

«Quand on aime la vie, c'est alors qu'elle-même nous aime le plus, comme par un prodige d'entente.»

Gabrielle Roy

## Cabane à sucre Famille Éthier



## Voyage au BENELUX Bruges



## sommaire

mot de la présidente	2
tous azimuts	2
nous étions là pour vous	3
j'ai aimé...	4
par Monts et par Vaux	5
virage vert... virage vers...	6
vivre ses passions	7
actualités à l'APRFAE	8-9
arts visuels	10-11
activités passées et à venir	11-12
chronique santé	13
nouvelles des régions	14
babillard	15
coin-détente	15



## Comité de la condition des femmes



L'association qui nous unit

ASSOCIATION  
DE PERSONNES  
RETRAITÉES  
DE LA FAE

# mot de la présidente



## L'APRFAE, une association en continu !

Au terme de notre huitième année de fonctionnement, le bilan s'annonce fort positif. Sans trop divulgâcher les éléments de notre rapport annuel, mentionnons simplement que l'énorme travail réalisé par les différents comités aura permis d'offrir des activités culturelles, sociopolitiques et sociales diversifiées et de qualité. Plusieurs innovations ou nouveautés seront également mises en évidence, dont plusieurs à répéter !

Parallèlement, l'apport du personnel est à souligner. Danielle, notre secrétaire connue et reconnue, toujours aussi disponible et accueillante, fournit un soutien fort apprécié. Notre nouvelle coordonnatrice, Marie-Hélène, a su rapidement tailler sa place et s'intégrer harmonieusement à toute l'équipe. En plus de son travail de coordination et la production de nombreux dossiers, elle assure la mise à jour continue de notre site WEB ([www.aprfae.ca](http://www.aprfae.ca)) ainsi qu'une présence soutenue sur notre compte Facebook (APR FAE) avec sérieux, humour et conviction.

Le secteur recrutement a élaboré plusieurs changements dans ses stratégies. Nous pourrons en mesurer l'efficacité cet automne.

Du côté technique, le conseil d'administration a préparé une refonte des statuts de l'association qui sera discutée lors de l'assemblée générale, le 14 novembre prochain. Le secteur des services ne sera pas en reste puisque, sous réserve de certaines vérifications, le projet de régime collectif d'assurance-maladie exclusif aux membres de l'APRFAE pourrait se réaliser.

Mais le temps est venu de nous reposer un peu ! D'ici quelques jours, l'Association fermera ses portes pour l'été. Souhaitons-nous une saison qui nous permettra de goûter et de savourer les plaisirs et les douceurs de la vie !

Profitez-en pleinement !

Nicole Frascadore

## Fermeture des bureaux de l'APRFAE

du 2 juillet au 19 août

De retour le 20 août

Passez un bel été !

# tous azimuts

Le beau temps, la chaleur enfin, oui, nous en avons bien besoin après ce foutu printemps. Mais l'APRFAE n'a pas chômé ces derniers mois : tant les comités statutaires (condition des femmes, sociopolitique et environnement) ont tenu des rencontres pour les membres ou ont participé à différentes actions de mobilisation que les comités associatifs ont été fort dynamiques.

De leur côté, le comité des activités et le comité des arts visuels se sont montrés plus qu'efficaces aussi : ils ont organisé des déjeuners à Montréal et à Laval, des visites dans différents musées et même deux ateliers artistiques.

Nos deux régions, Haute-Yamaska et Outaouais, ne sont pas en reste : des déjeuners et des activités sportives ont été programmés pour les membres de leur coin.

Vous pouvez constater que le comité du journal continue à innover : notre première page a été modifiée pour placer en évidence la signature graphique de l'association. « L'association qui nous unit » avec notre logo.

Mme Marie-Hélène Bernard, notre coordonnatrice, nous donne un bon coup de main avec ses contributions dans quelques rubriques. Vous pourrez partager le voyage au Benelux, raconté par Anise Bourassa-Lamy et son mari, et le coup de cœur d'Huguette Desrosiers Grignon pour Gabrielle Roy. Vous y trouverez aussi toutes sortes d'informations sur le budget du Québec, les changements climatiques, la santé par l'huile de coco et découvrirez une de nos membres, Danielle Paquette.

J'en profite pour remercier tous les membres du comité du journal, les auteurs, les correctrices Danielle et Dorothée, Œil de lynx, Claude Belcourt, et surtout, la responsable de la mise en page, Danielle Turgeon, pour sa patience et ses habiletés. Merci !

Bonne lecture et bon été !

Lucie Jobin, coordonnatrice

# nous étions là pour vous

## Réseau des femmes de la FAE

Le réseau des femmes 2018 de la FAE s'est déroulé sous le thème *Féminisme, quels enjeux ?* Cette rencontre a été l'occasion de prendre connaissance de la perception qu'ont les enseignantes de l'égalité et du féminisme, de réfléchir aux préjugés que l'on peut entretenir et d'imaginer collectivement le féminisme que nous voulons.

