



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

OCTOBRE 2026

Vol. 26 No 4



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 direction	4
Assemblée Générale Annuelle 2026	5
Nouvelle image de marque	6
Reconnaissance	7
Nouvelle employée	8
Études et scolarité pour les personnes handicapées	9
Calendrier d'activités des mois d'octobre et novembre	10-11
Nouvelle garantie légale	12
Chronique juridique : Centre de justice de proximité	13
Chronique santé : L'apnée du sommeil	14
Recette : Pâté en casserole	15
C'est bon ou pas ?	16
Le coin des jeux : Expressions françaises	17
Réflexion : Quand les parents vieillissent	18
Anniversaires et avis de décès	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 2026-2027



	<u>1^e rangée</u> Émilienne Rioux : Directrice Diane Gagnon : Secrétaire Céline Pelletier: 2^e Vice-présidente Carole Sénéchal: 1^e Vice-présidente Annie Jalbert: Directrice <u>2^e rangée</u> Dany Leblanc: Directeur Julie Gamache: Présidente Gilles Thibault: Trésorier Damien Talbot: Directeur
--	---

Prochain bulletin : 1^e décembre 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 chers
membres de l'Éveil
des Basques,

Nous voici de retour
avec votre bulletin
d'information pour la nouvelle saison
2026-2027. Nous espérons que le contenu
saura correspondre à vos attentes et vos
besoins.

S'il y a des sujets que vous désirez voir
traiter ici, n'hésitez pas à nous en faire part
et nous tenterons d'y répondre dans la
mesure du possible.

Pour les personnes qui auraient oublié de
renouveler leur carte de membre, il est
encore temps de le faire, soit par la poste ou
directement à nos bureaux au 589 Richard.

L'automne est à nos portes et c'est le retour
de plein de belles activités qui sont en
préparation pour vous et nous vous invitons
à y participer en grand nombre.

Bon automne et profitez bien des beaux
paysages colorés qui s'offrent à nous pour
le plaisir de nos yeux.
À bientôt



*Mona Banville,
agente d'information*

Mot de la présidente



Chers membres,

L'automne est à nos
portes, apportant avec
lui une nouvelle saison
de rencontres, d'activités et de moments de
partage. Après les beaux mois d'été, où
plusieurs ont pu profiter du plein air, de la
famille et des amis, nous amorçons une
période propice aux retrouvailles et à la vie
associative.

À L'Éveil, chaque saison nous rappelle
l'importance de demeurer unis, solidaires
et présents les uns pour les autres.
Ensemble, nous continuons de bâtir un
milieu accueillant où chacun peut
s'épanouir, participer et tisser des liens
significatifs.

Les prochains mois nous offriront de belles
occasions de nous retrouver lors de nos
activités et événements. J'espère que vous
y participerez en grand nombre et que ces
moments vous permettront de faire de
nouvelles connaissances, de partager vos
expériences et de vivre de beaux moments.

Au nom du conseil d'administration, je
vous souhaite un automne rempli de santé,
de bonheur et de petits plaisirs quotidiens.
Que cette saison colorée soit pour vous une
source d'énergie, de réconfort et
d'inspiration.

Bon automne à toutes et à tous !

Julie Gamache, présidente

Assemblée Générale Annuelle 2026

Le 17 juin dernier se tenait l'Assemblée Générale Annuelle de l'Éveil des Basques.

Près de 40 personnes étaient présentes et ont pu prendre connaissance des réalisations des différents volets, transport, maison Martin-Matte, activités de sensibilisation, ainsi que les nombreux projets tous plus emballants les uns que les autres.

Lors de cette assemblée, les membres présents ont élu un nouveau conseil d'administration.

3 personnes étaient sortantes, mais rééligibles et 2 postes étaient vacants.

Les 5 postes ont été comblés. De nouveaux visages sont venus enrichir le conseil et soutenir l'expérience des directeurs en poste.



