

**Si non réclamé, retourner à :**

AQDR, section Jonquière  
3507, boul. Saint-François, suite 102  
Jonquière, Québec  
G7X 2W5

**! MERCI À NOS COMMANDITAIRES !**

<b>TERRASSEMENT ST-LOUIS INC.</b> Entrepreneur général Carol Claveau, président 3461, rue de l'Énergie, C.P. 2037 Jonquière, QC, G7X 7X6 Tél. : (418) 542-3749 – Téléc. (418) 542-1747	<b>DR DAVID COX</b> Chiropraticien 3670, boulevard du Royaume Jonquière, QC, G7X 1Y8 Téléphone : (418) 695-3307
<b>CAISSE ARVIDA-KÉNOGAMI</b> 1970, boulevard Mellon, C.P. 1130 Jonquière, QC, G7S 4K7 Tél. : (418) 548-7123 ou 548-7787, poste 339 Télécopieur: (418) 548-548-4234	<b>VITRERIE AE FORTIN</b> André Fortin, président 2270, boulevard René-Lévesque, C.P. 126 Jonquière, QC, G7X 7V9 Téléphone : (418) 542-0322 Télécopieur : (418) 542-9721

Vous voulez profiter d'un rabais de 12% sur votre assurance auto et de 10% sur votre assurance habitation, il n'en tient qu'à vous. **Composez un des numéros suivants** et quelqu'un vous répondra avec joie et pour tout le territoire du grand Jonquière, soit : **547-4532 - 548-4355 - 699-0128 - 548-0808**

**FAITES VITE... On vous attend... à La Capitale....**

# INFO-ÂGE

## AQDR

Section Jonquière

Septembre 2007

Journal 2 - numéro 2

### Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées

#### Conseil d'administration 2006-2007

<i>Jeannine Bouchard, présidente</i>	542-8059
<i>Maxima Migneault, 1<sup>re</sup> vice-présidente</i>	548-8843
<i>Guy Vigneault, 2<sup>e</sup> vice-président</i>	547-6950
<i>Margot Plourde, secrétaire</i>	547-2455
<i>Marcel Tremblay, trésorier</i>	547-7662
<i>Marthe Vaillancourt, directrice</i>	548-6870
<i>Claudine Bouchard, directrice</i>	542-9300
<i>Thérèse Lavoie, assesseur au secrét.</i>	547-9185
<i>Rolande Bouchard, publiciste</i>	542-6876
<i>Rosaire Villeneuve, directeur</i>	548-6273
<i>Bernard Claveau, directeur</i>	542-6062
<i>Gérard Munger, président ex-officio</i>	547-2351

#### SOMMAIRE

<i>Mot de la Présidente</i>	3
<i>Billet</i>	4
<i>Pour rire</i>	5
<i>Saviez-vous que</i>	6
<i>Savoir donner</i>	7
<i>Santé</i>	8
<i>Qu'en pensez-vous</i>	9
<i>Soins palliatifs</i>	10
<i>INFO-AQDR</i>	11
<i>Patrimoine</i>	12
<i>Saviez-vous</i>	13
<i>Méli-Mélo</i>	14
<i>Divers</i>	15

## ACTIVITÉS 2007-2008

**BRUNCHS :** Rosaire Villeneuve, **responsable**  
Maxima Migneault, Gérard Munger, Guy Vigneault, Bernard Claveau

**RECRUTEMENT :** Thérèse Lavoie, **responsable**, Gérard Munger, Bernard Claveau

**INFORMATIQUE :** Gérard Munger, **responsable**

**ACCUEIL :** Gérard Munger, **responsable**, Bernard Claveau

**PUBLICITÉ :** Rolande Bouchard, **responsable**

**TÉLÉPHONES :** Rolande Bouchard, **responsable**

**DÉFENSE DES DROITS :** Marthe Vaillancourt, **responsable**, Claudine Bouchard

**JOURNAL :** Jeannine Bouchard, **responsable et rédactrice**

**DÉCÈS :** Colette Brassard, **responsable**, Marcel Tremblay

### À RETENIR

Carrefour de la santé de Jonquière	695-7700
Info-Santé	310-2477
Ambulance Nault & Caron	698-6083
Jonquière-Médecin	699-6030
Police Jonquière	546-2000
Habitations partagées du Saguenay	695-5949
Coopérative de Solidarité du Royaume	547-5907
Régie des rentes du Québec	(1-800) 463-5185
Régime de pension du Canada	(1-800) 277-9915
RAMQ (Québec)	(1-800) 463-5185

