

LE SURVOL

Bulletin interne de l'association de personnes handicapées

L'Éveil des Basques Inc.

589 rue Richard, Trois-Pistoles, G0L 4K0

418-851-2861

Courriel: info@eveildesbasques.org

MARS 2026

Vol. 26 No 2



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

Conseil d'administration	3
Mot de la rédaction et de la présidente	4
Départ de Madame Muriel Mercier	5
Retour sur les activités et Nouvelles de la Maison Martin-Matte	6
Connaissez-vous Paul-Claude Bérubé ?	7
Mars mois de l'épilepsie	8
D'où vient ce fameux poisson d'avril	9
Calendriers des activités - mars et avril	10-11
C'est bon ou pas??	12
Chronique juridique : La cession de bail et l'éviction	13
Chronique santé : Ostéoporose : où en sommes-nous?	14
Recette : Pain pita au poulet et érable	15
Informatique : Les 10 pires mots de passe	16
Le coin des jeux : Expressions avec nos amis aîlés	17
Réflexion : Avez-vous gardé votre âme d'enfant	18
Anniversaires	19
Nos services	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 2025-2026



1ere rangée	
Carole Sénéchal	Directrice
Julie Gamache	Présidente
2e rangée	
Gilles Thibault	Trésorier
Gemma Lagacé	1ere Vice-Présidente
Éric Dumais	Directeur
Céline Pelletier	2e Vice-Présidente
Diane Gagnon	Secrétaire

Prochain bulletin : 18 mai 2026

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

Mot de la rédactrice



Bonjour,

Une autre fois, nous avons changé d'heure. Le 8 mars dernier, nous avons vu nos journées s'allonger d'une heure. Quel bonheur! Quel regain de vie! Comme

toujours, on se dit que nous avons survécu à un autre hiver et que malgré tout ce ne fut pas si pire.

Normalement, le retour des beaux jours va de pair avec optimisme accru et bonne humeur. La motivation et le moral étant généralement en hausse à cette période, certains en profiteront pour prendre de bonnes résolutions. À chacun ses petits bonheurs ! Quoi qu'il arrive, profitez-en pour vous faire plaisir. Sachez qu'il faut apprendre à se féliciter des actions et efforts entrepris dans la journée, mais aussi et surtout à se récompenser. Le but ? Garder bien en tête ses objectifs et en tirer satisfaction une fois que ceux-ci sont atteints !

Bon printemps

*Mona Banville,
agente d'information*

P.S.

Qui dit mois d'avril dit renouvellement des cartes de membres qui vous offrent une foule d'avantages en plus de soutenir notre association. Plus de détails dans le formulaire joint à votre bulletin.



Mot de la présidente



Chers(ères) lecteurs et lectrices, le printemps s'installe doucement, encore timide, mais déjà porteur de journées remplies de

soleil et de chaleur.

Les journées s'allongent pour notre plus grand bonheur, et l'air, un peu plus doux chaque matin, nous rappelle que la nature se réveille tranquillement après les longs mois d'hiver. Les premiers chants d'oiseaux, les bourgeons qui pointent timidement et la lumière qui s'étire jusque tard en après-midi nous donnent une énergie nouvelle, presque contagieuse.

Bien sûr le printemps ne serait pas complet sans la traditionnelle sortie à la cabane à sucre. Ce sera l'occasion parfaite de vivre des moments réconfortants, parsemés de sourires, de souvenirs qui se créent autour d'une bonne dose de sucre que nous aimons tant.

Je vous souhaite de savourer chaque rayon de soleil, chaque sourire et chaque instant simple qui fait du bien.

Bon printemps à toutes et à tous!

Julie Gamache, présidente

P.S. la date et lieu de la cabane à sucre ne sont pas encore connus, mais nous vous aviserons personnellement et nous l'indiquerons sur notre Facebook. À suivre!

Départ de Madame Muriel Mercier

Nous souhaitons vous informer que Madame Muriel Mercier, responsable des ressources humaines au sein de notre association depuis le 3 juin 2024, a récemment quitté ses fonctions afin de poursuivre de nouveaux projets professionnels.

Depuis son arrivée, Muriel a contribué au bon fonctionnement de l'organisation grâce à son professionnalisme, son sens de l'écoute et son engagement envers l'équipe. Par son travail et sa présence, elle a participé au développement des ressources humaines et à la mission de l'association, toujours avec rigueur et bienveillance.