Le nouveau conseil est maintenant composé de :

Julie Gamache, présidente

Carole Sénéchal, 1^{ère} vice-présidente

Céline Pelletier, 2^e vice-présidente

Diane Gagnon, secrétaire

Gilles Thibault, trésorier

Annie Jalbert, directrice

Dany Leblanc, directeur

Émilienne Rioux, directrice

Damien Talbot, directeur

Un grand Merci à toutes ces personnes qui par leur engagement font que notre association soit plus forte et plus vivante.

Un merci spécial à Mme Gemma Lagacé qui était sortante au sein du CA, et qui a été impliqué à plusieurs postes durant de nombreuses années. Son implication et sa disponibilité ont été un atout précieux pour notre association.

Merci également pour son implication à Éric Dumais qui était directeur sortant cette année.



Octobre 2026

Une nouvelle image de marque et un nouveau logo

Ce logo a été pensé pour représenter L'Éveil des Basques de façon simple, humaine et moderne. L'objectif était de créer une image qui reflète autant l'accompagnement et l'inclusion que l'énergie et l'espoir que l'organisme apporte à ses membres. L'approche visuelle reste volontairement épurée afin de garder un logo facile à reconnaître, accessible et intemporel.

Le symbole principal reprend une forme circulaire ouverte qui évoque à la fois une personne en mouvement et une idée de rassemblement. La silhouette reste abstraite pour éviter une représentation trop directe du handicap. On voulait plutôt mettre de l'avant la personne, le mouvement, l'autonomie et la participation à la communauté.

Le soleil levant intégré au symbole fait directement référence au mot « Éveil ». Il représente l'espoir, un nouveau départ et le côté humain de l'organisme. Les rayons donnent une impression d'énergie et de rayonnement, comme si l'association apportait du soutien et de la lumière autour d'elle. C'est aussi un clin d'oeil positif à l'évolution, à l'accompagnement et au cheminement des personnes.

La forme ouverte du cercle vient renforcer l'idée d'inclusion et d'accueil. Rien n'est complètement fermé ou rigide dans le symbole, ce qui donne une impression plus chaleureuse et accessible. L'ensemble reste structuré, mais avec une douceur qui

représente bien l'aspect humain de l'organisme.

Au niveau de la typographie, le contraste entre les mots permet de mettre davantage l'accent sur « Basques », afin de rappeler l'ancrage régional et l'importance de la communauté. Le mélange entre une typographie plus forte et une autre plus légère aide aussi à garder un bon équilibre visuel.



Les couleurs ont également été choisies avec intention. Le violet apporte un côté humain, rassurant et engagé, tandis que le doré orangé rappelle le soleil levant et vient ajouter de la chaleur, de l'énergie et de l'optimisme au logo. Ensemble, ces couleurs créent une image accueillante et positive.

Au final, ce logo représente une association humaine, inclusive et tournée vers l'avenir. Il traduit l'idée de soutien, de mouvement et d'ouverture, tout en restant simple, professionnel et facile à reconnaître.

40 ans de service à l'Éveil

Lors de l'Assemblée Générale Annuelle, la direction de l'Éveil des Basques a tenu à souligner les 40 années de service d'un de ses employés, M. Yvon Boucher.

Voici le texte qui lui a été adressé.



Il y a des personnes qui marquent par leur présence, leur cœur, leur constance, et cette façon bien à elles de faire sentir que tout va être correct... même quand rien n'est simple.

Depuis les tout débuts de l'Association, **Yvon Boucher** fait partie de ces piliers silencieux, mais absolument indispensables. Quarante ans de service, quarante ans de loyauté, quarante ans à offrir son temps, son énergie et son grand cœur — souvent en laissant entendre, avec son petit air pince-sans-rire, qu'on lui en demande peut-être un peu trop... mais toujours en étant là, fidèle au poste.

