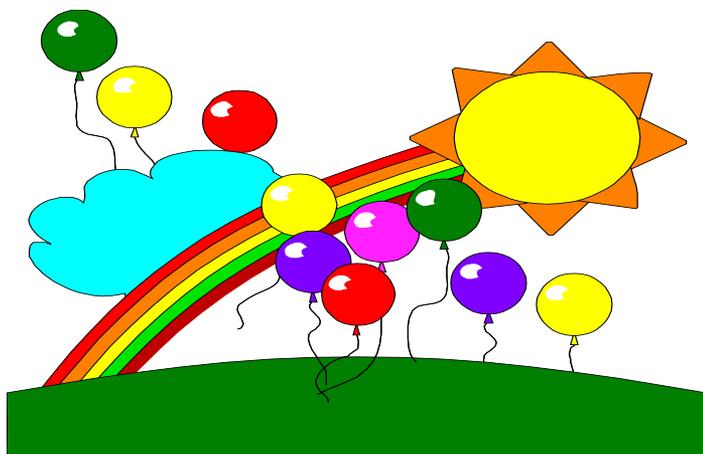


L'Arc---en---Ciel



Ensemble, ça va bien aller!

Novembre 2020 VOLUME 24 NUMÉRO 1
SECTEUR BAIE-DES-CHALEURS
RÉGION 01



ASSOCIATION DES RETRAITÉES ET RETRAITÉS
DE L'ÉDUCATION ET DES AUTRES SERVICES
PUBLICS DU QUÉBEC

Sommaire

- 3 Mot du président
- 5 Nouvelles de la région
- 6 Mars 2020
- 7 Conseil sectoriel
- 8 Responsables des comités sectoriels
- 8 Convocation AGS
- 9 Comité des femmes
- 10 Comité des hommes
- 11 Fondation Laure-Gaudreault
- 12 Comité des assurances
- 13 Comité de l'environnement
- 13 Bourse de l'AREQ
- 14 Hommage à nos disparus et à leurs proches
- 15 Activités à venir
- 16 Capsule Santé

Visiblement, le déferlement de deux vagues causées par la COVID-19 n'a pas érodé le sens de l'humour des internautes qui sévissent toujours avec autant de mordant et d'imagination par des tournures particulièrement réussies. Milène Moisan, journaliste du Soleil, a relevé sur FaceBook des traits d'humour dont quelques exemplaires sont éparpillés dans ce bulletin en capsules [Covid-humour](#).

Réal Cavanagh, responsable du bulletin

-Maintenant que les gens ont compris comment se laver les mains, peut-on leur apprendre à utiliser les clignotants de leur voiture?

Nombre de membres à l'AREQ

Secteur C Baie-des-Chaleurs	689
Région 01	4 584
Province	59 857

Mot du président sectoriel



Bonjour à vous tous, membres AREQ du secteur Baie des Chaleurs.

Comme vous le savez, la COVID-19 nous a tenu à l'écart les uns des autres dans les derniers mois. Nous nous devons de suivre les règles de la santé publique à la lettre : mesures de distanciation (2 mètres) le port du masque, le lavage des mains en sont des exemples.

Suite au début de la deuxième vague, notre association de retraités nous recommande fortement d'être en mode pause dans les secteurs afin de préserver notre santé, considérant que la moyenne d'âge de notre groupe est de 72 ans. De notre côté, les activités pour les membres ont été suspendues depuis la mi-mars 2020 afin de ne prendre aucun risque.

Le conseil du secteur a tenu deux rencontres via le web (zoom) afin de continuer à faire fonctionner la machine même à bas régime. Nous devons continuer au CS de planifier les rencontres du printemps prochain.

L'assemblée générale du secteur va se tenir obligatoirement le **28 avril 2021** suivant ainsi la proposition votée au Conseil National de la semaine dernière en mode zoom. L'AGS se fera à cette date, en tout respect des règles de la santé publique qui seront d'office à cette période. Il en va de la même démarche deux semaines plus tard pour l'assemblée générale régionale qui se tiendra à **Amqui, le 6 mai 2021**. La tenue des deux rencontres se fera soit en présentiel, soit par le web ou hybride. Des précisions vous seront transmises en début d'année 2021.

