



LE TEMPS  
de Vivre



# Pour les jeunes de coeur!



On bénévoles

Pleins feux sur la  
Semaine de l'action  
bénévole 2022  
page 4



On sort

Tête-à-tête  
avec  
Patrick Norman  
page 11



On cuisine

Se sucrer  
le bec  
en famille!  
page 12



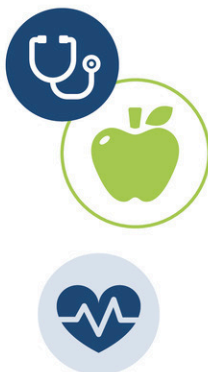
## On parle santé

### SANTÉ AU FÉMININ :

## L'importance de se prendre en main

Ainsi, (trop) nombreuses sont celles qui tendent à mettre leur bien-être en veilleuse pour prendre soin des autres. Malheureusement, cette négligence fait en sorte que des problèmes de santé physique ou mentale se développent ou s'aggravent en douce, jusqu'à ce que celles qui en souffrent se retrouvent avec des douleurs chroniques sévères ou doivent être hospitalisées, par exemple. Parmi les maladies et conditions les plus souvent observées chez les femmes, notons les suivantes :

- L'anxiété;
- L'arthrite;
- L'endométriose;
- L'insomnie;
- L'insuffisance veineuse;
- L'ostéoporose;
- La dépression;
- La fibromyalgie;
- La migraine;
- Le cancer;
- Le diabète;
- Les maladies du cœur;
- Les troubles alimentaires.



Bien que les femmes aient une espérance de vie supérieure à celle des hommes, cet écart tend à diminuer. Il faut dire que celles-ci en ont souvent beaucoup sur les épaules entre le travail, l'éducation des enfants, les soins aux parents âgés, l'entretien ménager, la préparation des repas, la planification des vacances... la liste de responsabilités est longue, et la charge mentale est élevée!

### Prévention

Pour prendre votre santé en main en tant que femme, vous devez, entre autres, voir un médecin régulièrement, passer les tests recommandés selon votre âge et votre état de santé et, surtout, consulter rapidement en cas de symptômes préoccupants.

Adopter de saines habitudes de vie est également de mise. Cesser de fumer (ou ne jamais commencer!), faire de l'exercice, éviter la malbouffe et entretenir des liens sociaux enrichissants, par exemple, sont quelques-uns des moyens les plus efficaces pour garder la forme... et le moral!



Chez Familiprix, nous croyons que le pharmacien peut jouer un rôle plus important dans la vie de son patient.

Afin de bien jouer ce rôle, la pharmacie de demain se doit d'être plus humaine, plus novatrice et centrée sur sa mission première : la santé de ses patients.

**+**  
**+** Ma destination  
**+** **santé**

Gagnez du temps avec le **renouvellement de vos prescriptions en ligne**  
Informez-vous en succursale

>V02192-2



**familiprix**  
**Gina St-Jacques**

177 boul. Desjardins, Maniwaki  
819-449-3880

 On se présente

# Heureux d'un printemps...



**L'ÉQUIPE DU TEMPS DE VIVRE**  
[info@tempsdevivre.ca](mailto:info@tempsdevivre.ca)

**Le printemps est à nos portes et toute l'équipe du Temps de Vivre vous a concocté un numéro rafraîchissant, rempli de conseils en toute genre, d'idées de sorties culturelles et d'escapades actives et gastronomiques, que ce soit pour une activité en solo, en couple, avec les petits-enfants ou avec toute la famille. Faites le plein de bonnes ressources pour commencer la belle saison du bon pied.**

Découvrez également des organismes impliqués dans la communauté, des entrevues passionnantes avec des artistes et athlètes inspirants. Nos chroniqueurs vous en mettent aussi plein la vue avec des sujets d'actualité qui touchent autant le voyage et les loisirs, que la sécurité, les finances et la santé.

**En vedette dans cette deuxième édition papier et web :**

- Zoom sur l'Université du 3<sup>e</sup> âge
- Rencontre avec l'auteur Réjean Millaire
- Le chroniqueur sportif François Belle-Isle jase de course printanière
- Entretien avec la triathlète Louise Atkinson Clark
- On plonge dans la semaine de l'action bénévole
- Dernier tour de piste avec Patrick Norman
- 10 conseils pour réussir vos semis avec brio
- Suggestions d'activités à faire avec les petits-enfants
- 10 conseils pour partir en voyage par le boulingueur Gérard Coderre
- Sortie en famille à la cabane à sucre
- Recette signée Érable du Québec pour se sucrer le bec
- Les copropriétés ont la cote

*Bonne lecture!*

### À découvrir

Surveillez également notre site Web [tempsdevivre.ca](http://tempsdevivre.ca) pour découvrir des articles exclusifs!