Au fil des années, Yvon a développé une **expertise remarquable dans le domaine de la SAAQ**. Il connaît les rouages et les procédures comme peu de gens. Dans Les Basques, tout le monde sait qu'avec Yvon, on aura la bonne information. Grâce à ses connaissances pointues et à sa rigueur, il a accompagné un nombre incalculable de personnes au bureau de l'immatriculation.

Aujourd'hui, nous soulignons non seulement tes **40 années d'engagement**, mais aussi tout ce que tu as apporté à notre organisme : sa stabilité, sa générosité, son professionnalisme, et cette présence rassurante qui ont accompagné chaque étape de notre histoire.

Merci, Yvon, pour tout ce que tu as donné, tout ce que tu as construit, tout ce que tu continues d'apporter.

Notre organisme ne serait tout simplement pas le même sans toi.

Prix Lucette Fortin

Également lors de l'AGA., le **Prix Lucette-Fortin**, une distinction qui souligne l'engagement exceptionnel, la générosité et la contribution remarquable d'une personne à la mission de notre organisme a été remis à Mme Julie Gamache, présidente de notre association.

Son travail au sein de notre organisme se distingue par une **rigueur exemplaire**. Dans chaque dossier, elle cherche toujours l'équilibre juste : celui qui respecte l'organisme, soutient les employés et honore les besoins des membres.

Nous soulignons aussi sa **grande disponibilité**, qui va bien au-delà de ce qu'on peut attendre d'une présidente. Peu importe les défis, les urgences ou les moments plus difficiles, elle est là. Présente, Attentive, Engagée.

Mais ce qui distingue tout particulièrement, Julie, c'est sa **générosité à partager ses connaissances et son expérience**. Son implication est grande et reflète un engagement sincère envers notre mission et la cause des personnes handicapées.



Pour tout cela, Julie,

MERCI et félicitations.

BIENVENUE

Une nouvelle intervenante se joint à l'équipe de l'Éveil des Basques.

L'association de personnes handicapées l'Éveil des Basques est heureuse d'annoncer l'arrivée de Maxim Forgues à titre d'intervenante communautaire. Elle est entrée en fonction le 14 septembre dernier.

Dans le cadre de ses nouvelles fonctions, elle prendra part à différents projets. Elle collaborera notamment avec l'équipe à la conception et à l'animation d'activités, en plus de contribuer aux services offerts à nos membres.

Son arrivée nous permettra ainsi de reprendre progressivement nos services d'accompagnement et de mieux répondre à vos besoins.

Nous sommes ravis de l'accueillir, de l'accompagner dans ses nouvelles fonctions et de favoriser son implication dans la vie de notre organisme. Je suis persuadée qu'elle saura y apporter ses couleurs. Nous lui souhaitons la bienvenue parmi nous!

Hélène Ouellet

Intervenante communautaire



✿ À la rencontre de Maxim ✿

Une nouvelle intervenante au Bas-St-Laurent

Douceur – Écoute - Bienveillance



« Mordre dans la vie, créer des liens et semer la bonne humeur »



Bonjour à toutes et à tous !

Je me présente : **Maxim**. Je suis nouvellement arrivée au Bas-St-Laurent.

Originaire de la Beauce, j'ai décidé de partir à l'aventure et je travaille maintenant comme **intervenante à l'Éveil des Basques**.



✿ Un brin de moi

Je suis une personne dynamique, souriante et ricanieuse. J'adore mordre dans la vie et vivre de nouvelles expériences. J'aime profiter des petits moments du quotidien, rire avec les gens qui m'entourent et apporter une touche de bonne humeur partout où je passe. Je suis également à l'écoute et j'accorde beaucoup d'importance aux relations humaines et au respect des autres.

✿ Ce qui m'anime

Ce que j'apprécie le plus, c'est créer des liens authentiques et apprendre à connaître les personnes qui croisent mon chemin. Je crois que chaque rencontre a quelque chose à nous apporter, et c'est ce qui me motive à aller vers les autres avec ouverture et bienveillance.

