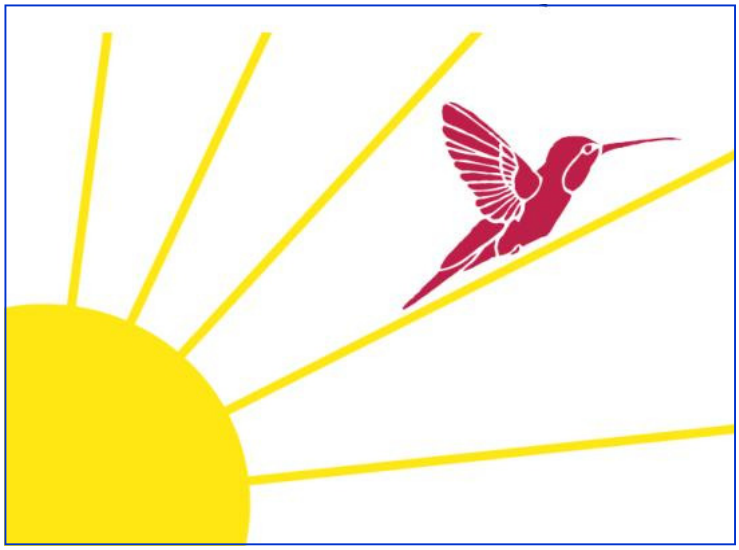
LE SURVOL

Association de personnes handicapées
L'Éveil des Basques Inc.
589 rue Richard, Trois-Pistoles, Qc G0L 4K0
418 851-2861
courriel: eveildesbasques@derytele.com
Vol. 21 No 4



Octobre 2021

Sommaire

3 En direct de l'Éveil
4 Retour sur l'été et activités d'automne
5 À venir
6 Hommage à France Belzile
7 Transport collectif
8 Prestation d'aide sociale
9 Qu'est qu'un AMM
10 Accès au dossier médical
11 Le saviez-vous?
12 L'Action de grâce
13 Chronique juridique
14 Santé
15 Recette
16 Trucs de grand-mère
Suggestion de lecture
17 Amusez-vous
18 Texte: « Vérité et mensonge »
19 Anniversaires et décès
20 Commanditaire

Conseil d'administration 2020-2021

<u>1e rangée</u>:

Céline Pelletier	**2e V.Prés**
Carole Sénéchal	**Directrice**
Jean-Luc Beaulieu	**Président**

<u>2e rangée</u>:

Julie Gamache	**1e V-Prés**
Jean-Paul Rioux	**Directeur**
Gemma Lagacé	**Trésorière**
Pierre Durand	**Directeur**
Damien Talbot	**Directeur**
Diane Gagnon	**Secrétaire**

Le journal est publié sur le web:
http://www.eveildesbasques.org/

Prochain journal: 6 décembre 2021

Vous pouvez également nous suivre sur notre Facebook:
https://www.facebook.com/eveildesbasques/

La production et la diffusion de ce bulletin sont rendues possibles grâce:

Au Centre Intégré de Santé et Services Sociaux du Bas St-Laurent
(programme Soutien aux Organismes Communautaires)
À la contribution des membres
À la contribution de divers commanditaires

Le bulletin est aussi disponible sur cassette pour les personnes ayant des problèmes visuels, de lecture ou de compréhension. Si vous désirez recevoir le bulletin sous cette forme, veuillez nous en aviser.

EN DIRECT… DE L'ÉVEIL

Bonjour à toutes et tous,

Déjà le mois d'octobre ! Comme le temps passe vite et surtout l'été qui a été très beau cette année.

J'espère que vous avez su en profiter pour refaire vos énergies et voir vos parents et amis avec toutes les mesures sanitaires que la pandémie nous inflige. Mais comme bien des rencontres se sont faites à l'extérieur, nous étions plus en sécurité.

Je crois que ce qui nous manque le plus, c'est de pouvoir faire de gros câlins à ceux que nous aimons. Mais la santé de tous est plus importante encore.

Je vous souhaite un bel automne et surtout on se souhaite que les activités de l'Éveil et toutes nos belles rencontres puissent se poursuivre.

Soyons prudent(e)s et profitons de ces bons moments qui sont possibles.

Mona Banville, agente d'information

Chers membres,

La fin de l'été est une période charnière de l'année. Elle nous oblige à une introspection intérieure. L'été a-t-elle permis de réaliser mes attentes ? Si j'ai eu des vacances, est-ce que cela a comblé mon besoin de repos et de quiétude ? Est-ce que j'ai grandi dans mon intériorité ? Voilà bien des questions propices à nous interroger sur notre qualité de vie intérieure.

A l'Éveil, la COVID a amené bien des ajustements. Espérons que cette fois-ci est la bonne et toutes nos activités reprendront avec le même élan qu'avant. En tant que président, je remercie nos employés d'avoir « gardé le fort » et poursuivre avec de grands ajustements un minimum d'activités et de services que vous avez droit chers membres.

Je vous souhaite un bel automne avec un retour à une vie « presque » normale.

