

# LE SURVOL

*Bulletin internet de l'association de personnes handicapées*

*L'Éveil des Basques Inc.*

*589 rue Richard, Trois-Pistoles, G0L 4K0 418-851-2861*

*Courriel: [eveildesbasques@derytele.com](mailto:eveildesbasques@derytele.com)*

## MARS 2023

**Vol. 23 No 2**



## Conseil d'administration 2022-2023

**Présidente :** Gemma Lagacé

**1<sup>e</sup> Vice-prés :** Julie Gamache

**2<sup>e</sup> Vice-prés :** Céline Pelletier

**Secrétaire :** Diane Gagnon

**Trésorier :** Gilles Thibault

**Directrice :** Carole Sénéchal

**Directeur :** Éric Dumais



**Prochain bulletin- 15 mai**

Le bulletin est publié sur le web : <http://www.eveildesbasques.org/>

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 en format audio 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 au bureau de l'Éveil

## *SOMMAIRE*

<i>Conseil d'administration</i>	<b>2</b>
<i>Mot de la rédaction et de la présidente</i>	<b>4</b>
<i>Activités</i>	<b>5</b>
<i>Préférences de communication</i>	<b>6</b>
<i>Qui peut accéder à mon dossier médical</i>	<b>7</b>
<i>Qu'est-ce qu'un acouphène?</i>	<b>8</b>
<i>Dans la tête des ados autistes</i>	<b>9</b>
<i>30 conseils pour adapter votre demeure</i>	<b>10-11</b>
<i>L'origine la plus connue du poisson d'avril</i>	<b>12</b>
<i>Chronique juridique : Durée de conservation des documents</i>	<b>13</b>
<i>Chronique santé : Une très bonne nouvelle pour les familles</i>	<b>14</b>
<i>Recette : tarte au sucre à l'érable</i>	<b>15</b>
<i>Trucs de grand-mère et suggestion de lecture</i>	<b>16</b>
<i>Amusez-vous</i>	<b>17</b>
<i>Réflexion : Ce que vous êtes importe autant que ce que vous faites</i>	<b>18</b>
<i>Anniversaires, Décès et Rions un peu</i>	<b>19</b>
<i>Commanditaires</i>	<b>20</b>

**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.**

## Mot de la rédaction



« *C'est le printemps, la nature chante, chante avec moi l'amour* » comme le chantait si bien Georges Hamel que plusieurs connaissent.

Eh oui, nous voilà déjà rendus au printemps. Les journées plus longues et le soleil plus ardent, nous donnent un regain d'énergie.

La semaine de relâche et les nombreuses activités ont été l'occasion de se retrouver et de profiter de bons moments. Et ce n'est pas fini, plusieurs bons moments sont à venir, dont la cabane à sucre et tous les ateliers qui vous sont offerts. Pour en profiter au maximum, n'oubliez pas de renouveler votre carte de membre qui est due au 1<sup>er</sup> avril...et non ce n'est pas un petit poisson !

Beaucoup d'avantages y sont reliés, coûts réduits aux activités, droit de vote à votre assemblée générale. Et le coût est inchangé, toujours 7\$. Toute une aubaine!

Bon printemps !

*Mona Banville*

*Agente d'information*

## Mot de la présidente



Bonjour chers (es)  
membres

Nous voilà déjà rendus à la période du carême, qui nous amènera à la grande fête de Pâques.

Profitez de cette période pour passer du bon temps avec votre entourage. Pour ceux et celles qui voudront bouger, faire un peu de sport ou participer à des activités, je vous invite à consulter le calendrier mis à votre disposition le mois dernier : Ex. cinéma, piscine et l'activité cabane à sucre, le 21 avril prochain. N'oubliez pas de réserver si le cœur vous en dit de participer.

Appréciez chaque moment que vous vivez, le temps n'attend après personne.

Salutations à tout le personnel et à tous les membres.

Avec toute mon amitié,

*Gemma Lagacé,*

Présidente du CA de l'Éveil

## UNE SEMAINE DE RELÂCHE BIEN REMPLIE

Nous sommes enchantés de constater votre engouement pour les activités de la semaine de relâche! Ce fut un succès du début à la fin et c'est grâce à vous et votre belle participation.

### **CABANE À SUCRE**

Nous sommes heureux de voir que la cabane à sucre a beaucoup de popularité! Par contre, puisque les places sont limitées, j'ai le regret de vous informer que c'est complet pour cette activité. De là l'importance de s'inscrire le plus tôt possible aux événements qui vous intéressent!