**COOPÉRATIVE  
FUNÉRAIRE  
BRUNET**

**PRÉSENT  
À CHAQUE  
INSTANT**

**Siège Social**

632, rue de la Madone  
Mont-Laurier, Qc J9L 1S9  
Tél.: 819 623-6232  
Télé.: 819 623-2132

680, rue de la Madone  
Mont-Laurier, Qc J9L 1S9  
Tél.: 819 623-3751  
Télé.: 819 623-2132

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

19, rue Principale Nord  
Maniwaki, Qc J9E 2B1  
Tél.: 819 449-6082  
Télé.: 819 449-7669

473, L'Annonciation Sud  
Rivière-Rouge, Qc J0T 1T0  
Tél.: 819 275-8555  
Télé.: 819 275-0060

MEMBRE DE LA FÉDÉRATION DES COOPÉRATIVES FUNÉRAIRES DU QUÉBEC

## SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE 2022

# Le cercle vertueux du bénévolat

**JOHANNE BISSON**  
info@tempsdevivre.ca

La semaine de l'action bénévole de la Fédération des Centres d'action bénévole du Québec (FCABQ) se tiendra du 24 au 30 avril 2022 sous le thème « Bénévolat change la vie ».

Cette année, pour cette 48<sup>e</sup> édition, la FCABQ veut en effet mettre l'emphase sur le fait que bénévolat change la vie, en premier lieu, des bénévoles eux-mêmes.

Devenir bénévole c'est avant tout avoir le désir d'aider les autres, de se sentir utile tout en s'offrant un moment de plaisir, de joie, de mieux-être collectif, d'accomplissement, de satisfaction personnelle et

de fierté, indique l'organisme. Le bénévolat on le fait pour la cause, pour l'engagement, pour des questions de valeurs, de partage et d'entraide et surtout parce que l'on souhaite faire une différence positive dans la vie des gens qui en ont besoin. On le fait aussi par passion, par compassion et surtout dans le respect. Une histoire d'amour pour soi et pour l'autre.

Si vous faites déjà du bénévolat, vous savez assurément que cela est bénéfique pour votre santé physique et mentale. La participation à des activités enrichissantes vous permet soit d'acquérir de nouvelles compétences, de nouvelles connaissances ou encore de sortir de l'isolement.

« Le bénévolat change aussi la vie de ceux à qui on tend la main. En effet, chaque geste, quel qu'il soit, a un effet bénéfique auprès des bénéficiaires », souligne la FCABQ. C'est se faire du bien en faisant du

bien et de donner tout en recevant en plus de rendre le monde meilleur.

C'est faire une différence positive dans la vie de quelqu'un. De plus, cela contribue à l'aspect de solidarité collective et c'est une source de richesse inestimable pour la communauté. Le fait de tendre la main aux bénéficiaires permet de favoriser leur contribution et leur implication en tant que citoyens au sein de la société, de contribuer à l'esprit de solidarité et c'est une source de richesse inestimable pour l'épanouissement de tous. Enfin, faire du bénévolat, c'est faire une différence dans la vie des gens un geste à la fois et de changer la vie d'une société toute entière. Changez une vie, c'est changer le monde!

(Photo Unsplash)

### EN CHIFRES

Il existe 114 centres d'action bénévoles répartis dans presque toutes les régions du Québec qui comptent en tout 35 000 bénévoles qui offrent leurs services à près de 6 000 organismes et institutions.



(819) 449-4540 [www.albatrosvgl.ca](http://www.albatrosvgl.ca)  
[albatrosmaniwaki@gmail.com](mailto:albatrosmaniwaki@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 Vallée-de-la-Gatineau, pour toute personne atteinte d'une maladie grave ou en fin de vie, et ce, dès l'annonce du diagnostic, ou toute personne isolée. 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.

# RÉDUISEZ VOS DOULEURS ARTICULAIRES

RÉSULTATS  
EN **5** JOURS<sup>+</sup>



## RETROUVEZ VOTRE VIE ACTIVE !

Genacol® Anti-Douleur est une solution naturelle et cliniquement prouvée<sup>(1)</sup> pour soulager les douleurs liées à l'arthrose.


Cette formule exclusive combine le **Collagène AminoLock®** ultra-hydrolysé à la **Membrane de Coquille D'Oeuf Soluble**.

Grâce à ses technologies brevetées<sup>(1)</sup>, **Genacol® Anti-Douleur** aide à réduire les douleurs articulaires en 5 jours<sup>+</sup>. **Oui, 5 jours !**

Ne laissez plus vos articulations douloureuses prendre le dessus. Faites confiance au **Supplément pour la santé articulaire le plus vendu au Canada\*** et retrouvez les plaisirs d'une vie active !



