



L'HÉRITAGE

Une publication de l'AQDR Haut-Richelieu

Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées
870, rue du Curé-Saint-Georges, Saint-Jean-sur-Richelieu (Québec) J2X 2Z8
Téléphone : 450 357-9545 Courriel : aqdrhr@videotron.ca

MOT DU PRÉSIDENT

Michel Verville, collaborateur



Bonjour cher.es membres,

En souhaitant que la période estivale vous ait été bénéfique, nous sommes heureux d'accueillir l'automne qui frappe à notre porte. Votre organisme travaille vigoureusement à reprendre les activités tant attendues par vous chers membres. Encore cette année, plusieurs sujets intéressants seront abordés lors des dîners-conférences.

Le démarrage de l'activité café-rencontre dans le territoire que couvre la section Haut-Richelieu est mise sur pied. Cette activité de visibilité sera l'occasion idéale afin de promouvoir notre organisme de défense des droits auprès des aînés.

Plus notre section compte de membres, plus nos revendications auront une écoute plus grande devant les représentants politiques. Nous ne sommes pas sans savoir que la population de notre province est vieillissante et que les besoins des aînés sont en état d'urgence.

Il est juste d'obtenir une écoute positive face à nos revendications auprès de nos décideurs afin d'obtenir un minimum de justice, d'équité et d'égalité avec l'ensemble de la population du Québec.

Parlez de notre organisme à vos proches considérant que l'ensemble des aînés ont le droit d'obtenir des améliorations à leurs conditions de vie.



Bonne saison et au plaisir de vous revoir !



**Vous désirez vous impliquer de différentes façons auprès des aînés,
nous serions heureux de vous accueillir dans notre équipe.**

Pour plus d'informations, communiquez au 450-357-9545 ou par courriel : aqdrhr@videotron.ca

Conseil d'administration 2022-2023

Michel Verville, président
Claudine Vallières, vice-présidente
Odette Dupuis, secrétaire
Gislaine Paquette, trésorière
Danielle Anctil, administratrice
Monique Fortier, administratrice
Jean-Guy Savard, administrateur



Équipe du bureau

Julie Boulais, directrice
Thérèse Fortier, adjointe administrative

Édition et réalisation graphique du journal

Julie Boulais, Thérèse Fortier

Correction du journal

Membres du conseil d'administration

Prochaine parution : janvier 2023

Date de tombée : 15 décembre 2022

Prochain dîner-conférence

DATE ET HEURE	SUJET	ENDROIT
3 octobre à 11 h	Les bienfaits du soin des pieds, Mme Josée Desgent, réflexologue, podologue et maître reiki	Resto Pedro, 82 Route 104 Saint-Jean-sur-Richelieu
7 novembre à 11 h	Prévoir vos soins de santé : un aperçu des moyens qui existent. Centre de justice de proximité	Resto Pedro, 82 Route 104 Saint-Jean-sur-Richelieu
5 décembre à 11 h	Au-delà les âges, chacun a sa place. Justice alternative du Haut-Richelieu	Resto Pedro, 82 Route 104 Saint-Jean-sur-Richelieu



Potage aux carottes et à l'orange

Danielle Anctil, collaboratrice

Ingrédients :

- 500 ml (2 tasses) d'oignons émincés
- 1,25 L (5 tasses) de carottes coupées en rondelles
- 60 ml (1/4) de tasse de beurre
- 1 L (4 tasses) de bouillon de poulet
- 5 ml (1 c. à thé) de sel
- 1 ml (1/4 c. à thé) de poivre
- 250 ml (1 tasse) de jus orange
- 15 ml (1 c. soupe) de gingembre frais, râpé



Préparation :

1. Dans une casserole chauffée à feu doux, faire revenir les oignons et les carottes dans le beurre environ 5 minutes.
2. Ajouter le bouillon de poulet, et saler et poivrer. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter environ 20 minutes ou jusqu'à ce que les carottes soient bien cuites.
3. À l'aide d'un mélangeur à main, broyer le mélange jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Ajouter le gingembre. Réchauffer quelques minutes. Donne huit (8) portions.



Yogourt : lequel choisir?

Gislaine Paquette, collaboratrice

Bien que tous les yogourts soient bons pour la santé, certains sont préférables en fonction de nos besoins spécifiques.

