

ENTRE-NOUS

Le journal du Centre communautaire des aînés de Soulanges

Volume 25, numéro 1 – Mai 2018



Enfin
le
printemps !

Activité intergénérationnelle

Avec les clients de la popote
roulante

PROGRAMME VIE ACTIVE

Les exercices continuent au CCAS

Quand notre autonomie est touchée

La politesse, ça vient d'où?

Ateliers "Musclez vos méninges"

Nouvelle session à l'automne 2018



12, rue Curé-Cholet
St-Polycarpe, Qc, J0P 1X0
Tél. 450.265.3548
Fax. 450.265.1144
Sans frais : 1.855.510.3548
mdasoulanges@outlook.co

**Le Centre communautaire des aînés
est membre des associations
suivantes :**



Table de concertation en
sécurité alimentaire de
Vaudreuil-Soulanges



Association québécoise des centres communautaires pour aînés
Quebec Association of Senior Centres



Aimez notre page Facebook sur :
« Centre communautaire des aînés de
Soulanges »

Pour recevoir la version électronique de ce
journal, faites votre demande à
mdasoulanges@outlook.com



Merci à l'équipe du
projet SAVA du
GRAVES pour la
présentation de
capsules très
intéressantes sur la
maltraitance envers
les aînés lors d'une
journée d'activités
animées au Centre!



UNE ACTIVITÉ INTERGÉNÉRATIONNELLE AVEC LES CLIENTS DE LA POPOTE ROULANTE

L'automne dernier, nous avons le désir de faire une activité intergénérationnelle entre des élèves et nos clients de la popote roulante. Nous avons donc lancé une demande de collaboration sur notre page Facebook à l'intention des enseignants du primaire qui auraient le goût de faire participer leurs élèves à un nouveau projet avec des aînés.

C'est madame Sherry-Ann Morin, éducatrice au service de garde de l'école Léo-Paul Carrière de Les Coteaux, qui nous a répondu. Nous avons convenu d'un échange de cartes de Noël entre les clients de notre service de popote roulante et les élèves qui fréquentent le service de garde. Ils ont donc confectionné une centaine de belles cartes de Noël.

Le 21 décembre dernier, les clients de la popote roulante ont donc reçu ces belles cartes, faites à la main, avec leur repas chaud. Recevoir ce cadeau leur a fait chaud au cœur. De plus, les élèves avaient glissé à l'intérieur de la carte une autre carte, plus petite, qui a permis aux aînés qui le désiraient de répondre à l'élève à leur tour. Le taux de réponse a été d'environ 25%.

Cette belle collaboration s'est également répétée à Pâques, pour la plus grande joie des aînés et des plus jeunes!

UNE AIDE GRANDEMENT APPRÉCIÉE DE NOTRE DÉPUTÉ

Le 7 mars dernier, notre député madame Lucie Charlebois, remettait un chèque discrétionnaire aux membres du conseil d'administration de notre organisme. Nous tenons à remercier de nouveau madame Charlebois de cet appui qui permettra d'augmenter la capacité de notre service de popote roulante.



Debouts, de gauche à droite: Nicole Cuerrier, Francine Séguin, Lucie Charlebois, Maurice Marchand, Danielle Lefebvre, Lyne Papillon et Gérard Léger.

Assis: Chantal Quesnel, Yvon Gareau, Claire Filiatrault et Georgette Sauvé.



Un grand merci aux élèves du service de garde de l'école Léo-Paul Carrière et à leur éducatrice!

UNE FETE DE NOËL TRÈS APPRECIÉE DES BÉNÉVOLES



Le 15 décembre dernier avait lieu une fête pour remercier nos précieux bénévoles à l'occasion de Noël.

Cette rencontre est très enrichissante puisqu'elle permet aux bénévoles de nos différents services de faire connaissance et d'échanger. Tant les membres du conseil d'administration que nos bénévoles de la cuisine ou bien les livreurs et tous les autres, ont dégusté un délicieux repas préparé par notre chef Denis Bélanger. Jeux et prix de présence ont fait de cet après-midi un moment de joie et de partage.

Merci à tous nos bénévoles.

Votre présence est essentielle pour le mieux-être des aînés que nous desservons!



Le bénévolat c'est pas payant, c'est enrichissant!

Jean-Marie Lapointe

Un partenariat entre organismes qui se poursuit

Depuis l'automne dernier, le Centre communautaire des aînés de Soulanges collabore avec le Parrainage civique de Vaudreuil-Soulanges pour offrir aux aînés de Soulanges le programme d'exercices "Vie Active".



Chaque semaine, nous avons la chance de recevoir madame Lucie Gascon, animatrice du programme, qui fait bouger les participants dans une ambiance joyeuse. C'est bon pour le corps et c'est bon pour l'esprit!

Qu'est-ce que « Vie active » ?

