LE REFLET

VERSION PDF

AREQ CSQ

Volume 19, Numéro 3

Janvier 2012

Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec
Secteur 03-J de l'AREQ (CSQ)-Beauce-Etchemins **au service de 1069 membres**

DANS CE NUMÉRO :

Comités de l'AREQ	2
Fête de l'amitié	3
Propos du rédacteur	4
Les bienfaits du rire	5
Sociopolitique	6
Environnement	7
Condition des femmes	8
Plus vite que la lumière	9
Chronique littéraire	10
Et vogue la galère	11
40e anniversaire	12
40e anniversaire	13
Où vivent les membres	14
Guatemala	15
Indexation	16
Indexation	17
AG et golf	18
Impôts et Rolande	19
Voyages aux Indes	20
Recettes	21
Décès	22
Poème et humour	23
Jeux	24

Le Reflet paraît quatre fois par année : août - novembre - janvier - mai.
Bonne lecture!
Jacques Rancourt
Responsable

Convention de la Poste-Publication
No: 40040492
Retourner toute correspondance
ne pouvant être livrée au Canada à :
1115, 133e Rue
Saint-Georges (Québec) G5Y 2R9

Les idées et les opinions exprimées dans Le Reflet n'engagent que les personnes qui les ont rédigées.

APPRENDRE À VIEILLIR

MOT DU PRÉSIDENT GILLES POULIN

La vieillesse n'est pas une maladie. C'est un âge de la vie.
Dès sa naissance, l'être humain commence à vieillir. Apprendre à vieillir, c'est d'abord « être ». Bien sûr, dans la vieillesse il y a des diminutions, des renoncements. mais ces derniers sont de l'ordre du « faire » et non de l'ordre de l'« être ».

Je ne vis pas moins. Je vis d'une façon différente. Évidemment, il y a des "moins" dans la vieillesse. Mais il y a aussi des "plus" et c'est dans ces "plus" que l'on trouve du sens à la vieillesse.
Il y a toujours des apprentissages à faire pour développer des attitudes et devenir un artisan de sa vie, de son bonheur, de son mieux-être et de sa joie de vivre. Une discipline est nécessaire. Hélas, beaucoup de personnes vieillissent plus vite que leur âge, car elles cessent d'être actives, au moins dans leur esprit.

Dans une déclaration bien connue, le général Douglas Mac Arthur disait, en 1945 : « On ne devient pas vieux pour avoir vécu un certain nombre d'années : on devient vieux parce qu'on a déserté son idéal. Les années rident la peau, renoncer à son idéal ride l'âme ».

« Pour être heureux, il faut partir de soi. » (entrevue du Père Benoit Lacroix, par Céline Galipeau, R.C., 22 déc. 2011.) Il est important d'éviter l'isolement! Aussi, avoir une variété d'activités serait peut-être une solution. Il serait bon aussi de faire un bilan de sa personne. Est-ce que je vois le beau et le bon, en premier, ou je vois le contraire, du négatif? Apprendre à vieillir sainement et vivre intensément fait appel à ce qui nous habite intérieurement, c'est-à-dire nos valeurs.

Cher(e)s membres de l'AREQ, nous voilà déjà rendus en 2012. Il est de tradition, chaque année, d'offrir nos voeux pour l'An nouveau. J'en profite donc pour vous offrir les miens. Je vous souhaite donc :

Une année 2012 remplie des meilleurs fruits de l'univers!
Une année 2012 enveloppée du plus pur des parfums de la terre!
Une année 2012 au goût de miel!
Une année 2012 où resplendit le plus petit des agneaux!
Une année riche du regard de l'enfant!
Une année qui sèmera le grain pour les plus démunis!
Enfin, une année où le Bonheur, la Joie, la Santé et la Sérénité seront du voyage!

CONSEIL SECTORIEL DE L'AREQ 2011-2012

PRÉSIDENCE ***GILLES POULIN*** **Délégué au Conseil régional** **Délégué au Conseil provincial**	**(418) 228-1427** **gilles.p@globetrotter.net**
1re VICE-PRÉSIDENCE ***JEAN-GUY BRETON*** **Environnement** **Sociopolitique**	**(418) 397-4760** **jg.breton@axion.ca**
2e VICE-PRÉSIDENCE ***JACQUES RANCOURT*** **Reflet et le blogue**	**(418) 228-8525** **jacques.rancourt9@gmail.com**
SECRÉTAIRE ***MARTINE MORIN***	**(418) 228-7836** **morinmartine@cgocable.ca**
TRÉSORIÈRE ***CLAIRE-ESTELLE GILBERT***	**(418) 594-6992** **clesgi@globetrotter.net**
CONSEILLER (1) ***JACQUES R. CÔTÉ*** **Assurances, indexation et retraite**	**(418) 383-3994** **jac.cote@sogetel.net**
CONSEILLÈRE (2) ***LIANE LOIGNON*** **Presse et Laure-Gaudreault** **Condition des femmes**	**(418) 228-0358** **linon@cgocable.ca**

AUTRES RESPONSABLES

Fil d'Ariane ***RICHARD MERCIER***	**(418) 625-3365** **rmercier@sogetel.net**
Table des aînés **Condition des hommes** ***GHISLAIN MORIN***	**(418) 382-5105** **morinpoulin@globetrotter.net**
Chaîne électronique ***ROLANDE VAILLANCOURT***	**(418) 594-8033** **areqbe1@gmail.com** **areqbe2@gmail.com**
Chaîne téléphonique ***SUZANNE LOUBIER***	**(418) 228-8037** **marie.france50@hotmail.com**
Anniversaires des 75 ans et + ***FRANCINE ROY***	**(418) 774-9546** **l.lemieux@sogetel.net**
Site web ***JEAN JIBOULEAU***	**(418) 228-3546** **jean_jibouleau@yahoo.ca**
Publipostage ***ANDRÉE LESSARD***	**(418) 228-8525** **andree.lessard3@gmail.com**
Correctrice du Reflet ***GENEVIÈVE ROY***	**(418) 228-3504** **genroy@hotmail.com**
Photographe ***GUY ROY***	**(418) 228-3172** **guyroy@cgocable.ca**

23 février - Fête de l'amitié : conférence et repas

Envoyez le coupon de la page 3 avant le 16 février 2012

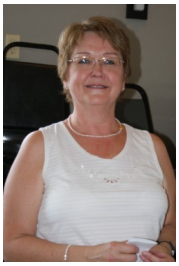
---

24 avril - assemblée générale sectorielle
23 mai - assemblée générale régionale
12 septembre - golf au Mont Adstock

40e anniversaire de notre secteur

Voici la liste des présidences :

Poulin Jeanne	**de 1972 à 1979**	**7 ans**
Fortin-Paré Alice	**de 1979 à 1982**	**3 ans**
Bourque Françoise	**de 1982 à 1984**	**2 ans**
Beaudoin Yvonne	**de 1984 à 1990**	**6 ans**
Talbot Gaston	**de 1990 à 1994**	**4 ans**
Grenier Pierrette	**de 1994 à 2000**	**6 ans**
Bélanger Guy	**de 2000 à 2005**	**5 ans**
Après 2005		
Tanguay Marjolaine	**de 2005 à 2007**	**2 ans**
Gilbert Claire-Estelle	**de 2007 à 2008**	**1 an**
Poulin Gilles	**de 2008 à**	



Comité directeur sectoriel 2011-2012

Notre site : http://areqbe.qc.ca

« La santé par la joie de vivre et le rire »

La Fête de l'amitié du jeudi le 23 février 2012

Où : Salle Curé-Morin : 101, Place de l'Église, Beauceville (secteur Ouest)

Quand : **le jeudi 23 février 2012**

Accueil à 10 h et conférence à 10 h 30 suivie d'une période de questions

Dîner : 12 h (**un délicieux repas vous sera servi et du vin vous sera offert gratuitement**)

Coût : membre = 15 $ Ami(e) et non membre = 30 $

Conférencière invitée : Madame Line Bolduc

Confirmez votre présence avant le 16 février. Après le 21 février, aucune inscription ne sera acceptée.

LINE BOLDUC

Lors de cette conférence, Line Bolduc abordera différents outils pour optimiser votre joie de vivre. Parmi les sujets, on retrouvera :
- Les bienfaits du rire et du plaisir sur la santé
- Mieux gérer le stress, les émotions et dédramatiser
- L'importance de s'offrir le cadeau d'un mode de vie sain
- Cueillir les petits bonheurs en toute simplicité pour augmenter l'état de bien-être
- Être attentif à ce qui peut brimer notre énergie, notre vitalité et notre joie de vivre
- Choisir l'abondance de santé, d'amour, de sérénité au fil des jours
- Accueillir sereinement la réalité du vieillissement et même de la solitude parfois

Notes : Il n'y a pas de rire forcé, de nez de clown, etc. Le contenu est dynamique, drôle, mais aussi très ressourçant.

