

ENTRE - NOUS

Le magazine du Centre communautaire des
aînés Vaudreuil-Soulanges (CCAVS)

35 ans
de réalisations!
1987 à 2022

SERVICES

- Le bénévolat, si important! p. 3
- Mot du chef cuisinier p. 4
- La popote roulante p. 5
- Espace boutique p. 6
- Les surgelés pour emporter p. 6
- Les Rendez-vous du Centre p. 8

COMPLÉMENTS

- L'âgisme p. 13
- La seigneurie de la Nouvelle-Longueuil p. 14
- Dossier nutrition p. 16
- Dossier santé p. 18
- Espace divertissement p. 19



**Pour recevoir la version électronique
de ce journal, faites votre demande à
reception@ccavs.ca.**

Conception du journal :
Lucie Gascon et Josée Champagne
Révision : Diane Ladouceur



Aimez notre page Facebook :
Centre communautaire des
aînés Vaudreuil-Soulanges

12, rue Curé-Cholet
St-Polycarpe, Québec
J0P 1X0
Courriel : reception@ccavs.ca
Site web: centredesainesvs.com
Téléphone : 450-265-3548
1-855-510-3548 (sans frais)

Heures d'ouverture :
Du lundi au vendredi
de 9h à 16h

Carnet des postes téléphoniques

Josée Michaud (coordonnatrice de la popote roulante)	1
Anik Viger (coordonnatrice au bénévolat)	2
Lucie Gascon (coordonnatrice des activités)	3
Denis Bélanger (chef cuisinier)	4
Josée Champagne (directrice générale)	5
Chantal Quesnel (comptabilité)	6
Linda Lambert (réceptionniste)	0



Marie-Claude NICHOLS
Députée de Vaudreuil - MNA for Vaudreuil

📍 416, boulevard Harwood
Vaudreuil-Dorion (Qc) J7V 7H4

☎ 450-424-6666

✉ marie-claude.nichols.VAUD@assnat.qc.ca

📘 facebook.com/marieclaudenicholsvaudreuil



ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC

LE BÉNÉVOLAT, SI IMPORTANT!



Reconnaissance bénévole - 29 avril 2022

En 2022-2023, le CCAVS a pu compter jour après jour sur l'implication de 80 valeureux bénévoles.

Sans ces personnes d'exception, nous ne pourrions offrir des services de qualité à l'ensemble des aînés de Vaudreuil-Soulanges.

Encore une fois, merci!

L'équipe du CCAVS

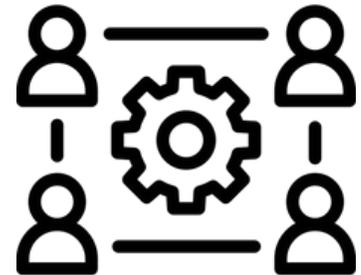
NOUVEAU CONSEIL D'ADMINISTRATION (C.A.)

2022-2023

Le CCAVS tient à remercier tous les membres du conseil d'administration pour leur implication dans l'organisme.

Voici la nouvelle composition :

- Francine Séguin (Présidente)
- Louise Paiement (Vice-présidente)
- Danielle Savaria
- Lucie Lanthier
- Guy Francoeur
- Jean Payer



DÉPART DE 3 ADMINISTRATEURS DU C.A.

2021-2022

Impossible de passer sous silence le départ de trois personnes très impliquées au CCAVS. Celles-ci ont quitté leur poste d'administrateur. Merci pour votre implication au sein du conseil d'administration. Nous sommes chanceux de toujours pouvoir compter sur vous dans vos autres postes bénévoles respectifs.



Lorraine Soucy



Marie-Josée Pilon



Alain Rondeau

LE MOT DU CHEF CUISINIER

Les légumineuses injustement mal aimées

1. Des origines fascinantes

En Amérique du Sud et en Amérique centrale, l'alimentation des civilisations précolombiennes mayas, incas et aztèques était à base de maïs et de légumineuses.

En Amérique du Nord, le maïs, les courges et les légumineuses constituaient l'alimentation de base des Amérindiens.

Séchées et adéquatement entreposées, les légumineuses devenaient une sécurité en période de pénurie alimentaire.

Elles possédaient aussi l'avantage de se cultiver facilement.

2. Une réputation injuste

Historiquement, lorsque les protéines de source animale étaient disponibles aux mieux nantis, les légumineuses étaient reléguées aux paysans.

Elles étaient considérées comme des aliments bon marché et une manière plutôt facile de satisfaire ses besoins nutritionnels.

Dans les pays industrialisés, on a attribué le nom péjoratif de « viande des pauvres » aux légumineuses et leur consommation est nettement inférieure à celle des pays où la population est dense, comme l'Inde ou le Mexique.

3. Une valeur nutritionnelle enviable

Les légumineuses possèdent une valeur nutritionnelle qui peut rendre envieux bien des aliments. Elles sont riches en glucides complexes incluant les fibres alimentaires, en protéines végétales et en vitamines et minéraux. Les légumineuses contiennent aussi d'infimes quantités de matières grasses insaturées.

4. Des effets secondaires limités

Certains glucides complexes des légumineuses ne sont pas complètement digérés. Une fois dans le côlon, ils sont fermentés par les bactéries, ce qui peut provoquer des ballonnements et des flatulences.

C'est la faute des bactéries! Pour éliminer ou réduire les effets secondaires, voici quelques trucs :

- Bien rincer les légumineuses en conserve avant de les cuisiner.