## LA CHIENNE À JACQUES

Cette expression signifie habituellement que notre habillement, qui plus est notre accoutrement, laisse à désirer et n'est pas conforme aux conventions sociales ou de mode imposées.

On dit souvent d'une personne dont les vêtements sont non assortis qu'elle est habillée comme la chienne à Jacques. Mais, qui est Jacques ? Et que dire de sa chienne ? Il a bien existé.

Cette expression parviendrait du bas du fleuve où vivait un certain Jacques Aubert au début du 19<sup>e</sup> siècle. Jacques était un célibataire endurci et ne possédait pour seule compagnie qu'une chienne qui avait une maladie et avait perdu tout son poil. Pour qu'elle survive l'hiver, Jacques Aubert la revêtait de vieux chandails usés et inutilisables. Conséquemment, ses voisins et connaissances voyaient passer cette chienne vêtue de vieux vêtements.

Quand on voulait se moquer de quelqu'un qui était mal vêtu, on disait de lui qu'il était habillé comme la chienne à Jacques.

Comme toute bonne expression, celle-ci a fait son petit bonhomme de chemin en traversant la terre québécoise pour se rendre chez-nous, en sol ontarien.

Quelle tête ferait Jacques Aubert et sa chienne aujourd'hui en sachant qu'ils font maintenant partie du folklore canadien-français !

Par : Louis-René Lavoie, collaborateur

Source : Société Franco-Ontarienne d'histoire et de généalogie

«La vie est une fleur qui vit en nous, une fleur dont les racines plongent en nous profondément. Il nous faut la nourrir jour après jour avec beaucoup d'amour.»

«Aimer la vie...c'est d'abord apprendre à s'aimer soi-même, à accepter ses limites et s'y adapter, à reconnaître ses forces et les mettre au service des autres.»

Oser la vie... c'est avoir un rêve assez puissant pour y croire passionnément chaque jour, assez grand pour qu'il soit envahissant et assez beau pour qu'il égaie chaque jour.»

## Méli-Mélo

### FÊTE NATIONALE DES AÎNÉS

La Table de Concertation du Saguenay-Lac-St-Jean vous invite à célébrer avec eux la fête nationale des aînés, le **5 octobre** prochain, à l'hôtel Holiday inn de l'arrondissement de Jonquière. Vous pouvez vous procurer des billets auprès de Monsieur Raoul Arseneault, au numéro 548-5725.

### SOUPER DE NOËL

Cette année, le traditionnel souper de Noël offert par votre section AQDR **aura lieu le 8 décembre** prochain, à la salle des Chevaliers de Colomd, 2030, rue Fortier, secteur Kénogami. Des informations plus précises vous seront données lors des brunchs ou par téléphone. Vous serez donc invité à réserver vos billets le plus tôt possible.

### CHANGEMENT D'ADRESSE

Si vous changiez d'adresse postale, vous nous aideriez beaucoup en téléphonant au **numéro 698-3345, poste 5** afin de la mettre à jour. En négligeant de le faire, vous pourriez vous **priver de certains avantages**, comme recevoir la revue La Force de l'Âge, le bulletin Info-Âge, etc.

### CARTE DE MEMBRE

La carte de membre doit être renouvelée, chaque année à la date indiquée sur votre carte officielle. Sauf pour des raisons incontrôlables, un appel téléphonique vous le rappelle le mois précédent son échéance. Il faut donc faire vite afin de continuer à jouir des privilèges déjà consentis, tel un rabais sur vos assurances. Un retard de plus de 6 mois pourrait effectivement vous en priver. Merci de nous aider à bien vous servir.