FÊTE DE L'AMITIÉ (Coupon à envoyer avant le **16 FÉVRIER 2012**)

Nom : _____ Accompagné(e) de : _____

Adresse : _____ Localité : _____ Code postal : _____

No de tél. : _____ Courriel : _____

MEMBRE 15,00 $ **AUTRES 25,00 $** Mon chèque de $ _____

Le coupon est disponible pour impression dans le site : **http://areqbe.qc.ca**

Faire le chèque à envoyer par la **poste seulement** au nom de
AREQ SECTEUR BEAUCE-ETCHEMINS
3547, 20e Avenue, SAINT-PROSPER (Québec) G0M 1Y0

PROPOS DU RÉDACTEUR
par Jacques Rancourt

L'avortement d'une résolution

Quand vous lirez ces lignes, on sera en février et l'on aura probablement oublié nos résolutions. Le « on » n'exclut pas la personne qui écrit. Bien au contraire, j'ai évacué en quelques heures celle que j'avais prise de bonne foi et en toute candeur : celle de m'indigner. J'avais été influencé par le fait que j'écoute trop les nouvelles. Harper qui «flushe » le protocole de Kyoto, qui emprisonne les jeunes contrevenants, qui détruit le registre des armes à feu et tous ces drames internationaux et toutes ces querelles partisanes, etc. J'avais pris cette résolution sous le coup de la colère.

Qu'est-ce qui m'a fait me dérésolutionner? La réponse est simple : ma santé. J'ai compris que cette résolution aurait eu ma peau, moi qui suis responsable de la page des décès dans ce journal, je ne voulais pas m'y retrouver. Alors comme beaucoup d'entre vous, j'ai choisi de m'occuper de ma santé comme nouvelle résolution, ce qui me donne une assez grande latitude. Je peux donc faire un peu ce que je veux. Je vais écouter Kampai toutes les semaines, faire un peu d'exercice, jouer au scrabble, apprendre à jouer du piano.

Si j'avais maintenu ma résolution consistant à m'indigner, imaginez tout ce que j'aurais dû faire : établir un campement dans ma rue pour dénoncer le fait que l'armée américaine coûte 700 milliards $ aux contribuables, que le plus haut dirigeant au Canada gagne 169 fois le salaire moyen, que l'autoroute tarde à arriver à Saint-Georges, que la CAQ ne fera que caqueter, que le Plan Nord donnera nos ressources aux multinationales et que nous ne récolterons que des miettes, etc.

Il faut dire qu'en regardant ma petite fille Évelyne jouer sous l'arbre de Noël, qu'en brossant ma chatte Capucine deux fois par jour, cela m'a ramené les deux pieds sur terre et m'a aidé à trouver ce qui est essentiel : un peu plus de sagesse et surtout plus de réalisme.

Ah oui, j'oubliais qu'en regardant le film «Le bonheur de Pierre» j'avais entendu cette réflexion : ***le bonheur est une façon de voyager...***

LES BIENFAITS DU RIRE SUR LA SANTÉ

Source : www.linebolduc.com

Pourquoi rire de plus en plus ?

Le rire aide à combattre l'anxiété, la dépression et l'agressivité, il aide à dédramatiser.

Le rire provoque, entre autres, un bon massage de l'ensemble des organes abdominaux et des poumons.

Il irrigue les muscles et calme le système nerveux.

Plus vous riez, meilleures sont vos chances de rester en bonne santé.

Le rire stimule la production d'endorphine. Cette hormone a un effet antidouleur et est un euphorisant naturel.

Le rire stimule la production d'anticorps, donc le système immunitaire, et nous rend plus fort face aux maladies, d'où l'expression « le rire dilate la rate. »

Les adeptes réguliers du rire ont constaté qu'ils souffrent moins de rhumes, toux et autres infections pulmonaires.

Le Dr William Fry a démontré qu'une minute de rire équivaut à 10 minutes àramer, ce qui est comparable à un excellent exercice aérobique.

Le rire est merveilleux aussi pour les gens à mobilité réduite, en fauteuil roulant ou alités.

L'humour et le rire favorisent les rapports sociaux et détendent l'atmosphère.

Il contribue à synchroniser les hémisphères du cerveau. L'hémisphère gauche est le siège de la raison, de la logique et de l'analyse tandis que le cerveau droit régit la créativité, les émotions, l'imagination et le rire…C'est l'équilibre entre les deux qui facilite la prise de bonnes décisions et un sentiment de bien-être.

En ce qui me concerne, il y a un peu plus de quinze ans, j'étais plongée dans une période d'épuisement (burnout, mais encore plus profond...), je vivais une grande timidité, de l'agoraphobie, etc. Avec détermination, cette période difficile s'est transformée en tremplin de vitalité et de bonheur et c'est de là qu'est né le métier que je fais aujourd'hui avec tant d'enthousiasme et de passion.

Je tiens à préciser que ce n'est aucunement un spectacle d'humour que je présente et que ça n'a rien de comparable à un amuseur public. On va voir un spectacle d'un humoriste, on rit beaucoup pendant deux heures, mais nous n'avons pas appris à développer notre propre sens de l'humour.

C'est là que se situe mon travail, soit d'aider les gens à gérer le stress, dédramatiser, s'autoresponsabiliser, intégrer le rire et le plaisir au quotidien, etc., afin de mieux cerner ce qui nuit au mieux-être et à l'expression spontanée de notre rire, de notre santé mentale, physique et émotionnelle.

Je travaille en permanence au sein des entreprises, écoles, hôpitaux, gouvernements, associations, etc. Chaque conférence ou atelier vise à supporter l'être humain derrière le travailleur. En tant qu'auteure et conférencière, je considère que je fais un métier de rêve qui me permet de m'amuser tout en contribuant au mieux-être des gens et de voyager.

LE COÛT DES MÉDICAMENTS : UNE PILULE AMÈRE!

par Jean-Guy Breton pour le sociopolitique

Selon l'union des consommateurs[1] les dépenses en médicaments au Québec doivent être considérées comme un enjeu prioritaire pour nos finances publiques. La raison, c'est que les Canadiens paient 30 % de plus que la moyenne des pays de l'OCDE. Les Québécois doivent débourser un 8 % supplémentaire par rapport à leurs compatriotes. Avez-vous remarqué que, lors des derniers budgets qui nous furent présentés, on ajoutait de nouveaux déboursés pour les « soins de santé »? Or, on sait que le deuxième poste de dépenses après celui des services médicaux, ce sont les dépenses en médicaments et en services pharmaceutiques. Quelles sont les causes de cette situation aberrante? L'union des consommateurs en identifie au moins cinq.

1- D'abord les abus des compagnies pharmaceutiques. Celles-ci avancent l'argument mille fois entendu qu'elles doivent consacrer des sommes gigantesques pour faire de la recherche et du développement de nouveaux produits. Or, on a démontré que rien n'est plus faux. La part du lion, à 77 % des bénéfices, va aux actionnaires, le reste servant surtout à couvrir les frais de marketing…! Jean-Claude St-Onge[2], qui a écrit en 2004 un essai intitulé « L'envers de la pilule », note par ailleurs que, depuis 1975, seulement de 3 % à 9 % des nouveautés constituent des avancées thérapeutiques importantes. D'autres études plus récentes placent ce seuil encore plus bas.

2- La règle de 15 ans est un privilège consenti par le gouvernement du Québec à l'industrie du médicament. Cette règle fait en sorte que la RAMQ rembourse pleinement un médicament « original » pour une période de 15 ans, même si un médicament générique est disponible pour la moitié du coût. Abolir cette règle permettrait une politique du prix le plus bas pour tous les produits inscrits sur la liste de médicaments remboursés.

3- Au Québec, les médicaments génériques se vendent trop cher. Si on abolissait la règle de 15 ans, on pourrait encourager la fabrication de ce type de médicaments et améliorer le taux de 54 % des ordonnances pour ce type de médicaments (ce qui est le pire taux au Canada). Enfin, procéder par appels d'offre serait aussi une bonne façon de s'assurer des meilleurs prix.

4- La méthode de fixation des prix du Conseil d'examen du prix des médicaments brevetés (CEPMB), organisme chargé de s'assurer que le prix de lancement des médicaments ne soit pas excessif. Pour cela, le Conseil compare les prix pratiqués ici avec ceux d'autres pays. Or, on a choisi de se comparer aux pays qui pratiquent les prix les plus élevés du monde…! Si on se comparait à une palette plus large de pays occidentaux, on réduirait de beaucoup les prix médians.