M<sup>me</sup> Annie-Grégoire Gauthier, coauteure de l'avis *L'égalité entre les sexes en milieu scolaire*, publié par le Conseil du statut de la femme, nous a parlé de ses recherches et de ses analyses sur le rôle de l'école, qui continue de banaliser le rôle des filles et des femmes dans les manuels scolaires.

## Les clés du bien-vieillir

Le Comité de la condition des femmes a organisé, en février dernier, une conférence donnée par l'auteur, M. Ouaknine, à laquelle ont participé une vingtaine de membres.

Celui-ci a travaillé au Québec et en France dans les réseaux de la santé et des services sociaux pendant 32 ans comme directeur général d'établissements de santé et comme consultant auprès des instances gouvernementales, des municipalités et des hôpitaux universitaires. Il a créé en 1993 le premier centre de recherche universitaire au Québec en gérontologie sociale, affilié à McGill, l'UQAM et l'Université de Montréal et mis sur pied la « Fondation pour le Bien-Vieillir ».

Ce dernier est conscient que plusieurs livres ont été publiés sur ce sujet et que tout le monde connaît les bonnes pratiques pour bien vieillir : avoir de saines habitudes de vie, c'est-à-dire bien dormir, faire des exercices physiques, bien se nourrir, stimuler notre cerveau, contrôler notre stress négatif. Souvent, même en étant conscients de tous ces facteurs favorables à notre qualité de vie, nous gardons des comportements à risque qui entravent le vieillissement intelligent.

L'origine sociale et la pauvreté sont plus importantes pour prédire le succès à l'école que le fait d'être un garçon ou une fille. Souvent, la réussite chez les filles est une façon pour elles de contrer la discrimination au niveau salarial.

Militante dans le milieu communautaire, Alexandra Pierre pour sa part est venue nous entretenir sur l'intersectionnalité. Comme personne noire, elle croit que la lutte des femmes noires est spécifique. « Toutes les femmes ne sont pas blanches et tous les noirs ne sont pas des hommes ». Elle affirme que les femmes noires sont doublement discriminées, que notre vie est façonnée par l'interaction de plusieurs dynamiques (classe, genre,



Le conférencier M. Léon Ouaknine échange avec Badiâa Sekfali

Comment surmonter la résistance aux bonnes pistes à suivre pour vieillir intelligemment ?

Comme chez les AA, il faut miser sur le pouvoir d'autrui et s'insérer dans un groupe de soutien mutuel (par exemple, marcher avec d'autres personnes, fonder un groupe de discussion, participer à un club de lecture ou de tricot).

Pour maximiser nos chances de succès, il vaut mieux avoir un A.M.I. (accompagnateur de motivation individuelle) ou devenir soi-même un A.M.I.

À nous d'essayer !

Lucie Jobin

handicap, âge, origine, éthique, etc.), et qu'il est donc impossible de hiérarchiser les fronts de luttes.

L'auteure et essayiste Pascale Navarro a clos le panel avec la présentation de ses idées sur la parité dans les lieux de pouvoir. Elle nous indique que, même si elle est un enjeu de démocratie, la parité n'évolue pas : depuis la dernière élection, le nombre de femmes élues a reculé de 5 %. Nos gouvernements se disent égalitaires, mais n'ont jamais remis en cause les règles d'élection. Pour elles, les politiciens devraient être obligés de rechercher la parité (40-60), les députés devraient avoir une formation à la mixité et l'égalité et les femmes devraient bénéficier de conditions plus favorables à leur intégration dans la vie parlementaire.

Enfin, nous avons pris part à des ateliers sur notre vision de l'intersectionnalité, sur la parité et la participation des femmes aux sphères décisionnelles.

Marie-Paule Bélec

## Manifestations

Le comité d'action sociopolitique a participé à plusieurs manifestations et actions dont celle du 24 mars « Unis pour la santé ».

Nous étions aussi présentes à la manifestation du 7 avril « Contre les paradis fiscaux » organisée par Attac-Québec et à celle du 28 avril pour la Fête internationale des travailleurs et des travailleuses.



Siham Abou Nasr et Jocelyne Dupuis

## j'ai aimé...

### La Détresse et l'Enchantement

En mars dernier, la talentueuse actrice québécoise Marie-Thérèse Fortin interprétait, au TNM, divers personnages de la vie de Gabrielle Roy présentés dans son livre autobiographique *La Détresse et l'Enchantement*, paru en 1984. D'aucuns considèrent ce livre comme le chef-d'œuvre de cette auteure prolifique. N'ayant malheureusement pas réussi à voir ce spectacle prometteur, je me suis procuré l'ouvrage en question et je l'ai lu avec grand plaisir.

