

# JOURNAL

## Le Rendez-vous



Qu'est-ce qui caractérise l'été pour vous ?

Le doux chant d'un oiseau, perché devant votre fenêtre grande ouverte ? Une boisson fraîche dégustée à l'ombre alors que le mercure s'emballe ? Une savoureuse salade de légumes locaux accompagnée de mets du terroir ? Un spectacle de musique, en plein air, bien installé-e dans votre chaise pliante ? On peut jouir de la saison chaude de multiples façons et vous avez sûrement tout plein d'idées pour célébrer l'été ! Dans ce numéro du Rendez-vous, vous trouverez tout ce qu'il vous faut pour bien profiter de la saison estivale.

Amusez-vous bien !



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



## Les produits du terroir dans notre MRC

Vous avez envie d'une petite sortie de quelques heures et près de votre domicile. Je vous invite à découvrir le terroir de Montcalm par nos agriculteurs et artisans. Je vous propose un parcours de cinq municipalités pour découvrir les produits de proximité et de qualité de notre territoire.

Commençons, d'abord, par un pionnier des produits forestiers, **LES JARDINS SAUVAGES** sont installés depuis 1986 à Saint-Roch de l'Achigan (17, chemin Saint-Martin). Vous pouvez déguster la gastronomie forestière en réservant à leur table champêtre de février à décembre ou bien à l'achat de produits maison et produits frais saisonniers, têtes de violon, morilles et pousses du printemps, Érythronée, tilleul, claytonie, uvulaire, marguerite, ortie, etc. Leurs produits sont en vente au marché Jean-Talon ou en ligne.

La deuxième suggestion est **LA SUISSE NORMANDE** à Saint-Roch Ouest (985, Rivière Nord). On s'y rend pour le bistro, pour leurs fromages, la visite libre dans la chèvrerie, l'aire de pique-nique et spécifiquement pour la boutique L'Épicerie Rurale. Vous retrouverez des produits locaux et régionaux qui rejoignent les valeurs de la fromagerie en matière d'achat local et responsable.

La suggestion suivante se trouve à Saint-Lin-Laurentides. **LE JARDIN HUMANI-TERRE** est un organisme communautaire qui produit, transforme et fait la mise en marché de vinaigre de cidre de pomme, des mélanges de tisane et du miel. Vous pouvez visiter les jardins (1172, rang double). Il fait la promotion du Jardinage écologique, éducatif et collectif en offrant l'accompagnement pour la conception et l'aménagement du jardin collectif pour les groupes intéressés. Il offre également un service d'insertion sociale et professionnelle.

**LA SHOP À LÉGUMES** à Saint-Esprit (221 rang Montcalm) offre des légumes, fruits, œufs, pains, champignons, micropousses, etc. Une formule unique de paniers bio à chaque semaine de mai à décembre.

**LA BELLE EXCUSE** est une boutique située à Saint-Liguori (560 rue Jetté, Saint-Liguori) qui importe des huiles d'olive extravierges, provenant de la Grèce. Vinaigrette, olives savons et ensemble cadeau on retrouve leurs produits dans la plupart des épiceries, vous pouvez commander en ligne ou vous rendre à leur boutique.

Vous avez le goût d'un bon BBQ, la région vous offre 5 fermes boucherie avec des produits de qualités et d'ici.

- **Museaux d'Écosse** à Saint-Lin-Laurentides une boucherie directement de la ferme; produits préparés Daims et Highlands.
- **Coehon 100 façons** à Saint-Jacques Charcuteries, saucisses, jambons, coupes de viande fraîche et mets préparés vous raviront par les saveurs élaborées et par la multitude de choix qui vous sont offerts.
- **Volailles d'Angèle** à Saint-Esprit vous trouverez dinde, poulet, canard, pintade une multitude de plats cuisinés, charcuterie, saucisses, viande confite, viande marinée.
- **Boucherie au pignon vert** à Saint-Liguori boucherie porc, bœuf et volaille multitude de coupe charcuterie, saucisse, prête à manger.
- **Entreprise Malisson** à Sainte-Julienne boucherie artisanale, bœuf Malisson, veau, porc, volaille, agneau, produits de l'érable, plats cuisinés.

# Les bienfaits d'aérer son domicile!

L'été est enfin arrivé et quoi de mieux que d'en profiter pour aérer son domicile régulièrement. Selon le site internet de passeport santé, saviez-vous que d'aérer son chez-soi devrait être un geste quotidien à faire pour protéger sa santé de la pollution de l'air intérieur? En effet, lorsque l'on respire toujours le même air dans notre logement, des substances nocives s'accumulent et l'air devient donc dangereux à respirer.