### URGENT

Comme le nombre de membres ne cesse d'augmenter, nous avons un urgent besoin de téléphonistes (hommes ou femmes) Appelez donc au numéro 698-3345, poste 5 pour vous y inscrire.

### LOI 30 SUR LES RÉGIMES DE RETRAITES

Selon Le Journal des Affaires, édition du 31 mars 2007, la loi 30 ne répondrait pas à toutes les attentes des retraités concernés et constituerait même un retour à la case départ sur certains points fondamentaux. Frank Lapointe, membre de la section.

## Mot de la Présidente

Chers membres,

Pour la majorité d'entre vous, je ne suis pas une étrangère puisque j'ai rempli la tâche de secrétaire de votre Conseil d'administration, avec un plaisir certain pendant six ans. Le moment étant venu de m'impliquer autrement, j'ai donc choisi de continuer à vous servir comme présidente de votre section AQDR.

Pour l'année 2007-2008, je me sentirais comblée si, en conjuguant nos efforts, nous pouvions saisir le sens véritable de la mission de notre Association AQDR. Car, si défendre des droits, c'est informer avant tout, on ne saurait négliger les volets prévention et réaction trop souvent ignorés ou même rejetés.

Comme aînés, nous avons le devoir collectif de préserver nos acquis en demeurant attentifs à tout changement qui pourrait les restreindre ou les brimer. Et qui de mieux que nous-mêmes peut y veiller le mieux. Soyons donc proactifs et n'hésitons pas à nous impliquer dans toutes les sphères de la société, et cela, tant pour maintenir que pour réclamer de meilleures conditions de vie.

Je nous souhaite donc une année fructueuse vécue sous l'égide de la confiance, de la solidarité et de la collaboration.

Jeannine Bouchard, présidente

*À 20 ans, on défriche  
À 30 ans, on sème  
À 40 ans, On commence à comprendre  
À 50 ans, il faut Commencer à alléger  
Prendre la parole  
Poser des gestes*

Louise Portal



Quoi que nous disions, la période estivale, considérée à juste titre, comme une période fertile en péripéties de toutes sortes depuis la nuit des temps, occupe nos pensées d'année en année et remplit nos cœurs de rêves féeriques où l'astre solaire tient le rôle principal.

Malheur donc à ceux qui osent prédire un été peu clément en référence au passé récent, car dans l'esprit des vacanciers, Madame la Pluie et sa cohorte d'amis ne sont jamais les bienvenus, ce singulier personnage n'ayant comme mission, selon eux, que de réduire les heures de fainéantise offertes par un soleil radieux.

Bien sûr, il arrive que nos illustres météorologues aient raison et, alors, nos amoureux de la nature se perdent en interprétations de tout acabit. Tout ce qui peut expliquer les écarts de conduite de Dame Nature alimente alors leurs discours.

Heureusement, la mémoire étant une faculté qui oublie vite, tous se rallient à l'idée que la prochaine saison, en passant par les mois visés, sera la plus belle. De toute façon, si nos cœurs sont remplis de soleil, aucun mauvais temps ne nous dérange...et voilà que septembre sonne l'heure de la rentrée et la reprise des activités abandonnées, le temps de se restaurer.

Quel bonheur aussi de retrouver les personnes avec qui, au fil des années, nous avons tissé des liens d'amitié, de partage et de fraternité ! N'est-ce pas un plaisir renouvelé qu'il nous appartient de savourer et d'entretenir !

Bien plus, n'est-il pas gratifiant d'avoir la nette impression de travailler à l'avancement d'une cause qui nous tient à cœur et, de surcroît, nous concerne directement et contribue à améliorer notre présent et celui de nos compatriotes. Qui peut résister devant une invitation qui interpelle notre générosité et notre disponibilité, qualités spécifiques à de nombreux retraités heureux de partager la mission de leur Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées par l'entremise de leur section respective.

