

# L'Abord'âge

Association québécoise de défense des droits des retraité(e)s et pré-retraité(e)s -

Section Sherbrooke (A.Q.D.R.) □□□ Février 2005 - Vol. 14, no 3

# AQDR

## Sherbrooke

31 King Ouest, bureau 422  
Sherbrooke (Québec)  
J1H 1N5

Tel. : (819) 829-2981  
Fax : (819) 829-9518

Courriel : [aqdr@aide-internet.org](mailto:aqdr@aide-internet.org)  
Site : [www.aqdr-sherbrooke.org](http://www.aqdr-sherbrooke.org)

Heures d'ouverture : du lundi au jeudi,  
de 8 h 30 à 16 h 30

# Mois du coeur



TABLE DES MATIÈRES	
Les soins à domicile peuvent sauver le système de santé	2
Message du C. A.	3
C'était avant ... te souviens-tu	4
Février, mois du coeur	7
Photos de la rencontre de Noël	8
La glace peut causer des blessures	9
Enfin, des règles pour les résidences privées	10
Le secret du bonheur	11
Un vrai « plan de nègre »	12
Une femme	13
Les trous de mémoire sont-ils causés par le vieillissement ?	14
Les ressources communautaires	15
Anniversaires	16

## Les soins à domicile peuvent sauver le système de santé

Le Dr Réjean Hébert, doyen de la faculté de médecine de l'Université de Sherbrooke, croit que le vieillissement de la population ne causera pas une catastrophe au niveau du système de santé, si les investissements sont dirigés vers les soins à domicile et non vers les hôpitaux.

Le Dr Hébert précise que le vieillissement de la population doit plutôt servir de catalyseur de changement et il ajoute que la pensée populaire, voulant que le vieillissement de la population mette en péril le système de santé, est nettement exagéré.

Le doyen de la faculté de médecine indique que l'état de santé des baby-boomers, qui arrivent à leur retraite, est meilleur que celui des générations qui les ont précédés. Il précise qu'ils font moins d'arthrite, moins d'arrêts cardio-

vasculaires, mais plus de diabète, une maladie rapidement diagnostiquée qui peut être mieux contrôlée.

Le Dr Hébert soutient que la demande pour les soins de santé sera moins considérable et que le système pourra fonctionner avec la même offre de services aux patients. Il ajoute que de plus en plus de cas sont traités en externes et que même une tumeur au cerveau ne demande plus au patient d'être hospitalisé pour une longue durée. Le doyen ajoute que les personnes âgées souffrent de maladies chroniques et que le système hospitalier est conçu pour traiter les maladies aiguës, c'est-à-dire ponctuelles. « C'est pourquoi, dit-il, il faut investir dans les soins à domicile ».

Yvon Rousseau

### La baluchonneuse

Sous ce joli nom, un service de répit formidable pour les personnes prenant soin d'une personne aux prises avec la maladie d'Alzheimer a vu le jour à Sherbrooke

La baluchonneuse offre des services d'une durée minimum de 7 jours et maximum de 14 jours incluant la journée qu'elle passe chez vous pour se familiariser avec les habitudes de la personne malade. Elle rédige durant son séjour « un journal d'accompagnement » à votre intention tenant compte des activités réalisées avec votre proche ainsi qu'une évaluation de ses capacités.

Cet organisme reçoit une subvention du

gouvernement. Les coûts pour ce service : 75 \$ par jour et les déplacements à 0.35 ¢ du km. Vous pouvez bénéficier du crédit d'impôt de 23 % et la baluchonneuse peut vous aider à remplir le formulaire.

Pour plus d'information, contactez Madame Nicole Ouimette à Sherbrooke au (819) 563-5890. La baluchonneuse reçoit 125 \$ par jour pour son travail; la différence de 50 \$ est comblée par le bureau de Montréal qui reçoit des dons. Une baluchonneuse gagne donc 5.50 \$/ heure; qui dit mieux ?

Nicole Dorin

# Message du C.A.

Depuis le 17 janvier, une nouvelle intervenante s'est jointe au coordonnateur Lucien Paquette pour mener à bien les nouveaux dossiers que l'AQDR veut traiter. Il s'agit de Madame Nicole Dorin, qui est bien connue dans le milieu sherbrookoïse pour son implication dans divers organismes communautaires et dans le réseau des affaires sociales. On se souviendra qu'elle avait accepté l'an dernier d'être la présidente d'honneur de la pièce de théâtre portant sur les abus dont peuvent être victimes les personnes âgées; cette activité de sensibilisation, intitulée *Blanche détresse*, avait été réalisée avec la collaboration du Théâtre Parminou et avait remporté un franc succès.

Madame Dorin est actuellement présidente du Conseil estrien de la culture et membre de l'organisme *Promotion des estriennes pour Instaurer une nouvelle équité sociale* (Pépines); elle a œuvré pendant 16 ans au Conseil du statut de la femme où elle a défendu de nombreux dossiers sur la condition féminine. Elle a fait partie du conseil d'administration du CLSC de Sherbrooke; elle a aussi été présidente du conseil d'administration de la Régie régionale de la santé et des services sociaux. Sa grande expérience dans la défense des dossiers de la condition féminine sera un atout pour la défense des droits des aînés.

