



Le temps  
de *vivre*  
pour les jeunes de coeur !

Édition  
des Fêtes



On parle sécurié

Prévenir les abus  
avec Aîné-Avisé  
page 4



On se cultive

Entretien chaleureux  
avec Michel Rivard  
page 20



On cuisine

La recette du bonheur  
avec Monsieur Cocktail  
pages 22 et 23

## Le vaccin antigrippal : fortement recommandé pour les aînés



**AVEC VÉRONIQUE SEGARD-ROUSSEL**  
Pharmacienne propriétaire  
Familiprix extra Val-David

Au Québec, les personnes âgées de 60 ans et plus ont droit au vaccin contre la grippe gratuitement chaque année. Pour savoir où aller vous faire vacciner, visitez le site Web de votre Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) ou de votre Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS).

**Contrairement à la croyance populaire, les conséquences de l'influenza peuvent être dramatiques, surtout chez les personnes âgées et celles dont le système immunitaire est affaibli. Heureusement, une vaccination contre ce virus hautement contagieux est possible et fortement conseillée pour protéger cette population vulnérable.**

Ainsi, bien qu'il ne soit pas efficace à 100 %, ce vaccin permet de vous prémunir contre cette infection des voies respiratoires, d'en diminuer les symptômes et d'éviter des complications (pneumonie, bronchite, otite, sinusite, etc.), une hospitalisation, voire un décès. Comme il prend environ deux semaines avant d'atteindre son plein rendement, n'attendez pas que des gens de votre entourage soient infectés pour vous le faire administrer.

Rappelez-vous : vous devez recevoir ce vaccin chaque année, puisque le virus effectue des mutations régulièrement. Il est offert au Québec dès le mois de novembre, et ce, pour toute la saison grippale (de l'automne au printemps).



**PHARMACIE  
MAXIM CHARLAND INC**

*On est là  
pour vous !*

Lundi au vendredi 9 h à 18 h | Samedi 9 h à 16 h

1389, rue L'Annonciation sud, Rivière-Rouge, Qc J0T 1T0

T. 819 275-0303 F. 819 275-0192



On se présente

## Un magazine pour les jeunes de cœur!

Chers  
jeunes de  
cœur, prenez  
le temps de  
vivre avec nous!  
Soyez IN! (Photo  
Depositphotos)

### L'ÉQUIPE DU TEMPS DE VIVRE

info@tempsdevivre.ca

**IN Médias a plus d'une corde à son arc et travaille sans cesse à vous offrir une plateforme journalistique de qualité et un levier publicitaire puissant au cœur de la communauté et de ses différents acteurs.**

Le Temps de Vivre est un média imprimé et multiplateforme saisonnier, totalisant plus de 90 000 copies, s'adressant aux gens âgés de 60 ans et plus dans les Laurentides et l'Outaouais (Laurentides, Hautes-Laurentides, Vallée-de-la-Gatineau, Outaouais/Gatineau).

Sa mission est de répondre aux besoins d'une clientèle jeune de cœur sur des sujets qui l'intéresse de la santé à la culture en passant par l'hébergement et l'activité physique.

Détente, confort, sécurité et planification sont les mots clés de ce média incontournable! Notre publication mettra notamment en lumière le travail des organismes communautaires d'ici via des reportages, des partenariats et un babillard publié dans chaque édition.

### À découvrir

En vedette dans cette première édition papier et sur notre tout nouveau site Web [www.tempsdevivre.ca](http://www.tempsdevivre.ca):

- Pleins feux sur les arts de la table et les décorations de Noël avec la styliste et designer d'intérieur Emilie Cerretti;
- Entretien avec Patrice Plante, président et fondateur de l'entreprise « Monsieur Cocktail »;
- Entretien avec le grand Michel Rivard, auteur-compositeur-interprète, guitariste, comédien, animateur et même humoriste à ses heures;
- TOP 10 d'activités à faire avec les petits-enfants dans le temps des Fêtes;
- Le boulingueur Gérard Coderre nous partage 10 conseils pour voyager à la retraite;
- Tête à tête inspirant avec Jacqueline Gareau grande gagnante du marathon de Boston en 1980;



- Chronique du grand sportif et entraîneur François Belle-Isle pour garder la forme;
- La parole à 3 bénévoles de l'Outaouais et des Laurentides qui ont le cœur sur la main.

Et ce n'est qu'un début! Comme vous pourrez le constater au fil des pages ou en visitant notre site Internet, l'équipe du Temps de Vivre travaille chaque semaine à créer du contenu pertinent de qualité pour vous informer. Chez IN Médias, nous sommes convaincus qu'un journal est un travail d'équipe qui se fait avec et pour la communauté! N'hésitez pas à nous contacter!

# Société Alzheimer

LAURENTIDES

# 1-800-978-7881

admin@salaurentides.ca

- ÉCOUTE TÉLÉPHONIQUE
- INFORMATIONS SUR LA MALADIE
- GROUPES DE SOUTIEN POUR LES PROCHES AIDANTS
- GROUPES DE SOUTIEN POUR LES PERSONNES ATTEINTES
- RÉPIT - ACCOMPAGNEMENT - STIMULATION À DOMICILE

- RENCONTRES INDIVIDUELLES OU FAMILIALES
- FORMATIONS PROFESSIONNELLES
- ATELIERS DE FORMATION POUR LES PROCHES AIDANTS
- CONFÉRENCES
- CENTRE D'ACTIVITÉS L'OASIS

## WWW.ALZHEIMERLAURENTIDES.COM

## On parle sécurité



Les conseils Aîné-Avisé proposent de l'information fiable, de qualité et pertinente pour les aînés et leurs proches.  
(Photo Unsplash)

Si vous êtes victime ou témoin d'une situation de maltraitance envers une personne âgée de 50 ans et plus, contactez la Ligne Aide Abus Aînés. Cette ligne téléphonique est en fonction 7 jours par semaine, de 8h à 20h. Le numéro est le 1-888-489-ABUS (2287). Les services, offerts par des intervenants psychosociaux qualifiés, sont gratuits, confidentiels et bilingues (français et anglais, service d'interprète disponible au besoin).

*Fraude, maltraitance et intimidation*

## Gardez l'œil ouvert avec le programme Aîné-Avisé

**JOHANNE BISSON**  
info@tempsdevivre.ca

**Connaissez-vous le programme Aîné-Avisé? C'est un programme parrainé par le Réseau FADOQ qui vise à sensibiliser principalement les aînés, mais aussi le public en général, sur des sujets tels que la maltraitance, la fraude et l'intimidation envers les personnes aînées.**

Ce programme a été mis en branle en 2010 et à ce jour, 50 000 personnes ont assisté à des séances d'information traitant de ces sujets. Ces séances d'information sont adaptées au public visé et sont habituellement offertes dans les milieux de vie des aînés soit dans des résidences pour personnes âgées, des associations pour personnes âgées ou autres.

Elles sont offertes sous forme de présentation par un professionnel spécialisé en la matière présentée et une personne bénévole accompagne aussi ce professionnel pour faciliter la discussion et les échanges dans le groupe. Habituellement, les séances d'information durent environ 60 minutes et c'est tout à fait gratuit.

Le but de ces dernières est de définir les problématiques et de donner des conseils de prévention. Souvent, la présentation est appuyée par des vidéos pertinents qui ont pour but de faire réfléchir les gens et ainsi favoriser la discussion et les échanges entre les participants.

Des conseils de prévention et de mise en garde sont aussi donnés. Souvent, les gens sont victimes de maltraitance, de quelque forme que ce soit, abus physique, psychologique ou verbal et aussi d'intimidation, mais n'en sont pas toujours conscients. C'est pourquoi il est essentiel de diffuser l'information. Malheureusement, les gens âgés peuvent constituer une cible facile, car ils sont souvent seuls, parfois naïfs, en perte d'autonomie et moins conscients à ce genre de pratiques frauduleuses ou d'abus de pouvoir.

Pour en savoir plus, vous pouvez consulter le site Web consacré au programme: [aineavise.ca](http://aineavise.ca)

### Bonnes ressources

Voici les numéros de téléphone pour obtenir des renseignements ou pour accueillir une séance d'information dans votre milieu de vie.

FADOQ Outaouais: (819) 777-5774 ou le numéro sans frais le 1-800-828-3344

FADOQ des Laurentides: (819) 429-5858



(819) 623-1612 [www.albatrosvgml.ca](http://www.albatrosvgml.ca)  
[albatrosmontlaurier@gmail.com](mailto:albatrosmontlaurier@gmail.com)

Le Mouvement Albatros poursuit la mission d'offrir des services d'accompagnement à la sérénité gratuits et bénévoles, à domicile, en résidence, en CHSLD ou à l'hôpital, sur tout le territoire de la MRC Antoine-Labelle, à toute personne atteinte d'une maladie grave, ou en fin de vie, ou simplement isolée et ce, dès l'annonce du diagnostic. Du soutien téléphonique est aussi offert, ainsi que du répit aux proches.

Nous sommes toujours à la recherche de bénévoles, que nous formons adéquatement pour offrir un soutien personnalisé.

 On parle santé

## Merci d'être là !

« **Merci ma petite-fille de prendre le temps de venir me voir chaque semaine, ça me fait du bien de te voir et avoir de tes nouvelles.** » Mamie

« Merci ma fille d'aller faire mon épicerie et de prendre soin de mon terrain, je n'ai plus l'énergie pour le faire, mais je suis heureuse de pouvoir continuer d'habiter dans ma maison encore. » Ta maman qui t'aime fort

« Merci mon fils de m'accompagner à tous mes rendez-vous, je sais que tu as un horaire chargé, mais je te suis tellement reconnaissant. Je me sens moins seul. » Papa

« Merci ma nièce de gérer nos rendez-vous et pour tous les appels que tu passes pour nous, nous sommes dépassés par les événements et ça nous enlève un poids immense de sur les épaules. » Marie et Jean

« Merci mon ami de m'aider avec Internet, ça me facilite la vie et je me sens moins dépourvu. » Robert

« Merci d'être là pour ta mère, je suis souvent à l'hôpital et prendre soin d'elle s'est aussi important que de prendre soin de moi. On est vraiment chanceux de t'avoir. » Papa

« Merci ma voisine pour tes muffins, ça me fait tellement plaisir que tu penses à moi, je pense à toi aussi quand j'en mange un en prenant mon café l'après-midi. » Monique

« Merci de venir me voir à tous les mercredis pour jouer au bingo avec moi et mes amis au CHSLD. Ça me permet de socialiser et de sortir de ma chambre. » Line

Nous ne prenons pas toujours le temps de remercier les gens qui nous aident et qui sont là pour nous, ils font pourtant toute la différence, ils offrent de leur temps et prennent soin de vous.

Merci à tous les proches aidants !



En cette  
semaine nationale  
des proches aidants,  
prenons à notre  
tour le temps de les  
remercier.

> P011088-1



Région  
des Laurentides



## Des services essentiels dans notre communauté

L'organisme Palliacco permet d'améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de cancer, des malades en fin de vie, de leurs proches aidants et des personnes en deuil des MRC des Pays-d'en-Haut, des Laurentides et du sud d'Antoine-Labelle en leur offrant, avec des bénévoles adéquatement formés, du temps et de l'écoute.

Palliacco offre gratuitement des services en visioconférence ou en présentiel (personnel et bénévoles doublement vaccinés), que ce soit des rencontres individuelles, du répit et de l'accompagnement à domicile, des groupes de soutien, de la formation, de la massothérapie, et bien plus.

### Conférence du Dr Mathieu Gattuso le dimanche 21 novembre à 15 h

Grâce à une subvention obtenue dans le cadre du Programme de soutien aux organismes du milieu de la Ville de Mont-Tremblant, le psychologue et psychothérapeute, Dr Mathieu Gattuso, sera de passage à Mont-Tremblant pour offrir une conférence intitulée LES RELATIONS HUMAINES EN CHOC : catastrophes, pandémie et sortie de secours! Elle aura lieu le dimanche 21 novembre à 15 h à la salle du conseil de l'hôtel de ville de Mont-Tremblant, au 1145, rue de Saint-Jovite à Mont-Tremblant (entrée par l'arrière du bâtiment). Cette conférence entièrement gratuite accueillera un nombre limité de personnes et sera également disponible en format webinaire sur la plateforme Zoom. Une période de questions suivra cette conférence. Cependant,

vos contributions seraient grandement appréciées par un don à Palliacco. Des reçus pour fins d'impôt sont émis pour tout don de 20 \$ et plus.

Dr Gattuso explorera la capacité de l'humain à s'adapter et l'importance des relations humaines dans ce contexte pandémique où près de 40 % de la population éprouve des difficultés d'ordre psychosociales et en santé mentale. Il illustrera, entre autres, comment l'empathie envers soi-même et envers les autres peut s'avérer précieuse pour des relations interpersonnelles de qualité. Alors que la pandémie perdure, elle nous force à nous adapter. Mais du même souffle, elle nous offre l'opportunité d'explorer de nouveaux champs de compétences et d'intérêts en faisant appel, entre autres, à notre capacité d'adaptation et notre empathie pour soi et pour les autres. Au final, comment détecter à l'intérieur de soi les sorties de secours en ce temps de pandémie?