- Lors du trempage des légumineuses sèches, changer l'eau 2 à 3 fois et ne pas utiliser cette eau pour la cuisson.

- Cuire suffisamment les légumineuses car il est plus difficile de digérer de l'amidon qui n'est pas assez cuit.

- Consommer des légumineuses sur une base régulière permet à votre système digestif de mieux s'adapter.

- Augmenter sa consommation de légumineuses progressivement et boire beaucoup d'eau.

5. Des recettes délicieuses

On peut aimer les légumineuses mais manquer d'expérience pour les cuisiner. Parfois, on les cuisine déjà mais on a envie de nouveauté.

Les clients de la popote roulante auront l'occasion d'en déguster le 19 octobre prochain à la livraison de leur repas du midi, dans notre choix végétarien de boulettes de légumineuses à la sauce asiatique sur riz.

Bon appétit !!

*Denis Bélanger
Chef cuisinier*

LA POPOTE ROULANTE



Le saviez vous?
Nos contenants vont au four à 275° F. De plus, ils sont biodégradables et compostables!

UN BON REPAS

La popote roulante de Vaudreuil-Soulanges, c'est la livraison à domicile de repas chauds et/ou de repas surgelés, 3 jours par semaine.

Notre menu de repas chauds est cyclique sur 10 semaines et comprend une soupe, un plat principal et un dessert. Nous offrons des menus spéciaux à Noël, à la St-Valentin et dans le temps des sucres, histoire d'agrémenter la vie de nos clients. À quelques occasions durant l'été, nous offrons des repas froids qui sont très populaires.

Le prix du repas chaud est de 7,50\$. Il n'y a pas de taxes ni de pourboire. La livraison s'effectue par des bénévoles souriants les lundis, mercredis et jeudis midi. Les repas sont préparés par notre chef cuisinier et notre cuisinier, supportés par notre aide-cuisinière et des bénévoles. Les repas sont savoureux, santé, ne contiennent pas d'agents de conservation et contiennent le moins possible de produits transformés.

Si vous avez 70 ans et plus, vous aurez droit à un crédit d'impôt pour maintien à domicile équivalant à la moitié de la valeur du repas.

ÊTES-VOUS ÉLIGIBLE À RECEVOIR LA POPOTE ROULANTE?

- 1) Êtes-vous un aîné de 70 ans et plus?
- 2) Êtes-vous une personne :
 - en perte d'autonomie (âge ou maladie)?
 - ayant une maladie chronique?
 - ayant un handicap physique qui rend la cuisine difficile?
 - ayant un handicap intellectuel?
 - en convalescence?
 - qui êtes un proche aidant?

Si vous répondez **OUI** à l'une ou l'autre de ces questions, vous pouvez peut-être vous inscrire à la popote roulante et recevoir des repas à la maison.

450-265-3548 ou 1-855-510-3548 et faites le 0
reception@ccavs.ca



ESPACE BOUTIQUE



Procurez-vous nos délicieuses confitures et marinades!
En achetant nos produits, vous contribuez à la mission de l'organisme.

En vente sur place au 12, rue Curé-Cholet, St-Polycarpe

Nouveautés!

Caramel salé 250ml.....5,00\$

Brownies en pot.....12,00\$

Salsa douce 500ml.....6,00\$



Confitures 250ml.....5,00\$

Fraises - Fraises et rhubarbe - Pêches

Marinades 500ml.....6,00\$

Relish - Relish de maïs - Cornichons
«bread & butter» - Légumes marinés -
Betteraves

Ketchup 500ml.....7,50\$

Aux fruits - Vert

LES SURGELÉS POUR EMPORTER

Prix sujets à changement sans préavis.

Repas principaux individuels - 6\$ (65 ans et plus):

Bœuf bourguignon, cigares au chou étagés, cubes de porc aigre-doux, filet de porc sauce canneberges, filet de saumon à l'aneth, galette de veau milanaise, hamburger steak, jambon à l'ananas, lasagne, macaroni chinois, pain de viande, pâté au poulet, pâté au saumon, pâté chinois, poulet BBQ, poulet teriyaki et riz, quiche au jambon, ragoût de boulettes, rôti de porc à l'ail, spaghetti sauce à la viande.

Les à-côtés :

Soupe poulet et nouilles (2 tasses) 4\$, soupe aux légumes (2 tasses) 4\$, contenant de sauce à spaghetti (500 ml) 7\$.

Desserts - 4\$:

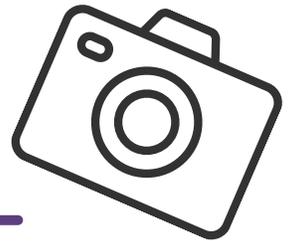
Carré aux dattes, gâteau reine Élisabeth, 4 muffins aux carottes, 4 muffins canneberges & pommes, pouding chômeur, tarte au sucre, mini-pain aux bananes (2\$).

Pour commander :

☎ 450-265-3548 ou sans frais au 1-855-510-3548 et faites le 0

✉ reception@ccavs.ca

LE CCAVS EN IMAGES!