Vendredi, 21 avril, à St-Eugène

Coût : 18\$ pour les membres, (transport inclus)

30\$ pour les non-membres



### **FESTIVAL DE TALENTS EXTRAORDINAIRES**

Une nouvelle sortie s'ajoute à notre calendrier du printemps!  
Nous irons au Beaulieu culturel à Témiscouata-sur-le-Lac, pour assister au ***Festival de talents extraordinaires.***

Plus de détails à venir.

**Date :** Samedi 20 mai 2023

**Coût :** 15\$ incluant le transport

Repas si nécessaire (à confirmer)

Places limitées

Inscription avant le 9 mai 2023.

Réservez votre place dès maintenant en communiquant avec Chantal ou Hélène au (418)851-2861



Hélène Ouellet, intervenante communautaire

Les personnes avec incapacité préfèrent *Internet et le téléphone* pour accéder aux services gouvernementaux

L'accès aux services gouvernementaux : un portrait à partir des données de l'Enquête canadienne sur l'incapacité

La majorité des personnes avec incapacité de 15 ans et plus préféreraient accéder aux services gouvernementaux par Internet (35 %) ou par téléphone (35 %), tant chez les hommes que chez les femmes. C'est ce que révèle la récente analyse d'un rapport de l'Office des personnes handicapées, portant sur l'accès aux services gouvernementaux chez les personnes avec incapacité au Québec, réalisé à partir des données de l'Enquête canadienne sur l'incapacité (ECI)

Ce rapport révèle que les personnes qui préféreraient l'accès aux services gouvernementaux par Internet sont plus nombreuses, en proportion, chez les plus jeunes et chez celles qui ont une incapacité moins grave ou liée à la santé mentale.

Celles qui préféreraient l'accès aux services gouvernementaux par téléphone sont proportionnellement plus nombreuses chez les personnes plus âgées ou qui ont une incapacité liée à la mobilité, à la flexibilité, à la dextérité ou à la douleur.

## **Internet, une méthode jugée difficile par 1 personne avec incapacité sur 6**

Certaines personnes avec incapacité peuvent éprouver des difficultés à utiliser certaines des méthodes d'accès aux

services gouvernementaux. En effet, l'accès aux services gouvernementaux en personne ou par Internet occasionnerait des difficultés chez environ 1 personne sur 6 respectivement. Les personnes qui ont mentionné de telles situations sont plus nombreuses, en proportion, chez celles plus âgées et celles ayant une incapacité grave, notamment.

La méthode d'accès aux services par Internet se retrouve parmi les méthodes préférées les plus fréquemment mentionnées, mais également parmi l'une de celles jugées difficiles par le plus grand nombre de personnes. Ce constat constitue un élément important à surveiller par les organisations publiques pour améliorer l'accessibilité de leur site Web. Les résultats obtenus montrent également l'importance d'offrir une diversité de méthodes d'accès aux services pour répondre aux préférences des personnes avec incapacité et tenir compte des difficultés qui y seraient associées.

Méthode préférée pour accéder aux services gouvernementaux, selon le sexe, l'âge et la gravité de l'incapacité, population de 15 ans et plus avec incapacité, Québec, 2017

	Internet	Téléphone	Courrier postal ou télécopieur	En personne	Aucune de ces réponses
<b>Ensemble</b>	<b>35,1</b>	<b>35,0</b>	<b>12,7</b>	<b>11,3</b>	<b>5,9</b>
<b>Sexe</b>					
Hommes	35,7	32,0	11,3	14,1	6,8
Femmes	34,7	37,3	13,8	9,1	5,1
<b>Âge</b>					
15 à 64 ans	43,4	30,8	8,9	11,7	5,2
15 à 24 ans	55,5	16,1	7,3*	13,4	7,7
25 à 54 ans	47,0	32,8	6,7	8,9	4,7*
55 à 64 ans	31,6	33,3	13,7	16,1	5,3**
65 ans et plus	15,9	44,7	21,6	10,4	7,4

## QUI PEUT ACCÉDER À MON DOSSIER MÉDICAL DANS LE CISSS

Que permet la loi modifiant l'organisation et la gouvernance du réseau de la santé et des services sociaux?

Suite à l'adoption de la loi 10, la fusion des établissements de santé et des services sociaux a apporté des dispositions particulières en ce qui a trait à la circulation des informations contenues au dossier de l'utilisateur.

L'article 202 de cette loi stipule que les dossiers des usagers deviennent, sans aucune autre formalité, un seul et même dossier sous la responsabilité du CISSS.

Les professionnels de la santé et des services sociaux peuvent donc maintenant avoir accès aux dossiers de chacune de ces installations du CISSS sans obtenir le consentement de l'utilisateur concerné ou de son représentant légal.

**Il existe par contre une exception** pour les dossiers du Centre jeunesse. Le dossier en protection de la jeunesse est régi par des lois différentes. C'est pourquoi nous devons continuer d'obtenir le consentement écrit de préférence, de l'utilisateur ou de l'autorité parentale pour donner accès à ces dossiers.