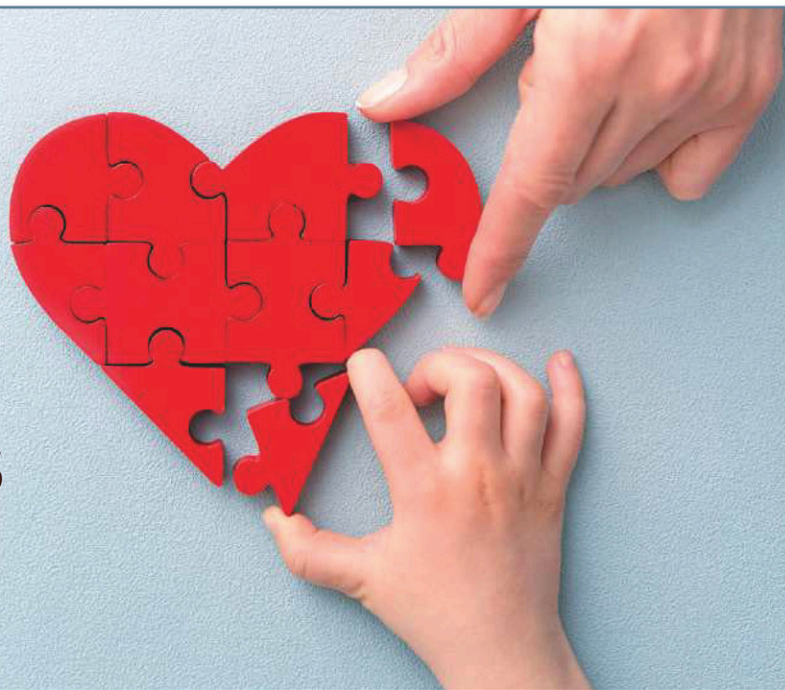
Le public est invité à se joindre à cette conférence en présentiel (passeport vaccinal obligatoire) ou en Webinaire.

### Pour s'inscrire au webinaire et en présentiel :

[www.palliacco.org](http://www.palliacco.org), cliquer sur l'onglet événement puis sur Conférences Palliacco, un lien vous sera transmis automatiquement. Pour confirmer votre présence sur place, communiquez par courriel à l'adresse [admin@palliacco.org](mailto:admin@palliacco.org) ou par téléphone au 1 855 717-9646.



Cette année plus que jamais  
**Palliacco a besoin de vous**  
pour faire la différence!



Partenaire officiel



**DONNEZ MAINTENANT !**

**palliacco.org**



## Découvrez 5 bienfaits de la zoothérapie chez les aînés

Individuelle ou en groupe, la zoothérapie emploie divers animaux de compagnie (chien, chat, lapin, oiseau, furet, cochon d'Inde, chinchilla, etc.) pour améliorer la santé et la qualité de vie de personnes de toutes conditions.



**Stimulant les capacités affectives, cognitives, motrices et sensorielles, la zoothérapie gagne en popularité dans les résidences privées pour personnes âgées, les centres d'hébergement (CHSLD), les hôpitaux, etc. Lisez ce qui suit pour découvrir quelques-uns de ses effets bénéfiques!**

**Stimule la mémoire** : le contact avec l'animal fait revivre des souvenirs agréables, particulièrement chez les personnes souffrant de troubles cognitifs.

**Améliore la motricité et la mobilité** : les séances de zoothérapie permettent aux participants de travailler certains mouvements ou exercices qui améliorent la motricité et l'équilibre.

**Augmente l'estime de soi** : le fait de jouer avec un animal, de lui parler ou encore de le nourrir ou de le caresser procure à l'aîné le sentiment d'être important, utile et aimé.

**Brise l'isolement** : l'animal de compagnie encourage les personnes âgées à verbaliser leurs émotions

positives ou négatives. Certains jeux avec la bête favorisent les échanges interpersonnels en permettant aux participants de socialiser avec les autres.

**Réduit le stress et l'anxiété** : la présence de l'animal crée un lien affectif apaisant qui peut même, dans certains cas, diminuer la tension artérielle.

Intéressé? Renseignez-vous sur les services de zoothérapie offerts dans votre région!



**Offrez ce qu'il y a de mieux à votre compagnon!**

- Bacon • Thon • Saumon • Bouillon de légumes •
- Bouillon de poulet • Bouillon de boeuf (réduit en sel) •

**Faits à partir de farine de blé locale**

**BISCUITS HYPOALLERGÉNIQUES ÉGALEMENT DISPONIBLES!**



[www.biscuitshambel.com](http://www.biscuitshambel.com)

**Cell. 819 616-9014**  
**Bur. 819 440-2324**

**shambel2312@gmail.com**

*Aussi bon qu'un câlin!*



195, rue Brissette, local 72,  
Sainte-Agathe, QC J8C 3S4  
tempsdevivre.ca • 819 425-8658

**Directeur administratif**  
Sylvain Lacasse  
slacasse@inmedias.ca

**Directrice développement**  
Chantal Roussel  
croussel@inmedias.ca

**Directrice finances/  
ressources humaines**  
Katy Dufresne  
kdufresne@inmedias.ca

**Directrice de l'information**  
Marilou Séguin  
msequin@inmedias.ca

**Directrice des ventes**  
Nathalie Chalifoux  
nchalifoux@tempsdevivre.ca

**Directeur de l'infographie**  
Marc Cadieux  
mcaieux@inmedias.ca

**Graphistes**  
Julie Leclerc  
Émilie Constantineau  
Martine Cotton  
Jessica Lacroix  
Tanya Laframboise  
Samantha Doiron

**Gestion de communauté**  
Jacob Chartrand  
jchartrand@inmedias.ca

**TIRAGE : 97 120 EXEMPLAIRES**

4 RÉGIONS	36 120
LAURENTIDES	19 000
HAUTES-LAURENTIDES	31 000
OUTAOUAIS	11 000
VALLÉE DE LA GATINEAU	

Imprimé par Transcontinental Transmag  
Propriété de In Médias inc.



On parle *sensibilisation*



Prévoyance envers les aînés des Laurentides est un organisme communautaire venant en aide aux aînés victimes d'abus ou de maltraitance ou vivant des situations affectant leur qualité de vie.

# Prévoyance envers les aînés des Laurentides

## Favoriser la participation et le pouvoir d'agir des aînés



### SENSIBILISER LA POPULATION

Fondé il y a près de 30 ans, Prévoyance envers les aînés des Laurentides offre, avec l'appui d'un réseau d'aide et de soutien bénévole (Sentinelles), de l'aide et des services gratuits et confidentiels aux aînés confrontés à des situations de vulnérabilité, d'abus ou de maltraitance.

### RÉSEAU DE SENTINELLES

Les Sentinelles sont des bénévoles formés et habilités pour identifier les besoins des aînés et les assister dans leurs démarches vers une meilleure qualité de vie. Elles apportent écoute, aide, soutien et réconfort aux aînés éprouvant des inquiétudes ou ayant besoin d'assistance. Une Sentinelle écoute et guide l'aîné vers la ressource appropriée et, à la demande de l'aîné, elle l'accompagne dans les étapes à franchir.

Intervenir rapidement auprès des aînés vivant des situations de vulnérabilité, d'abus ou de maltraitance évite la détérioration des situations et les conséquences sur la santé, la qualité de vie et l'autonomie des aînés.

### CLIENTÈLE

Tous les aînés vivant des inquiétudes ou ayant des doutes face à certaines situations mettant en jeu leur bien-être physique et moral (aînés démunis, isolés, socialement ou géographiquement, vivant de l'abus, de la négligence, de l'intimidation, de la maltraitance, de l'insécurité) ;

Prévoyance envers les aînés constitue aussi une excellente ressource pour les proches qui s'inquiètent d'un possible abus, d'un aîné qui s'isole ou se désorganise, d'un cas de négligence. En consultant Prévoyance envers les aînés, toute personne a accès à des conseils, peut être mis en contact avec une Sentinelle formée pour aider et accompagner vers les ressources appropriées.

### TERRITOIRE DESSERVI

Les MRC des Laurentides, des Pays-d'en-Haut, d'Antoine-Labelle et d'Argenteuil, régions où plus d'un tiers de la population est âgée de 55 ans et plus.

Portez attention aux aînés qui vous entourent et aidez Prévoyance envers les aînés à prévenir les comportements inacceptables afin d'améliorer la qualité de vie des aînés et leur permettre de retrouver la quiétude, une meilleure qualité de vie et une autonomie leur permettant de demeurer à domicile le plus longtemps possible.

VOUS NE SAVEZ PAS À QUI VOUS ADRESSER ?

# PRÉVOYANCE EST LÀ POUR VOUS !

Prévoyance envers les aînés des Laurentides est au service des aînés vivant des situations de vulnérabilité, d'abus et de maltraitance.

**1 844 551-6032**

[info@prevoyanceaines.org](mailto:info@prevoyanceaines.org) • [prevoyanceaines.org](http://prevoyanceaines.org)



Prévoyance envers les aînés des Laurentides

ÉCOUTE • RÉCONFORT • ACCOMPAGNEMENT  
GRATUIT • CONFIDENTIEL



On planifie

## Aquamation et autres procédés funéraires écoresponsables

**Au moment de faire vos préarrangements funéraires, une question vous sera invariablement posée : préférez-vous être incinéré ou enterré dans un cercueil? Or, d'autres solutions existent si l'on désire éviter ces procédés traditionnels pour le moins polluants. Zoom sur l'aquamation et les autres options « vertes »!**

### Aquamation (hydrolyse alcaline)

Comme son nom le laisse présager, ce tout nouveau procédé utilise l'eau. Son principal avantage est que, comparativement à la crémation et à l'inhumation, l'hydrolyse alcaline ne laisse qu'une faible empreinte carbonique. Lors de l'aquamation, le corps est en quelque sorte « dissout » dans l'eau et, au terme du processus, les restes sont réduits en cendres (poussières d'os) et remis à la famille du défunt.

### Humusation

Ce principe innovateur — en processus de légalisation dans certains pays — consiste littéralement à « composter » le corps du défunt. Après plusieurs mois passés dans un bassin de copeaux ou de sciure additionné d'une solution aqueuse sucrée et de micro-organismes, celui-ci se transforme progressivement en un humus sain et fertile. Ne faire qu'un avec la terre, voilà une perspective qui pourrait plaire à plusieurs amoureux de plein air!

### Urnes écologiques

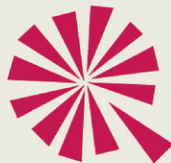
Il est en outre tendance de placer les cendres du défunt dans une urne biodégradable avec du terreau et une bouture d'arbre et de planter celle-ci (ex. : dans une forêt privée). Aucune pollution ne sera générée lors de cet enterrement naturel et, en prime, un arbre magnifique grandira en mémoire du disparu!

Enfin, il est possible d'opter, en toute simplicité, pour une urne funéraire décomposable dans la terre ou dans l'eau (ex. : confectionnée en glace ou avec un mélange de sable et de gélatine).

Intéressant, n'est-ce pas?



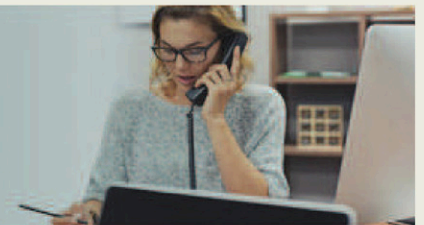
PRÉSENT  
À CHAQUE  
INSTANT



COOPÉRATIVE  
FUNÉRAIRE  
BRUNET  
DEPUIS 1982

NOUVEAU

Arrangements pour décès  
ou arrangements préalables  
disponibles par téléphone



**Ce n'est pas agréable à faire.  
Mais c'est vraiment utile pour vos proches le moment venu.**

Faites vos arrangements préalables dès maintenant avec une coopérative funéraire et bénéficiez d'un accompagnement bienveillant empreint de transparence et de respect. Offrez la tranquillité d'esprit à vous et à vos proches. **819 275-8555 | [www.coopfbrunet.com](http://www.coopfbrunet.com)**

632, rue de la Madone  
**Mont-Laurier**, Qc J9L 1S9  
819 623-6232

680, rue de la Madone  
**Mont-Laurier**, Qc J9L 1S9  
819 623-3751

456, 12<sup>e</sup> Avenue  
**Ferme-Neuve**, Qc J0W 1C0  
819 587-3769

19, rue Principale Nord  
**Maniwaki**, Qc J9E 2B1  
819 449-6082

473, L'Annonciation Sud  
**Rivière-Rouge**, Qc J0T 1T0  
819 275-8555

MEMBRE DE LA FÉDÉRATION DES COOPÉRATIVES FUNÉRAIRES DU QUÉBEC

 On parle finances **Publireportage**

# Des stratégies pour chaque situation!

Avec le temps et les situations de chacun, les stratégies changent et méritent d'être révisées. Voici quelques astuces fiscales qui pourraient valoir le coût d'être examinées avec votre conseiller, comptable ou fiscaliste.

## En préretraite?

Si vous êtes un couple dont les revenus seront inégaux à la retraite, vous pourriez envisager la stratégie de fractionnement à 100 % des rentes d'un FERR afin de répartir les revenus du couple entre les deux conjoints dans l'objectif ultime que le couple paie moins d'impôt lors du retrait. Pour être optimale, cette stratégie doit être mise en place si vous anticipez que vos revenus soient inégaux à la retraite et le tout se doit d'être préparé bien avant la retraite.

Sachez que si vous n'avez pas mis en place cette stratégie lors de votre période d'accumulation, au moment du retrait FERR, le fractionnement sera alors d'un maximum de 50 %. Par ailleurs, vous devez avoir 65 ans ou plus en tant que rentier pour procéder au fractionnement.

## Vous êtes à la retraite ou en préretraite, avez-vous maximisé vos régimes REER et CELI?

Songez à fractionner vos revenus en faisant un don à votre conjoint ou à vos enfants majeurs pour qu'ils puissent cotiser à leur propre CELI.

Vous avez la possibilité de donner de l'argent à un enfant majeur ou à votre conjoint pour qu'il cotise à son CELI sans que les règles d'attribution s'appliquent. Cela signifie que les revenus de placement provenant des sommes que vous aurez données à votre enfant majeur ou conjoint pour qu'il cotise à son CELI ne seront pas ajoutés à vos revenus imposables.