- **Je suis diabétique** : Sans sucre ajouté, le yogourt nature est, ici, le meilleur choix. L'addition de fruits frais et de quelques noix le rend encore plus complet. On peut même l'ajouter de 5 ml (1 c. à thé) de miel ou de sirop d'érable. Cependant, un yogourt sucré à l'édulcorant (sucralose, aspartame, stévia...) est moins intéressant, considérant les effets négatifs des faux sucres sur la santé. Certaines entreprises, comme Riviera, Oikos, Triple Zero, ont lancé des yogourts aux fruits contenant 25 à 40 % moins de sucre, tandis que Danone offre un produit constitué de yogourt nature et de fruits, sans aucun sucre ajouté.
- **Je souffre de l'intestin irritable** : Le yogourt Activia contient une souche de probiotique (*Bifidobacterium lactis*) qui contribue à la santé intestinale. Elle pourrait aussi être bénéfique en cas de constipation.
- **Je mange peu de protéines** : Les yogourts skyr (de type islandais) et grecs contiennent deux fois plus de protéines que le yogourt régulier. Un bel ajout aux déjeuners peu protéinés. Ils peuvent également constituer une collation rassasiant.
- **Mon système immunitaire est fragile** : Les laits fermentés de type kéfir et DanActive sont de belles options pour optimiser les fonctions du système immunitaire. Les yogourts s'affichant avec probiotiques sont aussi intéressants comme ces derniers contribuent à moduler favorablement le microbiote, lequel joue un rôle indispensable dans l'immunité.
- **Mon taux de cholestérol est élevé** : Les yogourts contenant 2 % et moins de matières grasses sont plus faibles en gras saturés, lesquels peuvent hausser le cholestérol LDL (le mauvais cholestérol).



Source : Isabelle Huot



Les lois encadrant la marijuana en résidence



Le 17 octobre 2018, la légalisation du cannabis est entrée en vigueur. Bien qu'il soit possible pour une personne majeure de maintenant posséder 150 grammes de cannabis séché ou son équivalent, il est interdit d'en posséder dans certains lieux publics. Toutefois, qu'en est-il des **lois encadrant le cannabis** dans les résidences pour personnes âgées ?

Les restrictions d'usage du cannabis au Québec

Selon le site de la Régie du logement du Québec, la loi établit qu'il est **interdit de fumer du cannabis dans les aires communes** des résidences privées pour aînés. Un fumoir fermé dans lequel il est permis de fumer du cannabis peut toutefois être aménagé dans ces lieux. Ces fumoirs ne peuvent être utilisés que par les résidents et des règles de construction s'appliquent. Toutefois, s'il existe déjà un **fumoir sur place** pour la consommation du tabac, ce doit être ce fumoir qui est également utilisé pour l'usage du cannabis. Le fumoir doit aussi être délimité par des cloisons ou des murs s'étendant du sol au plafond, de façon à ce qu'il soit complètement fermé, et être muni d'un système de ventilation garantissant que la pression de l'air est négative et permettant l'évacuation directe de la fumée vers l'extérieur du bâtiment. De plus, la porte donnant accès à ce fumoir doit être munie d'un **dispositif de fermeture automatique** garantissant que celle-ci se referme après chaque utilisation.

Des chambres identifiées pour la consommation de cannabis

Il est possible d'**identifier des chambres** où il est permis de fumer ou de vapoter du cannabis dans les résidences pour aînés que ce soit en CHSLD ou en résidences privées pour personnes âgées. Seules les personnes admises ou hébergées dans ces lieux peuvent fumer dans ces chambres. Le nombre de chambres identifiées ne doit pas dépasser **20 % des chambres disponibles** pour l'ensemble de la clientèle. Cette proportion doit considérer également les chambres où il est permis de fumer ou de vapoter du tabac. Par ailleurs, si des chambres sont déjà identifiées pour l'usage du tabac, elles doivent d'abord être identifiées pour l'usage du cannabis. Comme pour la cigarette, il est permis pour un locateur d'inclure dans les nouveaux baux des **clauses interdisant de fumer** du cannabis.

Cannabis en résidence: La situation actuelle

Plusieurs résidences ne permettent pas la culture, la vente et la consommation de cannabis sous forme de cigarette, dans les aires communes (intérieures et extérieures, telles que les jardins ou les balcons) que dans les appartements.

Toutefois, de nombreuses résidences acceptent d'accueillir les personnes qui auraient une **prescription à des fins médicales** et qui consomment le cannabis sous ses autres formes (teinture, huile ingérable, crème topique et aliments), tant que ceci ne contrevient pas au bien-être des autres résidents.