La popote à l'action - 10 juin
Journée vitalité



Resto-rencontre - 16 mai



Journée 3D (SHGNL) - 31 mai



L'équipe d'employés du CCAVS



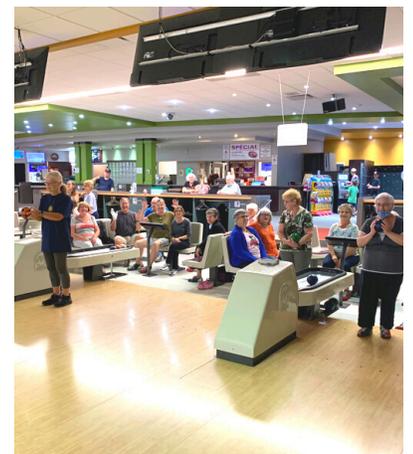
Journée vitalité - 10 juin



OVPAC fête de la St-Jean -
23 juin
(initiation danse folklorique)



Assemblée générale annuelle - 21 juin



Virée à Pincourt - 30 juin

LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE

Grâce au soutien financier du Programme Québec ami des aînés (QADA), le Centre communautaire des aînés Vaudreuil-Soulanges (CCAVS) a le privilège de développer une programmation d'activités diversifiées offerte à toutes les personnes âgées de 50 ans et plus résidant dans la MRC de Vaudreuil-Soulanges.

En partenariat avec :



Activités récurrentes

Date limite d'inscription OBLIGATOIRE : 7 jours avant chaque session d'activités

VIACTIVE

Séances d'activités physiques d'exercices doux et adaptés qui permettent le maintien et le développement de la bonne forme. Les routines sont conçues par les experts de la FADOQ.

Option 1

Quand : Session 1 : Les lundis du 12 sept. 31 oct. 2022 de 10h30 à 11h30

Session 2 : Les lundis du 7 nov. au 19 déc. 2022 de 10h30 à 11h30

Lieu : Omni-Centre (375, boul. Cardinal-Léger, Pincourt)

Option 2

Quand : Session 1 : Les jeudis du 15 sept. au 27 oct. 2022 de 14h à 15h

Session 2 : Les jeudis du 3 nov. au 15 déc. 2022 de 14h à 15h

Lieu : Pavillon Entre-Nous, CCAVS (12, rue Curé-Cholet, St-Polycarpe)

Coût : 10\$ (plus 10\$ pour achat de matériel)



COURS DE DANSE EN LIGNE COUNTRY

Dix cours de danse en ligne country pour les personnes de niveau débutant/intermédiaire. Les cours seront animés par Françoise et Gaetan Moreau de l'école de danse Montana. La danse améliore le bien-être physique, mental et émotionnel des aînés de nombreuses façons : renforce le cœur, améliore la force, la souplesse et l'agilité, préserve la vivacité d'esprit, prévient les chutes, chasse la déprime, crée des liens, maintient une vie sociale et soulage les douleurs chroniques.

Un minimum de 5 participants est nécessaire pour la tenue de l'activité.

Quand : Les vendredis du 16 sept. au 25 nov. 2022 de 11h à 12h
(congé le 30 septembre)

Lieu : Pavillon Entre-Nous, CCAVS (12, rue Curé-Cholet, St-Polycarpe)

Coût : Membre 90\$ Non-membre 110\$

LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE (SUITE)

YOGA SUR CHAISE

Session de dix cours, à raison d'une fois par semaine, animés par une professeure certifiée et franchisée avec le programme Yoga Tout. Elle vous enseignera les bienfaits et les bonnes techniques de cette discipline.

Un minimum de 10 participants est nécessaire pour la tenue de l'activité.

Option 1

Quand : Les mardis du 20 sept. au 22 nov. 2022 de 11h à 12h

Lieu : Chalet du parc Bel-Air (554, rue Pie-XII, Vaudreuil-Dorion)

Option 2

Quand : Les vendredis du 16 sept au 25 nov. (congé le 30 septembre)

Lieu : Pavillon Entre-Nous, CCAVS (12, rue Curé-Cholet, St-Polycarpe)

Coût : Membre 90\$

Non-membre 110\$



UN BRIN DE JASSETTE

Rencontres de type café-causerie animées par une bénévole. Lors de celles-ci, différents sujets seront abordés et mèneront à des discussions sur différents thèmes.

Quand : Un mardi sur deux de 13h à 15h

Lieu : Chalet du parc Bel-Air (554, rue Pie-XII, Vaudreuil-Dorion)

Coût : Gratuit

Dates et thèmes abordés

- 27 septembre | Signification des fleurs
- 8 novembre | Signes et comportements corporels
- 11 octobre | Souvenirs et chansons d'autrefois
- 22 novembre | Étotérisme
- 25 octobre | Santé auditive (Lobe)
(Conférence et test dépistage auditif)
- 4 décembre | La période des fêtes

JEUX DE SOCIÉTÉ

Occasion de se rassembler pour découvrir et apprendre de nouveaux jeux de société (jeux de connaissances générales, de hasard, de stratégie, d'énigmes, de devinettes, de charades, etc.). Ces rencontres se veulent amicales et agréables.

Coût : Gratuit

Lieu : chalet du parc Bel-Air (13h à 15h)
(554, rue Pie-XII, Vaudreuil-Dorion)

Dates : 20 septembre, 4 et 18 octobre, 1er, 15 et 29 novembre



LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE (SUITE)

RESTOS-RENCONTRES

Rencontres amicales organisées dans différents restaurants établis sur le territoire de Vaudreuil-Soulanges pour déjeuner ou dîner. Il s'agit d'un moment agréable pour socialiser et pour découvrir des entreprises de restauration locales.