5- Les régimes privés d'assurance médicaments nous desservent. Selon un argumentaire paru en 2010[3], un régime entièrement public éliminerait le gaspillage lié à l'assurance privée et permettrait au Québec d'économiser près de 1 milliard de dollars, soit 14 % de ses dépenses. D'autres pays l'ont fait avec succès.

SOURCES : [1] Revue vie économique – volume 3 – numéro 1.
[2] Entrevue avec J.-Claude St-Onge par Marie Pelchat Nouvelles-C.S.Q. – Janvier – février 2005.
[3] Marc-André Gagnon – Cyberpresse – 17 sept. 2010.

À LA RECHERCHE D'ÉNERGIES NOUVELLES

par Jean-Guy Breton, responsable du dossier Environnement

Au Québec, il existe plusieurs recherches et un bon nombre de pionniers qui travaillent à développer des énergies vertes. En voici quelques exemples :

- À Amqui, une nouvelle chaudière à combustion alimentée par des déchets forestiers subira cet hiver les derniers tests avant sa mise en production industrielle et son installation dans les réseaux communautaires et institutionnels. Le chauffage à la biomasse forestière pourrait remplacer le mazout et générer des économies de dizaines de milliers de dollars en frais de chauffage à un hôpital, par exemple[1].

- À Sherbrooke, une petite entreprise, ENERKEM propose d'installer des raffineries dans les dépotoirs et convertir les ordures en éthanol. Enerkem peut convertir des restes de table, des résidus de bois ou de plastique en un combustible qui peut remplacer l'essence. Ces raffineries sont un système complexe de citernes et de tuyaux qui peut, par exemple, transformer le bois provenant des vieux poteaux d'Hydro-Québec en un gaz de synthèse pouvant donner de l'éthanol, mais aussi du méthanol qui entre dans la fabrication de la peinture, du plastique, du contreplaqué, du textile, etc. Une technologie qui, à moyen terme, pourrait éliminer plus de deux millions de tonnes de déchets. On peut visiter la petite usine de démonstration à Westbury, dans les Cantons de l'Est.

- À Gaspé, une usine propose une nouvelle génération d'éoliennes, deux fois plus petites et silencieuses que les éoliennes conventionnelles et ce, grâce à un alternateur à aimants permanents inventé par un professeur en génie électrique de l'Université Laval. Cet alternateur permet de générer tous les besoins en électricité d'une maison à une vitesse de rotation moindre que celle des autres éoliennes. Elle est surtout recommandée pour les régions éloignées où l'électricité coûte cher.

ENERKEM à Sherbrooke

- On pourrait utiliser la bouse de vache ou le lisier de porc pour chauffer les bâtiments ou alimenter une centrale. Une autre entreprise de Sherbrooke, Bioterre Systems, travaille à ce projet depuis quelques années. L'opération est assez simple : dans de grandes cuves d'acier (les digesteurs), des bactéries dévorent les excréments des animaux et produisent du méthane, combustible similaire au gaz naturel. À partir de là, on peut chauffer des bâtiments ou alimenter une petite centrale électrique.

- À l'Ouest de Montréal, on a fabriqué et mis en opération une hydrolienne qui ressemble au moteur d'un gros avion de ligne. On l'installe sur le lit du fleuve Saint-Laurent. En exploitant la force du courant, cette machine génère assez d'électricité pour subvenir aux besoins de 120 foyers. C'est une électricité verte qui pourrait remplacer avantageusement les grands barrages hydroélectriques pour nous qui possédons de grandes rivières à fort débit.

- Il n'y a pas de limites au génie humain quand il se met à la recherche de solutions durables.

Sources : [1] Le Soleil, samedi 22 octobre 2011 « La chaudière propre de la Matapédia » par Carl Thériault.

[2] L'Actualité 15 mai 2011 – « Les champions québécois des nouvelles énergies » par François Guérard.

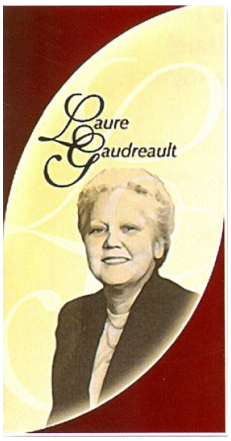
Regarder derrière ou devant?

par Liane Loignon

L'année 2012 marquera le 40e anniversaire de notre AREQ-BE. Qui a été à l'origine de notre association? Une femme, madame Jeanne Poulin. Elle a été mon enseignante de français en secondaire II, quelque part au début des années 60. Que de souvenirs... L'école ouvrait alors toutes grandes ses portes à une génération de jeunes filles dont je faisais partie. L'avenir était devant!

Bien des choses ont changé depuis pour la condition des femmes. La révolution féministe des années 60 a permis aux femmes d'accéder au marché du travail, particulièrement aux champs de travail traditionnellement réservé aux hommes, à l'université et au domaine politique. Et nous étions là. Nous avons été les témoins, sinon les instigatrices, de ces changements. En 1973, le gouvernement du Québec créa le Conseil du statut de la femme et lui confia le mandat d'élaborer une politique sur la condition féminine. 1975 voit l'adoption de la Charte des droits et libertés du Québec qui interdit toute forme de discrimination fondée sur le sexe. Plusieurs petites et grandes victoires marquent le parcours des femmes depuis. En 1981, le Code civil du Québec est modifié; les femmes mariées peuvent dorénavant conserver leur nom et le transmettre à leurs enfants. La lutte pour l'équité salariale sera aussi une étape importante pour les femmes.

Cette lancée des femmes se poursuit. Généralement, plus de filles que de garçons fréquentent les universités actuellement et on voit de plus en plus de femmes occuper des postes clés dans notre société aujourd'hui. Il nous faudrait, comme femmes, serrer les rangs derrière elles.



Que réservera cette année 2012 aux femmes, particulièrement aux femmes de ma génération? Souhaitons que les valeurs revendiquées par la Coalition pour la MMF, soit égalité, solidarité, justice, liberté et paix, s'actualisent davantage chaque jour non seulement ici, chez nous, mais aussi ailleurs dans le monde, là où les femmes ont tant de raisons de s'indigner. Bonne année 2012 à vous.

À venir : une comédie musicale

Le Centre-Femmes de Beauce présente le jeudi 1er mars 2012 à 19 h 30, au Théâtre Place de l'Église (salle paroissiale Ouest) la comédie musicale *Le temps des jupons : Des histoires de femmes, des histoires de centres* avec Joëlle Aubin, Isabelle Boissonneault, Josée Gagnon, Barbara Gilbert, Édith Pelletier. Les billets sont en vente au Centre -Femmes de Beauce, 12725 boulevard Lacroix, Saint-Georges ou sur billetech au coût de 20 $.

8 mars : Journée des femmes

Le programme Pair est un service d'appels automatisés qui joint les aînés pour s'assurer de leur bon état de santé.

Suggestion de Ghislain Morin

http://programmepair.com/

Plus vite que la lumière

par Gaétan Gilbert

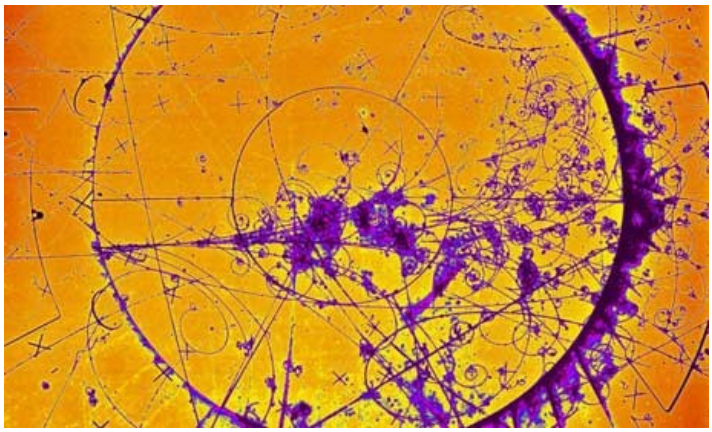
«Cataclysme, coup de tonnerre, tremblement de terre… peu importe la métaphore, aucune ne paraît à la mesure de l'événement qui vient de frapper la physique. Tout ce que la planète compte de spécialiste de la matière en est resté bouche bée. Et il y a de quoi : le 23 septembre à Genève, Dario Autiero, de l'Institut de physique nucléaire de Lyon, révélait à ses pairs avoir pris des particules- des neutrinos- en flagrant délit de dépassement de la vitesse de la lumière! Un excès dont l'impossibilité théorique, formulée en 1905 par Einstein lui-même, fait figure de plus inviolables principes de la physique moderne. Et il ne s'agit pas de l'annonce d'un physicien du dimanche persuadé, comme tant d'autres, d'avoir trouvé la faille dans laquelle disparaîtra toute la physique… Cette fois, l'affaire est sérieuse. Du coup, les scientifiques hésitent entre enthousiasme, incrédulité et sidération. Dario Autiero et les membres d'Opera, une expérience internationale regroupant 160 chercheurs de 13 pays, n'ont rien d'une bande d'hurluberlus. »

Neutrinos

Le neutrino est une particule émise lors des réactions nucléaires. L'existence de ces particules a été prédite en 1930 bien avant leur détection, car il manquait une certaine quantité d'énergie dans les réactions nucléaires. Ces particules censées se déplacer à la vitesse de la lumière ont très peu d'interaction avec la matière. Par exemple, provenant du Soleil, en ce moment des milliards de neutrinos par cm^3 traversent la Terre de part en part sans frapper quoi que ce soit. Seulement quelques-uns interagiront avec quelque chose. Aujourd'hui, nous avons des détecteurs qui peuvent déceler ces interactions révélant, par le fait même, leur existence.