\*Selon le rapport de ventes IQVIA Consumer Health Insights (Canada) se terminant le 1 janvier 2022 (dernières 52 semaines – National incl. T.N.L. GB+DR+MM)

 Entreprise familiale  
fièrement québécoise

NOUVEAU FORMAT  
ÉCONOMIQUE 150 CAPSULES  
AUSSI DISPONIBLE !

**Genacol®** tu me fais du bien!



**3\$ DE  
RABAIS**

À l'achat d'un produit Genacol®  
Anti-Douleur 90 ou 150 capsules  
**VALIDE JUSQU'AU 31 MAI 2022**

**AU CONSOMMATEUR :** Limite d'un coupon original par produit. Veuillez noter que le détaillant est dans son droit de refuser ce coupon. Renseignez-vous avant de vous rendre à la caisse. Dans le cas d'un refus du détaillant, communiquez avec Genacol au 1 888 240.3002 ou par courriel au info@genacol.ca pour obtenir un remboursement. Limite d'un coupon par produit. Il est interdit de vendre et/ou de reproduire ce coupon en plusieurs exemplaires. Rabais applicable uniquement chez un détaillant. Aucun coupon reçu par la poste chez Redemco ne sera remboursé directement aux consommateurs. **CE COUPON EST VALIDE JUSQU'AU 31 MAI 2022.**

**AU DÉTAILLANT :** Sur présentation du présent coupon utilisé par votre client à l'achat du produit mentionné, Corporation Genacol Canada inc. vous remboursera le montant indiqué sur ce coupon plus les frais de manutention habituels. Des factures indiquant les achats de stocks suffisants pour couvrir tous les coupons soumis pour remboursement doivent être présentées sur demande. La réduction correspondant aux taxes applicables est comprise dans la valeur nominale du coupon. Valide au Canada. Pour remboursement, ce coupon doit être reçu par la poste avant le 31 août 2022 à : REDEMCO INC., C.P. 128, Longueuil, Québec, J4K 4X8.



\*3500512\*

Pour s'assurer que ce produit vous convient, toujours lire l'étiquette et suivre le mode d'emploi. <sup>†</sup> Les résultats peuvent varier. <sup>(1)</sup> Consultez les études cliniques et les brevets sur genacol.ca



On parle beauté

## La beauté n'a pas d'âge

Coup de cœur  
PRODUIT VEDETTE

### LA CRÈME SUBLIME DE LISE WATIER, 50ML

Soin anti-âge global pour une peau éclatante et renouvelée.

À travers les spectres solaire, les infrarouges font partie des rayons les plus dommageables pour la peau. Ne pouvant être bloqués par les filtres solaires, ils atteignent les couches les plus profondes de la peau et accélèrent ainsi le vieillissement prématuré. Ce soin révolutionnaire contient un cocktail exclusif de plantes canadiennes ultra performantes.



### LIFTACTIV SUPREME DE VICHY, 50 ML

Pour toutes les femmes, habituellement 40 ans et plus, qui cherchent une action intégrale contre les rides, même profondes et la perte de fermeté.



Efficacité prouvée sous contrôle dermatologique. Résultats : Effet lifting durable + la peau respire de jeunesse. En 4 heures : +44 % de tonicité. En 4 jours : La peau paraît transformée : Lisse, lumineuse et rebondie. Dès 2 semaines, les rides sont visiblement réduites, avec une efficacité renforcée après 2 mois d'utilisation, allant jusqu'à -20 %. Testée sur peaux sensibles, sous contrôle dermatologique. Hypoallergénique. À l'eau thermale de Vichy, apaisante et fortifiante. Sans parabène.

### LIFE PLANKTON™ ÉLIXIR SÉRUM ANTI-ÂGE, 50ML

Ce sérum renforce la barrière cutanée en améliorant la cohésion cellulaire et la récupération de la barrière, stimule le renouvellement cellulaire de la peau en améliorant et en encourageant la production de molécules essentielles et préserve la structure de la peau en luttant contre le ralentissement du métabolisme cutané (induit par les agressions urbaines).



RAYMOND MATTE, MURIELLE GAUTHIER & JESSICA DOXY  
PHARMACIEN(NES) PROPRIÉTAIRES

VOTRE PHARMACIE  
AU BOUT DE VOS DOIGTS !

 **Jean Coutu**

[jeancoutu.com](http://jeancoutu.com)

819 449-1360 • 50, rue Principale, Maniwaki



TRIATHLÈTE DE 71 ANS

# Entretien avec l'inspirante Louise Atkinson Clark

LILIAN LARGIER  
info@tempsdevivre.ca

Après plusieurs blessures et un accident de la circulation qui aurait pu lui coûter la vie, la septuagénaire, qui vit à Mont-Tremblant, participera à plusieurs triathlons et marathons en 2022 et 2023. Rencontre avec une femme passionnée, pétillante et pleine d'humour.