C'est un programme qui a pour but de sensibiliser et initier les personnes de 50 ans et plus à la pratique de l'activité physique. Il permet à des animateurs de faire bouger les aînés de façon sécuritaire, tout en s'amusant. Des exercices adaptés contribuent au maintien et au développement de la bonne forme des aînés.

QUAND ? Tous les mardis, de 14h à 15h, jusqu'au 10 juillet 2018.

OÙ ? Salle Desjardins du Centre Communautaire des aînés, au 12 Curé-Cholet, à St-Polycarpe.

COÛT? 5\$ pour la session.

INSCRIPTION?

Informations et inscription par téléphone au **450.265.3548** ou **1.855.510.3548**

Session d'avril à
juillet 2018

Soyez actif à votre façon,
tous les jours!



L'âge n'est pas une barrière

Merci à notre partenaire:



DES PROCHEs...

VRAIMENT PROCHEs !

Grâce à des tests d'imagerie par résonance magnétique, des chercheurs de l'Université de Virginie ont pu constater qu'on ressentait souvent à peu près les mêmes émotions que celles vécues par nos proches. Par exemple, si notre meilleure amie vit un deuil, notre cerveau s'ajustera en quelque sorte pour vivre la même chose. Un peu comme si on entrait en symbiose avec les gens les plus proches de nous, comme s'ils faisaient partie de nous. Cette forte capacité d'empathie s'expliquerait par le fait qu'au cours de notre évolution, on a eu besoin des autres pour survivre. En effet, le fait d'être en mesure de se connecter ainsi permettrait d'élargir et de consolider nos ressources puisque celles de nos proches deviendraient aussi un peu les nôtres.

Source: Isabelle Bergeron, Coup de pouce, avril 2014



Du nouveau au Centre communautaire des aînés:

"Les groupes soutien aux proches aidants" offerts par le Parrainage civique de V-S.

Êtes-vous un proche aidant?

Vous occupez-vous d'une personne aînée de 65 ans et plus qui est malade ou en perte d'autonomie? Êtes-vous inquiet de la santé d'un proche?

Si oui, vous êtes fort probablement un proche aidant. Cette tâche peut être valorisante, positive, mais aussi difficile et épuisante.

Les groupes de soutien sont une bonne façon pour les proches aidants de se regrouper dans un lieu où tous se sentent bien de parler sans censure et sans jugement. Les rencontres permettent aux proches aidants d'agrandir leur réseau social tout en favorisant l'échange entre eux.

Une intervenante du Parrainage civique de V-S proposera différents thèmes de discussion qui touchent directement les réalités vécues par les proches aidants. **Ce service est gratuit.** Les rencontres ont lieu à la Salle Desjardins du Centre communautaire des aînés, au 12, rue Curé-Cholet, une fois par mois, de 13h30 à 15h30. Voici les dates et les thèmes du printemps 2018:

Jeudi, 17 mai: Le deuil

Jeudi, 14 juin: Le stress

Jeudi, le 12 juillet: Partage d'idées sur les activités à faire avec votre aidé

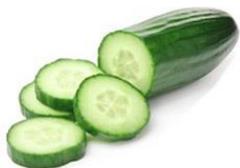
Pour inscription ou information, contactez Natalia Westphal, intervenante sociale, au 450.455.8986, poste 225.

"Le bonheur, on ne le trouve pas, on le fait. Le bonheur ne dépend pas de ce qui nous manque, mais de la façon dont nous nous servons de ce que nous possédons".

Arnaud Desjardins

5 ALIMENTS POUR RESTER HYDRATÉ

S'il convient de porter une attention particulière à la quantité d'eau que l'on ingère tout au long de l'année, cette précaution est d'autant plus importante en période estivale. Saviez-vous que 20% de la valeur quotidienne d'eau que l'on consomme provient des aliments? Voici cinq champions de l'hydratation à ajouter à votre assiette régulièrement!



Le concombre

Puisque cet aliment est composé à 96% d'eau, on retrouve dans chaque 250ml de concombre tranché pas moins de 100 ml d'eau! La même portion de ce fruit fournit aussi le quart des besoins quotidiens en vitamine K (coagulation du sang, croissance des os). Enfin, le concombre contient de la vitamine C, des fibres et du potassium. Ajoutez-en à vos salades, trempettes, jus verts et Cie! Lorsque la recette s'y prête, conservez la pelure, qui renferme l'essentiel des nutriments.

LA TOMATE

Rouge, orange, jaune, rose, des champs, coeur de boeuf, italienne... on les aime toutes! Selon les variétés, l'apport en eau des tomates fraîches varie entre 94 et 96%. Une tomate entière (environ 123g) contient 25% de la valeur quotidienne en vitamine C. N'hésitez donc pas à les transformer en gaspacho et à en rehausser vos salades et sandwich estivaux. Quant aux tomates cerises, elles sont parfaites pour les collations santé!