Aérer aide aussi à évacuer les mauvaises odeurs, diminue le risque d'infections, de maladies et d'allergies, empêche la formation de moisissures et finalement, favorise votre bien-être psychologique.

De 15 à 30 minutes d'aération par jour suffisent à changer l'air de chez vous et ce, même lorsqu'il pleut à l'extérieur! En effet, il est aussi bénéfique d'aérer par temps pluvieux que lorsqu'il fait soleil. De plus, écouter la pluie tomber a un effet zen et méditatif qui est bon pour le moral. Alors, beau temps ou mauvais temps, ouvrez les fenêtres, ouvrez la porte patio et respirez !



# Les Rendez-vous culturels

## SAINT-CALIXTE

Festival Bière et Bouffe

Événement payant

vend. 25\$, sam. 35\$, 2 jours 50\$

DATE : les 11 et 12 août & 18 et 19 août 2023.

Le Festival **Bière et Bouffe** se déroule sur 2 week-ends au 50, rue du Lieutenant Ingall dans le village de Saint-Calixte. Pendant ces 4 jours, la bière, la bouffe et des spectacles de musique et d'humour sont au rendez-vous. Au menu : David Jalbert, Roxane Bruneau, Spectacle Boogie Wonder Band et Éric Lapointe.

## JOLIETTE

Festival de Lanaudière

Événement gratuit ET payant

DATE : du 7 juillet au 6 août 2023

C'est le plus grand festival de **musique classique** au Canada, offrant de la musique symphonique et chorale, de la musique de chambre et des solistes de réputation internationale. Le Festival de Lanaudière présente plus de 14 concerts en amphithéâtre et propose aussi plusieurs concerts dans les églises de la région tout au long du festival.

BILLETTERIE : 450 759-4343 / 1 800 561-4343

## SAINTE-JULIENNE

Journée champêtre

Événement gratuit

DATE : le samedi 26 août, de 10h à 16h30

Lors de cet **événement culturel**, qui a lieu au parc Lionel-Ricard et sur le terrain du presbytère, les **artistes** et les **artisan-ne-s** participant-e-s auront la chance d'exposer leurs **œuvres** en plein air et ainsi faire découvrir leurs réalisations et leur talent aux visiteurs et aux visiteuses. Ils et elles seront également invité-e-s à créer une œuvre en direct.

INFORMATION : DANIELLE DESROCHERS

450 831-2688, POSTE 7172

# Recettes d'eaux aromatisées



Ces eaux aromatisées peuvent vous aider à rester hydraté-e. N'hésitez pas à expérimenter différentes combinaisons d'ingrédients pour trouver la recette qui convient le mieux à vos préférences.

Voici des instructions pour faire de l'eau aromatisée :

1. Choisissez vos ingrédients : fruits frais, herbes fraîches, légumes ou épices.
2. Lavez soigneusement tous les ingrédients avant de les utiliser.
3. Coupez les ingrédients en petits morceaux pour qu'ils libèrent facilement leur saveur.
4. Ajoutez les ingrédients dans une carafe ou un pichet de 1 à 2 litres, et remplissez-le d'eau froide.
5. Réfrigérez la carafe pendant au moins 2 heures ou toute une nuit pour permettre aux saveurs de se diffuser.
6. Servez frais, en ajoutant des glaçons si désiré.

Ne les jetez pas ! Vous pouvez réutiliser les fruits et les herbes dans des smoothies par la suite.

## PÊCHE, MÛRES ET ROMARIN

Ingrédients :

- 1 pêche mûre, dénoyautée et coupée en tranches fines
- 1 tasse de mûres fraîches
- 1 petit bouquet de romarin frais
- De l'eau (1 à 2 litres)

## Bienfaits

Les mûres sont riches en antioxydants et en vitamine C, ce qui aide à renforcer le système immunitaire. Les pêches sont riches en vitamines A et C, qui aident à renforcer la santé des yeux et de la peau. Le romarin est une source riche en antioxydants et en acide rosmarinique, qui peut aider à réduire l'inflammation dans le corps. De plus, c'est un ingrédient qui favorise la mémoire et la concentration.

## MENTHE, CITRON ET CONCOMBRE

Ingrédients :

- 1/2 citron tranché
- 5-6 rondelles de concombre
- Quelques feuilles de menthe fraîche.
- De l'eau (1 à 2 litres)

## Bienfaits

La menthe peut aider à soulager les maux d'estomac et les nausées, tandis que le concombre est riche en eau et en antioxydants. Le citron est riche en vitamine C, ce qui aide à stimuler le système immunitaire.