Ancienne infirmière et grande amatrice de musique classique, Louise Atkinson Clark, qui s'entraîne six jours par semaine, pratique depuis longtemps les trois sports qui composent le triathlon olympique, mais ne se voyait pas les enchaîner: 1,5 kilomètre de natation, 40 km de vélo et 10 km de course à pied.

C'est en 2005 qu'elle entend parler du triathlon sprint (750 m de natation, 20 km de vélo et 5 km de course). Elle débutera sur cette distance en 2006, pour aller ensuite aux mondiaux de triathlon en 2010 à Budapest et au demi-Ironman de Mont-Tremblant en 2012 (1,9 km de natation, 90 km de vélo et 21,1 km de course).

« Je disais que je ne ferais jamais de demi-Ironman, mais là c'était dans ma cour d'entraînement à Tremblant. Cela s'est vraiment bien passé, raconte l'athlète. Au Québec il n'y a pas beaucoup de monde dans ma catégorie d'âge [70-74 ans]. Lors des championnats mondiaux, il y a les meilleures de chaque pays. »

Une épreuve de taille l'attendait en 2015, alors que seule sur son vélo, elle se fait renverser par une voiture et s'en sort miraculeusement, avec dix-huit fractures, un pneumothorax et une commotion cérébrale. « Cela a changé ma vie. Ma forme physique m'a sauvé », confie-t-elle.

### Des compétitions sur toute la planète

La championne a participé à des compétitions partout dans le monde: Londres, Ottawa, Edmonton, New York, Rotterdam, Lausanne. En Australie elle termine 2<sup>e</sup> au triathlon olympique de Gold Coast 2018, 1 minute 30 seulement derrière une Américaine qui lui dira à la fin: « Toi, tu vas faire peur ».

Si avec la COVID de nombreuses épreuves ont été annulées depuis 2020, elle a tout de même pu participer en 2021 au demi-marathon de Saint-Sauveur et au triathlon de Gatineau. « Je pense qu'à 80 ans je ferai toujours du triathlon. Je suis très disciplinée », indique l'athlète.

### Tremblant, son petit coin de sérénité

Depuis deux ans, elle habite à Mont-Tremblant, où pendant sept ans elle louait un petit chalet et s'entraînait déjà. « J'adore être ici. Je demeure à quatre km de la montagne. Quand je prends la route, sans feu de circulation, je suis tellement heureuse. Je nage au complexe aquatique, je fais du vélo sur une base chez moi et je cours dehors en toute saison, même l'hiver. Je fais aussi du ski de fond et alpin. Nous avons ici de bons terrains de jeux », conclut-elle.

Louise Atkinson Clark planifie pour 2022 les compétitions suivantes: le demi-Ironman Victoria pour se qualifier pour les mondiaux à Saint George (Utah, États-Unis), le triathlon de Drummondville pour se qualifier pour les mondiaux en 2023 en Espagne, les mondiaux de triathlon sprint de Montréal, le demi-Ironman de Tremblant le 26 juin 2022 et le marathon de Londres.

Louise Atkinson Clark, 71 ans, compte toujours faire des triathlons à 80 ans. (Photo Jean-Marie Savard - Archives)



## 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



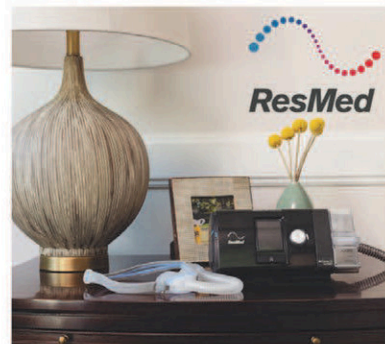
1 888 806-0198 • www.mouvementsante.com

## 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.



ACCREDITATION AGRÉMENT CANADA



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



PROTHÈSE CAPILLAIRE

# Pièce capillaire permanente

L'industrie du remplacement capillaire a beaucoup évolué, mais cela n'est en rien comparable au remplacement capillaire permanent. Il existe deux produits dignes de mention.

• Le volumateur : il s'agit d'une pièce de cheveux munie de pinces ou d'autocollants recto-verso. La longueur peut varier en fonction du style masculin ou féminin, et la pièce est fabriquée avec des cheveux humains.

Ce genre de prothèse est recommandé dans les cas d'alopécie diffuse qui concerne normalement la région du dessus de la tête.

• Le volumateur permanent : le summum du remplacement capillaire, la solution qui ne paraît pas du tout ! Shampoing ou natation, votre style de vie ne changera pas. Le volumateur permanent fait dorénavant partie de vous.

### Qu'est-ce qu'une membrane synthétique confectionnée de cheveux injectés?

Une personne professionnelle du remplacement capillaire fabrique un moule sur mesure qu'elle adhère grâce à des colles spécialisées. La durée de vie de l'adhésion est d'environ un mois. On croirait vraiment que les cheveux font partie du cuir chevelu. Vous connaissez sûrement des gens

de votre entourage qui font appel à cette solution et vous ne le savez même pas !