Il est important de rappeler que l'argent donné à votre enfant ou à votre conjoint pour une cotisation à son CELI ne vous appartient plus.

Le CELI est particulièrement avantageux au moment du retrait : comme le montant retiré du CELI ne s'ajoute pas au revenu familial, il n'y a aucun impôt à payer ni aucune incidence négative sur les programmes sociaux à recevoir.

## Au Québec :

- Les sommes accumulées dans le REER pendant le mariage font partie du patrimoine familial. Advenant un divorce, les portefeuilles REER seront partagés entre les deux conjoints. Si le couple n'est pas marié, il est préférable que les conjoints signent au préalable une entente de séparation afin de prévoir la façon dont le portefeuille REER sera partagé s'il y a séparation.
- Le CELI ne fera pas partie du patrimoine familial.
- En désignant par testament votre conjoint comme bénéficiaire de votre CELI, celui-ci pourra être transféré dans le CELI de votre conjoint sans affecter ses droits de cotisation.

De bons conseils, c'est avantageux. Parlez-en avec votre conseiller Desjardins.

# Se démarquer du peloton



## C'est le plan de retraite de Martin

Pour obtenir, vous aussi, un accompagnement personnalisé vers une retraite à la mesure de vos passions, prenez rendez-vous avec un conseiller.

[desjardins.com/retraite](https://desjardins.com/retraite)

 **Desjardins**

# Les bienfaits de l'activité physique

AVEC FRANÇOIS BELLE-ISLE



**L'exercice n'est pas une panacée, mais la pratique régulière d'une activité physique, quelle qu'elle soit, provoque chez l'être humain des effets positifs! Si l'hésitation vous hante et vient freiner votre élan du premier pas, du premier coup de pédale, de la première rencontre avec la sueur, sachez que votre corps vous remerciera par la suite en sécrétant, entre autres, la sérotonine, cette hormone responsable du bien-être et du coup, vous réduirez également l'hormone responsable du stress: le cortisol.**

Bouger quotidiennement améliore le corps dans son ensemble, les capacités physiques deviennent généralement plus efficaces et l'amélioration des aptitudes mentales réduit grandement les chances de développer une dépression ou de vivre de l'anxiété.

Vous profiterez également du moment présent et une bonne façon d'y arriver est de se préparer un horaire en fonction de votre pratique sportive. Peu importe l'heure de la journée, ce qui compte, c'est de bouger. Ciblez entre 30 à 60 minutes quotidiennement et vous obtiendrez des résultats fort enviables.

Dans notre monde qui défile de plus en plus vite, il faut faire preuve de patience et de constance dans notre pratique sportive. Le plus grand piège de la pratique sportive provient du trop, trop vite. Bref, trop en faire, trop vite. Souvent, l'engouement du retour au jeu fera en sorte que les bouchées seront doubles, ce qui entraîne parfois une blessure, qui mène à un arrêt de l'activité, un découragement, une remise en question et ultimement (on ne le souhaite pas) l'abandon.

Une façon d'éviter ce piège est de joindre un club sportif, un groupe d'entraînement, ou simplement pouvoir compter sur un ou une partenaire qui créera chez vous un sentiment d'être redevable.

Finalement, notre pays offre les quatre saisons, eh oui, vous pouvez bouger, peu importe le temps de l'année. Autant que possible, bougez dehors et souvent. Une simple marche en forêt éveillera les sens olfactif, visuel, auditif, kinesthésique, et cette activité est gratuite et très accessible.

Je termine en vous donnant des indices pour le choix d'activités en fonction du vieillissement. Il y a trois grands axes: les exercices aérobiques, les exercices de souplesse et les exercices de renforcement musculaire.

## Quelques exemples

- **Sports aérobiques**  
Natation, vélo, marche, marche nordique, course, vélo, ski de fond, danse
- **Sports de renforcement musculaire**  
Poids et haltères, circuit d'exercices
- **Sports d'agilité et de souplesse**  
Yoga, étirements, badminton, tennis, pickleball, Pilates

## Un peu de moi!

En juin 2019, après une carrière bien remplie à titre d'enseignant en éducation physique à l'école secondaire catholique régionale de Hawkesbury dans l'Est ontarien, j'ai décidé d'annoncer ma retraite. Parallèlement à ma carrière d'enseignant, j'ai toujours été entraîneur, non seulement auprès des élèves de mon école, mais également auprès d'une clientèle adulte, et ce, depuis plus de 35 ans. Course à pied, course en sentiers, vélo, nage, triathlon, ski de fond, ski alpin... C'est donc un plaisir de partager ma passion avec vous!



VOTRE SANTÉ  
ME TIEN  
À COEUR!

**Caroline  
Labelle**  
Infirmière aux.

## Service de vaccination selon votre statut vaccinal

Disponible à votre domicile, à ma clinique ou sur votre lieux de travail.  
Service offerts dans la MRC d'Antoine-Labelle, Labelle, Maniwaki et ses environs.  
Vaccins non inclus. Services disponibles seulement pour adultes.

## Service d'injection

Il est possible d'avoir le service d'injection de médicaments sous-cutanée, intramusculaire, intraveineux etc.

## Vaccin pour la grippe disponible à la clinique et même à votre domicile.\*

\*Le prix diffère selon certains critères d'admissibilité et d'endroits où sera donné le vaccin.



SOINS DE SANTÉ DU NORD

742, rue de la Madone, Mont-Laurier J9L 1S9

 **819-440-2024** | [soinsdesantedunord@outlook.com](mailto:soinsdesantedunord@outlook.com)

## Que veut dire « l'épine de Lenoir ou fasciite plantaire » ?



**L'automne, les randonnées apportent leur lot de beauté de nature, mais aussi les douleurs aux pieds.**

L'épine de Lenoir est une excroissance osseuse sur le talon qui crée une pression sur le fascia plantaire qui cause une douleur aiguë, une difficulté à la marche et même des compensations au niveau de la démarche. Cette douleur augmente au cours de la journée et atteint son plus haut niveau à la fin de journée.

La fasciite plantaire est une inflammation du fascia plantaire qui est caractérisée par une douleur aiguë après le repos. C'est une douleur qui peut nécessiter plus de temps à traiter et intervention de plusieurs professionnels.

Il est important de ne pas marcher nu-pieds, de diminuer et même arrêter les activités prolongées debout lesquelles peuvent causer la douleur. Des exercices d'étirement, surtout après une période de repos prolongée, sont recommandés. Consultez votre médecin ! Des orthèses plantaires et des chaussures orthopédiques pourraient être complémentaires au traitement.

L'orthèse plantaire et une paire de chaussures orthopédiques supporteront le pied et diminueront les pressions au talon. Si l'inflammation persiste, le médecin pourrait recommander, des bas médicaux, de la compression par taping, le bas de Strasbourg et la botte de décharge.

Glace ou chaleur? Pour le début la glace le soir pour calmer l'inflammation mais après la chaleur peut être plus efficace et des fois une combinaison des deux.

Consultez votre orthésiste pour un suivi car il est possible de modifier les orthèses plantaires car elles peuvent évoluer pour s'adapter au changement.



**JEAN MARCHAND, TP  
ORTHÉSISTE DU PIED CERTIFIÉ**

Votre médecin établira le diagnostic et l'orthésiste, membre de l'Association des Orthésistes et des Prothésistes du Québec ([www.membresensante.com](http://www.membresensante.com)) vous guidera dans le choix de la chaussure orthopédique, de l'orthèse plantaire pour les traitements.

## PENSEZ À VOS PIEDS

**Prenez rendez-vous,  
consultez en premier  
votre orthésiste-prothésiste**

**LABORATOIRE  
JM ROSS**

ORTHÈSES DU PIED  
ET CHAUSSURES

POUR UN CONFORT OPTIMAL

**Évaluation biomécanique et conseils sur place!**



>P011021-1

\* Aucune obligation d'achat.

ORDRE DES  
TECHNOLOGUES PROFESSIONNELS  
DU QUÉBEC

AOPQ  
ORTHÉSISTES PROTHÉSISTES  
DU QUÉBEC

## Prothèse capillaire Cheveux naturels ou fibres de synthèse?

La prothèse capillaire complète (perruque) a beaucoup évolué dans la confection du bonnet, mais la matière de cheveux également. Nous sommes maintenant loin des prothèses des années 60-70.

Voici les avantages et inconvénients des prothèses capillaires en cheveux naturels (humains) et cheveux en fibres de synthèse (synthétiques).

**Cheveux naturels :** Comme les vrais cheveux, très naturels, de grosseur fine à moyenne tout dépend de quel pays ils proviennent. L'entretien est similaire aux cheveux réels. Cependant, les produits d'entretien utilisés sont très différents de ceux qu'on a l'habitude de prendre. Pourquoi? Parce que le cheveu est cousu ou injecté. Les avantages : cheveux et texture naturels. Les inconvénients : on doit les coiffer souvent, car ils se décoiffent comme vos cheveux naturels.

**Cheveux en fibres de synthèse :** La fibre de synthèse ressemble à s'y méprendre aux cheveux naturels. Il existe différentes catégories de fibres, tout dépend de la qualité. Les avantages : restent toujours coiffés, la couleur ne change pas dû au soleil et peuvent être coiffés de différentes façons par un maître perruquier. Cette prothèse est très facile d'entretien et plus durable pour les clients(es). Les inconvénients : faire attention aux sources de chaleur extrême, mais si cela arrive cela peut souvent être réparé par un maître perruquier. La technologie avance, car il existe maintenant des fibres qui résistent à un certain niveau de chaleur.

Peu importe le choix du look des clients(es), le confort est aussi important!

Saviez-vous qu'il existe un programme gouvernemental AVD/AVQ pour les personnes ayant de l'alopécie complète permanente? 500.00\$ est autorisé par année. Une prescription est requise pour faire la demande d'acceptation.

Saviez-vous qu'avec une prescription d'alopécie permanente, le montant de votre achat peut être déductible d'impôt? Informez-vous à votre professionnel.



**JEANNOT LAROCQUE**

Propriétaire de la Clinique Jeannot Larocque, spécialiste en remplacement capillaire et certifié en ajustement de prothèses mammaires et Trichologiste en soin capillaire.



**Prothèses et vêtements**  
Postopératoires, vêtements de compression, prothèses mammaires et sous-vêtements adaptés, etc.

Nous avons  
à coeur  
votre santé





**Prothèses capillaires**  
Perruques, volumateurs, foulards, colle/tape, etc.

Trichologie | Soins capillaires | Prothèses mammaires

**Clinique Jeannot Larocque**

511, rue Mercure, Mont-Tremblant | 819-425-0939 | [jeannotlarocque@sympatico.ca](mailto:jeannotlarocque@sympatico.ca)  
SUR RENDEZ-VOUS SEULEMENT

\*Cet établissement respecte les normes sanitaires.

## On parle santé

# Ayez votre santé oculaire à l'œil!



Le glaucome est la deuxième cause de cécité en Amérique du Nord, après le diabète.

On oublie parfois que la santé de nos yeux peut elle aussi se détériorer avec l'âge. Or, il est bon de l'avoir à l'œil puisque la prévention est le maître mot afin d'éviter des troubles de l'œil sérieux et fréquents, tels que le glaucome et la cataracte.

### Le glaucome

Le glaucome est un trouble progressif de l'œil caractérisé par une pression excessive du liquide contenu dans le globe oculaire, qui endommage les cellules du nerf optique. C'est la deuxième cause de cécité en Amérique du Nord, après le diabète. Cette maladie n'entraîne habituellement pas de symptômes, d'où l'importance de passer régulièrement un examen des yeux afin d'en déceler les premiers signes.

En effet, un traitement précoce permet de minimiser ou de prévenir la perte de la vue. Vous devez être particulièrement aux aguets si vous présentez un ou plusieurs des facteurs de risque suivants : antécédents familiaux de glaucome, origine africaine, myopie, blessure antérieure à l'œil, hypertension et diabète.

### La cataracte

Le risque de développer une cataracte augmente lui aussi en vieillissant. Cette maladie se présente sous la forme d'une perte de vision résultant d'un changement de l'équilibre chimique dans le cristallin de l'œil. Une vision trouble, la sensation d'avoir un voile sur les yeux, l'apparition de taches dans le champ de vision et une certaine sensibilité à la lumière forte en sont les premiers symptômes.

Toutefois, la cataracte peut progresser pendant des années avant que vous vous rendiez compte que vous en êtes atteint. Encore une fois, un examen périodique par un optométriste est la meilleure méthode pour prévenir des complications telle une chirurgie visant à remplacer le cristallin voilé par un cristallin artificiel.



LUNETTERIE  
beland

À PARTIR DE

99 \$

MONTURE + LENTILLES  
Simple vision  
résistantes aux rayures &  
antireflets

MONTURE + LENTILLES  
Progressives HD  
à vision élargie, résistantes  
aux rayures & antireflets

À PARTIR DE

249 \$



939 boulevard Albiny-Paquette, Mont-Laurier, QC, J9L 2Z9  
819-499-1880

 On parle santé



## Patrick Norman nouveau porte-parole du programme Pair

**SALLE DE RÉDACTION**  
info@tempsdevivre.ca

**C'est avec grand plaisir que le Programme Pair annonce que l'auteur-compositeur-interprète Patrick Norman devient le nouveau porte-parole du programme qui offre un service d'appels automatisés gratuit pour les usagers.**

Patrick Norman, né à Montréal le 10 septembre 1946, a récemment fêté 50 ans de carrière. Il est apprécié par les Québécois et ses succès sont bien connus. On peut penser entre autres à sa chanson « Quand on est en amour ».