Jean-Luc Beaulieu
Président

INFORMATIONS

Retour sur l'été 2021

Un été allégé

Nous avons eu la chance d'avoir la présence de deux animatrices cet été comparativement à une seule l'an dernier. Bien que Sabrina et Elisabeth ont été présentes pendant huit semaines, nous avons tout de même eu plusieurs défis à relever concernant les normes sanitaires.

Le principal défi concernait le nombre de participants que nous pouvions recevoir. Ainsi, malgré toute notre volonté, nous n'avions pas toujours la capacité d'accueillir toutes les personnes qui voulaient participer. Nous avons compris votre enthousiasme à participer et votre désir à sortir de votre maison. Nous sommes désolés d'avoir eu l'obligation de faire des choix et de parfois laisser certains d'entre vous à la maison. Si on a oublié de vous prévenir, ce n'était pas volontaire.

Bref, cet été nous sommes allés régulièrement manger une crème molle, faire des activités extérieures et intérieures, jouer aux quilles, pique-niquer et accompagner des membres dans leurs activités quotidiennes. Nous avons aussi fait une sortie au Témiscouata, chez Aster. Les filles ont aussi accompagné bon nombre de participants au Cinéma Lido de Rimouski pour aller voir le film « Basquet spatial 2 ».

Bien qu'allégé, l'été a bien été apprécié. Nous sommes heureux d'avoir eu l'occasion de vous voir . Sabrina et Elisabeth vous remercient de votre participation et de votre présence.

Bienvenue à l'Éveil

Nous le ressentons tous, l'année dernière nous a mis à l'épreuve. Plusieurs d'entre nous ont eu besoin de repos, de recharger les batteries comme on dit et c'est bien normal. Depuis mars 2020, nous avons tant perdu. Pour commencer, nos amis Denis et France, nos relations, nos activités, votre présence. Nous le ressentons, l'Éveil est vide. Nous rions encore, mais il nous manque quelque chose.

Ce quelque chose, je crois que c'est la présence physique. Les bureaux et les locaux sont vides, il y a surtout du silence. Les visages sont couverts par un masque ou par l'ordinateur. Difficile de voir un réel sourire en présence…

Après 18 mois, nous le ressentons tous : l'ennui. Nous nous ennuyons de vous tous. Nos bureaux sont ouverts. Venez nous rencontrer, nous serons bien heureux de vous « jasez »! vous êtes les bienvenues, l'Éveil, c'est votre milieu de vie. Venez en profiter.

Benoît Beaulieu,

Directeur-général

À VENIR

Nous y sommes, l'automne est arrivé. Les travailleuses et travailleurs sont revenus de leurs vacances et sont maintenant prêts à reprendre les activités. Cet automne, multi-art, rayon de partage et l'activité Bois, sont de retour : Lise et Marie-France vous y attendent.

Un grand retour cet automne : les Quilles! Nous avons la possibilité d'aller jouer aux quilles et nous comptons bien profiter de cette occasion. Nous savons que ça vous a manqué. Confidence : à nous aussi…

Pour l'instant, nous ne ferons pas d'activités musicales, nous attendrons que les mesures sanitaires soient plus souples. Entre temps, nous cherchons des solutions.

Pour les activités spéciales, nous réfléchissons encore au concept que nous utiliserons, mais nous espérons pouvoir réaliser une activité pour Noël.

Si vous avez le goût de vous inscrire ou de vous impliquer, n'hésitez pas à nous contacter.

Nous avons hâte de vous voir.

Benoît

Quoi de nouveau à la Maison Martin-Matte?

Je ne vous ferais pas de cachette que les semaines passent rapidement à la Maison Martin-Matte. L'été est déjà presque derrière nous. Nous avons bien profité de cette période pour avoir nos premiers bacs à jardins. Nous avons reçu 6 beaux bacs pour nos premières récoltes. Les locataires se sont amusés à planter certains aliments avec Chantal de l'Éveil. J'ai eu la chance de goûter les cerises de terre… miam!!!! La récolte n'a pas été aussi grosse qu'elle avait été prévue mais… on est en apprentissage et les locataires ont eu bien du plaisir à voir grandir le jardin. Nous avons bien d'autres petits projets pour les prochains étés. Nous avons hâte de vous les faire découvrir.

Bien que nous soyons toujours confrontés à des mesures sanitaires pour le bien de tous, la petite routine du quotidien a bien pris sa place à la Maison Martin-Matte. Les locataires participent à diverses activités en plus d'avoir quelques activités ici dans leur milieu de vie. L'automne nous réserve de belles surprises et nous sommes prêts.

Bon automne à tous!

Nous avons bien hâte de pouvoir vous faire découvrir l'intérieur de notre belle maison! Bientôt, j'y crois.

Kim Sirois-Bernier

INFORMATIONS

Hommage à France Belzile, décédée le 17 mai 2021.

Ce n'est jamais facile de trouver les mots pour parler d'une personne disparue. Notre expérience avec la personne toute personnelle est nécessairement différente de celle d'une autre. Alors, quoi dire.