L'expérience

À l'accélérateur du CERN à Genève « un synchrotron accélère des paquets de protons qui sont projetés sur une cible de carbone. » Ces collisions engendrent des neutrinos. Le faisceau de neutrinos traverse la croûte terrestre jusqu'au détecteur Opera situé à Gran Sasso, en Italie à 730 km. « Connaissant l'heure d'émission et l'heure de réception des neutrinos, les physiciens sont en mesure de calculer leur temps de vol, puis leur vitesse. » Les neutrinos sont arrivés 2,4 microsecondes plus tard. Le problème est qu'ils sont arrivés 0,000 000 000 60 s (60 nanosecondes) trop tôt. Ce qui leur confère une vitesse de 7,4 km/s plus vite que la lumière.



Le problème

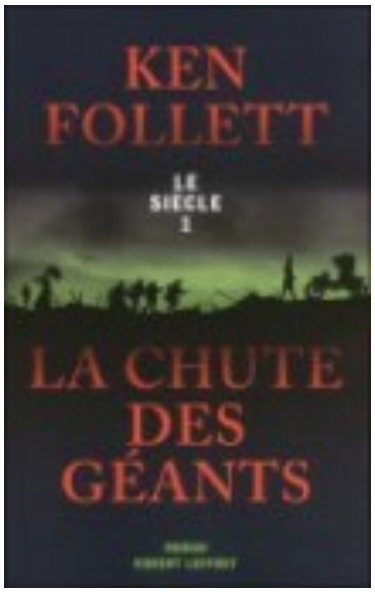
Si ces mesures sont vraies, les amateurs de science-fiction en seront ravis. En observant la lumière des étoiles, nous regardons dans le passé, car la lumière a été émise avant que nous la percevions. Si effectivement les neutrinos voyagent plus vite que la lumière, avec un télescope à neutrinos, nous pourrions voir les évènements avant qu'ils ne se produisent. « Tout phénomène plus rapide que la lumière viole nécessairement le principe selon lequel les causes précèdent leurs effets. Ainsi les effets pourraient aussi bien précéder les causes. » Un exemple fictif pour comprendre le phénomène : imaginons que nous pointions un rayon laser puissant vers la lune pour y faire exploser des cailloux. Avec un télescope neutrinos, nous pourrions voir les cailloux exploser avant que le rayon laser ne les ait atteints. L'effet (cailloux explosant) précéderait la cause (rayon laser). C'est assez contradictoire, Non!

Impossible résultat

On a vérifié la synchronisation des deux horloges atomiques à 1 nanoseconde près. La distance est connue à ± 20 cm. On s'est aussi assuré que les neutrinos reçus étaient bien ceux expédiés. Après 5 mois de vérifications, la mesure semble toujours correcte. Les neutrinos mesurés sont arrivés avec « 20 m d'avance sur 730 km. Cela semble peu, mais en physique c'est énorme. » En science, les résultats doivent être confirmés par d'autres expériences utilisant des procédures différentes. Il reste à confirmer les résultats. Pour nous, on s'en fout que les neutrinos fassent de l'excès de vitesse, mais il en est autrement pour la communauté scientifique. Réf. Science & vie #1130 nov. 2011.

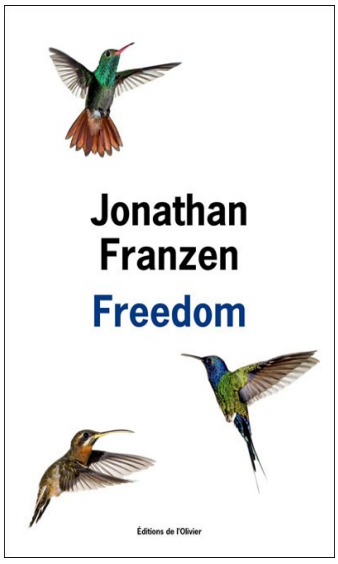
Chronique littéraire

par Jean-Guy Breton



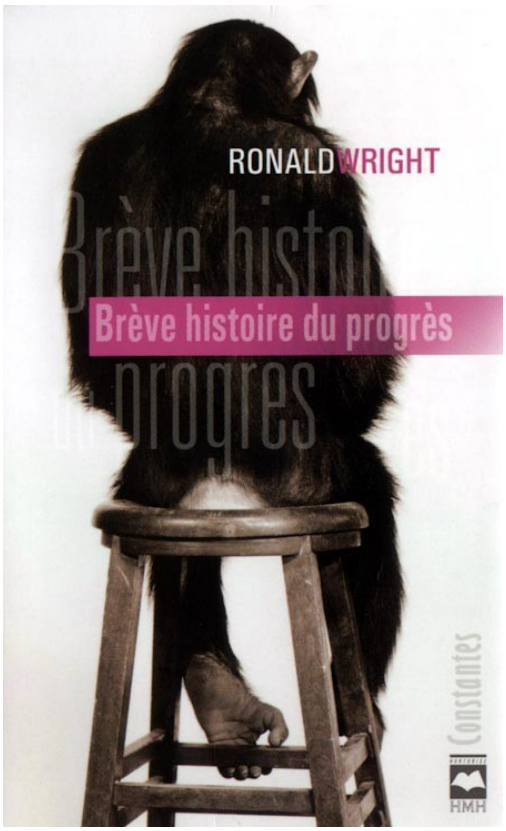
KENT FOLLETT – La chute des géants – Roman historique – 998 pages – Ed. Robert Laffont.

Voilà un roman au style simple, clair et charmeur. La structure du roman est bien délimitée dans le temps : Follett nous décrit en toute vraisemblance les coulisses et l'avant-scène de la première guerre mondiale. Ses personnages vivent dans différents pays, sont issus de différentes classes sociales, mais leurs vies s'entrecroisent de toutes les manières. Leur destin nous accroche de la première à la dernière page.



JONATHAN FRANZEN – Freedom - Roman – 714 pages – Ed. Boreal.

Ils sont nombreux à penser que c'est le livre de l'année 2011. C'est un très bon roman en effet, qui parle d'une vertu chère aux Américains, la liberté (freedom)! La liberté est une arme à deux tranchants. Elle ne donne pas la direction, elle nous laisse tous les choix, celui de se réaliser pleinement ou de gâcher sa vie. Les personnages du roman ont exploré toutes les facettes de cette liberté. Freedom est un roman typiquement américain. Quand en fera-t-on un film?



RONALD WRIGHT – Brève histoire du progrès – Essai – 208 pages – Ed. H.M.H.

L'âge de pierre a commencé il y a environ 3 millions d'années, il s'est terminé il y a 12 000 ans. Les premières « civilisations » connues ont émergé environ 5 à 3000 ans avant J.C.

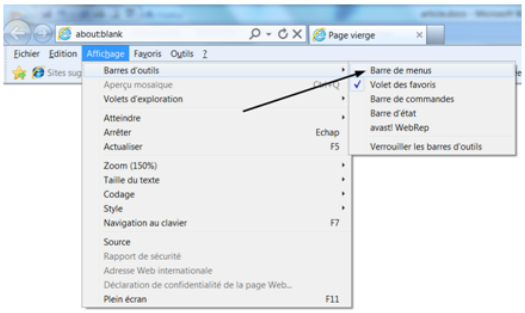
En analysant pourquoi la plupart des civilisations humaines ont disparu, on se rend compte que les mêmes comportements sont en cause : déforestation, surexploitation des ressources, non-respect de l'environnement, hiérarchisation abusive de la société. L'homme a toujours enfreint la règle primordiale que tout bon parasite doit observer : ne pas tuer son hôte…!