Francophone, née au Manitoba en 1909, Gabrielle dépeint la vie de ses parents originaires du Québec ayant opté pour cette province de l'Ouest au moment de la colonisation. Elle restera fidèle à ses racines en écrivant ses romans en français qui seront ensuite traduits en anglais.

Benjamine de la famille Roy, comptant onze enfants, Gabrielle a une enfance difficile, à Saint-Boniface, dans la grande maison de la rue Deschambault, sa santé étant fragile et les revenus familiaux peu élevés.

Gabrielle raconte avec détails l'aventure vécue avec sa mère, lors d'une journée de solde chez Eaton, à Winnipeg, en milieu anglophone. L'optimisme et le rêve avant leur arrivée au magasin et ensuite, le moment où les deux revenaient éreintées et attristées d'avoir trop dépensé par rapport à leur maigre budget tandis qu'elles s'étaient limitées au strict nécessaire.

À l'âge de vingt ans, un peu après la mort de son père, elle obtient son brevet d'institutrice. Elle devient maîtresse de première année à l'Institut Provencher de Saint-Boniface; elle y fait la classe pendant sept ans. Parallèlement, elle fait du théâtre amateur en parcourant

les routes de sa province. Pendant l'été, Gabrielle part enseigner dans la région dite de La-Petite-Poule-d'Eau dans le Nord manitobain.

En septembre 1937, elle s'embarque pour l'Europe afin de poursuivre des études d'art dramatique. Elle vit alors en France et en Angleterre des expériences humaines fort enrichissantes. La deuxième partie du livre, qui s'appelle *Un oiseau tombé sur le seuil*, relate l'ambiance de Paris, de la Provence, de Londres et de la campagne anglaise d'avant-guerre. Gabrielle se trouvant dans un moment de très grande vulnérabilité, découvre dans le village d'Upshire, Esther Perfect et son père qui deviendront d'excellents amis. Finalement, elle est confrontée à l'imminence de la guerre et elle revient au Canada.

Au retour, elle publie trois articles dans un magazine parisien et s'établit à Montréal où elle se lance dans le journalisme à la pige. Elle fait paraître également des billets et des nouvelles dans des journaux et des revues. En 1940, elle entame une carrière de reporter pour le compte du *Bulletin des agriculteurs* avec un article sur

la Gaspésie qu'elle découvre pendant ses vacances d'été à Port-Daniel. Là encore, elle déniche un havre de paix, chez Bertha et Irving McKenzie, où elle se retire pour écrire. Elle poursuit son activité de reporter pendant cinq ans tout en rédigeant son premier roman *Bonheur d'occasion*. Pendant cette période, Gabrielle vit, avec une grande tristesse, la mort de sa mère qui précède de deux ans la parution de ce roman qu'elle lui dédie.

Son œuvre comprend une douzaine de romans, des essais et des contes pour



Gabrielle Roy  
(modèle pour Marie-Thérèse Fortin)

enfants. Elle est reconnue comme l'une des écrivaines les plus importantes de la littérature canadienne du XX<sup>e</sup> siècle.

Ce résultat a été obtenu à la suite d'un cheminement intérieur rempli de questionnements quant au but ultime de sa vie. Bâtir une confiance en elle et dans ses choix fut déterminant. De nombreuses heures de travail, de multiples jets et moult peaufinages furent nécessaires pour répondre à ses très hautes exigences de qualité. Pour votre plus grand plaisir, je vous convie à lire un des superbes livres de Gabrielle Roy (1909-1983) durant la saison estivale.

Huguette Desrosiers Grignon



Gabrielle Roy à son bureau



La Détresse et l'Enchantement,  
spectacle au TNM

# par Monts et par Vaux

## Voyage au Benelux de l'APRFAE en avril 2018

C'était un premier voyage de groupe pour notre nouvelle vie de retraités. Le confort de l'autocar de l'agence De Colnet, en Belgique, l'itinéraire choisi, la distance parcourue ont contribué à faire de ce voyage une expérience fort appréciée et inoubliable. Les nuitées dans des hôtels de qualité supérieure à Gand, Bruxelles, Bastogne, Luxembourg, Liège, Amsterdam, La Haye et finalement à Marche-en-Famenne furent régénératrices. Le sommeil réparateur, les déjeuners variés et très complets (wow ! Sans oublier le « cappuccino ») fournissaient l'énergie nécessaire pour commencer les nombreuses découvertes du jour.