De plus, il existe un programme gouvernemental (avd/avg) grâce auquel on peut se procurer une ordonnance renouvelable qui permet de recevoir 500 \$ par année.

Pour plus d'informations, vous pouvez me joindre par courriel à [jeannotlarocque@sympatico.ca](mailto:jeannotlarocque@sympatico.ca) ou par téléphone au 819 425-0939



### 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 cœur votre santé



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

# Reconnaître et prévenir l'exploitation financière

Personne n'est à l'abri des abus financiers. Avec nos conseils, apprenez à détecter, à prévenir et à signaler les situations d'exploitation financière.

## Qu'est-ce que l'exploitation financière?

L'exploitation financière est une forme de maltraitance où une personne de confiance essaie de contrôler ou d'utiliser de façon abusive vos finances ou vos biens. Ce type d'abus touche particulièrement les personnes âgées, qui peuvent être plus vulnérables ou susceptibles de demander de l'aide pour gérer leur argent et leurs possessions.

## Comment la prévenir?

Voici quelques moyens pour prévenir l'exploitation financière. Repérez ceux que vous appliquez déjà. Ils sont tous encerclés? Bravo à vous!

### Quelques types d'exploitation financière :


- Chantage affectif
- Arnaque amoureuse
- Usage abusif d'une procuration
- Utilisation inappropriée de votre carte de paiement
- Signature sous pression
- Vol de biens ou d'argent

<b>Ne jamais divulguer le numéro d'identification personnelle (NIP)</b> de ma Carte d'accès Desjardins et de ma carte de crédit même si j'ai confiance en la personne.	Utiliser un mot de passe <b>complexe</b> (chiffres, lettres, symboles).	<b>Mémoriser</b> mon NIP : ne pas le noter sur un bout de papier qui accompagne la carte ni sur la carte elle-même.
<b>Demeurer au courant</b> des transactions effectuées à mon compte et de l'état de mes finances, même si j'ai un procureur.	Effectuer mes transactions dans des institutions financières établies et <b>réputées</b> .	<b>Ne jamais prêter ni confier</b> ma carte de débit ou de crédit à personne.
Si nécessaire, discuter avec mon <b>conseiller financier</b> ou mon <b>notaire</b> de la pertinence d'ajouter un procureur à mon compte.	Échanger sur mes projets, mes biens et leur valeur financière de façon confidentielle et en privé <b>avec un nombre limité de personnes</b> .	Ne pas donner d'information confidentielle par <b>courriel</b> ni sur les <b>réseaux sociaux</b> .
Effectuer mes transactions financières sur un <b>réseau sans fil</b> (Wi-Fi) <b>privé et sécurisé</b> exigeant un mot de passe.	<b>Conserver le moins d'argent comptant</b> possible à mon domicile : maintenir mes avoirs financiers dans un compte bancaire.	Faire appel à un <b>conseiller juridique</b> ou à un <b>notaire</b> pour rédiger mon testament ou un mandat d'incapacité ou encore accorder un prêt d'argent à un proche.

## Des ressources pour aider les citoyens et leurs proches!

Vous avez des interrogations, des inquiétudes, un problème, vous vous sentez vulnérable? Vous n'êtes pas seul, n'hésitez pas à en parler.

 **Votre caisse ou 1 800 CAISSES**

 **Une personne de confiance :**  
un parent, un ami, un travailleur social, un psychologue, un médecin ou un policier.

 **Un intervenant**  
**Au Québec :** la Ligne Aide Abus Aînés, 1 888 489-2287.  
**En Ontario :** Prévention de la maltraitance envers les aînés Ontario, 1 866 299-1011.

## PERSONNES AIDANTES NATURELLES

# Et si vous osiez demander de l'aide?

En investissant tout votre temps et votre énergie à prendre soin de vos enfants et de vos parents, vous risquez d'atteindre un haut niveau d'épuisement physique, mental ou émotionnel. Vous êtes une personnes aidantes naturelles? Pour pouvoir bien jouer votre rôle, vous devez d'abord prendre soin de vous... en commençant par aller chercher l'aide dont vous avez besoin.



Pour pouvoir bien jouer votre rôle d'aidant naturel, vous devez d'abord prendre soin de vous.