Nous tenons à souligner sa contribution et à la remercier sincèrement pour le travail accompli durant son passage parmi nous. Sa collaboration a été appréciée et son implication a été bénéfique pour l'organisation.

Au nom du conseil d'administration, de la direction et de toute l'équipe, nous lui adressons nos remerciements les plus chaleureux.

Nous lui souhaitons beaucoup de succès dans la poursuite de sa carrière, ainsi que de nombreuses réussites et de belles opportunités dans cette nouvelle étape de sa vie.

Marie-Eve Ouellet et Benoît Beaulieu

Co-directeurs Éveil des Basques

Chers membres,

Je pars pour Québec le cœur plein de souvenirs. Vous êtes et vous continuerez d'être mon carburant lorsque les temps sont plus difficiles. Je vous suis reconnaissante pour votre accueil, votre chaleur et nos moments de complicité. Vous allez profondément me manquer. Il y a dans la simplicité de nos interactions, quelque chose d'unique qui vous distingue du reste du monde: l'authenticité.

Quand vous parlez, vous le faites avec votre cœur dans toute sa splendeur et sans arrière-pensée.

Tant pis pour les filtres, ce que les autres pensent... vous êtes qui vous êtes et c'est tout à votre honneur.

J'ai espoir de poursuivre vos enseignements,

Merci encore pour cette opportunité!

Muriel Mercier

Responsable des ressources humaines
SST



Retour St-Valentin

Le vendredi 6 février dernier, nous avons célébré notre fête annuelle de la St-Valentin. Fidèles à notre tradition, nous avons encouragé la pizzeria « La Pizza 2.0 ». Comme d'habitude, la pizza était délicieuse et accompagnée d'une bonne portion de frites ainsi que d'un morceau de gâteau. Ensuite, les 27 personnes présentes ont passé l'après-midi à jouer au bingo. Tous étaient magnifiques dans leurs beaux habits rouges ou roses.

Félicitations à Micheline Beaulieu, qui a remporté le 10 \$ pour avoir complété son mot caché.



Merci à vous, chers membres, pour votre participation. Notre fête de l'amour a été un succès grâce à votre merveilleuse présence.

Retour sur la semaine de relâche

À l'Éveil, la semaine de relâche scolaire est synonyme d'activités spéciales. Nous avons commencé la semaine avec un dîner au Dixie Lee, suivi du visionnement du film Le Marsupilami au cinéma de Rimouski. Nous avons poursuivi avec une après-midi de bingo le mercredi 4 mars. Finalement, nous avons conclu la semaine en beauté, le vendredi 6 mars, au son de la douce musique de handpan avec Stéphane Lévesque.

Cette semaine a été remplie de précieux fous rires, de détente, d'entraide et de plaisir. Merci à vous pour tout cela.

Évidemment, je ne peux passer sous silence l'aide de nos accompagnateurs. Sans votre soutien, la semaine n'aurait pas été un aussi grand succès.

Elisabeth Beaulieu, intervenante

En direct de la Maison Martin-Matte

Le printemps s'installe doucement. Après les mois plus froids, on retrouve le plaisir de sortir, de créer et de rêver un peu plus grand. C'est une saison qui nous rappelle que tout peut recommencer, se transformer, fleurir autrement.

À la Maison Martin-Matte, nous avons reçu une belle aide financière de l'AQLPH pour l'achat de matériel qui profitera autant aux locataires qu'aux membres de l'Éveil qui fréquentent notre milieu de vie. De beaux moments et de nombreuses activités pourront être réalisés grâce à ce soutien. La Fondation Martin-Matte nous permettra également de faire construire un meuble sur mesure afin de disposer ce matériel et de le rendre accessible à tous. Ces appuis sont essentiels et d'une grande valeur pour notre organisme.

En mars, Madame Muriel Mercier a quitté ses fonctions au sein de notre organisme. C'est avec une profonde reconnaissance pour son travail et la volonté de poursuivre la voie qu'elle a tracée que nous continuerons d'avancer. Un immense MERCI à Muriel.

En mai, nous accueillerons une nouvelle coordonnatrice de soins. Nous souhaitons la bienvenue à Madame Nathalie Dumont au sein de notre équipe. Madame Andrée Bélisle poursuivra quant à elle son travail remarquable à la Maison Martin-Matte dans un nouveau rôle. Nous avons bien hâte que notre équipe soit complète afin d'accompagner pleinement nos locataires.

Belle lecture et beau printemps à toutes et à tous.