### **Règles et obligation des professionnels à l'égard de la confidentialité.**

Les professionnels de la santé et des services sociaux ont droit uniquement à l'information nécessaire pour la prestation des soins ou des services à l'utilisateur. Pour

ce faire, les professionnels doivent utiliser le formulaire de demande de renseignements contenus au dossier CISSSBSL et s'engager à demander uniquement l'information nécessaire pour la dispensation des services à l'utilisateur. Ils seront par la suite responsables de protéger la confidentialité des renseignements obtenus. Il en est de même pour le dossier informatisé.

Les employés de ces établissements signent un engagement à la confidentialité lors de leur embauche. Ils sont donc passibles de sanctions s'ils contreviennent aux lois en matière de confidentialité.

Que dois-je faire si je veux avoir accès à mon dossier usager ?

Pour toute demande d'accès à votre dossier, vous devez faire parvenir une requête écrite précisant l'objet de votre demande, l'adresse où vous désirez que soient acheminés vos documents, votre numéro de téléphone ainsi que votre numéro de dossier ou votre date de naissance. Vous devez obligatoirement signer votre demande et acheminer le tout au Service des archives concerné.

Il est aussi possible de vous présenter en personne au Service des archives de votre CISSS. Des frais peuvent être exigés selon le nombre de pages requises.

Les délais sont de 20 jours calendrier avec une possibilité de 10 jours supplémentaires.



## *Le Survol*

### **Qu'est-ce qu'un acouphène?**

On l'appelle parfois « son fantôme »: un son entendu par une personne sans la présence d'un son extérieur. Autrement dit, un son est entendu, mais il ne provient pas de l'environnement. En anglais, on utilise le nom "TINNITUS", ce qui signifie en latin "tinter ou sonner comme une cloche".

#### ***Le son peut apparaître sous plusieurs formes :***

À une oreille, aux deux oreilles ou dans la tête; grave et/ou aigu; ressemblant à un tintement, bourdonnement, sifflement, cliquetis, craquement, et même de musique; en continu ou intermittent; avec ou sans perte d'audition.

On dit qu'un acouphène est objectif lorsqu'il peut être entendu par une personne extérieure (à l'aide d'instruments spécialisés ou non). Ce type constitue seulement 1% des cas et est souvent lié à une condition médicale. Un acouphène est subjectif, car il n'est entendu que par la personne elle-même. Il s'agit de la grande majorité des cas.

On estime que 1 000 000 de personnes au Québec souffrent d'acouphènes et que 41% des Canadiens en ont déjà fait l'expérience, vous n'êtes donc pas seul.

#### ***Un acouphène n'est pas dangereux.***

Pour la très grande majorité des gens, cela est vrai. Votre acouphène, bien que désagréable, n'est que le résultat d'un mauvais fonctionnement de votre système auditif et ne représente aucun danger pour votre santé, et cela dans 96% des cas.

Plusieurs stratégies et traitements existent et ils peuvent vous permettre de gérer la gêne causée par votre acouphène. Il est vrai que pour la grande majorité des cas, il n'existe pas de pilule miracle.

Un problème de santé comme celui d'avoir des acouphènes requiert souvent d'apporter certains changements à ses habitudes de vie :

Réduire le stress avec des techniques de respiration et de relaxation ou en faisant de l'exercice physique;

Changer certaines habitudes de vie afin de diminuer le nombre d'aspects de la vie quotidienne qui sont affectés par l'acouphène;

- Diminuer l'attention qui est portée à l'acouphène grâce à diverses stratégies (écoute de la musique, utilisation d'appareils pour créer un bruit de fond, etc.)
- Participation à des rencontres en groupe

Pour plus d'informations, consultez le site de Acouphènes Québec

[acouphenesquebec.org/](http://acouphenesquebec.org/)



## *Le Survol*

### **Dans la tête des ados autistes**

Pour le mois d'avril, mois de l'autisme, des chercheurs ont donné la parole à des adolescents autistes afin de savoir ce qui les préoccupe?

Certaines personnes autistes ne parlent pas ou presque; on les qualifie de (non verbales). Pourtant, en montrant du doigt un pictogramme sur la table, l'un des participants à une étude menée par des scientifiques de l'Université McGill réussit à partager son désir d'avoir plus d'amis. Un autre utilise des émojis pour dire qu'il aimerait vivre en ville une fois adulte.

Le projet Autism Voices ouvre une porte sur ce type de pensées. Trente et un adolescents autistes de Montréal et d'Edmonton, âgés de 11 à 18 ans, verbaux et non, ont pu s'exprimer sur leurs rêves et leurs inquiétudes. Ils se posent les mêmes questions que les autres jeunes : combien d'argent dois-je gagner pour habiter en appartement? Comment faire pour décrocher un emploi?

