

LE SURVOL

L'Éveil des Basques Inc.

589 rue Richard, Trois-Pistoles, G0L 4K0

418-851-2861

Courriel: eveildesbasques@derytele.com

FÉVRIER 2024

Vol. 24 No 1



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

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

SOMMAIRE

<i>Conseil d'administration</i>	3
<i>Mot de la rédaction et de la direction</i>	4
<i>Activités à venir</i>	5
<i>Les beaux 4 heures 2024 de la Fondation Martin-Matte</i>	6
<i>Chaîne de bonté</i>	7
<i>Crédit d'impôt pour maintien à domicile</i>	8
<i>Le mois de la sensibilisation à la maladie d'Alzheimer</i>	9
<i>Le Virus Respiratoire Syncytial (VRS) en 5 questions</i>	10-11
<i>Semaine de la prévention du suicide</i>	12
<i>Chronique juridique : Homologation du mandat de protection</i>	13
<i>Chronique santé : Quelques mythes et vérités sur le café</i>	14
<i>Recette : Pâté Wellington végétarien</i>	15
<i>Trucs informatiques et suggestion de lecture</i>	16
<i>Le coin des jeux</i>	17
<i>Réflexion</i>	18
<i>Anniversaires et décès</i>	19
<i>Nos employé(e)s vous saluent</i>	20

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.

Conseil d'administration 2023-2024

1ere rangée

Carole Sénéchal	Directrice
Gilles Thibault	Trésorier
Gemma Lagacé	Présidente
Éric Dumais	Directeur

2e rangée

Julie Gamache	1ere V.-Présidente
Laurraine Levesque	Directrice
Jeanne Lapalme	Directrice
Céline Pelletier	2e V.-Présidente
Diane Gagnon	Secrétaire



Prochain bulletin : 25 Mars 2024

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

Février 2024

Mot de la rédaction



Bonjour,

J'espère que votre temps des fêtes s'est bien passé et que la vie vous a réservé de belles surprises. Nous voici rendus au début d'une nouvelle année qui, je l'espère, nous permettra de vivre de bons moments. Nous sommes au rendez-vous pour votre premier bulletin de l'année 2024 et encore une fois l'équipe vous a concocté de belles activités qui vous permettront de faire des rencontres agréables. N'hésitez pas à contacter les intervenantes communautaires pour des suggestions ou des besoins en accompagnements. Elles sont toujours heureuses de répondre à vos demandes dans la mesure du possible.

Pour ma part, si vous avez des articles d'intérêt général et des informations pertinentes pour nos membres, je suis toujours ouverte à vos suggestions.

Je vous souhaite une belle année 2024, remplie de santé, de joie et de petits bonheurs journaliers, car ce sont ces petits bonheurs qui font les grands.

Joyeuse St-Valentin et beaucoup d'amour et d'amitié.

À la prochaine, le 25 mars.

Mona Banville, agente d'information

Février 2024

Mot de la présidente



Bonjour très cher(e)s membres,

Déjà le temps des fêtes est chose du passé et une nouvelle année arrive en force avec de belles activités.

Tournons la page 2023 du livre de notre vie, dans l'espoir que l'année 2024 nous comble de bienfaits.

Je voudrais en cette nouvelle année, offrir mes vœux au personnel et aux membres de l'Éveil des Basques, sans oublier les locataires de la Maison Martin-Matte.

Paix, Santé et Bonheur à chacun(e) de vous.

Bonne continuité.

Gemma Lagacé, présidente

Association de personnes handicapées

L'Éveil des Basques



FÊTE DE LA ST-VALENTIN

Le mois de février est arrivé !!!

Nous vous invitons à notre fête de la St-Valentin,

Quand : vendredi 9 février.

Heure : 11h à 15h30

Lieu : Salle des Chevaliers de Colomb

Au menu un diner pizza, frites et gâteau. Le tout sera suivi d'une après-midi de bingo.

Inscription obligatoire auprès d'Elisabeth Beaulieu

418-851-2861 poste 4.

Pour plus d'information, voir la feuille d'invitation jointe au journal.



SÉMAINE DE RELÂCHE

Du 4 au 8 mars prochain, se déroulera la semaine de relâche scolaire.

Nous profitons de ce congé pour vous organiser des activités un peu spéciales.