Belle, c'est le mot qui me vient. Belle….

Son âme, sa voix, son rire, son visage de bébé, belle. Tout simplement.

Belle parce qu'elle était appréciée et aimée par toutes les personnes qui la connaissaient. Belle parce que France suscitait uniquement du positif. Tout simplement…

Mais comment s'est-elle retrouvée à l'Éveil ?

Eh bien, tout a commencé par un stage bénévole de 4 mois en 1990 comme secrétaire. France avait 19 ans. C'était avant le début de son DEP en secrétariat (septembre 1990), mais après ses études en graphisme au CEGEP. Et puis, en 1992, France obtient un poste de secrétaire à l'Éveil…

Elle n'a plus jamais quitté l'Éveil depuis.

Elle avait 22 ans. Elle était encore une enfant. Sur les photos, je blaguais en lui disant qu'elle avait un visage de bébé. On en riait souvent ensemble.

Je ne sais pas si vous saviez, les plus expérimentés s'en rappelleront peut-être, mais François a longtemps surnommé France, Bébé France. Un surnom qu'elle a gardé longtemps.

Coïncidence, Bébé France

Au début, à l'Éveil, elle collabore avec Carole pour faire le journal de l'Éveil, aide au secrétariat et à la réception des appels. Rapidement, elle vient un peu en aide à François pour le transport. Elle devient préposée à l'accueil lorsque Yvon est surchargé au bureau d'immatriculation. Elle y travaillera plusieurs années pour finalement prendre le poste de commis-comptable qu'elle conservera jusqu'à la fin.

Les dernières années n'ont pas été faciles pour France, cancer, maladie et rendez-vous médicaux ont ponctué les mois et les années. Chère Bébé France. Douce, positive, à l'écoute. France appelait à la confidence. Elle a été à mon écoute chaque fois que j'en avais besoin. Et, pour tous ceux qui se présentaient à elle. De bon conseil ou uniquement pour décharger notre trop-plein.

Souriante, toujours prête à s'amuser. Elle entendait à rire. Elle nous racontait volontiers ses péripéties, ses mésaventures même les plus gênantes dans l'espoir de nous faire rire.

Même ses coups de gueule, ses colères finissaient souvent par des éclats de rire.

Je vous ai dit qu'elle était belle.

Bébé France, on s'ennuie tous de toi.

Maintenant, nous te disons tous adieu avec amour.

Carole et toi m'avez souvent raconté l'histoire d'un homme qui patientait au bureau d'immatriculation et qui pour se désennuyer vous chantait sans arrêt des chansons dont « I lost my Baby » de Jean LeLoup.

Cette chanson est devenue fétiche entre Carole et toi et elle est devenue le symbole de la comptabilité pour moi. Impossible pour moi de chanter ou d'entendre cette chanson sans penser à toi. I lost my baby / I lost my friends

On a tous perdu notre amie, notre bébé France.

Merci France d'avoir fait partie de nos vies. Veille sur nous tous! Adieu belle France.

Benoît Beaulieu, directeur-général

INFORMATIONS

Bonjour tout le monde et surtout bonne saison automne-hiver,

En collaboration avec L'Alliance pour la Solidarité et l'inclusion sociale au Bas-St-Laurent et la MRC des Basques, nous avons mis sur pied un nouveau service de navette, en fonction deux journées par semaine, afin de desservir toutes les municipalités des Basques.

Ainsi, tous les mardis, un départ s'effectue de St-Cyprien à 7h30 et à 13h09 et se dirige vers Ste-Rita, St-Guy, St-Médard, Ste-Françoise, St-Mathieu, St-Simon pour terminer sa route à Trois-Pistoles. Le retour s'effectue en sens inverse soit à partir de Trois-Pistoles à 11h30 ou à 16 h 30.

De plus, tous les vendredis, un départ s'effectue à partir de St-Cyprien à 12H00 en direction de St-Clément, St-Jean-de-Dieu, St-Éloi, Rivière-Trois-Pistoles et termine sa route à Trois-Pistoles. Pour les retours de Trois-Pistoles, deux possibilités s'offrent encore soit 16h30 ou 21h00.

Bien sûr il est également possible de se déplacer entre chacune de ces municipalités. Toutes les raisons sont bonnes pour l'utiliser: rendre visite à des proches, un rendez-vous, aller magasiner ou se rendre aux activités offertes sur le territoire.

Présentement, le service de navette du mardi et du vendredi est gratuit pour tous. Pour l'utiliser, vous pouvez simplement vous rendre aux heures et points d'arrêts sans réservation, tel qu'indiqué sur nos affiches disposées dans des commerces de chacune des municipalités.

Si vous désirez recevoir des informations supplémentaires, n'hésitez pas à nous contacter au 418-851-2861. Il nous fera plaisir de répondre à vos questions concernant les heures de services de la navette, le point d'arrêt dans chaque municipalité ou pour tout autre questionnement.