<u>Note</u> : Le documentariste Mathieu Roy a coréalisé « Surviving Progress », dont le sujet principal du film repose sur les pathologies à la base des civilisations.

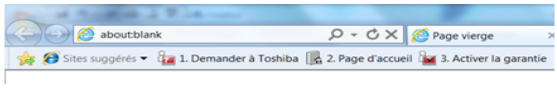
Voilà une lecture qui porte à réflexion.

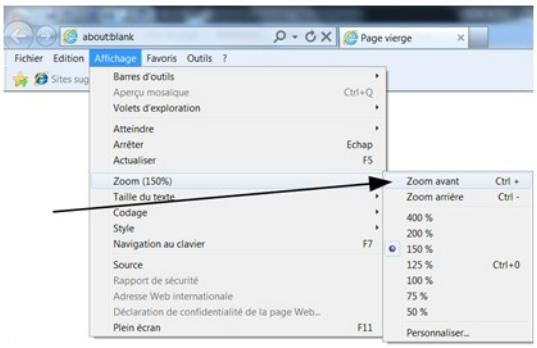
Et vogue la galère

par Jean Jibouleau



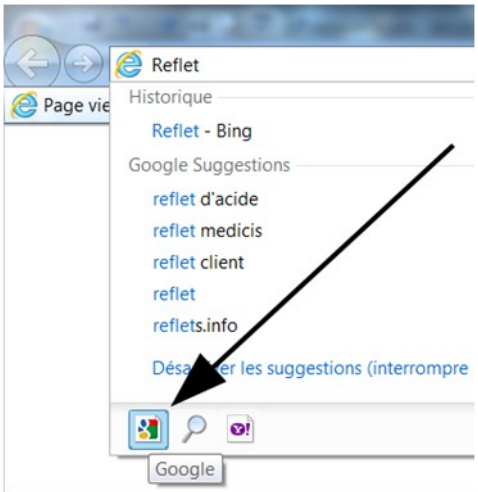
Lorsque vous explorez la toile, vous utilisez un logiciel appelé "navigateur". Il y a plusieurs navigateurs actuellement disponibles. Mentionnons: Internet Explorer (PC 21,2 %), Firefox (PC, Mac & Linux 38,1 %), Chrome (PC, Mac & Linux 33,4 %), Safari (PC & Mac 4,2 %) et Opera (PC 2.4). (http://www.w3schools.com/browsers/browsers_stats.asp) Vous pouvez, bien sûr, utiliser n'importe quel navigateur compatible avec votre système d'exploitation. Il peut même être commode d'installer deux navigateurs et d'expérimenter l'un et l'autre jusqu'au choix définitif.





Examinons maintenant l'écran d'Internet Explorer.
Sur **l'image** de droite vous constaterez que les menus " Fichier Édition Affichage Favoris Outils" n'existent pas. Si c'est votre cas, vous pouvez le faire apparaître temporairement par un "Alt clic" sur l'entête de la fenêtre. Au retour, vous verrez apparaître le menu recherché. Mais ce menu n'est pas permanent. Pour l'afficher de façon plus durable, vous pouvez exécuter un "clic droit" sur l'entête. Vous aurez ainsi accès à l'onglet "Affichage" et "Barre de menu". L'opération inverse permet de le faire disparaître.

Il arrive quelquefois qu'un site contienne beaucoup d'information, si bien que l'écran vous semble trop petit. Il est utile dans ce cas de passer en mode "Plein écran" en appuyant sur la touche **F11**. Ce mode vous fera gagner un peu d'espace. La même touche vous ramène en mode "écran normal".



Voici une autre astuce qui peut être utile. Lorsqu'un site s'affiche en caractère microscopique, vous pouvez augmenter la grandeur de la police par le menu « Affichage » (Zoom (150 %) suivi de «Zoom avant ». Mais il est beaucoup plus rapide d'utiliser "Ctrl +" directement du clavier. Évidemment "Ctrl -" produit l'effet inverse.

Vous pourriez aussi utiliser la touche Ctrl et tourner la roulette de la souris. L'essayer c'est l'adopter. Un grand nombre d'utilisateurs utilisent Google comme moteur de recherche principal.

Si vous utilisez depuis peu Internet Explorer 9, vous vous êtes probablement aperçu que la boîte de recherche habituelle (coin supérieur droit) a disparu. En fait, elle a été intégrée à la barre d'adresse. Ouvrez Internet Explorer 9 et tapez Reflet sans terminer par la touche Entrée, dans la barre d'adresse. Vous verrez quelques suggestions proposées par le logiciel ainsi que deux ou trois icônes représentant des moteurs de recherche. Si Google ne s'y trouve pas, le bouton de droite vous permet de l'ajouter.

Je termine en vous souhaitant une Bonne Année 2012 et n'oubliez pas de toujours utiliser l'Internet avec beaucoup de curiosité et un peu de paranoïa.

Le 40e anniversaire de notre secteur en photos

par Jacques Rancourt

Nos assemblées générales sectorielles

Jeanne Poulin
1973-1979

Alice Fortin
1979-1982

Françoise Bourque
1982-1984

Yvonne Beaudoin
1984-1990

Gaston Talbot
1990-1994

2011

2010

2009

2008

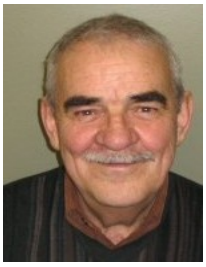
2007

2006

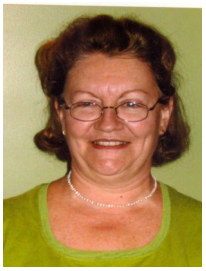
2005

2003

Pierrette Grenier
1994-2000

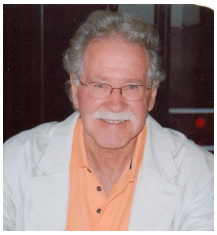


Guy Bélanger
2000-2005



Marjolaine Tanguay
2005-2007

Claire-Estelle Gilbert
2007-2008



Gilles Poulin
2008– ...

Le 40e anniversaire de notre secteur en photos

par Jacques Rancourt

L'appel de la nature

Sainte-Aurélie en 2000

En route pour le Parc des 7 chutes en 2005

Mont Bonnet en 2006

Sainte-Évelyne en 2008

Marche en janvier 2007

Sainte-Aurélie en 2007

Saint-Joseph en 2009

Ile Verte en 2010

Mont Mégantic en 2011

OÙ VIVENT LES MEMBRES

données colligées par Martine Morin

Nb : **Ville ou village**

6 : Adstock
57 : Beauceville
2 : Breakeyville
1 : Brossard
1 : Buckland
1 : Carignan
1 : Chicoutimi
2 : Courcelles
1 : Disraëli
2 : East-Broughton
1 : Fossambault-sur-le-Lac
2 : Frampton
12 : La Guadeloupe
1 : La Malbaie
45 : Lac-Etchemin
1 : Lac-Poulin
5 : Lambton
1 : L'Ancienne-Lorette
2 : Lévis
1 : Lyster
1 : Magog
6 : Montréal
1 : North Battleford SK
17 : Notre-Dame-des-Pins
1 : Pierreville
1 : Pintendre
16 : Québec
1 : Saint-Agapit
5 : Saint-Alfred
13 : Saint-Benjamin
10 : Saint-Benoît-Labre
3 : Saint-Bernard
6 : Saint-Camille-de-Lellis
1 : Saint-Charles-de-Bellechasse
18 : Saint-Côme-Linière
2 : Saint-Cyprien
7 : Sainte-Aurélie
1 : Sainte-Claire
33 : Sainte-Justine
3 : Saint-Elzéar
1 : Sainte-Marguerite
30 : Sainte-Marie
10 : Saint-Ephrem-de-Beauce
6 : Sainte-Rose-de-Watford
11 : Sainte-Sabine
1 : Sainte-Thérèse
1 : Saint-Étienne-de-Lauzon

