

# 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](mailto:info@eveildesbasques.org)

**MAI 2026**

**Vol. 26 No 3**



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*

<b>Conseil d'administration</b>	<b>3</b>
<b>Mot de la rédaction et de la direction</b>	<b>4</b>
<b>Mot des co-directeur-trice</b>	<b>5</b>
<b>Semaine québécoise des personnes handicapées</b>	<b>6</b>
<b>Retour sur les activités et aperçu de celles à venir</b>	<b>7</b>
<b>Nouvelle boutique à l'Éveil des basques</b>	<b>8</b>
<b>Circuler en quadriporteur</b>	<b>9</b>
<b>Prestation canadienne pour les personnes handicapées (PCPH)</b>	<b>10-11</b>
<b>C'est bon ou pas ?</b>	<b>12</b>
<b>Chronique juridique : Où conserver votre mandat de protection</b>	<b>13</b>
<b>Chronique santé : Le cancer de la peau expliqué en quelques minutes</b>	<b>14</b>
<b>Recette : Barres de céréales aux 2 arachides</b>	<b>15</b>
<b>Informatique : Fraude et intelligence artificielle : comment ça marche</b>	<b>16</b>
<b>Le coin des jeux : À trouver dans la savane</b>	<b>17</b>
<b>Réflexion : 7 Petites histoires magnifiques</b>	<b>18</b>
<b>Anniversaires</b>	<b>19</b>
<b>Nos services</b>	<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.**

## *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 : Octobre 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



Ce n'est qu'un au revoir.....

Nous voilà déjà rendus aux

vacances estivales et à la pause par le fait même de la publication de votre bulletin d'information. Comme l'année a passé vite !

Que d'événements se sont succédés: des joyeux et des plus tristes moments ont jalonné cette année...

J'espère que le contenu de votre bulletin a su répondre à vos attentes et vous distraire un peu. Je profite de l'occasion pour vous inviter à collaborer à « votre » bulletin, soit par des articles pertinents ou des commentaires et suggestions.

Nous nous retrouverons à l'automne et d'ici là, vous recevrez des informations sur les activités d'été par l'entremise des animatrices.

Bon été, prenez beaucoup de repos, du soleil (en n'oubliant pas votre crème solaire) et profitez de tous les bons moments que la vie sèmera sur votre route.

*Mona Banville,  
agente d'information*



## Mot de la présidente



Chers membres,

Le retour des jours ensoleillés approche à grands pas et c'est avec beaucoup d'enthousiasme que

je m'adresse à vous.

La Semaine québécoise des personnes handicapées, qui se tiendra du 1er au 7 juin, représente un moment privilégié pour nous rappeler l'importance de l'inclusion, de l'accessibilité et de la participation sociale pour toutes et tous. Je tiens à remercier chaleureusement chacun d'entre vous qui, par son engagement et ses actions, contribue à bâtir une communauté toujours plus ouverte et solidaire.

La saison estivale s'annonce dynamique ! Plusieurs activités estivales sont prévues afin de vous permettre de profiter pleinement de l'été, de créer des liens et de vivre de beaux moments ensemble. Nous vous invitons à surveiller nos communications pour tous les détails et à y participer en grand nombre.

Je profite également de l'occasion pour vous rappeler notre assemblée générale annuelle, qui aura lieu le 17 juin 2026 à la Maison Martin Matte. Votre présence est précieuse : c'est un moment clé pour faire le bilan de l'année, échanger et participer aux orientations futures de l'organisme. Au plaisir de vous y rencontrer!

En terminant, je vous souhaite à toutes et à tous un très bel été, rempli de soleil, de repos et de belles découvertes.

*Julie Gamache, présidente*



Chers membres,

C'est avec grand plaisir que nous vous invitons à participer à notre Assemblée générale annuelle (AGA), qui se

tiendra le 17 juin 2026 à 19 h, à la Maison Martin-Matte de Trois-Pistoles.

Ce rendez-vous annuel est un moment privilégié dans la vie de notre organisme. Il nous permet de faire le point sur les activités réalisées au cours de la dernière année et de discuter ensemble de l'avenir de l'Éveil des Basques. C'est également une belle occasion de poser vos questions et de contribuer activement à la mission et au dynamisme de l'Éveil.

Votre présence est importante et fait une réelle différence. C'est grâce à l'implication et à l'engagement de chacun de nos membres que notre organisme continue de grandir et de proposer des activités qui sont le reflet de vos intérêts.

