



JOURNAL *Le Rendez-vous*



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

- AU-DELÀ DU VENDREDI FOU
- L'IMPACT DE LA GRATITUDE
- PRENDRE SOIN DE SOI
- LA CHRONIQUE DU PHARMACIEN
- CÉLÉBRONS L'ŒUF

MOT DE BIENVENUE

Par David Prévost

Page 2

Au-delà du Vendredi fou

Chaque année, à l'approche du temps des Fêtes, le Vendredi fou attire l'attention de plusieurs personnes à la recherche de bonnes affaires. Cette tradition, aussi appelée « Black Friday », est née aux États-Unis et se tient le lendemain de l'Action de grâce américaine. À l'origine, cette journée marquait le début de la période des achats de Noël. Avec les années, elle s'est transformée en un phénomène mondial, notamment grâce à la popularité des achats en ligne.

Aujourd'hui, les rabais du Vendredi fou nous invitent souvent à acheter davantage. Mais si cette année, on profitait de cette période pour réfléchir autrement à notre façon de consommer? Acheter un article dont on a réellement besoin à un bon prix peut être une excellente décision. Toutefois, une promotion intéressante n'est pas toujours synonyme de bonne affaire. Prendre le temps de comparer les prix, de réfléchir à ses besoins et de choisir un achat qui sera réellement utile permet souvent de faire de meilleurs choix.

De plus en plus de personnes profitent aussi de cette période pour découvrir une autre façon de consommer, parfois appelée le « Vendredi vert ». Cela peut vouloir dire acheter local, choisir des produits de seconde main, mais aussi donner une nouvelle vie aux objets que l'on n'utilise plus. Un vêtement encore en bon état, un livre qu'on a apprécié ou un objet qui ne nous sert plus peut parfois faire le bonheur de quelqu'un d'autre, notamment par l'entremise d'organismes communautaires comme les comptoirs vestimentaires.

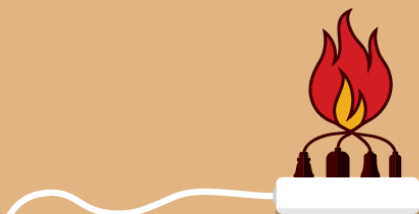
Une autre tendance gagne également en popularité : offrir des expériences plutôt que des objets. Inviter un proche à prendre un café, partager un bon repas, aller voir un film au cinéma ou simplement passer un moment ensemble sont autant de façons de créer des souvenirs qui restent longtemps.

Le Vendredi fou peut donc être une occasion de faire de bonnes affaires, mais aussi de prendre le temps de réfléchir à ce qui nous apporte réellement de la satisfaction. Au fond, le meilleur achat n'est pas toujours celui qui affiche le plus gros rabais et c'est souvent celui dont on est encore satisfait une fois l'excitation du Vendredi fou passée.

DU 4 AU 10 OCTOBRE 2026 SE DÉROULE LA SEMAINE DE LA PRÉVENTION DES INCENDIES AU QUÉBEC.

Avec l'arrivée de l'automne, plusieurs habitudes reviennent : on rallume le chauffage, on profite d'un bon feu de foyer et on ressort les chandelles. C'est donc le moment idéal pour vérifier vos avertisseurs de fumée, remplacer les piles au besoin et vous assurer que votre maison est prête pour la saison froide.

Quelques petits gestes de prévention peuvent faire une grande différence!



**LE PREMIER RESPONSABLE
C'EST TOI !**

Quebec.ca/prevention-incendies

GRATITUDE

Par Asaëlle Lévi Alvarès

Page 3

L'impact de la gratitude sur notre vie

- Avez-vous déjà tenu un journal de gratitude ?
- Rempli un bocal à petits bonheurs pour les jours sombres ?
- Ou expérimenter la méthode des 3 affirmations positives par jour ?

Ces habitudes du quotidien sont de bons moyens pour entraîner notre cerveau à voir la vie de manière positive.

Mais, la gratitude, c'est QUOI exactement ?

Ces dernières années, on a vu émerger la tendance du « syndrome du personnage principal », qui incite à romantiser son quotidien et à se placer au centre de tout.

La gratitude, quant à elle, propose l'inverse : déplacer notre regard de ce qu'on estime mériter vers ce que l'on reçoit déjà. Au lieu de chercher la validation, elle nous invite à voir chaque petit bonheur comme un cadeau. Plutôt que de ressasser nos soucis, elle nourrit des discussions sincères et empathiques avec ceux qui nous entourent. Finalement, elle nous invite à apprécier nos privilèges du quotidien au lieu de nous focaliser sur ce qui nous manque.

Êtes vous prêt pour un exemple concret ?

C'est le matin, vous êtes dans la cuisine, un café à la main.

En mode « Monsieur Grognon » : Vous buvez votre café en pensant aux actualités déprimantes, à la météo grise ou aux tâches à accomplir. Le café devient une simple habitude.