Coût : à la discrétion du participant, selon le repas choisi dans le menu de l'endroit.

Dates et lieux :

Mercredi 14 sept. à 12h - Mon village
(2760, Côte Saint-Charles, Saint-Lazare)

Jeudi 27 oct. à 10h - Chez Flamand
(17, rue Sainte-Catherine, St-Polycarpe)
note : argent comptant seulement

Jeudi 24 nov. à 12h - Pacini
(2925, Boul. de la Gare, Vaudreuil-Dorion)

Mercredi 21 déc. à 12h - Chez Grand-Man
(1115, rue principale, Saint-Zotique)

ATELIER D'ART

Cinq cours, échelonnés sur dix semaines, animés par l'artiste peintre professionnelle, madame Céline Poirier. Ces ateliers seront des initiations à cinq médiums différents (peinture, collage, encre chinoise, etc.).

Ces ateliers auront lieu les **lundis de 13h30 à 15h30** en alternance (une semaine à Pincourt l'autre semaine à St-Polycarpe)

Un minimum de 8 participants est nécessaire pour la tenue de l'activité.

Option Pincourt

Quand: 26 septembre, 17 et 31 octobre, 14 et 28 novembre

Lieu : Mezzanine de la bibliothèque de Pincourt (225, boul. Pincourt)

Option St-Polycarpe

Quand : 3 et 24 octobre, 7 et 21 novembre et 5 décembre

Lieu : Pavillon Entre-Nous, CCAVS (12, rue Curé-Cholet, St-Polycarpe)

Coût : Membre 50\$ Non-membre 70\$



JOURNÉES 3D

Discussion
Dîner
Divertissement

Occasion de se rassembler avec madame Danielle Lefebvre comme animatrice. Différents thèmes seront présentés, toujours dans le but de vous divertir et de développer vos connaissances et/ou vos habiletés sur différents sujets. Un repas chaud préparé par les cuisiniers de la popote roulante vous sera servi sur place.

Coût : 15\$ par rencontre

Lieu : Pavillon Entre-Nous, CCAVS
(12, rue Curé-Cholet, St-Polycarpe)

Quand : Les mardis 13 et 27 sept.,
4 et 25 oct., 8 et 22 nov. de 11h à 14h

Dates et thèmes :

- 13 septembre** - La rentrée
- 27 septembre** - Un sourire pour chacun
- 4 octobre** - Valeurs nutritives
- 25 octobre** - L'automne
- 8 novembre** - Dans la cuisine
- 22 novembre** - Journée chinoise

LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE (SUITE)

Conférences / Ateliers

LA SANTÉ AUDITIVE

Lobe

Cliniques en santé
auditive et communication

Conférence sur la santé auditive incluant la possibilité d'effectuer un dépistage auditif sur place grâce à un partenariat avec Lobe, clinique en santé auditive et communication.

Quand : Vendredi 9 décembre de 13h à 15h30

Lieu : Pavillon Entre-nous (12, rue Curé-Cholet, St-Polycarpe)

Coût : **Gratuit**

*** Représentation dans le **secteur Vaudreuil** au chalet du Parc Bel-Air dans le cadre du **Brin de jasette du 25 octobre de 13h à 15h30*****

MUSCLEZ VOS MÉNINGES!



Dix ateliers visant à promouvoir la vitalité intellectuelle des aînés qui se préoccupent des changements liés au vieillissement normal. Thèmes abordés : la mémoire, le stress, la nutrition, etc. Le matériel nécessaire vous sera fourni sur place. Ces ateliers sont animés par Diane Ladouceur bénévole au CCAVS depuis plusieurs années.

Un minimum de 8 participants est nécessaire pour la tenue de l'activité.

Quand : Tous les mercredis du 21 sept. au 30 nov. de 13h30 à 15h30

Lieu : Omni-Centre (375, boul. Cardinal-Léger, Pincourt)

Coût : **20\$** (inclut tout le matériel nécessaire)

En partenariat avec Marie-Claude Nichols, la députée de Vaudreuil

MA VIE APRÈS UN AVC



Programme d'apprentissage en groupe conçu pour les gens qui ont fait un AVC et leurs proches. Offert grâce à un partenariat avec l'Association des traumatisés cranio-cérébraux de la Montérégie.

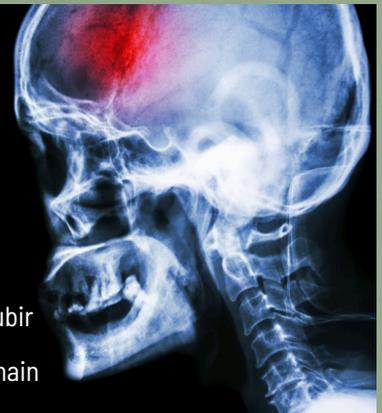
Quand : Les mercredis du 26 oct. au 7 déc..
de 13h30 à 15h30

Où : Pavillon Entre-Nous (CCA VS)
12, rue Curé-Cholet, St-Polycarpe
(8 marches à monter pour accéder à la salle)

Inscription :
Roxanne Gendron (intervenante ATCCM)
intervenantavc@atccmonteregie.qc.ca
1-877-661-2822, poste 227

Sujets couverts durant les 7 rencontres

- Comprendre l'AVC
- Changements physiques et défis
- Déglutition et nutrition
- Cognition, perception
- Émotions : accent mis sur la dépression
- Activités et relations
- Réduire les risques de subir un autre AVC
- Reprendre votre vie en main



LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE (SUITE)

Sorties / Événements

Dîner-spectacle

Événement organisé par la Table de concertation des aînés de Vaudreuil-Soulanges afin de souligner la Journée internationale des aînés.

