

# LE REFLET

BULLETIN SECTORIEL



AREQ  
CSQ

Volume 20, numéro 4

Avril 2013

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 1 068 membres

## DANS CE NUMÉRO :

<u>Comités de l'AREQ</u>	<u>2</u>
<u>Convocation à l'AGS</u>	<u>3</u>
<u>Ordre du jour de l'AGS</u>	<u>4</u>
<u>Propos du rédacteur</u>	<u>5</u>
<u>Nourrir les poubelles</u>	<u>6</u>
<u>Chronique littéraire</u>	<u>7</u>
<u>Découverte de la Beauce</u>	<u>8</u>
<u>Cannabis</u>	<u>9</u>
<u>Activités diverses</u>	<u>10</u>
<u>Poèmes et recettes</u>	<u>11</u>
<u>Saint-Camille</u>	<u>12</u>
<u>Tunisie</u>	<u>13</u>
<u>La sieste / Indexation</u>	<u>14</u>
<u>Décès</u>	<u>15</u>
<u>Divertissement</u>	<u>16</u>



## Déconstruire nos préjugés et ouvrir nos horizons

MOT DU PRÉSIDENT GILLES POULIN

Je laisse à votre réflexion ce que me disait dernièrement une jeune avocate : «visiter certains pays comme l'Inde aide à déconstruire les préjugés et à ouvrir les horizons.» Cette pensée m'habite encore et c'est pourquoi je vous la partage.

On peut voyager en se déplaçant, mais aussi par la lecture et certaines émissions de télévision et de radio. Rester branché n'est pas réservé aux adeptes de téléphones intelligents.

N'est-ce pas que, depuis quelque temps, nous sommes obligés de déconstruire les préjugés que certains, y compris des journalistes, entretiennent face aux personnes âgées que nous sommes, en argumentant que nous coûtions cher à la société. Cette réflexion devrait les habiter pour changer leur vision négative et cesser de vivre dans l'illusion.

Si la déconstruction d'un préjugé ne suffit pas à elle seule à le faire disparaître, cela ne veut pas dire que ce travail serait inutile. C'est un processus éducatif. Le préjugé constitue un système d'appréhension pour classer les choses, les gens, les événements par rapport à soi.

Peut-être que nous avons du travail à faire sur nous-mêmes pour ouvrir nos horizons et vivre davantage dans la paix et la sérénité. La vie est belle, alors vivons-la dans la simplicité et la liberté d'esprit.

La meilleure façon de déconstruire les préjugés, c'est d'entrer en contact avec les gens que nous jugeons.

En cette fin d'année, je vous remercie pour vos présences nombreuses aux activités. Un merci spécial aux personnes qui assument diverses responsabilités pour la vie de notre secteur. J'espère vous voir nombreux à notre Assemblée générale du 9 mai.

Rejoignez notre réseau privé : <http://areqbe.ning.com/>

Sur invitation seulement : envoyez votre demande à  
[jacques.rancourt9@gmail.com](mailto:jacques.rancourt9@gmail.com)

**Le Reflet** paraît quatre fois par année : août - novembre - janvier - avril.  
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.*

## CONSEIL SECTORIEL DE L'AREQ 2012-2013

### PRÉSIDENCE

Délégué au Conseil régional  
Délégué au Conseil provincial

**GILLES POULIN**  
(418) 228-1427  
gilles.p@globetrotter.net

### 1<sup>re</sup> VICE-PRÉSIDENCE

Environnement

**JEAN-GUY BRETON**  
(418) 397-4760  
jg.breton@axion.ca

### 2<sup>e</sup> VICE-PRÉSIDENCE

Reflet, réseau privé et site Web

**JACQUES RANCOURT**  
(418) 228-8525  
jacques.rancourt9@gmail.com

### SECRÉTAIRE

*Poste à combler*

### TRÉSORIÈRE

*Sociopolitique*

**CLAIRE-ESTELLE GILBERT**  
(418) 594-6992  
clesgi@globetrotter.net

### CONSEILLER (1)

Assurances, indexation et  
retraite

**JACQUES R. CÔTÉ**  
(418) 383-3994  
jac.cote@sogetel.net

### CONSEILLÈRE (2)

Presse et Laure-Gaudreault  
Condition des femmes

**LIANE LOIGNON**  
(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

*Poste à combler*

#### Chaîne électronique

**ROLANDE VAILLANCOURT**  
(418) 594-8033  
areqbe1@gmail.com  
areqbe2@gmail.com

#### Chaîne téléphonique

**SUZANNE LOUBIER**  
(418) 228-8037  
marie.france50@hotmail.ca

#### Anniversaires des 75 ans et +

**FRANCINE ROY**  
(418) 774-9546  
l.lemieux@sogetel.net

#### 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

### Fête de l'amitié à Saint-Joseph



**9 mai** : Assemblée générale sectorielle  
**Envoyez le coupon de la page 3  
avant le 29 avril**

**29 mai** : Assemblée générale régionale  
**5 juin** : Fête des aînés (75 ans et +)  
**17 juillet** : Activité régionale en environnement  
**11 septembre** : Golf régional à La Malbaie

**1-5 juin 2014** : Congrès national à Sherbrooke  
(Bulletin de candidature à la page 8)



Notre site Web : <http://areqbe.org>



**CONVOCAATION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE  
DE L'AREQ (Secteur 03–J, Beauce-Etchemins)  
Le jeudi 9 mai 2013, 14 h 45 (accueil à 14 h)  
Club de golf de Beauceville – salle René Bernard  
721, route du Golf, Beauceville**

**Un rendez-vous à ne pas manquer**

C'est plus qu'une assemblée générale.

C'est un repas délicieux. Nous avons choisi le meilleur.

C'est le plaisir d'échanger entre nous.

C'est une magnifique exposition.

Lisez l'ordre du jour à la page suivante.