Marie-Eve Ouellet, Co-directrice,

Maison Martin-Matte

Qui est Paul-Claude Bérubé



Paul-Claude Bérubé est d'abord un petit gars de chez-nous, fils de **Fernand Bérubé** et **Lina Lavoie**. Il a déjà siégé au conseil d'administration de l'Éveil, ainsi que sa mère.

Mais il est aussi un homme fort connu et respecté. Paul-Claude Bérubé est avocat en droit administratif, enseignant, secrétaire corporatif et formateur professionnel, conférencier international, reconnu pour son expertise en leadership inclusif, en mobilisation des équipes et en droits humains.

Formation et carrière juridique

- Membre du Barreau du Québec depuis 1984
- Membre honoraire du Barreau de Port-au-Prince (Haïti)
- Baccalauréat en droit de l'Université Laval
- Il cumule plus de 40 années d'expérience à l'intersection du droit, du développement personnel et organisationnel et de la défense des droits humains)

Il a également dirigé un cabinet portant son nom, Paul-Claude Bérubé Avocats, à Saint-Jean-sur-Richelieu.

🌐 Engagement international

Il a travaillé dans plus de 20 pays comme formateur ou consultant pour les Nations Unies. Depuis 2009, M. Bérubé offre bénévolement des aides juridiques aux gouvernements et organisations de la société civile en Inde, en Afrique du Sud, au Kenya et à Haïti.

- L'International Senior Lawyers Project (New York)
- Divers organismes publics et privés

Rôles de gouvernance et leadership

Il a occupé plusieurs postes importants, dont :

- Président du CA de Vie autonome Canada (1999–2010)
- Premier président du CA de Normes d'Accessibilité Canada, nommé par le Gouverneur en conseil
- Vice-président du conseil d'administration de Canada Soccer
- Direction d'organismes
- En 2025, il a été nommé **directeur général de la COPHAN** (Confédération des organismes de personnes handicapées du Québec).

Reconnaissance

- Il a reçu des distinctions pour son travail en matière de **droits des personnes handicapées**, notamment à l'international.



M. Bérubé était des nôtres, lors du 30^e anniversaire de l'Éveil en 2008

Mars mois de l'épilepsie

MYTHES ET IDÉES FAUSSES SUR L'ÉPILEPSIE

Le terme épilepsie vient d'un mot grec qui signifie "possession". Les Grecs croyaient que des démons étaient à l'origine des crises épileptiques, qu'ils considéraient comme un phénomène surnaturel. La nature réelle de l'épilepsie a longtemps été déformée par les mythes et la peur, et les gens continuent d'entretenir de fausses conceptions au sujet de cette affection.

Douze mythes et idées fausses répandus concernant l'épilepsie

Les mythes et les idées fausses :

Les faits

1. On peut avaler sa langue durant une crise. Il est physiquement impossible d'avaler sa langue.

2. On doit mettre quelque chose entre les mâchoires d'un épileptique qui a une crise. Surtout pas! On risquerait ainsi d'ébrécher les dents, de fendre les gencives ou même de fracturer la mâchoire de la personne. Il suffit de tourner doucement la personne sur le côté et de mettre un coussin ou un vêtement replié sous sa tête afin de l'empêcher de se blesser.

3. On doit maîtriser un épileptique en crise. Il ne faut jamais tenter de maîtriser la personne! La crise suit son cours et on ne peut l'arrêter.

4. On ne voit l'épilepsie survenir que chez les enfants. L'épilepsie frappe les plus de 65 ans presque aussi souvent que les enfants de moins de 10 ans. Au troisième âge, les crises sont souvent la conséquence d'autres problèmes de santé tels qu'un accident vasculaire cérébral ou un trouble cardiaque.

5. Les personnes atteintes d'épilepsie sont handicapées et ne peuvent pas travailler.

Les personnes épileptiques ont les mêmes habiletés et la même intelligence que la moyenne des gens. Certains présentent des crises graves et ne peuvent travailler, d'autres ont une productivité tout à fait normale.

6. Avec les médicaments qui existent aujourd'hui, l'épilepsie est un problème pratiquement résolu.

L'épilepsie est un trouble chronique qui peut être traité avec succès dans un grand nombre de cas. Malheureusement, le traitement n'est pas toujours efficace et il existe un besoin pressant de pousser la recherche.