Au Conseil National de mars dernier, la décision de prolonger les mandats des membres du conseil d'une année avait été prise et tout le monde de notre CS a bien voulu continuer pour une année de plus. Merci beaucoup. Donc, il y aura élection à l'AGS pour des mandats de deux ans : à la présidence, à la deuxième vice-présidence, au secrétariat et au poste de deuxième conseiller.

Il y aura aussi la tenue du Congrès au début Juin prochain, sous une forme que nous ne pouvons pas préciser pour l'instant. Une chose est certaine, il doit avoir lieu d'une manière ou d'une autre. Comme vous le constatez, la pandémie met des embûches sur notre route, mais nous les surmonterons avec de la patience et de la volonté.

Pour revenir à notre secteur, je tiens à souligner l'arrivée de trente et un (31) nouveaux membres lors de la dernière année. Je leur souhaite la bienvenue parmi nous.

Pour votre information, une page FaceBook dédiée aux membres de notre secteur a été créée au printemps afin de vous donner plus facilement les dernières nouvelles de l'AREQ du secteur et même du National. Vous trouverez le lien dans le présent bulletin Arc en Ciel. Nous avons également souligné l'anniversaire des membres ayant atteint l'âge de 80 ans, 90 ans et même d'une centenaire. Chacun d'entre eux ont reçu une petite carte et un cadeau.

Au moment d'écrire ce mot, je tiens à souligner aussi la journée de nos hommes qui aura lieu le 19 novembre prochain. M. Émilien Rioux responsable du comité a un message pour vous tous dans le présent bulletin. Bonne journée des Hommes aux hommes de notre secteur, laissez-vous gâter !!!

Sur cela, je ne vous souhaite que du bon pour le reste de l'année. Que 2021 soit meilleure pour notre vie associative.

Passez une excellente période des Fêtes, en étant respectueux des règles sanitaires à ce moment, bien sûr.

Joyeux Noël et Bonne Année 2021 !!!

Arèquement vôtre,

Rémi Gagnon, président, secteur 01C Baie-des-Chaleurs

Une partie de l'assistance du CN en réunion WEB(Où est Rémi???)



Covid-humour -J'ai éternué avec le masque et maintenant je suis à l'hôpital pour me faire recoudre les oreilles.

-Un animal est difficile à dresser? Regardez le nombre d'humains qui ont de la misère à comprendre «assis», «reste» et «maison» !

-J'ai changé le système d'alarme de la maison. Maintenant, il sonne quand quelqu'un sort.

Des nouvelles de la région



Bonjour à toutes et tous

Cette année de prolongation de mon mandat à la présidence régionale sera bien différente des autres. Le bel été et la reprise des activités estivales nous avaient permis d'espérer reprendre une vie plus normale.

Au début septembre, nous avons eu un conseil d'administration à Québec. Il va sans dire que les mesures de distanciation étaient respectées avec même la prise de température. Nous étions heureux de nous revoir.

Depuis le 23 septembre, si vous téléphonez à l'AREQ, une personne vous répond et achemine votre demande si nécessaire. Les employés en télétravail continuent d'assumer leurs responsabilités. Seulement quatre personnes peuvent entrer au bureau à la fois. On organise l'horaire selon les besoins.

Cette 2^e vague de pandémie a freiné nos élans de rassemblements. Les rencontres recommencent en vidéoconférence : conseil exécutif, conseil d'administration, conseil national et les rencontres des différents comités. Des responsables régionaux de comités ont eu une rencontre en vidéoconférence : environnement et développement durable, comités des femmes et des hommes.

Au niveau régional, nous avons tenu un conseil régional à Matane le 24 septembre. Cette rencontre a eu lieu sous forme hybride : plusieurs en présence et trois en vidéoconférence. Encore une fois, nous étions heureux de nous retrouver tout en gardant nos distances.

Dans les circonstances actuelles, le calendrier pour l'année est difficile à établir. Par contre, nous avons établi certaines balises. Une rencontre régionale est à prévoir avant la tenue du Congrès prévu pour juin 2021. De plus, je souhaite assister aux assemblées générales de secteur que j'avais au programme l'an dernier et tenir l'assemblée générale régionale à Amqui, jeudi le 6 mai 2021. Suite aux rencontres des responsables régionaux, je discute avec eux afin d'établir la forme à adopter pour rejoindre les responsables sectoriels. Nous voulons que l'information se rende aux membres. Nous suivons l'évolution de la pandémie et nous nous adaptons.