Parce qu'elles communiquent différemment, les chercheurs ont toujours supposé que les personnes autistes non verbales n'avaient pas la capacité de se projeter dans l'avenir. Cette idée était complètement fausse. Dans le passé, ces jeunes autistes ont souvent été exclus des recherches. « Ce manque d'inclusion de l'ensemble du spectre n'est pas conforme à la convention relative aux droits de l'enfant des Nations Unies, qui stipule que tous les enfants ont le droit de s'exprimer »

### **LE PARADOXE DE L'ÉCOLE**

L'équipe scientifique a donc élaboré une méthode adaptée à tous les jeunes ayant un trouble du spectre de l'autisme. « Nous

utilisons des cartes imaginées pour structurer l'entrevue et les aider à faire des choix. Les participants ont démontré un grand intérêt » explique l'une des deux chercheuses postdoctorales qui ont conduit l'étude. Les adolescents peuvent répondre avec des mots, un geste, un texto ou même un dessin.

Les chercheuses ont ainsi découvert que l'école était le principal facteur de stress dans leur vie. « J'ai détesté l'école parce qu'on m'a traité comme un idiot » a confié un participant de 16 ans en épelant la phrase à l'aide d'un tableau alphabétique. Le manque d'échanges positifs avec les enseignants et le grand nombre d'élèves par classe sont anxiogènes pour plusieurs de ces jeunes.

Mais l'école est aussi l'un des seuls endroits où il leur est possible de lier des amitiés, si précieuse à l'adolescence. « C'est un vrai paradoxe! Comment rendre cet environnement plus positif pour eux? Laisser la chance aux élèves autistes de s'exprimer pourrait permettre à la société de mieux répondre à leurs besoins » ajoute Valérie Courchesne.

« Le grand intérêt de cette étude, ce sont les entrevues semi-dirigées à l'aide d'outils visuels combinées avec la vision selon laquelle il y a plusieurs manières de répondre aux questions » Des études faisant appel à un plus grand nombre de participants seront nécessaires, pour dresser un tableau global des préoccupations de ces jeunes.

MOIS DE L'AUTISME  
Le respect de la diversité, ça nous allume!



**Non, l'autisme n'est pas forcément un handicap.**

Ce qui est handicapant, c'est qu'on puisse le penser.

## 30 CONSEILS POUR ADAPTER VOTRE DEMEURE

Aménager sa maison pour bien y vieillir, c'est possible. De la simple règle de bon sens à l'équipement spécialisé, nous avons répertorié les précautions les plus importantes. Saviez-vous que la majorité des chutes surviennent à domicile?

- Libérez l'espace: il faut pouvoir circuler aisément dans toutes les pièces de la maison. Pensez à fixer les fils électriques sur le long des murs pour éviter de trébucher et retirez les tapis ou fixez-les fermement au plancher (avec du ruban adhésif à double-face par exemple). Éliminez les seuils de porte si possible.
- Allumez les lumières: l'éclairage est important pour éviter les obstacles. Un interrupteur doit être accessible à l'entrée de chaque pièce. Évitez les zones d'ombre et les reflets. Même en pleine nuit, un minimum de lumière est essentiel.
- Gardez le contact: assurez-vous de toujours avoir un téléphone à votre portée (même dans la salle de bain), en ayant soit un appareil sans fil soit des appareils dans chaque pièce.

### Accès extérieur

- Éclairez bien le balcon et les escaliers. L'installation d'une minuterie automatique pour les lumières extérieures est une option judicieuse.
- Fixez solidement une main courante de chaque côté de l'escalier et assurez-vous qu'elles descendent un peu plus bas que la fin de l'escalier.
- Recouvrez les marches et le balcon d'un fini antidérapant (bandes autocollantes ou peinture contenant du sable) et veillez à ce qu'elles soient bien dégagées l'hiver (neige, glace...)

### Entrée et circulation dans les corridors

- Portez des souliers bien ajustés et fermés, à talons bas et à semelles non glissantes. Si vous préférez des pantoufles, choisissez-les en fonction des mêmes critères: fermées à l'arrière et à semelle non glissante... les pantoufles tricotées ne sont pas adéquates!
- Installez une chaise à l'entrée pour vous vêtir et vous dévêtir en toute sécurité.
- Évitez les tapis et carpettes, qui représentent un risque de chute supplémentaire. Si vous tenez à en avoir, fixez-les au plancher avec un ruban adhésif à double-face.

### Chambre

- Procurez-vous un lit d'une bonne hauteur (soit de la hauteur de vos genoux) et un matelas ferme: vous vous relèverez plus facilement. Veillez à ce que le trajet entre le lit et la salle de bain soit dégagé et éclairé.

