

The background of the entire page is a close-up photograph of red berries, likely hawthorn or dogwood, heavily encrusted in clear, crystalline ice. The branches are thin and brown, creating a complex web of icy structures. The lighting is soft, highlighting the textures of the ice and the vibrant red of the berries.

# La Moisson

Magazine d'information du secteur  
Des Prairies-Brossard Montérégie (09-D)  
*Janvier 2019 - vol. 29 no.2*



Association des retraitées et retraités de l'éducation  
et des autres services publics du Québec



## *Le brunch des retrouvailles 13 septembre*



Table des bénévoles



Photo de la salle

## *Formation Facebook - 14 septembre*



## *Nos nouvelles retraitées*



## *Les comités EDD : Visite de l'usine de traitement de l'eau à Varennes - 21 septembre*



## *Visite chez J. Armand Bombardier à Valcourt - 18 septembre*



# SOMMAIRE

Comité du Magazine La Moisson .....	p.3
Message du président .....	p.4
Mot de la présidente régionale .....	p.5
Assemblée générale sectorielle 2019.....	p.6
Bulletin de présentation de candidature .....	p.7
Assemblée générale régionale 2019 .....	p.8

## DOSSIERS

Bourses de l'AREQ pour le soutien à la formation.....	p.9
Comité de la retraite .....	p.10
Cinq choses à savoir sur les médicaments .....	p.11

## ENVIRONNEMENT

Le compostage, un acte écoresponsable.....	p.12-13
--	---------

<b>CALENDRIER DES ACTIVITÉS</b> .....	p.14-15
---------------------------------------	---------

## ACTIVITÉS

Comité des femmes.....	p.16
------------------------	------

## INVITATIONS

Cours de yoga - RAPPEL.....	p.17
Dîner Saint-Valentin.....	p.17
Cabane à sucre .....	p.18
Poème - Secrets.....	p.18
Formation : BONNE ROUTE .....	p.19
Fondation Laure-Gaudreault .....	p.20
Vistite du quartier chinois .....	p.21

## INFORMATION

Parlons finances ! .....	p.21
--------------------------	------

## CHRONIQUE SANTÉ

Inflammation : source de tous les maux ? .....	p.22
Le Grain de sel de Jacques.....	p.23
Échos de notre secteur.....	p.25-26

---

## COMITÉ DU MAGAZINE LA MOISSON

Responsable :	Jocelyn Parent
Coordination :	Micheline Huot
Conseiller :	Yves Bussière
Photographie :	Jocelyn Parent, Célien Tremblay
Correction :	Gilles Desmeules, Ginette Rivard
Logiciels utilisés :	Word et Excel Microsoft, Indesign
Infographie :	Priscilla Tardif Design
Impression :	Jean-Benoît Sarrasin, Instapresse.com
Distribution :	Cité Poste, François Gilbert



## MESSAGE DU PRÉSIDENT

### **Une année dans l'action.**

Bonne année 2019 !!! C'est avec gratitude que je vous souhaite la santé, l'amour et le bonheur présents à tout moment dans votre vie.

En ce qui concerne le magazine La Moisson, le comité a concocté du nouveau cette année. Les membres ont décidé de confier la mise en page à une graphiste, madame Priscilla Tardif, afin d'alléger les tâches pour la production. Nous espérons qu'elle saura vous plaire. Je désire remercier madame Lise Girard-Blais et monsieur Paul Blais pour leur implication dans les quatre éditions précédentes.

En aucun moment, ils ne sont responsables des coquilles de l'édition du mois d'août 2018. Nous nous excusons pour les incon vénients. Leur dévouement et leur travail ont toujours été grandement appréciés.

Au moment d'écrire ces lignes, le Québec s'est doté d'un nouveau gouvernement « caquiste » majoritaire. Monsieur François Legault veut améliorer le système de santé et d'éducation mais, il doit aussi tenir compte d'une réalité importante au Québec celle de relever le défi du vieillissement de la population. L'AREQ a travaillé à mettre de l'avant les besoins des personnes âgées. C'est au tour de la CAQ de prendre ses engagements au sérieux. Le premier ministre a proposé des actions concrètes pour les aînés, donc à l'AREQ, nous suivrons de près ces dossiers.

Je vous invite à consulter les pages centrales du magazine afin de prendre connaissance de nos activités jusqu'au mois de juin 2019. Ce numéro est moins volumineux que le précédent dans lequel on retrouvait toutes les activités de septembre à janvier. Vous y trouverez en résumé les informations au sujet des sorties, conférence, assemblée générale sectorielle et régionale. Cette année nous avons l'honneur d'organiser pour la première fois l'Assemblée générale régionale qui aura lieu au Centre municipal Aimé-Guérin le 21 mai 2019. Tous les secteurs de la Montérégie convergeront vers Sainte-Catherine pour y assister. Nous comptons sur une participation nombreuse des membres de notre secteur.

Il y aura des élections à trois postes lors de notre Assemblée générale sectorielle du 3 mai 2019. Nous avons toujours besoin de relève. Nous avons besoin de votre compétence, savoir-faire et disponibilité.

Nous avons aussi besoin de relève pour combler des postes au sein de trois comités. Le comité des femmes, le comité des hommes et celui de l'action sociopolitique. Je vous sollicite, jeunes retraités dynamiques ou membres avec expérience afin de continuer ou restructurer les activités de ces comités.

Aidez-nous à vous aider !! Seul, votre conseil ne peut tout faire. Nous avons besoin de votre implication pour bien terminer la dernière année du triennat. Vos commentaires et suggestions sont bienvenus. Votre Conseil sectoriel les accueillera avec attention.

*Jocelyn Parent, président du secteur*





## MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE

### **Le temps file... des changements se dessinent...**

Nous voici déjà à la 2<sup>e</sup> année du triennat. Les secteurs ont accueilli leurs membres, anciens et nouveaux, et la vie «aréquienne» a repris son cours. Chaque secteur se démarque avec des activités couleur locale. Les formations, causeries, conférences, repas, activités sportives et visites culturelles se multiplient et permettent de s'informer tout en socialisant.

À travers tout ça, des élections provinciales ont eu lieu. Un nouveau gouvernement «caquiste» a pris le pouvoir et des changements se profilent à l'horizon... Est-ce que les aînés sont concernés ?

Ce nouveau gouvernement a promis une politique pour les proches aidants ainsi que la construction de maisons des aînés. L'AREQ va surveiller afin que la CAQ respecte ses engagements. Notre présidente, Lise Lapointe l'a souligné : «Nous allons nous assurer que le gouvernement travaille pour une société plus digne de ses aînés».

Les personnes en CHSLD, les soins à domicile et la lutte contre l'appauvrissement sont des priorités sur lesquelles l'AREQ va insister auprès des prochains responsables de dossiers. Le vieillissement de la population est un défi à relever, le nouveau gouvernement doit s'y attaquer sans tarder et l'AREQ sera là pour le rappeler aux nouvelles personnes élues.

### **Je « bénévole » ! Tu « bénévoles » ! Nous « bénévolons » ! ... pour l'AREQ**

Lors de la dernière année, j'ai visité tous les secteurs de la Montérégie et j'ai constaté la diversité de chacun d'eux et la grande implication des personnes élues : ces dernières travaillent au service des membres et s'assurent le soutien de nombreux bénévoles dans la mise sur pied d'une panoplie d'activités destinées à renseigner et à divertir.

