Centre d'Action Bénévole de Montcalm

Juillet 2025

JOURNAL Le Rendez-vous

S'EXPRIMER À L'AIDE DES ÉMOJIS

LA MAGIE DU SOURIRE

SOUVENIRS D'ÉTÉ

CHRONIQUE DU PHARMACIEN : ÊTRE À L'ÉCOUTE DE SON CŒUR

LA PATATE : D'HIER À AUJOURD'HUI

LA ZOOTHÉRAPIE

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

S'exprimer à l'aide des émojis

Par Asaëlle Lévi Alvarès

Qu'est-ce qu'un émoji ?

Selon le dictionnaire Robert, il s'agit d'une petite image utilisée dans un message électronique pour exprimer une émotion, représenter un personnage ou une action.

Quel émoji êtes-vous aujourd'hui ?

Amusez-vous à découper et partager votre émoji du jour avec votre entourage :)
(Exemple : Porte, fenêtre, vêtement, etc.)

Vous rayonnez d'amour et de bonheur.	Vous souffrez, êtes tourmentés.
Vous êtes plutôt content, tout va bien.	Vous êtes extrêmement triste.
Vous êtes confus, fatigué ou simplement distrait.	Vous êtes malade, avez attrapé froid.
Vous êtes grognon, insatisfait.	Vous êtes reconnaissant, ému.

APPELS AUTOMATISÉS DE SÉCURITÉ

SÉCURI CAB

- PRÉVENIR LES URGENCES
- OFFRIR UNE TRANQUILITÉ D'ESPRIT
- ASSURER UNE + GRANDE SÉCURITÉ

La magie du sourire

Par Nathalie Champoux

Un sourire a le pouvoir de transformer une journée maussade en une belle journée!

Vous croisez votre voisin qui sourit et sifflote. Au même moment, vous avez le goût de sourire et de fredonner. Hé oui, **le sourire est contagieux.**

Quelle belle façon de **communiquer** et de **partager sa joie** !

Sourire possède la **vertu de nous rendre de bonne humeur**, et envoie le **signal à notre cerveau**, que tout va bien. Alors celui-ci génère une émotion de joie et de contentement. Magique hein! Saviez-vous que **17 muscles faciaux** sont sollicités lorsqu'on sourit?

De plus, le sourire aide souvent à **désamorcer une situation tendue** ou à **lâcher prise**. Faites l'essai de sourire et en même d'être inquiet, tendu ou anxieux, impossible! Le sourire, quel bel outil pour éprouver du bien-être.
Virginie Bertrand, artiste peintre, a dit « Souris à la vie et la vie te sourira. »

Alors, **rendez les autres heureux, souriez.** Ils vous souriront en retour et vous trouverez à votre tour du contentement. **Vous verrez que le sourire a un effet boule de neige.**

Souvenirs d'été

Par David Prévost

Pas besoin de grandes aventures pour créer de précieux souvenirs d'été. Parfois, **ce sont les petits moments du quotidien qui marquent le plus.** C'est ce qui s'est dégagé d'une belle **discussion tenue avec des aîné·e·s** fréquentant le Centre d'action bénévole de Montcalm.

Pour plusieurs, **l'été rimait avec pêche, camping en famille ou soirées entre amis.** Pour l'un d'eux, c'était les soirs de semaine passés à **jouer dehors au hockey entre jeunes du quartier**. Pour d'autres, c'était de longues parties de **Monopoly entre cousins et cousines**, ou encore l'organisation de **petits tournois de fers improvisés** dans le quartier. Les sorties au **ciné-parc**, jusqu'à tard dans la nuit, ont aussi laissé de beaux souvenirs. Un événement marquant évoqué fut l'**Expo 67**, qui a eu une grande importance autant pour les Montréalais que pour les habitants des villages autour de la grande ville.

Les souvenirs ont aussi une odeur et un goût: **frites, hot-dogs, crème glacée maison, popsicles**... Parfois, quelques saveurs suffisent à rappeler **toute la magie des vacances d'été.**

Et même si les étés ont changé avec le temps, plusieurs continuent encore aujourd'hui à retrouver ces petits bonheurs estivaux qu'ils vivent chaque année : **lire dehors, partager un moment au parc ou jouer avec leurs enfants, et pour certain·e·s, avec leurs petits-enfants**. Ces rituels simples mais précieux traversent les années et restent ancrés dans leur quotidien estival. Comme quoi, **les souvenirs d'été sont souvent faits de choses simples... mais inoubliables**.

CHRONIQUE DU PHARMACIEN

Prendre soin de son cœur, un jour à la fois.