À l'AREQ, le respect des consignes est le mot d'ordre. Notre Association est toujours là pour assurer tous les services. N'hésitez

pas à communiquer avec nous. Continuons de respecter les consignes sanitaires, c'est la solution à cette pandémie: lavons-nous les mains, gardons notre distanciation et portons le couvre-visage en public.

Bonne année 2020-2021 et au plaisir de se revoir bientôt!

[Monique Blais](#), présidente régionale

Mars 2020!

Nous avons toutes et tous une opinion sur ce début de nouveau temps marqué par l'apparition de la pandémie nommée COVID-19. Nous avons lu et entendu des commentaires de tous genres : de la part de ceux qui croient ce que la science sait ; de la part de ceux qui pensent savoir ce que la science ne sait pas; de ceux qui ont peur... et de ceux qui ont et font confiance; de la part de ceux qui pensent aux autres; de la part de ceux qui se ferment sur eux-mêmes; de la part de ceux qui se fient... et de ceux qui se méfient...

Heureusement, nous vivons dans un pays où les mots ``liberté`` et ``démocratie`` signifient encore beaucoup et, qu'à travers cette période, certaines personnes constituent des phares en qui nous pouvons nous fier, nous reconnaître et qui nous poussent à réfléchir positivement.

Gilles Vigneault a écrit un court, beau et doux texte inspiré par notre actualité covidienne. Vous pouvez consulter ce texte sur la page FaceBook : [areq baie des chaleurs 01c](#). En voici quelques extraits : `` ***Pense à l'autre.... Tu es dans l'impermanence.... Est-ce que nous méritons la Terre ?... Ça ne sert à rien de se confiner à écouter la peur... faut jamais se laisser abuser par la peur !... On apprend qui nous sommes dans cette pandémie, on apprend que nous sommes tous devenus responsables de nous, et du voisin. C'est extraordinaire.... Il y aura un après, il en est sûr. Mais l'après se prépare maintenant....*** ``

J'ajouterais que l'après se prépare en unissant nos idées, nos différences, nos forces et en ayant confiance que les générations qui nous suivent feront de leur mieux à leur tour.

[Réal Cavanaugh](#), responsable du bulletin

Conseil sectoriel, AREQ Baie-des-Chaleurs

Président

Rémi Gagnon 391-7169
areq01c.rg@gmail.com



1^{ère} Vice-présidente

Diane Béchard 788-5717
didi48@outlook.com



2^e Vice-présidente

Michelle Landry 364-7046
michelle.landry@globetrotter.net



Trésorerie

Sylviane Huard 364-6343
areq01secteurc@globetrotter.net



Secrétaire

Marguerite Cummings 865-2264
mcummings@live.ca



1^{ère} Conseillère

Fernande Cayouette 534-3190
fernandecayouette@gmail.com



2^e Conseillère

Diane Whittom 752-6738
diane.whittom@globetrotter.net



Covid-humour-Je viens de mettre du papier de toilette au congélateur, on ne sait jamais... - Avant on toussait pour camoufler un p'tit pet. Maintenant on pète pour camoufler une p'tite toux.

Comités sectoriels

Condition des femmes	Maureen Tennier maurentennier@hotmail.com	534-2074
Condition des hommes	Émilien Rioux rioux.emilien2@gmail.com	534-2338
Entraide	Louise Leblanc lalou@globetrotter.net	759-3119
Retraite	Hubert Bourque hubertbourque@hotmail.com	865-2264
Fondation Laure-Gaudreault	Anne-Marie Leblanc annblanc11@hotmail.com	392-4728
Sociopolitique	Simone Arsenault arsino@globetrotter.net	364-3464
Environnement	Dolorès Fallu-Matton doloresfallumatton@yahoo.ca	794-2699
Assurances	Gisèle Huard giselehuard@globetrotter.net	364-7463

Convocation officielle pour l'Assemblée générale de secteur

Le Conseil sectoriel convoque les membres de l'AREQ du secteur 01C Baie-des-Chaleurs à l'assemblée générale annuelle (AGS) qui se tiendra **le 28 avril 2020 à l'Hôtel Baie-Bleue de Carleton**. Sous toutes réserves des consignes de la Santé publique de ce moment, le programme prévu est : l'accueil et l'inscription à 9h 30 seront suivies par l'assemblée générale à 10h. Un dîner clôturera la réunion. Des précisions vous seront acheminées par votre téléphoniste.