## Le Survol

- Assurez-vous d'avoir un bon éclairage dans votre chambre: vous devez pouvoir atteindre l'interrupteur de votre lit pour ne pas avoir à vous déplacer dans le noir.
- Baissez la tringle et la tablette de la garde-robe pour éviter d'avoir à vous étirer pour accéder à vos vêtements.
- Utilisez une chaise pour vous habiller et vous déshabiller.

### Cuisine

- Placez les articles le plus souvent utilisés à la portée de la main de façon à ne pas utiliser un tabouret ou une chaise pour grimper. Évitez la vaisselle lourde.
- Ajoutez des tablettes et des crochets sous les armoires pour y ranger les objets utilisés régulièrement (évitez d'utiliser les armoires au-dessus de la cuisinière et du réfrigérateur).
- Lorsque c'est vraiment nécessaire, utilisez un escabeau solide sur lequel vous pouvez poser les deux pieds.
- Diminuez la profondeur des tablettes des armoires hautes en installant des doubles fonds ou évitez d'utiliser ces tablettes.

### Salon

- Laissez entrer l'éclairage naturel, mais n'oubliez pas d'installer un éclairage d'appoint. Encore une fois, l'interrupteur devrait être à l'entrée de la pièce; s'il y a plus d'un accès, prévoyez plusieurs interrupteurs.
- Libérez l'accès aux fenêtres afin de pouvoir les ouvrir et les fermer facilement.
- Évitez de placer une table basse dans le milieu du salon. Placez-la plutôt près d'un mur ou à côté de votre canapé: il vous sera plus facile de circuler.
- Pour surélever un fauteuil trop bas, faites installer dessous une plateforme de bois, légèrement plus large que l'empattement de votre meuble et munie d'un rebord.

### Salle de bain

Il existe dans les magasins spécialisés en aides techniques et en équipement pour soins à domicile, de même que dans les grandes surfaces, une quantité incroyable d'appareils pour la salle de bain.

- Ajoutez une veilleuse pour éclairer vos déplacements de nuit.
- Installez un tapis antidérapant au fond de la baignoire et à l'extérieur.
- Installez des barres d'appui au fini texturé pour pouvoir vous y tenir en entrant et en sortant de la baignoire. Si vous ne voulez pas percer le mur, procurez-vous les barres d'appui que l'on peut fixer sur le rebord du bain: elles ont la même fonction que les barres d'appui murales, mais il faut s'assurer qu'elles sont bien solides avant chaque utilisation.
- Remplacez la pomme de douche ordinaire par une douche téléphone dont le tuyau flexible est suffisamment long pour être utilisé en position assise.

## L'origine la plus connue du Poisson d'Avril

Dans l'Égypte ancienne et en Grèce antique, «le poisson était un signe de vie et de fertilité», souligne l'Académie française. L'animal devient pour les premiers chrétiens un «symbole sacré, souvent associé à la figure du Christ». La formule «poisson d'avril» remonterait au XVe siècle, en 1466.

Une journée était effectivement consacrée au Dieu du rire dans l'ancienne Grèce. Cette journée était consacrée aux farces, aux fous et à l'inversion des rôles comme pendant le Carnaval. Cette tradition a été reprise par les romains avec la déesse Aphrodite.

Cette explication est la plus probable si l'on prend en compte les fêtes équivalentes dans le reste de l'Europe et dans le monde. Le 1<sup>er</sup> avril est le jour des canulars, des farces et des blagues. Mais d'où vient la tradition d'accrocher des poissons dans le dos des gens en criant : "Poisson d'avril" L'origine la plus connue du Poisson d'Avril est la décision de Charles IX (roi de France). Avec l'Édit de Roussillon, le 9 août 1564, Charles IX instaure le 1<sup>er</sup> janvier comme premier jour officiel de l'année.

Selon la légende certains ont fait preuve de résistance en offrant des cadeaux et présents de Nouvel an le 1<sup>er</sup> avril, tandis

que d'autres continuaient par habitude à offrir des étrennes jusqu'en avril.

Peu à peu, ces cadeaux de fausses étrennes se seraient transformés en canulars, en blagues, puis en poissons d'avril accrochés dans le dos des distraits. Cette origine n'a pas été prouvée d'autant plus que le 1<sup>er</sup> avril est fêté dans de nombreux autres pays.

### *Autres possibilités*

Comme très souvent, il n'existe pas une seule origine, mais plusieurs origines à la fête du poisson d'avril. La fête du premier avril tombe 12 jours après l'équinoxe de printemps. il est donc fort possible que cette fête trouve son origine dans l'antiquité.

*Autre hypothèse:* avril est le mois de l'ouverture de la pêche. Période de prédilection pour les pêcheurs aguerris, elle aurait donné naissance à notre échange de poissons.