Vous êtes donc invités à vous impliquer à nouveau dès l'ouverture de votre prochaine année d'activités, à y soumettre vos idées de projets que vos administrateurs se feront un plaisir d'analyser et, également, à participer au recrutement de nouveaux membres en invitant parents et amis à cette activité de la rentrée.

Comptant sur votre dynamisme et votre collaboration qui ne font que s'accroître d'année en année, je vous souhaite une année des plus enrichissantes parce que bercée par le rêve d'améliorer les conditions de vie de vos concitoyens et, par ricochet, vous assurer une retraite constructive et valorisante.

Concernant les coûts, les livres font mention d'une somme empruntée de 112 000\$ à un taux d'intérêt substantiel et remboursable sur une période de 60 ans.

Dans les années 70, l'accent est tout spécialement mis sur la liturgie, la pastorale du Baptême et du Mariage et, par la suite, on implanta une nouvelle forme d'apostolat : la pastorale auprès des démunis et des défavorisés, une action susceptible de s'avérer fructueuse et bénéfique.

En conclusion, là comme ailleurs, on se ressent du phénomène de désaffection et d'abandon graduel ou occasionnel de la pratique religieuse : c'est une réalité cruciale et très généralisée, à laquelle doivent s'adapter tant bien que mal toutes nos paroisses.

Tiré d'un article de François Belley, dans le PROGRÈS-DIMANCHE.

## SAVIEZ-VOUS QUE :

Le cellulaire, qui représente une possibilité extraordinaire de communication, a un impact sur la qualité de nos relations humaines. Qui de nous ne s'est pas vu mis en attente suite à la sonnerie insistante du cellulaire de son interlocuteur et, ceci dans tous les endroits possibles ?

Favorise-il, autant que le promettaient ses auteurs, la liberté, la sécurité et la qualité de communication ? Des études récentes démontrent que, non seulement son bilan serait négatif sur ces points, mais qu'il favorise la dépendance envers les autres, et peut même devenir un instrument de contrôle entre conjoints. Pensons seulement aux conjoints violents qui en offrent à leurs victimes afin de mieux contrôler leurs allées et venues ! De plus, il est également avancé que, malgré les possibilités immenses qu'offre son emploi, il crée des réflexes et des comportements qui peuvent détourner notre attention des situations réelles et ainsi provoquer des accidents, surtout lors de la conduite automobile.

Donc, même s'il représente une possibilité accrue de communication, son emploi exagéré, en plus de l'impact énorme sur la qualité de nos relations avec nos semblables, il serait devenu un objet encombrant sur les routes et même dangereux dans certaines situations. ! Il n'est donc pas étonnant que nos élus songent à en restreindre l'utilisation sur nos routes...

Rolande Bouchard, directrice

Tiré : Le Messager de Saint-Antoine, mars 2007

Dresser l'histoire de la paroisse, plus que centenaire, Saint-Dominique de Jonquière, c'est forcément remonter jusqu'à la fondation de la ville elle-même, née de l'agriculture en 1847.

D'après l'historien régional, Mgr Victor Tremblay, «Le coin de ce pays que traverse la rivière aux Sables, était toujours resté en dehors du va-et-vient traditionnel des visiteurs ou résidents du Saguenay sauvage ; cela tient à ce que cette rivière, en raison de ses eaux basses, de ses bancs de sable et de ses chutes, n'était presque pas praticable. La circulation se faisait alors par la rivière Chicoutimi. L'activité entra dans le secteur vers 1845 lorsque Peter Mcleod y commença des chantiers pour l'exploitation du pin blanc ».

Le 8 septembre 1866 marque, à Jonquière, l'ouverture d'une mission desservie par la Cathédrale de Chicoutimi ; et quatre ans plus tard, soit le 7 novembre 1870, un décret canonique confère officiellement le statut de «paroisse» à Saint-Dominique. L'abbé Hubert Kérouak a présumément été le premier curé résidant à Saint-Dominique (1874-1901).