**Repas gratuit pour les membres.**



Le coupon ci-dessous est disponible pour impression sur le site <http://areqbe.ning.com>

Envoyer à ———>

**AREQ SECTEUR BEAUCE-ETCHEMINS**  
3547, 20<sup>e</sup> Avenue, SAINT-PROSPER (Québec) G0M 1Y0

**ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE AU CLUB DE GOLF** (à envoyer avant le **29 avril**)

Nom : \_\_\_\_\_ Accompagné(e) de : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_ Localité : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_ No de tél. : \_\_\_\_\_

(Courriel : \_\_\_\_\_)

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE**

**MEMBRE = 15 \$ Autres = 30 \$** Mon chèque de \$ \_\_\_\_\_

(Remboursé à l'entrée pour les membres)

Faire le chèque à envoyer par la **poste seulement** au nom de AREQ SECTEUR BEAUCE-ETCHEMINS

**EXPOSITION (Indiquez ci-dessous votre participation)**

J'exposerai : \_\_\_\_\_ J'accepte que mon œuvre aille à l'Assemblée régionale de Québec : \_\_\_\_\_

Je décris ce que j'exposerai : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE DE L'AREQ**  
**(Secteur 03–J, Beauce-Etchemins)**  
**Le mardi 9 mai 2013, 14 h 45 (accueil à 14 h)**  
**Club de golf de Beauceville – salle René Bernard**  
**721, route du Golf, Beauceville**

1. Ouverture de l'assemblée (14 h 45).
2. Nomination de la présidence d'assemblée et de la secrétaire d'assemblée.
3. Lecture et adoption de l'ordre du jour.
4. Lecture et approbation du procès-verbal du 24 avril 2012 (p. j. 1).
5. Présentation des rapports
  - a) de la présidence et autres collaboratrices, collaborateurs
  - b) de la trésorerie
  - c) des différents comités et dossiers :
    - i. Indexation et assurances
    - ii. Environnement et dossier sociopolitique
    - iii. Condition des femmes et Fondation Laure-Gaudreault
    - iv. Table des aînés et condition masculine
    - v. Site web
    - vi. Journal Le Reflet et le blogue
6. Plan d'action 2011-2014 – réalisations 2012-2013 (p. j. 2).
7. États financiers 2011-2012 (p. j. 3).
8. Rapport annuel sectoriel 2012-2013 (p. j. 4)
9. Prévisions budgétaires 2013-2014 (p. j. 5)
10. Questions diverses :
  - a) Parole aux membres (10 minutes)
  - b)
  - c)
11. Message de la présidence régionale.
12. Élections
  - a) Nomination de la présidence, de la secrétaire d'élections et de deux scrutateurs
  - b) Postes à combler : 1<sup>re</sup> vice-présidence, 1<sup>re</sup> personne conseillère (1 personne a manifesté son intérêt), 1<sup>re</sup> personne trésorière (1 personne a manifesté son intérêt), personne secrétaire (1 personne a manifesté son intérêt) \*
13. Mot de la fin et levée de l'assemblée.

Gilles Poulin, président Claire-Estelle Gilbert, trésorière et secrétaire

**\* Toute nouvelle candidature est la bienvenue**



**Une exposition de vos travaux en ART lors de l'Assemblée générale sectorielle vous intéresse? Alors lisez ceci.**

Le 9 mai 2013, lors de l'Assemblée générale sectorielle, le Conseil sectoriel aimerait exposer les travaux d'art réalisés par ses membres. Nous acceptons toutes les formes d'art : peinture, dessin, tricot, travail du bois, etc. Il n'y aura pas de jugement des travaux. Chaque exposant recevra un montant de 20 \$ pour sa participation.

Un tirage parmi tous les participants à l'exposition aura lieu; un premier prix de 75 \$ et une deuxième prix de 25 \$ seront accordés lors du souper.

Les exposants qui le veulent peuvent accepter de présenter leur œuvre à l'Assemblée générale régionale qui aura lieu à Québec, le 29 mai 2013. Lors de cette assemblée, on fera voter les personnes présentes pour leur « Coup de cœur » parmi les œuvres présentées. Un petit comité compilera les votes. L'artiste dont l'œuvre recueille le plus grand nombre de votes reçoit 500 \$. C'est son œuvre qui sera remise à la personne gagnante lors du tirage.

Pour les 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> artistes, on remettra respectivement 200 \$ et 100 \$.

Pour toutes les personnes qui veulent exposer :

- 1- Je décide de présenter mon œuvre et serai présente/présent lors de l'Assemblée sectorielle du 9 mai 2013.
- 2- J'indique si j'accepte que mon œuvre aille à l'Assemblée régionale de Québec le 29 mai 2013.
- 3- J'indique ma participation et une description sur le coupon de la page 3.

Merci à tous les artistes et artisans du secteur.



## PROPOS DU RÉDACTEUR par Jacques Rancourt

### La mystérieuse quête

La bête humaine a une telle soif d'absolu qu'elle se livre corps et âme à une interminable quête de je-ne-sais-pas-trop-quoi au moment où j'écris ces lignes. Il se peut qu'au dernier paragraphe une réponse vienne, quoique je doute déjà du résultat. Le doute justement, voilà mon filon conducteur. Oui, le doute qu'il existe vraiment un absolu qu'il faudrait combler. Pourtant la bête humaine ressent un vide existentiel à moins de ne pas faire partie de la confrérie humaine. Il est vrai, je le confesse, que parfois j'envie cet alligator qui se prélassait au soleil sur les bords de cet étang dans les Everglades.

De ma fenêtre, je vois défiler ces personnes qui jouent au golf. Cet absolu presque quotidien est de placer enfin cette minuscule balle dans le mythique trou le plus rapidement possible avec le moins de coups. C'est une lutte personnelle engagée envers le destin. C'est un éternel recommencement dont notre ami Sisyphe est un expert. Je me fais à l'idée qu'au moment de frapper la petite et innocente balle, un doute sournois doit s'installer, un doute qui frôle l'absolu.'