La Fondation du coeur en 2011 **Noël en 2007**

Nutrition en 2011 **Congrès en 2011**

Bénévoles en 2009 **Dons en 2011**

Marche des femmes en 2010 **Héma Québec en 2011**

Nb : **Ville ou village**

5 : Saint-Évariste-de-Forsyth
2 : Saint-Frédéric
15 : Saint-Gédéon-de-Beauce
391 : Saint-Georges
1 : Saint-Gervais
17 : Saint-Honoré-de-Shenley
2 : Saint-Isidore
2 : Saint-Jean-Chrysostome
64 : Saint-Joseph-de-Beauce
2 : Saint-Joseph-de-Coleraine
2 : Saint-Jules
3 : Saint-Lazare
1 : Saint-Léon-de-Standon
2 : Saint-Louis-Ravignan
3 : Saint-Luc-de-Bellechasse
9 : Saint-Ludger
6 : Saint-Magloire
1 : Saint-Malachie
26 : Saint-Martin
2 : Saint-Nicolas
14 : Saint-Odilon-de-Cranbourne
2 : Saint-Philibert
54 : Saint-Prosper
1 : Saint-Robert-Bellarmin
1 : Saint-Romain
2 : Saint-Romuald
11 : Saints-Anges
1 : Saint-Sévérin
4 : Saint-Simon-les-Mines
1 : Saint-Sylvestre
4 : Saint-Théophile
16 : Saint-Victor
13 : Saint-Zacharie
1 : Sayabec
3 : Scott
1 : Sherbrooke
1 : Stoneham
2 : Thetford Mines
8 : Tring-Jonction
1 : Trois-Rivières
17 : Vallée-Jonction
1 : Verdun
1 : Victoriaville
1 : Ville Saint-Laurent
1 : Woburn

1 069 GRAND TOTAL

Notre année scolaire au Guatemala commence le 16 janvier...

par Pierre Paré

Ce sera ma 6e année scolaire de participation au Guatemala… vous devinez la fébrilité qui nous anime pour l'ouverture des classes : les locaux à allouer, les meubles à déménager, le ménage, les livres, les articles scolaires, les dernières inscriptions, les nouveaux enseignants à informer… agitation, rire, bonne humeur. C'est la rentrée… une nouvelle aventure commence.

Chaque année, nous apportons des améliorations durables à notre Liceo San Francisco de Asis de Palencia; cette année, c'est un programme de bourses d'études pour les enfants pauvres et de situation familiale difficile qui ne pourraient fréquenter l'école sans l'aide de cette bourse. Les boursiers doivent montrer une détermination à étudier, avoir une attitude positive, nous offrir une perspective de réussite raisonnable… inutile de vous dire que les problèmes de discipline existent peu, surtout dans nos classes du secondaire qui ont parfois plus de 40 élèves et qui fonctionnent très bien.

Le programme est venu au monde à la demande des Québécois bénévoles. En avril dernier, à l'ouverture du programme, nous avons eu 10 parrains, maintenant nous en avons plus de 20. Nous favorisons les contacts écrits ou directs entre les marraines et/ou les parrains avec les enfants, ils peuvent s'écrire et les bienfaiteurs reçoivent photos et résultats scolaires.

Nous croyons, plus que jamais, que le meilleur moyen de lutte à la pauvreté dans les pays en développement passe par l'éducation. Les semailles de cette année sont prometteuses; plus tard, dans l'année je vous parlerai de la récolte. Si la richesse est mal distribuée dans le monde, le talent lui ne l'est pas.

Pour des informations sur le programme de bourse ou de participation à titre de bénévoles communiquez avec moi : Pierre Paré, par courriel parpierre@gmail.com

Projet de loi 23 et indexation des régimes de retraite

Texte suggéré par Jacques R. Côté

Le gouvernement doit abandonner sa clause échappatoire et assurer l'équité entre les retraités

Québec, le 4 octobre 2011 – La plus importante association québécoise de personnes retraitées de l'État, l'AREQ, participait aujourd'hui aux consultations de la Commission des finances publiques sur le projet de loi 23. Ce projet de loi, qui modifie divers régimes de retraite du secteur public, introduit une nouvelle clause d'indexation des pensions pour les années de service comprises entre 1982 et 1999.

Devant les parlementaires, l'AREQ a réclamé que le gouvernement abandonne la clause échappatoire lui permettant de se soustraire à la clause d'indexation. Elle a également plaidé pour l'équité entre toutes les personnes retraitées de l'État, quel que soit leur régime de retraite.

Une nouvelle clause d'indexation

Rappelons d'entrée de jeu que l'entente intervenue entre le Front commun et le gouvernement, à laquelle le projet de loi 23 donne suite, introduit un mécanisme d'indexation des rentes à certaines conditions. Ainsi, l'indexation sera accordée de manière *ad hoc*, c'est-à-dire à chaque année, pour les années de service comprises entre 1982 et 1999, si un surplus excédant 20 % de la valeur actuarielle des prestations acquises à la charge des participants est constaté. Si tel est le cas, la rente sera indexée selon la même formule que pour les années cotisées à compter de 2000, soit la moitié de l'inflation.

Toutefois, le projet de loi stipule que le gouvernement peut décider – mais il n'en a pas l'obligation – d'indexer la partie de la rente qui est à sa charge. En d'autres termes, le gouvernement a tout le loisir de décider, selon des critères et priorités qui lui sont propres, d'accorder ou non l'indexation, et cela, indépendamment de la conjoncture économique, des rendements de la Caisse de dépôt et placement ou de la santé du Fonds d'amortissement des régimes de retraite (FARR). L'AREQ assimile cette disposition à une clause échappatoire.

L'AREQ réclame des amendements au projet de loi 23 afin de rendre automatique la partie d'indexation de la rente à la charge du gouvernement pour les années de service comprises entre 1982 et 1999, si des surplus actuariels suffisants sont constatés.

« Nous saluons le fait que, pour la première fois, une entente entre les parties négociantes fait mention des personnes retraitées et de l'indexation de leurs pensions. Cela dit, nous insistons pour que le gouvernement prenne les mêmes engagements que la partie syndicale quant au versement de l'indexation. Nous ne voulons pas que la protection du pouvoir d'achat de nos membres soit assujettie à des décisions budgétaires arbitraires ou à des choix politiques renouvelés chaque printemps », a souligné le président de l'AREQ, Pierre-Paul Côté.

Profil de l'AREQ

Fondée en 1961, l'AREQ (CSQ) – Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec célèbre cette année le 50e anniversaire de sa fondation. Elle compte près de 55 000 membres partout sur le territoire québécois. L'AREQ est affiliée à la Centrale des syndicats du Québec (CSQ).

Projet de loi 23 et indexation des régimes de retraite (suite et fin)

Texte suggéré par Jacques R. Côté

Assurer l'équité entre les retraités

La clause échappatoire que s'est accordée le gouvernement a un second effet pernicieux : elle prive potentiellement d'une indexation de leur rente des dizaines de milliers de personnes retraitées du Régime de retraite des enseignants (RRE), du Régime de retraite de certains enseignants (RRCE) et du Régime de retraite des fonctionnaires (RRF). En effet, comme en a décidé le gouvernement lors de la création de ces régimes, les pensionnés du RRE, du RRCE et du RRF n'ont pas de caisse séparée où s'accumulent et fructifient leurs cotisations. Leurs cotisations ont été versées au Fonds consolidé du gouvernement. Il n'est donc pas possible de leur accorder une partie d'indexation à partir de leur caisse, comme le prévoit le projet de loi 23 pour les pensionnés du RREGOP.

L'AREQ réclame notamment que des dispositions de concordance soient ajoutées au projet de loi de manière à modifier les lois sur le RRE, le RRCE et le RRF.

« En s'engageant formellement, comme la partie syndicale, à indexer sa partie de rente lorsque des surplus suffisants sont dégagés, le gouvernement ferait d'une pierre deux coups : il contribuerait à atténuer la perte de pouvoir d'achat des personnes retraitées et assurerait une forme d'équité entre les régimes et entre les pensionnés », d'ajouter Pierre-Paul Côté.

L'AREQ rappelle par ailleurs, comme ce fut le cas dans le cadre du mandat d'initiative de la Commission des finances publiques sur l'indexation des régimes de retraite (février 2010), que la constitution d'une réserve dans la caisse des participantes et participants relève d'une saine prudence. Elle vise à assurer la pérennité du régime en dépit des soubresauts boursiers.

Toutefois, l'AREQ craint que la nécessité d'accumuler des surplus excédant 20 % de la valeur actuarielle des prestations repousse indûment le versement de l'indexation ou, à tout le moins, qu'elle limite le nombre d'années où elle pourra être versée.

Le dossier n'est pas clos

Enfin, les représentants de l'AREQ ont tenu à rappeler que le gouvernement a annoncé, en juin dernier, la création du Comité consultatif sur les services aux retraités et les enjeux de l'indexation relevant de la CARRA. Ce comité réunit des représentants des associations de retraités, des syndicats et des cadres, et auquel participent des représentants de la CARRA et du Conseil du trésor. Il sera appelé à formuler, au cours des prochains mois, des recommandations visant à atténuer, voire à éliminer, la perte de pouvoir d'achat découlant de la désindexation des rentes pour les années de service comprises entre 1982 et 1999.