Nous espérons vivement vous y voir. Pour l'occasion, le transport par autobus est offert gratuitement.

À l'aube de la saison estivale, nous vous souhaitons un été inspirant. Que ces mois ensoleillés soient l'occasion d'aller à l'extérieur, de multiplier les moments de qualité avec vos amis et de profiter du calendrier d'activités que nous offrirons. Nous espérons que cette période vous apportera énergie, bien-être et une foule de petits bonheurs.

À bientôt

Benoît Beaulieu  
Codirecteur, Éveil des Basques



Bonjour,

Je profite de ce moment pour souligner le début de notre 6<sup>e</sup> année d'existence. Quelle fierté de partager mon quotidien avec vous.

La vie à la Maison Martin-Matte, c'est avant tout une vie en communauté. Chaque geste de respect, chaque sourire échangé dans les corridors et chaque initiative d'entraide contribue à faire de notre milieu de vie où il fait bon vivre. Nous tenons à souligner le dévouement de nos locataires, mais aussi celui de tous les employés de la Maison Martin-Matte.

Merci de faire de cet espace un milieu vivant, solidaire et accueillant.

Continuons à prendre soin les uns des autres et profitons de la prochaine saison ensoleillée pour sortir, participer aux activités et renforcer les liens qui font la richesse de notre milieu de vie.

Belle saison estivale à tous.

Marie-Eve Ouellet

Codirectrice, Maison Martin-Matte



# Semaine québécoise des personnes handicapées

## 30 ans d'engagement et de mobilisation

La Semaine québécoise des personnes handicapées 2026 se tiendra du 1er au 7 juin et vise à promouvoir l'inclusion et la participation sociale des personnes handicapées.

Il y a 30 ans naissait une initiative portée par une vision simple, mais ambitieuse : bâtir une société où chaque personne peut participer pleinement à la vie collective.

Au fil des années, la **Semaine québécoise des personnes handicapées** est devenue plus qu'un événement. C'est une histoire de rencontres, de collaborations et de gestes concrets posés par des acteurs engagés comme vous. Chaque activité organisée, chaque message partagé et chaque action réalisée nous amène vers une société plus inclusive.

La **Semaine québécoise des personnes handicapées** (SQPH) est un événement annuel organisé par l'Office des personnes handicapées du Québec depuis 1996. Elle a pour objectif de mettre en lumière les initiatives qui réduisent les obstacles à la participation sociale des personnes handicapées et de sensibiliser la population à l'importance de l'inclusion

## Objectifs et thématiques

Valoriser le potentiel des personnes handicapées : reconnaître leurs talents, ambitions et rêves pour qu'elles puissent exercer un plein pouvoir sur leur vie.

Réduire les obstacles : améliorer l'accès aux logements, commerces, restaurants, lieux récréatifs, transports et emplois.

Sensibilisation et engagement collectif : encourager chacun à poser des gestes individuels ou collectifs pour créer un environnement inclusif et inspirant



Chacun peut faire sa part pour vivre dans un monde plus inclusif. Qu'ils soient individuels ou collectifs, les gestes que vous posez comptent plus que vous ne l'imaginez. Ils sont même une source d'inspiration. Parce qu'encore aujourd'hui, il faut continuer d'agir.

## Retour sur la cabane à sucre

Cette année, nous avons changé notre formule de cabane à sucre. Afin de limiter les frais et d'augmenter la participation, nous avons choisi de faire une partie de tire sur la neige, à la Maison Martin-Matte. Malgré quelques déçus, cette activité a été grandement appréciée par les 45 personnes présentes. En plus, nous avons eu la chance de collaborer avec l'organisme ACVA TCC. Grâce à cette collaboration, nous avons pu avoir un groupe de chansonniers, accompagné de la belle température, cette après-midi a été fort agréable.

Un précieux merci à Guylaine, préposée de la Maison Martin-Matte, et son conjoint de s'être occupés de préparer la tire d'érable.

Évidemment, merci à vous, chers membres, c'est grâce à votre participation qu'on peut continuer notre travail.



## Océann

Cette année, nous avons eu l'occasion d'accueillir une élève de l'école secondaire. Océann venait 4 après-midis par semaine pour y faire un stage. L'objectif de son stage était de l'inclure dans l'organisme afin de diminuer sa timidité à l'école. Je peux vous dire que grâce à votre accueil, l'objectif est atteint. Elle a rapidement préféré être avec nous qu'à ses cours à l'école.

