

# Le pharmacien

vosre allié santé par excellence!

Le retour des températures froides est également synonyme du retour des virus hivernaux tels que la grippe, le rhume et la gastro-entérite. Ces virus peuvent parfois constituer une menace pour les aîné-e-s plus fragiles et ce, malgré tous les efforts pour se protéger. Heureusement, plusieurs services sont disponibles en pharmacie pour vous aider en cas de soucis de santé, en cas de questionnements sur votre médication ou simplement pour obtenir un accompagnement ou un suivi.

Plusieurs services infirmiers sont disponibles dans les pharmacies vous permettant d'obtenir une consultation rapidement selon le besoin. Nos infirmier-ère-s vous offrent la vaccination contre la grippe, contre la COVID-19 et contre le Zona, entre autres. Saviez-vous que le meilleur moyen de se protéger contre le virus de la grippe demeure la vaccination? D'ailleurs, la vaccination contre la grippe est désormais offerte gratuitement à l'ensemble de la population depuis le 25 novembre dernier. Il est important de se protéger et protéger les autres.

De plus, si vous avez en tête de fuir l'hiver le temps d'un moment pour profiter du soleil et de la chaleur, nous offrons des consultations en matière de santé voyage pour prévenir et éviter les ennuis de santé qui pourraient survenir dans les pays étrangers. Vous pouvez également prendre rendez-vous pour des prélèvements sanguins, pour un suivi de diabète, d'hypertension ou pour différents dépistages comme la culture d'urine pour les infections urinaires. Le lavage d'oreilles est également possible en pharmacie. En bref, plusieurs services santé offerts peuvent vous éviter une consultation ailleurs dans le réseau de santé.

Le pharmacien, quant à lui, est votre meilleur allié en ce qui a trait à votre médication ou pour obtenir un conseil santé. De la prolongation de vos ordonnances à la prescription de médicaments pour certaines conditions (cessation tabagique, nausées/ vomissements, reflux/problèmes d'indigestion, diarrhée du voyageur, etc.), il est à portée de main en tout temps et prend le temps de vous guider vers des solutions adaptées à vos besoins.

Il s'assure de suivre votre traitement médicamenteux et peut l'ajuster lorsque nécessaire, si celui-ci n'a pas totalement l'effet escompté. Son rôle, également, est de vous fournir un médicament de remplacement en cas de rupture de stock complète de celui-ci. Il se fera un devoir de trouver la meilleure solution sécuritaire pour vous le temps que votre médicament soit à nouveau disponible. Il peut également vous aider en vous conseillant sur les médicaments en vente libre afin de vous soulager, quels que soient vos symptômes. En vous adressant à lui, vous bénéficiez de son expertise et vous obtenez réponse à vos inquiétudes. Bien que le pharmacien puisse vous aider sur plusieurs aspects, il ne peut poser de diagnostic sur votre état de santé. Il est important de continuer à consulter votre médecin de façon régulière.

N'oubliez pas que le pharmacien a votre santé et votre bien-être à cœur et qu'il demeure accessible et disponible rapidement. N'hésitez pas à le consulter!

Enfin, j'aimerais profiter de cette occasion pour vous souhaiter un joyeux temps des Fêtes. Profitez de ce moment féérique avec ceux et celles que vous aimez. Tous mes meilleurs vœux pour l'année 2023!

*Jean-François Lafrance*  
Pharmacien propriétaire FamiliPrix

Suivez-nous!



450 839-3118  
1 888 839-3440  
cabmontcalm.com

27, rue St-Louis  
St-Esprit, J0K 2L0

Contactez-nous  
pour vous abonner  
et recevoir le  
journal par la  
poste!

# JOURNAL

## Le Rendez-vous



CE JOURNAL A ÉTÉ RÉALISÉ  
GRÂCE AU SOUTIEN DU  
DÉPUTÉ DE ROUSSEAU,  
LOUIS-CHARLES THOUIN.

*Merci!*



Bientôt Noël et le Jour de l'An, période de réjouissances que nous accueillons parfois avec des sentiments mêlés. Avec le temps, notre perception des Fêtes de fin d'année s'est modifiée. Nous ressentons, au plus profond de nous et avec une acuité toute particulière, la solitude des uns, les difficultés des autres. Nous sommes alors interpellé-e-s à aller vers l'autre pour offrir le réconfort et la chaleur humaine qui nous permettent de ressentir vraiment la magie de Noël.

*Bonne lecture et  
passez de belles Fêtes!*

# Conte de Noël

## Mariette

par Sylvie Latendresse

Depuis quelques années, l'approche des Fêtes a, sur Mariette, un effet un peu déprimant. Les chants de Noël, les décorations omniprésentes dans les commerces, le sapin décoré dans le hall de la résidence, on dirait que tout, en décembre, contribue à la faire se sentir de plus en plus mal sans qu'elle parvienne à comprendre pourquoi. Pourtant, trois fois mère, quatre fois grand-mère, elle ne passera pas Noël toute seule comme plusieurs de ses voisines. Malgré tout, elle appréhende le réveillon avec angoisse.