Tout le travail accompli profite autant aux bénévoles qu'à tous les membres. Chacun y trouve son compte, certains une satisfaction du travail accompli et d'autres le plaisir de participer, de s'informer et de rencontrer des collègues et ami(e)s. Je veux souligner l'ardeur au travail, la générosité et la disponibilité de toutes ces personnes au profit des membres. On ne réalise pas tout le travail (souvent dans l'ombre) pour la parution d'un bulletin sectoriel, la recherche d'un(e) conférencier(ère), la préparation d'une rencontre, l'implication dans un comité, l'organisation d'une activité et j'en passe. Un gros merci à toutes ces personnes !

L'AREQ ne peut fonctionner sans vous. Je vous invite à vous engager et à supporter tous les bénévoles en place. Votre participation et vos encouragements sont des signes de reconnaissance envers ceux et celles qui s'impliquent. La vie de votre secteur et celle de la région dépendent de vous...

Je profite de cette tribune pour vous offrir mes meilleurs vœux de bonheur et de santé pour la nouvelle année qui s'annonce.

Au plaisir de vous rencontrer lors d'activités régionales et sectorielles.

*Manon Besner, présidente régionale*

# INVITATION

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE 2019

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, être consultée et recevoir de l'information.

### CONVOCATION

**Date:** le vendredi 3 mai 2019

**Lieu :** Restaurant La Casa Grecque , 8245, boulevard Taschereau, Brossard, QC. J4Y 1A4

Il y aura des élections car trois postes sont à combler cette année : la trésorerie, la 1<sup>ère</sup> vice-présidence et le poste de 1<sup>er</sup> conseiller. S'ajoute un poste par intérim à combler : le secrétariat.

Voir le bulletin de mise en candidature pour la façon de procéder.

Accueil et vérification des inscriptions : 8 h 30 à 9 h 15

Début de l'assemblée : 9 h 15

### 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 adoption
5. Procès-verbal de l'AGS du 4 mai 2018 : lecture et adoption
6. Rapports
  - 6.1 Rapport du président Jocelyn Parent
  - 6.2 Rapport du trésorier Fernand Bédard
  - 6.3 Rapports des responsables des comités sectoriels et des dossiers : AREQ-Éclair, Inform'AREQ et Magazine La Moisson, Comité de l'environnement et du développement durable, Comité de la retraite, dossiers des assurances et la Fondation Laure-Gaudreault.
7. Mot de la présidente régionale : Manon Besner.
  - 7.1 Période de questions.
8. Élections
  - 8.1 Poste à la 1<sup>ère</sup> vice-présidence
  - 8.2 Poste de 1<sup>er</sup> conseiller
  - 8.3 Poste à la trésorerie
  - 8.4 Intérim : poste de secrétariat
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, choix du plat principal : filet de saumon, poitrine de poulet, médaillon de porc avec sa sauce au poivre, salade César avec poulet. Dessert, choix de café, thé ou infusion.

Le repas vous est offert par votre conseil sectoriel. Vous pouvez apporter votre vin.

**Inscription obligatoire** pour le repas du 8 au 26 avril 2019 votre numéro de membre est essentiel.

Utiliser le courriel :

areq.desprairies-brossard@outlook.com

**Ou** le téléphone de Jocelyn Parent  
450 691-2794.

N.B. Le quorum est de 50 personnes.

Carte de membre obligatoire à l'arrivée.

# INVITATION

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE du vendredi 3 mai 2019 ÉLECTIONS À DES POSTES DU CONSEIL SECTORIEL

Il y aura des élections à la prochaine assemblée générale sectorielle aux postes de trésorerie, de 1<sup>ère</sup> vice-présidence et de 1<sup>er</sup> conseiller. À combler également par intérim le poste de secrétariat.

### 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 3 mai 2019 AVANT l'ouverture de l'assemblée.

Candidat :

Prénom

Nom

# membre

Adresse

Téléphone

Courriel

À la fonction de:

Candidature proposée par : Prénom : \_\_\_\_\_ Nom : \_\_\_\_\_  
# membre \_\_\_\_\_

Signature

Candidature appuyée par: 1) Prénom : \_\_\_\_\_ Nom : \_\_\_\_\_  
# membre \_\_\_\_\_

Signature

Candidature appuyée par 2) Prénom : \_\_\_\_\_ Nom : \_\_\_\_\_  
# membre \_\_\_\_\_

Signature

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

DATE : \_\_\_\_\_ Signature : \_\_\_\_\_

# INVITATION

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE DE L'AREQ MONTÉRÉGIE

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

**Date :** mardi le 21 mai 2019  
**Lieu :** Centre municipal Aimé-Guérin,  
5365, boul. Saint-Laurent, Sainte-Catherine, QC J5C 1A6  
Attention : entrée du stationnement par la rue Bédard.

### Projet d'ordre du jour

- 1- Accueil et vérification des inscriptions à 9 h
- 2- Assemblée générale régionale 9 h 30 à 12 h
- 3- Dîner 12 h 30

Pour participer à cette assemblée générale qui regroupe les 11 secteurs de la Montérégie ainsi qu'au dîner **vous devez obligatoirement vous inscrire** soit par courriel à : [areq.desprairies-brossard@outlook.com](mailto:areq.desprairies-brossard@outlook.com) **ou** par téléphone : Jocelyn Parent 450 691-2794.

**Attention de bien mentionner votre numéro de membre**

**La période des inscriptions est du 22 avril au 10 mai 2019.**

Le repas vous est offert gratuitement par le conseil sectoriel.

Valeur du repas 40 \$ dont 20 \$ est payé par le régional.

Il est à noter que des bouteilles de vin seront disponibles à un coût modique.

Cette assemblée vous permettra de constater ce qui se fait au niveau de notre région.

**Nous vous invitons à participer en grand nombre et ainsi représenter fièrement notre secteur.**

## CONSEIL SECTORIEL DE L'AREQ

Des Prairies-Brossard 2018

### LES MEMBRES DU CONSEIL SECTORIEL

Jocelyn Parent	Président	450 691-2794	jajlparent@hotmail.com
Murielle Lacasse	1 <sup>ère</sup> vice-présidente	450 718-0880	murielle.lacasse@hotmail.com
Ginette Rivard	2 <sup>e</sup> vice-présidente	450 845-7647	grivard12@hotmail.com
Ginette Poissant	Secrétaire	450 638-7821	gpoissant22@yahoo.ca
Fernand Bédard	Trésorier	450 678-7569	fernand_bedard@hotmail.com
Micheline Huot	1 <sup>ère</sup> conseillère	450 444-1661	michelinehuot@yahoo.fr
Yves Bussière	2 <sup>e</sup> conseiller	450 632-1982	yvesbussiere@gmail.com



## Bourses de l'AREQ pour le soutien à la formation 2017-2020

### Présentation générale

Les bourses de l'AREQ pour le soutien à la formation ont été créées en juin 2011, dans la foulée du 50<sup>e</sup> anniversaire de l'Association. Elles visent à soutenir des membres de l'AREQ ou encore leurs proches inscrits dans une démarche de formation ou de perfectionnement. Le sujet d'étude peut être lié autant à un champ d'intérêt personnel (arts, communications, etc.) que professionnel (éducation, santé, etc.).