Nos visites à pied, accompagnées de guides enthousiastes (même celui qui disait MADAME) dans chacune des villes, nous infligeaient de 8 à 10 km par jour (12 000 à 15 000 pas !) sans trop nous en apercevoir et nous amenaient à emprunter des ruelles que nous n'aurions pas arpентées autrement. L'autocar a parcouru au moins 2000 km dans ce périple de 18 jours. Il ne faut pas oublier les bateaux dans les canaux de Bruges et ceux d'Amsterdam, le petit train vert de Luxembourg, le « Pétrusse express », mais pas si express ! Et finalement le tramway d'Amsterdam.

Certains jours, notre forme physique était mise à rude épreuve. Cependant, les conditions météorologiques se sont montrées favorables. Le soleil et la chaleur exceptionnels nous ont rendus heureux.

Les grandes places, les imposants beffrois, les cathédrales, les églises typiques, les musées, les marchés publics

(surtout celui du fromage à Gouda), les boutiques de souvenirs ont retenu notre attention. Nous avons pris des centaines de photos qu'il faut classer maintenant.

Les rencontres avec des gens locaux et attachants font également partie de l'émotion qui nous habite. La dégustation de bières chez Alexandre, fils de Marie-Rose, reste un bel exemple de cordialité. Ses explications concernant les différents types de bières ont aiguisé nos papilles. Fermentation basse : à faible taux d'alcool; fermentation haute : bière d'abbaye, trappiste, double, triple ou quadruple. Les bières ambrées, les blanches, les brutes, les de saison, les brunes et autres, de



Petit train qui nous conduit jusqu'à l'entrée des grottes de Han

Un autre fait marquant est la visite des Serres royales de Laeken, à Bruxelles. C'est un vaste espace vert de 250 acres, en plus de l'architecture de serres en métal et en verre qui à elles toutes seules valent le détour. Ces serres débordaient de plantes exotiques de collections uniques et d'origine variée.

Boire et manger... les mets typiques !

Nous mangions très bien partout. Nous n'avons pas manqué les fameuses moules et frites, le waterzooi (plat mijoté du genre soupe au poulet ou au poisson), les carbonates flamandes (bœuf à la bière brune), le lapin à la gueuse et pruneaux ! Ceci, sans oublier le stoemp (plat populaire et simple à base de saucisses, tranches de lard grillées, pommes de terre en purée et variétés de légumes écrasés), ainsi que les Boulets à la liégeoise, les asperges blanches et les mémorables chicons au gratin (roulades d'endives au jambon).

Ce voyage au Benelux proposait un circuit de fleurs, de bières, de fromages, de chocolats, de nature, d'art et d'histoire. Défi relevé ! Merci à Voyages Cap Évasion et surtout à Marie-Rose Bascaron pour le doigté avec lequel elle a pris soin de l'organisation et du groupe de joyeux lurons que nous étions.

collaboration spéciale de  
Anise Bourassa Lamy, membre de l'APRFAE  
et de Rémi Lamy



En avant pour l'expédition dans les grottes !

fermentation spontanée ou mixte nous ont laissé l'embarras du choix. À chacune et chacun sa bière préférée.

On retiendra également le parc de Keukenhof : des fleurs à perte de vue, des champs colorés de tulipes, jacinthes, jonquilles et autres tapissaient l'horizon. L'évènement du CORSO FLEURI se présente comme une parade de chars allégoriques, joliment décorés de fleurs, dans un arrangement rappelant différentes situations de l'histoire.

# virage vert... virage vers...

## Changements climatiques

Des crises climatiques, il y en a eu plusieurs dans l'histoire de la Terre. L'âge glaciaire a eu lieu il y a 2,5 millions d'années et a été suivi d'une période interglaciaire amenant des fluctuations considérables. Des catastrophes climatiques, dont en



particulier des sécheresses, ont joué un rôle dans la disparition de différents empires antiques et médiévaux. Des causes naturelles, telles des poussières de volcans, des modifications de l'orbite terrestre, des variations aux cycles de l'activité solaire ainsi qu'à ceux de diverses conditions météorologiques peuvent occasionner des perturbations climatiques.

Néanmoins, la NASA estime que la température moyenne à la surface de la

Terre a augmenté de 0,8°C depuis 1889, année où on a commencé à prendre des relevés de façon plus ponctuelle avec des instruments plus précis. Cette époque correspond à la venue de l'ère industrielle. Cette augmentation de la température de la planète est une conséquence de la montée de la quantité de dioxyde de carbone (CO<sub>2</sub>) dans l'atmosphère. Une part importante de ce gaz est produite lors de la combustion du pétrole et de ses dérivés.