A l'AQDR, elle sera chargée de deux dossiers principaux :

1. Le mode d'emploi des ressources communautaires utiles aux personnes âgées : ces activités ont débuté le 12 janvier avec le

Centre d'aide aux victimes d'actes criminels et se sont poursuivies le 27 janvier avec le Centre d'aide et d'accompagnement aux plaintes. Ces rencontres ont lieu aux deux semaines, le jeudi après-midi, au 79 Wellington Nord. Elles visent à vous aider à mieux connaître les ressources de notre région auxquelles vous pourriez avoir recours lorsque le besoin s'en ferait sentir. Jusqu'à maintenant, une trentaine de personnes suivent assidûment ces rencontres d'information qui se révèlent fort intéressantes et pertinentes. Nous vous invitons d'ailleurs à participer à ces rendez-vous bi-mensuels.

2. S.O.S. Fraudes : Ce projet prend la suite des activités de l'an dernier concernant les abus matériels et financiers; comme on le sait, les abuseurs sont souvent les proches de la personne âgée; cette année, nous mettrons l'accent sur les fraudes dont les auteurs sont le plus souvent des étrangers plutôt que des proches. Nous entreprenons donc une nouvelle tournée de sensibilisation sur ce thème.

Nous voulons souhaiter la bienvenue à Madame Dorin; nous sommes persuadés qu'elle fera une contribution fort appréciée à l'AQDR. Celle-ci est au bureau du lundi midi au jeudi; il ne faudrait donc pas vous surprendre si c'est elle qui vous accueille en personne ou au bout du fil pendant ces périodes,

*Thérèse St-Cyr, présidente.*

**On ne peut rien contre la montre, le calendrier, les années... On peut quand même leur faire un pied de nez en restant jeune de cœur.**

**Vivre longtemps et mourir jeune. Voilà ce que j'espère.**

**Cette peur de vieillir, cette recherche d'une longue jeunesse, cet intérêt pour les souvenirs du passé, cette nostalgie du « bon vieux temps » ... si c'était la façon instinctive de chercher l'Éternité...**

## C'était avant...te souviens-tu ?

Par Lauréat Bélanger

C'était avant Internet, avant la télévision, le repas-minute, le Viagra, les Expos, Madonna, même avant Marilyn Monroe et John-F. Kennedy. C'était avant le sida, la vache folle, le piercing, les cheveux verts, le pot. C'était avant le deux-pièces, le portable, les nombrils dénudés des filles, les pantalons extra-larges des gars. C'était avant le VUS, le VTT, les MTS, les OGM, les ONG, les HLM, les ULM, et même l'ONU et autres sigles à la mode. C'était avant... bien avant... te souviens-tu ?

C'était au temps des bouquets de fleurs des champs sur la table de cuisine, c'était quand effeuiller la marguerite tenait lieu d'horoscope, au temps des « ronds » de fleurs cerclés de vieux pneus... ou de pierres blanchies à la chaux... Au temps des couvées d'hirondelles nichant au faîte de la maison, des cigales chantant les chaudes journées d'août, des sifflets nés d'une tige de pissenlit ou d'un brin de mil entre les paumes... Au temps des petits fruits sauvages empâtant la bouche, de l'oseille au goût suret, de la feuille de plantain en guise de cataplasme, de l'huile de foie de morue tenant lieu de vitamine, de « l'huile de castor » comme de purgatif, des sachets de camphre pour écarter les mauvaises gripes... Au temps des arômes du pain frais, des bouillis d'été préparés avec les primeurs du jardin, de la tarte aux pommes fumante sortant du four, des arômes de confitures fraîches, des rondins de sapin pétillant dans le poêle à bois... Au temps des odeurs fortes de l'huile à mouche, du savon du pays, du liniment Minard...

C'était au temps des corneilles croassant la fin de l'hiver, des grenouilles préludant le printemps dans l'étang chez pépère, de l'odeur des foin coupés embaumant l'été, des veillées de pommes l'automne venu, des boucheries annonçant les Fêtes, du Mardi Gras inaugurant le long Carême, des corneilles croassant... et le cycle recommençant...

C'était au temps de la petite école de rang, à classes multiples dans un local unique, de la « maîtresse » à qui les parents donnaient toujours raison. C'était au temps des permissions requises pour aller au « cabinet », du long chapelet quotidien avec les Mystères joyeux, douloureux, glorieux, des rangs en silence, des pénitences à genoux dans le coin, de la craie blanche crissant sur le tableau de bois peint, des mâchées de gomme collées sous les bancs. Au temps des initiales, arabesques et signes indéchiffrables gravés à même les pupitres ?

C'était au temps où nous allions chercher les vaches au fronteau en roulant un cerceau (run cycle) ou un vieux « tire » (pneu), (quel dilemme, te souviens-tu, quand, accidentellement, le jouet, hors de contrôle, roulait sur un « béret » frais...). C'était au temps du petit chien bâtard, n'ayant pas besoin de « médaille », ni de vétérinaire, ni du Dr Ballard, au temps des petits minous se régaland de la mousse du lait tiède durant la traite des vaches, au temps de la pompe à bras, du fanal à l'huile, de la sieste dans la tasserie les jours de pluie d'été...