Englobant encore aujourd'hui un imposant territoire en dépit de nombreux morcellements et démembrements dont elle a été l'objet dans le cours de son histoire, Saint-Dominique demeure une importante agglomération chrétienne.

La population est issue de secteurs fortement mélangés, c'est-à-dire à caractère aussi bien ouvrier et agricole que professionnel, semi professionnel ou étudiant.

### UNE ÉGLISE MONUMENTALE

Pour autant qu'on le sache, à l'origine de la paroisse, les offices religieux furent célébrés dans des locaux occasionnels, sinon de fortune. Plus tard, en 1876, arrive la construction de la première église, laquelle demeurera ouverte durant une quarantaine d'années, soit jusqu'aux alentours de 1912, moment où est mis en chantier le temple actuel.

Celui-ci, érigé d'après les plans de l'architecte René P. Lemay de Québec, forme un spacieux et beau bâtiment à hauts clochers jumelés de 2000 places. Bénite en 1914, l'église Saint-Dominique mesure 200 pieds de longueur, 90 pieds de large et 40 pieds de hauteur.

Son style s'apparente indéniablement au «baroque», on y trouve un mélange de gothique, de roman et de canadien. Les grandes orgues Casavant confèrent au sanctuaire une ambiance de solennité et de grandeur. L'extérieur est recouvert de pierres naturelles extraites au Lac Édouard.

## POUR RIRE

- ❖ À quelle heure se couche un **retraité** ? Trois heures après s'être couché sur le sofa.
- ❖ L'alcool est **un ennemi** ; or, celui qui fuit devant l'ennemi est un lâche...
- ❖ Quand vous dites quelque chose à un **homme**, ça entre par une oreille et ça sort par l'autre. Quand vous dites quelque chose à une **femme**, ça entre dans une oreille et ça ressort par la bouche !
- ❖ Mon mari dit qu'il veut passer ses vacances dans un endroit où il n'est jamais allé. J'ai répondu - Et pourquoi pas **la cuisine** ?
- ❖ L'institutrice demande à Toto - Toto, douze bouteilles de **vin** à 20\$ chacun, ça fait combien ? - À la maison, ça fait 3 jours, madame.
- ❖ Un jour, un curé débordé de travail demande à son bedeau de la remplacer pour officier une rencontre avec un mourant. Le bedeau hésite, ne sachant pas trop quoi faire. Le curé lui dit : Prends le Saint-Chrême, la ouate et l'eau bénite... fais des onctions sur le corps du mourant et dis n'importe quoi, pourvu que ça finisse par «ous» comme « Sanctus, Orémus, Deus ». Lorsqu'il arrive auprès du mourant, le bedeau s'approche de lui, l'asperge et dit : Fais ta trousse, mon ti-mousse, tu pars pour une pétrousse d'escousse !

## SOURIEZ

Le sourire est contagieux et s'attrape comme le rhume.

Quand quelqu'un me sourit, je souris moi aussi.

Je tourne le coin de rue et quelqu'un voit mon petit sourire.

Quand il a souri, j'ai réalisé que je venais de lui passer mon sourire.

J'ai pensé à ce sourire et j'en ai réalisé la valeur.

Un simple sourire comme le mien peut voyager à travers le monde...

Alors, si tu sens le début d'un sourire, ne le camoufle pas...

Auteur inconnu

## LE VIEILLISSEMENT

L'Accepter avec sérénité  
C'est savoir s'épargner bien des contrariétés  
Et ne pas donner raison  
À trop de déceptions

Sans faire la grimace,  
C'est une chose normale  
Qui ne cause pas de mal  
De donner sa place à  
À qui, ensuite, la cèdera  
Car ça ne traîne pas  
Un jour, une année  
S'ont vite bien passés  
Et les jeunes deviennent vieux  
En moins de deux

Qu'importe les rides  
Les tempes grises  
Quand un sourire éclaire  
Un visage de grand-mère  
Le rend si émouvant  
Si captivant  
Et puis, vouloir trop camoufler  
Ne réussit souvent qu'à mieux dévoiler