La couche de CO<sub>2</sub> entourant la Terre reste nécessaire car, si elle n'existe pas, les températures deviendraient trop froides pour notre survie. Le problème est que les concentrations de ce gaz augmentent maintenant de façon exponentielle. Ce phénomène induit un effet de serre en retenant près du sol une partie de la chaleur provenant du Soleil. Ses rayons infrarouges ne peuvent alors être pleinement réfléchis. Il y a une corrélation entre le brûlement des combustibles fossiles et l'augmentation du CO<sub>2</sub> dans l'atmosphère, d'où l'effet de serre et ses conséquences. Ceci est accepté par la majorité des scientifiques ;

## Ne tuons pas la beauté du monde

Le 10 mai 2018 se tenait la première activité organisée par le Comité environnement. Au cours de cette conférence inspirée par la chanson *Ne tuons pas la beauté du monde*, interprétée par Diane Dufresne sur un texte de Luc Plamondon, plusieurs problématiques environnementales ont été soulevées, ce qui a donné lieu à de passionnantes discussions.

En première partie, des sujets tels que la nature et les causes du problème, la provenance des agents polluants et les conséquences qu'ont ceux-ci sur les écosystèmes ont été abordés. Par la suite, il a été question de gestion des déchets

et des petits gestes écoresponsables que chacun et chacune peut poser, dans son quotidien, pour faire sa part envers l'environnement.

En deuxième partie, M<sup>me</sup> Odette Sarrazin est venue nous livrer son expérience en tant qu'écologiste et activiste. Elle nous a parlé de son engagement au sein du Regroupement vigilance hydrocarbures Québec et de son implication dans sa communauté.

Pour clôturer l'événement, un don de 200 \$ a été remis à l'organisme RVHQ et une plaque, entièrement faite à la main avec des matériaux écologiques,

on estime à environ 3 % ceux qui n'y croient pas et l'expliquent davantage par des causes naturelles cycliques.

Néanmoins, cette hausse de température enregistrée et qui ne cesse de progresser se manifeste de diverses façons à l'échelle du globe, souvent par des événements plus fréquents et plus intenses : ouragans, typhons, sécheresses, inondations, périodes de canicule, feux de forêt, etc. En outre, plusieurs répercussions sont déjà observables notamment pour ce qui concerne la biodiversité de la faune et de la flore, l'état des océans et des réserves d'eau et même, vis-à-vis de la santé.

Il faudrait mettre en œuvre d'autres méthodes afin de produire l'énergie de manière propre et efficace. Comme citoyen, il ne faut pas oublier que chaque geste écoresponsable peut être significatif dans le bilan carbone.

Linda Binette  
collaboration spéciale

Références :  
Binette, Linda (2017). Trois défis contemporains, Production et sources d'énergie, Les changements climatiques, La pollution de l'air à l'échelle mondiale.  
Testot, Laurent et Mouhot, Jean-François (2016). Le climat fait-il l'histoire?, Sciences humaines. Numéro 258, Avril 2016.



Odette Sarrazin recevant une plaque honorifique

a été décernée à M<sup>me</sup> Odette Sarrazin pour souligner sa participation citoyenne exemplaire et sa nomination à titre de Patriote de l'année 2018.

Ce comité est à surveiller, tant pour la qualité de sa prestation que pour l'intérêt qu'il a suscité de la part des membres !

Marie-Hélène Bernard  
collaboration spéciale

# vivre ses passions

Tout le monde a une vie intéressante. Certaines personnes la trouvent plus palpitante que d'autres et nous sommes à la recherche de ces femmes et de ces hommes qui ont façonné la société. N'hésitez pas à nous en proposer.

## Danielle Paquette – dans le silence et la blancheur

Lorsqu'on entre chez Danielle, ce qui frappe, c'est que tout est blanc. Ses cheveux, son chat persan Cool Whip (que j'ai rebaptisé Kuuluip dans mes notes, une version plus inuite) ainsi que sa veste de tricot angora. Un monde soyeux, presque fantastique et peuplé d'animaux.

MHB : Danielle, d'abord, parle-nous de toi.

DP : *J'ai débuté ma carrière au milieu des années 80. Ce n'était pas évident, les enseignants se retrouvaient avec des tâches disparates (la morale, la francisation, la suppléance, l'enseignement à la leçon). Dès le début, j'ai été attirée par des programmes différents proposés par les Forces armées canadiennes, entre autres à Baden-Baden ou à Lars. Lorsqu'enfin la permanence m'a été offerte, j'ai mis de côté ce type de projet. J'ai enseigné 25 ans dans la même école qui, comme la société, a beaucoup changé. Son milieu a obtenu une cote de défavorisation, des mesures d'aide pour les 4 ans et des services complémentaires à l'élève.*

*Mon premier séjour au Nord, je l'ai vécu à l'aube de mes cinquante ans. Tout le monde considérait que c'était un cheminement que l'on entamait en début de carrière. Pour ma part, cette démarche était réfléchie. J'ai donc assisté à la soirée d'informations, envoyé mon C.V., passé l'entrevue et demandé un congé sans solde à l'employeur. Je connaissais une personne qui désirait également vivre l'expérience, ce qui a représenté un facteur déterminant pour moi. C'était en 2006-2007; on m'a affectée à Kangiqsujuaq. Je suis revenue en 2010-2011, cette fois à Kuujjuaq.*

MHB : Qu'est-ce qui t'a frappée durant ces séjours ?