« M. Norman n'a pas hésité à accepter notre demande et s'impliquera personnellement et bénévolement pour faire connaître le programme Pair à tous les Québécois et Québécoises, comme l'a fait son prédécesseur Michel Louvain », indique-t-on.

Pour information,  
contactez la Centrale  
Nationale de Surveillance  
Pair: [www.programmepair.ca](http://www.programmepair.ca),  
1-877-997-7247,  
[info@programmepair.ca](mailto:info@programmepair.ca).  
(Photo gracieuseté)

Pair offre la possibilité aux personnes âgées de recevoir un appel quotidien sans frais pour augmenter leur sentiment de sécurité et de demeurer à domicile le plus longtemps possible.

Le programme Pair est un service d'appels automatisés quotidiens qui est offert, sans frais, aux aînés du Québec et à ceux qui en ont besoin. Chaque jour, à la même heure, les membres reçoivent un appel téléphonique. Si après trois tentatives ils n'ont pas répondu, une alerte est déclenchée et un opérateur la prend en charge. Des répondants sont alors contactés et au besoin les services d'urgence interviennent.

### Le programme Pair sauve des vies

Pair est offert par plusieurs organismes locaux à travers le Québec et a été créé en 1990. Depuis son lancement, ce service a fait des millions d'appels et a secouru des centaines de personnes. De nombreuses vies ont été sauvées!

Isolation Charbonneau est fière d'appuyer le Programme-PAIR ainsi que son porte-parole Patrick Norman !



# ISOLATION

## Charbonneau & fils

RBQ : 5712-5122-01







**819 499-1596 | 844-515-4838**  
[www.isolationcharbonneau.com](http://www.isolationcharbonneau.com)  
 sans frais : 844 515-4838

 On appuie

## 122 000 \$ pour humaniser le « Grand Passage »

**C'est pour favoriser le mieux-être collectif que le fonds du Grand Mouvement Desjardins a été mis sur pied. Depuis sa création en 2016, c'est 100 millions de dollars qui ont été distribués à des organismes du Québec et de l'Ontario. Victime de son succès, le projet s'est vu bonifier de 150 millions supplémentaires.**

Sa mission est de soutenir des projets qui ne pourraient exister sans le soutien financier extérieur. Les organismes qui veulent obtenir de l'aide font une demande au Fonds du Grand Mouvement. Par la suite, le projet est évalué par un comité qui doit obtenir l'aval de la table de concertation régionale pour bénéficier d'une contribution financière.

C'est de cette façon que l'organisme La Traversée a pu bénéficier de la vague créée par le Fonds du Grand Mouvement Desjardins en obtenant 100 000 \$.

La Traversée est un organisme dont la mission est d'offrir gratuitement des soins palliatifs et un soutien psychologique aux personnes en fin de vie de la région des Laurentides. Située à Mont-Tremblant, la maison permet aussi à la famille de vivre cette « Traversée » tout en douceur en séjournant sur place.

Patrick Lachapelle, directeur général de la Caisse Desjardins de Mont-Tremblant, dit avoir été très touché par la mission de La Traversée. C'est pourquoi la Caisse Desjardins de Mont-Tremblant a senti le besoin de bonifier le don du Fonds du Grand Mouvement de 22 000 \$ pour permettre l'aménagement d'un salon et d'une terrasse.

La mission de la Maison La Traversée rejoint tout le monde, puisque personne n'échappe à la mort. « C'est un projet porteur et significatif pour la région des Laurentides et nous tenions à participer à leur naissance », révèle M. Lachapelle.

On lui donnera raison. C'est une merveilleuse façon d'humaniser notre grand passage que de permettre à ceux qui partent d'être en paix et à ceux qui restent de renaître.

La mission de la Maison La Traversée rejoint tout le monde, puisque personne n'échappe à la mort. « C'est un projet porteur et significatif pour la région des Laurentides et nous tenions à participer à leur naissance », révèle M. Lachapelle.



### Accompagner à fond

La Maison de soins palliatifs La Traversée est soutenue par le Fonds du Grand Mouvement

Ensemble, nous améliorons le quotidien des personnes en fin de vie et de leurs proches.



 On appuie

## La Traversée : havre de paix pour personnes en fin de vie

Ouverte depuis octobre 2021 à Mont-Tremblant, la Maison de soins palliatifs La Traversée offre gratuitement ses services d'hébergement, de soins infirmiers et médicaux et d'accompagnement pour les personnes en fin de vie.

L'équipe composée de professionnels de la santé et de bénévoles collabore étroitement pour offrir une atmosphère propice au soutien. « Notre vision globale est holistique, explique Karine Bernard, directrice des soins infirmiers à La Traversée. Tous les membres de notre équipe sont encouragés à développer leurs compétences en relation d'aide. »

Une nouveauté dans la région, La Traversée offre un type de soins palliatifs parfois méconnu des citoyens. « Nous souhaitons faire connaître nos services pour que les gens commencent dès maintenant à ouvrir le sujet avec leurs proches, explique Mme Bernard. De cette façon, ils auront l'occasion de planifier leurs derniers moments et de les vivre dans un environnement paisible sans devoir nécessairement passer par les hôpitaux, qui sont souvent débordés. »

En plus des soins médicaux actuellement offerts, l'équipe de La Traversée travaille à développer plusieurs services qui favoriseront le bien-être émotionnel des clients et de leurs familles, tels que la visite de musiciens et d'agents spirituels, des sessions



de méditation pleine conscience et de la zoothérapie.

« On soigne les personnes en fin de vie en soulageant leurs symptômes pour qu'elles puissent passer leurs derniers jours dans la dignité et la sérénité, et qu'elles vivent de beaux moments dans un environnement confortable et serein. C'est là que la Maison prend tout son sens. » conclut-elle.

Pour être admise à la Maison, une personne doit avoir eu pronostic médical de moins de trois mois et être en phase terminale. La demande doit être faite par un(e) professionnel(le) de la santé (médecin, infirmier(ère), travailleur(euse) social(e)). Une liste complète des critères d'admission est disponible sur le site web de la Maison, à [fondationlatraversee.com](http://fondationlatraversee.com). Les services de la Maison sont ouverts aux résidents des MRC des Laurentides, Pays d'en Haut et Antoine Labelle.



## UN PROJET HUMAIN AU COEUR DES LAURENTIDES

ACCOMPAGNER LES PERSONNES EN FIN DE VIE AVEC DIGNITÉ ET CONFORT

Pour plus d'information ou pour faire un don :

 [www.facebook.com/MaisonLaTraversee](https://www.facebook.com/MaisonLaTraversee)

 [www.fondationlatraversee.com](http://www.fondationlatraversee.com)

**819 421-2585**



FONDATION  
**LA TRAVERSÉE**  
Maison de soins palliatifs

**BÉNÉVOLES RECHERCHÉS**

## On sort avec papi et mamie

# 10 activités à faire avec les petits-enfants dans le temps des Fêtes



**#1 Glissades du Domaine des Pays d'en Haut**  
Avec ses pistes à couper le souffle et sa dénivellation de 80 mètres, Les Glissades du Domaine, situées à Piedmont dans les Laurentides, sont une activité hivernale qui saura ravir petits et grands! Accessible pour toute la famille, on y retrouve quatre niveaux de difficulté et cinq types d'embarcations pour votre plaisir. **Pour en savoir plus: [www.glissade.ca](http://www.glissade.ca)**

**#2 Parc Omega sous la neige**  
Situé à Montebello, en Outaouais, le Parc Omega propose un parcours safari de 12 km à faire avec votre véhicule afin de découvrir les animaux sauvages du Canada. Wapitis, bisons, loups, ours et renards sont notamment au rendez-vous dans leur environnement naturel! Ouvert toute l'année, le Parc propose de nombreuses activités dont l'observatoire des loups, un coup de cœur de l'équipe de rédaction! **Pour en savoir plus: [www.parcomega.ca](http://www.parcomega.ca)**

**#3 Musée canadien de l'histoire**  
Situé à Gatineau sur les rives de la rivière des Outaouais, le célèbre Musée canadien de l'histoire accueille plus de 1,2 million de visiteurs chaque année, un achalandage qui en fait l'institution muséale la plus visitée au Canada. « Le Musée, dont l'origine remonte à 1856, jouit de la considération générale en tant que centre d'excellence muséologique qui met en commun ses compétences dans les domaines de l'histoire, de l'archéologie, de l'ethnologie et des études culturelles avec d'autres musées au pays et à l'étranger », indique-t-on. Le Musée des enfants est temporairement fermé en raison de la COVID, à suivre! **Pour en savoir plus: [www.museedelhistoire.ca](http://www.museedelhistoire.ca)**

**#4 Sortie au cinéma**  
Peu importe la météo, une sortie au cinéma est un classique dont on ne se tanne pas! Il suffit de choisir un film adapté à l'âge de vos cocos, et hop, la magie opérera dès que l'écran s'animerá. Plusieurs salles proposent des films en après-midi en plus des projections en soirée, une option intéressante pour les familles.

**#5 Centre d'amusement intérieur**  
Pour jouer au chaud avec les enfants, quoi de mieux qu'une virée dans un centre d'amusement intérieur question de lâcher son fou sans se geler le bout des doigts! Le Centre d'Amusement Fun Junction, à Gatineau, propose une panoplie d'activités qui charmeront les jeunes... et moins jeunes! Mini-golf fluo, laser tag, aire de jeux pour les 7 ans et moins figurent parmi les activités disponibles sur place. **Pour en savoir plus: [www.funjunction.ca](http://www.funjunction.ca)**

**#6 Jeux d'évasion**  
Les jeux d'évasion ont la cote! Lors de ces aventures aux scénarios variés, vous devez déchiffrer les intrigues et trouver des indices en groupe. « Faites connaissance d'un monde soigneusement conçu pour vous plonger dans une expérience passionnante – un monde dans lequel on rentre facilement, mais où il faut déployer toute son intelligence et ses capacités d'observation pour s'en sortir », souligne Mission Liberté ([www.missionliberte.com/fr](http://www.missionliberte.com/fr)) située à Mont-Tremblant. L'entreprise invite les visiteurs à prendre connaissance de leurs recommandations d'âge pour chaque jeu. Du côté de l'Outaouais, au Maître du jeu ([www.maitredujeu.ca](http://www.maitredujeu.ca)), à Gatineau, on propose quatre scénarios de jeux immersifs. L'âge minimum pour participer à un scénario chez Maître du Jeu est de 10 ans.

**#7 Baignade intérieure**  
Que ce soit pour faire quelques longueurs, réaliser la plus belle bombe au tremplin ou jouer à s'éclabousser, une visite à la piscine est un coup de cœur pour plusieurs petits et grands! Plusieurs villes proposent des bains libres à leur piscine municipale, certaines étant équipées de jeux d'eau pour les enfants. Du côté du centre de villégiature de Tremblant, le complexe aquatique Brind'o Aquaclub, proposant glissades et jeux d'eau, devrait rouvrir fin novembre.

**#8 Jouer à des jeux de société**  
Les jeux de société sont une activité rassembleuse très populaire! Beau temps, mauvais temps, des restaurants et salons ludiques accueillent les visiteurs pour jouer sur place et/ou dénicher un jeu à ramener à la maison. Pourquoi ne pas initier vos petits-enfants à vos jeux favoris, tester les leurs ou en découvrir de nouveaux avec eux? Il est notamment possible de jouer à L'Entropique à Mont-Laurier ([www.lentropique.com](http://www.lentropique.com)), au bistro Pârlé à Gatineau ([www.parlebistro.com](http://www.parlebistro.com)) et au restaurant La Table Ludique à Ste-Agathe-des-Monts (<https://restaurant-la-table-ludique.business.site>).

**#9 Visiter un marché de Noël**  
Une activité toute simple pour se plonger dans la magie des Fêtes avec les enfants est de visiter un marché de Noël! Les décorations, les lumières, la musique et la présence de nombreux artisans éveilleront tous les sens des petits visiteurs! Déguster un bon chocolat chaud au coin du feu ou choisir une décoration pour le sapin à un kiosque est une belle façon de conclure cette aventure féérique que ce soit à côté de la maison ou dans un village des environs.

**#10 Visiter un magasin de bonbons**  
Avez-vous le souvenir d'entrer dans un magasin de sucreries et de rester bouche bée devant l'abondance de délices de toutes les couleurs? Visiter un magasin de bonbons est un vrai régal pour les yeux... et les dents sucrées! Attention, les petits-enfants pourraient en ressortir avec des étoiles dans les yeux... et beaucoup d'énergie. Que ce soit chez Noires Régliesses, à Mont-Tremblant, Bonbons et cie, à Saint-Sauveur, Sweet Candy, à Mont-Laurier, ou au coin jujubes au Local à Ste-Agathe-des-Monts, plusieurs commerces proposent une sélection de bonbons à en mettre plein la vue!

« C'est alors que mamie proposa... du lait au chocolat ! »

**Trois Vallées**  
Amoureux du lait



968, boulevard A-Paquette, Mont-Laurier • 819-623-3531

 On lit

Le livre « Ô Paradis », de Réjean Millaire, est publié aux Éditions Lo-Ély. Pour joindre l'auteur, (819) 587-4710, [rejean.millaire@lino.sympatico.ca](mailto:rejean.millaire@lino.sympatico.ca) ou via [www.facebook.com/rejeanmillaireauteur](https://www.facebook.com/rejeanmillaireauteur). (Photo gracieuseté)

Originaire de Ferme-

Neuve dans les Hautes-Laurentides, l'auteur Réjean Millaire partage son temps entre la fiscalité et l'écriture. Sa famille, ses sorties publiques pour des séances de signatures et ses périodes de créativité occupent son temps. « Sauf pendant la période des déclarations de revenus, je vis maintenant au rythme d'un retraité dont la priorité est de vivre pleinement sa retraite, sans contraintes en laissant libre cours à la créativité », se plaît-il à répéter.