N'hésitez pas à informer vos amis et vos proches de ce nouveau service.

TRANSPORT COLLECTIF
DE L'ÉVEIL DES BASQUES
· Adapté · Régulier · Navette

UN SERVICE DE TRANSPORT COLLECTIF
DISPONIBLE À TOUTE LA POPULATION

Brigitte Charron,

directrice des transports adaptés et collectifs

Le ministre Jean Boulet souhaite exclure les indemnités reçues pour une atteinte ou une perte d'intégrité physique ou psychique du calcul des prestations d'assistance sociale

Le ministre du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale et ministre responsable de la région de la Mauricie, M. Jean Boulet, annonce son intention de modifier le règlement sur l'aide aux personnes et aux familles pour soutenir davantage les prestataires des programmes d'assistance sociale.

Concrètement, le ministre envisage d'introduire une nouvelle disposition qui permettra d'exclure les indemnités reçues pour compenser une atteinte ou une perte d'intégrité physique ou psychique du calcul des prestations d'assistance sociale versées aux personnes victimes d'actes criminels, d'accidents de la route, de lésions professionnelles ou reconnues dans le cadre d'un recours de groupe ou individuel.

Citation :

« Après des années d'inertie des gouvernements précédents, les travaux entamés pour ajouter une disposition au règlement sur l'aide aux personnes et aux familles visent à harmoniser les exclusions applicables aux indemnités accordées pour compenser une perte d'intégrité physique ou psychique. Cette mesure permettra, par le fait même, de corriger une iniquité commise à l'endroit des prestataires d'aide sociale victimes d'une telle perte. Avec cette modification, je veux m'assurer que les prestations d'assistance sociale soutiennent davantage les personnes et les familles les plus vulnérables de notre société.
Jean Boulet, ministre du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale et ministre responsable de la région de la Mauricie

Les travaux sont en cours pour définir les paramètres d'application de cette disposition. Cette modification réglementaire pourrait être mise en œuvre le 1er janvier 2022.

Avec cette nouvelle mesure, nous répondons concrètement à l'une des principales préoccupations exprimées par les victimes d'infraction criminelle et les intervenants du milieu lors des consultations sur le projet de loi 84 proposant une réforme du régime de l'IVAC. Nous nous assurons que les victimes, qui sont parfois déjà en situation de vulnérabilité et qui reçoivent des prestations d'assistance sociale, ne soient plus pénalisées. Il s'agit d'une excellente nouvelle qui contribue à donner le meilleur soutien possible pour permettre à ces personnes de reprendre le cours normal de leur vie.

INFORMATIONS

Qu’est-ce qu’un AMM

Vous conduisez une aide à la mobilité motorisée (AMM)? Vérifiez qu’elle est conforme aux règles en vigueur.

Êtes-vous en mesure de dire si votre aide à la mobilité motorisée (AMM) est conforme aux nouvelles règles ?
Votre AMM doit, entre autres:

- accueillir une seule personne;
- avoir une largeur maximale de 75 cm;
- ne pas être munie d’un habitacle fermé;
- être dotée de l’équipement minimal, dont au moins un système de freins et des réflecteurs à l’avant et à l’arrière;
- être munie d’un fanion orange lorsque vous circulez sur une chaussée où la vitesse permise est de plus de 50 km/h.

Il est interdit de circuler avec une AMM qui:

- a subi des modifications susceptibles de diminuer sa stabilité ou sa capacité de freinage ou encore d’accroître sa vitesse ou sa puissance;
- est munie d’équipement hors d’usage ou modifié;
- n’est plus munie de l’équipement nécessaire à son fonctionnement ou à sa sécurité.

INFORMATIONS

Accès à votre dossier médical

Qu'est-ce que c'est?

Tous les établissements du réseau de la santé et des services sociaux du secteur public ainsi que les entreprises du secteur privé qui détiennent votre dossier médical sont tenus de répondre à votre demande de prendre connaissance de son contenu. Le dossier médical est constitué des documents qui concernent tout renseignement de nature médicale ou sociale. Le dossier médical est traité de manière confidentielle.

Pour qui?

Toute personne ayant un dossier médical ou son représentant légal, ou encore (si certaines conditions sont respectées) toute personne autorisée par une loi à accéder au dossier d'une autre personne.

Que faut-il faire?

Pour consulter votre dossier médical, adressez une demande écrite au responsable de l'accès aux documents de l'établissement public ou de l'entreprise privée concernés.

L'accès à votre dossier est gratuit, mais des frais peuvent être exigés pour la reproduction de documents (photocopies). La liste des responsables de l'accès aux documents du secteur public est accessible sur le site Web de la Commission d'accès à l'information du Québec.

Quand?

Une demande d'accès à votre dossier médical peut être faite en tout temps. Le responsable de l'accès aux documents de l'établissement public doit répondre à votre demande dans les 20 jours suivants sa réception. Toutefois, il peut se prévaloir d'une prolongation de 10 jours s'il vous en a préalablement avisé. Quant à lui, le responsable de l'entreprise privée a 30 jours pour vous répondre à partir de la réception de votre demande.