Est-ce que le doute est le fossoyeur de l'absolu? Est-ce que les lamentations du Juif sépharade font tomber le mur? Est-ce que gagner un million à la loterie tarira à tout jamais les envies? Est-ce que la retraite tant désirée amène la réalisation absolue de tout ce qu'on s'était imaginé? Ne demandez pas à l'humble mortel que je suis de répondre à ces énigmatiques questions qui me font frissonner devant la vastitude du doute qu'elle sème dans le tréfonds de mon être.



Trop de réponses nous ont été données. Personnellement, le cours de mon existence aurait été différent si quelqu'un sur ma route avait eu l'audace de semer le doute. Alors, suis-je condamné à trouver mes propres réponses? Cela a tout l'air de cela.

Ah oui, j'oubliais... Où avais-je la tête? Quand une bête humaine croit fermement détenir l'absolu, il faut s'en méfier. Pensez à l'Inquisition, aux croisades, aux despotes qui se croient propriétaires de leurs peuples, aux idéologues qui veulent nous imposer leurs vérités et je pourrais vous endormir avec une longue liste à faire vomir.

Le temps est venu de donner à boire à ma chatte Capucine. C'est une nécessité absolue.





## Nourrir les poubelles

par Jean-Guy Breton, responsable  
du dossier de l'environnement

Les Américains que nous sommes ont vraiment acquis de mauvaises habitudes de consommation, résultat direct de notre société d'abondance. Cela peut s'observer facilement dans le domaine de l'alimentation. Un rapport récent des Nations unies démontre qu'un tiers des aliments produits dans le monde est perdu ou gaspillé.

Ce gaspillage se produit à tous les échelons de la chaîne alimentaire. Dès la production, il « faut » sélectionner les plus beaux légumes pour répondre à certains standards; la carotte à deux pattes ne passe pas le test. Ainsi, c'est déjà 18 % de la production qui est éliminé. Passons maintenant à l'étape de la distribution, à l'épicerie et au marché. Là, c'est 11 % des produits qui finissent dans les conteneurs à déchets.

Mais le pire est à venir par la faute du consommateur, esclave lui-même de la date de péremption : 51 % des aliments sont jetés. Faisons le calcul : le budget mensuel consacré à l'alimentation par les ménages québécois est d'environ 615 \$ par mois.

À l'échelle canadienne, on calcule que ce laisser-aller se chiffre à environ 27 milliards de dollars par année. Posons la question : avons-nous vraiment les moyens de jeter littéralement cet argent à la poubelle? Ne sommes-nous pas gênés de voir à la télévision ces enfants du tiers-monde fouillant dans les dépotoirs à la recherche de nourriture?



### Des solutions

Bien sûr qu'il y en a! D'abord se mettre dans l'esprit que la date de péremption est une information non scientifique. Elle indique simplement que le produit sera « normalement » plus frais et gardera sa texture et son goût avant cette date. Si le produit a été conservé dans des conditions normales, on peut le garder beaucoup plus longtemps que la date indiquée : il ne se transformera pas en poison demain matin.

Nos grand-mères étaient des sages. Elles savaient récupérer les « bons restants » et le fond du «fridaire». À leur tour, les grands chefs et autres cuisiniers de la télévision nous enseignent pourtant qu'on peut faire de petits miracles avec ces aliments dont on dispose. Par exemple, on achète la sauce toute prête pour les pâtes, alors qu'un reste de bacon, de fromage, un œuf et de la crème nous permettraient d'improviser... une carbonara? Ou alors : une soupe, un sauté de légumes, un braisé?

On ne sait plus cuisiner avec rien. Personne ne nous a montré comment faire!

**Source – Journal la Presse – section A6-A7-A8- 28 décembre 2012**



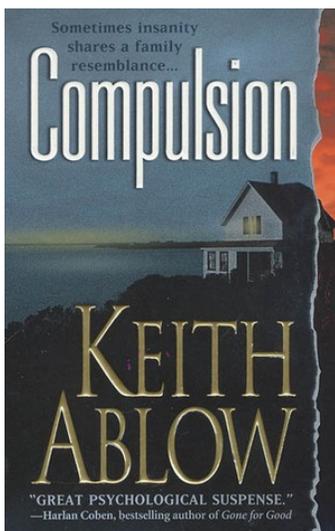
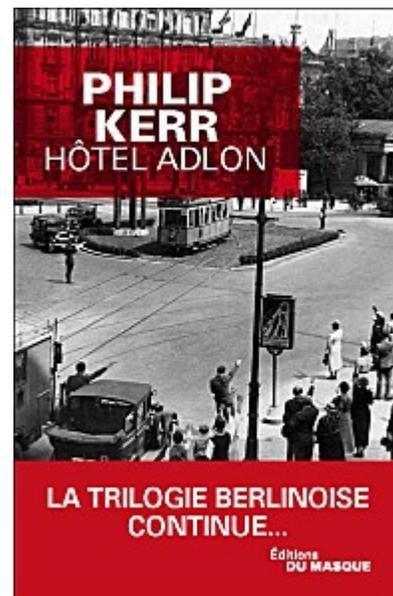
## Chronique littéraire

par Jean-Guy Breton

**Philip Kerr – Hôtel Adlon – Thriller – 509 pages – Éd. Du Masque.**

Ce livre tient à la fois du roman et du polar. C'est aussi une reconstitution assez fidèle de ce qui s'est passé à Berlin en 1934 et s'est poursuivi à La Havane vingt ans plus tard. Comme dans tout bon livre ou film, on mélange à la fois l'amour, l'aventure, l'action policière, l'argent. On met en scène les bandits sans scrupules et les honnêtes personnages qui cultivent la rectitude envers et contre tout. Le suspense est maintenu jusqu'à la fin.

On dit que ce livre a été couronné de nombreux prix...!  
C'est une détente assurée.



**Keith Ablow – Compulsion – thriller – 392 pages – Éd. Du Rocher.**

« La force du mental » — comme dirait un célèbre joueur de hockey. Ce livre met en effet l'accent sur le côté psychologique des personnages, tous affectés plus ou moins par des enfances malheureuses.