Ce programme a pour buts d'accroître le sentiment d'appartenance des membres de l'AREQ, de créer des liens intergénérationnels, d'encourager la formation dans des domaines d'études variés, de soutenir la persévérance scolaire et la formation continue ainsi que d'assurer le rayonnement de l'Association.

### Personnes admissibles

Le programme de bourses s'adresse aux membres réguliers de l'AREQ ainsi qu'à leurs enfants ou petits-enfants (à condition qu'ils soient âgés d'au moins 12 ans).

Les personnes élues au conseil d'administration de l'AREQ et les membres de leur famille ne peuvent soumettre leur candidature.

Les candidates et candidats doivent être inscrits à un programme d'études offert par :

- une institution publique reconnue par le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS);
- un organisme d'éducation populaire reconnu par le MELS, par le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) ou par le ministère de l'Emploi et de la Solidarité (MESS).

### Bourses décernées

Les bourses sont décernées dans les dix régions de l'AREQ, en rotation, sur une base triennale :

- En 2017-2018 : régions 02, 04 et 10;
- En 2018-2019 : régions 05, 06 et 09;
- En 2019-2020 : régions 01, 03, 07 et 08.

Dans chaque région, la somme de 1 200 \$ est répartie également entre les récipiendaires. Cependant, les bourses sont d'un minimum de 300 \$ et d'un maximum de 500 \$.

### Dossier de participation

Les candidates et candidats doivent remplir le formulaire de mise en candidature disponible sur le site de l'AREQ (<http://areq.lacsq.org>). Ce formulaire doit contenir les coordonnées de la personne, un texte de présentation portant sur son intérêt à la formation (maximum 250 mots) et une lettre de la personne directrice de l'établissement scolaire ou de l'organisme d'éducation populaire attestant la fréquentation à ladite formation.

Le formulaire et la lettre d'attestation doivent être acheminés à l'attention de la personne présidente de secteur de l'AREQ entre le 15 janvier et le 1<sup>er</sup> mars de l'année au cours de laquelle la région d'appartenance de la ou du membre décerne des bourses.

### Sélection et remise des bourses

La sélection des récipiendaires est confiée aux régions. La remise des bourses a lieu lors d'une assemblée générale régionale ou sectorielle. Les personnes récipiendaires doivent être présentes pour recevoir leur prix.

### Pour information

AREQ (CSQ) – Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec,

320, rue St-Joseph Est, bureau 100,  
Québec, QC G1K 9E7

Téléphone : 418 525-0611 ou  
sans frais le 1 800 663-2408

Site Internet : [areq.lacsq.org](http://areq.lacsq.org)

Courriel : [info@areq.lacsq.org](mailto:info@areq.lacsq.org)



## DOSSIER

### Comité de la retraite

L'élection du 1<sup>er</sup> octobre a porté au pouvoir un gouvernement de la CAQ. Si vous n'avez pas pu demander aux candidates et candidats aux élections leur avis sur « la perte du pouvoir d'achat des personnes retraitées », nous vous suggérons de faire parvenir les questions suivantes à votre nouveau député afin de le sensibiliser à la question de l'indexation partielle des rentes de retraite et de voir où il se situe.

### TROIS QUESTIONS À POSER À VOTRE DÉPUTÉ CONCERNANT LE POUVOIR D'ACHAT À LA RETRAITE

Au cours des années, les personnes retraitées de l'État ont subi des décisions politiques qui leur ont été défavorables sur le plan financier. En effet, leur pouvoir d'achat s'effrite d'année en année, notamment en raison de la non-indexation de leur rente de retraite pour les années cotisées entre 1982 et 1999.

Pour la première fois au Québec depuis 1982, c'est une nouvelle formation politique qui a été élue au gouvernement. Pour plusieurs de ces nouvelles personnes élues, le dossier de l'indexation et ses impacts négatifs leur sont inconnus. C'est donc le temps de vous faire entendre !

Ainsi, l'AREQ invite ses membres et toutes les personnes qui se sentent interpellées à aller à la rencontre de leur député ou à leur écrire pour leur poser les trois questions suivantes :

---

1 Lors de la modification de la loi du RREGOP en 2010, le gouvernement ne s'est pas engagé à verser sa part pour contribuer à l'indexation pour les années 1982 à 1999 si le taux de capitalisation requis est atteint. L'AREQ demande au gouvernement depuis plusieurs années de prendre cet engagement. Appuyez-vous cette demande ?

---

2 Les personnes retraitées de la fonction publique et parapublique québécoise s'appauvrissent d'année en année à cause de la non-indexation de leur rente de retraite pour les années cotisées entre 1982 et 1999. Que propose votre parti pour remédier à cela ?

---

3 Au cours des dernières années, plusieurs décisions politiques ont effrité le pouvoir d'achat des personnes à la retraite. Quelles mesures appuyez-vous pour soutenir davantage les personnes âgées sur le plan financier et leur permettre de vivre décemment ?

---

**Pour savoir qui est député dans votre circonscription et obtenir les coordonnées, visitez le [www.assnat.qc.ca/fr/deputes/index.html](http://www.assnat.qc.ca/fr/deputes/index.html)**

Ces questions ont fait l'objet d'un feuillet préparé par l'AREQ (CSQ) en collaboration avec son comité national de la retraite. Rappelons-nous que la CAQ a fait élire de nombreux députés sur notre territoire dont monsieur Christian Dubé, président du Conseil du trésor et Danielle McCann, Ministre de la santé et des services sociaux !

**Guy Pepin**, Membre du Comité national de la retraite AREQ (CSQ)



## DOSSIER DES ASSURANCES

### Cinq choses à savoir sur les médicaments

#### LE PRIX DES MÉDICAMENTS PEUT DIFFÉRER D'UNE PHARMACIE À L'AUTRE

Le saviez-vous ? Prenez le temps de bien choisir la pharmacie qui vous convient le mieux... ainsi qu'à votre portefeuille ! Assurez-vous toutefois de vous procurer l'ensemble de vos médicaments à la même pharmacie.

Votre pharmacien pourra ainsi faire une analyse complète de votre dossier et assurer un meilleur suivi de votre état de santé.

#### ATTENTION AUX PRODUITS DE SANTÉ NATURELS

On pense souvent qu'ils sont sécuritaires puisqu'ils sont faits d'éléments naturels et disponibles en vente libre. Il faut savoir que même s'ils soulagent certains symptômes, les produits de santé naturels peuvent devenir dangereux si on les consomme avec d'autres médicaments, en trop grande quantité ou sur une trop longue période. Assurez-vous de consulter votre pharmacien avant d'en faire l'achat pour vous assurer qu'ils vous seront bénéfiques et sans contre-indications.

#### ÉCONOMISER EN OPTANT POUR UN MÉDICAMENT GÉNÉRIQUE

Votre pharmacien vous a-t-il déjà demandé si vous souhaitez opter pour un médicament générique plutôt que son original ? En fait, un médicament générique est une copie à faible coût d'un médicament d'origine dont le brevet est expiré. Il contient les mêmes ingrédients actifs que le médicament d'origine et satisfait les mêmes normes de qualité et d'efficacité. Profitez-en pour faire des économies !