*Autre origine possible:* avril signe la fin du carême, période de jeûne pour les chrétiens. Pendant quarante jours et jusqu'à Pâques, le poisson est privilégié des fidèles, en tant que «nourriture maigre».



## Chronique Juridique

### Durée de conservation des documents

La durée de conservation des documents recommandée s'échelonne de 6 mois à 6 ans et pour certains documents sur toute la durée de la possession de certains biens.

Ainsi, il est conseillé de conserver

- **Toute la durée de la garantie :**
  - factures de réparation d'appareils électroménagers ou domestiques
  - factures de réparation d'automobile ou de motocyclette
- **3 ans :**
  - les factures de téléphone, d'accès Internet et de télévision
  - factures d'électricité, de gaz
  - factures de soins de santé et d'honoraires professionnels
  - les factures de services, de loisirs et de frais de scolarité
  - reçus de loyer
  - reçus de taxes municipales, scolaires
- **6 ans :**
  - livrets ou relevés de compte
  - déclarations de revenus et documents connexes
  - talons de prestations d'assurance-emploi

- relevés de pension de la sécurité de la vieillesse
- documents relatifs aux allocations familiales
- chéquiers et chèques
- **Pendant la durée de la possession**
  - baux
  - contrats d'achat d'un véhicule ou d'une motocyclette
  - factures et états de compte d'un bien payé avec une carte de crédit
  - certificats de garantie spécifique (pneus, traitement antirouille, etc.)
  - polices d'assurance-vie, polices contre l'incendie et le vol, polices de responsabilité civile (tant que les polices sont valides ou jusqu'au règlement d'une demande d'indemnisation)
  - certificats de dépôt à terme, de régime enregistré d'épargne retraite, de placement ou d'obligation d'épargne

Certains documents peuvent être rassemblés, une fois leur durée de conservation terminée, pour constituer des archives personnelles. Pour les documents à détruire, il est recommandé de les déchiqueter afin de protéger les informations personnelles qui peuvent s'y trouver.



## Une très bonne nouvelle pour les familles!

Le Ministère des Finances du Canada a récemment annoncé que le projet de loi visant à offrir des soins dentaires aux enfants et à appuyer les locataires à faible revenu avait reçu la sanction royale.



Ce projet de loi offre une mesure ciblée pour rendre la vie plus abordable aux Canadiens qui en ont le plus besoin : la Prestation dentaire canadienne!

La Prestation dentaire CANADIENNE offrira aux parents un remboursement non imposable allant jusqu'à 650 \$ par année, pendant deux ans, pour couvrir les frais dentaires de leurs enfants de moins de 12 ans. Cette prestation est offerte aux familles

- qui n'ont pas accès à une assurance dentaire privée
- dont le revenu familial net ajusté est inférieur à 90 000 \$

### **Prestation dentaire canadienne**

La prestation dentaire canadienne provisoire a pour but d'aider à réduire les coûts des soins dentaires pour les familles admissibles qui gagnent moins de 90 000 \$ par année. Les parents et les tuteurs peuvent faire une demande si l'enfant qui reçoit des soins dentaires a moins de 12 ans et n'a pas accès à un régime privé d'assurance dentaire.

Selon votre revenu familial net rajusté, un paiement non imposable de 260 \$, 390 \$ ou 650 \$ est disponible pour chaque enfant

admissible. Cette prestation dentaire est temporaire et est seulement disponible pour 2 périodes. Vous pouvez recevoir un maximum de 2 paiements pour chaque enfant admissible. Les paiements de prestation sont administrés par l'Agence du revenu du Canada (ARC).

La première période de prestation vise les enfants qui ont moins de 12 ans en date du 1er décembre 2022 qui reçoivent des soins dentaires entre le 1er octobre 2022 et le 30 juin 2023.

Vous devez répondre à tous les critères suivants pour chaque enfant pour lequel vous faites une demande :

- Votre enfant est né le 2 décembre 2010 ou après (il est âgé de moins de 12 ans le 1er décembre 2022)
- Votre enfant reçoit des services de soins dentaires au Canada entre le 1er octobre 2022 et le 30 juin 2023
- Votre enfant n'a pas accès à un régime privé d'assurance dentaire
- Les coûts des soins dentaires de votre enfant ne sont pas entièrement couverts par un autre programme de soins dentaires fourni par quelque palier de gouvernement que ce soit
- Votre revenu familial net rajusté était inférieur à 90 000 \$ en 2021

Il est possible de faire une demande pour la première période de prestation. Si vous avez plus d'un enfant admissible, vous pouvez faire une demande pour tous les enfants en même temps ou séparément.