Sur place : Dîner chaud servi par la popote roulante de Vaudreuil-Soulanges suivi d'une prestation musicale de monsieur Carl Gauthier

Quand : Vendredi 30 septembre 2022 de 11h à 15h

Lieu : Salle des Bâtisseurs (145, rue Valade, Les Cèdres)

Coût : 10\$ par personne (en vente au CCAVS)

FÊTE DE NOËL

Rassemblement festif pour célébrer ensemble la fête de Noël.

Sur place : Dîner chaud servi par la popote roulante de Vaudreuil-Soulanges suivi d'une prestation musicale (interprète à venir)

Quand : Mardi 13 décembre 2022 de 11h à 15h

Lieu : Salle de spectacle Pont-Château (283, chemin de Pont-Château, Coteau-du-Lac)

Coût : Membre 20\$ Non-membre 35\$
*** Service de bar sur place non-inclus***

Les Repas Partagés

Les repas partagés sont des lieux d'échanges et de rencontres. Ce sont des dîners mensuels organisés dans certaines municipalités par des comités de bénévoles. Certains repas sont suivis d'activités diverses. Tous les aînés peuvent y participer et s'y faire des amis. Certains repas ont recommencé, tandis que d'autres attendront septembre pour la reprise.

****Si vous désirez participer à ces repas, vous devez contacter la personne responsable pour vous inscrire.****

REPAS PARTAGÉS QUI ONT REPRIS

- St-Clet (3^e mercredi du mois)
 - Odette Besner 450-456-3941
- St-Polycarpe (3^e mardi du mois)
 - Danielle Lefebvre 450-265-3812
- St-Télesphore (2^e mercredi du mois)
 - Micheline Lamarche 450-269-3272

REPAS QUI REPRENDRONT PLUS TARD

- Coteau-du-Lac (reprise en novembre)
- Les Coteaux
- Ste-Justine-de-Newton



Si vous êtes intéressé à vous impliquer, plusieurs comités sont à la recherche de bénévoles pour mettre la main à la pâte. Contactez Lucie Gascon au 450-265-3548 ou sans frais au 1-855-510-3548 et faites le 3

L'ÂGISME

UN MOT SUR LA MALTRAITANCE ENVERS LES PERSONNES ÂGÉES

« Un vieillard qui meurt, c'est une bibliothèque qui brûle »

Dicton africain

L'âgisme signifie avoir des préjugés ou faire de la discrimination envers des personnes ou des groupes de personnes en raison de leur âge. On peut comparer l'âgisme au sexisme ou au racisme. Ce phénomène favorise la division de la société entre les jeunes et les personnes âgées. Certaines personnes peuvent alors se sentir rejetées, sous-estimées et peu respectées par cette attitude négative et ainsi ne pas avoir d'intérêt à participer aux différentes activités de la société.

Comment lutter contre l'âgisme?

Le fait de prendre conscience que ça existe est un premier pas. Ensuite, lorsque nous sommes conscients de comportements discriminants, il est important de les dénoncer. Sachez qu'il existe des ressources pour vous aider si vous vivez des situations d'abus. Si c'est le cas, n'hésitez pas à en parler à votre professionnel de la santé, il saura vous guider.

Conclusion

Vieillir fait partie de la vie, c'est inévitable, il est de la responsabilité de chacun de faire de cette étape une réussite. Prenez le temps pour vous arrêter afin de prendre vos décisions en fonction de vos besoins et de votre réalité. Continuez à faire travailler votre corps et, surtout, n'oubliez pas votre cerveau. Rappelez-vous qu'il existe des outils pour adapter l'environnement afin de le rendre sécuritaire pour vous. Entourez-vous de gens que vous aimez et impliquez-les dans les grandes décisions de votre vie!

**Saviez-vous que...
Vous pouvez faire de l'âgisme envers vous-même. Le fait d'avoir une attitude négative envers vous et vous empêcher de faire des activités parce que vous vous trouvez trop âgé est une forme d'âgisme.**

LA SEIGNEURIE DE LA NOUVELLE-LONGUEUIL

EN 1815

L'arpenteur général du Bas-Canada Joseph Bouchette, publie en 1815, un livre intitulé *Description Topographique de la province du Bas Canada*. Au cours de sa carrière, il a exploré la majeure partie des seigneuries et des Cantons de notre province. Il a d'ailleurs fait l'arpentage du Canton de Newton, seul canton de notre presqu'île. Le territoire de la seigneurie de la Nouvelle-Longueuil correspond aux municipalités actuelles de Saint-Polycarpe, Saint-Télesphore, Saint-Zotique, Les Coteaux et Rivière-Beaudette.