LE MELON D'EAU

Comme son nom l'indique, ce type de melon (pastèque) contient une quantité importante d'eau, soit 92%, et très peu de calories: on en compte environ 24 par 125ml. Parmi les autres raisons pour en manger plus souvent, notons son taux de lycopène, un antioxydant qui protégerait contre plusieurs maladies. Pour faire changement, ajoutez des cubes de melons dans vos pichets d'eau et intégrez-le à vos recettes glacées!

LE GRUAU CUIT

Pourquoi ne pas commencer la journée avec un déjeuner qui hydrate bien? Cela est d'autant plus important si vous avez l'habitude de boire du café ou du thé au réveil, lesquels ont pour effet de déshydrater en raison de leurs propriétés diurétiques. Lorsqu'on les réhydrate, 250 ml de flocons d'avoine contiennent 197 ml d'eau. Et si vous y ajoutez une poignée de fraises (91% d'eau), vous obtenez un super déjeuner pour partir la journée en beauté!



LE LAIT

Le lait est fait d'environ 87% d'eau! De temps en temps, pensez à troquer les traditionnelles rôties pour un bol de céréales ou à boire un lait frappé en guise de collation. Et n'oubliez pas le lait au chocolat, recommandé pour s'hydrater après un entraînement physique! Vous profiterez en plus de son apport en protéines, glucides, calcium et vitamine D!

Source: Magazine 5-15, août 2017



Le citron : un allié santé

Excellente source de vitamine C -125 ml (1/2 tasse) de jus de citron procurent 98% de la valeur quotidienne recommandée! -, le citron est aussi bourré d'antioxydants. Il aide donc à lutter contre le vieillissement et la dégénérescence des cellules. On lui reconnaît aussi des propriétés minceur : le jus de citron ralentit la diffusion des sucres dans le sang et aiderait ainsi à la dissolution des graisses. Ainsi, en plus d'être 100% savoureuse, la limonade procure les bienfaits d'un aliment des plus santé! Mais afin de profiter pleinement des vertus du citron, optez pour une limonade maison!

Magazine 5-15, juillet 2017

VRAI OU FAUX?

La margarine est plus santé que le beurre.

Faux. Avant toute chose, il est important de savoir que la margarine et le beurre renferment tous deux la même quantité de gras et de calories (environ 7 g de matières grasses et 67 calories par portion de 10 ml – 2 c. à thé). Toute la différence réside dans le type de gras. Par exemple, le beurre contient une importante proportion de gras saturés (66% du gras saturés) nocifs pour la santé du cœur si consommés en grande quantité.

La margarine, quant à elle, est obtenue à partir d'huiles végétales, ce qui a l'avantage d'en faire une matière grasse faible en gras saturés. Cependant, la version hydrogénée renferme beaucoup de gras trans (42%) encore plus néfastes pour la santé que les gras saturés. Celle non hydrogénée est donc le meilleur choix, puisqu'elle ne procure pas de gras trans et peu de gras saturés. Retenez que si vous ne souffrez pas de problèmes cardiovasculaires et que vous consommez du beurre ou de la margarine avec modération, vous pouvez choisir l'un ou l'autre selon vos goûts.

Claudette Samson, « Êtes-vous beurre ou margarine? », *La Presse*, 24 juillet 2013



Vrai ou faux?

Les graines de lin protègent les femmes post-ménopausées du cancer du sein.

Vrai. Les graines de lin contiennent une forte concentration de lignans, des molécules de la famille des phyto-estrogènes qui pourraient diminuer le taux d'oestrogènes. Avoir un taux élevé d'oestrogènes dans le sang serait associé à un risque plus grand de développer un cancer du sein. Or, deux méta-analyses ont permis de démontrer que la consommation de lignans était associée à une diminution du taux d'oestrogènes, donc du risque de cancer du sein chez les femmes post-ménopausées. Pour intégrer les graines de lin à son alimentation, on peut les ajouter moulues dans les biscuits, muffins, gâteaux, barres tendres, yogourts, potages et smoothies.

Magazine 5-15, mars 2017



LA POPOTE ROULANTE

La popote roulante est un service de livraison à domicile de repas faits maison, nutritifs et équilibrés pour les aînés, les personnes en perte d'autonomie, ou ayant des limitations physiques temporaires ou permanentes.

Parfois, avec l'âge, on n'a plus le goût ou on a de la difficulté à préparer les repas et cela peut détériorer notre santé. Des plats chauds sont disponibles pour livraison deux midis par semaine, soit le lundi et mercredi, au coût de 6,50 \$ (sans taxes), et cela comprend la soupe, un choix de deux repas principaux et le dessert. Au début du mois, vous pouvez également commander nos repas surgelés faits maison pour en faire provision.

Si vous avez 70 ans et plus et que vous recevez les repas chauds, vous aurez droit à un crédit d'impôt pour maintien à domicile équivalant à la moitié de la valeur du repas. Un reçu vous sera émis au début de l'année à cette fin.

De plus, les livraisons sont gratuites et effectuées par des bénévoles souriants.