Pour plus d'informations vous pouvez consulter le site internet du gouvernement du Canada [canada.ca/dentaire](https://canada.ca/dentaire)



# Recette

## La meilleure tarte au sucre à l'érable : facile et divine!

La cabane à sucre est une activité indémodable au Québec.

Voici une recette pour vous mettre dans l'ambiance!

### INGRÉDIENTS

- 1 tasse de beurre
- 1 tasse de farine
- 1 tasse de lait
- 1 ½ tasse de crème 35 % pour la cuisson
- 3 tasses de sirop d'érable



### PRÉPARATION

1. Faire fondre le beurre à feu moyen dans une casserole.
2. Ajouter la farine et brasser continuellement jusqu'à obtention d'un roux.
3. Toujours en brassant sans arrêt, ajouter la crème et la crème. Fouettez jusqu'à ce que le mélange soit lisse et exempt de grumeaux.
4. Verser ensuite le sirop et continuez à brasser le mélange jusqu'à l'obtention d'un mélange onctueux.

Cette recette donne 2 tartes peu profondes + 1 tasse de tartinade. Pour en faire des tartes ou des tartelettes, il suffit de faire précuire vos abaisses de tarte et les remplir avec la tartinade. Mettre au frigo quelques heures pour qu'elles figent un peu.

Si vous ne désirez qu'en faire une seule, versez le reste du mélange dans des pots de conserve stérilisés et fermez les couvercles. Se conserve très bien et vous pourrez ainsi en refaire une autre dans un temps record!

## Le Survol



### Les trucs de grand-mère

Pourquoi dépenser des sous pour des produits nettoyants qui polluent nos cours d'eau quand on peut concocter nos propres produits avec des ingrédients que l'on a tous sous la main ?

Par exemple, le bicarbonate de soude est un produit biodégradable qui n'est pas toxique pour l'environnement ni pour la santé.

Le jus de citron aide à nettoyer et à dégraisser en plus de laisser un parfum de fraîcheur.

Quant au vinaigre, il peut servir à nettoyer pratiquement tout dans la maison

Versez le vinaigre à la place du liquide de rinçage dans votre lave-vaisselle et vous aurez des verres super brillants. Vous aurez même de meilleurs résultats qu'avec le liquide de rinçage. Pour assouplir les tissus, ajouter ¼ de tasse de vinaigre blanc au dernier cycle de rinçage de votre laveuse à linge.

Les aliments collés ou brûlés s'enlèvent aisément en couvrant le fond de la casserole avec du bicarbonate de soude et en ajoutant juste assez d'eau pour couvrir. Laissez reposer trois heures et grattez doucement avec une spatule en plastique.

Pour déboucher un évier, privilégiez des solutions mécaniques comme une ventouse ou un fil de fer recourbé. Sinon, versez dans le drain bouché un mélange composé de 50 % de vinaigre et de 50 % de bicarbonate de soude et laissez agir de 15 à 20 minutes.



### Coïn lecture



Autisme - La boîte à outils

Auteure:  
Rachel Ouellet

24.95\$

Votre enfant est atteint d'un TSA ? Alors ce livre est pour vous !

Le diagnostic est tombé : trouble du spectre de l'autisme. Ces quelques mots peuvent être déroutants. Par où commencer pour amener votre enfant à s'intégrer à notre monde « typique ».

Armé d'un simple bloc-notes, d'un tableau blanc ou d'une tablette électronique, vous serez à même de mieux vous faire comprendre de lui, mais surtout de connaître ses besoins particuliers et d'y répondre. Dans ce guide sympathique, vous trouverez des astuces pour :

- accompagner le développement de l'enfant autiste ;
- stimuler ses sens ;
- favoriser la communication ;
- l'aider à réguler ses émotions ;
- prévenir les crises autistiques et les gérer efficacement.

Ponctué d'activités concrètes et d'explications claires, cet ouvrage sera à coup sûr une aide précieuse pour les parents.

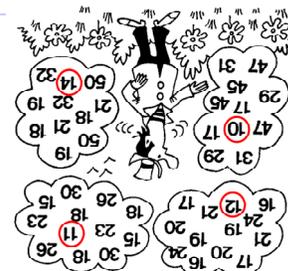
Avec le mode d'emploi TSA, tout devient plus facile



# Le coin des jeux

Un peu d'observation et de mathématique

Additionnez les 4 nombres n'apparaissant qu'une seule fois dans les 4 nuages et vous trouverez l'âge de ce personnage.



## *Réflexions et Pensées*

### **Ce que vous êtes importe autant que ce que vous faites**

Par un beau samedi après-midi, un ami emmenait fièrement ses deux petits gars faire une partie de golf miniature. Il se présenta au guichet et dit à l'homme qui vendait les tickets: «Combien ça coûte pour entrer?»