J'ai très hâte de faire votre connaissance.

**Au plaisir de vous rencontrer
et d'échanger avec vous !**

Octobre 2026

Études et scolarité pour les personnes handicapées

Admissibilité au programme

Le Programme d'allocation pour des besoins particuliers s'adresse à votre enfant si une déficience entraînant une incapacité significative et persistante limite ses apprentissages scolaires à la maison.

Votre enfant doit fréquenter un établissement d'enseignement privé non subventionné reconnu et suivre un programme d'études reconnu.

L'allocation vous permet d'obtenir des ressources matérielles recommandées par une professionnelle ou un professionnel de la santé qui sont nécessaires à la poursuite de ses études :

- au préscolaire
- au primaire
- au secondaire

Aucun autre programme ne doit couvrir les mêmes besoins.

Conditions d'admissibilité

Votre enfant doit répondre aux conditions suivantes :

Être admise ou admis dans un établissement d'enseignement privé non subventionné reconnu et suivre un programme d'études reconnu.

Être aux études à temps plein ou avoir un minimum de 20 h de cours par mois.

Être atteinte ou atteint d'une déficience entraînant une incapacité significative et persistante confirmée par un ou une médecin.

Ressources matérielles admissibles

Le matériel d'adaptation et certains appareils utilisés à la maison peuvent être remboursés. Ils doivent servir à compenser la déficience de votre enfant et lui permettre de poursuivre ses études. Ils doivent aussi être recommandés par une professionnelle ou un professionnel de la santé. Le matériel d'adaptation comprend :

- les logiciels spécialisés qui aident à compenser une déficience visuelle grave et qui permettent de consulter des livres numériques;
- les moyens d'accès spécialisés, soit les solutions de rechange au clavier, à la souris et à l'écran d'ordinateur standards.
- Un montant est accordé une fois à vie pour l'achat d'un ordinateur. Il est limité à 2 000 \$, taxes incluses. Il couvre l'ordinateur, l'écran, le clavier, la souris, l'imprimante, le système d'exploitation (ex. : Windows ou iOS) et une suite bureautique (ex. : Office).

Pour plus d'informations, visitez le site du gouvernement du Québec à l'adresse suivante :

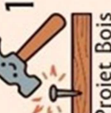
<https://www.quebec.ca/education/aide-financiere-aux-etudes>

**Aide financière
aux études**

Québec 

OCTOBRE 2026				
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
			1H15  Projet Bois	1H 2  QUILLES
5 CONGÉ	1H15 6  Apprentis Artisans	Mélo  1H15 7	1H15 8  Projet Bois	1H15 9  KARAOKE
12 CONGÉ	1H15 13  Apprentis Artisans	14	1H15 15  Projet Bois	1H 16  QUILLES
19	1H15 20  Apprentis Artisans	Mélo  1H15 21	1H15 22  Projet Bois	1H15 23  KARAOKE
26  Rayon de partage	1H15 27  Apprentis Artisans	28	1H15 29  Projet Bois	1H 30  QUILLES
31 DÎNER HALLOWEEN DE 11H A 15H30				

NOVEMBRE 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
2	1H15 3 	Mélo 1H15 4 	1H15 5 	1H15 6 
1H15 9 	1H15 10 	11	1H15 12 	13 CONGÉ
16	1H15 17 	Mélo 1H15 18 	1H15 19 	20 CONGÉ
1H15 23 	1H15 24 	25	1H15 26 	1H 27 
30				

Nouvelle garantie légale pour vos appareils au Québec!

Office de la protection du consommateur

Une nouvelle réglementation entrera en vigueur à l'automne 2026 pour mieux protéger les consommateurs grâce à une garantie légale de bon fonctionnement – une première au Canada!

Qu'est-ce qu'une durée raisonnable?