Depuis quelques années, ses moyens financiers ne lui permettent plus de combler d'étrennes ses proches. Elle se contente d'acheter quelques cartes-cadeaux qu'elle distribue à ses petits-enfants qui semblent peu les apprécier. Elle se sent nostalgique des Noëls d'antan sans vraiment savoir ce qu'elle regrette. Puis, un matin de décembre, le téléphone sonne. Mariette est tout étonnée de reconnaître Juliette, l'aînée de ses petits-enfants, au bout du fil.

- Salut grand-mamie ! Comment vas-tu ? J'aurais un petit service à te demander...
- Sa petite-fille désire des photos de sa mère, enfant, pour un travail à l'école.
- Tu sais, tous les albums photo ont brûlé dans l'incendie de la maison, il y a deux ans.
- Oui, bien sûr, je peux t'aider ! J'ai des boîtes pleines de photos ! Tu n'as qu'à passer, cette semaine, en revenant de l'école...

La petite Juliette a, sans le savoir, semé une idée dans la tête de Mariette.

Le lendemain matin, Mariette s'installe à la table de la cuisine pour réfléchir aux petits présents personnalisés qu'elle offrira à ses petits-enfants, cette année. Pour la belle Juliette, un brin coquette, qui lorgne toujours vers son coffre à bijoux, ce petit collier de nacre qu'elle avait rapporté un jour de vacances et qu'elle ne porte plus, fera sûrement son bonheur. Pour sa sœur, Elena la sportive, un bandeau tricoté de ses mains, avec un cache-cou assorti, la garderont au chaud.

Le petit Théo, calme et sérieux pour son âge, adorera qu'elle lui offre sa loupe, ses pinces et son album de timbres, projet commencé mais jamais terminé.

La douce Charlotte, encore à l'âge des doudous et autres choses douces, se plaira sûrement à envelopper ses bébés dans une jolie couverture avec un petit oreiller assorti, confectionnés par sa grand-maman.

Cette année, Mariette est tout excitée par la perspective de gâter ses petits-enfants. Au réveillon, elle apportera des photos et tout le monde s'amusera à constater à quel point la mode a évolué, les coupes de cheveux ont changé. Ce sera émouvant de regarder ces témoignages d'une époque maintenant révolue. Mariette prendra le temps de raconter, à partir de ces photos, des souvenirs de sa jeunesse et de celle de ses enfants. Ces récits sont de véritables trésors pour ses petits-enfants. Et puis, elle réglera tout le monde de ses bonbons aux patates, une recette qu'elle tient elle-même de sa grand-mère et qu'elle avait complètement oubliée.

Une autre idée passe par la tête de Mariette. Elle téléphone à son fils aîné qui reçoit toute la famille pour le réveillon de cette année.

- Bonjour Maxime. Je me demandais si ça ne te dérangerait pas trop si j'invitais Pauline, ma voisine, qui passe les Fêtes toute seule cette année.
- Pas du tout maman ! Quelle bonne idée ! Pauline est tellement sympathique et tu sais, plus on est de fous, plus on rit !

Mariette, finalement, adore le temps des Fêtes. Elle réalise que cette période, propice aux rapprochements, lui permet d'aller vers l'autre ce qui ensoleille son quotidien et renforce ses liens avec ceux et celles qu'elle chérit. Et ça, ça la rend heureuse, tout simplement.

## Mots fléchés



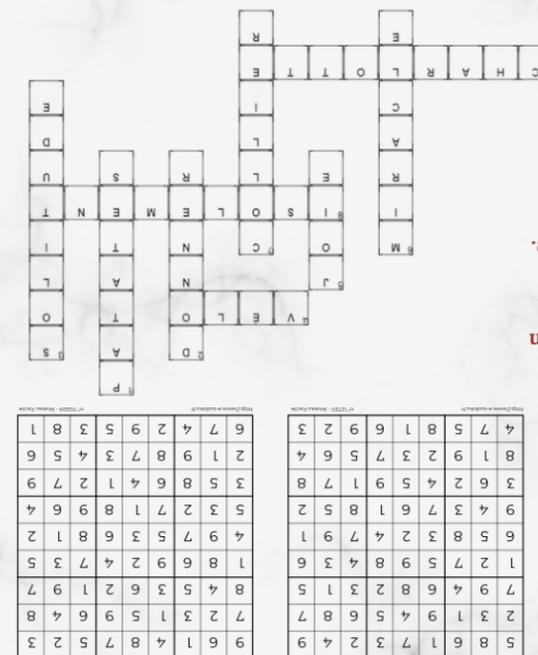
### Horizontal

4. Permet à monsieur Simoneau de garder la forme.
8. Les Petits Fères veulent le contrer chez les personnes du grand âge.
9. Elle est encore à l'âge des doudous.