« À nos yeux, l'adoption du projet de loi 23 ne vient pas clore le dossier de l'indexation de manière définitive. Au contraire, l'AREQ s'attend à ce que les propositions qui seront formulées par le Comité consultatif entraînent, le cas échéant, l'adoption des mesures législatives nécessaires par l'Assemblée nationale », a conclu le président de l'AREQ.

La danse des assemblées générales

L'assemblée de notre secteur
Quand : 24 avril 2012
Où : le club de golf de Beauceville

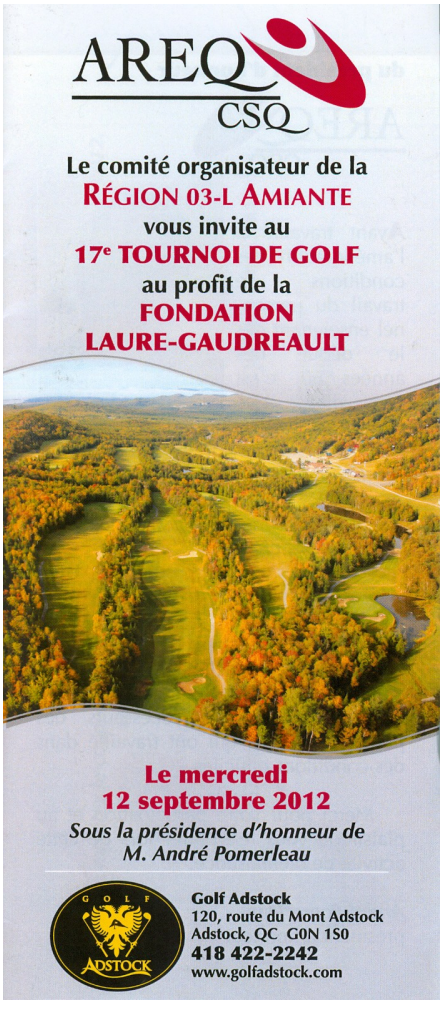
→ Détails à venir dans le prochain Reflet
(Artistes, préparez vos œuvres, car il y aura une exposition.)

L'assemblée de notre région
Quand : 23 mai 2012
Où : **Centre Paul-Bouillé**, 3332, avenue des Églises, à Lévis (secteur Charny)

Horaire de la rencontre régionale

9 h 30 Accueil et inscription
Dîner : inscription auprès de votre Conseil sectoriel.
10 h 00 Assemblée générale régionale
12 h 00 Dîner
13 h 30 Reprise (Fin du vote sur le « Coup de Cœur »)
Après la levée de l'assemblée de l'AGR : **Assemblée générale de la Fondation Laure-Gaudreault**

Même si le tournoi n'a lieu qu'en septembre, il serait intéressant que quelques équipes de notre secteur participent. Je publie cette information afin que vous puissiez déjà former vos équipes.



IMPÔT BÉNÉVOLE

Le programme d'impôt bénévole nous donne l'occasion de faire du bénévolat de façon agréable et fort utile pour les gens dans le besoin.

Ce programme de bénévolat est patronné par notre Association depuis de nombreuses années. Pour continuer notre œuvre, nous avons un urgent besoin de personnes disponibles pour la période se situant entre le 7 mars et le 18 avril 2012.

La formation et la documentation sont fournies par des représentants gouvernementaux (provincial et fédéral)

Le travail se fait à la maison, incognito, selon notre disponibilité et à notre rythme.

Merci beaucoup pour ta réponse affirmative à :
Michel Longchamps
(418)228-2616
midam@globetrotter.net

Rolande Vaillancourt

Nouvelle responsable de la chaîne électronique

La présente est pour vous informer que madame Diane Poulin n'est plus responsable de la chaîne électronique de l'AREQ Beauce-Etchemins depuis le 1er janvier 2012.

Merci à Diane pour les années de service comme bénévole de la chaîne électronique; tu as fait un travail impeccable malgré tes autres occupations et nous t'en sommes reconnaissants et te remercions sincèrement.

La nouvelle responsable est madame Rolande Vaillancourt de Saint-Prosper que vous pouvez rejoindre par courriel à areqbe1@gmail.com OU areqbe2@gmail.com OU, par téléphone, **au 418-594-8033, mais pas avant 11 h du matin.**

Les membres du Conseil sectoriel se joignent à moi pour souhaiter la bienvenue à Rolande parmi nos bénévoles; elle est notre nouvelle responsable de la chaîne électronique et nous lui souhaitons bien du bonheur dans ce bénévolat.

N'oublie pas Rolande que tu peux compter sur les membres du Conseil sectoriel pour ce travail de bénévolat et, particulièrement, sur notre secrétaire Martine.

Le palais des vents

L'expérience de voyage de Richard Mercier

J'ai visité l'Inde du nord au sud en 2010. C'est un pays de contrastes. Voici quelques photos montrant de beaux monuments architecturaux.

Le Taj Mahal

Le temple du Lotus

La plus grande mosquée de l'Inde

Temples de Minakshi

Temples de Khajuraho

Pollution, vache sacrée

Moyens de transport

Lavoirs de Mumbai

Bidonville de Mumbai

Visite d'une forteresse

J'ai reçu d'autres expériences de voyage que je publierai plus tard. Merci et continuez à partager. *Jacques Rancourt*

Émincé de veau aux légumes (6 portions)

par Gaétane Lessard

125 ml (1/2 tasse) de farine
900 g (2 lb) veau en languettes
30 ml (2 c. à soupe) beurre
2 carottes en rondelles
2 branches de céleri tranchées
284 ml (10 onces) haricots verts en conserve coupés, égouttés
45 ml (3 c. à soupe) sauce soya
500 ml (2 tasses) bouillon de bœuf
sel et poivre au goût

Préchauffez le four à 350 degrés F
Réservez 15 ml (1 c. à soupe) de farine pour la sauce. Passez les languettes de veau dans le reste de farine.
Dans une poêle, faites fondre le beurre; faites saisir les languettes de veau de chaque côté.
Retirez de la poêle; déposez dans un plat muni d'un couvercle, allant au four.
Saupoudrez de farine le gras de cuisson; mélangez. Ajoutez les légumes, la sauce soya et le bouillon; salez et poivrez au goût; mélangez.
Versez la sauce sur les languettes. Couvrez; faire cuire au four 1 heure ½, en remuant de temps à autre; au besoin, ajoutez 125 ml (1/2 tasse de bouillon) durant la cuisson.
Servez sur un nid de riz, si désiré.

Notez qu'étant donné que ça cuit doucement au four, choisir un morceau de viande peu dispendieux; ça sera tendre quand même.

Bœuf bourguignon

Cubes de bœuf de qualité supérieure
Sachet de sauce pour bœuf bourguignon de marque St-Hubert
Délayer la sauce avec de l'eau selon la recette du sachet et brasser.
Mettre les cubes dans la sauce.
Cuire dans un chaudron à minimum, en brassant de temps à autre, environ 3 heures
Ajouter des légumes crus en cubes, 1 heure avant la fin de la cuisson.

MERCI

J'ai reçu quelques recettes suite à mon message envoyé par la chaîne électronique. Grâce à vos contributions, la chronique culinaire va survivre. Je publierai vos recettes au fur et à mesure dans les prochains numéros. Continuez à en envoyer à mon adresse : jacques.rancourt9@gmail.com

De passage dans nos vies

23 juillet 2011
FERNANDE DUVAL
Mère de Christine Mathieu
Belle-mère de Denise Veilleux

30 août 2011
PIERRETTE MAHEUX
Soeur de Réjeanne Maheux

1er septembre 2011
YVON BEAUDOIN
Conjoint de Jeannine Caron

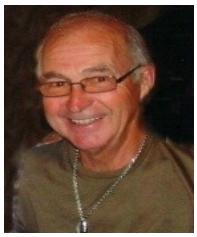
8 septembre 2011
MONIQUE QUIRION
Membre

5 octobre 2011
RAYMOND DROUIN
Beau-père de Ghislaine Maheux
et de Michel Demers

13 novembre 2011
YVETTE MERCIER
Mère de Nicolas Laverdière et
belle-mère de Lise Larochelle

28 novembre 2011
AURORE BERNIER
Mère de Renée-Paule Boulanger

2 décembre 2011
MARCEL GILBERT
Père de Luce Gilbert



10 décembre 2011
ROLLAND PARENT
Membre
Frère de Charles-Édouard Parent

14 décembre 2011
PAUL-HENRI ROY
Frère de Claude Roy

14 décembre 2011
HÉNÉDINE BOURQUE
Mère de Luce Gilbert

20 décembre 2011
GILBERTE NADEAU
Mère de Marie Renée Roy

28 décembre 2011
LIONEL QUIRION
Frère de Marie-Paule Quirion

1er janvier 2012
GÉRARD DOYON
Père de Thérèse Doyon

1er janvier 2012
LUC BOULANGER
Frère de Denise et
Madeleine Boulanger

10 janvier 2012
JEAN-GUY GOULET
Conjoint de Ghislaine Turcotte

12 janvier 2012
JEANNETTE GARANT
Mère de Pauline Gagnon

13 janvier 2012
PAUL GILBERT
Conjoint de Évelyne Poirier

Je promets, je promets

Par Jacques Rancourt

Au nom de certains hommes
Hélas trop nombreux
J'aligne une série de promesses
Qui ne seront pas tenues hélas!