## Rencontre avec l'auteur Réjean Millaire « Écrire c'est mettre en mot les émotions »

**JULIETTE PISSARD**  
[info@tempsdevivre.ca](mailto:info@tempsdevivre.ca)

**Réjean Millaire est un auteur au parcours singulier. Ancien comptable, reconverti dans l'écriture de roman, c'est un observateur actif qui puise son inspiration dans la vie de tous les jours. Après la sortie de son premier roman *Justice et conséquences*, un thriller juridique palpitant, l'écrivain change totalement de registre avec son livre *Ô Paradis*.**

**Votre second roman *Ô Paradis* dépeint les déboires du quotidien dans une résidence pour personnes âgées au travers d'une intrigue délirante. Vous y abordez la question de la vieillesse, de l'aide médicale à mourir, du pardon. Pourquoi avoir choisi ces thématiques?**

Ma mère a vécu dans une résidence pour personnes âgées pendant plusieurs années. Atteinte d'Alzheimer elle avait besoin d'une prise en charge totale. J'ai donc passé beaucoup de temps auprès d'elle et j'ai pu observer la vie des résidents entre eux, mais aussi avec le personnel soignant. C'est un endroit particulier où il est question de déclin et de dépendance, mais dans lequel il y a aussi beaucoup de vie, beaucoup de rires.

**On sent dans votre livre que vous avez à cœur de parler des soignants qui travaillent auprès des aînés. Qu'est-ce qui vous a autant touché?**

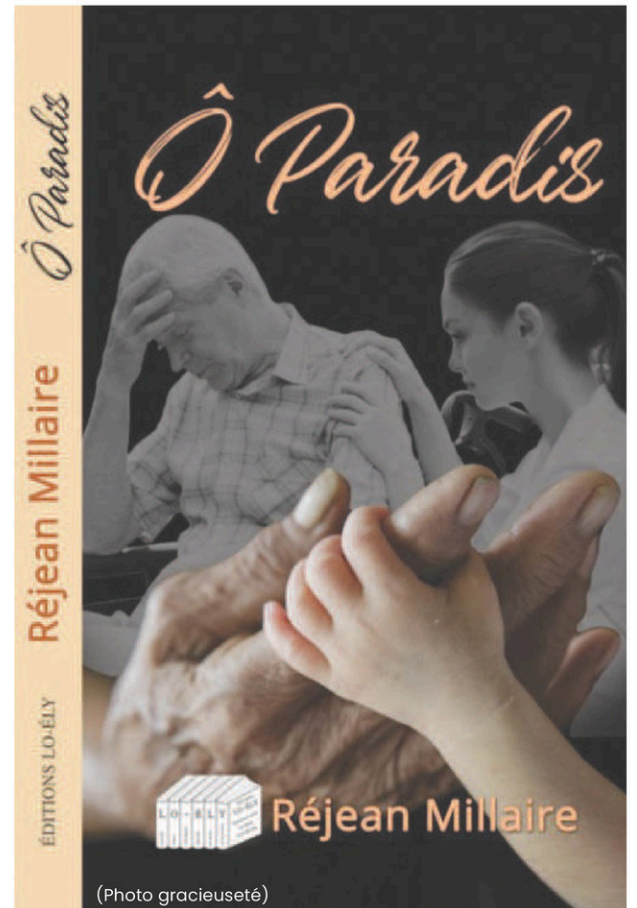
J'ai rencontré là-bas des gens qui font un travail remarquable. C'est même plus qu'un travail, c'est une vocation! Ils ont un rôle crucial, car ils établissent un lien de confiance avec les résidents qui sont parfois très seuls. Les soignants sont là pour leur tenir la main et les accompagner jusqu'au bout. Il y a un lien très fort qui se crée entre eux.

**Vous parlez de l'aide médicale à mourir, un sujet très actuel. Pourquoi est-ce important pour vous?**

J'ai vu mes deux parents décliner jusqu'à devenir méconnaissables, je veux pouvoir choisir le moment où je partirai. Je ne veux pas perdre ma dignité. Je n'ai pas peur de mourir, j'ai peur de la vieillesse, de la maladie, de ne plus être capable de faire les choses par moi-même.

**Est-ce que l'écriture n'est pas finalement un moyen de déjouer la mort?**

Oui, on s'achète sa place d'immortalité sur la planète en écrivant. Écrire c'est mettre en mot les émotions. Je voulais qu'il y ait une trace de moi après ma mort, une trace réelle. Et puis surtout je voulais laisser à mes petits-enfants un souvenir de moi tangible. Qu'ils



puissent être fiers de leur grand-père. Ce sont eux qui m'ont poussé à écrire.

**Vous êtes donc arrivé à l'écriture tardivement, quel a été le déclic?**

Oui! À l'approche de la retraite, j'avais l'angoisse de devenir inactif.

J'ai toujours voulu écrire, mais je ne pensais pas en être capable. Puis j'ai dépassé mes peurs et je suis passé à l'action. J'ai mis quatre ans pour écrire mon premier roman *Justice et conséquences* et deux pour écrire celui-ci. Je suis actuellement en train d'écrire le troisième. Ça demande beaucoup d'investissement et de persévérance, mais c'est une belle aventure!

**Un petit mot pour vos lecteurs?**

« J'ai été beaucoup touché par les personnes qui sont venues frapper chez moi pour me demander une dédicace, acheter un livre, ou simplement discuter. Ma porte est toujours ouverte!

**Pour votre condition de santé, votre pharmacien vous accompagne.**

**Proxim**

**Camille Raby**  
Pharmacienne



**ON EST LÀ POUR VOUS.**

99, 12<sup>e</sup> Rue, Ferme-Neuve  
**819 587-3411**

 On sort



L'origine de mes espèces sera présentée au théâtre Le Patriote de Ste-Agathe-des-Monts le 2 avril 2022 à 20h. Informations: [www.michelrivard.ca](http://www.michelrivard.ca) (Photo Marie-Claude Meilleur)

## Michel Rivard: Au coeur de son or

**JULIE LANDRY-MOREAU**  
[info@tempsdevivre.ca](mailto:info@tempsdevivre.ca)

*Je voudrais voir la mer, Se gonfler de soleil, Devenir un bijou, Aussi gros que la terre.* «Merci de m'avoir emmenée voir la mer», lui ai-je dit. Du haut de mes 7 ans et de mon cœur d'enfant, une parole de gratitude lance le bal de cette rencontre chaleureuse avec l'intemporel Michel Rivard. « Je suis toujours content quand les gens me parlent de l'utilité d'une de mes chansons, c'est toujours agréable et c'est un peu ça qu'on souhaite lorsqu'on lance des bouteilles à la mer ».

L'auteur-compositeur-interprète se sent toujours aussi porté par la créativité, par l'appel de l'art. « Sans tomber dans le mysticisme, je me sens branché à la source », exprime-t-il, branché à ce canal que parcourt l'inspiration pour laquelle il ne prend aucun crédit lorsqu'elle se présente à lui.

« C'est comme une quête et je n'arrive pas à m'arrêter. La motivation du début est encore là, j'ai encore le goût d'écrire la semaine prochaine une meilleure chanson que la dernière. »

-Michel Rivard

Comment en es-tu venu à vouloir plonger dans tes racines et à passer au-delà du connu? lui ai-je demandé. Ce fut un concours de circonstances ainsi que la présence d'une certaine lassitude à l'idée de répéter le même pattern, explique-t-il. C'est alors que sa blonde, qui l'a grandement épaulé à travers ce processus, lui a conseillé: « Et si cette fois, tu faisais le contraire de tout ce que tu as fait par le passé? Et si tu illustrais ton histoire avec la chanson? »

« Je trainais des questionnements sur mes parents, leur relation, depuis des années, un mariage mal assorti, précipité par ma venue qui était un accident ». Son père étant déjà décédé à l'époque, c'est le départ de sa mère qui a su mettre en évidence un élément clé. « Je me suis rendu compte que je me retenais depuis

Auteur-compositeur-interprète, guitariste, comédien, animateur et même humoriste à ses heures, Michel Rivard s'est imposé, au cours des 40 dernières années, comme un créateur de premier plan de la scène culturelle québécoise. Il a mis en œuvre plusieurs de ses talents pour concevoir L'origine de mes espèces, un solo théâtral et musical.

des années de parler de certaines choses; je ne voulais pas au nom de l'art, la ramener à des trucs pénibles, l'analyser, parler de sa mélancolie, de sa tristesse. C'était une façon de protéger sa fragilité en quelque sorte ». L'origine de mes espèces était née.

S'ensuit une exploration, une quête, avec au cœur de celle-ci, un grand questionnement: « Est-ce que je m'en vais vers quelque chose de trop personnel ou je vais avoir l'air d'être en train de faire une confession publique plutôt qu'une œuvre d'art? Je ne voulais pas faire ça, je voulais faire une œuvre d'art. Je voulais que ça touche les gens d'une manière universelle », continua-t-il.

« Je voulais présenter un spectacle divertissant, émouvant et qui porte à la réflexion, mais qui soit, [somme toute], un spectacle. Mes questionnements se sont évanouis en commençant le travail concret avec Claude Poissant (metteur en scène) et Alexia Bürger (dramaturge) ».

Branché à la source, cette mystérieuse fibre universelle qui nous unit tous, une douce et paisible contenance lumineuse se dégage de sa voix aujourd'hui.

«Je suis en paix avec tout, incluant les questions à suspens», m'a-t-il dit. De son origine, il est devenu le comédien.



# 2 POUR 1

solaire, lecture, ordinateur  
ou pour un membre de votre  
famille ou ami (e)



Laboratoire sur place • Service rapide • Réparations • Ajustements

EXAMEN DE LA VUE  
PRESCRIPTION DE L'EXTÉRIEUR ACCEPTÉE

Profitez de nos nombreuses promotions  
Pour tous les goûts et budgets

Michel Hébert, Opticien • 1 855 575-0550 • 819 275-0550 • 

178 Rue L'Annonciation N, Rivière-Rouge

 On bouge

Jacqueline Gareau:  
inspirante,  
généreuse  
et lumineuse

**NATHALIE DESCAMPS**  
info@tempsdevivre.ca

Jacqueline Gareau a gagné plusieurs marathons, dont le fameux marathon de Boston en 1980. Une femme énergique, pleine de vitalité qui, de son parcours d'athlète de haut niveau, a gardé des réflexes simples pour se maintenir en santé.

La course à pied et « jouer dehors » en sont les fondations. Deux passions qui lui permettent aussi de se connecter à la nature.

Elle affirme qu'il n'y a pas d'âge pour commencer à faire de l'exercice physique. Elle-même a commencé à courir à l'âge de 21 ans pour arrêter de fumer. Quelques années plus tard, grâce à un entraînement régulier, à un désir et une volonté sans faille et surtout en étant à l'écoute de son corps, elle est devenue la plus grande marathonienne de l'histoire du Canada.

« Tout est une question d'équilibre pour être dans une santé globale », dit-elle. Un équilibre entre action et repos, entre corps et mental. Elle cite le psychologue canadien Jerry Lynch qui a écrit: « Ce que l'on se dit intérieurement peut soit nous aider ou nous nuire, selon le message ».

Pendant ses marathons, elle pratiquait déjà la visualisation et l'affirmation pour aller au bout de ses objectifs. Ces techniques se sont installées dans sa vie de tous les jours dans sa recherche constante d'équilibre. Elles lui permettent d'écarter les pensées négatives pour laisser place à une merveilleuse vibration de vie.



Jacqueline Gareau, 68 ans, a notamment foulé les sentiers du parc régional Val-David – Val-Morin en septembre à l'occasion de l'Ultranza Trail et elle a été honorée au Demi-Marathon de St-Sauveur le 2 octobre pour sa victoire au marathon de Boston en 1980. (Photo Isabelle Michaud Photographe)

**Équilibre de vie**

Ses secrets pour vivre en bonne santé? Toujours se lancer des défis et faire de l'exercice physique pour « débarquer » du mental, se sentir en connexion avec l'univers qui nous entoure, apprendre à observer sa respiration (même 5 minutes par jour font des merveilles), la relaxation, la visualisation, l'affirmation sont autant de secrets de son bien-être quotidien. À cela s'ajoute une alimentation saine et équilibrée en s'octroyant de petits plaisirs, elle a un faible pour le chocolat noir.

Comment vivre son âge sereinement? À cette question, elle répond: « On n'arrête pas de jouer dehors parce qu'on vieillit, on vieillit parce qu'on arrête de jouer dehors ». Tout est dit!

Jacqueline Gareau donne des ateliers de course pour apprendre à courir de façon naturelle. Elle y enseigne des techniques qui révolutionnent la foulée, l'endurance et le maintien du corps. « La course à pied, c'est exigeant si on court mal », dit-elle. Et d'ajouter que ce sont les muscles du haut du corps qui doivent travailler et qu'il faut renforcer la force du tronc abdominal.

Jacqueline partage sa passion, son expérience et sa philosophie de vie au travers de conférences. Elle participe également activement à promouvoir le domaine de la course à pied auprès des femmes. Quand elle ne court pas, quand elle ne joue pas dehors, elle est massothérapeute. Même dans l'exercice de son activité, elle recherche toujours cet équilibre entre corps et esprit.

Au cours de ses années de carrière, en tant qu'athlète, en tant que maman, en tant que femme, elle a connu des hauts et des bas, elle a du faire des choix, surmonter des peurs et l'obscurité parfois. « Un chemin sans obstacle ne mène nulle part », dit-elle. On gagne en sagesse. On est plus solide.