Un vieil arbre n'est pas cet objet repoussant  
Que l'on reluque en passant  
Il retient, au contraire, par la majesté  
Dont les années l'ont gratifiée  
Il peut en être ainsi de l'homme  
Puisqu'il a le pouvoir, en somme,  
De s'enrichir, avec le temps, de qualités  
Qui le feront remarquer, apprécier  
Et le rendront indispensable  
À beaucoup de ses semblables

Auteur inconnu

Parce que la vieillesse  
Est synonyme de sagesse  
Elle éloigne la méfiance  
Inspire la confiance  
C'est l'Âge d'Or  
Qui vaut son pesant d'or

Collaboration : Angélique Gauthier Simard

## INFO-AQDR

- En février dernier, Monsieur Jean Charest, premier ministre du Québec, annonçait la création d'une commission spéciale sur les accommodements raisonnables, coprésidée par la sociologue Charles Taylor et l'historien sociologue Gérard Bouchard. À l'instar du Conseil provincial, la section AQDR de Jonquière soumettra un mémoire préparé par Marthe Vaillancourt, 1<sup>re</sup> vice-présidente du Conseil provincial et responsable des dossiers touchant la défense des droits des membres de la section. La Commission tiendra ses audiences à l'hôtel Holiday inn de l'arrondissement de Jonquière, les 19 et 20 septembre prochain
- Suite à la démission de Monsieur Henri Salembier, comme président du Conseil d'administration provincial, lors de l'assemblée générale annuelle tenue les 5 et 6 juin dernier, Monsieur Norbert Rodrigue a accepté de relever le défi lors de la rencontre du 21 juin. Bienvenue à notre nouveau Président du Conseil provincial.
- Le Parlement des Sages tiendra sa 8<sup>e</sup> édition, du 10 au 13 septembre. Mesdames Marthe Vaillancourt et Claudine Bouchard ainsi que Madame Germaine Bolduc, toutes trois membres de la section de Jonquière y participeront à titre de député ou ministre.
- Selon une étude effectuée par le chercheur François Béland de l'Université de Montréal, le nombre croissant d'aînés ne représenterait nullement une menace pour les coûts du régime d'assurance-maladie. Il avance même que « Jusqu'à aujourd'hui, le régime d'assurance-maladie a bien le choc causé par le vieillissement de la population et rien ne montre qu'il ne pourra pas continuer à le faire.»
- Au rythme de l'évolution de l'espérance de vie qui nous donnera un nombre impressionnant de centenaires, **travailler jusqu'à 75 ans** serait une alternative à envisager. « Nos enfants et surtout nos petits-enfants qui naissent aujourd'hui auront à préparer cette transformation démographique et à envisager le dilemme qu'entraînera la retraite alors qu'ils auront 43 ans en moyenne. Si nous voulons payer les pensions sans augmenter les coûts pour la société, il faudra que la retraite soit au moins fixée à 75 ans d'ici vingt-cinq à trente ans. Nous aurons certainement à faire des choix de société.» avancent certains chercheurs.

## Soins palliatifs

### Qu'est-ce que les soins palliatifs ?

Ce sont des soins actifs avec compassion à une personne malade qui ne répond plus au traitement curatif. Ils ne cherchent ni à accélérer ni à reporter le décès. Ils ont comme but principal de soulager la souffrance physique, émotionnelle, sociale et spirituelle.

### Comment répondre aux besoins physiques des personnes en soins palliatifs ?

Le but des soins palliatifs est d'améliorer la qualité de vie. Par moments, un être aimé aura envie de manger et sera capable de le faire. Puisque la nourriture peut grandement influencer la façon dont on se sent, un aliment préféré pourra être une source de bien-être. Un gâteau d'anniversaire ou un gâteau aux fruits, dans le temps des Fêtes, par exemple, peuvent représenter un beau moment de la journée. Même si la personne malade ne peut tolérer que de petites quantités de nourriture ou de liquide, cela peut grandement contribuer à son confort.