## MELON D'EAU ET BASILIC

Ingrédients :

- 1/2 tasse de melon d'eau en cubes
- Quelques feuilles de basilic frais
- De l'eau (1 à 2 litres)

## Bienfaits

Le melon d'eau est riche en eau et en vitamine C, ce qui aide à hydrater et à protéger votre peau des dommages causés par les rayons UV. Le basilic contient des antioxydants qui aident à lutter contre le stress oxydatif dans le corps.



# Les oiseaux dans ma cour



À l'arrivée du beau temps, j'aime recevoir la visite de nos amis ailés. Ils offrent un ballet aérien magnifique et leur chant est si relaxant. Les oiseaux cherchent toujours à satisfaire leurs besoins de base. Pour les attirer dans votre jardin, il suffit de leur offrir de quoi s'abreuver, se nourrir et s'abriter.

## À ÉVITER

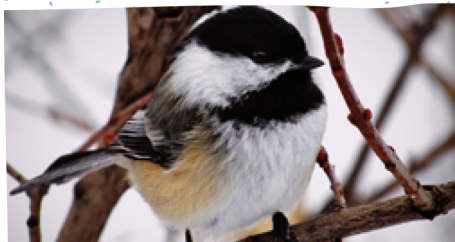
Attention! Le suif devrait être offert à nos amis ailés en saison froide. Il s'agit d'une forme de gras. L'été, le mélange peut fondre ou surir au soleil.

Concernant nos colibris tant appréciés, saviez-vous que les liquides rouges, vendus dans les commerces, peuvent causer le cancer de la langue? Voici une recette facile pour remplacer ce vilain liquide et garder nos jolis colibris en vie: mélangez simplement  $\frac{1}{4}$  de tasse de sucre blanc dans une tasse d'eau bouillie.

## COMMENT LES ATTIRER

Les graines de tournesol sont un choix particulièrement polyvalent puisqu'elles sont prisées par les mésanges, les moineaux, les quiscales, les juncos, les bruants, les geais et les sittelles. Le chardon, le millet et le maïs attirent aussi leur lot d'espèces.

Quant au choix de mangeoire, les silos ou les mangeoires à débit contrôlé sont les plus simples à utiliser et à nettoyer. Les plateaux, pour leur part, peuvent nourrir plusieurs espèces trop imposantes pour se percher sur une mangeoire conventionnelle. Par contre, il faudrait l'installer sous un abri puisque les graines sont vulnérables aux intempéries.



### LA MÉSANGE À TÊTE NOIRE

Voici un de mes oiseaux préférés qu'il m'arrive régulièrement d'observer dans mon jardin. La calotte et la gorge sont noires. Le dos est gris, la joue et le ventre sont blancs et les flancs beiges. Le bec est noir, court et droit. Les deux sexes sont semblables. On reconnaît souvent cette mésange par son cri particulier « tchikadi-di-di »



### LE CHARDONNERET JAUNE

Le corps est jaune vif en été. Les ailes sont noires avec des bandes blanches. On remarque une tache noire sur le front. Le bec est jaune orangé, en été. Cet oiseau vit dans les campagnes, les parcs et les banlieues. Certains individus restent au Québec en hiver, et leur plumage est beaucoup moins éclatant.



### LE BRUANT CHANTEUR

La poitrine et les flancs sont gris rayés de brun. On remarque une tache plus foncée au milieu de la poitrine et de chaque côté de la gorge, ce qui lui est très distinctif. La queue et les ailes sont bruno-roux. Le sourcil est gris. Le haut du corps est brun. En vol, on remarque la queue longue et arrondie. Les deux sexes sont semblables.

# Zone de jeux

## Méli-mélo Thème : Activités estivales



- Activité aquatique : A A E B N D G I

- Sur une couverture : E P Q Q U U I N E

- Avec des jumelles : N I B O S O T A E V R E S D U X O S I A E

- Parfois en plein air : E E A C C P T L S

- Pour découvrir de nouvelles saveurs : S R I O U P D R T U D R T R I R E O

### 1 Qui suis-je ?

JE SUIS LE PLUS GRAND FESTIVAL DE MUSIQUE CLASSIQUE DU CANADA. ET CERTAINES DE MES ACTIVITÉS SONT GRATUITES.

Réponse \_\_\_\_\_

### 2 Qui suis-je ?

JE SUIS UN ÉVÉNEMENT OÙ ON Y MANGE, ON Y BOIT ET ON POURRA MÊME Y ENTENDRE ÉRIC LAPOINTE, CET ÉTÉ.

Réponse \_\_\_\_\_

### 3 Qui suis-je ?

JE SUIS UNE ACTIVITÉ À SAINTE-JULIENNE OÙ ON POURRA ASSISTER À LA CRÉATION D'UNE ŒUVRE D'ART EN DIRECT, EN PLEIN AIR, AU MOIS D'AOÛT.