Voici comment Joseph Bouchette décrit la seigneurie de la Nouvelle-Longueuil : ***Nouvelle Longueuil, (la seigneurie de) la plus occidentale de toute la Basse Province, sur la rive nord du St-Laurent, est dans le comté de York, et s'étend le long du lac St-François, sur un front de deux lieues, jusqu'à la ligne frontière du Haut Canada, qui forme ses limites au sud-ouest, et sur trois lieues de profondeur ; au nord une location de 1000 acres faites au feu Lieutenant-Colonel de Longueuil (1738-1807) la sépare du township de Newton, et au nord-est elle est bornée par la seigneurie de Soulanges.***

Le comté de York était un district électoral de la Chambre des communes du Bas-Canada ayant existé de 1792 à 1830. Ce territoire regroupait également Soulanges, l'Île Perrot, Deux-Montagnes et Rivière-du-Chêne (St-Eustache). Deux lieues (anglais) sont l'équivalent à 9.7 km (6 miles) et trois lieues à 14.5 km. Mille acres de superficie équivalent à 1183 arpents carrés ou 4 km carrés.

Le 21 avril 1734, elle fut accordée au Sieur Joseph Lemoine, chevalier de Longueuil (1701-1778), et c'est maintenant la propriété de Saveuse de Beaujeu, Ecuyer (1772-1832). Ce terrain est assez bas, au nord-est, une partie d'un grand marais en couvre un vaste espace rempli de cèdre, sapinette blanche et pruche, sûrs indices d'un tel sol, mais qui n'aurait besoin que d'être desséché pour être converti en terre bonne et profitable. Au sud-ouest le terrain s'élève beaucoup au-dessus du niveau du côté opposé, et présente un grand nombre de morceaux de terre propres à produire du grain de toute espèce, aussi-bien que favorables à la culture du chanvre et du lin et à tout ce qui est nécessaire pour l'agriculture. Les bois produisent une grande quantité de beaux arbres, mais le hêtre et l'érable dominant; cependant on y trouve aussi en abondance toutes les autres espèces qui servent à la construction et au chauffage.

Cette seigneurie est très avantageusement arrosée par les rivières Delisle et Baudet; la première la traverse diagonalement depuis le Haut-Canada où elle prend sa source, jusqu'à la seigneurie de Soulanges, et la dernière à l'angle sud-ouest, depuis la partie supérieur du township de Lancaster, jusqu'à la Pointe au Baudet (Rivière-Beaudette): elles ne sont navigables ni l'une ni l'autres, quoique sur la dernière, dont les bords sont beaucoup plus élevés et le courant plus fort, on fasse flotter jusqu'au St-Laurent une grande quantité

LA SEIGNEURIE DE LA NOUVELLE-LONGUEUIL

EN 1815 (SUITE)



Plan de la seigneurie de la Nouvelle-Longueuil

de merrain et d'autre bois qu'on coupe dans le voisinage : cette opération a lieu dans le printemps que les eaux de cette rivière sont grossies par la fonte des neiges et des glaces; ces deux rivières font tourner des moulins à farine et des scieries.

En 1815, il y avait un moulin à Saint-Polycarpe, Coteau-du-Lac et Upper-Beaudette (Gross Mill). **Le front de la seigneurie, le long du St-Laurent, entre l'Anse aux Bateaux (Coteau-Landing) et la Pointe au Beudet est très-bas, et si souvent inondé qu'il est impossible d'entretenir une route de communication dans toute cette**

distance; mais dans l'hiver on préfère la route qui se pratique sur la glace le long de cette partie, et au nord du lac, pour aller dans le Haut Canada, parce que le trajet est plus court que par la route qui passe le long de la rivière Delisle; (Le secteur de Saint-Zotique (Pointe aux foins) fait également partie de la zone marécageuse décrite par Bouchette) **cependant cette route-ci s'appelle la principale route entre les deux provinces, mais il y aurait beaucoup à faire pour la rendre aussi commode qu'elle devrait être pour faciliter les communications entre ces deux pays. La plus grande partie des concessions, dans la Nouvelle Longueuil, sont vers l'Anse aux Bateaux et la Pointe au Baudet de chaque côté de la rivière Delisle, et plus loin encore dans les Cotes St-Georges et St-André (Saint-Télesphore) où il s'est établi un grand nombre de familles Ecossaises, dont l'industrie a tellement fait profiter les terres que ce sont à présent les meilleures de la seigneurie, quoique les autres lots soient en très bon état. Les habitants males de cette seigneurie et de trois ou quatre autres dans cette partie du district, sont la plupart voyageurs, nom donné aux personnes employées dans le commerce des fourrures du nord-ouest, pour qui une vie errante, toute pénible et laborieuse qu'elle est, a des charmes supérieurs aux occupations plus régulières et plus profitables de l'agriculture.** (Les premiers colons construisaient leurs petites maisons en rondin de bois de façon rudimentaire et les bâtiments de ferme étaient plus imposants). **Un tel dégoût pour l'uniformité d'une résidence fixe nuit beaucoup aux progrès de la culture dans des cantons qui sont assez peu peuplés, et c'est pour cette raison que ni ces concessions ni celles du voisinage qui contiennent un grand nombre d'hommes qui se livrent à cette occupation, ne sont dans un état aussi florissant qu'elles le seraient probablement, par leur grande fertilité et leurs nombreux avantages naturels, si tous les habitants avaient plus de goût pour le vie domestique.**

Références : Rédaction et recherche François Bourbonnais de la Société d'histoire et de généalogie de la Nouvelle-Longueuil.