Le héros principal est un psychiatre qui se sert de ses compétences pour résoudre une enquête pour le moins compliquée. Mais n'ayez crainte, l'histoire est très facile à suivre et la solution est imprévisible avant les dernières pages...!

Tout cela pour dire que c'est un bon livre qui vous tiendra en haleine pendant quelques heures.

**Bernhard Schlink – Le liseur – Roman – 202 pages – Éd. Gallimard.**

Voilà un roman qui sort carrément des normes. C'est une histoire à la fois très étrange et très dramatique, et dont le dénouement nous laisse pantois. Il faut dire aussi que les personnages sont hors du commun.

On en a fait un film...! L'histoire commence lorsqu'un jeune homme fait la connaissance d'une femme d'âge mûr qui en fait son amant, mais toujours en suivant un certain rituel... d'abord la lecture avant de s'envoyer en l'air. Peu à peu, on découvrira le cheminement trouble de cette femme, qui mérite à la fois la pitié et le respect.

Je ne vous en dis pas plus.



**MERCREDI – 17 JUILLET 2013  
SORTIE DU COMITÉ RÉGIONAL DE L'ENVIRONNEMENT  
- DÉCOUVERTE DE LA BEAUCE -**

par Jean-Guy Breton, secteur Beauce-Etchemins

L'horaire qui vous est présenté ici est sujet à adaptation.

Nous ne sommes pas responsables de la température donc, voici l'horaire proposé :

**10:00** – Arrivée au Domaine de l'Héritage à Saint-Séverin, visite du site

**11:30** – Dîner sur place (apporter son lunch)

**12:15** – Départ pour Saint-Joseph – là où la Beauce est née (1737)

**12:30** – Arrêt pour voir l'ensemble institutionnel (classé monument historique)

Quelques notions d'histoire de la Beauce.

**13:30** – Départ pour Saint-Georges, bref arrêt à Notre-Dame-des-Pins pour voir le plus long pont couvert du Québec

**14:15** – Arrivée à Saint-Georges

Randonnée et visite de l'arboretum

Randonnée et visite de l'Île Pozer

**16:30 ou 17:00** Retour à Québec ou ailleurs

Ce sera un plaisir de vous recevoir.



*Il faut choisir notre délégation pour le congrès national 2014 qui aura lieu à Sherbrooke du 1<sup>er</sup> au 5 juin 2014. Il en sera question à l'Assemblée générale sectorielle. Si cela vous intéresse, remplissez le bulletin ci-dessous et remettez-le à Gilles Poulin.*

**BULLETIN DE PRÉSENTATION DE CANDIDATURE POUR LE CONGRÈS 2014**

CANDIDATE OU CANDIDAT	_____	_____
	(Nom en majuscules)	(No de membre)
	_____	
	(Adresse)	
	_____	_____
	(Code postal)	Région
Au poste de délégué du secteur _____ ou de substitut _____		
J'accepte de respecter les conditions suivantes :		
a) être présente ou présent à la tournée du CE à l'automne 2013		
b) participer à une rencontre ultérieure pour l'harmonisation de la région		
c) défendre l'opinion de la région ou travailler à l'argumentaire		
d) participer à la vie du secteur		



## Les dégâts irréversibles du cannabis

par Gaétan Gilbert

Fini la drogue douce. Des études montrent que le cannabis perturbe la maturation du cerveau. Des différences significatives de densité de la matière grise et blanche ont été observées entre les cerveaux de jeunes adultes gros consommateurs de cannabis et ceux de non-fumeurs. Le cerveau en croissance des adolescents est vulnérable à la consommation de cette drogue supposément douce.

### Les risques

Les preuves s'accumulent sur les risques à long terme d'un usage régulier du cannabis. L'ampleur des dégâts serait d'autant plus grande que l'usager est jeune. En effet, le cannabis perturberait en profondeur le développement des connexions neuronales qui se produit à l'adolescence.

Par exemple, les jeunes de 14 à 24 ans ayant fumé régulièrement ont deux fois plus de risque de souffrir de schizophrénie dix ans plus tard. Aussi, s'ils ont commencé avant 15 ans, les jeunes ont deux fois plus de risque de dépression à l'âge adulte. Et, ce n'est pas rien, alors que les jeunes pendant l'adolescence augmentent un peu leur QI, les fumeurs de cannabis voient leur QI diminuer de 8 points sur une valeur moyenne de 100. On se demande pourquoi les adolescents perdent leur motivation... ne serait-ce pas parce qu'ils perdent leurs capacités?

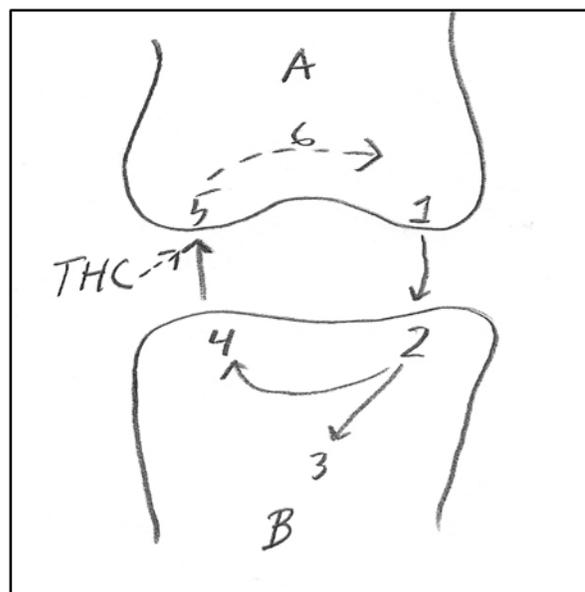
### Fonctionnement

Voici comment cela fonctionne. Référez-vous au schéma pour comprendre. Le neurone «A» émet des neurotransmetteurs (1), ceux-ci sont captés (2) par le neurone (B). Cela provoque un influx nerveux (3) dans le neurone (B) et stimule la libération d'endocannabinoïdes (4) qui, à leur tour, seront captés au point (5).