Le mercredi 6 mars, il y aura une après-midi de bingo à 13h30 à la salle des Chevaliers de Colomb au coût de 3\$



Le jeudi 7 mars, nous vous invitons à une animation de zoothérapie dès 13h30 à la salle des Chevaliers de Colomb au coût de 3\$



Le vendredi 8 mars, nous clôturerons la semaine par une sortie cinéma à Rimouski, à 15h15, suivie d'un souper. Veuillez prévoir 20\$ pour le souper et les collations au cinéma.



Inscription obligatoire, avant le 29 février auprès d'Elisabeth Beaulieu

418-851-2861 poste 4.

Nous espérons vous y voir !



Les beaux 4 heures 2024 de la Fondation Martin-Matte s'amène au Parc du Mont-Saint-Mathieu

Le 27 janvier dernier, La Maison Martin-Matte de Trois-Pistoles a organisé une activité de levée de fonds dans le cadre des Beaux 4 heures de la **Fondation Martin-Matte**, « BOUGE DON », de 15 heures à 19 heures, au **Parc du Mont-Saint-Mathieu**.

Lors de cette activité-bénéfice, la Maison Martin-Matte de Trois-Pistoles a célébré la 9e édition des Beaux 4 heures en offrant la possibilité d'essayer le ski adapté et la glisse en tube.

Toute l'équipe de la Maison Martin-Matte de Trois-Pistoles est fière de soutenir la **Fondation Martin-Matte** en participant à la collecte de dons **#LesBeaux4h**. Vous pouvez aider les personnes vivant avec un traumatisme crânien ou un handicap physique à retrouver leur autonomie en faisant un don même si l'activité a été réalisée. **Les dons en ligne sont acceptés**, visitez le site de la Fondation Martin-Matte et faites un don dans la

Février 2024

section de la Maison Martin-Matte de Trois-Pistoles. - Les beaux 4h 2024

Au bas des pistes, un kiosque a permis aux participants de se réchauffer avec une soupe (à moindre coût), gracieuseté de la **Boucherie du Centre-Ville, de la Cantine D'Amours et du Parc du Mont-Saint-Mathieu!** De la barbe à papa a aussi été servie aux enfants, gracieuseté du Parc du Mont-Saint-Mathieu!

Le but était d'amasser des fonds pour la **Fondation Martin-Matte** et plus particulièrement pour la Maison Martin-Matte de Trois- Pistoles.

La Fondation Martin-Matte contribue à offrir une meilleure qualité de vie aux personnes vivant avec un traumatisme crânien ou une déficience physique, à la grandeur du Québec.

Qu'est-ce que le TCC : Le traumatisme crânio-cérébral (tcc) se définit par l'ensemble des lésions et des troubles provoqués par un choc direct ou indirect à la tête. Le cerveau est secoué ou frappé violemment, de façon à provoquer la destruction des cellules ou à entraîner une irrégularité dans son fonctionnement normal.

Argent remis aux organismes participants : 75% du montant amassé par l'équipe de la Maison Martin-Matte de Trois-Pistoles lui sera remis.

Bravo à l'équipe de la Maison Martin-Matte composée de Benoît Beaulieu, Marie-Ève Ouellet, Hélène Ouellet et Élisabeth Beaulieu. Un immense merci à nos commanditaires, nos donateurs ainsi que tous les bénévoles qui ont rendu cette activité possible.

La chaîne de Bonté

Clôture de fin de saison

Le 8 juin se tiendra un événement de clôture de fin de saison où nous ferons un bilan de toutes les bonnes actions que nous avons réalisées et de leurs impacts positifs.

Bonne nouvelle! Nous aurons la chance d'accueillir l'humoriste, conférencier et comédien Dave Richer!

Un homme avec une résilience exemplaire, un modèle à suivre pour notre belle communauté.

Il nous racontera son histoire, comment il s'est retroussé les manches afin de réussir sa vie avec son handicap. Le tout avec humour et autodérision. Une expérience que vous n'oublierez pas de sitôt!



Après le spectacle de Dave Richer,

Le groupe « Les Vieux Copains » sera là pour vous divertir!



Les billets sont en vente à l'Éveil des Basques au coût de 5\$

Pour mener à bien cette soirée, nous avons besoin de bénévoles.

Si vous êtes intéressé(e)s à nous aider vous pouvez communiquer avec Hélène ou Elisabeth au 418-851-2861.



CRÉDIT D'IMPÔT POUR MAINTIEN À DOMICILE

Le crédit d'impôt pour maintien à domicile s'adresse aux personnes âgées qui sont propriétaires ou locataires, ou qui habitent chez une ou un proche. Il permet à ces personnes de recevoir une aide fiscale pour certaines dépenses liées à des services de maintien à domicile.