Pour en savoir plus: [www.jacquelinegareau.ca](http://www.jacquelinegareau.ca)



**MOUVEMENT  
SANTÉ**

*Votre référence en équipement santé*

Pour tous vos besoins en bas de prévention, compression médicale et sportive : service-conseil et enseignement personnalisé. Prenez rendez-vous dès maintenant avec notre ajusteuse certifiée



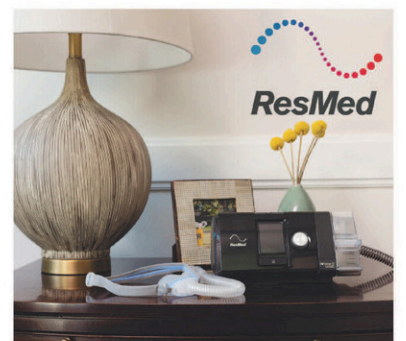
**ACCREDITATION  
AGRÉMENT  
CANADA**

**MOUVEMENT SANTÉ** *l'apnée du sommeil c'est réglé!*

**VOUS SOUFFREZ D'APNÉE DU SOMMEIL OU CROYEZ EN ÊTRE ATTEINT?**

Mouvement Santé et son équipe de professionnels vous accueillent sur rendez-vous pour le suivi de votre traitement ou l'achat d'équipements.

Vous pouvez également passer rapidement le test diagnostique! Nous avons en inventaire des appareils CPAP.



1 888 806-0198 • [www.mouvementsante.com](http://www.mouvementsante.com)

452, rue Mercier, Mont-Laurier • 819 499-3033

 On cuisine

*À l'approche du temps des Fêtes*

## Un entretien festif avec « Monsieur Cocktail »!

Lancés le 1<sup>er</sup> octobre, les nouveaux produits non alcoolisés de Monsieur Cocktail sont ce dont le fondateur Patrice Plante est le plus fier: un amaretto à l'érable élaboré à partir de noix de macadam, d'érable et de mélilot citronné, un spritz apéro rafraîchissant à l'orange et aux mandarines et un gin rose fait à partir de concentré de jus de framboises et d'extraits de zeste de pamplemousse rose.



(Photo Maëlla Lepage)

**JOHANNE BISSON**

info@tempsdevivre.ca

**Avec l'automne qui est déjà bien installé, nous devons trouver des moyens pour contrer la morosité en faisant des activités dans le confort de nos foyers. Pourquoi ne pas en profiter pour se pratiquer à concocter de bons cocktails pour épater nos convives une fois le temps des Fêtes venu! Le mixologue Patrice Plante, fondateur de l'entreprise québécoise Monsieur Cocktail, croit que « tout le monde est capable, à la maison, de réaliser des cocktails parfaits et adaptés à leur mode de vie, qu'il soit effréné, sans alcool ou faible en sucre ». Santé!**

Premièrement, soyez sans crainte et faites-moi confiance: c'est facile comme bonjour avec Patrice

Plante, propriétaire de Monsieur Cocktail, un entrepreneur québécois avec qui j'ai eu l'opportunité de m'entretenir. Un grand passionné qui adore ce qu'il fait et qui veut à tout prix vous transmettre son savoir-faire!

L'agent du bonheur a pensé à tout pour vous! Sa mission précise consiste à simplifier l'expérience de la préparation du cocktail à la maison en la rendant la plus facile possible, mais surtout agréable. La valeur première de son entreprise est de devenir la référence du moment cocktail à la maison dans le respect des goûts personnels de chacun: cocktails avec alcool, sans alcool, sans sucre, etc. en plus d'offrir la plus grande variété de produits possible.

### Passion cocktails!

Le rêve a débuté en 2011 alors que Patrice Plante a laissé son emploi au gouvernement pour faire le saut et poursuivre son rêve soit de travailler comme cuisinier dans un hôtel. Il s'intéressait beaucoup à l'accord cocktail et bouffe et « aux arts de la bouche » comme il le dit si bien. C'est alors qu'il est tombé en amour avec le cocktail.

Il faut dire que M. Plante a une grande passion pour la bonne bouffe en général, la mixologie et bien sûr les relations humaines. Avec le temps, il est devenu le « Apple » de la mixologie, rien de moins. Comme il le dit si bien: « le feu le dévorait ». Il a gagné plusieurs concours de mixologie et en 2015 il faisait le grand saut et partait son entreprise: Monsieur Cocktail. Son objectif: démocratiser

IGA

Famille M-A Piché

- PANIERS DE FRUITS
- BUFFETS DISPONIBLES (CHAUDS OU FROIDS)

OUVERT 7 JOURS

268, 9<sup>e</sup> Avenue, FERME-NEUVE

819-587-3139

AGENCE SAQ VINS ET SPIRITUEUX

Optez pour la fraîcheur,  
agrémentez vos cocktails!  
Pensez à **IGA**!



cet art et surtout corrompre ses clients. Il essayait éperdument de décourager les simples buveurs de vin pour les convaincre d'essayer ses cocktails.

#### Des sirops qui ont la cote

À ce jour, Monsieur Cocktail offre une gamme de 24 variétés de sirops pour préparer des cocktails parfaits. L'entreprise propose aussi des sirops de saison offerts en édition limitée pour des occasions spéciales. Par exemple, le sirop de citrouille épicée a volé la vedette cet automne et un autre produit sera disponible en édition limitée pour la saison froide: le nouveau sirop hivernal à bonhomme Carnaval qui est préparé principalement à partir d'atocas et de cannelle. Il se marie très bien aux ponces, aux cosmos, etc.

Enfin, on retrouve deux produits exclusivement à la SAQ soit le mojito aux fraises ainsi que le Sangria aux bleuets qui sont excellents; je peux en témoigner puisque je les ai testés moi-même!

Tous leurs produits sont fabriqués à la main de façon artisanale et sont préparés à partir d'ingrédients 100% naturels, de première qualité, sans agents de conservation, sans arôme artificiels et aussi sans préservatifs.

Comme si ce n'était pas suffisant, une autre nouvelle en exclusivité: en 2022, Monsieur Cocktail lancera une gamme complète de produits Keto... quelque chose de gros. Je ne peux vous en dévoiler plus pour l'instant puisque ce projet est encore à ses débuts.

*Pour en savoir plus, visitez le site [monsieur-cocktail.com](http://monsieur-cocktail.com). À noter que les produits de Monsieur Cocktail sont disponibles dans les IGA, Metro, Provigo et Maxi, en ligne et dans plusieurs autres endroits partout au Québec. La liste complète des points de vente est disponible sur leur site Internet.*



## Café gourmand à l'amaretto

Pour mettre la cerise sur le sundae, Monsieur Cocktail nous offre deux recettes simples et délicieuses que vous pourrez essayer dans le confort de votre foyer.

- 1 oz d'amaretto sans alcool Monsieur Cocktail
- 0,5 oz de sirop de citrouille épicée Monsieur Cocktail
- 2 oz de lait froid
- 5 oz de café infusé froid
- Crème fouettée et churros (pour décorer)
- Dans un robot mélangeur, ajouter tous les ingrédients et mélanger. \*Verser dans un verre haut. Décorer de crème fouettée et d'un churros. \* Vous pouvez aussi servir une version chaude en versant tous les ingrédients chauds dans votre tasse préférée. (Photo gracieuseté)



## Grog (ponce au rhum)

- 1 oz de rhum ambré (ou gin)
- 0,5 oz de sirop de lime
- 4 oz d'eau chaude
- Rondelle de citron, cannelle et clou de girofle (pour décorer)

Réchauffer une tasse avec de l'eau bouillante puis jeter l'eau au moment de servir. Ajouter tous les ingrédients dans la tasse chaude et mélanger à la cuillère. Décorer d'une rondelle de citron piquée de clou de girofle et d'un bâton de cannelle. (Photo gracieuseté)



# Nouveautés

 **mon épicerie en ligne**

## L'épicerie en ligne êtes-vous prêt?

**Effectuez votre propre commande en ligne et planifiez la cueillette de votre épicerie à l'heure qui vous convient.**

**C'EST SIMPLE ET EFFICACE!**

.....

Pour plus d'information communiquez avec le magasin au 819 623-6984 et demandez André Cadieux  
Disponible 7/7 de 8h à 20h. Des frais de préparation s'appliquent  
Rendez-vous sur le site [www.metro.ca](http://www.metro.ca)

# metro

**Marché Saumure**

**METRO.CA**

 On cuisine



## 4 conseils pour servir un buffet sanitaire et sécuritaire

Allergies, bactéries, virus en tous genres... à notre époque, concevoir un buffet des Fêtes implique de prendre une foule de précautions pour éviter de rendre ses convives malades. Voici quelques consignes de base pour vous guider.

**Choix de mets :** informez-vous des allergies ou intolérances alimentaires de vos invités lors de l'élaboration de votre menu. Le cas échéant, optez pour des ingrédients de substitution : du lait végétal au lieu du lait de vache, des graines de chia plutôt que des œufs, etc. Internet et les livres de recettes pour les personnes allergiques regorgent de solutions futées!

**Méthodes de préparation :** pour concocter vos plats en toute salubrité, lavez souvent vos mains et faites en sorte que votre salive ou vos autres projections (toux, éternuements) n'atteignent pas la nourriture. De plus, évitez la contamination croisée en nettoyant vos ustensiles et vos surfaces de travail à l'eau chaude savonneuse entre chaque recette.

**Température des aliments :** avec la salmonelle, l'E. coli et compagnie, il est essentiel de bien cuire les viandes pour prévenir les intoxications alimentaires. De plus, certains aliments comme les huîtres devraient être gardés au frais (sur des plateaux de glaçons, par exemple).

**Libre-service 100 % sûr :** assurez-vous que tous se lavent les mains avant de se servir au buffet en mettant une bouteille de désinfectant à chaque extrémité de la table. En outre, comme la salive des invités pourrait se retrouver dans les plats s'ils parlent ou toussent au moment de remplir leur assiette, demandez-leur de porter un couvre-visage jusqu'à ce qu'ils soient assis et prêts à déguster leur festin.

*Joyeuses Fêtes et bon appétit!*



*Avez-vous pensé à votre buffet pour les Fêtes?*

**JULES**  
Dépanneur

**Offre de produits prêts-à-manger**

Choisissez votre  
**Dépanneur JULES**

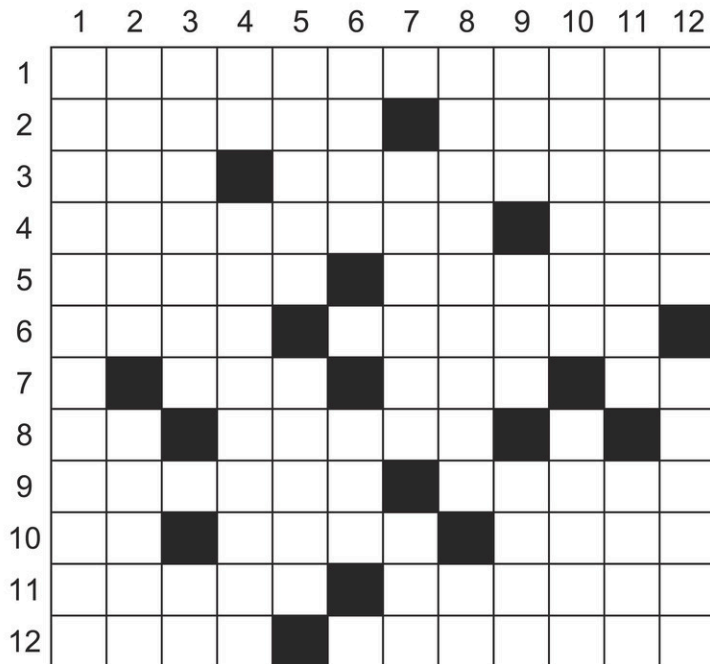
812, rue de la Madone,  
Mont-Laurier

>L07022-1



on se détend **présenté par :**

## Mots croisés



### HORIZONTALEMENT

1. Pas trop mal.
2. Partie dure des dents – Roman policier.
3. Pareil – Émerveillera.
4. Toboggan – Manie.
5. Inflammation de l'oreille – Alarme.
6. Rigoler – Barrage.
7. Région couverte de dunes – Bière – La sienne.
8. Antimoine – Distinct.
9. Mendier – Couleur.

10. Habitudes – Membrane de l'œil – Bague.
11. Endroit très chaud – Degré de sensibilité.
12. Ville du sud-est de la France – Égrener.

### VERTICALEMENT

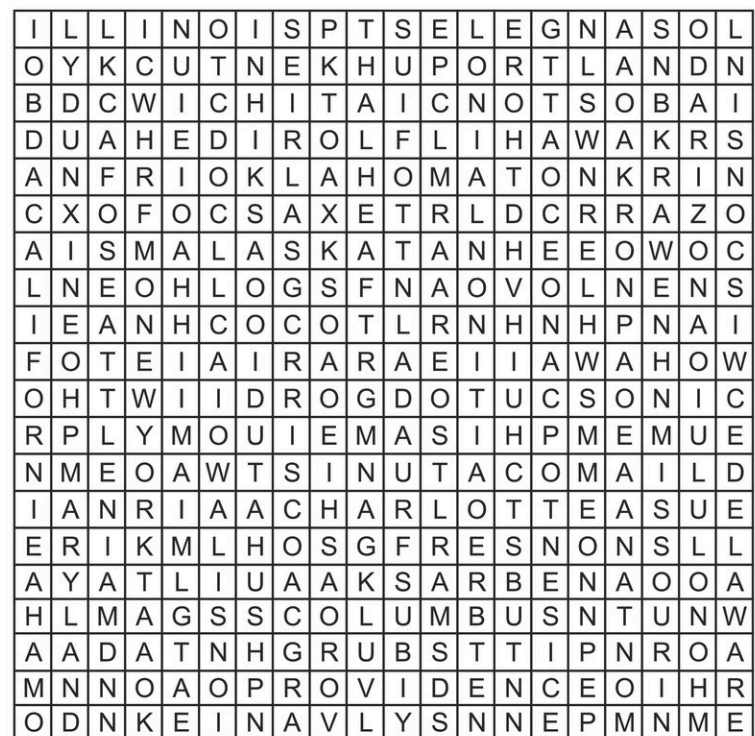
1. Truculents.
2. Qui est au courant – Torse.
3. Relatif au soleil – Vieux do.
4. Tellement – Répétitive.
5. Amphithéâtre – Pas beaucoup.
6. Poupon – Sélection.
7. Bougre – Poche.
8. Débarrasser de ses poux – Cobalt.
9. Flexible – Chemin – Œuvre musicale.
10. Notables – Oui dit de manière familière.
11. Orifices du nez – Abri.
12. Empreinte – Conduire.