Enfin, ces derniers servent à contrôler (6) la production de neurotransmetteurs. Les endocannabinoïdes empêchent le cerveau de s'emballer. Mais voilà, le Tétrahydrocannabinol (THC) (substance active dans le cannabis) se fixe dans les récepteurs d'endocannabinoïdes et fait dérailler ce système régulateur. Alors, sans son frein naturel, le neurone (A) émet «en fou» des neurotransmetteurs. Le neurone (B) fortement excité meurt. WO! ça ne va pas bien.

Heureusement, le cerveau possède une grande plasticité, c'est-à-dire que lorsqu'une connexion est détruite, d'autres circuits plus ou moins parallèles se développent. Or, le cerveau des adolescents est en pleine structuration et déranger cette organisation a des conséquences. Le cannabis bloquerait les endocannabinoïdes qui sont essentiels au développement d'un cerveau adulte parfaitement fonctionnel.

Selon RAYMOND NIESINK, neurotoxicologue à l'université d'Utrecht (Pays-Bas) : « Une fois que le cerveau s'est développé dans une mauvaise direction, on ne peut pas totalement revenir en arrière. »



**DÎNER POUR LES AÎNÉS (75 ans et plus)**

Vous êtes importantes/importants et comptez pour nous; c'est avec plaisir que nous vous recevrons à dîner (accompagné si nécessaire)

**Mercredi 5 juin 2013, à 11 h 30, au Resto Bar le Baril Grill  
1390, boul. Dionne, Saint-Georges (secteur Ouest)**

Vous recevrez, quelques semaines à l'avance, une lettre personnelle à ce sujet.

Le Conseil sectoriel de l'AREQ Beauce-Etchemins



**La mission du Bercail**

« Offrir de l'hébergement aux personnes démunies en les accompagnant dans leurs démarches actives de réinsertion sociale. »

Un don de 250 \$ a été remis au Bercail; ce montant provient du programme Impôt bénévole de 2012.



**CONVOCATION**

24<sup>e</sup> Assemblée générale des membres de  
l'AREQ région 03, Québec-Chaudière-Appalaches  
Date : le mercredi 29 mai 2013  
Heure : 9 h 30

Les membres de l'AREQ région 03, Québec-Chaudière-Appalaches, sont convoqués à l'Assemblée générale régionale de l'association qui aura lieu le mercredi 29 mai 2013 à l'Hôtel Québec, situé au 3115, avenue des Hôtels, Québec, Qc.  
Tél. : 418-658-4504.

**SVP Apporter votre carte de membre.** Si cette rencontre vous intéresse, donnez votre nom à Gilles ou Claire-Estelle.

**Horaire de la rencontre régionale**

9 h 30	Accueil et inscription	Dîner : inscription auprès de votre Conseil sectoriel.
10 h 00	Assemblée générale régionale	
11 h 15	Point fixe : Ajournement pour la tenue de l'Assemblée générale de la Fondation Laure-Gaudreault	
12 h 00	Dîner	
13 h 30	Reprise de l'Assemblée générale régionale ( Fin du vote sur le « Coup de Cœur »)	

**18<sup>e</sup> tournoi de golf à La Malbaie**

au profit de la FLG le mercredi 11 septembre 2013

Si vous désirez de plus amples renseignements, communiquez avec  
Marthe Audet au 418-439-2936 ou [martheau123@videotron.ca](mailto:martheau123@videotron.ca)

***Le paragolf vous intéresse ? Donnez votre nom  
à Gilles ou Claire-Estelle***





## Portugal

par Jacques Rancourt

Toi, jadis un empire  
Toi qui vis de nostalgie  
J'entends tes soupirs  
Ceux de tes rêves enfouis

J'ai visité tes cathédrales et tes châteaux  
J'ai marché dans tes bourgs médiévaux  
Grand est ton glorieux passé  
Quelle démesure la folie de tes rois!

Lisbonne et son désastre de 1755  
Tomar et ses chevaliers du Christ  
Coimbra et son illustre université  
Porto et son fameux vin  
L'Algarve, copie U.S.A.  
Castelo de Vide et la sainte paix

Oui, Portugal, terre sympathique  
Qu'il fait bon te visiter!  
Revivre l'héroïsme passé  
Écouter ton fado  
Boire ton Vinho Verde  
Flâner le long du Tage  
Ou encore dans la vaste Alentejo...

Ô Portugal, maintenant tu vis  
À l'heure de l'euro  
Mondialisation oblige...  
Dans le Bairro Alto de Lisboa  
Amalia, voix mythique de ton peuple  
Fait toujours vibrer  
Les âmes de la jadis Lusitanie.

## Gâteau à l'ananas par Cécile Côté de Sainte-Sabine

2 cuil. à table de beurre ½ tasse de cassonade ½ tasse de sucre  
1 oeuf  
1/3 tasse de graisse  
1 cuil. à thé de vanille ½ tasse de sirop de fruits  
1/4 tasse de farine préparée Brodie tamisée  
Ananas tranchés  
Cerises

Chauffer le four à 350 degrés F modéré  
Faire fondre le beurre dans un moule de 8 po.  
Ajouter la cassonade et mêler.  
Placer le moule sur un feu doux pendant la préparation de la pâte.  
Brasser occasionnellement.  
Défaire la graisse en crème avec le sucre.  
Ajouter l'oeuf et la vanille et bien mêler.  
Ajouter en alternant la farine et le sirop de fruits  
Bien mêler.  
Déposer les ananas sur la mélange de cassonade.  
Décorer le centre de cerises.  
Verser la pâte sur les fruits.  
Cuire environ 35 minutes.  
Retourner le moule immédiatement sur l'assiette de service et laisser  
reposer 5 minutes.  
Retirer du moule.  
Servir chaud ou froid avec de la crème fouettée.  
Recette délicieuse et vite faite.