Réponse \_\_\_\_\_

## Charades Thème : Produits du terroir

Mon premier est une inspiratrice  
Mon second permet de s'hydrater  
On lance mon troisième au cours de certains jeux  
Mon quatrième enveloppe les petits pois  
Mon tout est le nom d'une boucherie dans Montcalm

Réponse \_\_\_\_\_

Mon premier est une note de musique  
Mon second tapisse les cheminées  
Mon troisième sert à désigner  
Mon quatrième est un point cardinal  
Mon cinquième ne dit pas la vérité  
Mon sixième est une préposition  
Mon tout offre des fromages fermiers et un casse-croûte

Réponse \_\_\_\_\_

Mon premier donne une belle moustache blanche  
Mon second est un déplacement dans l'air  
On a parfois mauvaise haleine si on croque mon troisième  
Mon quatrième aide à mastiquer  
Mon cinquième peut abîmer les cultures  
Mon tout est un élevage bovin dans Montcalm

Réponse \_\_\_\_\_



## Cherche et trouve



x2



x4



x3



x2



x3



x1



x2



x3



x5



x2

## Réponse des jeux

- Activité aquatique : Baignade
- Sur une couverture : Pique-nique
- Avec des jumelles : Observation des oiseaux
- Parfois en plein air : Spectacle
- Pour découvrir de nouvelles saveurs : Produits du terroir

THÈME : ACTIVITÉS ESTIVALES

MÉLI-MÉLO

1. LE FESTIVAL DE LANAUDIÈRE
2. LE FESTIVAL BIÈRE ET BOUFFE DE SAINT-CALIXTE
3. JOURNÉE CHAMPÈTRE, LE 26 AOÛT.

QUI SUIS-JE

1. MUSE, EAU, DÈ, COSSE, (MUSEAUX D'ÉCOSSE)
2. LA, SUIE, CE, NORD, MENT, DE (LA SUISE-NORMANDE)
3. LAIT, VOL, AIL, DENTS, GEL (LES VOLAILLES D'ANGÈLES)

CHARADE

# Les chroniques du pharmacien



Rejoignez-vous à notre  
focus group présenté par  
Transport Montcalm !

Contactez Melissa Anne Rodrigues au  
450 839-3118 poste 235 ou à  
[melissaanne.rodrigues@cabmontcalm.com](mailto:melissaanne.rodrigues@cabmontcalm.com).

Rejoignez-nous pour  
partager votre avis !

En ce début de période estivale, on m'a demandé de vous parler de l'hydratation chez une personne âgée. Je vous ai déniché un article intéressant composé par des professionnels de Familiprix en collaboration avec un nutritionniste reconnu, Hubert Cormier.

## Quand la soif n'est pas au rendez-vous

La personne âgée est plus à risque de déshydratation, car les signaux de la soif diminuent avec l'âge. La déshydratation est un problème fréquent souvent causé par une trop grande perte liquidienne, via les reins par exemple, ou bien à un trop faible apport en liquides au cours de la journée. Les besoins en liquide pour un adulte sont d'approximativement 2,5 litres par jour. On reconnaît la déshydratation par la xérostomie (i.e. la sécheresse buccale), les urines très concentrées et colorées, la sensation intense de soif, la perte de poids, la constipation, l'irritabilité, la somnolence, l'asthénie (i.e. l'affaiblissement de l'organisme), le délirium, les convulsions et, dans de rares cas, le coma. En cas de constipation, les seniors doivent boire plus d'eau, augmenter leur apport en fibres et faire de l'activité physique. Pour aider les personnes âgées à boire plus d'eau, il est encouragé de toujours laisser un verre d'eau facilement accessible, de consommer une sucette glacée à base d'eau, de téter un glaçon, de boire un jus de fruits ou de légumes, de manger une soupe avant le repas ou de boire une boisson énergétique de type Boost ou Ensure si les apports en énergie sont plutôt faibles.

Bref, l'alimentation de la personne âgée subit des contrecoups liés à l'âge et au ralentissement de diverses réactions dans l'organisme. Les sensations de soif et de faim s'estompent et peuvent entraîner une diminution - non souhaitable - de la masse maigre. Pour vieillir en santé, la personne âgée doit donc s'alimenter adéquatement tout en gardant un mode de vie actif.

Familiprix en collaboration avec Hubert Cormier

Source : <https://www.familiprix.com/fr/articles/alimentation-des-personnes-agees>

Merci à

SUZANNE BINETTE · ROBERT FAUCHER · LOUISE MARSOLAIS  
POUR LEUR CONTRIBUTION À LA DISTRIBUTION DU JOURNAL