Portrait de la consommation de cannabis au Québec

Présentement, la proportion d'aînés qui consomme du cannabis est relativement faible, mais certains d'entre eux l'utilise à des fins thérapeutiques. Ce qui serait efficace dans certains cas pour diminuer les douleurs, à condition d'être bien suivi par un médecin. C'est également le cas pour les patients atteints de cancer, Santé Canada offre la possibilité aux personnes atteintes de cancer d'avoir recours au cannabis à des fins médicales pour aider à soulager les symptômes et les effets secondaires qu'elles éprouvent.

Toutefois, la consommation de cannabis n'est pas à prendre à la légère, car elle comporte des risques, c'est-à-dire qu'elle peut intervenir avec certains médicaments, d'où l'importance que les personnes âgées soient bien encadrées lorsqu'elles choisissent de consommer du cannabis.

Selon le site de la *Société canadienne du cancer*, certaines études démontrent que fumer du cannabis sur une longue période peut accroître le risque de cancer du poumon entre autres. D'autres études n'ont pas donné les mêmes résultats. Le cannabis risque aussi de provoquer les effets secondaires qui suivent :

- **troubles de la mémoire et de la concentration**
- **changements sensoriels, dont une perte d'équilibre et des temps de réaction plus longs**
- **sécheresse de la bouche**
- **rythme cardiaque rapide**
- **hausse de la pression artérielle**

Il faut donc redoubler de prudence et bien s'informer auprès d'un médecin avant d'en consommer.



Des regards aînés sur la pandémie à Montréal... et après

Réseau résilience aînés Montréal (RRAM). Les signataires font partie de la population qui a été la plus éprouvée par la pandémie. Pour la première fois, ces voix aînées se font entendre sur le sujet et formulent des propositions concrètes pour l'avenir.

Constitué en mars 2020, le RRAM vise à favoriser l'inclusion, la participation sociale et la résilience des personnes aînées. Afin d'y parvenir, il canalise les efforts de plusieurs partenaires : la Ville de Montréal, les Petits Frères, la Coalition pour le maintien dans la communauté, la Fédération de l'âge d'or du Québec et la Table de concertation des aînés de l'île de Montréal. C'est la Direction régionale de la Santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal qui en assure la coordination.

Dès le départ, quelques citoyens aînés ont été associés à l'élaboration des projets du RRAM. Afin de pousser plus loin cette approche novatrice de co-construction, on a créé le Conseil citoyen. Depuis octobre 2021, des personnes aînées aux profils divers, vivant dans différents quartiers de la métropole, se réunissent pour réfléchir aux défis du vieillissement.

À partir de ces échanges, le Conseil citoyen a pu enrichir les projets du RRAM. Après quelques mois d'existence, il a élargi sa zone d'influence en déléguant des membres à deux colloques sur la santé urbaine. Cette participation de personnes aînées à des événements où se discutaient des thèmes importants pour leur vie quotidienne a sans doute inspiré la Direction régionale de la Santé publique de Montréal. Par la suite, sa directrice, la D^{re} Mylène Drouin, a décidé de consulter le Conseil citoyen pour dresser un bilan de la pandémie et prévoir de meilleures pratiques pour l'avenir.

En réponse à quatre questions, le Conseil citoyen a relevé les bons coups et les innovations qui ont permis d'atténuer les impacts indésirés des mesures sanitaires. Il a signalé les erreurs que l'on ne devrait plus jamais refaire dans une autre urgence sanitaire. Il a aussi suggéré des moyens de resserrer le filet de sécurité autour des personnes aînées et de rendre nos communautés plus résilientes. Enfin, il a avancé des idées en vue d'intégrer les personnes aînées dans tout processus de création des politiques et des solutions permettant de mieux faire face aux futures urgences.



À partir de ces constats, le Conseil citoyen a formulé 16 recommandations accompagnées de pistes d'action concrètes. Nous en signalons quatre qui semblent urgentes. Les deux premières parce qu'elles faciliteront la mise en oeuvre de toutes les autres, et les deux autres parce qu'elles concernent des situations critiques dans les résidences privées pour aînés.

Lutter contre l'âgisme : Il serait évidemment difficile d'améliorer les conditions de vie des personnes aînées sans lutter contre l'âgisme. C'est pourquoi le Conseil citoyen propose d'agir sur tous les plans pour créer une solidarité intergénérationnelle.