## Gâteau à l'orange sans farine de Suzanne Lévesque

Ingrédients : 2 oranges moyennes préférablement sans pépins (1/4 tasse de purée)  
1/2 tasse d'amandes broyées  
6 oeufs (5 oeufs extra gros)  
1 tasse de sucre (½ tasse de sucre brut biologique ou de sucre d'érable)  
1/2 c. à thé de poudre à pâte

Préparation:

Bien broser les fruits pour les nettoyer. Les placer dans une casserole, couvrir d'eau et amener à ébullition. Couvrir et laisser mijoter 2 heures en vérifiant de temps à autre que l'eau n'est pas évaporée.

Retirer les fruits de l'eau, les laisser refroidir assez pour pouvoir les manipuler. Ensuite, passer les fruits avec la pelure au mélangeur jusqu'à l'obtention d'une purée. Mesurer 1/4 tasse de cette purée de fruits.

Préchauffer le four à 350 degrés F. Beurrer et enfariner (ou tapisser de papier parchemin) un moule à gâteau de 9 1/2 po ou 10 po ou un moule à pain de 9 po X 5 po.

Battre les oeufs avec le sucre à vitesse moyenne à haute jusqu'à ce que le mélange soit épais et couleur citron. Ajouter les amandes broyées avec la poudre à pâte et bien mélanger. Pour terminer, ajouter en 2 à 3 fois la purée de fruits et mélanger à basse vitesse pour 20 secondes chaque fois.

Verser la préparation dans le moule préparé.

Cuire 1 heure ou jusqu'à ce que le gâteau soit ferme et qu'un couteau inséré au centre ne colle pas et en ressorte propre. (50 minutes sont suffisantes)

C'est un gâteau sans gluten et sans produit laitier.

**Suzanne Lévesque a trouvé cette recette sur internet. Jérusalem (fête juive) Émission télé Radio-Canada ...La fosse aux lionnes... 18 mars 2010 pour se faire pardonner.**

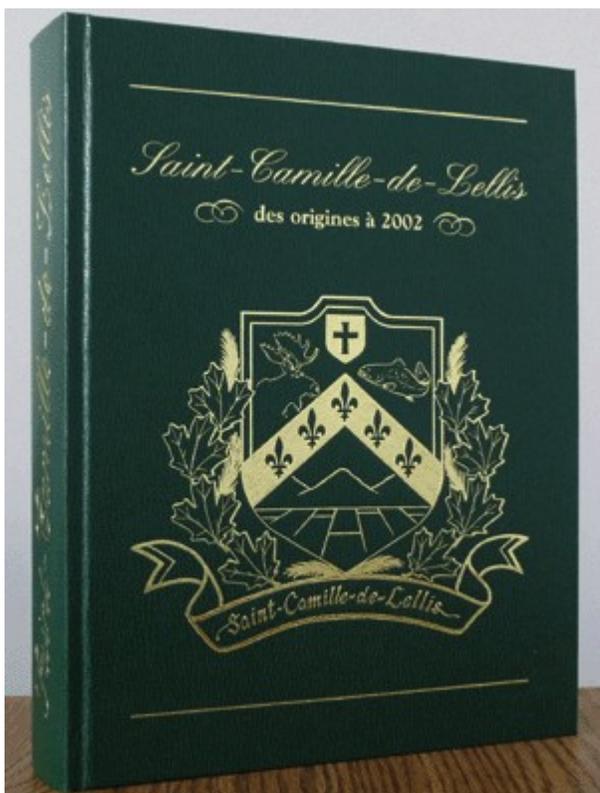
## Publications historiques à Saint-Camille

Je viens de publier un article sur Paul Audet, dit Ti-Paul, qui vient de publier un livre de 688 pages, et croyez-moi, super vérifié dans tous les faits qu'il avance. Plus de 1800 photos. Il me semble que ce serait bien de souligner dans le journal de l'AREQ le fait de cet ancien confrère qui a fait un travail de bénédictin pour colliger l'histoire locale. (Désolé, ça aurait pu être un travail de jésuite). Tu peux copier tout ce que tu veux de mon article, pas de problème. Bye. *Joffre Grondin*

<http://beucemagazine.com/?p=10174>



La remise de deux *Prix municipal du patrimoine édition 2012* a eu lieu le lundi 4 mars 2013, à Saint-Camille-de-Lellis, lors de l'assemblée du Conseil municipal. Deux citoyens, Guy Labrecque et Paul Audet, ont été honorés pour leurs publications à caractère historique concernant la municipalité. Les oeuvres, qui ont nécessité un travail à long terme, méritaient vraiment la reconnaissance accordée.



Saint-Camille-de-Lellis est une petite municipalité de 900 habitants, située à 60 km de Saint-Georges, soit à environ 55 minutes sur la Route 204, ce qui équivaut à peu de chose près à la distance séparant Saint-Georges de Thetford... mais en montant tout le temps.

### Une qualité exceptionnelle

Le second personnage à recevoir le Prix est monsieur Paul Audet, pour le remarquable travail de recherche et de rédaction du livre *Saint-Camille-de-Lellis, des origines à 2002*, ainsi que pour la qualité exceptionnelle de l'ouvrage publié dans le cadre des activités entourant le 100e anniversaire de la municipalité et, par le fait même, pour la diffusion de l'histoire de la municipalité.

Le Comité tient à féliciter chaleureusement les récipiendaires pour leur travail de moine qui permettra de conserver vivantes leurs racines.

Le Comité du patrimoine de Saint-Camille a été créé en 2009 par le Comité consultatif en patrimoine de la municipalité. Son objectif est de reconnaître les efforts individuels, petits ou grands, pour la conservation et la mise en valeur du patrimoine de la municipalité.

Les membres actuels du Comité du patrimoine de St-Camille-de-Lellis sont Marc Roger Labrecque, président; Sylvie Baillargeon, vice-présidente; Thérèse Blanchet, secrétaire, ainsi que Marcel Poulin et Jérôme Vermette.