DP : *L'immensité, les aurores boréales, la livraison de l'eau, l'approvisionnement, le blizzard. Le blizzard, c'est le vent, la maison sur pilotis qui bouge de façon continue et le fait qu'on ne voit rien d'autre que du blanc. Pour nous déplacer de l'école à chez nous,*

*des cordes étaient attachées à partir des résidences des enseignants jusqu'à l'école, et nous n'avions qu'à suivre le cordage sans avoir peur de tourner en rond ou d'étouffer dans le blizzard.*

*Au Nord, il faut s'occuper. J'ai marché de longues distances. Beaucoup de chiens du village m'escortaient lors de mes randonnées. Le maître de poste, un jour, me dit : « Vous aimez les chiens, vous, madame. Vous vous promenez dans le village et on vous reconnaît parce que vous êtes toujours accompagnée de nombreux chiens. »*

*J'ai eu la chance de cueillir des moules sous les glaces. À Kangiqsujuaq, l'eau est salée, il y a donc des marées. Lorsque celle-ci se retire, les Inuits percent un trou dans les glaces et s'y glissent pour ramasser, à quatre pattes, les moules qui serviront de repas gastronomique. Avec le groupe-classe, nous avons organisé une sortie à la pêche. Les enfants patientent pendant des heures pour pêcher l'omble de l'Arctique. Aucune difficulté de gestion comportementale, les enfants inuits sont heureux dans leur environnement.*

*La course Avakiak est un long périple de plusieurs jours où le maître-chien, sur son traîneau, franchit des kilomètres. Vraiment impressionnant ! Nous voyons à l'horizon l'attelage mené par le maître qui parle continuellement à ses chiens. L'immensité et le silence laissent des souvenirs marquants.*

*J'ai eu la chance de visiter le cratère du Nouveau-Québec. Il faut huit heures de motoneige, trois guides inuits, pas de GPS ni de boussole, c'est là qu'on reconnaît*



Danielle Paquette

*le savoir-faire de ce peuple que j'ai appris à respecter et duquel j'ai tiré des leçons d'humilité.*

MHB : Tu as pris ta retraite assez récemment, en quoi consistent tes projets ?

DP : *En me promenant dans le coin de l'Ange-Gardien, j'ai découvert Verger Champêtre et leurs alpagas. J'ai eu un coup de foudre pour cet animal, mais surtout pour sa fibre, puisque j'adore tricoter. La propriétaire m'a proposé de l'aider à entraîner ses animaux, donc je les sors tôt le matin, et on marche environ deux heures par jour. Ils reconnaissent mon pas et ma voix. Il faut les promener deux par deux, car les alpagas n'apprécient pas rester seuls. Il y a Nathalie, René et Gaspard. Ça prend beaucoup d'amour et de patience pour accompagner ces animaux-là. Et puis cet été, c'est nouveau, je serai bénévole au Jardin zoologique de Granby. Ce projet me stimule beaucoup. La retraite est un beau temps de vie !*

Marie-Hélène Bernard  
collaboration spéciale



Promenade quotidienne des alpagas

# actualités à l'APRFAE

## Le dernier budget Couillard et l'Éducation :

### un autre miroir aux alouettes !

Sur demande de la FAE, Monsieur Jean-Michel Cousineau, économiste et professeur titulaire à l'École des Relations industrielles de l'Université de Montréal, procéda à l'analyse du budget provincial 2018-2019. Son document présente plusieurs données permettant d'étoffer son analyse et ses conclusions. Celles-ci sont réparties en trois grandes sections : une analyse générale, un regard sur les priorités du gouvernement et une analyse particulière pour l'éducation.

#### Le budget dans son ensemble : un budget dépensier à saveur électorale !

L'évolution des revenus et dépenses consolidés de 2014 à 2020 démontre que les revenus sont supérieurs aux dépenses, mais ce n'est plus le cas pour 2017-2018 et 2018-2019. Les revenus augmentent généralement au rythme du PIB, mais en 2018-2019 ceux-ci sont prévus à 2,2 % alors que le PIB s'élèvera à 3,5 %. Cette baisse relative des recettes est attribuable aux réductions fiscales rétroactives pour 2017 et à celles annoncées pour 2018. Combinées à l'accroissement des dépenses de l'État en période de croissance économique, ces baisses d'impôts contribuent à accentuer les pénuries de main-d'œuvre et les pressions inflationnistes ! De plus, le gouvernement compte puiser dans la réserve de stabilisation pour couvrir ses engagements, ce qui est contre-indiqué et imprudent en période de croissance économique. Cette réserve devenue insuffisante ne pourra plus parer les ralentissements éventuels.