#### PRENDRE UN MÉDICAMENT CORRECTEMENT, C'EST PAYANT !

Lorsqu'un médicament prescrit n'est pas pris selon les modalités discutées avec le médecin ou le pharmacien, il y a un risque que le traitement perde de son efficacité, voire même qu'il échoue complètement. Prendre la bonne dose au bon moment de la journée et pendant la période prescrite vous assure de maximiser l'effet de vos médicaments. C'est ce que les spécialistes appellent « l'observance thérapeutique ».

À l'inverse, une mauvaise observance pourrait prolonger la durée de votre maladie et, éventuellement, avoir des conséquences plus graves comme engendrer un arrêt de vos activités ou même l'hospitalisation. L'observance thérapeutique est la clé du succès de votre traitement. Restez vigilant.

**LE SAVIEZ-VOUS ?** Pour vous aider à mieux gérer la prise de vos médicaments, un pilulier peut s'avérer utile. Ils sont disponibles en vente libre dans toutes les pharmacies. Sinon, utilisez votre téléphone intelligent pour programmer des alarmes ponctuelles à l'heure à laquelle vous devez prendre une médication ! Il existe plusieurs applications gratuites, comme *MediSafe* par exemple, qui vous permettent non seulement d'enregistrer des alarmes et rappels, mais également de vous renseigner sur le médicament que vous prenez.

#### REPÉRER LE CODE MÉDICAMENT SUR VOS MÉDICAMENTS EN VENTE LIBRE

Depuis 1995, le programme Code médicament est obligatoire pour toutes les pharmacies offrant des produits en vente libre au Québec. Le programme est simple : des lettres sont ajoutées aux étiquettes de prix de divers médicaments, ce qui permet d'alerter rapidement un consommateur. Par exemple, la lettre « A » indique un risque de somnolence, la lettre « H » indique un risque de dépendance à ce médicament, etc. Référez-vous à votre pharmacien, il pourra vous aider à remplir une carte *Code médicament* sur mesure selon votre état de santé.

#### Voici les six lettres ainsi que leur signification respective (1)

**A** Somnolence : peut occasionner de la somnolence ou diminuer votre temps de réaction.

**H** Dépendance : peut entraîner une habitude de consommation. Ne pas utiliser durant une longue période.

**X** S.O.S. : Consultez votre pharmacien. Le mode d'emploi de ce produit doit vous être expliqué.

**B** Contre-indication : peut être néfaste pour votre santé si vous souffrez d'hypertension, d'hypertrophie de la prostate, d'hyperthyroïdie (goitre) ou si vous consommez des antidépresseurs. **D** Intolérance : Contient de l'acide acétylsalicylique (aspirine). À éviter si vous souffrez de goutte, d'ulcère d'estomac ou d'asthme ou si vous prenez des anticoagulants pour éclaircir votre sang.

**E** Diabète : à déconseiller si vous souffrez de diabète. Ce médicament peut causer des effets indésirables.

<sup>1</sup> [www.opq.org.fr](http://www.opq.org.fr)

Tiré du Bulletin axé santé SSQ





## ENVIRONNEMENT



### LE COMPOSTAGE, UN ACTE ÉCORESPONSABLE

#### POURQUOI EST-IL SI IMPORTANT DE COMPOSTER ?

Les résidus organiques représentent plus d'un tiers de notre sac à déchets. En compostant, on réduit la quantité de résidus qui vont dans les sites d'enfouissement qui entraînent la pollution de l'eau, de l'air et des sols. Comme les déchets sont décomposés en absence d'oxygène dans les sites d'enfouissement, ils produisent des gaz nocifs dont les gaz à effet de serre responsables du réchauffement du climat. D'autre part, les déchets enfouis produisent le lixiviat : mélange liquide et acide résultant de la décomposition des déchets. Sous la pression de tonnes de déchets, ce liquide s'infiltre dans le sol en le contaminant ainsi que l'eau des nappes sous terre.



#### C'EST QUOI AU JUSTE LE COMPOST ?

Le compost est une matière brunâtre qui ressemble à de la terre qu'on appelle aussi humus. Il provient de la décomposition des matières organiques par des milliers d'organismes vivants allant des bactéries microscopiques jusqu'aux vers de terre. Le compost reproduit le cycle naturel de décomposition de la matière qui existe depuis le début de la vie sur Terre. Par exemple, lorsque les feuilles tombent ou que les vieux arbres se décomposent, ils remettent à la terre une grande partie des éléments nutritifs qu'ils ont utilisés pour grandir. Ils permettent ainsi à d'autres plantes de croître. C'est ainsi que l'on va de la terre à l'assiette et de nos assiettes à la terre en un cycle naturel et éternel. Nos déchets de table deviennent cet or brun, le compost qui permettra à nos légumes de pousser en nous faisant économiser 40 % du prix des engrais de notre jardin. Les coûts collectifs de l'enfouissement sont aussi diminués de beaucoup.

#### QUI COMPOSTE ?

Bientôt la collecte commencera chez vous et des bacs bruns pour l'extérieur et des bacs plus petits pour l'intérieur vous seront distribués avec toutes les instructions pour vous en servir. Pour éviter les odeurs et les mouches à fruits, il est suggéré d'utiliser un cornet de papier journal dans votre petit bac et de le vider dehors le plus souvent possible. La collecte des aliments devient vite une habitude et ce geste aide vraiment à réduire les déchets.

#### UNE COLLECTE EN MARCHÉ

La Politique québécoise sur la gestion des matières résiduelles prévoit bannir les matières organiques (résidus alimentaires et résidus verts) des sites d'enfouissement dès 2020, ce qui signifie que tous les Québécois(es) devront trier leurs résidus alimentaires des ordures ménagères d'ici les cinq (5) prochaines années. Plusieurs MRC ont déjà entrepris ce genre de collecte. Depuis janvier 2018, la MRC de Rouville, la MRC de La Vallée-du-Richelieu ainsi que la MRC de Marguerite-D'Youville ont entamé cette collecte.



# ENVIRONNEMENT

## VILLES ENGAGÉES

Certaines villes voisines de notre secteur sont déjà engagées dans la collecte des résidus alimentaires. Depuis le 7 septembre 2017, le service de collecte des matières organiques s'est implantée graduellement à Longueuil pour ainsi desservir 3 000 propriétés.

Dans l'arrondissement de Saint-Hubert, près de 3 000 foyers supplémentaires prendront part au projet et leur collecte débutera le 25 octobre 2018. La ville de Chambly le fait de façon bi-hebdomadaire. Dans notre secteur Des Prairies-Brossard certaines municipalités ont déjà entamé cette collecte. Les municipalités de Saint-Mathieu et Saint-Isidore le font depuis janvier 2018.

La ville de Brossard offre cette collecte aux résidents des secteurs N, O et S où il y a une plus grande concentration d'habitations unifamiliales. Pour débiter la nouvelle collecte des résidus alimentaires, la Ville de Brossard a livré gratuitement un bac brun (résidus alimentaires) et un bac gris (résidus ultimes) à tous les résidents de ces secteurs..



## LE CONTENU DE L'ORGANIBAC

- les résidus alimentaires (fruits et légumes, viandes et volailles, produits laitiers, etc.)
- les résidus verts (gazon, fleurs, résidus de jardin, fruits tombés des arbres) les papiers et cartons souillés (boîte de pizza, essuie-tout, journaux souillés)
- autres matières organiques (couches pour bébés, huiles et graisses alimentaires, os)

**Votre comité environnement et développement durable (EDD)** Jeanne Éthier-Lamoureux, Ginette Poissant, Manon Coté et Martine Chatelain

## UN PROJET EN MARCHÉ



Au début de l'année 2019, votre comité de l'environnement vous invitera, dans le cadre de la "Journée de la TERRE" autour du 22 avril, à assister à une CONFÉRENCE SUR LE COMPOSTAGE et à participer à cette même occasion à un ATELIER de fabrication d'objets à partir de matières recyclées ou réutilisées.