Comité des Femmes

Bonjour... Il s'en est passé des choses depuis notre dernière rencontre. Nous avons comme société été dans l'obligation de nous mettre sur ``pause ``. L'AREQ et tous ses membres ont dû suivre le mouvement et éviter les contacts. Même en ce temps de pandémie, il faut garder en mémoire et en pratique notre thème : *l'exercice physique :notre pilule magique pour une meilleure santé.* Prenez soin de vous, j'ai hâte de vous revoir. Je complète en vous donnant quelques informations reçues du Comité des femmes.

Retour sur les activités en région : Au point mort un peu partout dans les régions. Pas d'activités présentielle, quelques informations envoyées par courriel dans certains cas.

Décès de Joyce Echaquan : les répercussions.

Cette nouvelle a choqué toute la population car elle a révélé de façon non équivoque l'une des conséquences du racisme parmi notre société. Il y a eu un manquement grave au code d'éthique et abus de pouvoir. Ce n'est sûrement pas non plus le premier cas de cet ordre au Québec. D'autres autochtones ont dû subir des traitements discriminatoires mais sans aucun moyen de les dénoncer. Suite à ce tragique évènement, l'AREQ a offert ses sympathies à la famille et a l'intention d'acheminer une lettre au CISSS qui gère l'hôpital de Joliette ainsi qu'à l'ordre des infirmières du Québec afin de dénoncer ce genre de situation. Espérons que ce malheureux évènement puisse apporter des changements dans la mentalité et la perception de la population envers les autochtones.

Dépistage du cancer du sein

Comme vous le savez sans doute, le programme se termine à l'âge de 69 ans. Ce sera donc à nous de nous adresser à notre médecin de famille afin d'obtenir une ordonnance qui sera acheminée à notre CLSC. Certaines participantes ont indiqué avoir eu des problèmes à l'obtenir de leur médecin, mais c'est à nous de l'exiger. Le cancer du sein peut apparaître encore passé cet âge. L'AREQ s'engage à dénoncer cet état de fait aux responsables du dépistage du cancer du sein afin de prolonger le programme au-delà de 70 ans.

[Maureen Tennier](#), responsable du Comité des femmes

Comité des Hommes

Le 14 octobre dernier, j'ai participé à une vidéoconférence organisée par le comité national des hommes de l'AREQ. À cette conférence, tous les responsables régionaux du comité des hommes étaient de la partie. Ce fut une première depuis notre dernière rencontre à Québec le 13 mars. La veille de l'annonce du début de la distanciation. Nous avons discuté de l'avenir de nos prochaines réunions considérant l'éventuelle pandémie. Déjà, à cette rencontre nous avons dû appliquer certaines distances. Et voilà que cela perdure.

Nous avons discuté du thème de la Journée internationale des Hommes fixée pour **le 19 novembre**. Nous étions 27 participants à échanger sur ce thème que je vous présente aujourd'hui : **RÊVER ENCORE**. Celui-ci est accompagné des valeurs dominantes au sein du comité : **Égalité, Justice, Dignité, Équité et Solidarité**. Valeurs confirmées par l'AREQ dans sa raison d'être comme association. Je vous invite à faire une réflexion sérieuse sur ces valeurs qui semblent être menacées en ce temps. Valeurs très recherchées dans cette humanité qui vit un confinement difficile et pénible.

De plus, le comité national nous a fait part d'un projet de recherche sur la grand-parentalité au masculin (recherche, auprès des grands-pères et de leurs petits-fils). Projet qui se veut une recherche pour connaître leur réalité et leurs besoins de soutien.