### Vertical

1. Mariette s'en sert pour préparer les gâteries de Noël.
2. C'est recevoir selon l'Abbé Pierre.
3. Multipliée par cent à Noël et au jour de l'An.
5. On aime la semer pendant la période des Fêtes.
6. Sur la 34<sup>e</sup> rue.
7. Rapporté de vacances par Mariette.

Les réponses se trouvent dans cette édition du journal



- C'est dans l'temps du jour de l'An, on s'donne la MAIN, on s'EMBRASSE
- Chevaliers de la TABLE ronde, gottons voir si le VIN est bon.
- Lâche pas la PATATE mon père, lâche pas la PATATE.
- Prendre un VERRE de bière mon MINOU
- Mademoiselle, voulez-vous danser la BASTRINGUE et pis la BASTRINGUE
- Que c'est charmant chez nos parents, que ça sent bon dans nos VIEILLES MAISONS.
- Entrez donc ben hardiment, mon mari est au RAPIDE BLANC.
- Ah les FRAISES et les FRAIMBOISES, les vins qu'on nous avons bus...
- Ah que c'est bon d'prendre un verre de bière avec la CUISINIÈRE dans un p'tit coin NOIR.
- C'est le temps d'une DINDE, la damnée DINDE du jour de l'An.
- Y MOUILLERA pus pantoute, la compagnie des PARAPLUIES est virée en banqueroute.
- Enwille, enwille la tite, tite, tite, enwille la tite JUMENT.
- Colin a t'une POULE qui pond tous les MATINS.
- Le BON VIN m'endort et l'amour me réveille encore.
- Swing la BACASSE dans l'fond d'la boîte à bois.
- Prendre un p'tit coup, c'est AGRÉABLE, prendre un p'tit coup, c'est DOUX.
- Nous irons au bois ma MIGNONNETTE, nous irons au bois tous DEUX.



Réponses des jeux



# Zone jeux !

## Trouvez les mots manquants dans ces chansons

1. C'est dans l'temps du Jour de l'An, on s'donne la \_\_\_\_\_, on s' \_\_\_\_\_.
2. Chevaliers de la \_\_\_\_\_ ronde, goûtons voir si le \_\_\_\_\_ est bon.
3. Lâche pas la \_\_\_\_\_ mon père, lâche pas la \_\_\_\_\_.
4. Prendre un \_\_\_\_\_ de bière mon \_\_\_\_\_.
5. Mademoiselle, voulez-vous danser la \_\_\_\_\_ et pis la \_\_\_\_\_.
6. Que c'est charmant chez nos parents, que ça sent bon dans nos \_\_\_\_\_.
1. Entrez donc ben hardiment, mon mari est au \_\_\_\_\_.
2. Ah les \_\_\_\_\_ et les \_\_\_\_\_, les vins qu'on nous avons bus...
3. Ah que c'est bon d'prendre un verre de bière avec la \_\_\_\_\_ dans un p'tit coin \_\_\_\_\_.
4. C'est le temps d'une \_\_\_\_\_, la damnée \_\_\_\_\_ du Jour de l'An.
5. Y \_\_\_\_\_ pus pantoute, la compagnie des \_\_\_\_\_ est virée en banqueroute.
6. Enweille, enweille la tite, tite, tite, enweille la tite \_\_\_\_\_.
7. Colin a t'une \_\_\_\_\_ qui pond tous les \_\_\_\_\_.
8. Le \_\_\_\_\_ m'endort et l'amour me réveille encore.
9. Swing la \_\_\_\_\_ dans l'fond d'la boîte à bois.
10. Prendre un p'tit coup, c'est \_\_\_\_\_, prendre un p'tit coup, c'est \_\_\_\_\_.
11. Nous irons au bois ma \_\_\_\_\_, nous irons au bois tous \_\_\_\_\_.

## Choix de réponses

agréable – bacaille – bastringue(2) – bon -cuisinière – deux – dinde(2) – doux – embrasse – fraises – jument – main – matins – matins – mignonnette – minou – mouillera – noir – parapluies – Patate(2) – poule – framboises – rapide blanc – table – verre – vieilles maisons – vin(2) –

			4	8	7			3
		3	1		9	6		8
8						1		
1	8		9				3	5
4			5		6			2
5	3				8		6	4
		8						9
2		9	8		3	4		
6			2	9	5			



6

				7	3	2		
	3	1		4	5		8	
		4						5
	2	7			8		3	6
6	5		3		4		9	1
9	4		7			8	5	
3						1		
	1		2	3		5	6	
		5	8	1				

3

# Portrait d'une personne aînée Jean-Claude Simoneau

par Maxandre Dansereau et Sylvie Latendresse

Monsieur Simoneau est un homme heureux et débordant de vitalité. Depuis aussi longtemps qu'il se souvienne, il a toujours été animé par un inébranlable altruisme qui a coloré toutes ses actions. Sur le marché du travail dès l'âge de 14 ans, il a, de tout temps, envisagé sa vie dans la perspective de rendre service et d'aider.