Dans les deux cas, une absence de réponse à l'expiration de ces délais équivaut à un refus.

En cas de refus de vous donner accès à votre dossier médical, vous pouvez, dans les 30 jours suivant la date de la réponse du responsable de l'établissement public ou de l'entreprise privée ou à l'expiration du délai de réponse, demander la révision de cette décision en écrivant à la Commission d'accès à l'information du Québec.

Où s'adresser?

Pour plus d'information, communiquez avec l'établissement visé ou avec la Commission d'accès à l'information du Québec.

Vous pouvez joindre la Commission par téléphone :

Au Québec : 1 888 528-7741 (sans frais)

Pour en savoir davantage sur l'accès à un dossier médical détenu par un organisme public ou une entreprise privée ou pour obtenir un modèle de demande d'accès à des renseignements personnels, consultez le site de la

Commission d'accès à l'information du Québec, à l'adresse: **www.cai.gouv.qc.ca**

INFORMATIONS

Le saviez-vous?

Le gouvernement du Québec a rassemblé en un seul et même site web, tous les programmes gouvernementaux s'adressant aux personnes handicapées :

https://www.quebec.ca/personnes-handicapees

Sur ce site web vous pouvez consulter les programmes, mesures et services destinés aux personnes handicapées, leur famille et leurs proches.

- **Familles et soutien aux personnes**

  Obtenir du soutien financier pour son enfant handicapé. Connaître les mesures d'aide pour l'intégration en service de garde. Obtenir du soutien pour les démarches d'accès aux services.

- **Déplacement et transport**

  Programmes d'aide pour adapter un véhicule et pour recourir au transport adapté. Obtenir une vignette de stationnement.

- **Emploi et travail adapté**

  Connaître les programmes de soutien et d'intégration. Obtenir le remboursement de certains frais en tant qu'employeur de personnes handicapées.

- **Études et scolarité**

  Se renseigner sur l'adaptation scolaire, le soutien et les aides financières offerts aux étudiants handicapés et l'allocation pour des besoins particuliers.

- **Habitation et logement**

  Connaître les programmes de logement communautaire et à faible coût. Obtenir de l'aide pour adapter un domicile aux besoins d'une personne handicapée.

- **Loisir, sport, tourisme et culture**

  Obtenir une autorisation de chasse malgré une déficience physique. Obtenir un soutien financier pour pratiquer un loisir, accéder à un camp de vacances ou pratiquer son art comme artiste ou écrivain.

- **Mesures fiscales et rentes**

  Connaître les crédits d'impôt, déductions, remboursements de taxes, rentes d'invalidité et autres mesures pour les personnes handicapées.

- **Santé et aides techniques**

  Obtenir du soutien médical après une opération et des aides techniques pour la communication et les déplacements. Consulter les services du réseau de la santé.

INFORMATIONS

Saviez-vous que le Jour de l'Action de Grâce ne se fête pas à la même date si vous êtes au Canada ou aux États-Unis?

Cette tradition de rendre grâce remonte loin dans le temps. C'était la fête de la Terre-Mère: féconde, abondante, généreuse – la fête de l'automne et de la récolte.

Dans presque toutes les traditions, c'est une déesse qui a donné l'aliment de base aux hommes. Chez les Grecs anciens, durant la fête de l'automne, on rendait grâce à Demeter, la déesse des épis. En octobre, les Romains célébraient la fête des moissons appelée Cerelia, pour honorer Cérès, le 4 octobre. En offrandes, il y avait toujours les premiers fruits de la moisson et... des porcs.

Reconnaissance? Superstition? Mieux valait remercier les dieux capricieux pour leur bonté, semble attester les documents à travers les âges.

Du XVIIe au XIXe siècle, nous assistons ensuite à des fêtes sporadiques ou régionales.

Pourquoi les Américains fêtent-ils la Thanksgiving le 4e Jeudi de novembre?

Parce que le Président Abraham Lincoln a déclaré ce jour "férié" dans sa célèbre Thanksgiving Proclamation de 1863. Oui, mais qui était à l'origine de cette décision? La réponse est Sarah Josepha Hale, probablement l'un des personnages historiques féminins les plus importants, mais les moins médiatisés de l'histoire américaine. Elle était convaincue qu'une célébration de Thanksgiving à l'échelon national constituerait un ciment suffisant pour garantir la paix.

Au Canada

Durant la révolution américaine, de nombreux colons désirant demeurer loyaux envers la couronne britannique, prirent le chemin du nord et arrivèrent en Canada. C'est en 1799 qu'ils proclamèrent un Jour d'Action de grâce pour célébrer, selon la tradition européenne, les événements royaux, la fin de la guerre ou d'une épidémie.

Mais assez parlé d'histoire! Qui a-t-il au menu?