Merci Océann d'avoir apporté ta douceur, ta jeunesse, ta bonne humeur au sein de l'Éveil. Nous te souhaitons bonne chance pour le

futur, tu seras toujours la bienvenue parmi nous.

Merci mes chers membres, pour votre accueil avec Océann. Vous avez grandement contribué à son intégration.



## Été 2026 / fin d'année

Déjà le mois de mai qui pointe le bout de son nez !!! Encore une année scolaire qui a passé à une vitesse folle. Comme toujours, merci de votre merveilleuse participation, tout au long de l'année. C'est grâce à vous qu'on peut continuer à faire notre si beau travail.

Pas de panique, nous travaillons déjà sur notre programmation d'été. Nous ne savons pas encore si nous aurons un animateur d'été, chose certaine, Hélène et Elisabeth seront présentes avec une belle série d'activités pour occuper votre été. Vous recevrez par la poste votre calendrier d'été, normalement vers la mi-juin. Dans tous les cas, surveillez vos boîtes aux lettres.

Concernant la prochaine programmation d'automne, celle-ci arrivera environ à la mi-août.

N'oubliez pas de renouveler votre carte de membre. Elle est nécessaire pour participer à nos activités. Elle est au coût de 10\$ et est valide du 1er avril 2026 au 31 mars 2027.

*Elisabeth Beaulieu, Intervenante*

## NOUVELLE BOUTIQUE À L'ÉVEIL

### des créations faites avec cœur

Nous sommes heureux de vous présenter nos produits fabriqués avec soin et fierté par les membres de L'Éveil des Basques.

Vous trouverez en boutique :

- Porte-cartes pour faciliter la préhension de cartes à jouer
- Des modules pour nos amis les chats
- Cartes de souhaits
- Divers articles promotionnels et autres produits faits main

En achetant ces créations, vous encouragez non seulement l'artisanat local, mais vous soutenez aussi le développement et l'autonomie des personnes handicapées impliquées dans ce projet.

Nous avons hâte de vous accueillir les lundis, mardis et jeudis de 9h à 11h ou sur rendez-vous.

Pour toutes questions ou prise de rendez-vous, communiquez avec nous au 418-851-2861, poste 3 ou 4



589  
Richard,  
Trois-  
Pistoles

## VIVE LES VACANCES!

Les vacances sont des moments bénis dont il ne faut pas se priver sous aucun prétexte. Tout comme le sommeil, elles font partie intégrante de toute vie menée avec sagesse. Oui, il existe beaucoup de façons de prendre des vacances. Il n'est pas besoin d'avoir des vacances à l'autre bout du monde pour être heureux. Il y a tant de belles choses à voir et à contempler. Ayons donc à cœur de vivre les yeux ouverts et toujours à l'affût de ce que la nature nous offre comme spectacle, dans la plus grande gratuité, et à deux pas de notre demeure très souvent.

Le temps des vacances est propice à la fête. Retrouver la famille ou les ami(e)s que l'on n'a pas vus depuis longtemps, quelle belle occasion de se réjouir! C'est le regard sur les choses, et les gens qui nous rend heureux. Ce ne sont pas les palaces et les grands restaurants qui nous réjouiront le plus, mais la douceur de l'amitié et de l'amour partagés.



## Circuler en quadriporteur

À l'approche de l'été, il est bon de se rappeler quelques règles pour la circulation en quadriporteur.

Qu'est-ce qu'une aide à la mobilité motorisée (AMM)?

Une AMM correspond à :

Un fauteuil roulant électrique, un triporteur ou un quadriporteur conçu pour pallier une incapacité à la marche et possédant les caractéristiques suivantes : Est conçu pour accueillir une seule personne, est muni d'un siège avec dossier ne pouvant pas être enfourché, est muni d'un repose-pieds et d'accoudoirs, ne comporte pas de pédale, a une largeur maximale de 75 cm (29,5 po), tout équipement compris (p. ex. : miroirs)



N'est pas une AMM un véhicule qui : est muni d'un habitacle ou de côtés fermés, a subi des modifications pour devenir conforme à la définition d'une AMM.



### Lieux et règles de circulation

Sur un trottoir : à une vitesse maximale de 10 km/h. L'accès au trottoir est restreint aux fauteuils roulants électriques ainsi qu'aux triporteurs et aux quadriporteurs équipés d'un frein activé automatiquement lorsque l'accélérateur est relâché.

Sur une voie cyclable : à une vitesse maximale de 32 km/h, dans le même sens de la circulation que les cyclistes.