7. L'épilepsie est un trouble rare qui ne touche pas beaucoup de gens.

Au Canada, l'épilepsie concerne au-delà de deux fois plus de patients que les handicaps moteurs cérébraux (55 000), la dystrophie musculaire (28 000), la sclérose en plaques (39 000) et la fibrose kystique (3 400) réunies.

8. On ne peut prévoir ce qu'une personne fera pendant une crise épileptique.

Les crises suivent habituellement un schéma caractéristique, et la personne agit à peu près de la même façon chaque fois. Son comportement peut être inapproprié, mais il est peu probable qu'il constitue un danger pour les autres.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site de l'association québécois de l'épilepsie. (AQE)

<https://aqepilepsie.org/>



Mais au fait, d'où vient ce fameux poisson d'avril ?

Tout a commencé, paraît-il, en 1564 lorsque le roi Charles IX décida de modifier la date du changement d'année...

Jour saint pour tous les blagueurs, le 1er avril est traditionnellement synonyme de farce. Les professeurs sont souvent les victimes d'élèves ingénieux, les médias diffusent allègrement des canulars et tout le monde y va de son piège. Petit retour sur la plus rigolote des traditions.

A l'origine était Charles IX
Si l'origine du poisson d'avril est controversée, l'hypothèse la plus courante le fait naître au 16ème siècle. En 1564, le roi Charles IX a décidé que l'année ne commencerait plus le 1er avril mais le 1er janvier. Un changement a également décalé les échanges de cadeaux et d'étrennes qui marquaient le passage à la nouvelle année. Pour semer le doute au sujet de la date réelle du nouvel an, certains ont persisté à offrir des présents en avril. Avec le temps, les petits cadeaux d'avril se sont transformés en cadeaux pour rire, en blagues, puis en stratagèmes pour piéger les autres.

Pourquoi le choix du "poisson"

Si les farces sont désormais connues sous le nom de "poisson d'avril", cela remonte là encore à ce cher 16ème siècle. Les cadeaux que l'on s'offrait en avril étaient souvent alimentaires. Cette date étant à la fin du carême, période durant laquelle la consommation de viande est interdite chez les chrétiens, le poisson était le présent le plus fréquent. Lorsque les blagues se développèrent, l'un des pièges les plus courants était l'offrande de faux poissons.

Et dans les autres pays...

La tradition de la blague du 1er avril, au départ occidentale, s'est peu à peu diffusée. Elle s'exprime de différentes manières en fonction

des pays. En Angleterre, par exemple, le 1er avril est l' "April's fool day". Les farces ne se font que le matin et si vous êtes piégé, vous êtes "une nouille". En Ecosse, soyez deux fois plus vigilant qu'en France car les farceurs peuvent également sévir le 2 avril. Au Mexique, l'unique tour consiste à subtiliser le bien d'un ami. La victime aura en échange des bonbons et un petit mot lui indiquant qu'il s'est fait avoir. Il existe même une version indienne du poisson d'avril : elle a lieu le 31 mars et se nomme la fête d'"Huli".

Quelques canulars célèbres de ces dernières années

1992 : une radio publique nationale américaine annonce que Richard Nixon est candidat à l'élection présidentielle. Son slogan de campagne : "Je n'ai rien fait de mal, je ne recommencerais pas".

1999 : la radio BBC 4 affirme à ses auditeurs que l'hymne national anglais "God save the Queen" va être prochainement remplacé par un chant européen en allemand. Des milliers d'auditeurs appellent l'antenne, scandalisés.

2000 : le quotidien sportif portugais "A bola" publie un article selon lequel l'UEFA a décidé de retirer l'organisation de l'Euro 2004 à son pays. Un traumatisme pour certains lecteurs...





















2002 : le site Internet canadien "Bourque Newswatch" annonce le départ du ministre des Finances, Paul Martin. Repris par le bulletin financier britannique, "The Gartman Letter", la nouvelle aurait fait perdre 32 cents au dollar canadien.