C'était au temps des neuf premiers vendredis du mois, du « linge des dimanches », des curés tonitruant les tourments de l'enfer en martelant le rebord de la chaire à coup de péchés. C'était au temps des médailles pendues au cou, du scapulaire épinglé au sous-vêtement, au temps des images pieuses et cartes mortuaires

*(Suite page 5)*

*(Suite de la page 4)*

servant de signets dans le missel de maman, au temps des petits chinois à 25 cents, du Bon Dieu qui nous voyait partout, partout, partout et du Petit Jésus qu'il fallait éviter de faire pleurer...

C'était au temps où l'on s'amusait d'un rien : d'une branche fourchue et d'un élastique naissait une fronde (lance-pierres), d'un bout de sureau, encoché, évidé, naissait un sifflet, d'une bobine de fil convenablement gossée surgissait une toupie, d'une ficelle et d'un gros bouton... d'un peigne et d'un bout de papier, d'une caisse en bois ou d'un carton, d'un bout de corde surgissaient maintes bricoles comblant des heures de loisirs.

C'était au temps des quêteux qui, pour un repas ou pour un coucher, nous racontaient les potins du canton ou de la région. Au temps des annales missionnaires, reçues à la maison et avant la géographie de l'école, nous apprenant l'Afrique ou l'Asie, les différences raciales, la disgrâce du paganisme et l'héroïsme de nos missionnaires.

C'était au temps où un catalogue Dupuis & Frères tenait lieu de vitrine commerciale à domicile. C'était au temps où maman (et nous nous demandions bien pourquoi ?) subtilisait certaines pages trop « féminines » du catalogue en question. Nous avons compris plus tard qu'il s'agissait pour elle d'épargner notre vertu... et sa pudeur par la même occasion.

C'était au temps des « passants », et des « pedlers », tenant lieu de marchands généraux, prenant les « ordres » et livrant à la maison. Au temps des « agents » vantant les mérites de la dernière nouveauté « indispensable » pour alléger les pénibles tâches de la ferme et du même coup, faire l'envie de nos voisins.

C'était au temps où le « marchandage » constituait le suspense, le moment fort de la transaction la plus banale. C'était au temps où chaque « cenne noire » comptait et ou un dollar en poche permettait de « folles dépenses ». C'était au temps où pour le prix d'un ou deux petits chinois, on trouvait un harmonica bon marché ou des billes multicolores, ou un kaléidoscope aux images d'une infinie variété.

C'était au temps où nous nous appliquions pour mériter de lécher la spatule ayant brassé le sucre à la crème du dimanche après-midi. Au temps où, gamins, nous étions toujours volontaires pour aller donner un coup de main chez mon oncle alors que les corvées à la maison nous pesaient parfois comme des pensums. C'était au temps des peurs d'enfants : du Bonhomme Sept Heures, de la noirceur, du tonnerre, des cris du cochon que l'on égorge, des « tufs tufs » assourdissant et menaçant du gros engin à « gazoline ».

C'était au temps où nos parents paraissaient venir d'un si lointain passé quand ils évoquaient la guerre de '14, la grippe espagnole, le charleston, l'affaire Lindbergh, Joséphine Baker, les apparitions de Fatima, la Ford « à pédale », le « graphophone », la Prohibition et la « bagosse ».

C'était au temps, où, pour nous, l'actualité, c'était la voix de Louis Francoeur narant les exploits des Alliés lors de la guerre 39-45. C'était au temps des coupons de rationnement, des permanentes Toni, des crinolines, du Juke Box, des « chansons de guerre » de Roland Lebrun, de Rina Ketty et « J'attendrai », de Tino Rossi et « Marinella », des cheveux gominés, des premiers bas de nylon, des jumelles Dionne.

*(Suite page 6)*

*(Suite de la page 5)*

C'était au temps des comédies musicales avec Fred Astaire et Ginger Rodger, des westerns avec Errol Flinn ou Clark Gable, du Cinémascope, de Grâce Kelly et Gary Cooper, d'Ava Gardner faisant rêver les G.I., des sombres drames avec Jean Gabin et Michèle Morgan. Au temps des jeunes Sinatra, Brando, Montand, Darioux, etc.

Et chez-nous, au Québec, les vedettes étaient le Frère André, La Bolduc, les Frères Baillargeon, Fernand Robidoux, Séraphin, le Survenant, Alice Roby, Juliette Bélieveu, Ovila Légaré et tant d'autres. Nos « classiques populaires », « Prendre un verre de bière mon minou » et « Le Rapide Blanc » d'Oscar Tiffaut rivalisaient avec l'abbé Gadbois et la Bonne Chanson. Et Aurore l'enfant Martyr faisait salles combles... humbles salles paroissiales il va sans dire... bien avant Broue

C'était au temps des douceurs qui font rêver : le cœur de maman que l'on entendait battre en se reposant sur son sein généreux, ses doux et humbles parfums des dimanches, le frôlement de sa peau douce, les mélodies qu'elle fredonnait pour nous endormir, ses bisous apaisant nos bobos, son album de photos jaunies, son cahier de chansons si faciles à apprendre à l'époque....