**Vous croyez que vos proches savent comment vous aider? Détrompez-vous : la plupart des personnes qui vous entourent n'ont probablement aucune idée de ce qu'elles pourraient faire pour alléger votre tâche. Prenez donc le temps d'identifier vos besoins... Quelques heures de répit par semaine? De l'aide pour le ménage ou l'épicerie, ou pour accompagner votre parent à ses rendez-vous? Une oreille attentive? Discutez-en avec votre famille et vos amis et exprimez-vous sans gêne.**

De plus, n'hésitez pas à vous informer des différents services de soutien offerts par les organismes communautaires et le réseau de la santé de votre municipalité. Par exemple, vous pourriez bénéficier

d'une aide précieuse pour les soins à prodiguer à votre parent âgé grâce aux services d'une infirmière ou d'un préposé. Par ailleurs, renseignez-vous sur les équipements qui pourraient faciliter vos tâches au quotidien : lève-personne, lit adapté, siège de douche, etc. Sachez également qu'il est parfois possible d'obtenir des crédits d'impôt pour les frais médicaux encourus.

Enfin, retenez que demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse, mais plutôt la preuve que vous prenez soin de votre santé et que vous savez vous organiser. Et si personne ne peut se reposer à votre place, il est toujours possible de trouver des solutions qui vous permettront de reprendre votre souffle. Pensez-y!

**10 ans de dévouement  
auprès des proches aidants !**

**Pour souligner l'occasion, un  
événement le 14 mai aura lieu.**

**Restez à l'affût des détails à venir !**



**Veiller au bien-être des personnes aidantes naturelles est au cœur de nos priorités !**

**voixetsolidarite.ca**

**819 441-1001 • 1-855-448-1818**

**www.facebook.com/voixetsolidarite**



Voix et solidarité  
des aidants naturels  
de la Vallée-de-la-Gatineau



« J'ai un mot pour résumer ma carrière: reconnaissance. Je me sens chanceux. Je n'ai jamais voulu être une vedette. J'ai toujours voulu faire une différence, si infime soit-elle, dans la vie des gens. C'est la plus belle récompense qu'un artiste puisse espérer, vraiment. Il faut aimer pour durer. »  
-Patrick Norman

## APRÈS PLUS DE 50 ANS DE CARRIÈRE

# Dernier tour de piste pour Patrick Norman

LILIAN LARGIER  
info@tempsdevivre.ca

**Patrick Norman prépare, à 75 ans, sa dernière tournée au Québec, passant par les Laurentides et l'Outaouais. Le chanteur country québécois sera en concert le 22 mai 2022 à Sainte-Agathe-des-Monts et le 23 juillet 2022 à Gracefield. Échanges avec un artiste charmant, humble et passionné.**

Patrick Norman est connu pour ses succès comme *Quand on est en amour*, *Mon cœur est à toi*, *Let's Try Once* ou *La guitare de Jérémie*.

Son 33<sup>e</sup> album *Si on y allait*, a été enregistré fin 2019 à Nashville, berceau de la musique country, pour ses 50 ans de carrière.

### Votre dernier album a été enregistré à Nashville. Comment ce projet a-t-il vu le jour?

En 2019, pour mes 50 ans sous mon nom scène, je voulais faire l'album de mes rêves. Robby Johnson, chanteur québécois installé à Nashville, nous a présenté au producteur Julian King, 100 millions d'albums à son crédit. Des musiciens exceptionnels comme Brent Mason (l'un des plus grands guitaristes studio) m'ont accompagné. J'ai vécu un moment fantastique.

### *Si on y allait* est composé de 12 chansons avec quelques reprises ...

J'ai repris six de mes grandes chansons comme *Quand on est en amour* ou *La guitare de Jérémie*. Cet album a vraiment pris naissance à Nashville dans le fameux studio *Sound Emporium*, qui fêtait ses 50 ans. Les arrangements, avec des musiciens incroyables, ont fait renaître mes anciennes chansons.

### Votre tournée débute actuellement, est-ce la dernière?

Avec la COVID, ma tournée débute seulement. Cela sera la fin de ma carrière musicale ensuite. Dans cinq ans j'aurai 80 ans, les tournées demandent trop de préparations. Je voulais choisir le moment, il faut savoir se retirer avec élégance. Je continuerai des collaborations, mon épouse Nathalie Lord fait ses propres disques que je produis. Mais je ne rechercherai plus la lumière.

### Avez-vous en tête des moments particuliers dans votre carrière?

Un grand souvenir devant 200 000 personnes pour la fête du Québec. Nous avons repris *La guitare de Jérémie* avec Michel Cusson et Steve Hill. Si je remonte en arrière, je faisais partie en 1974 des cœurs pour la tournée québécoise du chanteur français Gilbert Bécaud, « monsieur cent mille volts ». J'ai compris pourquoi il était tant aimé. Un honneur et une grande école. En Louisiane, j'ai découvert le guitariste Leo Nocentilli dont les succès sont planétaires.

### Lors d'un spectacle à Mont-Tremblant, vous aviez déclaré « les Laurentides, c'est ma place »?

J'ai eu un chalet dans les Laurentides que j'ai vendu en 2019 et je le regrette. Il était sur le bord du lac à La Minerve, un endroit extraordinaire avec juste quelques embarcadères. J'ai encore un studio à Mont-Tremblant.