C'est une fête très anglaise. Au Canada français, au Québec plus particulièrement, l'événement est très peu souligné. On garde la dinde pour le réveillon de Noël et la citrouille pour l'Halloween. Aux États-Unis, on enregistre plus de 40 millions de dindes dégustées durant cette fin de semaine , chaque année. Ce volatile est généralement rôti entier et farci, mais la recette se modifie de région en région.

La dinde a son cortège: sauce aux canneberges faite maison avec des baies fraîches ou achetée en gelée. Plus on descend vers le Sud, plus on retrouve la patate douce en casserole avec du sucre, du beurre, des épices, parfois recouverte de guimauve! Vous avez bien lu! Un repas traditionnel ne serait pas complet sans la tarte à la citrouille.

Autre coutume: C'est de quitter la table pour s'enfoncer dans un grand fauteuil et donner du jeu à sa ceinture, car le repas est fort copieux et parfois... quelque peu indigeste!

En l'absence de testament, qui sont les héritiers?

Plusieurs Québécois n'ont pas de testament. Qui hérite à leur décès? En l'absence de testament, c'est la loi qui prévoit qui sont les héritiers et la façon dont les biens de la personne décédée sont répartis. On parle alors de «succession légale» ou «succession ab intestat».

Qui sont les héritiers selon la loi?

S'il n'y a pas de testament, la loi prévoit que pour être un héritier, il faut avoir un lien de parenté ou un lien de mariage avec la personne décédée. C'est l'héritier le plus proche qui a priorité sur les autres, mais plusieurs autres facteurs sont pris en compte. Le défunt était-il marié ou uni civilement au moment du décès? Avait-il des enfants? Ses parents, ses frères et ses sœurs étaient-ils encore en vie?

Par ailleurs, en l'absence de testament, les héritiers deviennent automatiquement et collectivement liquidateurs de la succession. S'ils souhaitent désigner une seule personne pour assumer ce rôle, ils doivent alors la choisir à la majorité.

Le défunt a des enfants et est marié ou uni civilement

Lorsqu'une personne est mariée ou unie civilement, la loi exige qu'on procède en premier lieu au partage des droits qui découlent du mariage ou de l'union civile avant de procéder à la liquidation de la succession.

Les héritiers de la succession se partagent, par la suite, la part du défunt selon les règles établies par la loi. Si une personne mariée ou unie civilement décède sans testament, le conjoint obtient un tiers de la succession et les enfants du défunt les deux tiers.

Le défunt n'a pas d'enfant et est marié ou uni civilement

Le partage de la succession du défunt est différent lorsque celui-ci n'a pas d'enfant, mais est marié ou uni civilement au moment de son décès. Après la liquidation des droits matrimoniaux, son conjoint hérite des deux tiers de la succession et les parents du défunt du tiers de la succession.

Le défunt a des enfants et n'est pas marié ou uni civilement

Dans un cas où le défunt avait des enfants, mais n'était pas marié ou uni civilement au moment de son décès, les enfants du défunt se partagent la totalité de la succession en parts égales.

Bref, plusieurs scénarios sont envisageables! Pour connaître les particularités de votre situation, vous pouvez consulter un notaire!

LE GLUTEN, CE MAL AIMÉ…

Récemment, une vague de haine envers notre ami le gluten se déverse dans les réseaux sociaux. Régimes, produits spécialisés, le marché s'acclimate peu à peu à ce nouveau mode alimentaire.
Le gluten est une **substance collante composée de protéines** et impliquée notamment dans l'alimentation. Le terme dérive du latin classique gluten signifiant « colle, glu, gomme ».

Avant d'être une mode, le régime sans gluten a été pensé pour les personnes souffrant d'intolérances ou d'allergies à ce composé. Cette maladie, appelée maladie cœliaque, touche près d'une personne sur 100 ou 200. Il est admis, depuis un certain temps, qu'**il peut provoquer des intolérances intestinales**, jusqu'à la maladie cœliaque, cette destruction de la paroi de l'intestin grêle .

Une autre maladie liée à la sensibilité au gluten est le syndrome du côlon irritable, ou colopathie fonctionnelle. D'une prévalence bien plus importante que la maladie cœliaque, il touche 15 % des personnes. Il s'agit d'une difficulté à digérer les sucres fermentescibles
Elle se caractérise par des symptômes comme des ballonnements abdominaux, des nausées, des migraines, des indigestions, etc. Les personnes atteintes de ce trouble sont indisposées à une des protéines que contient le gluten : la gliadine. Comme on retrouve le gluten dans certaines céréales (le blé, le seigle, l'avoine, le triticale et l'orge), l'alimentation des gens est déterminante pour leur état de santé. On le retrouve aussi dans les pains, muffins, craquelins, sauces (par exemple la sauce soya), plats préparés.

En fait, le seul remède est d'adopter une alimentation qui exclue toute trace de gluten. Mais pas de panique si vous suivez un régime qui l'exclut. Avec un peu de recherche, vous pourrez retrouver des équivalents sans gluten de plusieurs produits.