CONDITIONS D'ADMISSIBILITÉ

Vous pourriez avoir droit au crédit d'impôt pour maintien à domicile pour l'année d'imposition 2023 si vous remplissez les deux conditions d'admissibilité suivantes :

- Vous résidez au Québec le 31 décembre de l'année 2023
- Vous avez 70 ans ou plus, peu importe votre niveau d'autonomie

Voici des exemples de différents services admissibles au crédit d'impôt

Services de soins personnels

- Services liés aux activités quotidiennes d'une personne dont le niveau d'autonomie n'est pas suffisant pour qu'elle puisse prendre soin d'elle-même

Services liés aux repas

- À l'alimentation (par exemple, l'aide pour manger et boire)
- Aide pour préparer les repas à l'endroit où vous habitez

Services infirmiers

- Soins fournis par une infirmière ou un infirmier à l'endroit où vous habitez

Services de surveillance et d'encadrement

- Services de surveillance et d'encadrement. Services non spécialisés de surveillance de nuit ou de surveillance continue ainsi que d'encadrement de la personne (par exemple, le gardiennage)

Services de soutien civique (pour faire face aux exigences de la vie quotidienne ou citoyenne)

- Accompagnement pour aller à la pharmacie ou à l'épicerie, ou pour aller voter
- Aide fournie par une ou un proche pour la gestion du budget

Pour demander le crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés, remplissez l'annexe J lors de la production de votre déclaration de revenus.



Le Survol

Le mois de la sensibilisation à la maladie d'Alzheimer

Bien que le Mois de la sensibilisation à la maladie d'Alzheimer se termine à la fin du mois de janvier, ce que vivent les personnes atteintes ne s'arrête pas.

La maladie d'Alzheimer et autres troubles neurocognitifs ne font pas partie du processus de vieillissement normal.

Plus d'un demi-million de Canadiens souffrant de troubles neurocognitifs aujourd'hui, un nombre qui devrait atteindre un million d'ici dix ans, la Société Alzheimer continue de renforcer son soutien auprès des personnes atteintes pour répondre rapidement à leurs besoins et tout au long de leur cheminement.

C'est en comprenant ce que vivent les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif dans leur vie de tous les jours, leurs combats, leurs réussites et leurs espoirs, que nous pourrons, ensemble, sensibiliser les Canadiens. La sensibilisation est la première étape pour combattre les jugements et la discrimination, renforcer les droits de la personne et obtenir un changement de politique, ainsi que tout autre élément pouvant aider les Canadiens atteints d'un trouble neurocognitif.

Lorsqu'une personne reçoit un diagnostic de trouble neurocognitif, la Société Alzheimer est le premier endroit vers lequel elle se tourne — le Premier lienMD avec des services de soutien, des soins, des connaissances, de l'expertise, et bien plus encore.

Le programme Premier lienMD de la Société Alzheimer offre des informations et des services approuvés aux personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer ou un autre trouble neurocognitif, ainsi qu'aux proches aidants. Ils englobent les domaines de la réduction des risques, la sensibilisation, la qualité de vie avec la maladie, la communauté, la recherche et la défense des intérêts : un guichet unique qui rassemble tous les aspects des soins et de la gestion des troubles neurocognitifs au Canada.

En apprendre plus sur les troubles neurocognitifs grâce aux nombreuses ressources de la Société Alzheimer peut, par exemple, aider quelqu'un à identifier les signes précurseurs des troubles neurocognitifs et à obtenir un diagnostic précoce; cela permet à la personne d'obtenir l'aide et le soutien dont elle a besoin plus rapidement.

Apprendre quelques petites choses peut faire toute la différence pour aider une personne à vivre aussi bien que possible avec un trouble neurocognitif.

Les troubles neurocognitifs sont caractérisés par une perte des facultés mentales qui réduisent la capacité d'une personne à s'occuper d'elle-même de façon autonome. Il y a un déclin de la performance dans un ou plusieurs domaines cognitifs comme la mémoire, l'attention complexe, les fonctions exécutives (ex., planification, organisation, abstraction), le langage, les fonctions visuo-motrices ou les aptitudes sociales.

Pour en apprendre davantage, vous pouvez consulter le site de la société d'Alzheimer du Canada :
<https://alzheimer.ca/>

Le Virus Respiratoire Syncytial (VRS) en 5 questions

La saison des virus respiratoires est amorcée. En plus de l'influenza (grippe) et du SRAS-CoV-2 (COVID-19), le virus respiratoire syncytial (VRS) est responsable de bon nombre d'hospitalisations chez les personnes âgées. Heureusement, un nouveau vaccin offre enfin une lueur d'espoir pour les 60 ans et plus.