La garantie qui porte sur la durée prévoit qu'un bien doit pouvoir servir à un usage normal pendant une durée raisonnable. Toutefois, la loi ne précise pas, par exemple, qu'une cuisinière doit avoir une durée de vie de 10 ans. Pourquoi? Parce que pour déterminer la durée raisonnable d'un bien, il faut tenir compte de plusieurs facteurs variables. Il faut considérer le prix payé, les clauses du contrat et les conditions d'utilisation du bien. Ainsi, on ne peut pas s'attendre à ce qu'une cuisinière d'une valeur de 700 \$ dure aussi longtemps qu'une autre qui possède les mêmes caractéristiques, mais qui vaut 1500 \$.

Bref, il s'agit d'une question de faits et de « gros bon sens ».

Exemples de durée de garantie :

- 6 ans : cuisinières, réfrigérateurs, thermopompes, etc.
- 5 ans : laveuses, sécheuses, lave-vaisselle
- 4 ans : téléviseurs
- 3 ans : ordinateurs, téléphones, tablettes, consoles

Ce que ça change :

- ✓ Réparations gratuites si l'appareil cesse de bien fonctionner durant la période garantie
- ✓ Obligation pour les fabricants et commerçants d'indiquer clairement la durée de cette garantie
- ✓ Transparence obligatoire quand une garantie supplémentaire est offerte

De plus les marchands doivent vous informer sur la possibilité de vous fournir ou non les pièces pour la réparation

De nouvelles mesures pour améliorer la protection des consommateurs sont entrées en vigueur à l'automne, mais leur portée réelle reste à être mise à l'épreuve. Déjà, des fabricants et des commerçants ont annoncé qu'ils allaient s'y soustraire. Voici ce qu'il faut en savoir.

Le vendeur devra désormais fournir au client toute l'information sur la réparabilité d'un bien et sur la disponibilité des pièces de rechange avant l'achat, en plus de devoir – comme c'est le cas depuis plus de 50 ans au Québec – rendre disponibles lesdites pièces et un service de réparation pendant un délai raisonnable.

Les dispositions modifiant la Loi sur la protection du consommateur (LPC), avaient été adoptées à l'unanimité à l'Assemblée nationale en 2023. La nouvelle protection offerte à compter de dimanche est essentiellement une bonification de la garantie de disponibilité.

Un pas de plus pour une consommation plus juste et plus responsable!





CHRONIQUE JURIDIQUE

Le Centre de justice de proximité du Bas-Saint-Laurent lance un service d'intervention sociale

Le Centre de justice de proximité du Bas-Saint-Laurent offre un service d'intervention sociale de première ligne, unique et personnalisé, pour les citoyens et citoyennes. Ce projet vise à améliorer l'accessibilité à la justice pour les personnes en situation de vulnérabilité.

Ce projet permet plus particulièrement l'embauche d'un intervenant du milieu social afin de réaliser les objectifs suivants : accompagner et soutenir des citoyens vulnérables; soutenir les employés du Centre de justice de proximité; être un agent de liaison avec le milieu communautaire à vocation sociale et les Centres de santé communautaire; superviser des étudiants en sciences sociales; documenter l'expérience en tant que projet pilote. Pour bonifier les services qu'il offre déjà depuis 12 ans, le Centre de justice de proximité du Bas-Saint-Laurent désire offrir un accompagnement social dans le but, entre autres, d'améliorer l'expérience des personnes à travers le système judiciaire.

Le milieu de la justice peut être stressant pour toute personne qui doit en faire l'expérience. Ces personnes peuvent se sentir incomprises, perdues, impuissantes, en colère ou stressées. Ce n'est pas toujours simple de comprendre ce milieu et de s'y retrouver. L'accès à une intervenante sociale peut changer positivement notre façon de

passer au travers, avec les ressources et les outils adéquats.