C'était au temps des taquineries, des espiègleries de papa. Te souviens-tu du blaireau qu'il nous passait sous le nez quand nous l'observions de trop près en train de se raser ? Te souviens-tu de sa barbe rêche et virile, du parfum de son Old Spice, du rasoir à lame aiguisé sur la « strape » de cuir?

C'était au temps où « t'es pas game » incitait au dépassement dans l'espièglerie, la bravoure, l'endurance, jamais aux projets délinquants. C'était au temps où « t'es pas game » mettait au défi de courir plus vite, de grimper plus haut, de pisser plus loin, d'arriver le premier au bout du champ, de virevolter le plus longtemps avant de tituber puis de rouler au sol tout étourdi, de jouer un tour pendable... pour le plaisir... en attendant qu'il nous soit rendu. Au temps des « t'es pas game » de chatouiller les oreilles de pépère avec un brin de mil pendant qu'il somnole dans son fauteuil, après le dîner, « t'es pas game » de ... t'es pas game... Si tu te souviens, nous étions « games » plus souvent qu'à notre tour...

C'était au temps où les premières tentatives pour devenir homme se résumaient à porter un pantalon long, à fumer une première vraie cigarette, et un jour, ou plutôt un soir, après maintes hésitations... à inviter Denise, la petite voisine, à danser... C'était au temps où danser collé était considéré comme occasion certaine de péché. Donc... même en conservant nos distances, ces trois minutes à tenir, pour la première fois de sa vie, une femme « de l'autre sexe » dans ses bras... (mais qu'est-ce que je dis ?...) bouleverse le cœur d'un jeune homme pour des jours... et lui laisse des souvenirs pour la vie. T'en souviens-tu ?

Oui, c'était au temps des amours platoniques gardées dans le secret du cœur puis un jour, avouées et partagées. C'était au temps où se sentant devenir homme et pétri de la morale puritaine de l'époque, nous rêvions à « la femme » d'un cœur pur... et d'un corps impatient...

C'était au temps où dans nos cœurs et dans nos têtes « Amour et Toujours » formaient la rime frémissante et pure de la vie. La rime si facile, si naturelle et pourtant si riche, la rime sublime, anticipatrice du Paradis.

Enfin, te souviens-tu du temps où, scandé par le lent tic tac de l'horloge, le temps

*(Suite page 7)*

nous paraissait avoir une durée ? Une durée donnant le temps de voir les heures, les jours, les saisons...

C'était le temps d'avant la trotteuse pressée de nos montres nous rappelant que ce temps, fuyant irrémédiablement, n'a pas le temps de nous attendre.

Il passe, insensible à nos envies de nous attarder, de musarder avec la nostalgie de nos souvenirs...

Et si le temps d'avant, celui d'aujourd'hui, celui de demain, c'était du pareil au même, un même temps... à durée d'Éternité ?

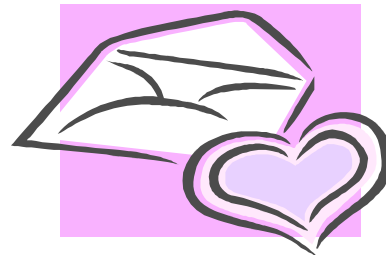
Et si le temps finalement ne passait pas ? Si c'était moi qui, la durée de ma vie, passais dans le Temps ... ?

Enfin, si tu pouvais te rappeler ces simples souvenirs, avec plaisir mais sans nostalgie...

...si tu réalisais que la vie est le plus merveilleux « passe-temps » dont la Providence t'a fait cadeau...

Si tu as la chance d'aimer et de comprendre que l'amour est avant-goût d'Éternité... eh bien, tu auras eu du bon temps... dont tu te souviendras avec bonheur.

## Février : Mois du cœur



Chers membres,

L'année 2005 vient de faire son entrée. Nous la voulons remplie de belles réalisations.

Plusieurs dossiers intéressants qui sont dans la mission de l'AQDR « défendre les droits des Aîné-e-s » seront continués et d'autres seront innovés.

Votre participation nous sera indispensable. La force d'un organisme et son succès dépendent de la participation de ses membres. Nous comptons beaucoup sur votre implication.

Mois de février, mois du cœur et de l'amour. C'est en oeuvrant pour nos concitoyens que nous serons en mesure

d'améliorer les conditions de vie de nos aîné-e-s. C'est un message d'amour.

Votre participation aux différents comités sera une belle preuve de votre intérêt pour votre organisme qui en sera, cette année, à son quinzième anniversaire.

Si vous avez quelques heures à partager bénévolement, n'hésitez pas à vous joindre aux membres des divers comités. Votre expérience sera un atout précieux.

Je termine en vous laissant sur cette pensée :

*Dans la vie, on est vraiment heureux lorsqu'on pense au bonheur d'autrui.*

Pauline Bruneau

## Rencontre de Noël





Une femme s'inquiète jusqu'à ce qu'elle se trouve un mari. Un homme ne s'inquiète jamais... jusqu'à ce qu'il trouve une femme.