Qu'est-ce que le VRS ?

Vous tousssez, éternuez, coulez du nez. Vous vous sentez à plat et fiévreux. Un simple rhume ? Peut-être. C'est peut-être aussi le virus respiratoire syncytial (VRS), un agent pathogène très répandu qui provoque une infection des poumons et des voies respiratoires. Ses symptômes apparaissent généralement de deux à huit jours après l'exposition au virus.

« C'est un virus qui, un peu comme la grippe (influenza), peut causer des problèmes respiratoires. Souvent, les symptômes sont légers. Mais chez les personnes plus fragiles, ça peut donner des problèmes plus importants. »

Comment ça s'attrape ?

Le VRS suit un modèle saisonnier annuel. Au Canada, les épidémies s'amorcent généralement à l'automne,

en octobre ou en novembre, et se terminent au début du printemps.

Le VRS est très contagieux. Selon le site Web du gouvernement fédéral, il se propage d'une personne à l'autre par l'entremise de contacts étroits. Puisqu'il est présent dans les gouttelettes respiratoires, le virus entre dans votre corps par le nez, les yeux ou la bouche lorsqu'une personne infectée tousse ou éternue à proximité de vous.

Vous pouvez aussi contracter la maladie en touchant une surface contaminée par le virus, comme une poignée de porte, avant de vous toucher la bouche, le nez ou les yeux.

Le VRS, c'est dangereux ?

La plupart du temps, les infections au VRS ne sont pas plus graves que celles d'un rhume banal et se résorbent en une à deux semaines. Néanmoins, la dangerosité varie grandement en fonction de l'âge et de l'état de santé de la personne infectée.

À quel point est-il une menace pour les personnes âgées vulnérables ?

« La grippe demeure la principale cause de problèmes respiratoires chez les personnes âgées, mais ici, chaque année, le VRS cause quand même un peu plus d'une centaine de décès chez les aînés et plus d'un millier d'hospitalisations. »

Le Survol

Le vaccin change-t-il la donne ?

Des avancées technologiques récentes ont permis d'en créer un. On a donc enfin un vaccin pour combattre le VRS chez les aînés. » Il est efficace à 82,6 %.

On pense que le vaccin pourrait protéger pour un certain nombre d'années, ce qui est une excellente nouvelle. »

Comment traiter le VRS ?

À défaut d'avoir le vaccin, est-il possible de traiter le VRS ? D'emblée, rappelons qu'il s'agit d'un virus et non d'une bactérie. Conséquemment, les antibiotiques sont inutiles. Il n'existe donc pas de traitement pour guérir l'infection.

Comme pour le rhume et la grippe, il faut se reposer, boire beaucoup de liquide et s'armer de patience. L'acétaminophène ou l'ibuprofène peuvent être consommés pour contrôler la fièvre et la douleur.

Soyez aux aguets, surtout si vous avez 65 ans et plus. Si votre état de santé se dégrade et que les symptômes s'aggravent, notamment l'apparition d'une difficulté respiratoire, consultez un médecin.

Comme prévenir est mieux que de traiter, suivez ces quelques conseils pour vous protéger et protéger les autres :

- Restez à la maison si vous êtes malade, si possible, et évitez d'entrer en contact avec des personnes qui présentent un risque élevé d'infection grave au VRS;
- Évitez les contacts étroits, comme les poignées de main et les baisers, avec les personnes qui présentent des symptômes de rhume;
- Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon ou utilisez un désinfectant pour les mains contenant au moins 60 % d'alcool,
- Toussez et éternuez dans un mouchoir en papier ou dans le pli de votre coude;
- Améliorez la ventilation intérieure, par exemple en ouvrant les fenêtres ou les portes;
- Nettoyez et désinfectez les surfaces fréquemment touchées;
- Portez un masque dans les lieux achalandés.



Semaine de prévention du suicide

Du 4 au 10 février 2024 se tiendra la 34^e Semaine de prévention du suicide. Avec comme thème « Mieux vaut prévenir que mourir », cette campagne met de l'avant l'importance de la prévention et encourage les gens à oser parler du suicide malgré les craintes ou l'inconfort, puisqu'agir peut faire toute la différence. Aborder la problématique du suicide avec nos proches et dans nos milieux est une façon de prévenir le suicide. C'est pourquoi, dans le cadre de cette campagne, nous vous invitons à oser parler du suicide. Le suicide est un sujet qui peut être difficile à aborder. Il peut susciter de l'incompréhension, du malaise ou de la crainte. C'est en le démystifiant que nous pouvons augmenter notre aisance à en parler et ainsi contribuer à sa prévention.