## Mots cachés

Thème : Tournée américaine / 10 lettres

- |   |   |   |  |  |   |
|---|---|---|--|--|---|
| <b>A</b><br>AKRON<br>ALASKA<br>ANCHORAGE<br>ARIZONA<br>ATLANTA<br>AUSTIN<br><b>B</b><br>BOSTON<br>BUFFALO<br><b>C</b><br>CALIFORNIE<br>CHARLOTTE<br>CHICAGO | <b>COLORADO</b><br>COLUMBUS<br>CONNECTICUT<br><b>D</b><br>DALLAS<br>DELAWARE<br>DENVER<br><b>F</b><br>FLORIDE<br>FRESNO<br><b>H</b><br>HARTFORD<br>HAWAII | <b>HONOLULU</b><br>HOUSTON<br><b>I</b><br>IDAHO<br>ILLINOIS<br>IOWA<br><b>K</b><br>KANSAS<br>KENTUCKY<br><b>L</b><br>LOS ANGELES<br><b>M</b><br>MAINE<br>MARYLAND | <b>MEMPHIS</b><br>MIAMI<br>MICHIGAN<br>MISSOURI<br>MONTANA<br><b>N</b><br>NEBRASKA<br>NEW YORK<br>NEWARK<br><b>O</b><br>OHIO<br>OKLAHOMA<br>OMAHA<br>ORLANDO | <b>P</b><br>PENNSYLVANIE<br>PHILADELPHIE<br>PHCENIX<br>PITTSBURGH<br>PORTLAND<br>PROVIDENCE<br><b>R</b><br>RICHMOND<br><b>S</b><br>SEATTLE | <b>T</b><br>TACOMA<br>TEXAS<br>TUCSON<br><b>U</b><br>UTAH<br><b>W</b><br>WICHITA<br>WISCONSIN |
|---|---|---|--|--|---|



SOLUTION DE CE MOT CACHÉ : WASHINGTON

# SOYEZ PRÊTS POUR L'HIVER



→L07196-1

On parle beauté

## La beauté n'a pas d'âge

Coup de cœur  
PRODUIT VEDETTE

### SÉRUM 3,5% VITAMINE C ÉCLAIRCISSANT ET ANTI-TACHES

Ce sérum booster d'éclat aide à rafraîchir et rajeunir votre peau, pour un teint d'apparence saine. Enrichie en vitamine C, en acide salicylique et en niacinamide, sa formule puissante aide à réduire l'apparence des taches brunes et ajoute de la luminosité à votre peau. Sa texture soyeuse agit pour lisser la peau, la laissant douce au toucher.



### LIFT CRÈME RAFFERMISSANTE NUIT

Anti-rides: la peau paraît plus lisse et l'apparence des rides est réduite. Fermeté: une peau bien hydratée paraît plus tonique et plus ferme. Éclat: favorise l'éclat et révèle une peau lumineuse et d'apparence saine. Sa texture à absorption rapide apporte une texture souple sensation de confort sur la peau et hydratation durable.



### SOIN YEUX ANTI-ÂGE AU LAVANDIN BIOLOGIQUE

Enrichi avec du lavandin biologique, de l'huile d'argan biologique et de la vitamine E, ce traitement rend efficaces les soins des yeux biologiques au lavandin. Il réhydrate la peau et régénère la douceur et la luminosité de la peau autour des yeux. Certifié Ecocert Cosmos Organic, formule végétalienne, sans parabènes, testé dermatologiquement, ingrédients issus du commerce équitable et parfum naturel 100% naturel.



## Rosacée ? Voici des conseils !

- Utilisez un nettoyant doux pour le visage
- Choisissez une crème hydratante non parfumée
- Appliquez tous les jours un écran solaire (FPS minimale de 30), particulièrement avant une longue exposition au soleil



### Proxim Nancy Cloutier et Philippe Pelletier

321, boul. Albiny-Paquette  
Mont-Laurier • 819-623-3311

469, rue de la Madone  
Mont-Laurier • 819-440-2011

Pharmaciens-propriétaires affiliés à **Proxim**

Les pharmaciens sont les seuls responsables de l'exercice de la pharmacie

 On parle mode



Mode

## 2 conseils mode pour mettre en valeur les femmes de 60 ans et plus

**Sans aucun doute, les vêtements jouent un rôle important quand il est question de se sentir belle et en confiance. Besoin de conseils pour vous présenter sous votre meilleur jour? Suivez le guide!**

Choisissez la bonne couleur : le noir a tendance à durcir les traits, ce qui s'avère peu flatteur. Si vous aimez les tons foncés, misez sur le bleu marine, le gris anthracite ou le vert forêt, par exemple. Les couleurs vives, comme le bleu royal, donneront pour leur part de l'éclat à votre teint. Vous avez les

cheveux gris? Évitez les bruns et les oranges et optez pour des couleurs froides.

Privilégiez la sobriété : les robes à gros motifs, les décolletés plongeants, les jupes trop courtes et les chandails très moulants sont autant d'éléments qu'il vaut mieux abandonner après un certain âge. Ainsi, portez des robes plutôt unies que vous accessoriserez judicieusement, des jupes au-dessus du genou et des encolures rondes (poitrines menues) ou en V (poitrines fortes), par exemple. Si vous aimez les hauts ajustés, choisissez un tricot assez épais.

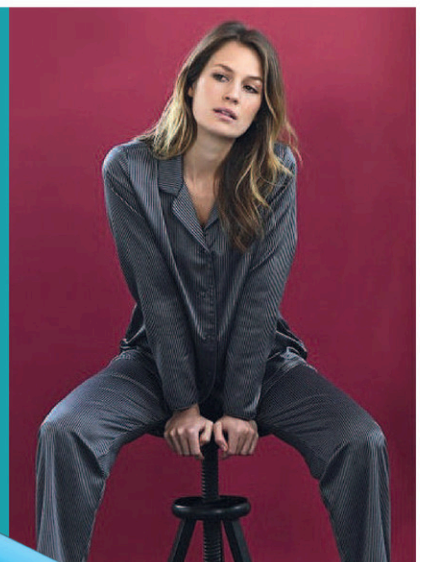
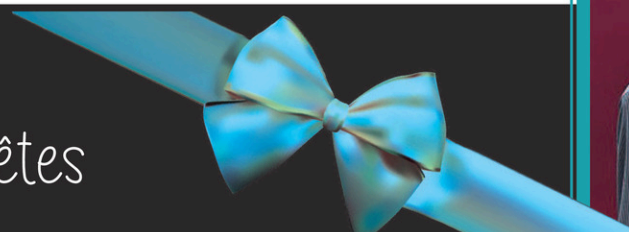
Pour des conseils personnalisés, consultez les stylistes des boutiques de votre région!



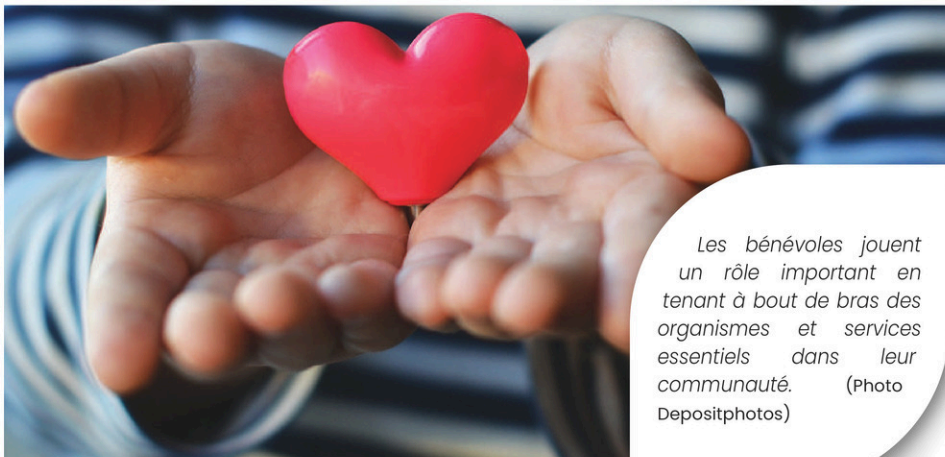
532 de la Madone, au centre-ville de Mont-Laurier

LINGERIE **Vanessa**

Certificats-cadeaux disponibles pour les Fêtes



 On bénévole



Les bénévoles jouent un rôle important en tenant à bout de bras des organismes et services essentiels dans leur communauté. (Photo Depositphotos)

## Pleins feux sur le bénévolat avec des dames de cœur

**MARILOU SÉGUIN**  
mseguin@inmedias.ca

**Bien qu'elles vivent à des centaines de kilomètres l'une de l'autre, les trois bénévoles avec qui le Temps de Vivre s'est entretenu sont unanimes: le bénévolat c'est une façon d'apporter du bonheur aux autres. Modestes, généreuses et passionnées, ces trois femmes de cœur nous ont raconté les raisons pour lesquelles elles s'impliquent sans compter.**

### Raymonde Carpentier, Gracefield

Pour Raymonde Carpentier, qui est entre autres impliquée dans l'organisme Aux goûts du jour (Les œuvres de charité) de Gracefield, le but du bénévolat est de rendre les gens plus heureux autour d'elle. « J'ai toujours été impliquée. Quand mes enfants étaient jeunes, c'était à l'école, puis petit à petit, j'ai découvert autre chose », raconte-t-elle. En septembre, Mme Carpentier a reçu un prix hommage de la Table de concertation des aînés et des retraités de l'Outaouais (TCARO) pour son implication bénévole.

Selon elle, le bénévolat est un gros travail d'équipe. « Tu ne peux pas faire du bénévolat tout seul. Le bénévolat existe parce qu'il y a des personnes qui se mettent ensemble pour essayer d'améliorer le sort des gens les plus démunis de notre société, pour rendre le monde plus heureux en offrant les services pour répondre à leurs besoins », explique-t-elle.

Mme Carpentier, qui s'implique notamment à la Table de développement sociale Vallée-de-la-Gatineau pour l'aide alimentaire, estime que le bénévolat comporte de nombreux bienfaits. « Ça nous fait sortir de notre solitude et on sort de là grandit, avec plus de compassion », affirme-t-elle. Selon elle, il est important que chacun puisse apporter sa petite part pour essayer de changer la société dans laquelle on vit. Même une heure par semaine est utile, insiste-t-elle.

### Johanne Chaput, Sainte-Agathe-des-Monts

Johanne Chaput s'implique au Centre d'action bénévole Laurentides, notamment pour la popote roulante, car elle adore cuisiner. « J'aime ça m'occuper du monde, faire du bien aux gens, faire plaisir. Ça nous occupe et on se sent utile », dit-elle.

« Quelle que soit la disponibilité, tout le monde est le bienvenu, lance-t-elle d'entrée de jeu. La petite heure qu'une personne va donner ça va faire du bien à quelqu'un. » Pour Johanne Chaput, le bénévolat est très valorisant et elle aime beaucoup rencontrer des gens qui viennent de partout dans la région.

« On n'est pas payé, mais quand on apporte un plat à quelqu'un et que la personne nous dit merci, ça fait vraiment plaisir. J'aime ça le côté humain », ajoute-t-elle.

### Monique Guindon, Buckingham

Monique Guindon est « tombée dans le bénévolat » il y a plus de 25 ans. « Toute ma vie était centrée sur ma famille puis en 1995 ç'a été le déclic avec l'Opération Nez rouge. Je suis en amour avec le bénévolat! », confie-t-elle. Des Grands Feux du Casino au Festival de montgolfières en passant par la Gatineau Loppet, cette grande bénévole a donné du temps à de nombreuses causes au fil des ans.

« Notre paye c'est d'avoir du plaisir et des sourires. C'est important de trouver le bon bénévolat pour chacun, indique Mme Guindon, qui fait bénévolement du transport pour des rendez-vous médicaux. Je dis tout le temps essaye-le et si ça ne convient pas il y a plein d'autres options. »

« Moi ça me tient occupé, j'ai besoin d'un calendrier plus que jamais!, lance-t-elle en riant. Mon style à moi c'est que si je n'ai pas le feu sacré j'arrête. C'est important d'avoir du plaisir. » Attention, prévient-elle, quand tu attrapes la piqûre du bénévolat, ça ne part plus!