Pour être heureux avec un homme, il faut beaucoup le comprendre et l'aimer un peu. Pour être heureux avec une femme, il faut beaucoup l'aimer et ne pas chercher à la comprendre.

Les hommes mariés vivent plus longtemps que les célibataires... mais ils ont beaucoup plus envie de mourir.

## La glace peut vous causer des blessures graves

La pluie abondante des jours qui ont suivi le premier de l'an a créé une situation de jamais vu aux salles d'urgence du Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke. En effet, les rues, les trottoirs, les cours et tous les autres endroits où il faut passer pour sortir, ont été transformés en patinoires. Les urgences du CHUS ont été débordées de patients ayant subi des fractures attribuables à des chutes sur les surfaces glacées. En une seule journée, onze patients étaient en attente d'une chirurgie et plusieurs chirurgies d'un jour durent être déplacées pour libérer les blocs opératoires.

Nous ne sommes jamais trop prudents, lorsque le verglas fait des siennes. Il est recommandé d'utiliser le sel et le sable sur l'accès à votre domicile, les marches, le trottoir et à proximité de votre voiture. Il est cependant noté que les personnes en voie de vieillissement se montrent beaucoup plus prudentes, ces jours-là, et qu'elles évitent de sortir. C'est sans doute pour cette raison que les gens, qui doivent sortir pour aller travailler, sont les plus susceptibles de tomber sur les surfaces glacées. Heureusement que les personnes âgées se montrent plus prudentes, car leur guérison, à la suite d'une chirurgie, peut s'avérer plus longue et pénible. Il est même recommandable de traîner du sel ou du sable dans le coffre de sa voiture, en cas de besoin.

Il est également à noter que la plupart des chutes ne se sont pas produites dans les stationnements publics ou sur les trottoirs de la municipalité, mais dans les accès au garage ou les escaliers. Les fractures de hanches, de poignets et de chevilles sont les plus fréquentes. La prudence est de mise, quand il y a de la glace partout.

Yvon Rousseau

## Enfin, des règles à suivre pour toutes les résidences privées

Le gouvernement du Québec a finalement donné son aval à des règles à suivre pour l'ensemble des résidences privées de son territoire. Cette mesure vise à améliorer les services que les personnes âgées, qui y habitent, ont à payer, ceci dans le but précisé d'assurer de meilleurs soins de santé dans ces institutions. Et il est fort important de préciser que les écarts aux règles à suivre peuvent entraîner la suppression du permis d'opérer. Des organismes voués aux aînés verront à assurer une surveillance efficace des lieux.

Auparavant, dans la belle province, certaines résidences privées n'étaient assujetties à aucun règlement, ce qui faisait qu'aucune plainte ne pouvait être portée contre l'institution, sans le consentement du ou des propriétaires de l'établissement. La mise en place des règles à suivre pour les résidences privées contribuera donc à éliminer la violence verbale, psychologique et physique, ainsi que les abus de tous les genres. La propreté des lieux et la qualité de la nourriture feront également l'objet d'une surveillance de la part des mandatés des autorités gouvernementales.

La section de Sherbrooke de l'AQDR accueille cette nouvelle position gouvernementale avec beaucoup de satisfaction, car elle réclame ces règles à suivre et la suppression du permis d'opérer l'établissement, en cas de refus de s'y conformer, depuis plusieurs années déjà.

L'AQDR - Sherbrooke a entrepris ses pressions à la suite de l'incident survenu dans une résidence privée de Rock Forest, qui avait été suivi de plaintes de la part de plusieurs personnes âgées. Ces plaintes avaient été acheminées à la Régie régionale de la santé de l'Estrie par l'AQDR et ses partenaires de la région dans cette démarche. La réponse avait été qu'il n'était pas possible de faire cheminer une plainte, sans le consentement du propriétaire, car l'établissement n'était assujetti à aucun règlement.

Bravo. Le cheminement a pris plus de trois ans, mais le règlement est maintenant là, accompagné de la suppression du permis pour ceux qui se refusent à s'y conformer.

Yvon Rousseau



## Le secret du bonheur

Où je trouve le bonheur ? Je le trouve dans tout ce que j'aime accomplir : la lecture, l'écriture, dans mes prestations musicales. Je trouve celui-ci lorsque je marche dans la nature parsemée de verdure, les deux yeux fermés bien dur. Le bonheur, je le recherche lors de participation à des activités : réunions de conseils d'administration, à la chorale Le Chœur de l'Espoir, lorsque je paie la traite à une amie au restaurant, quand je dépanne une personne dans le besoin. En recherchant le bonheur, je donne et je reçois.

Comment apprécier le bonheur ? En vivant chaque instant présent, en ayant du plaisir avec mes amis, je réfléchis sur des projets qui me tiennent à cœur. J'apprécie le bonheur en travaillant à l'ordinateur et je compose des textes qui me touchent. Je savoure ce bonheur dans cet endroit de paix, à Beauvoir, qui est si beau à voir, sous un paysage rempli de soleil sans nuages. Je dis merci à Jésus pour les beautés naturelles qui décorent la planète Terre. Je cherche ce bonheur à travers le chant des oiseaux et les autres bruits de la nature.