Identifier les signes de détresse

Chaque personne exprime sa détresse différemment. Nous pouvons cependant être à l'affût de changements (émotionnels, cognitifs, comportementaux) chez quelqu'un qui nous inquiète. Certains messages peuvent également être verbalisés directement ou indirectement par la personne. Voici quelques exemples d'indices auxquels s'attarder:

- Tristesse, découragement
- Des paroles comme: « La vie n'en vaut plus la peine », « Vous seriez bien mieux sans moi » et « J'en peux plus »
- Isolement
- Apparence négligée
- Absence de motivation
- Changements dans les habitudes de vie
- Intérêt soudain pour la mort
- Colère, impulsivité, agressivité

La vie nous amène tous à passer au travers de moments plus difficiles : des ruptures, des échecs, des rechutes, etc. En vivant un événement semblable, certaines personnes pourraient être fragilisées et devenir vulnérables au suicide, notamment quand cette situation touche leurs raisons de vivre

Déconstruire les mythes entourant le suicide

De fausses croyances circulent parfois autour du suicide. Elles peuvent venir créer des barrières pour en parler ouvertement. C'est pour cette raison que quelques informations valent la peine d'être rappelées:

Demander à quelqu'un s'il pense au suicide n'encourage pas le passage à l'acte. En fait, lui poser la question peut soulager la personne et la faire sentir moins seule. Le suicide n'est ni un geste lâche ni un geste courageux. Une personne ne se suicide pas par choix, mais par l'impression de ne plus avoir de choix. Il faut toujours prendre les « menaces » de suicide au sérieux : elles sont toujours des appels à l'aide. On doit demeurer vigilant devant tout comportement suicidaire. La personne qui pense au suicide veut cesser de souffrir et non arrêter de vivre.

On peut aider une personne suicidaire sans être un professionnel dans le domaine du suicide. Faire grandir la partie de la personne qui veut vivre est un moyen accessible d'aider quelqu'un.

Visitez le site de l'association québécoise de prévention du suicide pour plus d'informations : **oseparlerdusucide.com**



CHRONIQUE JURIDIQUE

Homologation du mandat de protection pour le respect de votre autonomie

Vous prenez rendez-vous avec un notaire pour signer un mandat de protection. Votre intention est de nommer une personne de confiance pour prendre les décisions à votre place si vous devenez inapte. Avec ce document vous croyez avoir tout prévu et que cette personne pourra prendre les décisions en votre nom sans autre formalité, *alors que ce n'est pas le cas*. Pourquoi ?

Le notaire vous apprend que ce n'est pas le cas et que votre mandat de protection devra être homologué pour que le mandataire puisse agir et vous représenter.

Pourquoi faire homologuer ?

Pour votre protection, trop d'abus sont encore faits auprès de personnes qui ne sont pas entièrement inaptes.

Avant de vous retirer l'exercice de vos droits, le juge ou le greffier spécial de la cour supérieure aura besoin des preuves de la perte des facultés mentales nécessaires à la prise de décisions éclairées. Parmi ces preuves on retrouve l'évaluation de votre état de santé faite par un **médecin** qui devra également exprimer son opinion professionnelle quant à votre capacité ou incapacité. Le **travailleur social** devra également vous évaluer et exprimer son opinion pour les aspects qui relèvent de ses compétences. Outre la présence de votre inaptitude et la compétence du mandataire à assumer ses responsabilités, le juge (ou greffier) évaluera et se prononcera sur la validité du mandat (s'il répond aux exigences

prévues par la loi). Il évaluera également si le mandat doit être homologué en totalité ou en partie (notamment en fonction de votre degré d'inaptitude) et s'il doit le compléter pour que vous soyez adéquatement pris en charge.

Qui s'occupe de l'homologation alors ?

C'est votre mandataire qui devra entamer les démarches en vue de faire homologuer votre mandat. Il se fera généralement aider d'un notaire qui pourra être le même que celui qui a reçu votre mandat de protection ou un autre notaire de son choix.