Sources : Illustration 1 et texte en italique gras (le texte est écrit tel qu'on le retrouve dans le livre d'origine, donc avec la langue française d'époque) : BANQ (Description Topographique de la province du Bas-Canada, Londres 1815)

Illustration 2 : Plan de la seigneurie de la Nouvelle-Longueuil : <http://seigneuriales.com/a-propos/les-seigneuries/>

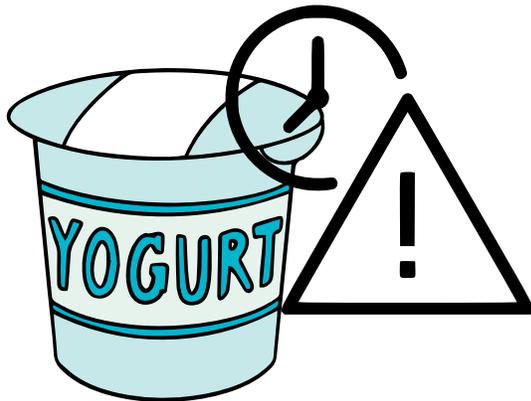
DOSSIER NUTRITION

LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

ON JETTE PLUSIEURS PRODUITS SELON LEUR DATE « MEILLEUR AVANT », ALORS QU’ILS SONT ENCORE PROPRES À LA CONSOMMATION. CETTE HABITUDE, QUI MÈNE AU GASPILLAGE ALIMENTAIRE, FAIT AUSSI MAL À NOTRE PORTEFEUILLE QU’À L’ENVIRONNEMENT...

Par Amélie Cournoyer

Qui n’a jamais hésité à manger un yogourt dont la date limite de conservation inscrite sur le pot était dépassée... mais qui semblait encore bon? Bien qu’on sache très bien que le produit ne deviendra pas impropre à la consommation du jour au lendemain, il se peut qu’on s’en débarrasse par crainte d’une intoxication alimentaire. Après tout, à quoi sert la date « Meilleur avant » si l’on ne la respecte pas?



Meilleur avant = mauvais après?

La date figurant sur l’emballage des aliments donne une indication approximative de la durée de conservation du produit. « Il faut éviter de parler de date de péremption, qui est une date limite de conservation, précise Josiane Garneau, microbiologiste et conseillère en salubrité des aliments au ministère de l’Agriculture, des Pêcheries et de l’Alimentation du Québec (MAPAQ). Il faut donc voir cette date comme un gage de qualité plutôt qu’un

indicateur de salubrité. Au Canada, il n’y a d’ailleurs pas de loi ou de règlement qui interdit la vente d’aliments dont la date est dépassée. « Vous pouvez acheter et consommer des aliments après la date de péremption (sic). Toutefois, ceux-ci peuvent avoir perdu un peu de leur fraîcheur ou de leur goût, et leur texture peut être différente », souligne Santé Canada, sur son site web.

Mais attention, la date « Meilleur avant » s’applique aux produits non ouverts seulement. « Dès que les produits entrent en contact avec l’air, l’humidité et les contaminants ambiants, leur dégradation s’accélère », explique Anne-Marie Desbiens, chimiste spécialisée en alimentation et créatrice du blogue *La foodie scientifique*. Que ce soit un paquet de charcuterie, une pinte de lait, une canne de petits pois ou un pot de confiture, il faut donc les consommer rapidement après leur ouverture.



DOSSIER NUTRITION

15 FAÇONS DE MAXIMISER LA CONSERVATION DES ALIMENTS

1 Maintenir la température du frigo entre 0 et 4°C et celle du congélateur à un minimum de -18°C.



2 Transporter les aliments périssables dans des sacs isothermes, entre l'épicerie et la maison, surtout l'été.



3 Bien ranger ses aliments dans le réfrigérateur : les produits périssables sur les tablettes du haut; les viandes et poissons dans le bac prévu à cet effet, au milieu; les fruits et légumes dans des bacs séparés, en bas; les produits qui ne craignent pas les variations de température dans la porte.



4 Éviter de surcharger le frigo, ce qui empêchera la bonne circulation de l'air et la conservation optimale des aliments.



5 Conserver au réfrigérateur les fruits non climactériques, c'est-à-dire ceux qui ne mûrissent plus une fois cueillis (agrumes, fraises, bleuets, ananas, raisins).

6 Utiliser des sacs de plastique perforés pour ranger certains légumes au réfrigérateur (laitues, céleris, carottes, champignons).



7 Mettre dans le frigo la base des oignons verts, des fines herbes, des laitues et des asperges dans un verre d'eau, la tête recouverte d'un sac de plastique perforé, et changer l'eau chaque jour.

8 Emballer soigneusement ou mettre dans des contenants hermétiques les aliments sans emballage ou entamés avant de les ranger dans le frigo.



9 Freiner le mûrissement des fruits, comme les pommes, poires, prunes, avocats, kiwis, et pêches en les rangeant dans le frigo.

10 Prolonger la durée de vie des aliments en les congelant.



11 Ranger les oignons et les pommes de terre

dans un endroit frais et sec, mais les séparer pour éviter d'accélérer le mûrissement des oignons.

12 Garder les tomates, les mangues et les bananes sur le comptoir, car ils tolèrent mal le froid.



13 Éviter d'entreposer des aliments dans les armoires touchant aux électroménagers, car ceux-ci dégagent une chaleur qui nuit à leur bonne conservation.

14 Éviter de placer dans le même panier les fruits climactériques (bananes, tomates, avocats, kiwis, poires) avec les fruits non climactériques, parce que l'éthylène que les premiers dégagent fera flétrir les autres prématurément.



15 Donner une deuxième vie aux fruits et légumes défraîchis en les cuisinant en smoothies, potages, quiches, tartes, muffins ou mijotés.