LA POPOTE ROULANTE :
Un repas, un sourire,
une vigie!



BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

Nous avons toujours besoin de personnes de cœur pour livrer la popote roulante les lundis et mercredis midi. Les frais de kilométrage sont remboursés. Nous avons aussi besoin de personnes pour aider à la cuisine. Le tout se déroule dans une ambiance joyeuse et le dîner vous est offert. Si vous voulez vous sentir utile et vous faire de nouveaux amis, téléphonez-nous !

450.265.3548 ou 1.855.510.3548.

Les Services du Centre communautaire des aînés

LES JOURNÉES D'ACTIVITÉS POUR

50 ANS ET PLUS

QU'EST-CE QU'ON Y FAIT?

On y rencontre des gens qui aiment s'amuser. Il y a de l'animation, des thèmes, on y a des discussions, on y fait des jeux et on prend un bon dîner chaud ensemble.

C'EST QUAND?

À tous les deux jeudis,
de 10h30 à 15h.

C'EST OÙ?

Au Centre communautaire des
Aînés de Soulanges, au 12, rue
Curé-Cholet, à St-Polycarpe.

COÛT?

Le coût est de 8\$ pour la
journée, incluant le repas du
midi.



COMMENT S'INSCRIRE?

En téléphonant au Centre : 450.265.3548 ou sans frais
1.855.510.3548.

Prochaines journées d'activités:

10, 24 mai et 7 juin 2018

**Offert pour toute la
région!**

Les Services du Centre communautaire des aînés

ATELIERS « MUSCLEZ VOS MÉNINGES »

Un programme pour la vitalité intellectuelle des aînés

Animé par Diane Ladouceur

Qu'est-ce que « Muscler vos méninges »?

C'est une série de dix ateliers aidant le cerveau à conserver sa capacité de se restructurer positivement grâce à des stimulations. Ce sont des programmes d'entraînement spécifiques pour la mémoire, la concentration et d'autres facultés intellectuelles qui peuvent améliorer les performances cognitives.

Quelques-uns des objectifs du programme :

- Se renseigner au sujet du vieillissement intellectuel normal;
- Augmenter le sentiment de contrôle à l'égard de son vieillissement;
- Recevoir des trucs concrets pour garder sa mémoire alerte;
- Expérimenter des jeux stimulants;

Pour qui?

Pour les personnes de 50 ans et plus qui vivent un vieillissement normal.

Quand?

Le lundi à 13h30, à compter du 10 septembre 2018, et ce jusqu'au 19 novembre 2018.

OÙ ?

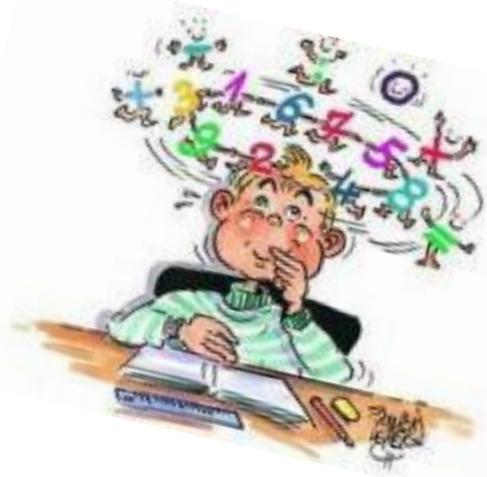
Salle Desjardins du Centre Communautaire des aînés, au 12 Curé-Cholet, à St-Polycarpe.

Coût?

10\$ pour la session de 10 cours.

Inscription?

Informations et inscription par téléphone
au 450.265.3548 ou 1.855.510.3548



NOS REPAS SURGELÉS

VOUS ARRIVE-T-IL DE NE MANGER QU'UNE RÔTIE POUR DÎNER OU SOUPER?

Sentez-vous que vous vous êtes bien nourri dans ces moments? Vous n'êtes pas le ou la seul(e). Il existe des services pour vous aider à maintenir votre santé quand l'énergie de cuisiner n'y est pas. Le Centre communautaire des aînés confectionne une variété des mets surgelés nutritifs et équilibrés, préparés par des professionnels secondés par des bénévoles.

Pour commander, vous devez téléphoner au Centre.