Temps et coûts

L'homologation d'un mandat de protection ne se fait pas en quelques heures, ni en quelques jours. Les délais sont variables, tant au niveau des évaluations qu'au niveau du processus judiciaire. Ces coûts varient

habituellement de 650 \$ à 1200 \$. Les coûts sont également variables et le mandataire doit s'informer auprès du notaire qu'il consulte de ces éléments dès le départ. Des coûts additionnels sont possibles, comme l'ajout d'une assemblée de parents qui n'était pas prévisible au départ.

Un mandat d'inaptitude est là pour vous protéger!






QUELQUES MYTHES ET VÉRITÉS SUR LE CAFÉ !




1- Le café fait augmenter la tension artérielle

Si on consomme du café régulièrement, il peut faire augmenter la tension artérielle, mais seulement de façon passagère. Cependant, le café peut aggraver une hypertension artérielle déjà existante.

2- Le café peut provoquer une dépendance

On ne devient pas accro au café comme on devient accro à la cigarette.  Cependant, si on consomme beaucoup de café et qu'on cesse brutalement, on peut ressentir des maux de tête, de la fatigue ou de la somnolence pendant un ou deux jours.

3- Le café déclenche la migraine

 Contrairement aux idées reçues, le café a un effet vasoconstricteur. Lorsqu'on sent venir une migraine, un bon café peut aider à resserrer les vaisseaux sanguins dilatés et à atténuer la douleur.

4- L'expresso contient plus de caféine que le café filtre

Faux, même s'il est plus noir, plus épais et plus fort en goût, l'expresso est tout de même moins riche en caféine qu'un café filtre. Et ceci vient essentiellement du processus de préparation de chacune de ces boissons.

5- Le café ne se conserve pas dans le réfrigérateur ou le congélateur

Le café (en grains ou moulu) ne devrait pas être gardé au réfrigérateur ni au congélateur. En le mettant ainsi au frais, le café s'imprègne de l'humidité du milieu, ce qui crée de la condensation sur les grains lorsque vous les sortez de votre réfrigérateur ou congélateur.

6- Le café décaféiné n'est pas complètement sans caféine

Vrai, le café décaféiné signifie qu'environ 97% de la caféine a été retirée de son contenu. Il reste donc environ 3% de caféine dans le café décaféiné.

7- Le lait dans le café est difficile pour le système digestif

Arrivé dans l'estomac, le lait caille en fines particules, c'est normal. Mais, avec du café, les particules sont alors plus grosses et restent plus longtemps dans l'estomac, d'où la sensation de digestion plus lourde. C'est pour cela que lorsque l'on boit du café au lait, notre halène sent plus mauvaise.

8- Fait amusant : Le café ne contient pas de calcium, il n'aide en rien pour les os du corps humain, mais c'est bon alors ne vous en privez pas !



Les recettes

Pâté Wellington

(excellente recette végétarienne)

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
- 1 contenant de champignons de 227 g, tranchés
- 1 oignon haché
- 1 carotte coupée en dés
- 1 branche de céleri coupée en dés
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché
- 160 ml (2/3 de tasse) de lentilles en boîte
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de légumes
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce Worcestershire
- 5 ml (1 c. à thé) de thym frais haché
- 125 ml (1/2 tasse) de graines de tournesol hachées
- 80 ml (1/3 de tasse) de chapelure panko
- Sel et poivre au goût
- Pâte à tarte



Étapes

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les champignons de 5 à 7 minutes, jusqu'à évaporation complète du liquide.
2. Ajouter l'oignon, la carotte et le céleri. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 minutes en remuant régulièrement.
3. Ajouter l'ail, les lentilles, le bouillon de légumes, la sauce Worcestershire et le thym. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 20 minutes, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres et que le bouillon soit complètement absorbé.
4. Ajouter les graines de tournesol et la chapelure. Saler, poivrer et remuer. Retirer du feu et laisser tiédir.
5. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
6. Sur une surface farinée, abaisser la pâte en un rectangle. Au centre du rectangle de pâte, étendre la préparation aux lentilles en laissant un espace libre de 5 cm (2 po) à chaque extrémité.
7. Badigeonner le pourtour de la pâte d'un peu de beurre
8. Rabattre les côtés les plus longs de la pâte feuilletée sur la garniture, puis rabattre les extrémités de la pâte sous le Wellington. Pincer les extrémités de la pâte pour la sceller.
9. Déposer le Wellington sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Badigeonner la pâte avec un œuf.

Cuire au four de 30 à 35 minutes. Retirer du four et laisser reposer 5 minutes avant de trancher. Délicieux arroser d'une soupe crème de tomate non diluée.