Le 9 novembre, comme responsable régional du comité des hommes nous prévoyons vivre avec notre présidente, Monique Blais, une vidéoconférence, pour les responsables sectoriels de la région. Nous voulons savoir comment se vit la pandémie auprès de nos responsables. À cette occasion, nous allons étudier la possibilité de faire en sorte que notre Journée internationale des Hommes ne passe pas inaperçue malgré la situation que nous vivons. Des affiches seront apposées dans les commerces pour visualiser cette journée.

Monsieur Réjean Parent, président de la Centrale des syndicats du Québec (CSQ) de 2003 à 2012, a aussi accepté de participer à un **webinaire sur le thème de la journée le 19 novembre prochain à 10**



heures. Il a choisi comme titre de sa conférence « Rêver c'est vivre ». On peut s'inscrire à cette conférence en utilisant le lien suivant : https://zoom.us/webinar/register/6416039935631/WN_CXUvWdwAQ_2Pxx2iNdqCbg

Ce webinaire gratuit pourra accueillir jusqu'à 500 participantes et participants. Il vise particulièrement les hommes qui sont membres de l'AREQ, mais aussi toute autre personne intéressée par le sujet.

Bonne journée à tous les hommes du secteur. Continuons de **RÊVER** encore et ENCORE.

[Émilien Rioux](#), responsable du Comité des hommes

Fondation Laure-Gaudreault

Depuis le mois de mars, nous vivons une situation qui bouleverse nos traditions et nos façons de faire. Les rencontres, déjeuners de septembre, repas de la moisson, tout a été annulé. Sans oublier l'assemblée de secteur et le congrès de juin. Toutes ces activités sont reportées en 2021 si ce fameux virus finit par lâcher prise et disparaître de la planète. La Fondation continue cependant d'être en action et de venir en aide à différents organismes dans chacun de nos secteurs.

Dans notre secteur, en mars 2020, 550\$ ont été attribués à la Source Alimentaire Bonavignon. En juin, un chèque de 800\$ a été donné à la maison L'Émergence à Maria (Femmes & enfants), dirigée par Mme Nancy Gough.

Les membres de l'exécutif au national ont versés 50 000\$ à plus de 80 banques alimentaires à travers le Québec. Une fierté en ce temps de pandémie qui renforce notre espoir d'accueillir de nouveaux membres dans notre Fondation et de voir se poursuivre votre contribution et votre générosité lors des rencontres de groupe.

La force de notre fondation repose sur un effort collectif de chacun et chacune et aussi sur le travail de bénévoles, de gens sur le terrain. Des billets sont encore disponibles pour le tirage qui se tiendra en juin 2021. À cet effet, vous pouvez communiquer avec Diane Whittom au 418-752-6738 et Anne-Marie Leblanc au 418 392-4728.

Restons positifs et continuons à nous protéger.

[Anne-Marie Leblanc](#), FLG

Comité des assurances

La pandémie a mis un terme à toutes nos rencontres régionales depuis plus d'un an. Je suis cependant toujours disponible pour répondre par téléphone ou par courriel à vos demandes et vos interrogations. Si je n'ai pas une réponse immédiate, je suis en contact avec des responsables qui sauront m'informer adéquatement. Je reçois occasionnellement des informations de la responsable régionale. La plupart des informations pertinentes sont envoyées à Diane Whittom qui les place sur site web de l'AREQ-BC que je vous invite à consulter.

Choses à faire pendant que votre voiture roule peu.

À cause de la pandémie, les occasions de rouler se font de plus en plus rares. Les garagistes s'entendent sur le fait qu'il risque d'y avoir plus des dommages causés à une voiture qui ne roule pas qu'à une autre dont les kilomètres s'ajoutent au compteur jour après jour. Voici quelques conseils pour conserver votre voiture en bon état.

1. Rouler au moins une fois par semaine : rouler 10 minutes à haute vitesse plutôt que dans les rues de votre village.

2. Mettre le frein à main : lorsqu'il est activé, le frein à main sollicite les câbles du frein qui déploient les garnitures contre les tambours de frein ou les plaquettes contre les disques. Un usage régulier du frein à main, même sur les autos à transmission automatique, est nécessaire pour le bon fonctionnement de toutes les pièces. Cette recommandation doit surtout être appliquée en hiver où la corrosion et la rouille peuvent empêcher les pièces du frein de stationnement de fonctionner correctement.