Téléphone : 450.265.3548 ou sans frais 1.855.510.3548

Repas à 5\$ (une portion)

Bœuf bourguignon
Cigares au chou étagés
Cubes de porc aigre-doux
Filet de porc sauce aux canneberges
Galette de veau milanaise
Hamburger steak
Jambon à l'ananas

(Nouveau) Languettes de poulet à l'orange

Lasagne
Macaroni chinois
Nouilles au bœuf & légumes
Pain de viande
Pâté au poulet
Pâté chinois

(Nouveau) Poulet à la King

Poulet à l'italienne sur pâtes
Poulet BBQ

(Nouveau) Quiche au jambon

Ragoût de boulettes
Riz au saumon
Riz frit au poulet
Rôti de porc à l'ail
Spaghetti sauce à la viande

Autres

Sauce à spaghetti (500 ml) : 5 \$

Soupe aux légumes (1 l) : 6 \$

Cretons (6 oz) : 3 \$

Muffins et desserts

Mini-pains aux bananes (1) : 1,50 \$

Muffins canneberges & pommes (4) : 2 \$

Galettes à la mélasse (12) : 3,50 \$,

Galettes au butterscotch (12) : 3,50 \$



LES REPAS PARTAGÉS DANS SOULANGES

Les repas partagés sont des lieux d'échanges et de rencontres. Pour participer, il suffit d'appeler la personne responsable. Certains repas sont suivis d'activités diverses. Ils se déroulent dans les municipalités suivantes :

- ❖ Coteau-du-Lac : Le 1^{er} lundi du mois, au 4C, rue Principale
→Monique Ranger 450 763-1165
- ❖ Coteau Sud : Le dernier mardi de chaque mois, au 121, rue Principale
→Jocelyne Bishop 450 739-0836
- ❖ Rivière-Beaudette : Le 2^e mardi de chaque mois, au 1010, chemin Sainte-Claire
→Francine Carrière 450 269-2699
- ❖ Sainte-Justine-de-Newton : Le 1^{er} mercredi de chaque mois, au 2842, rue Principale
→Maryse Lanthier 450 764-3139
- ❖ Saint-Polycarpe : Le 3^e mardi de chaque mois, au 100, rue des Loisirs
→Danielle Lefebvre 450 265-3812
- ❖ Saint-Télesphore : Le 2^e mercredi de chaque mois, au 1425, Route 340
→Claire Sauvé 450 269-2261
- ❖ Saint-Clet : Le 3^e mercredi de chaque mois, au 4, rue du Moulin
→Jean-Luc Poirier 450 370-0225

Les 15 clefs de l'amitié

1. Faire les premiers pas
2. Doser ses exigences
3. Ne pas être dépendant
4. Ne rien demander en échange
5. Savoir écouter
6. Respecter le secret
7. Être souple
8. Être là en cas de coup dur
9. Prendre les gens comme ils sont
10. Accepter les différences
11. Ne pas juger
12. Se donner du temps
13. Créer des moments conviviaux
14. Partager ce que l'on aime
15. Offrir de petites attentions.



Coteau-du-Lac



Saint-Polycarpe

ANNONCER UNE MALADIE GRAVE À SES PROCHES

CELA PEUT ÊTRE AUSSI DIFFICILE QUE RECEVOIR LA NOUVELLE SOI-MÊME. COMMENT S'Y PRENDRE ALORS QUE L'ON EST AUSSI SOUS LE CHOC?

Le bon moment. Il n'y a pas de règle. "Il y a autant de manières de réagir à un diagnostic de cancer qu'il y a d'étoiles dans le ciel", dit de façon imagée la psycho-oncologue Marika Audet-Lapointe. Certains auront besoin de temps pour digérer la nouvelle avant d'en faire part alors que d'autres l'annonceront immédiatement pour profiter du soutien de leurs proches.

La bonne manière. Une conversation privée est évidemment à privilégier pour informer notre famille et nos amis intimes. Diffuser la nouvelle sur les réseaux sociaux pour l'annoncer à tout le monde en même temps pourrait faire l'effet d'une bombe auprès des proches qui auraient le sentiment de ne pas être assez importants à nos yeux pour avoir été mis au courant après les autres. Mais pour informer notre cercle de connaissances, on peut déléguer la tâche à un proche qui pourra envoyer un courriel groupé ou créer un groupe secret sur Facebook. Ainsi, cela nous évitera de devoir répéter notre histoire encore et encore.

Le choix des mots. Bien qu'il soit naturel de vouloir protéger les gens qu'on aime, il est important d'être le plus honnête possible, selon la psycho-oncologue, y compris avec les enfants pour ne pas rompre le lien de confiance. "On peut dire que tout est mis en oeuvre pour bien nous soigner, mais on ne peut pas promettre que l'on va guérir, car on ne le sait pas." Aussi, on prend soin de bien formuler nos besoins: soutien moral, aide logistique, etc.

Des ressources. Pour nous aider à travers cette épreuve, on peut solliciter les conseils de notre équipe soignante, appeler la ligne d'écoute de la Fondation québécoise du cancer (1 800 363-0063) ou visiter le site de la Société canadienne du cancer: parlonscancer.ca.

Source: Coup de Pouce, février 2017

*Je ne perds
jamais,
soit je gagne
soit j'apprends*

Nelson Mandela



QUAND NOTRE AUTONOMIE EST TOUCHÉE

Question

Que fait-on pour garder son estime de soi quand il devient difficile d'accomplir certaines tâches du quotidien comme entretenir sa maison, faire des courses ou encore prendre un bain? Lorsqu'on doit parfois faire appel à une aide extérieure, à un proche ou encore à un organisme d'aide à domicile, qu'advient-il de notre estime de soi?