Le Survol



Comment repérer une fausse publicité sur les médias sociaux

Les escroqueries liées à de fausses publicités sur les médias sociaux se sont multipliées depuis les dernières années. Voici ce qu'il faut savoir et comment se protéger.

Une agence indépendante du gouvernement des États-Unis, a annoncé qu'en 2022, « plus de 95 000 personnes ont déclaré collectivement environ 1,05 milliard de dollars canadiens en pertes liées à la fraude sur les réseaux sociaux « Même les publicités légitimes sont clonées afin d'être utilisées à des fins malicieuses. Un conseil: en cas de doute, ne cliquez pas! «Il est possible de cacher le nom de domaine d'un site web, donc vous ne savez pas où une publicité vous mènera.»

Fausse publicité: signe de danger.

Parfois, certaines aubaines semblent trop avantageuses pour être vraies. La majorité du temps, celles-ci sont frauduleuses, « Le vieil adage "Si c'est trop beau pour être vrai, ça l'est probablement" s'applique toujours aux publicités en ligne »,

Des expressions telles que « offre d'une durée limitée » et « rupture de stock imminente » sont souvent employées dans les fausses publicités sur les médias sociaux.

Les prix sont dérisoires

-Lorsqu'une publicité offre des rabais impressionnants sur des produits de marque, elle s'avère souvent une arnaque.

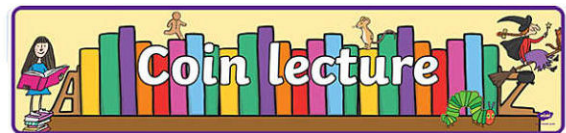
-L'adresse ne débute pas par « <https://> » (S) très important qui indique un site sécurisé.

-On vous demande rapidement votre numéro de carte de débit.

-N'utilisez jamais votre carte de débit en ligne. Utilisez plutôt votre carte de crédit, Si vous vous faites arnaquer, une carte de débit vous offrira très peu de protection.

-Si une compagnie empêche les utilisateurs de commenter sous ses publications sur les médias sociaux, elle est potentiellement frauduleuse.

- Ne soyez pas dupes devant des publicités bien conçues. Les fraudeurs conçoivent de faux sites web et publicités qui ont une apparence tout à fait légitime.



Ce que la vie doit au rire

BOUCAR DIOUF 29,95 \$



« L'humour est le moyen par lequel j'arrive à prendre le dessus sur le hamster qui trotte constamment dans mon cerveau », écrit Boucar en ouverture de ce livre en deux parties. Dans la première, il nous explique, avec l'éloquence et la fantaisie qu'on lui connaît, les bienfaits du rire sur la santé, physique et mentale. Dans la seconde, il retrace, à travers de petits textes humoristiques, le chemin qui a fait de lui le plus Québécois des Sénégalais. « Le rire, c'est comme les essuie-glaces : ça n'arrête pas la pluie, mais ça permet d'avancer

Février 2024

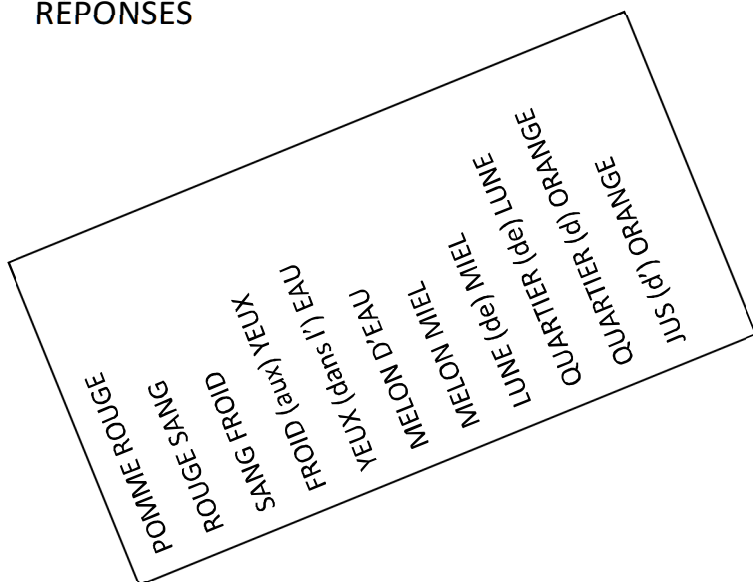


BON JUS D'ORANGE

Pour avoir un bon verre de jus d'orange bien froid, vous devez traverser le labyrinthe en n'empruntant que les cases contenant des mots qui forment une expression connue. Il faut y aller de haut en bas, de gauche à droite, mais pas en diagonale, ni à reculons ! On débute avec le mot « pomme » en haut à gauche pour terminer en bas à droite !! Bon parcours.