En mode « Madame Bonheur » : Vous prenez quelques secondes pour apprécier la chaleur de la tasse réconfortante, le silence du matin ou la vue par la fenêtre. Vous réalisez que ce moment de paix est un vrai cadeau avant de démarrer votre journée.

Envie d'aller plus loin ?

Rejoignez-nous le 15 octobre prochain pour notre première édition du Marché d'automne de la gratitude ! Au programme : artisans locaux, photobooth d'automne, café-jasette et activités inspirantes, dont une conférence sur la gratitude à 13h !



PRENDRE SOIN DE SOI

Par Isabelle Dion

Page 4

Prendre soin de soi pour mieux prendre soin de l'autre

Être proche aidant, c'est accompagner au quotidien un conjoint, un parent, un ami ou un voisin vivant avec une perte d'autonomie, une maladie ou un handicap. Cet engagement est souvent motivé par l'amour et le désir d'aider, mais il peut aussi entraîner un important épuisement lorsque l'on met constamment les besoins de l'autre avant les siens.

Il est essentiel de reconnaître les signaux d'alarme de l'épuisement. Une fatigue persistante, des troubles du sommeil, de l'irritabilité, un sentiment de découragement, des difficultés de concentration, une perte d'intérêt pour les activités habituelles ou encore un isolement grandissant sont autant d'indices qu'il est temps de demander de l'aide. Plus ces signes sont repérés rapidement, plus il est possible de prévenir un épuisement physique et psychologique. Demander de l'aide est un geste de courage qui permet de continuer à prendre soin de ceux que l'on aime, tout en prenant soin de soi.

LE RÉPIT EST UN OUTIL INDISPENSABLE POUR PRÉSERVER SA SANTÉ ET MAINTENIR SON RÔLE DE PROCHE AIDANT.

Il existe plusieurs formes de répit.

- Le répit planifié permet à une personne de confiance ou à un organisme de prendre temporairement la relève.
- Le répit à domicile, les centres de jour et les séjours de courte durée offrent également des moments de repos.
- Les répit spontanés sont tout aussi précieux : un membre de la famille qui propose de rester quelques heures, un voisin qui offre son aide ou un ami qui vient partager un moment avec la personne aidée peuvent faire une grande différence.



Il est également important de s'accorder des moments de plaisir.

Une sortie à la cabane à sucre, une cueillette de pommes, une promenade en nature, un repas entre amis ou toute autre activité qui procure de la joie permet de refaire le plein d'énergie et de réduire le stress. Prendre du temps pour soi n'est pas un geste égoïste, c'est une nécessité.

Du 2 au 8 novembre 2026, soulignons la Semaine nationale des proches aidants. Cette semaine est l'occasion de reconnaître l'apport exceptionnel des personnes proches aidantes et de leur rappeler qu'elles ne sont pas seules.

Dans la région, le Centre d'action bénévole Montcalm et l'organisme **Aux Couleurs de la Vie** offrent des services d'écoute, d'information, d'accompagnement, de soutien et de répit adaptés aux besoins des proches aidants. N'hésitez pas à faire appel à ces ressources. Demander de l'aide est un geste de courage qui permet de continuer à prendre soin de ceux que l'on aime, tout en prenant soin de soi.

LA CHRONIQUE DU PHARMACIEN

Par Jean-François Lafrance, pharmacien propriétaire Familiprix

Page 7

Vos questions, nos réponses!

Avec l'âge, il n'est pas rare de devoir prendre plusieurs médicaments et parfois à différents moments de la journée. Pour éviter les oublis, les erreurs et les interactions, quelques bons réflexes peuvent faire toute la différence. Voici quelques questions et réponses pour vous aider à bien gérer votre médication au quotidien.

Quelle est l'utilité du pilulier?

Un pilulier peut être utile à toute personne qui prend plusieurs médicaments ou qui a parfois du mal à se souvenir de ses prises. Il permet d'organiser les médicaments selon les jours et les moments de la journée et peut aider à éviter les oublis. Il existe différents formats de piluliers. Votre pharmacien peut vous conseiller celui qui convient le mieux à votre situation.

Petit truc : prendre vos médicaments toujours au même moment et associer leur prise à une habitude quotidienne comme le déjeuner ou le brossage des dents.

J'ai oublié de prendre une dose. Que dois-je faire?

La marche à suivre dépend du médicament, du moment où vous constatez l'oubli et de la prochaine dose prévue. Évitez de prendre une double dose pour « rattraper » un oubli sans avoir vérifié les recommandations propres à votre médicament. En cas de doute, appelez votre pharmacien. Il pourra vous guider sur la façon de procéder.

Les produits naturels sont sans danger puisqu'ils sont naturels.