Réponse

Demander de l'aide, que ce soit auprès de sa famille ou du CLSC, n'est pas facile. Nous avons l'impression de devenir dépendant des autres, de notre entourage. Le retrait du permis de conduire, par exemple, peut s'avérer extrêmement difficile et constituer une importante perte d'autonomie. Une telle situation signifie qu'il devient plus ardu de faire ses courses quotidiennes, de visiter ses amis ou ses petits-enfants, qu'il faut désormais demander à être conduit et reconduit et plus encore. Dans de telles situations où l'autonomie est menacée, la confiance en soi ou en nos capacités peut l'être aussi. Certaines personnes peuvent même éprouver un sentiment d'inutilité en se demandant: Que puis-je encore faire seul(e)? Suis-je encore utile aux autres, à la société?

Pourtant, peu importe notre niveau d'autonomie, on peut toujours donner, transmettre aux autres. Nous portons tous un bagage de connaissances, de valeurs et d'expériences que nous pouvons partager avec les autres. Dans



ces situations qui risquent de fragiliser notre estime de nous-même, demandons-nous: Que puis-je encore offrir aux autres, à mes proches, à la société? Quelle est mon expertise? Comment puis-je l'utiliser? À qui peuvent profiter mes talents, mes compétences? À ma famille? Mes amis? Ma communauté?

Souvenons-nous que le maintien de l'autonomie passe d'abord et avant tout par le sentiment de conserver un pouvoir de dire et d'agir, en d'autres mots de reconnaître le bagage de vie et d'expérience que toute personne aînée porte en elle. Vouloir transmettre et partager ce bagage est le premier pas vers le maintien de cette autonomie.

Source:

Entrevue avec Martine Lagacé. Ph.D.,

Professeure agrégée, Département de communication, Université d'Ottawa;

Chercheuse affiliée, Institut universitaire de gériatrie de Montréal et Institut de recherche Elisabeth-Bruyère, Ottawa

Brochure: tu es formidable, le sais-tu? Par le réseau québécois de l'Association canadienne pour la santé mentale

LA POLITESSE, ÇA VIENT D'OÙ?

Il n'est pas rare d'entendre que la politesse se perd, que les jeunes d'aujourd'hui n'ont plus, voire n'ont jamais eu, la décence et le savoir-vivre nécessaires pour former une société civile où prime le respect de l'autre. Posons-nous donc une question simple : d'où vient la politesse ?

À l'époque médiévale, la chevalerie, mais surtout les rapports entre suzerains et vassaux sont au cœur de la définition des normes. C'est dans la courtoisie que s'exprime le mieux la définition du comportement attendu. Si on trouve quelques ouvrages spécifiques, comme *Le livre des manières* (c. 1350-1400), cette littérature qui entend fixer les bornes de l'acceptable dans l'espace curial est somme toute limitée à un nombre réduit d'individus en plus de n'être lue que par quelques individus.

Au XVI^e siècle, ça s'accélère et ça se précise. Arrive Baldassare Castiglione, avec son *Il libro del Cortegiano* (1528) qui présente un code de politesse et explique que le courtisan devra, avant toute chose, rechercher la *sprezzatura*, que l'on pourrait traduire, mal, mais traduire quand même, par la désinvolture et la négligence.

En 1530, Érasme fait paraître *De Civilitate morum puerilium*. L'humaniste entend ainsi donner à la société des normes précises et strictes en imposant un contrôle des affects, du physique et des attitudes. Le contact entre les corps est vu comme quelque chose qui répugne et perturbe, la promiscuité est jugée indécente, la distance entre les individus s'étend à la mesure de l'importance des personnes présentes et l'on

constate le rôle de plus en plus déterminant des objets médiateurs entre le corps et le monde, comme le couteau et, bientôt, la fourchette.

Bienséance et honnêteté

Au XVII^e siècle, le terme « civilité » tombe peu à peu en désuétude. Deux notions apparaissent alors, celle de « bienséance », qui s'adresse à tous, et « l'honnêteté », qui est le propre des gentilshommes ou, du moins, de ceux qui aspirent à le devenir. La

cour de Louis XIV pousse dans ses retranchements les plus extrêmes les règles du vivre-ensemble. La distinction sociale est ici ramenée au premier plan. L'homme de cour doit incarner, dans son corps, dans ses gestes et ses émotions, le rang qui est le sien.



Le XIX^e siècle constitue l'âge d'or de la politesse bourgeoise, en grande partie parce qu'il n'y a plus un centre unique qui donne le pouls des bonnes manières.