Le secret du bonheur, c'est de profiter et partager un talent que Dieu nous a confié. Exerçons celui-ci avec amour, joie, respect, cœur, tout en étant au service de son prochain. A travers ce bonheur, je tiens compte de mes limites physiques, financières et morales. Je suis heureux dans mes moments de détente après une belle journée remplie d'engagements ou d'activités planifiées depuis un certain temps. Avant de m'endormir, je dis merci au Seigneur pour la belle journée et tout ce que j'ai fait au cours de celle-ci. Le lendemain, j'offre à Dieu un nouveau jour

rayonnant de soleil. Le secret du bonheur est de s'accrocher à la vie car celle-ci vaut la peine d'être vécue malgré les obstacles que chacun affronte durant son existence ici-bas. Le bonheur, c'est quand je suis en conversation avec Dieu à travers les branches. Enfin, le secret du bonheur, c'est de s'accepter tel qu'on est, accepter l'autre et vivre une journée à la fois. Le secret, c'est que nous sommes très chanceux de vivre dans l'abondance, éloignés des tremblements de terre. Malgré l'absence de ma vision, je suis au courant de cette catastrophe des pays d'Asie. Merci Seigneur pour la belle vie, c'est un cadeau si précieux et si fragile. Noël se vit à longueur d'année. Soyons tous heureux avec les richesses et les moyens que Dieu a mis à notre disposition. Le bonheur, c'est de se contenter de ce qu'on a en soi.

Hugues Mailloux

Une femme épouse un homme en espérant qu'il va changer. Et il ne change pas. Un homme épouse une femme en espérant qu'elle ne changera pas. Et elle change.

Une femme a toujours le dernier mot dans une dispute conjugale. Le moindre mot que puisse dire le mari relance la dispute.

-- Chez-nous, c'est moi, qui a toujours le dernier mot, affirme un ami avec assurance. »

-- Mon Dieu, mais quel est ce mot, lui demandai-je ?

-- « D'accord, tu as raison chérie. »

## Un vrai « plan de nègre »

Par Lauréat Bélanger.

Bon, comme personne ne s'est pointé pour me confesser une fredaine de jeunesse, je vais devoir me sacrifier une seconde fois. C'est l'histoire authentique d'un vrai « plan de nègre » dont j'ai été l'instigateur.

Je suis encore enfant et nous habitons à la campagne sur un chemin de gravier. Chemin où il faut passer la « gratte » de temps à autre pour combler les nids de poule et les ornières. Nos voisins qui, ayant voté du « bon bord », ont décroché le contrat pour assurer l'entretien du chemin avec cette machine. Chacun fournissant une paire de chevaux, l'un conduit l'équipage, l'autre contrôle les leviers.

Or comme ils demeurent de part et d'autre de chez-nous, ils ont l'autorisation de stationner la « gratte » dans notre cour, midi, soir et fin de semaine.

Quelle aubaine pour nous, mon jeune frère et moi, de grimper sur cet engin imposant, impressionnant à nos yeux d'enfant ! Monte, tourne, modifie l'angle de la lame, et recommence en essayant tous les leviers et volants de la machine.

Or à la même époque, nous n'avons vu de « nègres » que ceux des annales missionnaires que nous recevons à la maison. Quel rapport avec « la gratte » ? Patience, j'y arrive.

À côté du coffre à outils de la machine, se trouve une chaudière remplie de belle graisse onctueuse pour lubrifier les roues et nombreux engrenages. Or, nous avons constaté que cette graisse colore la peau d'un beau brun... presque noir...

Hey, j'ai une idée ! dis-je à mon petit frère, si on « faisait des nègres » ?

Aussi tôt dit, aussi tôt fait. Et pour plus d'authenticité et « surprendre maman », il faut se oindre le plus intégralement possible, de la tête au pieds.

Une fois l' « onction » terminée, nous rentrons à la maison, fiers de notre maquillage. Oui nous faisons toute une surprise à maman. Mais pas de celle que nous avons anticipée. Non, elle n'est pas raciste, mais n'apprécie pas du tout notre négritude.

Au lieu des félicitations escomptées, nous avons eu droit à la menace d'en « manger une ». Pour le moment, nous sommes « intouchables », mais nous sommes avertis : nous « ne perdons rien pour attendre ».

Or comme à la campagne, nous n'avons pas encore l'électricité, pas l'eau courante et peu d'eau chaude, c'est avec un paquet de vieux journaux, un bidon d'huile à lampe que nous sommes repoussés dehors et devons enlever « le plus gros ». Puis avec des chiffons, du gros savon du pays et de l'eau tiède que nous tentons de « faire partir » le reste. Mais comme elle est tenace cette graisse ! Consolation, cette ténacité a fait durer la corvée de nettoyage tout l'après-midi ce qui a permis à la colère de maman de s'apaiser. Durant une bonne dizaine de jours, nous portons les stigmates de notre négritude dans les replis de la peau, autour des ongles, des yeux, etc. Puis nous nous en tirons finalement avec une « sentence suspendue ». Oui, pour un « plan de nègre », c'était réussi.