Cré@KarineDo

AVRIL 2026



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		1 13h Méli-Mélo 	2 13h Apprentis artisans 	3 Congé Scolaire Vendredi Saint
6 Congé Scolaire Lundi de Pâques	7 13h Projet Bois 	8 13h Méli-Mélo 	9 13h Apprentis artisans 	10 Sortie Cabane à sucre
13 13h Rayon de partage 	14 13h Projet Bois 	15 13h Méli-Mélo 	16 13h Apprentis artisans 	17 13h Quilles 
20 13h La chaîne de Bonté 	21 13h Projet Bois 	22 13h Méli-Mélo 	23 13h Apprentis artisans 	24 13h Karoké 
27 13h Rayon de partage 	28 9h Cuisine  13h Projet Bois 	29 13h Méli-Mélo 	30 13h Apprentis artisans 	

MAI 2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
				1 13h Quilles 
4 13h La chaîne de bonté 	5 13h Projet Bois 	6 13 h Méli-Mélo 	7 13h Apprentis artisans 	8 13h Karaoke 
11 13h Rayon de partage 	12 9h Cuisine  13h Projet Bois 	13 13h Méli-Mélo 	14 13h Apprentis artisans 	15 Congé scolaire
18 Congé Scolaire	19 13h Projet Bois 	20 13h Méli-Mélo 	21 13h Apprentis artisans 	22 13h Karaoke 
25 13h Rayon de Partage 	26 13h Projet Bois 	27 13h Méli-Mélo 	28 13h Apprentis artisans 	29 13h Quilles 

C'est bon ou pas ??

Sortir les cheveux mouillés en hiver

Bien des craintes en lien avec la santé relèvent d'idées reçues. À tort ou à raison?



CE N'EST PAS RECOMMANDÉ.

Cette pratique n'est pas sans conséquence, mais pas forcément pour les raisons auxquelles on pense.

Contrairement à une croyance largement répandue, s'exposer au grand froid avec les cheveux mouillés n'augmente pas le risque d'attraper un rhume ou une grippe puisque ces affections sont causées par des virus.

« Si quelqu'un tombe malade à ce moment-là, c'est tout simplement parce qu'il a été en contact avec une personne porteuse d'un virus contagieux durant la même période, assure le Dr Stéphane Perron, médecin-conseil à l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ). En revanche, la combinaison de l'humidité et du froid provoque un refroidissement rapide du corps. Les gens vont donc ressentir le froid plus intensément. »

L'autre danger, c'est de développer des engelures ou de souffrir d'hypothermie si la température est très basse : plus il fait froid, plus les risques augmentent.

S'asseoir sur une surface froide

Bien des gens croient que les surfaces froides peuvent causer ou aggraver les hémorroïdes. Selon le Dr Mickael Bouin, gastro-entérologue, c'est un mythe.

Les hémorroïdes sont provoquées par une pression excessive sur les veines de l'anus ou du rectum, explique-t-il. L'une des principales causes est la constipation. La formation des hémorroïdes n'a donc rien à voir avec la température. Le froid pourrait même soulager temporairement les symptômes puisqu'il entraîne une vasoconstriction des vaisseaux sanguins.

En fin de compte, s'asseoir longtemps sur une surface froide risque juste de créer... de l'inconfort !



Boucher la cavité d'une dent avec une gomme à mâcher

C'EST BON. Lors de la perte d'un plombage, la dent devient vulnérable aux infections et aux variations de température. Il est donc primordial de consulter son dentiste dès que possible pour remplacer l'obturation perdue.

En attendant le rendez-vous, des mesures temporaires peuvent cependant être prises pour protéger la dent et soulager l'inconfort et la sensibilité dentaire, telles que bloquer l'espace du plombage avec un morceau de gaze stérile ou... une gomme à mâcher sans sucre.

Selon le Dr Félix Girard, professeur à la Faculté de médecine dentaire de l'Université de Montréal, il n'y a pas de problème à recourir à ce truc, pourvu que ce soit pour une courte durée, idéalement pas plus de 24 heures.





CHRONIQUE JURIDIQUE

La cession de bail et l'éviction rendues plus complexes

Vous voulez céder votre bail ou sous-louer à une autre personne ? Sachez que votre propriétaire pourra désormais plus facilement s'y opposer. Le projet de loi 31 en matière d'habitation vient, en plus de limiter le droit de cession de bail, instaurer des mesures sur les évictions, hausser les montants versés en dédommagement aux locataires évincés et renforcer des clauses du bail.

Dorénavant, le propriétaire pourra s'opposer à une sous-location et récupérer le logement pour y effectuer des travaux, par exemple. Toutefois, en cas de refus du propriétaire, le locataire sera libéré de ses obligations ; il n'aura donc pas à envoyer d'avis de non-reconduction de bail au locateur. Pour céder son bail, le locataire doit obligatoirement aviser le locateur, **par écrit**, en mentionnant le nom et l'adresse de la personne intéressée ainsi que la date de cession envisagée. Le locateur a ensuite 15 jours, à compter de la date de réception de l'avis de cession ou de sous-location du locataire, pour donner sa réponse. S'il ne répond pas dans ce délai, il est réputé avoir accepté la cessation.