#### Répartition de la progression du financement des portefeuilles ministériels pour 2018-2019

• Assemblée nationale et personnes désignées	36,2 %
• Tourisme	25,5 %
• Énergie et ressources naturelles	16,5 %
• Développement durable et environnement	14,8 %
• Économie, sciences et innovations	11,0 %
• Immigration, diversité et inclusion	10,9 %
• Sécurité publique	10,5 %
• Justice	8,9 %
• Conseil exécutif	8,9 %
• Éducation et Enseignement supérieur	8,4 %

#### L'Éducation et Enseignement supérieur

Ce ministère jouit en apparence d'une priorité élevée. En fait, le montant de la progression reflète une fraction du remboursement ou une récupération partielle des compressions effectuées ces dernières années. De plus, cette progression est gonflée artificiellement par deux facteurs :

- à compter de 2018-2019, deux organismes verront leurs revenus et dépenses imputés au ministère de l'Éducation : Condition féminine et Promotion et développement de la Capitale-Nationale, dont les budgets sont de 17,1 millions puis de 60,1 millions en 2018-2019. Rien à voir avec l'éducation !
- une compensation de 498,7 millions pour l'abaissement de la taxe scolaire. Lorsqu'on retranche cette somme, le pourcentage chute de 8,4 % à 5 %. Ce sont 3,2 milliards annoncés pour les 5 prochaines années qui seront consacrés à la diminution de la taxe scolaire des propriétaires. Cela ne génère aucun service et, par surcroît, cela allègera les frais des parents de l'école privée !

De nouvelles dépenses à l'infrastructure en éducation (le béton et les bâtisses) de 941,1 millions pour 2018-2019 y sont prévues avec un engagement de 9 milliards sur 10 ans.

Les débours additionnels prévus en matière d'éducation préscolaire, d'enseignement primaire et secondaire (incluant formation professionnelle et des adultes) sont croissants avec le temps, mais ils devraient se manifester davantage à moyen terme plutôt qu'à court terme.

En voici sommairement la ventilation pour 2018-2019 :

• Aide aux parents	2 M\$
• Programme « Partir du bon pied » (préscolaire/1 <sup>re</sup> année)	121 M\$
• Programme « Coup de pouce » (2 <sup>e</sup> à 6 <sup>e</sup> année)	33 M\$
• Secondaire, formation professionnelle et formation générale (EDA)	34 M\$
• « Favoriser la réussite »	7 M\$
• Alphabétisation	30 M\$
• Marché du travail et entrepreneuriat	8 M\$
• Autres	8 M\$

#### Les élèves en difficulté d'adaptation et d'apprentissage

Le nombre d'EHDAA a progressé de 66 % en 15 ans, une moyenne de 3,9 % par année à taux composé ! Plus de 20 % de la clientèle scolaire selon les données de 2014-2015. De ces 207 106 élèves recensés en 2014-2015, 10 784 étaient inscrits au secteur privé.

Il est clair que la progression des EHDAA dans le secteur public n'est pas prête de s'arrêter et qu'elle nécessite des ressources additionnelles qui doivent s'ajouter à l'augmentation anticipée du coût de la vie et des effectifs scolaires.

## Nombre d'élèves handicapés ou en difficulté d'adaptation ou d'apprentissage

Secteurs privé et public, 2001-2002 à 2014-2015

	Privé (spécialisé)	Public	Total
2001-2002	2767	117 604	120 527
2002-2003	2798	135 302	138 251
2003-2004	2858	145 456	148 401
2004-2005	2861	147 981	150 854
2005-2006	2973	152 742	155 717
2006-2007	3057	150 201	153 259
2007-2008	3115	161 080	164 236
2008-2009	3224	166 233	169 607
2009-2010	3291	171 098	174 551
2011-2012	3315	176 367	179 782
2012-2013	3377	179 655	188 928
2013-2014	3368	182 160	191 747
2014-2015	3460	188 158	200 743
2015-2016	3546	192 530	207 016

Source : Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur, gouvernement du Québec

### Conclusion

Il s'agit encore une fois d'un budget préélectoral qui ne place toujours pas l'éducation en priorité comme le réclament de plus en plus de citoyennes et de citoyens. L'infrastructure nécessaire des écoles et centres devrait être budgétée au ministère approprié. Quel est l'intérêt de jumeler le ministère de la Condition féminine et celui du de la Promotion et du développement de la Capitale-Nationale ? Laisser croire que le budget est plus élevé pour l'éducation ?