Les informations concernant cette activité vous seront communiquées au moment opportun dans l'AREQ-Éclair.

**Votre comité (EDD) en action.**

# Calendrier des activités



## AREQ Des Prairies-Brossard 2019

Date	Heure	Activité	Lieu	Coût	Responsable des inscriptions
<b>Janvier</b>					
31 janvier	8 h 30	Déjeuner, 20 ans retraite	Station des Sports Brossard	À vos frais	Jocelyn Parent
<b>Février</b>					
07 février	11 h 15	Dîner Saint-Valentin	Restaurant L'Ancêtre	15 \$ membre, 20 \$ non-membre	Murielle Lacasse
28 février	8 h 30	Déjeuner, 25 ans retraite	Station des Sports Brossard	A vos frais	Jocelyn Parent
<b>Mars</b>					
8 mars	À venir	Comité des femmes	À venir	À venir	Ginette Poissant Ginette Rivard
21 mars	12 h	Cabane à sucre	Toit Rouge	À venir	Denise Panneton-Brière
28 mars	8 h 30	Déjeuner, 30 ans retraite	Station des Sports Brossard	À vos frais	Jocelyn Parent



# Calendrier des activités



## AREQ Des Prairies-Brossard 2019

Date	Heure	Activité	Lieu	Coût	Responsable des inscriptions
<b>Avril</b>					
11 avril	8 h 45 - 16 h	Conférence BONNE ROUTE	Centre municipal Aimé-Guérin	25 \$ membre, 50 \$ non-membre	Murielle Lacasse
25 avril	8 h 30	Déjeuner, 35 ans retraite	Station des Sports Brossard	À vos frais	Jocelyn Parent
<b>Mai</b>					
03 mai	8 h 30- 14 h	AGS	Casa Grecque	Gratuit	Jocelyn Parent
21 mai	8 h 45 à 14 h 30	AGR	Centre municipal Aimé-Guérin	Gratuit	Jocelyn Parent
30 mai	8 h 30	Déjeuner	Station des Sports Brossard	À vos frais	Jocelyn Parent
<b>Juin</b>					
4 juin	8 h 30 à 15 h	Visite du quartier chinois	Montréal	30 \$ membre, 40 \$ non-membre	Hélène Desmarais Diane Gagnon
13 juin	11 h à 14 h 30	Dîner reconnaissance	La Carcasse	Gratuit	Jocelyn Parent

# ACTIVITÉS

## Comité des femmes

C'est avec plaisir que pour une certaine période, nous, les deux Ginette, prendrons en charge les activités du comité des femmes. Nous vous proposons une surprise pour la journée de la femme 2019. Nous avons plusieurs activités en marche, mais aucune confirmation pour le moment. Nous voulons souligner cette journée pour qu'elle soit un moment unique pour nous : femme de cœur, femme de tête, femme d'action, femme sportive, etc. Une journée à notre image. Nous voulons mettre en valeur la femme en nous.

Nous aimerions avoir plusieurs petits ateliers touchant différents aspects de ce qu'une femme peut rêver. Vous pouvez penser à : beauté, santé, décoration, mode, vêtements, bijoux, artiste peintre, écrivaine et bien plus...

Nous vous gardons la surprise pour un peu plus tard. Nous vous tiendrons au courant à travers les AREQ-Éclair. Et ce bien sûr avant le mois de mars 2019 !

D'ici là, nous continuerons à travailler fort pour finaliser exactement ce que l'on attend de cette belle journée de l'année. Extrait de : <http://www.ellequebec.com/societe/reportages/galeriemedias/30-personnalites-feminines-quebecoises-qui-nous-inspirent>.

Associez le nom à la photo : les résultats seront donnés sous forme de « concours » lors de l'activité.

Amusez-vous bien !

***Ginette Poissant et Ginette Rivard.***



BRIGITTE HAENTJEN, ANAÏS BARBEAU-LAVALLETTE, MICHELLE AUDET, AURÉLIE RIVARD,  
HOMA HOODFAR, ÉLYSE LAMBERT, CHRISTIANE GERMAIN, VÉRONIQUE CLOUTIER,  
JOANNE CORNEAU, MARIE-ÈVE BÉDARD, CÉLINE DION, JEHANE BENOIT, THÉRÈSE CASGRAIN

# INVITATION



## COURS DE YOGA RAPPEL

### Session hiver 2019

Les cours reprendront les mardis du 15 janvier au 23 avril 2019 et les vendredis du 18 janvier au 26 avril 2019. Toujours au même endroit : Complexe Roméo-V-Patenaude, 135 Chemin Haendel, Candiac, QC J5R 1R7 Avec la même enseignante, madame Françoise Labossière. Coût à déterminer selon le nombre de participants. Pour des informations, communiquez avec la responsable madame Nicole Trépanier Gagné. Téléphone : 450 659-3372 ou courriel : arniga@netcourrier.com



## DÎNER DE LA *Saint-Valentin* BIENVENUE À TOUS

Votre conseil sectoriel vous offre l'occasion de célébrer cette journée dédiée à l'amour et à l'amitié par un dîner où surprises et bonne bouffe seront au rendez-vous.

Lieu : Restaurant L'Ancêtre, 5370, Chemin de Chambly, Saint-Hubert, QC, J3Y 3N9

Date : jeudi le 7 février 2019

Heures : 11 h 15 accueil et vérification des inscriptions, 12 h repas

Coût : membre 15 \$ / non-membre 20 \$ / (Valeur réelle : 25 \$)

**Menu :** choisir votre plat principal parmi les 3 options et inscrire sur votre coupon-réponse .

# 1 - Suprême de volaille sauce aux champignons,

# 2 - Bœuf bourguignon,

# 3 - Coquille de fruits de mer

Entrée : salade jardinière balsamique

Dessert : gâteau opéra accompagné de café, de thé ou infusion

### Choix de vin:

Fontana di Papa, rouge ou blanc 38.25 \$ tout inclus, OU  
Masi Modello, rouge ou blanc 750 ml, 45 \$ tout inclus, OU  
Mouton Cadet, rouge et blanc 47.60 \$ tout inclus.

À vos frais et payable sur place.

Nous vous invitons à vous parer de vos plus beaux atours colorés de rouge ou de rose. C'est une occasion de célébrer votre amour de la vie et de l'amitié tout en musique avec monsieur Gilbert Duquette.

Responsables : Murielle Lacasse et Ginette Poissant.

Coupon-réponse « Dîner de la *Saint-Valentin* » Jeudi 7 février 2019

Nom <i>Nom de fille pour les dames</i>	Prénom	membre 15 \$	# membre	Non-membre 20 \$	Plat choisi #

\*\*\* Indiquer si allergie alimentaire : \_\_\_\_\_ Montant total : \_\_\_\_\_ \$

Chèque libellé à : AREQ Des Prairies-Brossard (daté du 31 janvier)

**Réponse du 15 au 31 janvier.**

Adresse de retour : AREQ Des Prairies-Brossard « Repas Saint-Valentin », C.P. 204, Delson, QC J5B 2H5



# INVITATION



## CABANE À SUCRE

Nous avons réservé pour vous un dîner à



133 Chemin du Sous-Bois,  
Mont-Saint-Grégoire, J0J1K0

C'est une occasion de nous sucrer le bec ensemble.