Autre nouveauté : si le locateur décide d'évincer un locataire, le locataire est désormais réputé avoir refusé un avis d'éviction s'il n'y a pas répondu positivement dans un délai d'un mois. Si le locataire reçoit un avis d'éviction, il est recommandé de ne rien signer immédiatement, même si le propriétaire ou son représentant se présente à la porte avec un avis à signer. Une fois l'avis

signé, il lui serait difficile de faire marche arrière. Si le locataire refuse l'éviction, ce sera au propriétaire que reviendra la tâche de présenter sa cause devant le Tribunal administratif du logement. Auparavant, c'était au locataire d'aller faire valoir ses droits. Si le locataire est évincé, son indemnité sera maintenant plus élevée. La nouvelle loi prévoit qu'elle sera d'un mois de loyer par année d'habitation continue dans le logement, avec un minimum de trois mois et un maximum de 24 mois, plus un montant pour couvrir le déménagement. Par ailleurs, pour dissuader les propriétaires de hausser les loyers de manière indue, la loi impose désormais des amendes aux locateurs qui omettent de remplir la clause G du bail, dans laquelle est inscrit le montant le plus bas payé pour le loyer au cours des 12 derniers mois.

Actuellement, un locateur ne peut reprendre un logement ou évincer un locataire lorsque ce dernier ou son conjoint est âgé de 70 ans ou plus, occupe le logement depuis au moins 10 ans et a un revenu égal ou inférieur au revenu maximal lui permettant d'être admissible à un logement à loyer modique (38 000 \$).





Chronique santé

Ostéoporose: où en sommes-nous?

Saviez-vous que plus de 80 % des fractures survenant chez les personnes de 50 ans et plus sont attribuables à l'ostéoporose ? Hélas, cette maladie silencieuse ne fait pas toujours l'objet d'un diagnostic et d'un traitement adéquats.

Qu'est-ce que l'ostéoporose?

Il s'agit d'une affection du métabolisme caractérisée par une diminution de la densité minérale osseuse et une altération de la microarchitecture de l'os, ce qui provoque une fragilisation. Elle survient généralement avec l'âge et la chute des hormones sexuelles. Plus de 2,3 millions de Canadiens vivent avec l'ostéoporose. Selon l'Agence de la santé publique du Canada, entre 40 et 65 ans, le risque d'obtenir un diagnostic d'ostéoporose double tous les 5 ans.

L'ostéoporose est plus fréquente chez les femmes. « Dès la pré-ménopause, quand la production d'œstrogène commence à diminuer, ça crée une inflammation dans le corps. Cette dernière active des cellules qui vont absorber de l'os. Cette perte accélérée de masse osseuse attribuable à la ménopause explique en grande partie pourquoi la maladie est plus fréquente chez les femmes.

Les hommes ont une densité osseuse supérieure à celle des femmes et ils sont moins sujets aux chutes. Chez eux, la perte de densité osseuse se déroule de façon plus progressive, car la baisse de testostérone propre à l'andropause ne provoque pas d'inflammation. Toutefois, au moins 1

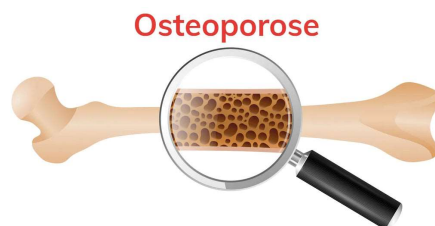
homme sur 5 se fracturera un os parce qu'il souffre de cette maladie.

Des symptômes tardifs

L'ostéoporose peut se développer pendant des années sans manifester le moindre symptôme. La fracture de fragilisation, qui touche généralement la hanche, la colonne vertébrale, le poignet ou l'épaule, peut aussi survenir de façon spontanée ou à la suite d'une simple toux, d'un étirement ou d'une torsion. Un test de densité minérale osseuse (DMO) de référence est pertinent à l'âge de 70 ans.

4 façons de prévenir la maladie

- Avoir une alimentation adéquate, riche en calcium et un apport suffisant en vitamine D.
- Bouger : des exercices de résistance musculaire sont conseillés pour renforcer les os et diminuer le risque de chute.
- Envisager l'hormonothérapie : une combinaison d'œstrogène et de progestatif soulage les symptômes de la ménopause et protège notamment contre l'ostéoporose.
- Éviter le tabagisme et la prise excessive d'alcool : une bonne hygiène de vie prévaut !