Le Centre de justice de proximité du BSL a pour mission de promouvoir l'accès à la justice en favorisant la participation des citoyens et citoyennes, par des services d'information, de soutien et d'orientation. Il dessert les MRC de Rimouski-Neigette, de la Mitis, de la Matapédia, de la Matanie, du Kamouraska, de Rivière-du-loup, des Basques et du Témiscouata. Tous les services sont gratuits, confidentiels et pour tous les citoyens et citoyennes. 1 855-345-7770

Ce que nous pouvons faire :

- Vous donner de l'information juridique pour vous aider à mieux comprendre votre situation, faire des choix éclairés et rechercher des solutions.
- Vous orienter vers des services de médiation ou vers d'autres modes de prévention et de règlement des différends en faisant valoir les bénéfices de ces approches.
- Vous aider à repérer le formulaire approprié et vous donner des explications pour le compléter.
- Vous informer sur les types de recours et le déroulement des instances
- Vous diriger vers des professionnels ou des organismes gouvernementaux et communautaires qui pourront vous aider.

 **Info Justice**

Octobre 2026



Chronique santé

Comment détecter et soigner l'apnée du sommeil

Plus des trois quarts des personnes souffrant d'apnée du sommeil l'ignorent. Or, ce trouble se soigne! Voici quelques infos utiles pour le détecter au plus tôt.

L'apnée du sommeil, ce trouble caractérisé par des arrêts involontaires de la respiration pendant la nuit, touche environ 15 % des adultes québécois. Le hic : seulement 20 % des personnes affectées sont diagnostiquées et traitées. Autrement dit, 80 % des gens qui en souffrent l'ignorent!

L'apnée obstructive du sommeil, la forme la plus courante, se caractérise par des arrêts complets de la respiration (apnée) ou des diminutions du débit d'air respiré (hypopnée). L'apnée provient du relâchement de certains muscles des voies respiratoires supérieures (langue, palais, pharynx) qui obstruent le passage de l'air. En réaction à ces arrêts respiratoires, le cerveau provoque des microréveils afin de permettre le retour de la respiration.

Qui est en danger ?

Bien que n'importe qui puisse développer une apnée obstructive du sommeil, certaines caractéristiques augmentent le risque. S'il est vrai que ronfler fait partie des manifestations de l'apnée du sommeil, il est également possible de ronfler sans faire d'apnée.

La principale cause de ce trouble de santé est l'obésité. De plus, les hommes seraient deux fois plus susceptibles d'en être atteints que les femmes. Aussi, plus on avance en âge, plus la menace est réelle parce que les voies aériennes deviennent plus malléables avec le temps et se bloquent plus facilement.

Parmi les autres facteurs : les particularités anatomiques (menton fuyant, langue

épaisse, grosses amygdales, cou large, etc.) qui gênent le passage de l'air.

Les signes qui doivent nous alerter

La fatigue excessive, les maux de tête au réveil, la somnolence diurne, les difficultés de concentration, d'attention ou de mémorisation, l'irritabilité sont autant de signaux pouvant laisser soupçonner une apnée. Avoir un sommeil agité, se réveiller en cherchant son souffle ou éprouver une sensation d'étouffement pendant la nuit sont d'autres signes.

Des conséquences à prendre au sérieux

Les arrêts respiratoires causent une baisse du taux d'oxygène dans le sang. Or, le cœur et le cerveau sont particulièrement sensibles au manque d'oxygène. Une apnée non diagnostiquée et non traitée va donc augmenter considérablement les risques d'hypertension, de maladies cardiovasculaires (angine, AVC, arythmie, infarctus, etc.) et de décès prématuré.

Les examens qui font la différence

L'apnée du sommeil peut être diagnostiquée à l'aide de deux tests : la polysomnographie et la polygraphie cardiorespiratoire. Le premier se fait en laboratoire du sommeil, à l'hôpital ou en clinique privée. Le deuxième test, lui, s'effectue à domicile à l'aide d'un appareil portatif et de capteurs pour mesurer le taux d'oxygène, le flux d'air dans les voies respiratoires et les variations respiratoires.