C'est faux! Les vitamines, les suppléments et les produits naturels peuvent eux aussi avoir des effets indésirables et interagir avec certains médicaments. Ces interactions peuvent parfois être importantes. Avant de commencer un nouveau produit naturel, informez votre pharmacien de tous les médicaments que vous prenez, avec ou sans ordonnance. Il pourra vérifier s'il existe une interaction.

Un verre d'alcool ne peut pas vraiment affecter mes médicaments.

L'alcool peut augmenter certains effets indésirables ou amplifier l'effet de certains médicaments. Il peut notamment accentuer la somnolence et les étourdissements avec certains traitements. Si vous prenez des médicaments régulièrement, demandez à votre pharmacien si vous pouvez consommer de l'alcool avec votre traitement.

Le meilleur réflexe à adopter est de poser vos questions! Votre pharmacien est une ressource précieuse pour vous aider à bien gérer votre médication.

Les renseignements présentés dans cet article sont à titre informatif et ne remplacent pas les conseils d'un professionnel de la santé. N'hésitez pas à consulter votre pharmacien pour toute question en lien avec votre santé. Les pharmaciens sont les seuls responsables de l'exercice de la pharmacie.

LE 9 OCTOBRE, CÉLÉBRONS L'ŒUF AVEC NOS PRODUCTEURS!

Par Nathalie Champoux

Page 5

On le cuisine!

Essayez cette recette simple de quiche Touski
Une façon amusante de dire « tout ce qui reste dans le réfrigérateur »! Pratique lorsqu'on vit seul, cette quiche permet d'utiliser les légumes que l'on a sous la main et de réduire le gaspillage alimentaire. Plusieurs légumes d'automne s'y prêtent particulièrement bien, notamment le poireau, le brocoli et les champignons.



IL NE VOUS RESTE PLUS QU'À DÉGUSTER. BON APPÉTIT!

MYTHES ET VÉRITÉS SUR LES ŒUFS ET LES POULES

Les œufs bruns et les œufs blancs ont un goût différent.

Mythe! La couleur de la coquille dépend principalement de la race de la poule. Elle ne change ni la valeur nutritive de l'œuf ni son goût.

La musique douce favorise la ponte.

À nuancer! Un environnement calme peut contribuer à réduire le stress des poules. Toutefois, on ne peut pas affirmer que la musique classique augmente à elle seule la ponte ou produit des œufs plus gros.

L'œuf est un aliment nutritif.

Vrai! Il fournit plusieurs éléments nutritifs, dont des protéines et de la choline. Cette dernière contribue notamment au bon fonctionnement du cerveau et de la mémoire.

QUICHE TOUSKI

Ingrédients

- 1 pâte à tarte du commerce
- 4 gros œufs
- 1 tasse de lait
- 2 tasses de légumes variés
- Oignon, au goût
- ½ tasse de fromage râpé, au choix
- Sel et poivre, au goût

Préparation

- Préchauffez le four à 190 °C (375 °F).
- Fouettez les œufs avec le lait, puis ajoutez le fromage. Salez et poivrez.
- Faites revenir légèrement les légumes et l'oignon dans une poêle.
- Répartissez les légumes dans la croûte à tarte, puis versez le mélange d'œufs par-dessus.
- Faites cuire sur la grille du centre pendant 35 à 45 minutes, ou jusqu'à ce que le centre soit ferme et légèrement doré.
- Laissez reposer quelques minutes avant de servir.

JEU POUR TOUS

Par Tommy Lee Beauchemin-Perreault

Page 6

Cherchez les 7 différences : quiche en cuisine

Observez attentivement les deux images. Sept différences se cachent dans l'image de droite. Comparez chaque détail et entourez les erreurs au fur et à mesure que vous les trouvez.

À vous de jouer!



DÉFI DE LA GRATITUDE

Comme les petits détails cachés dans l'image, les beaux moments se trouvent parfois là où l'on ne pense pas regarder.

Aujourd'hui, je suis reconnaissant(e) pour :

1. _____
2. _____
3. _____





MARCHÉ DE LA GRATITUDE

MARCHÉ INTIME, CHALEUREUX ET RASSEMBLEUR
PRODUITS LOCAUX / BOISSON ET COLLATION / ACTIVITÉS SUR LA GRATITUDE

15
OCTOBRE

10H À 15H
ENTRÉE
GRATUITE

CONFÉRENCE
13H À 14H

21 RUE PRINCIPALE, SAINT-ESPRIT, QC, J0K 2L0

MARCEL CHAPUT,
27 RUE, SAINT-LOUIS,
QC, J0K 2L0



**MERCI À NATHALIE CHAMPOUX
POUR SA CONTRIBUTION AU JOURNAL !**

***POUR RECEVOIR LE JOURNAL
PAR LA POSTE, CONTACTEZ-NOUS !***

- 27, rue St-Louis, St-Esprit
- Téléphone : 450 839-3118
- Sans frais : 1 888 839-3440

www.cabmontcalm.com