Sur une route ou un accotement : à une vitesse maximale de 32 km/h, dans le même sens que la circulation, le plus près possible du côté droit de la route.

Lorsque la limite de vitesse est de plus de 50 km/h, des règles additionnelles s'appliquent : circuler sur un trottoir, une voie cyclable ou un accotement lorsque ceux-ci sont accessibles et sécuritaires, lorsque ce n'est pas possible, circuler sur la route sur une courte distance seulement ou pour se rendre à un endroit auquel il est impossible d'accéder autrement; munir l'AMM d'un fanion orange triangulaire; allumer en tout temps les feux et les phares d'un triporteur ou d'un quadriporteur.

### **LA CIRCULATION DES AMM EST INTERDITE :**

- » sur les autoroutes et les voies d'accès;
- » entre deux véhicules circulant sur des voies contiguës;
- » entre un véhicule circulant dans la même voie et un véhicule stationné à droite ou à gauche de cette voie.



## La Prestation canadienne pour les personnes handicapées

La Prestation canadienne pour les personnes handicapées (PCPH) vise à réduire la pauvreté et à offrir une stabilité financière aux personnes handicapées, en accordant un montant maximal de 2 400 \$ par an aux personnes handicapées à faible revenu **âgées de 18 à 64 ans.**

Le programme est administré par Service Canada

**Le premier mois d'admissibilité à la PCPH est juin 2025 et peut-être rétroactif jusqu'à une** période maximale de 24 mois à partir de la date de réception de votre demande, mais pas pour les mois antérieurs à juillet 2025.

Pour recevoir les prestations pour la période de juillet 2025 à juin 2026, vous devez avoir soumis votre déclaration de revenus 2024

Critères d'admissibilités :

### **Pour être admissible à la PCPH :**

- vous devez être âgé de 18 à 64 ans;
- vous devez avoir été approuvé pour le **crédit d'impôt pour personnes handicapées**;
- vous et votre époux(se) ou conjoint(e) de fait (le cas échéant) devez avoir soumis votre déclaration de revenus fédérale 2024;

- vous devez être un résident canadien aux fins de la production de déclaration de revenus
- vous devez être l'un des suivants :
  - un citoyen canadien;
  - un résident permanent;
  - une personne inscrite ou ayant le droit d'être inscrite en vertu de la *Loi sur les Indiens*;
  - une personne protégée;
  - un résident temporaire qui a vécu au Canada au cours des 18 derniers mois.



○

Et également fournir les renseignements et acheminer les documents suivants au centre de traitement :

- une copie de votre preuve de représentation légale pour agir au nom du demandeur

- une copie d'une de vos pièces d'identité émise par le gouvernement (pas celle du demandeur)
- votre adresse postale
- vos renseignements de dépôt direct ou celles du demandeur.

Si vous souhaitez obtenir plus d'informations sur les tiers et la documentation requise, vous pouvez parler à un représentant de la PCPH au :

- **1-833-486-3007**, les horaires d'ouverture sont de 8 h 30 à 16 h 30, heure locale, du lundi au vendredi.  
Ou
- **1-833-467-2700**, les horaires d'ouverture sont de 8 h 30 à 16 h 30, heure locale, du lundi au vendredi.

Service Canada examinera votre demande et vous enverra une lettre avec une décision concernant votre admissibilité dans un délai de **28 jours civils** suivant votre demande de prestation.

Les paiements sont envoyés le troisième jeudi de chaque mois, et commenceront le mois suivant l'approbation de votre demande.

Vos renseignements seront examinés chaque année. **Vous n'avez pas à présenter une nouvelle demande.**

### **Pour continuer à recevoir vos paiements**

- Vous devez continuer à répondre aux critères d'admissibilité, tel que détenir un **Crédit d'impôt pour personnes handicapées** approuvé et avoir produit votre déclaration de revenus **avant le 30 avril.**

- Chaque mois de **juin**, vous recevrez une lettre pour confirmer votre admissibilité et le montant des paiements.

### **Renseignements fiscaux**

- En **février**, vous recevrez un feuillet de renseignements fiscaux à inclure lorsque vous produirez vos déclarations d'impôts. Votre paiement de prestations n'est pas imposable.

### **Séance d'information**

En collaboration avec Service Canada, une séance d'information aura lieu :

Date : 1<sup>er</sup> juin

Heure : 13h30

Lieu : Maison Martin-Matte de Trois-Pistoles

Il sera également possible de compléter la demande sur place avec Madame Nathalie Beaulieu, spécialiste de Service aux Citoyens.