PAR JEAN-FRANÇOIS LAFRANCE, PHARMACIEN PROPRIÉTAIRE FAMILIPRIX

Les maladies cardiovasculaires touchent **un Canadien sur quatre**, mais saviez-vous qu'il est possible de **prévenir bien des complications avec quelques habitudes simples?**

Avant d'élaborer sur ces habitudes, penchons-nous sur ce qu'est une maladie cardiovasculaire. Le terme **MCV désigne l'ensemble des maladies qui affectent le cœur et les vaisseaux sanguins**. Le système cardiovasculaire joue un rôle essentiel : il fait circuler le sang dans tout le corps pour apporter l'oxygène et les nutriments aux cellules et éliminer leurs déchets. Le cœur agit comme une pompe, propulsant le sang dans les artères vers les organes. Une fois sa mission accomplie, le sang revient au cœur par les veines. Lorsque ce système est endommagé, par exemple par **un blocage ou un affaiblissement des vaisseaux, cela peut mener à des problèmes graves** comme les infarctus ou les AVC.

Certaines habitudes ou conditions peuvent augmenter les risques de maladies cardiovasculaires. Connaître les principaux facteurs permet de mieux les prévenir.

Soyez attentifs aux facteurs de risque :

- **Antécédents dans la famille**
- **Pression artérielle élevée**
- **Cholestérol trop haut**
- **Diabète**
- **Surplus de poids, surtout autour du ventre**
- **Tabac (passé ou actuel)**

Même si certains risques ne peuvent être changés, la majorité le peuvent.

Des gestes quotidiens qui font une grande différence :

- **Marcher un peu chaque jour, à votre rythme**
- **Prendre des repas équilibrés, riches en fibres et faibles en sel**
- **Éviter le tabac et limiter l'alcool**
- **Surveiller régulièrement votre pression et votre glycémie**
- **Prendre vos médicaments comme prescrits**

Avec l'âge, le cœur mérite encore plus d'attention! En intégrant progressivement ces quelques trucs simples à votre routine, vous mettez toutes les chances de votre côté. **Votre pharmacien est là pour vous aider** à suivre votre santé cardiovasculaire. Il peut vous aider à adapter votre mode de vie à vos besoins.

Un nouveau parc régional à Saint-Calixte !

Par Sophie Turenne

Parc régional de Kilkenny
MRC de Montcalm

Le Parc régional de Kilkenny ouvre officiellement ses portes cet été. Situé sur une ancienne carrière de pierres, cet espace naturel de **13 km²** offre une expérience unique en plein air. Le parc propose : **randonnée pédestre**, **raquette**, **ski de fond**, **découverte d'œuvres d'art** et **activités éducatives**.

Près de **400 espèces végétales** et **100 animales (dont castors, tortues, dindons sauvages, orignaux et hérons)** y ont été recensées, en plus de deux lacs et d'une rivière. **Il est ouvert à l'année**, du mercredi au dimanche (horaires variables). Sur place : aires de détente, pavillon chauffé, toilettes sèches, tables à pique-nique et stationnement payant.

Le nom de Parc régional de Kilkenny est un **clin d'œil aux premiers Calixtiens d'origine irlandaise.** Le territoire de Saint-Calixte, colonisé par des Irlandais, devint une municipalité distincte en **1855 sous le nom de Canton de Kilkenny**, inspiré d'une ville d'Irlande.

📍 Adresse : 2115, 8e rang Est, Saint-Calixte
📞 Information : 450 831-2182

Source : MRC de Montcalm

Santé | Bien-être | Loisir | Plein air | Voyage | Alimentation | Finance | Habitation

Ateliers, conférences, animations et plus de 70 stands d'exposants spécialisés.

Le Centre d'action bénévole de Montcalm sera présent ! 🙂

Pour plus d'information, contactez : Marie-Élène Corbeil
me@mecevenements.com
450-916-4467

La zoothérapie

Par Asaëlle Lévi Alvarès

Qu'est-ce que c'est ?

Selon Zoothérapie Québec, la zoothérapie est une **intervention à l'aide d'un animal familier**, soigneusement sélectionné et entraîné, présenté **par une personne qualifiée** à un individu en vue de susciter des réactions visant à **maintenir ou à améliorer son potentiel cognitif, physique, psychologique ou social.**

Depuis quand la pratique-t-on ?

Elle est née par hasard **en 1953,** alors qu'un psychiatre, Boris Levinson oublie que son chien est resté dans son cabinet pendant qu'il reçoit un enfant autiste. Dès que le chien s'approche de l'enfant, **ce dernier se met à parler avec le chien, alors qu'il refusait toute communication avec le monde extérieur.** Né alors la psychothérapie facilitée par l'animal.

(Source : Wikipedia)

Quels sont les bénéfices ?

Que ce soit individuel ou en groupe, la zoothérapie peut avoir différents bénéfices tels que :

- **Stimuler l'attention et la mémoire**
- **Améliorer la motricité et la mobilité**
- **Éveiller les sentiments**
- **Contribuer à réduire le stress et l'anxiété**

(Source : Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec)

En 2024, le CAB a proposé plusieurs ateliers de zoothérapie avec les **groupes de la socialisation.**

Jeu – devinette des émojis

(Indiquez le film représenté par les emojis)

1. _____

👑 🦍 🏢

2. _____

👫 🚢 🧊 🌊

3. _____

🌲 🏃‍♂️ 🍫

La patate : d'hier à aujourd'hui… et toujours aussi populaire!