Intégrer les personnes âgées dans les prises de décision : Associer les personnes âgées à l'élaboration, à la mise en oeuvre et à l'évaluation des politiques publiques de santé et autres est une façon de reconnaître leur rôle précieux dans nos communautés et un moyen essentiel pour déconstruire les préjugés âgistes. En prévision des prochaines situations d'urgence, le Conseil citoyen recommande donc d'intégrer, dès le début, des personnes âgées et des organismes communautaires dans les démarches liées, entre autres, au Plan d'urgence sanitaire et au Plan d'action régional intégré (PARI) de santé publique.

Adapter les mesures sanitaires aux populations âgées : Durant la pandémie, certaines résidences privées pour âgés (RPA) ont imposé des mesures de confinement excessives qui ont nui à la santé physique et mentale de leurs résidents. Lors des prochaines urgences, le Conseil recommande d'appliquer des mesures de protection qui tiennent compte de la diversité des conditions de vulnérabilité des personnes âgées.

Préserver les milieux de vie collectifs pour âgés : Alarmé par le nombre croissant de fermetures et de ventes de RPA, le Conseil citoyen souhaite obtenir des solutions durables pour préserver la stabilité et la qualité de ces milieux de vie collectifs. Il propose donc diverses actions : créer des comités indépendants permanents d'évaluation des RPA ; inclure, dans le contrat d'attribution des RPA, l'interdiction de modifier la résidence lors de la vente ; et ajouter une clause de préemption sur la vente donnant à une municipalité ou au gouvernement du Québec la priorité d'achat afin de conserver la vocation immobilière spécialisée de la RPA.

Le Conseil citoyen compte maintenant exercer des pressions pour obtenir la mise en oeuvre des 4 recommandations urgentes et l'examen des 12 autres contenues dans son rapport. Regards âgés sur la pandémie démontre que loin d'être un problème démographique, budgétaire ou sanitaire, les personnes âgées constituent un bassin important de connaissances, d'expériences et de solutions ingénieuses lorsque l'on prend les mesures nécessaires pour leur permettre de les faire valoir.

Dans cette période de pénurie de main-d'oeuvre et de crise climatique que nous traversons, le Québec ne peut pas et ne doit pas se priver de cette contribution. En fin de compte, les personnes âgées souhaitent continuer à être parties prenantes de notre société, bref, à vivre une vieillesse citoyenne. Et le Conseil citoyen du RRAM est là pour le rappeler !

* Ont aussi signé cet article, les autres membres du Conseil citoyen : Raphaël Assor, Odette Bourdon, Josette Bourque, Bruce Cameron, Marie Cantin, France Cardinal Remete, Michel Guenette, Denise Veilleux, Bernadette Mwauka.

Source : Michèle Stanton-Jean, Membre du Conseil citoyen du Réseau résilience âgés Montréal (RRAM), Journal Le Devoir, 9 août 2022



Mieux comprendre nos aînés

Nous avons souvent du mal à voir ce qui se passe dans la vie de nos aînés ou préférons parfois minimiser la situation, peut-être aussi parce que cela serait trop confrontant, ou trop douloureux. Les personnes âgées font face à une foule de changements, de deuils, de pertes et de bouleversements qui demeurent incompris ou largement sous-estimés de leur entourage. Riches en expériences et en savoir, les aînés sont trop rarement appréciés et reconnus à leur juste valeur, et c'est pourquoi je tenais à leur rendre hommage.

Pour une culture de la bienveillance envers nos aînés

Certains gestes ou réactions, qu'il s'agisse d'incompréhension ou d'insistance, peuvent nous mener à des comportements de maltraitance envers les personnes âgées, et ce, à notre insu. Souvent, on veut faire pour le mieux, mais sans le savoir, on inflige un mauvais traitement par manque de compréhension de ce qui se passe dans leur tête. Nous nous devons, tant collectivement qu'individuellement, de porter une attention toute particulière à nos réactions et interactions avec les aînés, de repenser ces relations, et développer une culture de bienveillance envers eux.

De nombreux aînés peuvent, par exemple, subir des pressions pour casser maison ou encore pour cesser certaines activités jugées à risque par leurs proches. En outre, les personnes âgées peuvent se voir imposer, par des gens qui veulent leur bien, des activités occupationnelles ou sociales pour lesquelles ils n'ont pourtant aucun intérêt.