**PRESTATION CANADIENNE  
POUR LES PERSONNES  
HANDICAPÉES (PCPH)**

- Critères d'admissibilité
- Montants estimatifs
- Documents requis

**EN SAVOIR PLUS**

## **C'est bon ou pas ??**

### Manger des bananes quand on a la diarrhée

**C'EST BON.** Selon le Dr Mickael Bouin, chef du service de gastroentérologie au CHUM, plusieurs études ont démontré que consommer des bananes – idéalement, pas trop mûres – peut aider, à l'instar d'autres aliments, à réduire les effets néfastes de la diarrhée.



« La banane est une excellente source de fibres solubles, en particulier la pectine, dit-il. Celle-ci retient l'eau

dans l'intestin, ce qui ralentit le transit intestinal, mais sans constiper. Ce fruit renferme également plusieurs des nutriments, dont le potassium, éliminés pendant la diarrhée, ainsi que des glucides facilement absorbables. Tous ces éléments contribuent à soulager les symptômes. »

Cependant, contrairement à la croyance populaire, la banane n'a pas d'effet sur la déshydratation induite par la diarrhée. « Ce fruit ne contient pas de liquide, ajoute le gastroentérologue. Par conséquent, il ne combat pas la déshydratation. Cela dit, il le fait de façon indirecte en aidant à contrôler la diarrhée. »

### Peut-on manger sans risque un aliment tombé par terre?

**CE N'EST PAS IDÉAL.** Selon la croyance, si un aliment est resté moins de cinq secondes au sol, on peut le manger sans risque, car les bactéries n'ont pas le temps de le contaminer.

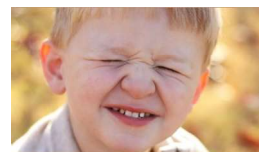


Malheureusement, la règle des cinq secondes ne tient pas la route, affirme la Dre Caroline Huot, médecin spécialiste en santé publique. Il est vrai que plus un aliment reste longtemps au sol, plus il peut contenir des bactéries. Mais l'aliment peut être contaminé dès l'instant où il tombe par terre. De plus, la

vitesse de contamination dépend de plusieurs facteurs, notamment la consistance des aliments. Des études ont en effet montré que les aliments humides s'infectent plus vite que les aliments secs. Il a aussi été observé que les surfaces de sol lisses transfèrent davantage de bactéries sur les aliments que les tapis. Il faut également tenir compte de la propreté du sol. Les semelles des chaussures transportent de nombreux pathogènes, ce qui augmente le risque de contamination. »

En résumé, c'est préférable de ne pas manger un aliment tombé par terre, et ce, même si on souffle dessus! Cette pratique n'est pas mauvaise pour enlever quelques poussières, mais plutôt inutile pour chasser les bactéries.

### Cligner souvent des yeux



**C'EST BON.** Cette action aide à prévenir la sécheresse oculaire due à une instabilité du film lacrymal.

« La sécheresse oculaire augmente avec l'âge et touche particulièrement les femmes après la ménopause, mentionne le Dr Langis Michaud, optométriste et professeur à l'École d'optométrie de l'Université de Montréal. Toutefois, l'utilisation d'appareils électroniques a entraîné une hausse des cas. Devant l'écran, on cligne des yeux en moyenne 3 à 5 fois par minute au lieu de 15 fois par minute en temps normal. Or, quand on ne cligne pas assez des yeux, les larmes s'évaporent avant même d'être renouvelées. De plus, les petites glandes situées le long des paupières, qui produisent une mince couche d'huile empêchant les larmes de s'évaporer trop rapidement, finissent par s'atrophier. »

La solution ? Après 30 minutes d'écran, de lecture ou d'activité forçant les yeux à travailler de près, il est recommandé de prendre une pause de deux minutes pour regarder au loin, puis de cligner des yeux pour stimuler la production de larmes et réduire la fatigue oculaire.



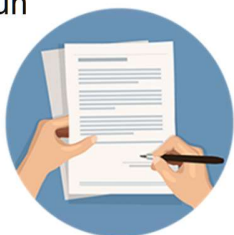
## CHRONIQUE JURIDIQUE

### Où conserver votre mandat de protection?

Vous avez fait votre mandat de protection. Bravo! Maintenant, où le conserver?