Et la bonne nouvelle : quelques études tendent à montrer que le traitement de l'apnée obstructive du sommeil pourrait retarder ou ralentir un processus de démence.





Les recettes

Pâté en casserole vite fait

Pâté délicieux et simple en tout inclus

INGRÉDIENTS

1 lb de bœuf haché

Beurre

1 rangée d'oignon haché

1 rangée de céleri tranché en biseau

1 rangée de carottes en rondelles

1 rangée de navet en petites tranches

2 à 3 rangées de patates en tranches

1 boîte de soupe aux tomates non diluée

1 boîte moyenne de jus de tomate (540ml)

Sel, poivre et noisette de beurre



PRÉPARATION

Cuire le bœuf et mettre dans le fond d'un plat allant au four

Ajouter les rangs de légumes

Ajouter les liquides

Couvrir et cuire à 350* pendant 2 heures



Octobre 2026

C'est bon ou pas



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

Le port d'une coiffure fait-il perdre ses cheveux?

CE N'EST PAS MAUVAIS.

« Le port régulier d'une casquette ou d'un chapeau n'entraîne ni la chute des cheveux ni la calvitie, assure la Dre Émilie Bourgeault, dermatologue. La calvitie est causée par l'alopecie androgénique, liée aux hormones et à l'hérédité. Toutefois, une pression ou un frottement constant sur les cheveux pourrait provoquer à la longue une alopecie de traction pouvant mener à une perte de cheveux localisée. »



Pour éviter cela, il suffit de choisir un couvre-chef parfaitement ajusté à la forme de sa tête afin d'éliminer les points de pression.

Ce qui cause réellement la perte de cheveux

- Tresses très serrées, queues de cheval tirées, chignons plaqués, extensions lourdes : ces coiffures exercent une traction continue sur les racines. Avec le temps, cela enflamme puis abîme le follicule pileux.
- Si la traction continue, le follicule peut s'atrophier et ne plus produire de cheveux. Dans les cas avancés, la perte peut devenir définitive.

Utiliser des bandelettes pour réduire le ronflement

C'EST BON, MAIS... Pas dans tous les cas.

Selon un ORL, les bandelettes nasales conviennent surtout aux personnes qui ronflent en raison d'une obstruction nasale causée par un affaissement des parois latérales du nez dû à une faiblesse structurelle ou à un affaiblissement de celles-ci lié à l'âge.

Ces bandes adhésives écartent les ailes du nez pour augmenter le passage de l'air.

Les bandelettes réduisent le ronflement en diminuant la résistance de l'air dans les voies nasales.

Pour juger de leur efficacité, le mieux, c'est encore de les essayer.

Attention : à usage unique, les bandelettes nasales peuvent s'avérer coûteuses. La solution de rechange idéale : les cônes nasaux. Ils s'installent à l'intérieur du nez plutôt qu'à l'extérieur, mais leur action est similaire aux bandelettes. Aspect écolo non négligeable: les cônes nasaux sont lavables et réutilisables.





LE COIN DES JEUX

Voici une sélection d'expressions françaises courantes avec des noms d'animaux, les reconnaissez-vous ?

Myope comme une
Rusé comme un
Serrés comme des
Fier comme un
Fort comme un
Têtu comme un
Malin comme un
Avoir des yeux de
Fier comme un
Faire le pied de
Il y a sous roche
Être le émissaire
Avoir une tête de
Traiter quelqu'un comme un
Avoir un cou de
Myope comme une
Être fait comme un
Être rouge comme une
Muet comme une
Tirer les du nez
Sauter du à
Pleurer comme un
Verser des larmes de
Prendre le par les cornes
Avoir une fièvre de
Être une mouillée
Être le de la farce
Doux comme un
Des airs d'.... mal léché
Être le dans la bergerie.
Se regarder comme des.... de faïence
Revenir à nos.....
Avoir une faim de
Dormir comme un
Avoir d'autres..... à fouetter.