Pour retrouver toutes les informations:  
[www.patricknorman.ca](http://www.patricknorman.ca)  
(Photo gracieuseté - GPN)

Lunetterie  
Versant Nord

# 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 • f  
178 Rue L'Annonciation N, Rivière-Rouge



SE SUCRER LE BEC AVEC LES PETITS-ENFANTS

## Tire d'érable, pacanes et cannelle

Grand classique du printemps, la tire d'érable évoque des souvenirs pour plusieurs. Bonne nouvelle, sa recette est toute simple! « La tire s'obtient en faisant bouillir le sirop d'érable pour le concentrer. On verse ensuite le liquide bouillant en ruban sur de la neige compactée ou sur de la glace concassée. Au contact de la neige, le sirop bouillant durcit et s'enroule alors parfaitement autour d'un bâtonnet, pour déguster la tire à la façon d'une sucette », explique Érable du Québec qui nous partage une recette pour les dents sucrées.

### Ingrédients

- La recette de base de tire d'érable (1 canne de 540 ml de sirop d'érable, de préférence doré pour son goût délicat)
- ½ tasse de pacanes entières
- 1 c. à thé de cannelle moulue
- 10 bâtonnets de bois (pour sucettes glacées)
- Neige bien propre. Si vous n'en avez pas de neige à portée de main, vous pouvez utiliser de la glace finement concassée.

### MÉTHODE SUR LA CUISINIÈRE

- Graisser légèrement 1 cm (3/8 po) sur le haut intérieur d'une casserole pouvant contenir 2 litres (8 tasses). Ceci empêchera le sirop de renverser.
- Verser le sirop d'érable dans la casserole.
- Remplir un grand récipient plat de neige et bien la compacter. Laisser le contenant à l'extérieur en sécurité ou au congélateur, le temps que la tire atteigne la bonne température.

- Faire bouillir le sirop d'érable à feu moyen-élevé et y déposer un thermomètre à bonbon sur le rebord ou la sonde d'un thermomètre dans le sirop.
- Amener le sirop entre 237°F et 240°F pour une durée approximative de 20 minutes. Il est très important de ne jamais remuer le sirop pendant et après la cuisson car la tire pourrait cristalliser. La préparation est prête lorsque les gouttes de tire forment des petites boules molles dans un verre d'eau froide.
- Prendre un bâton et déguster votre tire nature ou avec vos ingrédients préférés en vous inspirant d'une de nos 10 recettes originales de tire d'érable.

### Préparation

- Étaler les pacanes sur une tôle à pâtisserie. Faire cuire à 180°C (350°F) pendant 15 minutes. Laisser refroidir. Hacher les pacanes et les mélanger avec la cannelle.
- Une fois votre tire d'érable sur votre bâton, la rouler dans la garniture et déguster.

Source: Érable du Québec, <https://erableduquebec.ca>  
(Photo Érable du Québec)



# Nouveautés



## 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.CA**

**metro**  
Marché Saumure

# Les copropriétés ont la cote!

Selon les statistiques de la Fédération des chambres immobilières du Québec (FCIQ), la part de marché des copropriétés correspond à près de 25 % à l'échelle provinciale et, à Montréal, celle-ci dépasse les 50 %! La popularité croissante de ce type de logement repose sur plusieurs facteurs, notamment son prix moins élevé que celui d'une maison et sa proximité avec les services.

## Portrait des acheteurs

Au Québec, les nouveaux propriétaires de condos sont essentiellement :

- Des retraités et des baby-boomers;
- Des acheteurs étrangers;
- Des millénariaux.

Ainsi, les personnes retraitées ayant vendu leur maison unifamiliale, par exemple, adorent le confort et la simplicité de ce mode d'habitation nécessitant peu d'entretien. Les acheteurs étrangers, pour leur part, les convoitent en raison de leurs taxes moins élevées qu'à Toronto ou à Vancouver, notamment.

Enfin, les millénariaux deviennent propriétaires assez facilement en ayant recours aux aides gouvernementales (ex. : régime d'accession à la propriété), entre autres. Bref, l'une des façons les plus simples d'investir dans l'immobilier au Québec est d'opter pour la vie de condo!

## Avantages des copropriétés

Vous songez à devenir « proprio »? Voici un rappel de quelques-unes des caractéristiques attrayantes des copropriétés :

- Réduction des responsabilités concernant l'entretien et les réparations;
- Accès à des commodités communes (ex. : gym, piscine);
- Systèmes de sécurité supérieurs (ex. : caméras de surveillance, gicleurs).

Peu importe votre âge ou votre situation financière, faites affaire avec un courtier immobilier pour dénicher l'unité de vos rêves!