**Date :** jeudi le 21 mars 2019

**Coût à préciser :** payable à l'entrée, les taxes seront incluses et le pourboire à votre discrétion.

**N.B.** le prix exact sera mentionné dans l'AREQ-Éclair.

**Déroulement :** 11 h 30 accueil et vérification des inscriptions  
12 h repas

Tirages de prix de présence après le repas

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE** auprès de Denise Panneton-Brière *avant mardi 12 mars* afin de réserver le nombre de places pour le repas.

**Soit par téléphone : 450 904-2026 ou par courriel : [denise\\_briere@yahoo.ca](mailto:denise_briere@yahoo.ca)**

**MENU :** Hors d'œuvre, cretons, salade de chou, soupe aux pois, patates rôties, jambon, omelette, fèves au lard, oreilles de crisse, bacon, saucisses dans le sirop d'érable, tarte au sucre maison, crêpes, muffins, pouding chômeur, tire sur la neige.

Breuvage : thé, café, lait, jus.

## Poème

Bruit de pas  
Silence  
Nuit enveloppante  
Craquement de pas  
Langueur mystérieuse  
Souffle léger du vent  
Sommeil  
Douce et mélodieuse musique  
Du vent qui chante dans la nuit

## Secrets

Glissement de pas  
Sur le sol mouillé de larmes  
Retour de la mémoire  
Douce comme printemps  
Mélodieuse comme musique  
Souvenirs enchanteurs  
Rêve ou réalité  
Redites-moi des secrets oubliés.



10/07/2013  
*Destienne Mathieu*

# INVITATION

FORMATION OFFERTE :

## BONNE ROUTE !

MA CONDUITE AUTOMOBILE ACTUALISÉE

**Date :** jeudi le 11 avril 2019  
**Lieu :** Centre municipal Aimé-Guérin,  
salle des Marais  
5365, boul. Saint-Laurent, Sainte-Catherine  
**Horaire :** 8 h 30 à 9 h : vérification des inscriptions  
9 h à 16 h : formation donnée  
par monsieur Jean-René Hamel  
12 h à 13 h : dîner

Le programme de formation s'adresse à toute personne de 50 ans et plus qui désire renouveler ses compétences au volant. Monsieur Bertrand Godin est le porte-parole officiel de ce programme novateur.

La formation de **six heures** est offerte en salle. Elle permet aux personnes participantes de revoir le *Code de la sécurité routière*, d'améliorer sa confiance au volant, de prendre conscience de ses mauvaises habitudes de conduite et de les corriger. Déjà bien implanté, le programme connaît un franc succès depuis l'automne dernier.

Inscrivez-vous rapidement car les places sont limitées ! Pour organiser cette formation un minimum de 12 personnes et un maximum de 20 personnes sont requises. Inscription obligatoire du 15 au 31 janvier 2019. **Les membres ont priorité.** À compter du 1<sup>er</sup> février nous prendrons en considération les non-membres qui désirent s'inscrire.

Le coût de cette formation est de 25 \$ pour les membres et de 50 \$ pour les non-membres.

Valeur de l'activité : 75 \$ incluant formation, dîner (poulet BBQ) et la salle.

Une attestation de participation à la formation sera remise à chaque personne participante.

### COUPON-RÉPONSE

« **BONNE ROUTE !**

Ma conduite  
automobile actualisée »  
Jeudi 11 avril 2019

Nom \_\_\_\_\_  
(nom de fille pour les dames)

Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Membre (25 \$) \_\_\_\_\_

# membre \_\_\_\_\_

Non-membre (50 \$) \_\_\_\_\_

**Réponse à compter du 15 janvier 2019**

**Chèque libellé** à AREQ Des Prairies-Brossard  
(daté du 30 janvier 2019)

Adresse de retour :

AREQ Des Prairies-Brossard, « Bonne route »  
C.P. 204, Delson, QC, J5B 2H5

**PREMIER ARRIVÉ, PREMIER SERVI ...**



# INVITATION



## Fondation Laure-Gaudreault

La FLG a lancé son nouveau site internet tout récemment ! ([fondationlg.org](http://fondationlg.org))

La Fondation a effectué la refonte de son site avec 3 objectifs en tête :

- faciliter la donation en ligne,
- assurer une meilleure présentation visuelle de l'information,
- accompagner et soutenir les régions et les secteurs pour les activités de financement.

Cet outil de gestion de dons en ligne permettra d'accroître la visibilité et offre une expérience simple et sécuritaire de don en ligne.

Il est à noter que toute personne peut devenir membre à vie de la Fondation en payant un droit d'entrée de 10 \$. Il faut noter qu'un membre de l'AREQ n'est pas automatiquement membre de la Fondation.

C'est pourquoi je vous incite à devenir membre de **votre Fondation** en complétant le formulaire ci-dessous et en le postant à Fondation Laure-Gaudreault, 100-320, Saint-Joseph Est, Québec G1K 9E7

## Nouvelles

Nouvelles concernant la 2<sup>e</sup> campagne de financement de la FLG du secteur par la vente de fromages de l'Abbaye Saint-Benoit-du-Lac.

Cette année la vente de coffrets offerts aux membres et à leurs amis, qui a débuté le 20 août et qui se terminait le 5 novembre 2018, s'est soldé par un total de 145 coffrets vendus.

MERCI à tous ceux qui ont fait des achats. Les profits seront remis à des organismes afin qu'ils poursuivent leur mission.

Micheline Huot, Murielle Lacasse et Denise Panneton-Brière : responsables.



Fondation  
Laure-Gaudreault

[www.fondationlg.org](http://www.fondationlg.org)

Ensemble depuis 25 ans !

FORMULAIRE D'INSCRIPTION



Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_ Rég./Sect. **09-D**

Adresse \_\_\_\_\_ Code Postal \_\_\_\_\_

Ville \_\_\_\_\_ Téléphone \_\_\_\_\_

Numro de membre de l'A.R.E.Q. \_ \_ \_ \_ \_

Adhésion membre (10\$) \_\_\_\_\_ \$ DON \_\_\_\_\_ \$ Total \_\_\_\_\_ \$

Carte de sympathie (10\$) \_\_\_\_\_ Les Souvenirs de Laure Gaudreault (12\$) Total \_\_\_\_\_ \$

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



# INVITATION



## VISITE GUIDÉE DU *Quartier Chinois* avec Tours Kaléidoscope MARDI 4 JUIN 2019

Depuis 1997, Tours Kaléidoscope, organisme à caractère culturel et interculturel, offre une visite guidée du quartier chinois de Montréal.

La visite a pour but de découvrir l'histoire et les particularités de ce groupe ethnique qui contribue à l'héritage culturel de notre pays. Elle est effectuée de façon à permettre l'accès à des lieux et des activités qui sont, encore aujourd'hui, d'importance pour les communautés du quartier visité. Cependant pour nous, de l'extérieur, ces endroits peuvent nous sembler inaccessibles ou même interdits ... lieux de culte, monuments, écoles, marchés d'alimentation et boutiques spécialisées...