Sous l'Ancien Régime, c'était la cour, maintenant, c'est la ville avec ses multiples espaces publics et privés. Le savoir-vivre n'est plus l'apanage de l'aristocratie. Les nouveaux impératifs de la Révolution industrielle, mais surtout de la société de consommation amènent un jeu social plus ouvert, en conjonction avec le libéralisme. On met en place les conditions propices à un approfondissement des règles du savoir-vivre. Tout cela suscite la production d'une littérature foisonnante, des manuels d'étiquette, permettant le bon positionnement social de l'individu.

LA POLITESSE, ÇA VIENT D'OÙ? (SUITE)



L'ouvrage le plus connu est sans doute les *Usages du monde* de la baronne Staffe, publié en 1889 qui, 10 ans plus tard, compte déjà 131 éditions.

Un nouvel acteur arrive, les jeunes États-Unis d'Amérique, qui commencent à accaparer une part non négligeable du commerce mondial. On voit alors des représentants d'une nouvelle aristocratie marchande s'installer sur le Vieux Continent et imiter le raffinement et l'élégance européenne. La figure du Golden Boy américain est souvent un nouveau riche, mais il attire par l'exotisme de son allure et tient le haut du pavé dans les salons européens. La France, mais plus encore la langue française, est de plus en plus marquée par le gentleman qui prend la place du gentilhomme. *Fashionable, dandy, smoking, flirt* font tous leur entrée dans le langage de tous les jours.

Au XXe siècle, la tendance s'inverse. Si l'on assiste à un processus d'informalisation des rapports sociaux, le savoir-vivre est de plus en plus associé au mensonge, au faux.

Il faut être sincère, authentique, laisser la place à l'improvisation, aux sentiments, à la liberté. S'il demeure des bastions de la politesse, comme certains clubs ou encore la franc-maçonnerie, la tendance, surtout depuis les années 60, est celle d'une politesse qui est associée à la société bourgeoise, libérale, capitaliste et patriarcale. Seule importe la « politesse du cœur ». L'homme rustre aux bons sentiments est ici préférable à l'élégant qui complotte et manipule.

Dans les sociétés d'aujourd'hui, notamment au Québec, il y a eu un délestage énorme des conventions. Notre monde est encore civil, ou du moins possède des contraintes sociales. Si on ne lit plus les traités et les manuels, on prend bien soin d'inculquer aux jeunes générations les grandes lignes du vivre-ensemble. Il semble que ce qui régit et organise de plus en plus les comportements civils soit plutôt la référence à l'appareil législatif. La judiciarisation du social, qui est une des tendances majeures des sociétés contemporaines, permet de fixer les cadres de la régulation sociale.

Source: Laurent Turcot PROFESSEUR A L'UNIVERSITE DU QUEBEC A TROIS-RIVIERES, TITULAIRE DE LA CHAIRE DE



RECHERCHE DU CANADA EN HISTOIRE DES LOISIRS dans
La Presse+

10 RÈGLES D'OR POUR DRESSER LA TABLE

1 PROPRETÉ, IMPECCABLE! Une belle table doit d'abord être d'une propreté absolue. Lavez-vous les mains avant de placer verres, vaisselle et couverts. Certains enfilent même une paire de gants de coton blanc pour éviter de laisser de disgracieuses traces de doigts qui seront révélées à la lumière des bougies.

2 LE CASSE-TÊTE DES VERRES La majorité des gens étant droitiers, on positionne les verres à droite de l'assiette. Le trio habituel se compose d'un verre à vin blanc, d'un verre à vin rouge (un peu plus grand) et d'un verre à eau.

3 SENS DU COUTEAU On tourne la lame du couteau vers l'intérieur, soit vers l'assiette et non vers son voisin... Ce serait de mauvais augure.

4 ORDRE DES COUVERTS C'est simple: on les dispose de l'extérieur vers l'intérieur, dans l'ordre de leur utilisation. Les fourchettes se placent à gauche de l'assiette, les couteaux et les cuillères à droite. Pour les couverts à fromage et à dessert, deux choix: les placer en haut de l'assiette ou les apporter au moment approprié pour éviter d'encombrer la table.



5 ENLEVER LES PLIS D'UNE NAPPE Votre nappe a beau être propre et bien rangée, des plis seront forcément apparents. Sortez votre fer et repassez-la directement sur la table en protégeant celle-ci d'une sous-nappe ou d'une grande serviette de bain. Ou encore, vaporisez les plis avec un peu d'eau: la plupart disparaîtront comme par magie.

6 LES FLEURS La beauté peut parfois être très parfumée... Laissez la vedette aux arômes de vos mets en choisissant des fleurs inodores et taillez votre centre de table suffisamment bas pour ne pas obstruer la vue de vos convives.

7 SERVIETTES DE TABLE Si vous n'avez pas le talent pour transformer ce simple objet en cygne ou en fleur, pliez simplement la serviette en rectangle et déposez-la sous les fourchettes.