Source : Coup de pouce, mai 2018

DOSSIER SANTÉ

BONS ET MAUVAIS GRAS

Même si la margarine peut comporter certains atouts santé, il ne faut pas oublier qu'elle est source de gras. En effet, les margarines hydrogénées procurent des gras trans jugés encore plus nocifs pour la santé que les gras saturés. La margarine non hydrogénée, quant à elle, est fabriquée à base d'huiles insaturées auxquelles on a ajouté des huiles saturées en faible quantité, ce qui lui permet d'acquérir une meilleure consistance. Pour vous assurer que le taux de mauvais gras est raisonnable (2 g ou moins par portion de 10 g - 2 c. à thé de margarine), lisez les étiquettes nutritionnelles.

MAUVAIS GRAS À REPÉRER SUR LES ÉTIQUETTES

Ces ingrédients sont sources de gras jugés néfastes pour la santé.

- Shortening végétal
- Saindoux
- Huile de noix de coco (aussi appelée « huile de coco » ou « huile de coprah »)
- Huile de palme
- Huile de palmiste

GRAS BÉNÉFIQUES POUR LA SANTÉ

Ces huiles apportent de bons gras monoinsaturés qui peuvent aider à diminuer le taux de cholestérol sanguin. Il faut cependant les consommer avec modération.

- Huile de canola
- Huile d'olive
- Huile de tournesol
- Huile de maïs



La margarine allégée, c'est bien ?

Vous surveillez votre apport en gras ? Les margarines légères peuvent fournir jusqu'à 50% moins de calories et de matières grasses que les versions ordinaires. Celles-ci contiennent toutefois plus d'air et d'eau; on devrait donc éviter de les utiliser pour la cuisson. Il existe aussi des versions réduites en sodium, lesquelles s'avèrent de bons choix pour les personnes qui doivent surveiller leur consommation de sel.

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 est saturé) 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.



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

ESPACE DIVERTISSEMENT

QUESTIONS SUR LES GRANDES INVENTIONS

1 Qui a inventé le ballon-sonde?



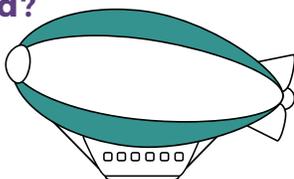
Gustave Hermite
Alexander Fleming
André Lussier

2 Où a été inventé le badminton?



En Suisse
En Norvège
En Chine

3 En quelle année a été inventé le ballon dirigeable par Henri Giffard?



En 1822
En 1852
En 1882

4 Où a eu lieu le premier match de baseball en 1846?



En Floride
Au New Jersey
À Miami

5 Où a été conçu le premier bébé éprouvette en 1978?



Aux États-Unis
En Allemagne
En Angleterre

6 Quel Québécois a inventé la bicyclette des neiges?



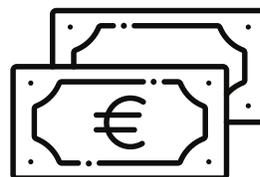
Bombardier
Landucci
Lamoureux

7 Quel Français a inventé le bikini en 1946?



Jean-Paul Gaultier
Coco Chanel
Louis Réard

8 En quelle année les billets de banque ont-ils fait leur apparition en Europe?



En 1658
En 1722
En 1845

9 Qui a inventé la carte à puce?



Un Hongrois
Un Français
Un Japonais

10 En quelle année a été inventée la ceinture de sécurité par le Canadien Gustave Désiré Lebeau?



En 1903
En 1923
En 1943

Réponses : 1- Gustave Hermite 2- En Chine 3- En 1852 4- Au New Jersey 5- En Angleterre 6- Landucci 7- Louis Réard 8- En 1658 9- Un Français 10- En 1903



Être membre du CCAVS c'est :

- *Participer au développement d'un organisme en plein essor dans Vaudreuil-Soulanges;
- *Pouvoir participer à tous les Rendez-vous du Centre (activités);
- *Bénéficier d'un prix avantageux sur les activités payantes;
- *Bénéficier d'informations de première ligne utiles pour vous;
- *Recevoir le magazine Entre-Nous;
- *Recevoir l'avis de convocation et l'ordre du jour de l'assemblée générale annuelle;
- *Participer aux discussions, délibérer et voter lors de l'assemblée générale annuelle.

DEMANDE D'ADHÉSION MEMBRE

Nom : _____ Date de naissance : _____

Adresse : _____
_____ Code postal : _____

Téléphone : _____ Cellulaire : _____

Courriel : _____

Coût de la cotisation annuelle renouvelable le 1^{er} septembre de chaque année : 20\$
Argent comptant, chèque ou virement bancaire seulement.

Expédier au 12, rue Curé-Cholet, St-Polycarpe, Québec, JoP 1Xo.



Merci de votre contribution

Les dons généreux faits par les particuliers sont essentiels pour l'organisme. Merci à tous nos donateurs qui contribuent à améliorer la qualité de vie des aînés de la MRC de Vaudreuil-Soulanges.

Nom : _____

Adresse : _____
_____ Code postal : _____

Don de : _____ \$

Argent comptant, chèque ou virement bancaire seulement.

Expédier au 12, rue Curé-Cholet, St-Polycarpe, Québec, JoP 1Xo
ou remettre au bénévole livreur.

Merci!

Un reçu vous sera émis pour tout don de 25\$ ou plus.