Les gestes du quotidien de gens venus d'ici et d'ailleurs, seront abordés et expliqués afin qu'ils puissent nous apparaître moins curieux, dérangeants ou voire même banals... immigration, religion, famille, éducation, relations sociales, architecture, arts et loisirs...

La compréhension des réalités interethniques qui façonnent le Montréal d'aujourd'hui vous est assurée !

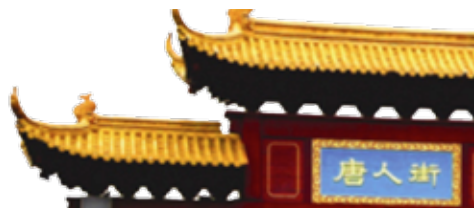
Le repas traditionnel vous sera servi après la visite. Lors de ce repas, vous expérimenterez les façons de faire traditionnelles tout en dégustant des mets de la cuisine chinoise

### **Horaire de la journée du mardi 4 juin**

- 8 h 30 Accueil et vérification des inscriptions  
Stationnement : colonnes F et G au Walmart du Dix-30
- 9 h Départ
- 10 h Début de la visite guidée: Palais des Congrès, 1001 Place Jean-Paul Riopel
- 12 h 30 Dîner au restaurant  
Ruby Rouge, 1008 rue Clark, Montréal, H2Z 1J
- 14 h 30 Retour au Palais des Congrès

**Coût :** 30 \$ membre, 40 \$ non-membre  
(valeur réelle 55 \$ : visite, transport et repas)

Limité à un maximum de 48 personnes



### COUPON-RÉPONSE VISITE GUIDÉE DU

## *Quartier Chinois*

Mardi 4 juin 2019 »

Nom \_\_\_\_\_  
(nom de fille pour les dames)

Prénom \_\_\_\_\_

Membre (30 \$) \_\_\_\_\_

# membre \_\_\_\_\_

Non-membre (40 \$) \_\_\_\_\_

**Réponse du 13/05 au 28/05**

**Chèque libellé** à AREQ Des Prairies-Brossard (daté du 28 mai 2019)

Adresse de retour :

AREQ Des Prairies-Brossard,  
« Visite du quartier chinois »  
C.P. 204, Delson, QC, J5B 2H5



# INFORMATION

## PARLONS FINANCES !

Voici un tableau qui représente le financement des 6 activités réalisées au cours des mois de septembre et octobre 2018. L'AREQ Des Prairies-Brossard contribue financièrement aux activités afin d'en réduire le coût pour les participants. Nous vous invitons à participer en grand nombre afin d'en bénéficier.

### AREQ Des Prairies-Brossard Contribution aux activités

	Nb.de pers.	m	n-m	Total reçu	Dépenses	PTEA	payé/ Conseil	payé/pers.
<b>Septembre</b>								
<b>Brunch des retrouvailles</b>	142	20 \$	25 \$	2 770 \$	4 666.20 \$		1 896.20 \$	13.35 \$
<b>Musée J. A. Bombardier</b>	46	15 \$	20 \$	825 \$	2 579.45 \$	650 \$	1 104.45 \$	24.00 \$
<b>Déjeuner sept.</b>	90				20.02 \$ + 30 \$		50.02 \$	0.52 \$
<b>Octobre</b>								
<b>Vignoble Vertefeuille</b>	36	15 \$	20 \$	595 \$	1 251.52 \$		656.52 \$	18.24 \$
<b>Journée santé</b>		10 \$	25 \$				régional	
<b>Branchez-vous</b>	33				225.26 \$		225.26 \$	6.82 \$
<b>Déjeuner oct.</b>	70				10 \$ + 30 \$		40 \$	0.57 \$
<b>TOTAL</b>	<b>417</b>			<b>4 190 \$</b>	<b>8 812.45\$</b>		<b>3 972.45 \$</b>	<b>9.52 \$</b>

Préparé par Fernand Bédard, trésorier et Jocelyn Parent, président.



## CHRONIQUE SANTÉ

### Inflammation : source de tous les maux ?

Il n'y a pas si longtemps on pensait que l'inflammation était surtout présente dans les problèmes de santé où on percevait de la douleur comme les otites, l'arthrite, la céphalée. Aujourd'hui les recherches démontrent que l'inflammation au niveau cellulaire peut causer plusieurs maladies dégénératives telles que l'Alzheimer, le Parkinson, la sclérose en plaques, la polyarthrite rhumatoïde, l'arthrose, la maladie de Crohn, même la dépression, le TDAH, les troubles du spectre de l'autisme en passant par le diabète et l'obésité.

Il y a donc un point commun qui est la mitochondrie. Mais qu'est-ce que c'est ? C'est un organe présent dans la cellule au même titre que le noyau que nous connaissons. La mitochondrie a son propre ADN et joue un rôle important dans l'ADN nucléaire qui régit bien des fonctions. Les mitochondries produisent l'énergie nécessaire pour la plupart des fonctions cellulaires en utilisant les glucides. Les cellules du cerveau, des muscles squelettiques, du cœur, du foie et des reins en contiennent des milliers.

Cependant la production d'énergie par la mitochondrie produit des radicaux libres qui ont eu mauvaise presse depuis quelques temps. Ces mêmes radicaux libres ont aussi un effet positif sur le fonctionnement du corps humain. Ils participent à l'autodestruction des cellules malsaines ou cancéreuses qui se développent spontanément dans notre corps. Si les mitochondries ne fonctionnent pas correctement, des cellules saines peuvent s'autodétruire et amener les maladies dégénératives. Si les mitochondries sont endommagées par l'inflammation à cause de la présence de mauvaises bactéries dans l'intestin (qui font que certaines molécules inflammatoires se retrouveront dans la circulation sanguine pour aller dans les cellules et les tissus) alors la maladie va se développer. Si on veut être en santé, on

a besoin de mitochondries en santé. Il suffit de modifier notre mode de vie, mais surtout notre alimentation.

Comment faire ?

1. Éviter le sucre le plus souvent possible
2. Diminuer la viande rouge à 2 fois par semaine et « bio » de préférence
3. Augmenter les sources de bon gras Omega 3 soit l'avocat, l'huile de coco, le saumon bio ou sauvage, la truite, le maquereau, etc.
4. Éviter la constipation en mangeant beaucoup de légumes crus ou cuits vapeur, des noix, des aliments fermentés tels la choucroute, le tempe, le kimchi, le kéfir et des fruits comme la poire, les melons ou la pomme jaune délicieuse qui est alcalinisante.
5. Boire 6 à 8 verres d'eau tous les jours
6. Sinon prendre quotidiennement des probiotiques avec au moins 5 souches différentes.
7. En attendant pour aider à accélérer le processus, il existe plusieurs huiles essentielles et plantes qui peuvent aider beaucoup. Ce sera peut-être pour une prochaine édition...

Si vous voulez en savoir davantage sur le sujet je vous suggère : « L'intestin au secours du cerveau » du Dr. David Perlmutter et « 99 façons de prévenir les effets du vieillissement » de Denis Fortier B.Sc. Pht MOPPQ. Prenez bien soin de vous !

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



## LE GRAIN DE SEL DE JACQUES (10)

Aucune science ne nous dira pourquoi l'univers est ce qu'il est et pourquoi il existe.

Il arrive qu'on se fasse passer des vessies pour des lanternes. On ne peut tromper tout le monde tout le temps.