3. Vérifier la pression des pneus : les pneus perdent de la pression, une livre par pouce carré par mois, même si vous roulez peu. Vous devez donc vérifier la pression tous les mois. Faites-le avant de rouler ou encore 3 heures après avoir pris la route. Pour connaître la pression recommandée, regardez l'étiquette à l'intérieur de la porte du conducteur plutôt que de vous fier à ce qui est indiqué sur le pneu.

4. Respecter le calendrier de maintenance : respectez les recommandations du constructeur automobile et continuez à visiter votre garagiste pour les entretiens qui s'imposent, kilométrage ou pas.

5. Remplir le réservoir à essence : un réservoir à essence plein empêche la condensation à l'intérieur du réservoir. Remplissez-le au maximum.

6. Y aller doucement lors du retour à la normale : soyez indulgent avec votre voiture quand vous recommencerez à l'utiliser régulièrement. Adaptez votre conduite et évitez les manœuvres brusques.

[Gisèle Huard](#), responsable du comité des assurances

Comité de l'environnement

Au Québec, 13 millions de matières résiduelles sont produites chaque année, soit un camion de 25 tonnes à la minute. C'est donc la moitié des matières résiduelles que nous générons qui se retrouve dans les lieux d'élimination ! Malgré les efforts mis en place en vue de recycler et de valoriser un certain pourcentage de ces matières, notre empreinte écologique par habitant demeure encore beaucoup trop élevée. Une seule solution s'impose : RÉDUIRE. Réduire nos déchets et résister à la tentation de surconsommer. REFUSER quand c'est possible et trouver des alternatives pour consommer mieux.

L'AREQ a créé une trousse d'animation pour la semaine québécoise de réduction des déchets qui avait lieu cette année du 17 au 25 octobre. Pour notre secteur, les activités n'ont pu être menées vu la pandémie. L'ampleur de cette trousse nous empêche de l'inclure dans le présent bulletin mais vous pouvez en prendre connaissance sur le site internet de [l'AREQ Baie-des-Chaleurs](#).

+++++

Bourse de l'AREQ

Une bourse de 300\$ a été remise à Pascale Gagnon (à gauche sur la photo), fille de Chantal Boudreau et Rémi Gagnon, membres de l'AREQ. Pascale étudie en esthétique au CFRN de Rimouski. Elle est reconnaissante et vous remercie.



Hommages à nos disparus et à leurs proches

Nous déplorons trois décès parmi nos membres :

France Boudreau , St-Omer,	le 6 mai 2020
Colette Arsenault , St-Elzéar,	le 13 juillet 2020
Marie-Marthe Pitre , Maria,	le 25 juillet 2020

Des consoeurs et confrères ont perdu des parents :

Martine Lebrun , sa mère, Magella Dugas,	16-02-2020
Maryse Cyr , son frère, Gaétan,	février 2020
Viola Landry , son frère, Urbain,	08-12-2019
Normande Corbet , son père, Normand,	14-12-2019
Jeanne d'Arc Francoeur , sa sœur, Liette,	20-12-2019
Maurice Caissy , sa mère, Élisabeth Leblanc,	20-12-2019
Suzanne Poirier , son conjoint, Paul-Émile Henry,	25-12-2019
Sylvie Horth , sa mère, Marie-Anne Blais,	22-01-2020
Alphéda Leblanc , sa mère, Laurine Boudreau,	05-02-2020
Florianne Horth , son frère, Florian,	11-02-2020
Robert Horth , son frère, Florian,	11-02-2020
Léonne Joseph , son conjoint, Libert Aspirot,	15-03-2020
Diane Lelièvre , son conjoint, Denis Day,	03-04-2020
Alphéda Horth , son frère, Ovide,	08-04-2020
Catherine Horth , son frère, Ovide,	08-04-2020
Corinne Horth , son frère, Ovide,	08-04-2020
Dolorès Fallu , son frère, Jean-Marc Fallu,	04-05-2020
Huguette Leblanc , son conjoint, Michel St-Pierre,	12-05-2020
Danielle Landry , sa mère, Mary McBrearty,	25-05-2020
Rose-Éva Landry , sa mère, Mary McBrearty,	25-05-2020
Renaud Leblanc , sa mère, Géraldine Dugas,	06-06-2020
Alice Gagné , son frère, Alcide,	16-06-2020
Alphéda Leblanc , son frère, Ovide Leblanc,	25-06-2020
Stella Roussy , son frère, James Roussy,	28-06-2020
Lucette Blais-McInnis , son frère, Régis McInnis,	11-07-2020
Marie-France Hébert , sa mère, Marie-Anne Pinet,	08-07-2020