#### Mandat de protection fait par vous-même

Placez l'original dans un lieu sûr connu du mandataire et remettez-lui-en une copie. Un lieu sûr, ce n'est pas une boîte de souvenirs au grenier ou sous la pile de factures sur le bureau. Il est recommandé de placer votre mandat au même endroit que tous vos autres documents importants.



Le lieu doit aussi être accessible, car il est recommandé de réviser son mandat aux cinq ans. Des événements inattendus peuvent avoir des incidences directes sur le choix de votre mandataire, le type d'hébergement désiré ou la façon dont vous voulez que vos biens soient gérés.

N'oubliez pas d'informer vos proches que vous avez fait un mandat et indiquez-leur qui est le mandataire. Ainsi, ils pourront réagir plus rapidement si vous devenez inapte à la suite d'une maladie ou d'un accident.

#### Mandat de protection fait par un juriste

Si c'est un notaire qui l'a préparé, le document fera l'objet d'une inscription aux registres des dispositions testamentaires et des mandats de la Chambre des notaires du Québec. Si le travail a été exécuté par un avocat, le mandat de protection sera inscrit aux registres des testaments et mandats du Barreau du Québec. Le professionnel conservera l'original et vous en remettra une copie. Vous devrez également conserver cette copie en lieu sûr et informer votre mandataire de son emplacement.



À noter : les mandats de protection rédigés par vous-même (sous seing privé) peuvent être conservés par un juriste et inscrits à l'un des registres selon son ordre professionnel. Des frais sont à prévoir.

L'avantage de faire inscrire son mandat de protection est que l'on peut le retracer plus facilement. Si vous devenez inapte, vos proches pourront eux-mêmes effectuer une recherche auprès de la Chambre des notaires et du Barreau du Québec, moyennant un montant d'argent.





# Chronique santé

## Le cancer de la peau expliqué en quelques minutes

La surexposition au soleil accroît les risques de contracter un cancer de la peau. Selon les données du gouvernement du Canada, cette maladie représente le tiers de tous les nouveaux cas de cancer. Et ce nombre ne fait qu'augmenter...

Il y a trois catégories de cancers cutanés

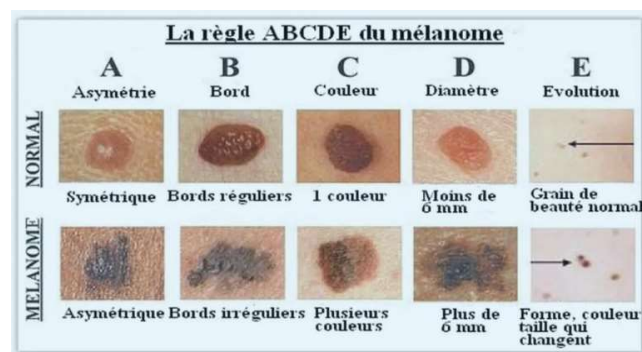
- Carcinome basocellulaire: Il représente de 75 à 80 % des cas de cancers de la peau. Facile à traiter, il ressemble à une plaie qui ne veut jamais guérir
- Carcinome spinocellulaire: La SCC lui attribue 20 % des cas de cancers cutanés. Il affecte les couches plus profondes de la peau. Il débute par l'apparition d'une kératose actinique (plaie ou plaque de peau sèche, croûtée et écaillée)
- Mélanome: Le moins fréquent, mais le plus agressif. Ce sont les cellules qui contrôlent la pigmentation de la peau (les mélanocytes) qui en sont les responsables. Le mélanome peut ressembler à une plaie ou à un grain de beauté. Il est important de consulter sans délai, car le mélanome se propage plus vite que les autres cancers cutanés.

### La méthode ABCDE

Il n'y a pas de raison de paniquer face à l'apparition d'un grain de beauté. Toutefois,

lorsque ce dernier change d'aspect, il faut passer en revue les cinq critères décrits ci-dessous afin de détecter s'il est suspect ou non. Si vous répondez oui à une ou plusieurs des affirmations suivantes, consultez votre médecin de famille pour le faire évaluer.

1. **A** pour asymétrie. Les deux moitiés du grain de beauté ne sont pas identiques.
2. **B** pour bordure. Le pourtour de la tache apparaît irrégulier, dentelé ou flou.
3. **C** pour couleur. Celle-ci n'est pas uniforme. Elle peut aller du marron au brun foncé ou au noir. On pourrait également y observer des tons de rouge, de rose, de bleu, de gris ou de blanc.
4. **D** pour diamètre. Il excède les 6 mm
5. **E** pour évolution. L'aspect, la couleur et la grosseur changent. Il peut y avoir une irritation.