→ POMME	CHAT	VEILLE	ROCHE	CHIEN	VERRE	CACAO
ROUGE	SANG	FROID	YEUX	PIERRE	SUCRE	LAIT
VILLE	GLOBE	TORTUE	EAU	MELON	TASSE	FARINE
ARBRE	MOUCHE	POIVRE	PELLE	MIEL	LUNE	LAPIN
CANARD	PAGE	SUCRE	MAGIE	BOSSE	QUARTIER	ORANGE
SINGE	SEL	SOLEIL	LIÈVRE	BULLE	BALLE	JUS

RÉPONSES



Réflexions et pensées

La gomme à effacer dit au crayon :

- Comment vas-tu, mon ami ?

Le crayon répondit avec colère :

- Je ne suis pas ton ami... je te déteste

Elle dit avec étonnement et tristesse !!!

- Pourquoi ?
- Parce que vous effacez ce que j'écris...
- Je n'efface que les erreurs, je suis une gomme et c'est mon travail.
- Ce n'est pas du travail.
- Mon travail est aussi utile que le vôtre.
- Tu as tort et tu es arrogante, car celui qui écrit vaut mieux que celui qui efface...
- Effacer l'erreur équivaut à écrire la bonne chose...

Le crayon resta silencieux un moment, puis dit avec une certaine tristesse :

- Mais je te vois diminuer de jour en jour...

La gomme répond :

- Parce que je sacrifie quelque chose de moi-même à chaque fois que j'efface une erreur...

Le crayon dit d'une voix triste :

- Et je sens que je suis plus petit que je ne l'étais...

La gomme dit en le consolant :

- Nous ne pouvons profiter aux autres que si nous faisons un sacrifice pour eux...

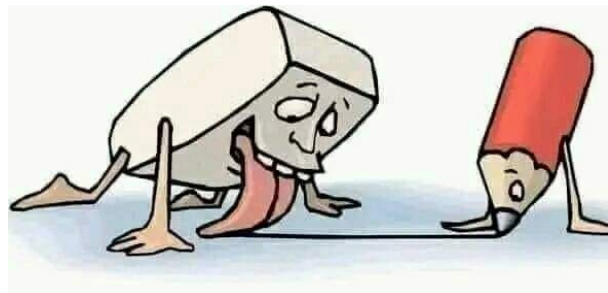
Alors, la gomme regarda le crayon avec une grande sympathie et dit :

- Me détestes-tu toujours ?...

Le crayon sourit et dit :

- Comment puis-je te détester alors que le sacrifice nous a réunis...

Chaque jour vous vous réveillez...
votre durée de vie diminue d'un jour...
Si vous ne pouvez pas être un crayon
pour écrire le bonheur des autres,
alors soyez une gomme douce avec
laquelle effacer leurs chagrins et
répandre l'espoir et l'optimisme dans
leurs âmes.



Le Survol

Les anniversaires

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

Bonne fête et laissez-vous parler
d'amour



FÉVRIER

Sylvie Tremblay

Mélissa Bédard

Sylvie Guimond

Andréanne Lavoie-Devost

Caroline Ouellet

Jean Lebel

Huguette Roy

Donna-Louis Bankins

Hélène Poitras

MARS



Claudin Ouellet

Julie Morin

David Thibault

Gaston Caron

Jacinthe Dubé

Ghislaine St-Pierre

René Bélanger

Sylvie Lafontaine

Brigitte Imbeault

Avec nos
condoléances
les plus sincères



Guy Caron

Le 12 janvier 2024
est décédé à
l'âge de 62 ans

M. Guy Caron de Trois-Pistoles
époux de Gylaine Devost,
membre de notre association



Jacinthe Leblond

À Trois-Pistoles
le 24 décembre
est décédée
à l'âge de 64 ans

Mme Jacinthe Leblond
membre de
notre association



Notre équipe de chauffeurs à votre service



Ghislaine St-Pierre



Josée Roy



Johanne Rioux



Viateur Rioux



Jean-Yves Dubé



Claudin Ouellet

L'Éveil des Basques
589, rue Richard, Trois-Pistoles (Québec) G0L 4K0
Tél.: 418 851-2861 • Téléc.: 418 851-2864
transports@eveilidesbasques.org



René Bélanger