Cependant, pour les personnes qui ne souffrent pas de cette maladie, se priver d'aliments contenant du gluten n'est pas nécessairement bon. Bien que certaines personnes affirment que ce mode de vie fait perdre du poids, les professionnels ne sont pas du même avis. Pour remplacer les céréales contenant du gluten dans les préparations, on utilise d'autres céréales qui, elles, n'en contiennent pas (exemple : le sarrasin, le maïs, le riz).

Si on compare les étiquettes nutritionnelles de ces farines, pour un même volume, on obtient pratiquement les mêmes apports en calories, lipides et glucides. Par contre, quand on prépare les produits sans gluten, on ajoute souvent une certaine quantité de sucres et de gras qui dépasse celle des produits originaux. De plus, comme le gluten est une protéine, les produits qui en contiennent sont plus protéiniques, (exception : farine de sarrasin) en plus de comporter de nombreux minéraux essentiels pour notre organisme. S'en priver pourrait apporter des carences nutritionnelles (fibres, vitamines, fer, calcium).

Produits insoupçonnés contenant du gluten : certains chocolats, la sauce soya, l'alcool, les charcuteries, les vinaigrettes à salade, les mélanges d'épices, le sucre à glacer, etc.!

Le saviez-vous?
Les produits certifiés sans gluten se vendent 2 à 5 fois plus cher que leurs semblables!

RECETTE

POTAGE À LA CITROUILLE

La saison des cucurbitacées est là, il faut en profiter

Ingrédients

- 2 lb de citrouilles
- 2 oignons
- 2 poireaux
- 1 3/4 oz de beurre
- 1 cuillère à thé de sucre
- sel et poivre en quantité suffisante
- 2 tasses de lait
- 2 tasses de bouillon de volaille
- 2 pommes de terre
- 3 cuillères à table de crème à 35 %

Préparation

1. Éplucher la citrouille et couper la pulpe en dés. Peler et émincer les oignons. Parer les poireaux, émincer le blanc et la base du vert.

2. Faire fondre le beurre dans une cocotte et y mettre à revenir les oignons et les poireaux pendant 5 minutes.

3. Ajouter la citrouille et faire revenir 5 minutes en remuant sur feu doux.

4. Ajouter le sucre.

5. Saler et poivrer et laisser étuver pendant 5 minutes.

6. Faire chauffer séparément le lait et le bouillon de volaille.

7. Peler les pommes de terre, les laver, les éponger et les couper en dés.

8. Verser l'un après l'autre le lait et le bouillon de volaille dans la cocotte en remuant, puis ajouter les pommes de terre et laisser cuire 1 heure à couvert.

9. Passer le contenu de la cocotte au mélangeur, remettre la soupe dans la cocotte et la réchauffer.

10. Ajouter la crème, saler et poivrer.

11. Servir chaud.

Les trucs de grand-mère

Trucs alimentaires

Une façon de garder votre melon croustillant, rafraîchissant et juteux est d'utiliser un film plastique. Placez votre melon d'eau coupé dans une assiette assez grande pour qu'il y ait de la place, et recouvrez le tout d'une pellicule plastique afin qu'il conserve son humidité et empêche l'air de pénétrer.

L'endroit où vous stockez vos tomates déterminera leur durée de vie. Si elles n'ont jamais été réfrigérées, retirez les tiges et conservez les tomates non mûres à l'envers à température ambiante jusqu'à ce qu'elles soient complètement mûres. Pour les tomates réfrigérées, laissez-les à température ambiante jusqu'à ce qu'elles soient complètement mûres.

En ajoutant quelques grains de riz dans une salière, on évite que l'humidité de l'air ne dissolve les cristaux de sel. Le riz retiendra les molécules de vapeur d'eau et protégera le sel contre l'agglutination.

Emballez toujours le concombre dans du papier d'aluminium pour qu'il se conserve plus longtemps que s'il était emballé dans du plastique". Le plastique peut faire entrer de l'humidité dans le légume, ce qui le fait pourrir plus rapidement.

COIN LECTURE

Les Basques à vol d'oiseau

Auteur: Seb Rioux

Édition: La bouquinerie du Caveau

Coût: 25$ En vente chez « Kadorama »

Après plusieurs mois de travail, Sébastien Rioux est fier de vous présenter son tout premier livre « Les Basques à vol d'oiseau », recueil de photos aériennes et de mots terrestres. »

Contenant plus d'une quarantaine de photos aériennes et de courts poèmes de la plume de l'artiste, ce livre nous plonge au coeur de la beauté de la région du Bas-Saint-Laurent