Pensons également à une personne âgée souffrant d'aphasie à la suite d'un accident vasculaire cérébral. Il se peut que cette personne ne comprenne pas, mais elle n'est pas sourde. Devant quelqu'un qui hausse le ton, elle pourrait se fâcher ou manifester de l'anxiété, ne comprenant pas pourquoi on crie après elle. Quand on comprend qu'une personne aphasique n'est pas sourde, plutôt que de monter le ton, on choisira de s'exprimer avec des gestes ou des images en plus du langage. Malheureusement, nombreux sont les exemples où nos interventions sont peu adaptées en raison d'un manque de compréhension face à ce qui se passe dans le cerveau des personnes âgées.

Vieillir... et quitter sa vie d'avant

Dans une des plus grandes pièces de théâtre de Michel Tremblay, *Albertine en cinq temps*, la protagoniste âgée de 70 ans, tout juste installée dans un CHSLD, lance cette remarque ironique : « À c't'heure, rien ne va se passer... Tant qu'à ça, c'est aussi ben de même... Une femme vide, devant une télévision vide, dans une chambre vide qui ne sent pas bon. C'est-tu ça qu'on appelle une vie bien remplie ? »

Albertine dit sans doute tout haut ce que beaucoup d'aînés pensent tout bas... Mettre la clé dans la porte de sa maison, renoncer aux lieux d'autrefois pour s'installer dans l'inconnu, et souvent l'impersonnel, voilà un changement de vie titanesque qui exige non seulement une forme d'abandon, mais aussi de courage.

Vieillir, ça signifie souvent faire de plus en plus de deuils avec de moins en moins de capacités d'adaptation pour y faire face. Nos amis partent avant nous, les enfants finissent souvent par fonder une famille, tandis que les petits-enfants que l'on gardait autrefois avec tant de plaisir grandissent à leur tour, et développent mille occupations qui, forcément, les éloigneront de leurs grands-parents. Beaucoup de familles sont aussi débordées ou dispersées, et n'ont pas toujours le temps de se fréquenter. Les deux dernières années de pandémie ont par ailleurs été particulièrement difficiles pour plusieurs aînés, qui ont vécu encore plus d'isolement depuis les débuts de cette crise.



Source : Dre Christine Grou

Placer ses parents

Ce n'est pas d'hier qu'au Québec, on choisit l'option de « placer nos vieux » plutôt que de les garder dans leur maison. Si la proportion d'aînés qui se trouvent en CHSLD est à peu près similaire ici à celle qu'on trouve dans les autres provinces, ce sont 18,4 % des sages Québécois qui se trouvent en RPA, alors que cette part se situe entre 5 % et 10 % ailleurs au Canada.



Les gens qui se trouvent présentement en hébergement sont beaucoup de la première génération à avoir placé leurs parents. On se demande toutefois si les baby-boomers qui sont de plus en plus nombreux à atteindre le quatrième âge auront envie de faire le même choix pour eux-mêmes.

En fait, presque tous les aînés, si vous leur donniez vraiment le choix, préféreraient vieillir et même mourir chez eux que dans une maison faite pour ça, aussi chromée soit-elle. De même, tous les enfants et petits-enfants sont plus prompts à visiter les grands-parents dans la maison où on fête Noël et où on trouve toujours quelque chose de sucré à grignoter dans le garde-manger que dans une résidence aux murs de teintes pastel.

Pourtant, on continue à faire le choix inverse au Québec, en consacrant 85 % des fonds consacrés aux aînés à les faire vivre en hébergement, pour 15 % à domicile, où c'est moins cher et plus confortable pour tout le monde. Au Danemark, comme le démontre Annie-Soleil Proteau dans son documentaire *La dernière maison*, la proportion est de 73-27 en faveur du maintien dans les milieux.

Larmes de crocodile

C'est à croire qu'on est d'accord avec ça au Québec, alors que François Legault a marqué les esprits lors de la dernière campagne en promettant ses maisons des aînés, alors que les engagements en matière de soins à domicile sont toujours reçus dans l'indifférence. Le béton, ça en jette plus que les infirmières et les préposées qui se promènent avec leur petite trousse.

On aurait espéré que la pandémie changerait le discours, mais il semble que nos doléances pour ces vieux confinés à leur chambre n'étaient en fait que des larmes de crocodile.

Dans un Québec qui tirerait des leçons de son passé ancien et récent, on exigerait que le gouvernement mette plus de ressources dans le maintien à domicile que dans les CHSLD, parce qu'on se dirait que la place des aînés, c'est au sein de nos communautés.

Même si sa devise est « Je me souviens », le Québec voue souvent à l'oubli les rapports et les recommandations sur les tragédies survenues au fil des ans. Nous pensons qu'un récent bilan de la pandémie, tiré directement des expériences de personnes aînées, fera exception.