Je promets de ne plus me servir d'une certaine idée de Dieu
Pour imposer ma vision du monde
Pour contraindre les autres à accepter ma vérité.

Je promets de ne pas abuser du fait que je suis propriétaire
Pour exploiter mes employés
Pour les maintenir exclusivement au service de mes intérêts

Je promets de ne pas me servir de l'holocauste
Pour me flageller éternellement
Pour culpabiliser les autres ad vitam aeternam

Je promets de ne pas me servir du pouvoir politique
Pour soutirer des subventions à répétition
Pour m'engraisser aux frais des contribuables

Je promets de changer ma vision de la femme
Pour ne plus lui imposer le voile et les chaudrons
Pour en faire une égale à moi-même

Je promets de protéger mon environnement
Pour ne plus polluer davantage
Pour assurer une planète vivable pour les générations futures

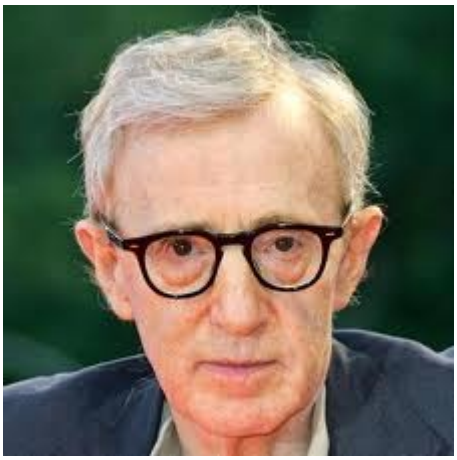
Je promets de promouvoir le bien-être des enfants
Pour ne plus les voir victimes de la faim, orphelins des guerres
Pour les sortir de l'exploitation sexuelle, de la pédophilie, etc.

Je promets de promouvoir la paix
Pour ne plus supporter des armées
Pour ne plus engloutir des milliards dans l'industrie de la mort

Je promets de prôner un gouvernement mondial
Pour ne plus vivre des déséquilibres criants
Pour répartir également les richesses sur la planète

Je promets de me changer d'abord
Je promets d'être plus conscient
Je promets de tenir mes promesses

Je promets de continuer à rêver
À une possible fraternité
À une humaine amitié.



Ma prochaine vie...

par Woody Allen

On devrait vivre la vie à l'envers.
Tu commences par mourir, ça élimine ce traumatisme qui nous suit toute la vie.
Après tu te réveilles dans une maison de retraite, en allant mieux de jour en jour.
Alors, on te met dehors sous prétexte de bonne santé et tu commences par toucher ta retraite.
Ensuite, pour ton premier jour de travail, on te fait cadeau d'une montre en or et tu as un beau salaire.
Tu travailles quarante ans jusqu'à ce que tu sois suffisamment jeune pour profiter de la fin de ta vie active.
Tu vas de fête en fête, tu vois, tu vis plein d'histoires d'amour! Tu n'as pas de problème grave.
Tu te prépares à faire des études universitaires.
Puis c'est le collège, tu t'éclates avec tes copains, sans aucune obligation jusqu'à devenir bébé.
Les neuf derniers mois, tu les passes flottant tranquille avec chauffage central, room service, etc.
Et au final, tu quittes ce monde dans un orgasme.

PETITE ANNONCE HUMORISTIQUE

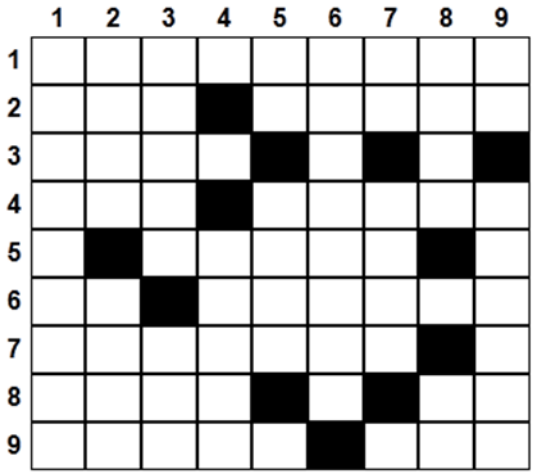
Ma soeur a publié une petite annonce dans le journal la semaine passée, question de mettre fin à son célibat. Comme elle n'est pas très difficile, elle a écrit juste une phrase : «Je cherche un homme.»

Le lendemain de la publication de son annonce, elle a reçu plus de 1000 réponses. Wow!!!

Toutes disaient la même chose : "Viens chercher le mien !!"

par Jean Jibouleau

Les charades, la mini-grille et le mots-croisés sont reproduits avec l'aimable autorisation de « Chez Muse ».
En signe de remerciement visitez le site http://gauterdo.com/



Horizontalement

1 Individu excentrique
2 Rivière helvétique -On y trouve des porcs
3 Se dilater la rate
4 Faisait sortir nos aïeux de leurs gonds -Recueil de cartes
5 Fis ce qu'il faut pour pouvoir récolter
6 C'est-à-dire -Mieux vaut ne pas côtoyer cette femme
7 Qui vient du dehors
8 Refuser de reconnaître -Note rarement utilisée aujourd'hui
9 Rayé -On peut l'entendre braire

Verticalement

1 Peuvent voir la Tour Eiffel tous les jours
2 Détester -Indique la disparition politique, ou scénique de quelqu'un
3 Vagabondes -Pour un spectacle extrêmement apprécié
4 Sa toile est abrasive
5 Le régal de Médor -Nous fait faire la grimace
6 Le Mont-blanc, ou l'Everest
7 Pris -Onctueuse, pour une sauce
8 Fleuve de Russie -Nombre impair
9 Sur un bristol -Petit somme

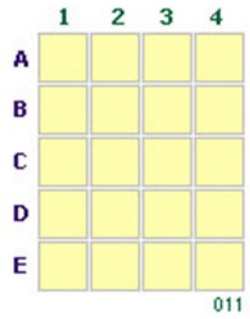
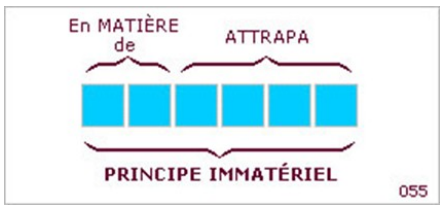
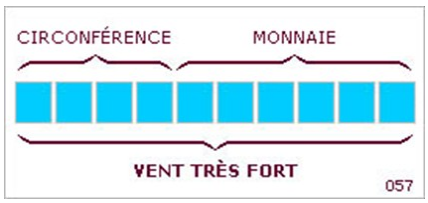
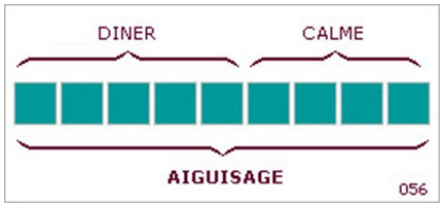
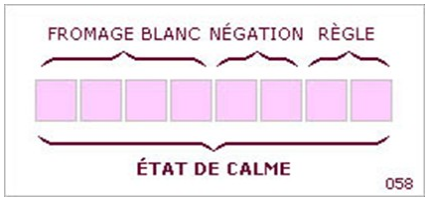
SUDOKU

	3			9	4	7		
		9	1	3				
		4	5					
3	1		4					7
			7		5	1		
		5	6			8	9	
2	8				6	5		9
	6	1			8	3		
	9		2			4	8	

La mini-grille

A. Fourneau
B. Décora
C. Assembler
D. Sommet
E. Détériorés

1. Ruiné
2. Garnis
3. Unique
4. Inhabituels



Les charades