CHOIX DE RÉPONSES

Anguille
Loup
Taupe
Renard,
Cheval,
Loir,
Sardines,
Dindon,
Coq,
Boeuf,
Taureau,
Âne,
Biche
Singe.
Vers,
Moutons,
Paon
Coq à l'âne,
Bouc,
Veau,
Chiens,
Grue,
Linotte,
Ours,
Agneau,
Loup,
Chien,
Crocodile
Cygne,
Écrevisse,
Chats
Taupe,
Rat,
Poule
Carpe

Réponses dans l'ordre
T Renard, Sardines, Coq, Boeuf, Âne, Singe Biche, Paon, Grue, Anguille, Bouc,
Linotte, Chien, Cygne, Taupe, Rat, Écrevisse, Carpe, Vers, Coq à l'âne, Veau,
Crocodile, Taureau, Cheval, Poule, Dindon, Agneau, Ours, Loup, Chiens, Moutons,
Loup, Loir, Chats

Réflexions et pensées

C'est un texte plein de tendresse et de sagesse, qui rappelle combien il est précieux d'accompagner nos parents avec douceur et reconnaissance.

Quand les parents vieillissent...

Laissez-les vieillir avec le même amour qu'ils vous ont laissé grandir.

Laissez-les parler, raconter encore et encore ces histoires qu'ils aiment, avec la même patience et le même intérêt qu'ils ont eu pour les vôtres lorsque vous étiez enfant.

Laissez-les surmonter, comme tant de fois où ils vous ont laissé gagner.

Laissez-les profiter de leurs amis, comme ils vous ont laissé profiter des vôtres.

Laissez-les savourer les discussions avec leurs petits-enfants, car ils vous voient en eux.

Laissez-les vivre parmi leurs objets, ceux qui les accompagnent depuis si longtemps, car ils souffrent quand ils sentent qu'on arrache des morceaux de leur histoire.

Laissez-les se tromper, comme tant de fois où vous vous êtes trompé et où ils ne vous ont jamais humilié en vous corrigeant.

Laissez-les vivre

Et essayez de les rendre heureux sur le dernier tronçon du chemin qu'il leur reste à parcourir.

Donnez-leur la main, comme ils vous ont donné la main quand vous avez commencé votre chemin.



Les anniversaires

À toutes les personnes qui ont célébré ou célébrerons leur anniversaire en Septembre et Octobre, nous souhaitons une très joyeuse journée de fête.

Bonne fête et laissez-vous parler d'amour

Septembre

Lise Ouellet
Alex Rioux
Mariette Tardif
Benoît Beaulieu
Amélie Aussan
Pierre-Michel Jean
Nicole Levesque
Patrick Beaulieu
Brigitte Charron
Isabelle Fournier
Damien Talbot
Stéphanie Grondin-Ouellet



Octobre

Francine Devost
Gervais Létourneau
J-François D'Amours
Annie Jalbert
André Devost
Yvette St-Pierre
Gilles Thibault



**Avec nos
condoléances
les plus sincères**

 À Rivière-du-Loup le 14 juin est décédé à l'âge de 60 ans M. Gaston Caron Membre de l'Éveil depuis plus de 30 ans. M. Caron a déjà siégé au conseil d'administration de notre association

 À La Pocatière le 21 juin 2026, à l'âge de 61 ans et 3 mois est décédée Mme Chantal Dumont, fille de feu M. Léon Dumont et de feu Mme Irène D'Amours. Chantal a été membre de notre association durant de nombreuses années

 À la Maison Desjardins le 13 juillet 2026 à l'âge de 15 ans et 2 mois est décédé Félix Levesque, fils de Robin et d'Annie Levesque. Félix a été membre de L'Éveil des Basques





**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**

**Nos
Services**



**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
&
Objectifs**

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