### Le deuil des personnes affligées

Les personnes que le patient laisse derrière lui après sa mort traversent une période de deuil. Il est essentiel d'aider les proches à traverser cette épreuve. Se joindre à un groupe de soutien peut permettre de restreindre l'isolation, de laisser libre cours à ses émotions et de trouver des moyens de faire face à la vie sans cet être cher. La consultation individuelle ou familiale peut être utile lorsque le deuil est compliqué ou bien s'il se prolonge. Au début, la douleur du survivant peut être insupportable.

### Soulagement de la douleur

- La plupart des douleurs peuvent être soulagées et tous ont droit à une qualité de vie améliorée par le bon médicament ou traitement.
- Lorsque la douleur est bien maîtrisée, la personne se sent plus active, elle est intéressée faire des activités agréables et elle a de meilleurs rapports avec sa famille et ses amis.
- La douleur se manifeste habituellement lorsque certains tissus du corps ont été endommagés et qu'ils envoient des sensations de douleur au cerveau par des terminaisons nerveuses spécialisées. Toutefois, la douleur ressentie est plus qu'un simple malaise.
- Prendre chaque jour le médicament prescrit à des intervalles réguliers constitue une partie importante du soulagement de la douleur.

Rolande Bouchard, directrice

Source : Service d'information sur le cancer

## Qu'en dites-vous ?

Maxima Migneault, vice-présidente

Pour une 2<sup>e</sup> année consécutive, l'honneur d'être choisie **bénévole régionale de l'année** échoit à un membre d'une section AQDR.

Un hommage lui sera rendu lors de la Journée internationale des aînés qui, cette année, aura lieu à l'hôtel Holiday Inn de l'arrondissement de Jonquière, **le 5 octobre** prochain.

Secrétaire du Conseil d'administration de la section de Jonquière, **Madame Margot Plourde** a retenu l'attention des membres de la Table régionale de concertation du Saguenay-Lac-St-Jean, responsable de l'organisation de cette journée dédiée aux aînés.

Sous le thème « **Le force de l'âge, c'est de vivre son âge** », cette journée se veut aussi une occasion de fraterniser entre aînés. Une invitation particulière est donc lancée à chaque personne. Des billets sont en vente au prix de 20\$ auprès des membres de la Table ou en téléphonant au 548-8843 ou 548-5725.

## Corporation Saint-François

Samedi le 8 septembre avait lieu l'ouverture officielle de la bâtisse Canadian Tire acquise par Ville de Saguenay et rénovée au coût de quatre millions pour y loger 11 organismes dont votre section AQDR. Désormais, vous serez accueilli à la **CITÉ SAINT-FRANÇOIS. Félicitations et Merci** aux acteurs de la première heure, tant du Conseil d'administration de la Corporation que du côté des édiles municipaux, qui y ont **consacré temps et énergies** pour réaliser leur projet.

### SERVICE QUÉBÉCOIS

Par souci de bien servir la population, le Service québécois de changement d'adresse est accessible de 3 façons :

**Par Internet**, au [www.servicesquebec.gouv.qc.ca](http://www.servicesquebec.gouv.qc.ca)

**Par téléphone**, en utilisant le numéro unique 1 877 644-4545

**Aux comptoirs de Services Québec**, avec l'aide d'un préposé aux renseignements. Au Saguenay-Lac-Saint-Jean, les 2 comptoirs de renseignements sont situés au Faubourg Sagamie, 2655, boul. du Royaume, arr. Jonquière et à Saint-Félicien, au 1209, boul. du Sacré-cœur

### Que faire pour réduire son taux de cholestérol ?

L'hypercholestérolémie, plus particulièrement lorsqu'on parle du «mauvais» cholestérol qui est très élevé, représente un important facteur de risque en ce qui concerne les crises cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux.