**selmark**  
LINGERIE

LINGERIE FINE | MAILLOTS DE BAIN | VÊTEMENTS DE DÉTENTE

CORSETERIE DISPONIBLE BONNETS A À J\*  
MAILLOTS DE BAIN DE 6 À 22 ANS\*

LINGERIE  
*et Roméo  
Juliette*

CERTIFICATS-CADEAUX  
DISPONIBLES

978, RUE DE ST-JOVITE,  
MONT-TREMBLANT  
819 425-2229

\* Plus grand sur commande

 On se loge

5 bienfaits de la technologie  
En résidence pour aînés

Vous comptez déménager en résidence? Informez-vous à propos de l'accès au réseau Internet des établissements qui vous intéressent. Vos connaissances en matière de nouvelles technologies sont limitées? Renseignez-vous sur la possibilité de suivre un cours d'initiation!



**Quand il est question d'utiliser la technologie au quotidien, les aînés ne font pas exception! En résidence, la technologie contribue à la qualité de vie de ceux qui y ont accès. En voici cinq avantages!**

- 1. Garder le contact:** quelle que soit la distance qui sépare un aîné de ses proches, celui-ci peut continuer à communiquer avec eux et à assister aux événements familiaux (ex. anniversaires) grâce aux courriels, au clavardage ou aux appels en vidéoconférence.
- 2. Faciliter la planification:** grâce à des sites ou à des

applications, les résidents peuvent s'inscrire à des activités, consulter le menu de la salle à manger, réserver une table dans un restaurant et bien plus.

- 3. Améliorer la sécurité:** la technologie peut permettre la détection de chutes, le rappel de la prise de médicaments, l'envoi d'alertes directement auprès d'un professionnel de la santé ou encore les consultations médicales virtuelles pour éviter d'avoir à se déplacer.
- 4. Stimuler les capacités cognitives:** si les discussions en ligne et le divertissement

(lecture, films, musique, etc.) font du bien psychologiquement, les jeux de type sudoku et les mots croisés, par exemple, sont excellents pour la conservation des facultés mentales.

- 5. Maintenir l'autonomie:** les objets connectés peuvent simplifier certaines tâches quotidiennes, comme la gestion de l'éclairage, l'assistance à distance ou le rappel des événements importants de la journée (ex. : rendez-vous, activité spéciale).

**stereo**  **Mont-Laurier**  
Franchise opérée par GLC Audio Vidéo

Nous sommes les pros de votre équipement électronique et en matière de technologie !



**stereoplus.com**

 **stereoplusmontlaurier**

249, rue de la Madone, Mont-Laurier 819 623-1330 | 819-623-7414

>L07153-1

 On se loge

## Les avantages de chauffer la maison au propane

Si vous souhaitez installer un foyer pour profiter d'une ambiance chaleureuse et rustique, optez pour un appareil au propane. Ce dernier produit une flamme semblable à celle du foyer au bois. Vous profiterez d'un appareil de chauffage performant et facile à utiliser.

- Le taux d'efficacité est très élevé, maximise l'utilisation de l'énergie.
- Pour le maintien de votre chaleur plus chaude, plus rapide et plus constante le propane c'est la solution idéale.
- 98 % à 30 % moins polluant sur certains modèles, faible en carbone, non toxique et surtout sécuritaire.
- Manque d'électricité, pas de panique ! Nos foyers et poêles au propane autonomes vont s'occuper de réchauffer vos demeures.

Que se soit pour votre chauffage principal à air pulsé, votre plancher chauffant, votre eau chaude ou votre chauffage d'appoint, on s'occupe de vous.

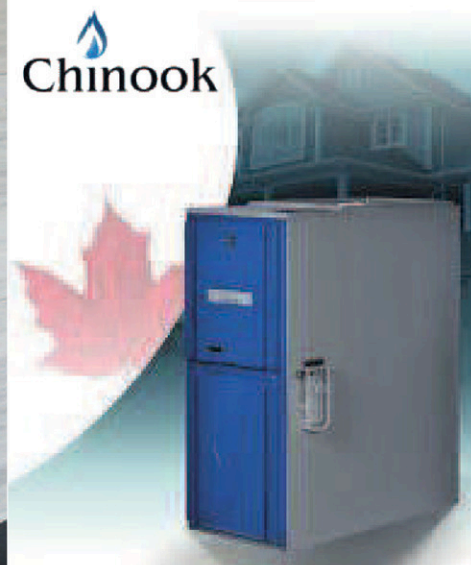
Mont-Laurier Propane une entreprise locale qui fait vivre 30 familles et qui s'investit beaucoup dans la région.



# MONT-LAURIER PROPANE

>L07165-1

**Chauffe-eau instantané**  **Foyer Valor**  **Chauffage Air propulsé**



## 819 623-4555

480, boul. des Ruisseaux, Mont-Laurier



## Nos organismes en vedette!

Le Temps de Vivre a à cœur de faire rayonner les organismes de la région. Vous avez une activité communautaire, un atelier, un service ou une formation à proposer à la population? Contactez-nous, nous pourrions publier votre annonce gratuitement dans notre babillard communautaire. Chez In Médias, nous sommes convaincus qu'un journal se fait avec et pour la communauté! Merci de nous transmettre vos informations à l'adresse [info@tempsdevivre.ca](mailto:info@tempsdevivre.ca)

### Palliaccio

## Des bénévoles présents pour vous

Saviez-vous que l'organisme Palliaccio peut compter sur 125 bénévoles pour offrir ses services gratuitement? Grâce à eux, nous accompagnons à domicile les personnes atteintes de cancer, les malades en fin de vie, leurs proches aidants, les enfants atteints de cancer et leurs parents et nous offrons du soutien aux personnes en deuil. Nous avons le bénévole qui vous convient, et ce, dans la langue de votre choix (français/anglais). Nous pouvons vous aider! Contactez-nous. Les services sont offerts gratuitement aux résidents des MRC des Pays-d'en-Haut, des Laurentides et du sud d'Antoine-Labelle (La Macaza, L'Ascension, Nominique, Rivière-Rouge). Vous avez des questions au sujet de nos services ou vous voulez devenir bénévole, faire un don, un legs testamentaire ou une commandite corporative, assister à l'une de nos formations ou un événement ou participer à notre collecte de fonds annuelle? Contactez-nous!

[www.palliaccio.org/](http://www.palliaccio.org/) 1 855 717-9646

### Activités offertes par Palliaccio

(MRC des Laurentides, des Pays-d'en-Haut et du sud d'Antoine-Labelle)

Dans le contexte de confinement actuel, nous proposons des rencontres en visioconférence et des activités à nos bureaux.

- **Café rencontre pour les personnes en deuil.** En visioconférence: le 2<sup>e</sup> mardi du mois de 19h00 à 20h30.
- **Thé réconfortant pour les personnes atteintes de cancer ou en rémission.** En visioconférence aux personnes atteintes de cancer ou en rémission pour partager et explorer de multiples approches pouvant vous aider à cheminer dans des moments de grands changements. Dates: le 4<sup>e</sup> vendredi du mois de 10h30 à midi.
- **Proches aimants, rencontres pour les proches aidants.** En visioconférence ou au téléphone aux proches aidants afin de partager leur vécu. Dates: les jeudis aux deux semaines de 10h30 à midi.
- **Yoga régénérateur.** Pour les personnes atteintes de cancer, les proches aidants et les personnes en deuil pour vous permettre de conserver un sentiment d'équilibre, de détente et de flexibilité. En visioconférence: tous les lundis de 9h30 à 10h30. Tous les jeudis de 9h15 à 10h15.
- **Groupe de détente.** Pour les personnes atteintes de cancer, les proches aidants et les personnes en deuil afin de découvrir et expérimenter des outils pour relaxer et trouver un calme intérieur. En visioconférence: les mercredis aux deux semaines de 10h30 à midi.

## Dites-lui MERCI!

### Prix hommage bénévolat-Québec

La période de mise en candidature des prix Hommage bénévolat-Québec, qui soulignent cette année leur 25<sup>e</sup> anniversaire, se déroule jusqu'au 5 décembre 2021, date de la Journée internationale des bénévoles. Remises par le gouvernement du Québec, ces distinctions soulignent l'engagement bénévole exceptionnel de femmes et d'hommes de toutes les régions du Québec. L'événement permet également de mettre en lumière la contribution d'organismes qui ont su, grâce à leurs bonnes pratiques, éveiller l'intérêt des bénévoles, soutenir leurs activités et s'assurer qu'ils soient reconnus. Depuis 1997, année de création des prix, l'événement a permis de souligner l'engagement bénévole de 984 personnes et organismes et plus de 7 000 candidatures ont été soumises. Ces nombres ne représentent qu'une partie de l'action bénévole qui se réalise à travers tout le Québec, qu'il convient de célébrer. Pour plus d'information sur les prix, il est possible de consulter le site Internet [www.ditesluimerci.gouv.qc.ca](http://www.ditesluimerci.gouv.qc.ca). Faites partie de celles et ceux qui leur disent MERCI!

## Université du 3<sup>e</sup> âge

### Pour le plaisir d'apprendre

Fondée en 1976, l'Université du 3<sup>e</sup> âge (UTA) offre des formations aux quatre coins de la province aux personnes de 50 ans et plus qui désirent continuer à apprendre tout au long de leur vie. Elle facilite ainsi l'acquisition des connaissances et appuie les aînés dans leur désir d'accomplissement. À l'UTA, les activités pédagogiques, qui sont de type « auditeur libre », ne comportent ni travaux ni examens et aucun diplôme préalable n'est exigé. La programmation pour la session hiver 2022 sera disponible à compter de la fin décembre 2021 à l'adresse [usherbrooke.ca/uta](http://usherbrooke.ca/uta). Voici les coordonnées pour rejoindre l'antenne des Hautes-Laurentides, à Rivière-Rouge, qui existe depuis déjà 21 ans: personne-ressource: Marielle Bellefleur (438) 392-6847 [marielle.bellefleur@usherbrooke.ca](mailto:marielle.bellefleur@usherbrooke.ca).

## Réseau FADOQ

### Loisirs et événements

Fort de ses 550 000 membres, le Réseau FADOQ est le plus grand organisme d'aînés au Canada. Il rassemble et représente les personnes de 50 ans et plus dans le but d'améliorer et de conserver leur qualité de vie. Les personnes qui souhaitent adopter un mode de vie actif, rencontrer des gens et vivre de nouvelles expériences trouveront assurément ce qu'elles cherchent au Réseau FADOQ. Il fait bouger plus de 70 000 personnes chaque semaine avec une foule d'activités au programme. Pour en savoir plus: [www.fadoq.ca/laurentides/activites](http://www.fadoq.ca/laurentides/activites)

## Fondation La Traversée

### Un Marché de Noël pour une bonne cause

Après le succès obtenu l'an dernier, la Fondation La Traversée, qui a récemment ouvert les portes de la maison de soins palliatifs à Mont-Tremblant, récidive avec sa deuxième campagne de vente de poinsettias et d'arbres de Noël. Cette vente leur permet d'offrir gratuitement aux patients des soins de qualité et aux familles un lieu de repos agréable et familial. En collaboration avec leurs partenaires Flo et La Grande Quincaillerie Gagnon, La Traversée offre 2 choix de grandeurs de poinsettias et 2 choix pour les sapins de Noël. Commandez en ligne dès maintenant puisque les quantités sont limitées! La récupération de vos achats se fera le 3, 4 et 5 décembre à la Maison La Traversée. Une nouveauté cette année: la Fondation aura un Marché de Noël pendant l'événement « Poinsettias et Sapins ». Des créations de généreux artisans régionaux seront mises en vente et les profits seront remis entièrement à la Fondation. Pour en savoir plus: [www.fondationlatraversee.com/boutique](http://www.fondationlatraversee.com/boutique) ou 819-421-2585

**Aquanord**  
Piscines Et Spas  
Mont-Laurier

**819-623-6722**

1054, boul. A-Paquette  
Mont-Laurier    

LE GROUPE  
**Maitre Piscinier**

**Big Green Egg**

**NAPOLEON**

**weber**





Régie intermunicipale  
des déchets de la Lièvre

## Composter, c'est pas sorcier

Que vous ayez 7 ou 77 ans, composter c'est utile, facile et important. Que ce soit du point de vue monétaire, environnemental ou social, le compostage reste l'alternative sensée pour la récupération de nos déchets de tables ou de résidus verts.

### Le compost est meilleur...

**Monétairement** : il en coûte deux fois moins cher de faire du compost que d'enfouir les restants de table.

**Environnementalement** : le compost mûre produit des restants de table et des résidus verts ne contient aucun élément chimique comparativement aux engrais que l'on achète dans les magasins de grandes surfaces.

**Socialement** : le compostage est un geste de société. Peu importe l'âge que nous avons, les quantités que nous avons, disposons des matières organiques dans le bac brun. Chaque geste compte car la lutte contre les changements climatiques nous regarde tous.

Vous n'avez pas commencé, il n'est jamais trop tard. Voici le bac brun en trois étapes faciles :

### 1. Ça se mange ?

Tous ce qui va dans votre assiette va au bac brun.

### 2. C'est en papier ou en carton ?

S'il est souillé de graisse alimentaire, il peut aller dans le bac brun

### 3. C'est un résidu de jardin ?

Le gazon, les feuilles mortes, les plantes annuelles et les plants du potager peuvent être mis au bac brun.

### Envelopper vos matières

Le papier journal et les sacs en papiers peuvent être utile. AUCUN SAC DE PLASTIQUE ACCEPTÉ MÊME CEUX DIT COMPOSTABLE car c'est interdit pas le ministère de l'Environnement.

### Vers un objectif commun!

Des efforts collectifs, à tout âge, permettent d'avoir un compost de qualité qui vous sera donné (gratuitement)!



Informations : 819-623-7382 • [www.ridl.ca](http://www.ridl.ca)

OUVERT DU LUNDI AU VENDREDI DE 8H À 17H

(819) 623-7382    [WWW.RIDL.CA](http://WWW.RIDL.CA)    FACEBOOK : RÉGIE DE LA LIÈVRE