Le jeune homme répondit: «Trois dollars pour vous et trois dollars pour les enfants qui ont plus de six ans. On les laisse entrer gratis s'ils sont âgés de six ans ou moins. Quel âge ont-ils?»

Bobby répondit: «L'avocat a trois ans et le docteur sept, alors je vous dois six dollars.»

L'homme au guichet s'étonna: «Eh ben quoi, Monsieur, vous venez de gagner à la loterie? Vous auriez pu épargner trois dollars. Vous n'aviez qu'à me dire que le plus vieux avait six ans, je n'aurais pas su que vous mentiez.»

Bobby répliqua:

«Oui, vous avez peut-être raison, mais les enfants, eux, l'auraient su.»

Comme l'a dit Ralph Emmerson: «Ce que vous êtes parle si fort qu'on n'entend plus ce que vous dites.»

En ces temps difficiles où l'honnêteté est une denrée rare et plus précieuse que jamais, assurez-vous d'être un bon exemple pour les personnes avec qui vous vivez et travaillez.



## Les anniversaires

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

Bonne fête et laissez-vous parler  
d'amour

**AVRIL**

**Céline Filion**  
**Isabelle Coulombe**  
**Valois Aubut**  
**Lucien Ouellet**  
**Jean Boucher**  
**Manon Lepage**  
**Sylvie Gagné**  
**Normand Michaud**

**MAI**

**Diane Ouellet**  
**Mona Banville**  
**Julie Gamache**  
**Jean-Guy Harel**  
**Sébastien Michaud**  
**Jeanne-D'Arc Denis**  
**Céline Pelletier**  
**Chantal Rioux**  
**Marie-Ève Ouellet**  
**Manon Rioux**  
**Martine Malenfant**



À Trois-Pistoles le 24 janvier 2023, à l'âge de 95 ans et 7 mois est décédée Mme Eva Bélanger, épouse de feu M. Valmont Talbot et fille de feu M. Joseph Bélanger et de feu Mme Hélène Talbot. Elle demeurait à Trois-Pistoles et autrefois à Saint-Jean-de-Dieu.

Elle était la mère de Damien Talbot

## Rions un peu



Un gendarme arrête un automobiliste qui vient de griller un feu rouge.  
-Alors, monsieur, vous n'avez pas vu le feu rouge ?

-Si, si. C'est vous que je n'avais pas vu...



Deux amis mangent au restaurant.

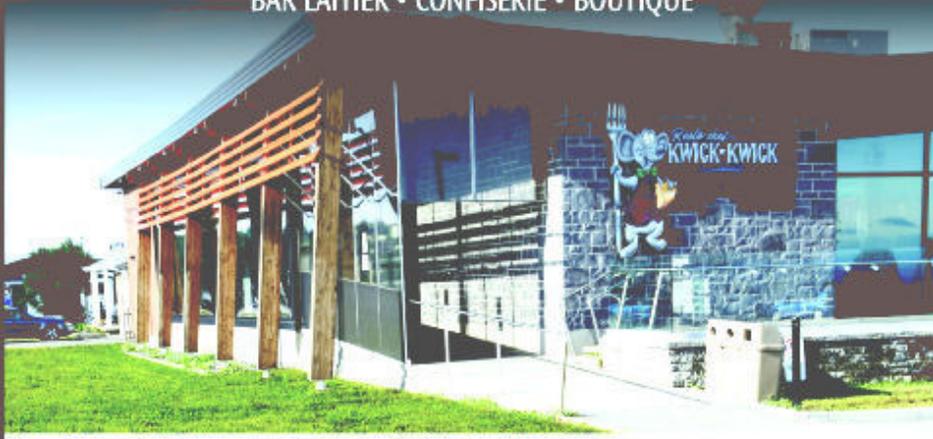
-Mais, tu ne manges rien ? demande l'un.  
-Non, je surveille ma veste que j'ai accrochée au porte-manteaux.  
-Mais pourquoi ?

-Parce que quelqu'un vient de voler la tienne !

**MERCI À NOTRE GÉNÉREUX COMMANDITAIRE**



FROMAGES FRAIS FABRIQUÉS SUR PLACE • BOULANGERIE ET PÂTISSERIE  
METS PRÉPARÉS • PRODUITS RÉGIONAUX • RESTAURANT • LOCATION DE SALLE  
BAR LAITIER • CONFISERIE • BOUTIQUE



**Le goût de l'authentique!**



69, route 132 Ouest, Trois-Pistoles  
Tél. : 418 851-2189



Resto chez  
**KWICK-KWICK**

68, route 132 Ouest, Trois-Pistoles  
Tél. : 418 851-2189, poste 138

[fromageriedesbasques.ca](http://fromageriedesbasques.ca)