Il faut donc maintenir son taux de cholestérol sanguin aussi bas que possible, tout en gardant à l'esprit que ce taux, ainsi que le ratio entre le «bon» cholestérol (appelé HDL) et le mauvais (appelé LDL) sont déterminés d'abord et avant tout par les gènes.

Par conséquent, l'alimentation a très peu d'influence sur la cholestérolémie totale ainsi que sur le taux de LDL dans le sang. La modification du régime arrive à les réduire de 10% à peine, et ce, seulement si en fait, le seul moyen d'abaisser le taux de mauvais cholestérol de manière significative est de prendre des médicaments, plus précisément, des statines, une famille de produits hypercholestérolémiantes qui peuvent réduire les niveaux de LDL de 35 à 50 % tout en augmentant le taux HDL de 8%.

Cela dit, on ne prescrit pas des statines à tout le monde. Il faut donc consulter son médecin pour recevoir un diagnostic approprié à son cas.

Source : Enseignement de L'Université McGill

## **BRAVO À NOTRE PRÉSIDENT D'HONNEUR !**

Lors de la période de recrutement effectuée dans 2 centres d'achat de Jonquière, en mars dernier, le Comité de Recrutement composé de Thérèse Lavoie, présidente, ainsi que de Andrée LaFrance, directrice et Gérard Munger, président ex-officio, s'est adjoint un Président d'honneur en la personne de Monsieur Bernard Claveau, membre de notre section.

Né à Kénogami, secteur de Jonquière, Monsieur Bernard Claveau est le copropriétaire de Terrassement Saint-Louis, avec son fils Carol. C'est un homme très dynamique et très populaire pour avoir évolué dans le milieu des affaires depuis sa tendre jeunesse au sein d'une compagnie fondée par son père, Almas Claveau.

À l'instar des membres du Comité de recrutement, tous les membres du Comité d'administration sont convaincus qu'il rendra d'énormes services à leur section comme Président d'honneur et le félicitent chaleureusement en lui souhaitant le meilleur des succès dans sa nouvelle responsabilité.

Gérard Munger

Pour : Le Comité de recrutement

## Qu'en pensez-vous ?

Quoi savoir sur la **dégustation d'un Cola** ? Premièrement, que le principe actif du soda ou cola est l'acide phosphorique : son PH est 2.8 et dissout un ongle en 4 jours environ. L'acide phosphorique agit de la même façon en «volant» au corps le calcium des os. Cela peut même causer de l'ostéoporose chez les enfants, comme l'a démontré une étude allemande.

Les camions qui transportent le Soda ou Cola sont identifiés avec une étiquette «matériel dangereux». Le Soda ou Cola «light» est une bombe à retardement : le mélange Cola-Aspartame est suspecté de causer des Lupus ainsi que des dégénéralions du système nerveux.

Qu'il soit «light » ou non, le Soda ou Cola est tellement acide qu'il est conseillé de boire ou se laver les dents après en avoir bu, pour éviter que l'émail de vos dents ne soit rongé.

Marcel Tremblay, trésorier

Tiré d'une revue naturiste

Pourquoi prendre un **verre d'eau** ? Parce qu'il enlève la sensation de faim pendant la nuit chez presque 100% des personnes au régime comme le démontre l'Université de Washington et que le manque d'eau est le facteur No1 de la cause de la fatigue pendant la journée.

Des études préalables indiquent que 8 à 10 verres d'eau par jour pourraient soulager significativement les douleurs de dos et d'articulations chez 80% des personnes souffrant de ces maux.

En effet, une simple réduction de 2% d'eau dans le corps humain peut provoquer une incohérence de la mémoire à court terme, des problèmes avec les mathématiques et une difficulté de concentration devant un ordinateur ou une page imprimée.

Boire 5 verres d'eau par jour diminue le risque du cancer du colon de 45% et peut diminuer le risque de cancer du sein de 79% et de 50%, celui de la vessie.

Buvez-vous la quantité d'eau nécessaire tous les jours ?

Colette Brassard, collaboratrice

Tiré d'une revue naturiste