E  
F M  
u M  
n E  
e

C'est la vie,  
C'est une vis-à-vis, un alter ego,  
C'est la séduction, c'est la douceur,  
C'est une mère, une fille, une sœur,  
C'est une amante, une maîtresse,  
C'est une sirène, une séduction,  
C'est un encouragement,  
C'est une consolatrice,  
C'est une complice  
C'est une épouse,  
C'est une muse,  
C'est un regard, un sourire,  
C'est une promesse, un espoir,  
C'est l'émotion et la fantaisie,  
C'est un mystère, une surprise,  
C'est le meilleur de l'humain,  
C'est une fée, c'est un ange,  
C'est un secret, un caprice,  
C'est un pôle d'attraction,  
C'est un amour, une fête,  
C'est la passion, le rêve,  
C'est l'indispensable,  
C'est une protectrice,  
C'est une tentatrice,  
C'est l'inspiratrice,  
C'est la tendresse,  
C'est une caresse,  
C'est l'amour,  
C'est le charme,  
C'est le soleil de la vie,  
la reine des créatures.  
Pour tant de rôles réussis,  
elle mérite bien un Oscar.

## Les trous de mémoire sont-ils causés par le vieillissement ?

La majorité des gens associent les pertes de mémoire au vieillissement, en précisant que le cerveau vieillit comme le reste du corps. Plusieurs personnes paniquent en s'apercevant qu'elles oublient plusieurs petites choses. Il faut préciser qu'il y a deux sortes de mémoires, celle à long terme et celle à court terme. C'est au niveau de cette dernière que les oublis se font plus nombreux, car on se rappelle mieux des détails d'événements majeurs, que l'on a raconté maintes et maintes fois.

Il reste cependant à établir si le cerveau vieillit de façon inévitable et que le fait d'oublier serait normal. Il est une époque où les scientifiques auraient répondu oui sans hésitation, mais c'est maintenant plus controversé. C'est vrai que l'âge entraîne un ralentissement perceptible de la capacité d'apprendre et de résoudre les problèmes. Toutefois, la plupart des personnes âgées suppléent à ce ralentissement en étant plus at-

tentives et persévérantes que les jeunes. Alors que certaines personnes âgées se plaignent de pertes de mémoire, d'autres conservent un esprit vif, pétillant et une bonne mémoire.

Les recherches dans ce domaine ont amené des scientifiques à s'interroger sur les pertes de mémoire. En effet, des neuroscientifiques, à leur grande surprise, ont découvert que le cerveau peut compenser pour les cellules perdues par de nouvelles liaisons de cellules. Il ressort également de la recherche qu'il est possible que certaines parties du cerveau ne perdent pas de cellules du tout et que certains dendrites, qui relient les cellules nerveuses, vieillissent bien. Une recherche a également établi que le quotient intellectuel des personnes âgées en santé demeure stable.

Tiré d'une chronique de Jean-Marc Brunet, N.D., par Yvon Rousseau

## Éternelle guerre des sexes

Oui je crois à la vie après la mort. La preuve, la femme de mon ami est morte. C'est depuis ce temps là qu'il vit.

Les hommes mettent de l'eau dans leur vin jusqu'à ce que la femme ajoute la goutte qui fait déborder le vase.

Quand un homme offre des fleurs, c'est souvent pour cacher le pot aux roses.

D'une future veuve : « Rira bien qui vivra le dernier. »

La nuance entre énerver et exciter. Un exemple : Quand je l'ai connu, il m'excitait. Maintenant que je le connais, il m'énerve.

## **Ma santé, ça dépend de qui ? M. Charest ? M. Couillard ? du CLSC ? de moi ?**

Oui, on le sait qu'on vieillit et que rien n'est comme avant. Et pourtant ... Ne dit-on pas que la vin se bonifie en vieillissant ? Pourrait-il en être de même pour nous ?

Très sincèrement, je le crois. D'abord nous disposons de plus de temps et de multiples services s'offrent à nous à des coûts défiant toute concurrence quand ils ne sont pas gratuits. Vous êtes seuls-es, il existe de nombreux groupes de loisirs, de détente, de culture, de santé, pour rencontrer d'autres personnes comme vous. On peut apprendre dans tous les domaines tout en se faisant des amis-es.

De plus la qualité actuelle des services de santé exige que nous y mettions « du nôtre ». En effet, si nos taxes servent à payer les services que nous recevons, il n'en demeure pas moins vrai que nous avons la responsabilité de nous maintenir en santé par des habitudes de prévention qui contribuent d'une part à notre paix d'esprit, d'autre part à l'entretien quotidien de notre véhicule qu'est notre corps.

A cet effet, votre AQDR sherbrookoise, soucieux du respect de vos droits et de votre confort, vous offre une occasion unique d'être à la fine pointe de l'information sur toutes les ressources du milieu qui peuvent contribuer à votre bien-être. Depuis le 27 janvier 2005, à tous les 15 jours, des représentants-tes de ces ressources sont venues nous rencontrer mais vous n'étiez pas assez nombreux.