Source : le journal de Québec, article de Claude Villeneuve, mercredi le 2 juin 2021

ATTENTION ATTENTION ATTENTION

FRAUDE DE TYPE GRANDS-PARENTS

Ainé prudent, protégez votre argent !



La fraude de type « grands-parents » est une arnaque téléphonique qui prend de l'ampleur à Saint-Jean-sur-Richelieu. Les personnes âgées qui en sont victimes se font voler des centaines, voire des milliers de dollars par des gens proches d'elles ou qui se font passer pour de telles personnes.

Comment s'y prend le fraudeur

Généralement, la victime reçoit un appel d'un fraudeur qui prétend être un de ses proches. La conversation ressemble souvent à ceci :

Escroc : Bonjour grand-maman

Victime : Bonjour...

Escroc : Sais-tu qui parle?

Victime : Heu...Robert?

Escroc : Ben oui grand-maman, c'est Robert. Je n'ai pas beaucoup de temps pour parler, j'ai un problème...

Le fraudeur raconte généralement qu'il est aux prises avec un problème urgent nécessitant une somme d'argent (accident, démêlé avec la justice, soin, etc.).

Il demande à la victime de ne pas en parler aux autres membres de la famille : « N'en parle pas à papa. Il va être en colère après moi. J'ai peur de sa réaction. Envoie-moi l'argent le plus tôt possible. »

L'escroc demande que l'argent lui soit envoyé par une compagnie de transfert de fonds (Western Union, Money Gram), ou il propose qu'une de ses connaissances passe au domicile de l'aîné pour récupérer l'argent.

Fraude du faux représentant bancaire

Un premier suspect contacte les victimes par téléphone en leur faisant croire qu'une fraude est survenue en lien avec leur compte bancaire. Une application permet aux fraudeurs de faire apparaître la compagnie bancaire sur l'afficheur de la victime pour renforcer la crédibilité de l'appel.

Ensuite, un suspect demande à la victime de déposer ses cartes bancaires avec les numéros d'identification personnelle (NIP) dans une enveloppe pour qu'un collègue puisse aller les récupérer.

Un complice du suspect se présente pratiquement au même moment au domicile de la victime afin de récupérer l'enveloppe. La fraude s'effectue sous pression en invoquant l'urgence d'agir pour convaincre la victime de s'exécuter.

Des transactions sont ensuite effectuées dans les minutes et les heures qui suivent la fraude chez des commerçants situés à proximité de l'adresse des victimes.

Source : Police de Saint-Jean-sur-Richelieu



MERCI À NOS COMMANDITAIRES

«
Présente
à la grandeur de la
circonscription! »
»



**CHRISTINE
Normandin**
Députée de Saint-Jean
à la Chambre des communes

450 357-9100
christine.normandin@parl.gc.ca
100, rue Richelieu, bureau 210
Saint-Jean-sur-Richelieu, Québec J3B 6X3
www.christinenormandin.quebec



**Présente
POUR VOUS!**



CLAIRE ISABELLE
DÉPUTÉE DE HUNTINGDON
PRÉSIDENTE DE LA COMMISSION DE L'ÉCONOMIE ET DU TRAVAIL
📞 450 427-2150
✉ Claire.Isabelle.HUNT@assnat.qc.ca

**LOUIS
LEMIEUX**
Saint-Jean

louis lemieux - député de saint-jean
@louislemeux
studio saint-jean
louislemeuxsaintjean



Voire député, avec et... pour *vous*.

188, rue Longueuil (Vieux Saint-Jean)
Saint-Jean-sur-Richelieu Québec J3B 6P1
T 450 346.3040
louis.lemieux,saje@assnat.qc.ca





870, Curé Saint-Georges

Téléphone : 450-357-9545

Saint-Jean-sur-Richelieu Québec J2X 2Z8

Courriel : aqdrhr@videotron.ca




Brenda Shanahan

Brenda Shanahan, députée | MP
Châteauguay-Lacolle

Brenda.Shanahan@parl.gc.ca
450-691-7044
253, boul. D'Anjou, Châteauguay (QC) J6J 2R4



 **ANDRÉANNE LAROUCHE**
Députée de Shefford

400, rue Principale, bureau 101, Granby (Qc) J2G 2W6
andreeanne.larouche@parl.gc.ca
andreannelarouche.ca
(450) 378-3221  votredeputeedeShefford