Les recettes

Nous voici en pleine saison des produits de l'érable.
Voici une recette simple et délicieuse

Pita garni à la salade de poulet à l'érable

Ingrédients

- **1/2 tasse** de poitrine de poulet cuit, en dés
- **1/2** pomme en dés
- **2 c. à soupe** de canneberges séchées
- **1/3 tasse** de yogourt grec nature
- **2 c. à thé** de sirop d'érable (de préférence ambré pour son goût riche)
- Sel et poivre
- Persil frais haché
- **1** pita blanc de 15 cm (6 po), coupé en deux



Préparation

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients sauf le pain pita
2. Saler et poivrer au goût
3. Garnir l'intérieur des moitiés de pita du mélange

Cette recette est une variante du sandwich au poulet classique. En remplaçant la mayonnaise par du yogourt grec, vous aurez plus de protéines pour vous aider à récupérer. De plus, la pomme et les canneberges séchées se combinent à merveille au délicieux sirop d'érable et ajoutent des glucides pour refaire le plein d'énergie.



Les 10 pires mots de passe au Canada

Un mauvais mot de passe équivaut à verrouiller la porte d'entrée de votre maison en laissant la clé dans la serrure ou sous le paillason. Pourtant, des milliers de Canadiens continuent de laisser l'accès à leurs données numériques grand ouvert.

Une liste a été faite à partir d'une étude dans 44 pays. Les chercheurs se sont particulièrement intéressés aux mots de passe divulgués entre septembre 2024 et septembre 2025.

Des mots de passe trop simples

Environ 80 % des fuites de données sont causées par des mots de passe compromis, faibles.

Au Canada le pire mot de passe est « qwerty123 ». La liste canadienne montre que de nombreux utilisateurs persistent à choisir des combinaisons de chiffres faciles à trouver, des mots courants, des séquences simples à reproduire sur un clavier ou diverses variantes du mot « password ».

Les 10 pires mots de passe au Canada

- 1- admin
- 2- 123456
- 3- gallant123
- 4- password
- 5- 1 hateyou
- 6- 123456789
- 7- zzzZZZ111
- 8- PASSword
- 9- stupid
- 10- winners1



Des règles de base pour protéger vos données

- **Créez des mots de passe forts ou des phrases complexes** : un mot de passe devrait contenir au minimum 20 caractères, composés d'une combinaison aléatoire de chiffres, de lettres (majuscules et minuscules) et de caractères spéciaux, selon les recommandations des experts.
- **Ne réutilisez jamais un mot de passe** : chaque compte nécessite un mot de passe unique pour empêcher les pirates d'accéder à d'autres services si un compte est compromis.



LE COIN DES JEUX

Expressions avec nos amis ailés

Choisissez parmi la liste de noms d'oiseaux afin de compléter ces expressions

1- Avoir un appétit d' _____

(Une personne qui mange très peu)

2- Bayer aux _____

(Rester la bouche ouverte à regarder en l'air.)

3- Le chant du _____

(Une belle chose laissée par un humain avant de mourir)

4- Avoir une cervelle de _____

(Personne peu intelligente)

5- Être pris pour un _____

(Personne naïve qui est facilement dupée)

6- Faire l' _____

(Quelqu'un qui ne veut pas regarder la réalité en face)

7- Faire le pied de _____

(Attendre debout à la même place pendant un long moment)

8- Gai comme un _____

(Se dit d'une personne qui est très joyeuse)

9- Parler comme un _____

(Répéter des propos entendus sans en comprendre le sens.)