Vous ne savez jamais quand vous ou certains membres de votre famille auront besoin de tel ou tel service. Si vous êtes déjà informés, vous pourrez vous en prévaloir rapidement et votre situation évitera de se détériorer.

### **Résolution pour 2005 : Je m'informe et j'agis.**

Consulter le calendrier joint au journal pour les futures activités qui se dérouleront au local de Solutions Budget Plus, situé au 79 Wellington Nord, près de TAFI.

Nicole Dorin  
Agente de développement

## **La pauvreté**

Quelques statistiques tirées par Robert Tremblay  
du rapport du Conseil national du bien-être social  
intitulé PROFIL DE LA PAUVRETÉ, 2001

Dans la nouvelle ville de Sherbrooke, étaient considérés comme pauvres en 2004 les familles ayant un revenu **avant impôt** de moins de 17 241\$ pour une personne, de moins de 21 402\$ pour deux personnes et moins de 26 617\$ pour trois personnes. Ces montants représentent des seuils de faible revenu parfois appelés des seuils de pauvreté.

Lors du dernier recensement en 2001, 15,7% de l'ensemble de la population canadienne étaient sous ces seuils et 14,4% des personnes de 65ans et plus. Mais 45,6% des femmes seules de 65 ans et plus étaient sous le seuil de pauvreté contre 32,8% des hommes seuls et 7% seulement des couples âgés. La situation était environ deux fois pire en 1980.

En 2001, le revenu moyen **après impôt** pour les couples âgés était de 17 874\$, pour les femmes âgées seules de 13 275\$ et pour les hommes âgés seuls de 13 878\$.

Nom	Prénom	Anniv
Auger	Marie-Rose	17 février
Bolduc	Claire	13 février
Campeau	Thérèse	28 février
Courtois	Réal	01 février
Daigle	Henri	18 février
De Groof	Marie-Rose	28 février
Delorme	André	19 février
Desclos	Rita	24 février
Desorcy	Claude	20 février
Fortin	Estelle	07 février
Gélinas	Diane	27 février
Goudreau	Diane	8 février
Labbé	Laurence	24 février
Leclerc	Benoit	21 février
Palardy	Solange	08 février
Pulinckx	Francine	14 février
Renaud	Ghyslaine C.	07 février
Rousseau	Pauline	15 février
Roy	Denise	21 février

# Anniversaires

Nom	Prénom	Anniv
Allard	Thérèse	16 mai
Archambeault	Fernand	16 mai
Beaulieu	Laurette	10 mai
Beaulieu	Bertrand	11 mai
Beauregard	Annette	31 mai
Bélanger	Berthe	02 mai
Charrette	André J.	07 mai
Denault	Pierrette	15 mai
Faucher	Madeleine	04 mai
Garon	Denis	31 mai
Ledoux	Marthe	10 mai
Nadeau	Micheline	12 mai
Pagé	Rollande	27 mai
Perreault	Monique	17 mai
Racine	Suzanne	2 mai
Roy	Elizabeth	14 mai
Sirois	Georgette	06 mai
Sylvain	Claude	06 mai
Veilleux	Léa	27 mai

Nom	Prénom	Anniv
Beaudin	Lorraine	21 avril
Bell	Monique	03 avril
Bergeron	Germain	23 avril
Bissonnette	Pierre	05 avril
Blais	Paul-Emile	15 avril
Breton	Ernest	4 avril
Cloutier	Lucille	29 avril
Daigle	Thérèse	03 avril
DuBois	Suzanne	30 avril
Fortier	Fernand	14 avril
Gingues	Marie-Reine	29 avril
Roy	Gérard	28 avril
Simard	Raymond	10 avril
Tremblay	Robert	20 avril
Vachon	Florianne	21 avril
Vanier	Emilienne	20 avril

Nom	Prénom	Anniv
Beaudoin	Louissette	16 mars
Bell	Madeleine	29 mars
Blais	Richard	1 mars
Bourque	Marguerite	12 mars
Breton	Germain	8 mars
Camiré	Gabrielle	19 mars
Chaperon	Marie-Jeanne	19 mars
Charrois	Raymonde	14 mars
Choquette	Clémence	14 mars
Dionne	Onil J.	25 mars
Dolgin	Pearl	03 mars
Doyon	Nicole	19 mars
Dubuc	Marie-Marthe	25 mars
Fréchette	Louise	20 mars
Gagné	Luce	18 mars
Garon	Rolande	7 mars
Gauthier	Jean-Paul	30 mars
Grenier	Colette	07 mars
Hamel	Alphonse	26 mars
Jacques	Thérèse	17 mars
Leblanc	Marie-Claire	04 mars
Messier	Rita	03 mars
Pelletier	Julien	15 mars
Pépin	Lucien	01 mars
Pigeon	Andrée	21 mars
Presseau	André	06 mars
Rioux	Colette	23 mars
Robitaille	Francoise	27 mars
Tanguay	Thérèse	24 mars
Trudeau	Guy	17 mars

Le meilleur « lifting », c'est encore de sourire et ça ne coûte rien.

L'humour, c'est meilleur et moins cher que la chirurgie plastique.