Par David Prévost

Ah, la patate! Si on devait élire un **légume roi du Québec**, elle gagnerait haut la main, et avec raison! Présente **dans nos champs**, dans **nos assiettes** et dans **nos souvenirs d'enfance**, la pomme de terre est bien plus qu'un simple accompagnement : c'est un symbole de notre culture… et de notre appétit!

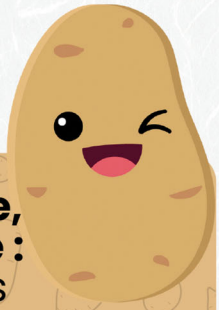
Cultivée ici depuis des générations, la patate a nourri bien des familles, souvent avec peu de moyens, mais toujours avec beaucoup d'originalité. Que ce soit en **purée**, en **ragoût**, en **galette** ou même en **frites**, elle a toujours su s'adapter à tous les menus et à tous les budgets. Et soyons honnêtes… de bonnes **patates pilées**, c'est toujours réconfortant.

Une fierté locale à Sainte-Marie-Salomé

Chez nous, dans Montcalm, on ne fait pas les choses à moitié. On ne se contente pas de manger la patate, **on la célèbre!** Depuis quelques années, le **Festival des mangeux de patates à Sainte-Marie-Salomé** rend hommage à ce tubercule bien-aimé avec des activités, de la musique, et évidemment, des dégustations qui font saliver tout le village.

Une vedette dans notre cuisine québécoise

Tourtière, pâté chinois, beignes aux patates, soupe aux légumes, et bien sûr… **la fameuse poutine!** On pourrait presque dire que la patate fait partie de notre **identité culinaire**. Sans elle, bien des **classiques québécois** perdraient leur charme (et leur goût!). Discrète mais essentielle, elle se glisse dans les repas du quotidien mais aussi lors de plus grands rassemblements.



Une recette pas chère, simple et savoureuse : Brochettes de patates grelots grillées

Ingrédients :

- **Environ une douzaine de patates grelots (petites pommes de terre)**
- **2 c. à soupe d'huile d'olive**
- **1 c. à café de paprika doux ou fumé**
- **1 c. à café d'herbes de Provence (thym, romarin, origan)**
- **½ c. à café de poudre d'ail**
- **Sel et poivre au goût**
- **Brochettes en bois ou métal**

Préparation :

1. **Préchauffer le BBQ à feu moyen ou le four à 200 °C (400 °F).**
2. **Laver soigneusement les patates grelots (pas nécessaire de retirer la peau).**
3. **Faire bouillir les patates grelots dans de l'eau salée pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient presque cuites mais encore fermes.**
4. **Égoutter les patates grelots.**
5. **Dans un bol, mélanger les patates avec l'huile d'olive, le paprika, les herbes, la poudre d'ail, le sel et le poivre.**
6. **Enfiler 4 à 6 patates grelots sur chaque brochette, en les espaçant un peu.**
7. **Cuire sur le BBQ ou au four pendant 15-20 minutes, en retournant les brochettes régulièrement, jusqu'à ce que les patates soient dorées et croustillantes à l'extérieur.**
8. **Servir chaud, parfait en accompagnement d'un repas d'été.**

MERCI À

ROBERT FAUCHER

POUR SA CONTRIBUTION AU JOURNAL ET POUR SA CONTRIBUTION À LA JOURNÉE MONDIALE DE LUTTE CONTRE LA MALTRAITANCE DES PERSONNES AÎNÉES

DEVENEZ BÉNÉVOLE POUR LA RENTRÉE !

N'oubliez pas que chaque jour est l'occasion de faire une différence dans votre milieu. Partagez votre couleur, devenez bénévole !

- Aider lors d'activités, partager vos idées et faire une différence près de chez vous. Découvrez les Groupes Entraide et Amitié.
- Parler au téléphone et rencontrer de nouvelles personnes ? Découvrez les téléphones d'amitié.

Pour en savoir plus, contactez David Prévost au 450 839-3118 poste 230.

RÉPONSES DU JEU

Jeu - devinette des émojis

(Indiquez le film représenté par les emojis)

1. KING KONG
2. TITANIC
3. FORREST GUMP

DEVENEZ MEMBRE

RECEVEZ LE JOURNAL PAR LA POSTE !

CONTACTEZ-NOUS!

Coordonnées

- 27, rue Saint-Louis, Saint-Esprit
- Téléphone : 450 839-3118
- Sans frais : 1 888 839-3440
- www.cabmontcalm.com
- lequipe@cabmontcalm.com