Camionneur pendant 40 ans, puis couvreur, donner un coup de main à ses collègues de travail et rendre service à sa clientèle ont donné un sens à sa vie professionnelle et l'ont fait apprécier de tous. De plus, pendant de nombreuses années, il a œuvré comme bénévole dans le domaine médical, il a planté des arbres dans des cours d'école et a donné un coup de main dans des comptoirs d'aide.

Aujourd'hui, monsieur Simoneau, marié depuis 61 ans, est le proche aidant de son épouse. Même si sa conjointe vit en CHSLD depuis près de six ans, il est présent auprès d'elle quotidiennement pour lui prodiguer des soins et beaucoup d'amour. Lorsqu'il n'est pas auprès de sa conjointe, il aime rendre service à ses voisins et les faire profiter de ses talents de bricoleur.

Qu'est-ce qui rend monsieur Simoneau si heureux et qui lui permet de se garder en pleine forme? Ses longues promenades en vélo y sont sûrement pour quelque chose, mais la certitude de faire une différence dans la vie des personnes qu'il côtoie pose un baume sur son cœur et l'aide à affronter les épreuves que la vie lui apporte.



# Semer la joie

par Raymonde Cabot

Un petit rien qui fait plaisir... tu veux semer la joie autour de toi ? Ton petit geste peut égayer la vie de quelqu'un d'autre.

Le temps des Fêtes est un moment idéal pour faire la différence dans la vie de quelqu'un souffrant de solitude, quelqu'un qui n'a plus de famille, pas d'amis. Assieds-toi et regarde autour de toi, identifie cette personne et ose poser ce geste de bienveillance en confectionnant, par exemple, une carte, des biscuits ou encore en offrant des chocolats, etc.

Le 25 décembre ou le 1er janvier, le sentiment de solitude est multiplié par cent pour ceux et celles qui sont seul·e·s. En posant ce geste, tu te rendras compte que tu auras récolté autant de fruits et même davantage que celui ou celle à qui tu as offert ton geste et ton cœur se remplira de bonheur.

*" On n'est jamais heureux que dans le bonheur qu'on donne.  
Donner, c'est recevoir."*  
- L'Abbé Pierre



LES PETITS  
FRÈRES | La grande famille  
des personnes  
âgées seules

L'organisme Les Petits Frères accueille et accompagne les personnes seules du grand âge, afin de contrer leur isolement, en créant autour d'elles une famille engagée et fidèle jusqu'à la fin de leur vie.

Vous êtes une personne aînée seule et souhaitez avoir plus d'informations ?

Vous souhaitez recommander une personne aînée seule ?

Vous désirez vous impliquer comme bénévole ?

Contactez Lise Beaudoin, coordonnatrice de l'équipe

Par téléphone : 514 248-3384

Par courriel : sudlanaudiere@petitsfreres.ca

4

# Ciné Noël

par David Prévost

*« Lorsque  
j'écoute des  
films de Noël,  
je me sens en  
paix. »*



*« Les films de  
Noël, ça fait  
vivre de belles  
choses. »*

Quoi de mieux qu'un bon film de Noël pour s'imprégner de la magie du temps des Fêtes ?

Nous avons rencontré les membres d'un des groupes de socialisation du Centre d'action bénévole de Montcalm pour en discuter.

Selon les participant·e·s :

- Les films de Noël font partie intégrante des éléments essentiels aux Fêtes de fin d'année;
- Le temps des Fêtes débute lors de la première écoute d'un film de Noël;
- Enfin, les valeurs proposées dans ces films favorisent l'arrivée de la magie de Noël au sein de nos foyers.

Nous avons profité de la rencontre pour leur demander ce qu'ils et elles apprécient le plus dans ces films.

- Le fait qu'ils ne présentent, la plupart du temps, « que du positif » contrairement à ce que nous sommes habitué·e·s de voir à la télévision.

De plus, ils nous permettent de nous rappeler de bons souvenirs d'enfance.

## Voici leurs recommandations



Le miracle de la 34e rue  
(1947)



Mélodie du bonheur  
(1965)



Le sapin a des boules  
(1989)



Maman, j'ai raté l'avion !  
(1990)

5