Personne ne meurt d'être privé de rapports sexuels, c'est du manque d'amour que nous mourrons...

Ceux qui sont toujours en colère n'ont pas l'esprit en paix.

Les hommes ne peuvent vivre éternellement, ni échapper à toutes les maladies et agir à leur guise. Ce n'est pas dans le scénario...

Une possibilité trop longtemps éludée devient une impossibilité.

Selon un vieil adage anglais, rien ne permet de mieux rassembler ses esprits que la perspective d'être pendu à l'aube.

Ce n'est pas tout, le savoir-faire... encore faut-il le faire savoir...

La beauté est dans les yeux de celui qui regarde.

Le mystère du zéro, il existe pour dire qu'il n'existe pas.

On traite souvent Dieu comme s'il était le 13<sup>e</sup> signe du Zodiaque, de manière superstitieuse.

Si tout le monde s'empêchait d'agir par crainte de l'inconnu, rien n'avancerait.

On se console parfois d'être malheureux par un certain plaisir qu'on trouve à le paraître.

Qui n'a pas d'oreilles pour écouter n'a pas de tête pour gouverner.

Le plus preux dans la vie est toujours un agneau avant le trépas.

La dictée : Les poules sont sorties dès qu'on avait ouvert la porte. L'élève écrit : Les poules sont sorties, des cons avaient ouvert la porte.

Un guide musulman à des touristes au Maroc qui lui demandaient si l'alcool leur était permis : « Ici, l'interdit est toléré ».

Au vignoble Vertefeuille, le proprio à la blague nous dit « Mieux vaut boire de la piquette avec des gens chouettes qu'un grand cru avec des trous d'c... »

Le top 5 des mots les plus difficiles à prononcer : 5- prestidigitatation, 4- inéligibilité, 3- phényléthylamine, 2- désoxyribonucléique et 1- pardon.

On bâtit des théories qui servent nos croyances.

Tout ce qui est profondément ressenti est de la poésie.

Il m'arrive de faire ce que je ne devrais pas et de ne pas faire ce que je devrais. Va savoir !

Le mensonge dans tout son panache séducteur est souvent plus crédible que l'humble vérité.

L'absence est à l'amour ce que le vent est au feu, il ranime le grand et éteint le petit.

Ami : quelqu'un qui sait TOUT de vous et qui vous aime quand même.

À chaque génération on s'exclame : « Mais veux-tu bien me dire dans quel monde on vit ! »

Pour la plupart, tricher avec soi-même est tout à fait courant.

Rien n'est bon sans conviction.

# ÉCHOS DE NOTRE SECTEUR DES PRAIRIES-BROSSARD

## BIENVENUE...

aux personnes nouvellement retraitées qui sont devenues membres de l'AREQ Des Prairies-Brossard (09-D) ainsi qu'aux nouveaux membres du secteur. C'est avec plaisir que nous vous accueillons et espérons que vous participerez à nos activités et ainsi, devenir des membres actifs du secteur...



Marie-Claude Adam  
Jacinthe Auger,  
Lorraine Baraby,  
Lucie Boulais,  
Anne Charest,  
Estelle Côté,  
Helen Côté,  
Ronald Desbiens,  
Raymond Dautre,  
Marie-Josée Dubeau,

Marie-Andrée Dunn,  
Teresa Fantini,  
Sylvain Gervais,  
Lorraine Jeanneau,  
Maryse Laplante,  
Charles Lebel,  
Suzanne Lefebvre-Normandeau,  
Michèle Lemay,  
Normand Lepage,  
Lise Meunier,

Jane Ashley McConnel  
Carole Noël,  
Maria Papandrea,  
Nicole Rondeau,  
Monique Roy-St-Laurent,  
Angèle Sénécal,  
Gilles Tremblay,  
Diane Trudel,  
Lucie Turmel.

Lors de notre activité « Brunch des retrouvailles » du 13 septembre 2018, nous avons eu le plaisir de rencontrer neuf (9) de ces personnes !

## Visite à Valcourt

Par un beau 18 septembre, nous avons eu la chance de visiter une usine à la fine pointe de la technologie dans la fabrication de motoneiges. Oui, il s'agit bien de l'usine Bombardier à Valcourt. Usine surprenante par sa robotisation, sa propreté et sa clarté.

Nous sommes également allés visiter le musée « J. Armand Bombardier » tout fraîchement rénové au coût de 11 millions de dollars. Outre la présentation des différents modèles de motoneiges, de bateaux, de spyders, de motomarines, l'ajout d'un vrai... vrai wagon de métro et le simulateur de vol attirent particulièrement l'attention du visiteur.

Ce fût très instructif et agréable autant la visite de l'usine que celle du musée.

Des sorties aussi intéressantes, on en veut encore !

*Diane Gagnon*

## Visite du Vignoble Vertefeuille à La Prairie

Mardi le 9 octobre, nous avons profité d'une journée champêtre touristique fabuleuse. Plusieurs d'entre nous ignorions l'existence de ce magnifique vignoble si près de chez-nous dans notre secteur. En plus des nombreux renseignements, un peu longs peut-être, mais passionnants, on nous a servi un dîner spécial de produits locaux (fromages d'ici, terrine de canard, fruits ...) arrosé de leur cuvée en trois couleurs.

Une autre belle journée riche et à peu de frais. Merci !

*Jeanne Éthier-Lamoureux*



# NOS PETITS DÉJEUNERS

## Nos petits déjeuners

Nos rencontres mensuelles pour la période de janvier à mai 2019 se poursuivent au restaurant « La Station des Sports » 3500, boul. Matte, Brossard, J4Y 2Z2 tous les derniers jeudis du mois à compter de 8 h 30.

Nous poursuivons notre projet de souligner les 5 années de retraite et leurs multiples jusqu'aux 35 années de retraite. *L'année de référence pour la prise de la retraite est 2018.*

Si vous êtes concernés, vous devez **obligatoirement** vous inscrire auprès de Jocelyn Parent à [areq.desprairies-brossard@outlook.com](mailto:areq.desprairies-brossard@outlook.com) jusqu'au vendredi précédant le déjeuner mensuel. Ainsi pour le déjeuner du 31 janvier vous devez vous inscrire du 21 au 25 janvier et ainsi de suite pour les autres mois jusqu'au 30 mai 2019.

Vous profiterez de la gratuité de votre déjeuner et d'une surprise...

Nous espérons vous rencontrer  
en grand nombre.

*Bienvenue à vous !*



### Notez nos 5 prochains rendez-vous

Le 31 janvier pour les 20 ans de retraite.

Le 28 février pour les 25 ans de retraite.

Le 28 mars pour les 30 ans de retraite.

Le 25 avril pour les 35 ans de retraite.

Le 30 mai, nous n'avons pas de  
40 ou 45 ans de retraite.

## *Le premier déjeuner : les 5 ans de retraite sont soulignés* - 27 septembre



Visite politique

9 octobre 2018



## *Journée régionale santé* - 19 octobre 2018



## *Conférence "Branchez-vous"* - 23 octobre 2018





*Retourner toute correspondance  
ne pouvant être réclamée à :*

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

## *2<sup>e</sup> déjeuner et les 10 ans de retraite en vedette* - 25 octobre 2018



Collecte de cravates : une réussite !

## *Conférence «La mémoire»* - 8 novembre 2018

