince, c'est qu'il cache un puits quelque part.

La façon de donner vaut mieux que ce qu'on donne.

S'il nous est difficile de trouver le bonheur en nous, il est impossible de le trouver ailleurs.

Je veux que ma musique soit l'expression de mon âme et que ma voix transmette de profondes émotions à un vaste public de toutes races, religions et nations du monde.

(Giorgia Fumanti 1975–..)

## ÉCHOS DE NOTRE SECTEUR DES PRAIRIES-BROSSARD

### Aux organisateurs

Nous avons grandement apprécié la conférence sur l'inaptitude et le décès au restaurant L'Ancêtre de Saint-Hubert. La conférencière a su rendre intéressants et clairs ces sujets plutôt arides. Bravo à la personne responsable de l'impression du dossier fourni : en agrandissant le format des documents et en grossissant les caractères, elle a rendu la prise de notes et la lecture beaucoup plus faciles. Nous avons aussi aimé le repas servi sur place.

Merci à tous les responsables.

*Pauline Clermont*

*Yvan Richard*

### Aux responsables de la conférence pour les proches aidants.

Hier, j'ai passé un bel après-midi à une conférence toute spéciale. Cette madame Miville est fort originale. Les propos tenus étaient remplis de conseils à mots couverts, même ceux provenant de sa fille psychologue...

Le coup d'oeil à l'arrivée était très plaisant.

Quelle belle présentation de ce que vous appelez une collation...pour moi

C'était une table de belles couleurs fort attrayantes. Que de travail pour vous, que de planification. Désolant toutefois que certaines personnes ne se soient pas présentées : elles ne savent pas ce qu'elles ont raté !

*Micheline Huot*

Après avoir écouté la conférence de Mme Carole Miville, "Comment aider un proche malade sans se rendre malade", voici ce que j'en ai retiré :

malgré la perte d'autonomie de l'un ou de l'autre dans le couple, il faut savoir s'adapter aux différents niveaux de difficultés i.e. physique, légal, psychologique et spirituel. Il faut apprendre à accepter la réalité de ces changements.

Selon la situation, il faut faire appel au CLSC le plus rapidement possible afin d'entrer dans le système. À titre de prévention, le CLSC pourra diriger le couple vers un CHSLD pour personnes autonomes mais avec un étage de soins pour plus tard.

Le but ultime est de vivre le plus longtemps possible ensemble amoureusement parlant tout en tenant compte des changements réels de santé. Après avoir compris, il faut agir.

Bref, nous vous suggérons d'assister à sa prochaine conférence.

*Nicole et Jean-Paul Rouillard*

### Objet : Journée des hommes le 17 novembre 2017.

Bonjour M. Parent

À cette occasion, les différents secteurs de la Montérégie se sont rassemblés au restaurant Fourquet Fourchette à Chambly.

À notre arrivée, nous avons eu droit à un accueil attentionné. On nous a dirigés vers les tables identifiées par secteur.

La présence de M. Thomas Hodgson comme animateur et guitariste a rendu cette rencontre coopérative et participative. Il a d'abord débuté la journée avec la chanson "Quand les hommes vivront d'amour ..." de Raymond Lévesque ce qui était tout à fait de mise.

Un atelier sur le sens de la Journée des hommes, nous a été proposé. Chaque secteur devait composer un couplet avec des mots de leur propre trouvaille. Les langues se sont mises à se délier ce qui a provoqué une belle ambiance de partage et de création. Ensuite M. Hodgson a rassemblé les couplets pour en faire une chanson. C'est en s'accompagnant à la guitare qu'il nous les a fait entendre. Nous avons été impressionnés par la qualité des textes qui a émergé de cette mise en commun.

Entretemps, un succulent et généreux repas nous a été servi.

Ce rassemblement fut un beau moment d'attention et de reconnaissance de l'importance des hommes dans notre société. Ce fut une belle rencontre.

*Pauline Morissette*

**Objet : Dîner de la Saint-Valentin du 8 février.**

Bon matin Jocelyn,  
Je voulais donner mes commentaires pour le dîner au Restaurant Portovino.  
Repas excellent, avons pris des moules frites, grande quantité, goût savoureux, 4 choix de dessert et 4 choix d'entrée, pas cher, et un 5 \$ de cadeau. À notre table en tout cas, c'est à renouveler. Ce qui manquait c'était un vestiaire ou une pôle pour déposer nos manteaux.

*Diane Trudeau*

**Objet : Magazine La Moisson novembre**

13 novembre 2017 2017

À : Paul Blais

Bonjour,

Bravo pour votre journal ! C'est très intéressant ! Je l'ai survolé à l'ordi mais je le lirai en détail quand j'irai à la poste. Je suis très fière de mon secteur ! Vivant, dynamique et enrichissant ! Encore bravo et merci à cette belle équipe de bénévoles!

*Christiane Potvin-Lapalme*

20 août 2017

À : Jocelyn Parent

Je viens de recevoir le journal La Moisson et je tiens à féliciter toute l'équipe qui a travaillé pour nous donner un si beau journal. La page couverture est magnifique et les photos nous représentent bien. Les textes sont clairs, précis, courts et pas trop chargés. Facile à lire.

Merci pour ce travail acharné et félicitations !

*Hélène Guérard*

# Conférence 18 octobre 2017

Me Gabrielle Richer-Guénette



# Conférence 9 novembre 2017

Mme Carole Miville



# Sortie Salon des Métiers d'Art de Montréal

8 décembre 2017



Retourner toute correspondance  
ne pouvant être réclamée à:

AREQ Des Prairies-Brossard,  
C.P. 204, Delson, (Qc) J5B 2H5

## St-Valentin

8 Février 2018 - Restaurant Portovino