8 DE QUEL CÔTÉ L'ASSIETTE À PAIN? Vous commencez souvent le repas en mangeant du pain dans l'assiette voisine? Le truc pour éviter cet impair: l'assiette à pain est à l'opposé des verres. Ceux-ci étant placés à droite, l'assiette à pain se trouve donc sur votre gauche.

9 DÉTACHER UNE NAPPE Taches de vin rouge, d'huile ou de sauce... chacun a sa solution pour en venir à bout. Un pain de savon Ivory peut tout détacher, même le lendemain d'une réception. Mouillez le linge de table avec de l'eau, frottez les taches avec le savon, répétez au besoin, puis laissez la laveuse faire le reste du travail.

10 LES BOUGIES Une nuit au congélateur aide les bougies à brûler plus lentement et empêche la cire de couler sur la table. En cas de dégât, déposez un papier absorbant sur la cire refroidie et repassez au fer. Sous l'effet de la chaleur, la cire fond, le papier absorbe... et la nappe est sauvée.

Par Hélène Laurendeau
Ricardo, Volume 12, numéro 1

Ne pas snober les marques maison, Ça peut être payant !

Vous avez l'habitude d'acheter du beurre d'arachide Kraft, de la mayonnaise Hellmann's et des pâtes Catelli? Mais saviez-vous que vous pourriez économiser environ 30% sur le prix de ces produits en optant pour des marques maison de qualité équivalente? Laissez tomber vos préjugés !

Parfois perçus comme étant « cheap », les produits de marques maison des supermarchés ont longtemps été boudés par bon nombre de consommateurs. Depuis quelques années, ceux-ci ont toutefois évolué, ce sont diversifiés et ont beaucoup gagné en notoriété.

Aussi appelées « marques sans nom », « marques de distributeurs », « marques de détaillants » ou « produits génériques », les marques maison intéressent aujourd'hui de plus en plus de consommateurs. Pour sept personnes sur dix, c'est le prix souvent moins élevé que les produits de marques nationales qui motive l'achat.

Quelle est la différence?

Les marques nationales appartiennent à de grandes compagnies. Elles peuvent être une marque société, comme Danone, ou une marque produit, comme Activia. Ce qui les distingue entre autres des marques maison, c'est qu'on les trouve dans la plupart des supermarchés, toutes bannières confondues.

Les marques maison sont créées pour des bannières spécifiques (exemple : Compliments pour IGA). Leurs produits peuvent être fabriqués par des PME, mais aussi par les fabricants des marques nationales qui sont directement en compétition avec elles. Il est très rare qu'ils soient fabriqués par les distributeurs eux-mêmes. Contrairement aux marques nationales, on les trouve seulement dans les supermarchés pour lesquels ils ont été produits.

Pourquoi les marques maison sont-elles moins chères?

On peut réaliser de belles économies en se tournant vers les produits de marques maison! En moyenne, c'est entre 25 et 30% que l'on peut épargner en optant pour ces derniers plutôt que pour un produit similaire de marque connue. Et pourquoi une telle différence de coût? En reproduisant un produit de grande marque de façon quasi identique, les fabricants de ces produits ont peu de dépenses liées à la recherche et au développement. Idem pour la publicité et le marketing. Puisqu'ils nous attirent déjà par leur bas prix, nul besoin d'un gros budget pour en faire la promotion!

Rapport qualité-prix

Côté qualité, est-ce que les marques maison équivalent aux marques nationales? Une question que l'on est en droit de se poser vu l'écart de prix parfois important entre les deux. Évidemment, il est difficile d'établir une règle générale. S'il arrive parfois que certains produits de marque sans nom déçoivent nos attentes, il arrive aussi que leur qualité détrône celle des produits de marques connues. Le meilleur moyen pour vérifier la qualité de l'une ou l'autre des marques est de bien lire la liste des ingrédients et de scruter le tableau des valeurs nutritives.



Saviez-vous que vous
pouviez offrir un
certificat-cadeau du
Centre communautaire
des aînés à quelqu'un qui
vous est cher ? Pour des
mets surgelés, une Journée
d'activités ou autres:
Informez-vous au
450.265.3548



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Le Centre communautaire des aînés de Soulanges invite ses membres à assister à son assemblée générale annuelle qui se tiendra le **jeudi, 14 juin 2018**, à son siège social au 12, rue Curé-Cholet, à Saint-Polycarpe, à 10h 30.

Lors de cette assemblée, le Centre communautaire des aînés de Soulanges présentera son bilan financier et son rapport d'activités. De plus, il y aura élections des administrateurs. Les documents sont disponibles au Centre.

Bienvenue à tous

Maurice Marchand

Président



Merci de votre contribution

*Votre don contribuera au maintien de
nos services aux aînés.*

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Code postal : _____

Don de : _____ \$

No. d'enregistrement : 10426 6804 RR 0001

Argent comptant ou chèques seulement.

Expédier au 12, rue Curé-Cholet, St-Polycarpe, Québec, J0P 1X0

Un reçu vous sera émis pour tout don supérieur à 10\$

Merci