### Prévention, prévention!

- Porter des vêtements anti-UV et un chapeau.
- S'enduire de crème solaire (FPS 30, au minimum) et ce, toute l'année.
- Se mettre à l'ombre.
- Limiter le temps d'exposition au soleil. De 11 h à 15 h, mieux vaut l'éviter.



# Les recettes

## Barres de céréales aux deux arachides

Préparation: 10 minutes

Ingrédients:

- 2 tasses (500 ml) flocons d'avoine à l'ancienne
- $\frac{3}{4}$  tasse (175 ml) arachides hachées
- $\frac{1}{4}$  tasse (60 ml) raisins secs
- 2 c. à table (30 ml) graines de lin moulues (facultatif)
- $\frac{1}{2}$  c. à thé (2 ml) cannelle
- $\frac{1}{4}$  c. à thé (1 ml) sel
- $\frac{1}{3}$  tasse (75 ml) miel liquide
- $\frac{1}{4}$  tasse (60 ml) beurre d'arachide
- $\frac{1}{4}$  tasse (60 ml) cassonade
- 3 c. à table (45 ml) beurre



Étapes:

1. Préchauffez le four à 325°F (160°C). Graissez une plaque de cuisson de 8 x 8 po (20 x 20 cm) et recouvrez-la minutieusement de papier parchemin. Dans un grand bol, mélangez l'avoine, les arachides, les raisins secs, les graines de lin, la cannelle et le sel.
2. Faites chauffer le miel, le beurre d'arachide, la cassonade et le beurre dans une casserole de taille moyenne à feu moyen élevé. Mélangez constamment jusqu'à ce que le sucre ait fondu et que le mélange bout sur les bords de la casserole, environ 1 minute. Versez le tout sur le mélange d'avoine et mélangez bien.
3. Humidifiez vos doigts et pressez fermement le mélange sur la plaque. Faites cuire dans le four préalablement chauffé de 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que les bords prennent une couleur dorée.
4. Laissez entièrement refroidir sur la plaque. À l'aide du papier parchemin, déplacez la préparation sur une planche à découper, puis enlevez le papier. Tranchez en barres et conservez-les dans un récipient hermétique.



## Fraude et intelligence artificielle : comment ça marche?

L'intelligence artificielle (IA) est un ensemble de technologies qui permettent de simuler certaines caractéristiques de l'intelligence humaine.

Les fraudeuses et les fraudeurs peuvent s'en servir pour :

- Rédiger des messages ou des courriels en copiant le style d'écriture;
- Imiter la voix;
- Créer de fausses images, de faux sons ou de fausses vidéos mettant en scène de vraies personnes;
- Recueillir des informations sur les médias sociaux.

### Comment reconnaître l'IA dans une tentative de fraude?

#### Images et vidéos

- Les images sont parfois de mauvaise qualité.
- Des détails semblent étranges ou manquants.
- Les offres sont souvent inusitées ou trop belles pour être vraies et impliquent de l'argent.

#### Appels téléphoniques

- La voix est celle d'un proche, mais l'appel provient d'un numéro inconnu.



- Une aide financière urgente ou des informations confidentielles peuvent vous être demandées.

#### Courriels et textos

- Les messages, même s'ils proviennent d'une connaissance, ont été envoyés d'un numéro ou d'un courriel inconnu.

#### **Éviter les arnaques en 5 astuces**

- 1- Consultez des sources fiables. Contrevérifiez toujours ce que vous voyez sur les médias sociaux.
- 2- Vérifiez toujours la provenance des messages et des appels.
- 3- Renforcez les paramètres de sécurité de vos comptes et appareils.
- 4- Évitez de partager trop d'information sur vos réseaux sociaux.
- 5- Établissez un code secret avec vos proches. De cette manière, si quelqu'un vous appelle en urgence, prétendant être l'un de vos proches, vous pourrez vérifier son identité en lui demandant de confirmer ce code. En cas de doute, raccrochez et communiquez vous-même avec la personne en question.

Si vous croyez avoir été victime de fraude, signalez-le à :

Votre institution financière

La police

Le Centre antifraude  
Canada

1 888 495-8501



## Choses et bêtes à trouver dans la savane

Pouvez-vous trouver ces 10 choses intéressantes à photographier?

une lionne, un zèbre, une gazelle, deux babouins, une girafe, un flamant rose, un rhinocéros, un serpent et une femme cachée



Réponses :



 *Réflexions et pensées*

**PETITES HISTOIRES MAGNIFIQUES**

1- Il était une fois....tous les villageois ont décidé de prier pour la pluie. Le jour de la prière, tout le monde s'est rassemblé, mais un seul a amené son parapluie.