François Boissonnault , son frère, Jean-Eudes,	09-07-2020
Georges St-Pierre , sa mère, Gertrude Godin,	14-07-2020
Murielle Hautcoeur , sa sœur, Claudette,	16-08-2020
Jeannine Leblanc , son frère, Maurice Leblanc,	10-09-2020
Réal Cavanagh , son frère, Paul-Égide,	01-10-2020
Richard Cavanagh , son frère, Paul-Égide,	01-10-2020
Ghislaine Berthelot , sa mère, Carmelle Normandeau,	16-10-2020
Pierrette Berthelot , sa mère, Carmelle Normandeau,	16-10-2020

**Aux membres, parents et amis,
recevez nos sincères condoléances.**

*Si un nom n'est pas inscrit dans cette liste, nous en sommes désolés. Veuillez nous en informer à realetmonique@hotmail.com ou au 418-534-3479. *Réal Cavanagh**

Activités à venir

ACTIVITÉS PLANIFIÉES				
Assemblée Générale de Secteur	28 avril 2021 Carleton			
Assemblée Générale Régionale	6 mai 2021 Amqui			
Congrès de l'AREQ	Juin 2021			

*Pensez à vous inscrire et à consulter l'Infolettre sur le site **WEB de l'AREQ**. C'est un excellent moyen d'être informés de toutes les interventions de l'AREQ sur les différents dossiers qui touchent les personnes âgées. Et visitez la page **FaceBook de notre secteur** en écrivant dans l'espace de recherche FaceBook : **areq baie des chaleurs 01c***

***Covid-humour** - J'ai senti quelque chose de froid et humide sur mon bras : un moustique me frottait avec du Purrel avant de me piquer.*

**Adresse de retour : 72 Rue Alexis-Bernard,
Carleton G0C1J0**

Capsule Santé

Savourer la vie et la retraite *(suite du bulletin précédent)*

Marie-Paule Dessaint, docteure en sciences de l'éducation, auteure, conférencière, biographe : ``Pour garder le cap malgré les turbulences de la cinquantaine (mitan de la vie: 45-55 ans), de la retraite et des soucis de mémoire, il vous faut une boussole ou un GPS internes, un guide``. Lors d'une conférence, Mme Dessaint a proposé des stratégies pour conserver notre mémoire et notre intelligence.

3- Fournir au cerveau les meilleurs carburants.

Il est prouvé qu'une alimentation équilibrée, un sommeil récupérateur, boire beaucoup d'eau sans oublier de bien s'oxygéner en allant dehors sont des moyens de rendre notre cerveau plus alerte. Prendre ses repas à heure régulière et boire régulièrement sont des habitudes à acquérir ou conserver.

4- Marcher pour sa santé cognitive et son hippocampe.

Au cours du vieillissement, les fonctions cognitives supérieures (surtout celles reliées à l'intelligence) perdent de leur efficacité et de leur vivacité et la taille de l'hippocampe rétrécit naturellement (l'hippocampe est la zone du globe temporal de chaque hémisphère qui joue un rôle dans le comportement). Des études menées au cours de la dernière décennie ont démontré que la marche a des effets spectaculaires sur la santé cognitive car le volume de l'hippocampe des volontaires-marcheurs (âgés de 55 à 80 ans) a augmenté de 2 % au cours d'une année alors qu'il diminue de 1.4% au cours du vieillissement normal. Par la même occasion, les participants ont amélioré leur capacité respiratoire. Donc, une marche soutenue deux à trois fois par semaine peut n'avoir que des effets positifs.

(à suivre dans un prochain bulletin) [Réal Cavanagh](#)