(Source textuel.ca)

En avant, marche!  
Les gens à la recherche d'un condo manifestent généralement un intérêt prononcé pour les quartiers piétonniers. Lorsqu'on ne possède pas de voiture — ou qu'on privilégie un mode de vie actif — et que les commerces, les écoles et les lieux de travail sont accessibles à pied, c'est le pied!



>P012138-1



**DAVID**  
Villeneuve  
COURTIER IMMOBILIER AGRÉÉ, D.A.  
davidvilleneuve.ca

NE PAYEZ RIEN  
AVANT D'AVOIR  
VENDU!

Merci à tous  
mes clients pour  
votre confiance  
et votre fidélité !

**PLUS DE 200**  
transactions en 2021

**COURTIER**  
**#1**  
chez Proprio  
Direct en 2021

4<sup>e</sup> année  
consécutive  
**TOP 3**  
des courtiers  
Proprio Direct



**À VENDRE PAR LE  
PROPRIÉTAIRE**  
*...et son courtier!*

31, RUE DU PONT, LABELLE  
**819 686-5114**

## 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.

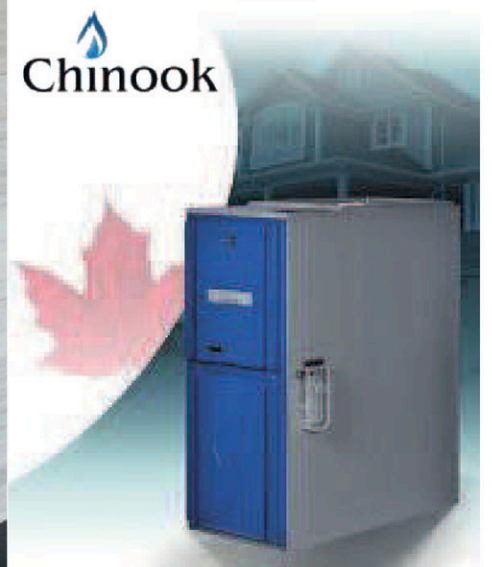
Mont-Laurier Propane une entreprise locale qui fait vivre 30 familles et qui s'investit beaucoup dans la région.



# MONT-LAURIER PROPANE

>L07165-2

**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)

## TABLE DE CONCERTATION DES AÎNÉS ET RETRAITÉS DE L'OUTAOUAIS

La mission de la Table de concertation des aînés et retraités de l'Outaouais (TCARO), qui a une table locale dans la Vallée-de-la-Gatineau, consiste à permettre aux aînés de bénéficier d'un lieu régional d'échange, de concertation et de partenariat afin d'être en mesure d'unir leur voix pour mieux faire connaître leurs besoins et de dégager les enjeux relatifs aux aînés. Pour en savoir plus: 819-771-8391 ou [tcaro.org](http://tcaro.org).

## TABLE RÉGIONALE DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES AUTONOMES DE L'OUTAOUAIS

La Table régionale des organismes communautaires autonomes de l'Outaouais, c'est un regroupement de plus de 100 organismes communautaires autonomes qui œuvrent dans une multitude de secteurs et qui se sont rassemblés autour d'une mission: défendre et promouvoir l'action communautaire autonome (ACA), le modèle québécois en termes de développement communautaire. Pour en savoir plus: 819-568-9986 ou [trocao.org](http://trocao.org)

## UNIVERSITÉ DU 3<sup>E</sup> ÂGE

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. Voici les coordonnées pour rejoindre les antennes de la région.

- Antenne de l'Outaouais, qui existe depuis environ 6 ans, contact: (819) 663-3305 ou [uta.outaouais@usherbrooke.ca](mailto:uta.outaouais@usherbrooke.ca)
- 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)

## 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: [fadoq.ca/outaouais/activites](http://fadoq.ca/outaouais/activites)

## TABLE DE DÉVELOPPEMENT SOCIAL VALLÉE-DE-LA-GATINEAU

La mission de la Table de développement social Vallée-de-la-Gatineau est de favoriser et d'animer une concertation multisectorielle regroupant les acteurs du développement visant l'amélioration de la qualité de vie des citoyens de son territoire. Pour en savoir plus: [servicesdelavallee.com](http://servicesdelavallee.com) ou 819-463-3838.

VENTE • PIÈCES • SERVICE • PRODUITS • ACCESSOIRES



Service d'analyse  
d'eau pour  
le bien-être de votre  
peau gratuitement



LE GROUPE  
**Maître  
Piscinier**

1054, boul. A-Paquette, Mont-Laurier  
819 623-6722





**De tout  
pour vous  
faire vivre  
des moments  
uniques !**

Vêtements  
Chaussures  
Décoration  
Quincaillerie  
Articles de sport  
Chasse et Pêche  
Vaisselle  
Jouets

**Partenaire de vos loisirs!**

**J.O. HUBERT**

163-165, Principale Sud, Maniwaki • 819-449-3131