***C'est la foi***

2- Lorsque vous jetez un bébé dans l'air, il rit parce qu'il sait que vous le rattraperez

***C'est la confiance***

3-Toutes les nuits nous allons au lit, sans aucune assurance d'être en vie le matin, mais on met toujours l'alarme sur notre réveille-matin

***C'est l'espoir***

4-On planifie de grandes choses pour demain même si on ne connaît rien sur le futur

***C'est l'assurance***

5-Nous voyons beaucoup de couples souffrir et se séparer à travers le monde entier, mais nous nous marions toujours

***C'est l'amour***

6- Sur le chemin d'un vieil homme est écrite cette phrase : Je n'ai pas 70 ans, je suis un jeune de 16 ans avec 54 ans d'expérience.

***C'est l'endurance d'un mental de gagnant***

7- Nous rendons souvent service aux autres, en trouvant cela tout à fait normal et n'attendant rien en retour

***C'est la charité***



***Cultivons ces belles qualités, c'est le vrai gage de bonheur***

Maï 2026

## Les anniversaires

À toutes les personnes qui ont souligné ou souligneront leur anniversaire en **MAI, JUIN** et **JUILLET**, nous souhaitons une belle journée de fête

### MAI

Hélène Lavoie  
Jessy Santerre  
Diane Ouellet  
Julie Gamache  
Jean-Guy Harel  
Jeanne-D'Arc Denis  
Céline Pelletier  
Marie-Eve Ouellet  
Brigitte Ouellet  
Stéphane Champagne  
Manon Rioux

### JUIN

Tracy Holland  
Kym Sénéchal  
Jean-Guy Dubé  
Marilou Labrie  
Audrey Levesque  
Carole Laforest  
Martine Gagné  
Muriel Mercier  
Mélanie Dumais

### JUILLET

Guyline Devost  
Carole Sénéchal  
Céline Bernier  
Andrée-Ann Dubé  
Hélène Ouellet  
Marjorie Belzile  
Fernand Ouellet  
Line Turcotte  
A-Sophie Desmeules  
Jérémy Charron

# Rions un peu



– Maîtresse, on peut être puni pour quelque chose qu'on n'a pas fait ?

– Bien sûr que non Toto !

– Ah cool. Parce que je n'ai pas fait mon devoir de math.



Toto est en colonie de vacances.

Au bout d'une semaine, il envoie une carte postale à sa maman :

– Ma chère maman, je pense que tu as oublié de broder mon nom sur mes sous-vêtements, car ici tout le monde m'appelle "100% pur coton" depuis huit jours!



Au concours de recrutement des enseignants.

Un examinateur demande à un candidat :

– Pouvez-vous me donner 3 raisons qui vous motivent à devenir enseignant ?

Le candidat répond :

– Ben décembre, juillet, août.



Je suis un nez très utile l'été...  
Qui suis-je ?

Un nez-ventail

Au retour des vacances, Toto dit à sa maîtresse :

# NOS SERVICES

**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 et du transport scolaire pour la population



**Société de l'assurance automobile**

**Québec** 

À votre service depuis 1985



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

**MAISON MARTIN-MATTE**  
24 rue Gagnon  
Ville de Trois-Pistoles

**ÉVEIL DES BASQUES Boutique**

Venez visiter notre nouvelle boutique qui met en valeur des articles faits à la main, confectionnés avec passion par les membres de l'Éveil des Basques.

**HEURES D'OUVERTURE**  
Lundi 9h - 11h  
Mardi 9h - 11h  
Jeudi 9h - 11h

**OU SUR RENDEZ-VOUS**  
418-851-2861 POSTE 3 OU 4  
589, RUE RICHARD, TROIS-PISTOLES

MERCI DE NOUS ENCOURAGER DANS NOTRE PROJET. ENSEMBLE, DONNONS DES AILES À LA CRÉATIVITÉ DE CHACUN. PEU IMPORTE LES DÉFIS.

# NOS BUTS ET OBJECTIFS

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



**Édifrice**  
*Lucette Fortin*

L'ÉVEIL DES BASQUES - ASSOCIATION DE PERSONNES HANDICAPÉES