AMUSEZ-VOUS

Une image vaut mille mots

Retrouvez l'expression qui se cache derrière ces devinettes visuelles

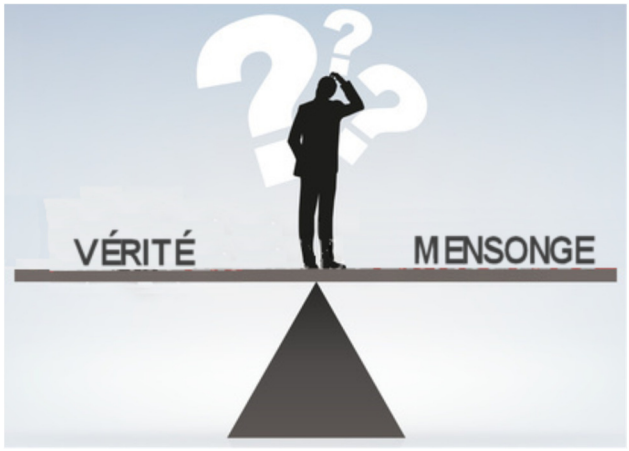
1 VE NT	2 C G IR	3 ednom	4 G .....
5 C prenant	6 SUS	7 CHAISE	8 A ANSE
9 AGENT AGENT	10 	11 Marché	12

RÉPONSES

1-Coupe-vent **2**-G dans C ir (J'ai dansé hier) **3**-Le monde à l'envers **4**-G 16 l (J'ai saisi)
5-C sur prenant (c'est surprenant) **6**-Sus pendu (suspendu) **7**-chaise haue **8**-A sur anse(assurane)
9-Agent double **10**-Battre la **mesure** **11**-Marché couleur noir (marché noir) **12**-chaîne de lettres

VÉRITÉ ET MENSONGE

Un jour la vérité et le Mensonge se sont croisés



- Bonjour, dit le Mensonge

- Bonjour, dit la Vérité.

- Belle journée, a continué le Mensonge.

Alors la Vérité est allée voir si c'était vrai.

Ça l'était.

– Belle journée, a alors répondu la Vérité.

- Le lac est encore plus beau, dit le mensonge avec un joli sourire.

Alors la Vérité a regardé vers le lac et a vu que le mensonge disait la vérité et a hoché la tête.

Le Mensonge a couru vers l'eau et a lancé …

– L'eau est encore plus belle et tiède. Allons nager !

La vérité a touché l'eau avec ses doigts et elle était vraiment belle et tiède.

Alors la Vérité a fait confiance au Mensonge. Les deux ont enlevé leurs vêtements et ont nagé tranquillement.

Un peu plus tard, le Mensonge est sorti, il s'est habillé avec les vêtements de la Vérité et il est parti.

La vérité, incapable de porter les habits du Mensonge a commencé à marcher sans vêtements et tout le monde s'est éloigné en la voyant nue.

Attristée, abandonnée, la Vérité se réfugia au fond d'un puits. C'est ainsi que depuis lors les gens préfèrent accepter le Mensonge déguisé en vérité que la Vérité nue. »

ANNIVERSAIRES

À toutes les personnes qui ont célébré ou célébreront leur anniversaire en **septembre et octobre** nous souhaitons une très heureuse journée de fête.

Bonne fête et laissez-vous parler d'amour !

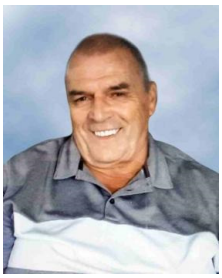
SEPTEMBRE	OCTOBRE
Lise Ouellet	Francine Devost
Mariette Tardif	Lyne Harvie
Mélanie Couture	Lyne Houle
Benoît Beaulieu	Dany Langlois
Léda Landry	J.François D'Amours
Jérémie Thériault	Berthier Jean
Nicole Lévesque	Pierre Durand
Patrick Beaulieu	André Devost
Suzanne Bouchard	Carole Létourneau
Damien Talbot	Yvette Saint-Pierre
Lévis Denis	Maryse Brochu
Marie-Claude Lagacé	

Dans la nuit du 6 au 7 novembre, n'oubliez pas de reculer vos horloges d'une heure.

À 3h, il est donc 2h. Vous dormez une heure de plus. ! ! ! ! ! !

Le 17 mai 2021, à l'âge de 50 ans et 9 mois est décédée madame France Belzile, conjointe de monsieur Daniel Bossé. France a été un pilier de notre association durant de nombreuses années, et une compagne de travail des plus précieuse. Son départ laissera un grand vide.

Le 22 mai 2021, à l'âge de 78 ans et 8 mois est décédée dame Doris Rioux. Elle était membre de notre association depuis de nombreuses années.



Le 13 juin 2021, à l'âge de 68 ans et 4 mois est décédé M. Gilbert St-Amand, conjoint de dame Diane Coulombe . M. St-Amant a été employé de l'Éveil durant plusieurs années.

N.B. **Nos informations proviennent majoritairement de documents pris sur le Web et de documents reçus à l'Éveil.**

Ces textes ne sont pas destinés à remplacer les conseils d'un médecin ou autre praticien de la santé. Le contenu ne représente pas forcément l'opinion de la direction de l'éveil et celle-ci n'assume aucune responsabilité ni obligation découlant de toute erreur ou omission survenues dans ces articles, ni de l'usage de toute information ou de tout conseil contenus dans ces derniers.

DERY telecom

Fière partenaire de l'**Association de Personnnes Handicapées l'Éveil des Basques**

1.866.544.3358 | derytele.com