10- _____ mouillée

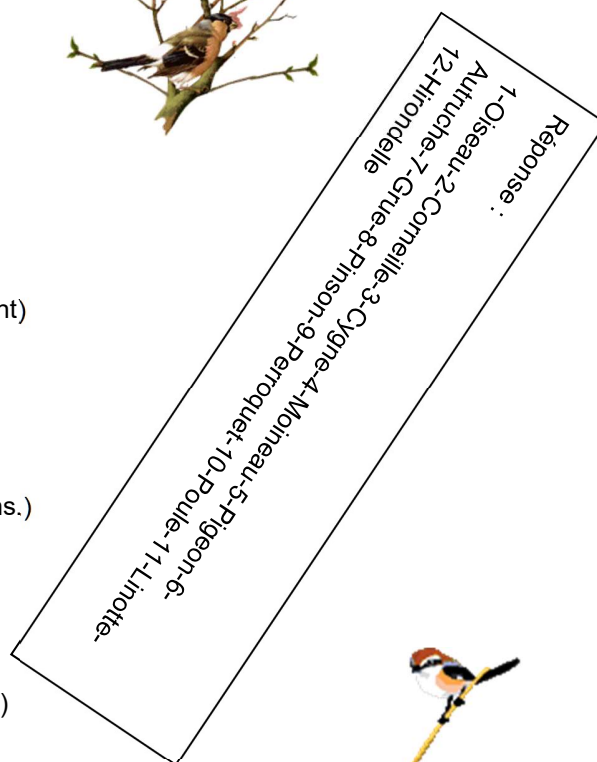
(Se dit d'une personne qui a peur de tout)

11-Tête de _____

(Se dit d'une personne qui n'est pas très maligne, distraite)

12-Une _____ ne fait pas le printemps

(L'expression signifie qu'on ne doit pas tirer des conclusions d'un seul fait)



Choix de réponses :

Hirondelle-Grue-Perroquet-Oiseau- Linotte-Cygne-Poule- Moineau-Pigeon- Pinson-Autruche
Cornelle



Réflexions et pensées

Avez-vous gardé votre âme d'enfant ?

Un homme tomba dans un trou et se fit très mal.

Un cartésien se pencha et lui dit :

« Vous n'êtes pas rationnel, vous auriez dû voir ce trou ».

Un spiritualiste le vit et dit :

« Vous avez dû commettre quelque péché ».

Un scientifique calcula la profondeur du trou.

Un journaliste l'interviewa sur ses douleurs.

Un yogi lui dit :

« Ce trou est seulement dans ta tête, comme ta douleur ».

Un médecin lui lança 2 comprimés d'aspirine.

Une infirmière s'assit sur le bord et pleura avec lui.

Un thérapeute l'incita à trouver les raisons pour lesquelles ses parents le préparèrent à tomber dans le trou.

Une pratiquante de la pensée positive l'exhorta :

« Quand on veut, on peut ! »

Un optimiste lui dit :

« Vous avez de la chance: vous auriez pu vous casser une jambe ».

Un pessimiste ajouta :

« Et ça risque d'empirer ».

Puis un enfant passa, et lui tendit la main..



Le Survol



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

Bonne fête et laissez-vous parler d'amour

Mars

Claudin Ouellet
Geneviève Berger
Julie Morin
Denis Daris
David Thibault
Gaston Caron
Ghislaine St-Pierre
Jacinthe Dubé
Brigitte Imbeault
Lucie Chouinard
Jeannette Dupuis
Diane Gagnon
Bruno Roy



Avril

Julie Pelletier
Céline Filion
Dave Devost
Isabelle Coulombe
Valois Aubut
Lucien Ouellet
Jean Boucher
Johanne Rioux
Sylvie Gagné
Lise Landry



Rions un peu 😊

Bertrand arrive aux portes du paradis!

- As-tu déjà accompli une action extraordinaire, lui demande St-Pierre?
-Oui, sur la route, j'ai rencontré un groupe de motards qui voulait faire un mauvais parti à une jeune fille. J'ai arraché l'anneau au sourcil du chef, distribué des coups de pied à droite et à gauche, crevé les pneus de deux ou trois motos, et sauvé, je crois, l'honneur de la jeune fille.

- Bien. Très bien. Quand cela s'est-il produit?

- Il y a environ 5 minutes



Un agent fait signe à un automobiliste de s'arrêter :

- Monsieur, qu'est-ce qu'il vous prend de rouler sur le trottoir ?

- J'ai entendu dire à la télé qu'il y avait 30 morts par jour sur la route




Mars 2026

**NOS
SERVICES**

**MAISON
MARTIN-MATTE**

24 rue Gagnon

 Ville de Trois-Pistoles



Logements
adaptés
sécuritaires et
chaleureux
répondant
aux besoins
particuliers
de la clientèle

**Transport adapté
et collectif**
des Basques et St-Cyprien

Transport en commun
adapté aux besoins
des personnes handicapées
et utilisant les places libres
du transport adapté,
du transport scolaire,
pour la population



**Société de l'assurance
automobile**

Québec 

À votre service
depuis 1985



**NOS BUTS
ET OBJECTIFS**

**Regrouper les personnes handicapées
Favoriser l'intégration sociale
Sensibiliser et informer les membres**