Pour plus de renseignements: <http://www.saint-camille.net/indexFr.asp?numero=64>

## Voyage de Rita Pomerleau et de ses amies en Tunisie

### Tunisie

Pays arabe

Population : 11 millions

Peuple: 42 % de moins de 25 ans, dont 60 % de diplômés

Gouvernement : président chassé après de nombreuses manifestations et remplacé par d'autres chefs le 14 janvier 2011. C'est là où le printemps arabe a débuté.

Richesse : olives, carrières de marbre, de l'argile, de la céramique, du phosphate.

Le tourisme est la principale richesse.

Monnaie : le dinar (le dinar tunisien vaut environ 70 sous canadiens).

Nourriture : dans les hôtels, on sert surtout les produits du pays, dont le vin.

Religions : 97 % de musulmans, 2 % de Juifs et 1 % de catholiques.

En mars-avril, j'étais inscrite pour un voyage de 3 semaines en Tunisie en compagnie de ma fille et d'une autre personne. Malgré les annonces peu encourageantes, l'indice de danger à 2, nous avons décidé de nous y rendre. La troisième personne, qui est une guide-accompagnatrice, a influencé notre décision. Nous avons été témoins de cette manifestation devant le Parlement.

Nous n'avons aucunement rencontré de situations dangereuses tout au cours de notre périple. Les seuls signes visibles étaient des bris et des graffitis aux nombreuses propriétés du président Ben Ali.

À Tunis, la capitale, nous avons visité « La Médina », petite partie ancienne de cette grande ville où l'on retrouve des mosquées, des souks, des medersas (écoles coraniques) et plusieurs demeures princières et nobles. Population : 2 millions.

Nous habitons Hammamet, petite station balnéaire. Ici, les gens entrent, se rendent 2 par 2 entre amis dans ces bains publics. Ils prennent un hammam, un bain où ils discutent et relaxent ensemble. Ce type d'activité tient une place importante dans la vie quotidienne des Tunisiens (fréquence : une fois par semaine). En général, il y a l'entrée des hommes et celle des femmes; sinon les horaires sont partagés. Sur la photo, les camions apportent des œufs cuits dur pour manger après le bain. J'ai pris un de ces bains, mais dans un endroit privé (à l'hôtel).

L'amphithéâtre des Romains, monument historique venant en 3e position par sa taille, est immense.

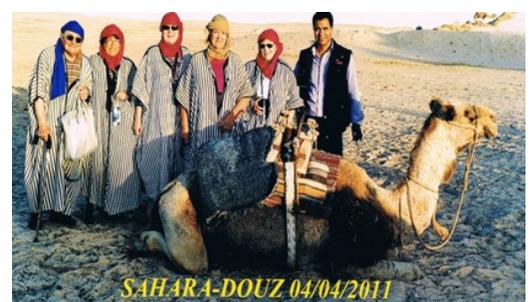
Un petit tour circuit de 3 jours dans le désert en 4 par 4 nous a permis de voir des dunes, divers oasis, bandes de dromadaires, villages berbères avec des maisons troglodytes, mirages, lac salé et rochers où coule de l'eau. Nous y avons aussi logé dans de magnifiques hôtels. Il existe encore des nomades ici et là.

Nous voici avec notre chameau qui se repose après une longue randonnée dans le désert.

Voici le temple des Eaux à Zaghuan : sous Hadrien, l'aqueduc fut construit pour amener l'eau sur 123 km, jusqu'à Carthage (maintenant Tunis).

Nous avons visité un village ancien où les planchers et murs étaient magnifiquement décorés de minimes pièces de céramique. Dans un musée, près de El Jem, on a regroupé plusieurs mosaïques retrouvées dans la région (grandeur nature).

Les Berbères habitent souvent en haut de rochers. Ils vivent des produits qu'ils peuvent récolter; ils gardent les moutons des habitants d'en bas de la côte et peuvent ramasser quelques fruits; ils voyagent à pied ou à dos d'âne.



## La sieste : bénéfique à tous les âges

Cette capsule santé est suggérée par Jacques R. Côté, extrait du site [www.axesante.ssq.ca](http://www.axesante.ssq.ca)



Faisant partie intégrante de nos rythmes biologiques, la sieste favorise la santé et devrait être pratiquée au quotidien. La sieste n'est pas synonyme de sommeil, mais procure plutôt un repos mental et physique à l'organisme. Faire une sieste régulièrement permet d'être plus éveillé, plus créatif et plus productif!

En plus de donner de l'énergie au corps et à l'esprit, la sieste :

- Permet une meilleure concentration; favorise la bonne humeur;
- Diminue les risques de mortalité associés aux maladies cardiovasculaires;
- Diminue le stress.

### Découvrez les bienfaits de la sieste

Saviez-vous que?

Les règles d'or de la sieste

- Ne dormez pas plus de 30 minutes : prévoyez 10 minutes pour vous endormir et 20 minutes de sieste.
- N'oubliez pas de programmer votre réveil : si vous dormez trop longtemps, vous risquez d'être somnolent toute la journée et d'avoir de la difficulté à vous endormir le soir venu.
- Faites votre sieste entre 14 h et 15 h : c'est généralement à cette heure que le corps ressent une forte baisse d'énergie.

Des personnalités connues telles que Léonard De Vinci, Napoléon et Einstein pratiquaient la micro-sieste pour éveiller leur esprit créatif.

Au Québec, la fatigue est la troisième cause de décès sur nos routes après l'alcool et la vitesse. Faire une sieste occasionnellement permettrait de réduire la fatigue, donc de prévenir les risques d'accidents routiers. Voir, à ce sujet, le site [http://saaq.gouv.qc.ca/prevention/fatigue\\_volant/index.php](http://saaq.gouv.qc.ca/prevention/fatigue_volant/index.php)

Une courte sieste permettrait même de rattraper d'une à deux heures de sommeil par nuit.

### La sieste, synonyme de performance

Institutionnalisée en Chine, mais encore taboue en Occident, la sieste aurait des effets positifs sur la productivité et augmenterait les performances intellectuelles.

Trois étapes simples pour une micro-sieste efficace :

- 1- Fermez les yeux pendant 1 à 5 minutes
  - 2- Faites le vide mentalement et relâchez vos muscles d'environ 20 %
  - 3- Inspirez par le nez en gonflant votre abdomen et expirez par la bouche
- Vous manquez de temps? Essayez la micro-sieste! Même si on ne pratique pas la sieste, elle nous en fait réaliser l'importance.

Cinq minutes de détente : c'est tout ce dont vous avez besoin. L'objectif est de relaxer...

La micro-sieste est d'être dans un état à la limite de l'éveil et du sommeil. Plus vous pratiquerez cette technique, plus vous deviendrez expert en la matière.

## Indexation

Le rapport du comité consultatif de l'indexation est rendu public, vous pouvez le consulter en allant sur le site de la CARRA

[www.carra.gouv.qc.ca/index.htm](http://www.carra.gouv.qc.ca/index.htm)

Il y aura probablement un résumé de quatre pages dans la revue Quoi de neuf à paraître.

La bonne nouvelle, le Conseil du trésor va rencontrer individuellement chaque association.

La recherche de l'indexation n'est pas abandonnée. Un plan d'action national est à venir.

Avez-vous vérifié votre augmentation pour l'année 2013 ? Pour voir votre perte du pouvoir d'achat et l'évolution de votre rente, allez sur le site de l'AREQ national [www.areq.qc.net](http://www.areq.qc.net) à l'indexation et vous pour calculer ces deux points.

Dossier à suivre...

Jacques R. Côté

## De passage dans nos vies



11 janvier 2013  
**JAMES COLGAN**  
Conjoint de Suzanne Parent



14 janvier 2013  
**HUBERT BOUCHER**  
Frère de Michel Boucher  
Beau-frère de Suzanne, Jocelyne  
et Danielle Samson



21 janvier 2013  
**JEAN-ROCH FECTEAU**  
Frère de Lauretta Fecteau



24 janvier 2013  
**GAÉTAN LEMIEUX**  
Frère de Oneil, Luc Lemieux  
Beau-frère de Francine Roy



29 janvier 2013  
**YVETTE MORISSETTE**  
Soeur de Sr Georgette et  
Gaétane Morissette



2 février 2013  
**NICOLE FORTIN**  
Épouse de Laurent Audet



12 février 2013  
**MONIQUE TALBOT**  
Soeur de Gisèle Talbot



5 mars 2013  
**ROLLANDE POMERLEAU**  
Soeur de Colombe, de Rita,  
de Jacqueline Pomerleau



10 mars 2013  
**LUCILLE LOUBIER**  
Membre



10 mars 2013  
**LIONEL ROY**  
Frère de Paulin Roy



12 mars 2013  
**HÉLÈNE POULIN**  
Membre



20 mars 2013  
**JOSEPH RODRIGUE**  
Conjoint de Marie-Lourdes Champagne  
Frère de Jeanne-Thérèse Rodrigue



24 mars 2013  
**HENRI VALLÉE**  
Membre



26 mars 2013  
**MARCEL POMERLEAU**  
Frère de soeur Hélène Pomerleau

# DIVERTISSEMENT par Jean Jibouleau

Collaboration : <http://gauterdo.com/>



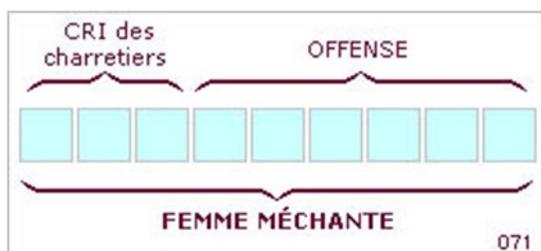
## HORizontalement

1. Océan - Composition instrumentale - Temps de réjouissances - Preste, agile.
2. Ante meridiem - Pas beaucoup - Cours d'eau - Planchette utilisée en reliure - Décilitre.
3. Acide ribonucléique - Balle de service au tennis - Métal.
4. Plante (Noël) - On y hisse des drapeaux - Canton suisse.
5. Orient - Époque - Échelle de sensibilité (photo).
6. Accentue l'expression d'un sentiment - Année - Règles de dessinateurs.
7. Limita - Exprime sa pensée.
8. Astate - Erbium - Le fait de croire - Salutation - Non cuit.
9. Augmenter la hauteur - Région fertile d'un désert - Compteur dans un taxi.

## VERTICALEMENT

1. De Madrid.
2. Éminence.
3. Vieilli - Exprime l'indifférence.
4. Ruisselets - Supprima.
5. Unité de luminance.
6. Ordre des Prêcheurs - Baudets.
7. Plantes aquatiques.
8. Cuivre.
9. Francium.
11. Prêtresse d'Héra.
12. Précieux.
13. Se dit de triangles qui ont deux côtés égaux.
14. Cobalt.
15. Principe de vie - Longueur d'une enjambée.
16. Autocar - Préfixe d'origine latine signifiant vers.
17. Saison - Rigole.
18. Fleuve de France - Risque d'inconvénient.
19. Violoniste amateur.
20. Premier en son genre.
21. Se dérobe - Centimètre.
22. Anneau de cordage - Divinité égyptienne.
23. Cours d'eau (pl.) - Do.
24. Idem.
25. Petit projectile muni d'une pointe.

C  
H  
A  
R  
A  
D  
E



**Activité de financement pour le Festival Clermont Pépin.** Dîner avec les maîtres le dimanche 21 avril, de 10 h 45 à 14 h. Salle paroissiale de St-Georges secteur Ouest, voisin de l'église St-Georges. Une fête de la musique enlevante où se croisent musiciens, familles et amoureux de la musique. Un succulent repas spaghetti sera servi et agrémenté d'une animation musicale (piano, violon, chant, etc.) par de jeunes talents musicaux, professeurs et passionnés de la musique. Billets en vente auprès de Richard Dion 418-228-5740 ou à l'entrée. Pour connaître davantage le Festival Clermont Pépin, allez à : <http://www.festivalclermontpepin.org/>