L'abaissement de la taxe scolaire prive l'école publique de moyens et allège le fardeau financier des parents dont les enfants étudient au privé. Un vrai budget libéral quoi !

Nicole Frascadore

## Cybercriminalité et protection des données personnelles

L'actualité des derniers mois nous a permis d'être mieux conscientisés au sujet de la protection des données personnelles sur Internet. Ainsi, le scandale Facebook-Cambridge Analytica a touché non loin de 87 millions d'utilisateurs. Plus près de nous, fin mai, la Banque de Montréal et la banque virtuelle de CIBC (Simplii) se retrouvaient sous les projecteurs pour la fuite de données de 40 000 clients. Mais le piratage de données n'est que la pointe de l'iceberg dans le monde interlope de la cybercriminalité. Le spectre du cybercrime couvre, entre autres, l'hameçonnage, les virus informatiques, les intrusions, la propagande haineuse et la cyberintimidation.

Les états peinent à réglementer cette sphère d'activité tant les progrès sont rapides et les changements constants. Au Canada, le projet de Loi C13, adopté en 2015, avait pour objectif d'encadrer les actes criminels ayant lieu dans le cyberspace. Il est, depuis, plus facile d'appliquer des sanctions pour ce type d'infraction et de collaborer avec d'autres états puisque ces dossiers relèvent souvent du droit international.

Les personnes possédant moins d'habiletés technologiques sont plus susceptibles d'être victimes de tels méfaits. D'ailleurs, la FAE a tout récemment dévoilé les résultats d'une étude au sujet de la cyberintimidation envers le personnel enseignant. Ce document nous renseigne sur l'ampleur et la nature du phénomène et tente de trouver des moyens pour mieux outiller ses membres à l'égard de cette problématique. Les personnes retraitées qui acceptent des mandats en enseignement ne sont pas à l'abri de ce fléau et auraient tout avantage à se renseigner à ce sujet.

De notre côté, nous souhaitons sensibiliser nos membres à propos des enjeux de la cybersécurité. En 2018-2019, l'APRFAE offrira une formation sur la sécurité de l'information. Surveillez notre site Internet et nos réseaux sociaux !

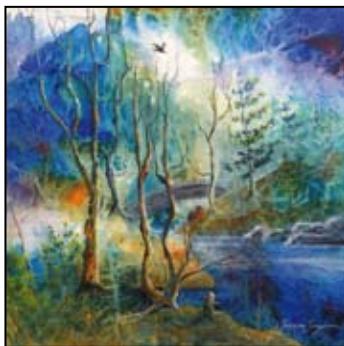
Marie-Hélène Bernard  
coordonnatrice à l'APRFAE

## arts visuels

### Les techniques mixtes en conférence

Le 21 mars 2018, le Comité des arts visuels lançait sa première conférence ! M<sup>me</sup> Lorraine Séguin, aquarelliste émérite, a déployé son talent en nous présentant les techniques mixtes. M<sup>me</sup> Séguin fait partie de plusieurs regroupements d'artistes dont, entre autres, Rose-Art et L'Atelier d'Aquarelle le Partage. Elle expose ses œuvres plusieurs fois par année.

Papiers, aquarelle, encre, film de plastique, brosses et pinceaux se sont mis à virevolter pour créer et interpréter. M<sup>me</sup> Séguin, par ses talents de pédagogue, à la retraite bien sûr, nous a fait évoluer dans un monde de techniques diversifiées. Elle nous a présenté les matériaux à utiliser, les médiums à exploiter ainsi que la manière de les employer, tout ça, en l'appliquant à même son discours. Elle nous a ensuite amenés à interpréter les tâches de couleurs afin de créer une toile. Elles nous ont permis de voir apparaître profondeur, volume et objets selon l'inspiration et la transposition des points de couleur. Une forêt s'est révélée à nous avec sa cascade et ses rochers, un ciel limpide et la magie de la création ont fait en sorte que nous sommes tombés sous le charme.



Rêverie, œuvre originale de Lorraine Séguin, 20 po x 20 po

Et le résultat final...

Plusieurs d'entre nous ont exprimé le désir de pratiquer cette technique lors d'un atelier si le comité pouvait mettre en place une formation autour de celle-ci. C'est à voir !

Un grand merci à M<sup>me</sup> Séguin et salutations à son talent.

Manon Labelle,  
responsable du comité des arts visuels

### Paysages et photos de voyage

Un des membres du comité des arts visuels, Gilles Therrien, participe au club de photos de sa région et désire initier, développer, stimuler et encourager les membres de l'Association à cet art. Dans cette optique, le mercredi 16 mai dernier, M. Gaétan Villandré, professeur et responsable du centre des arts et des activités culturelles de l'Université de Montréal, donne un second atelier de photographie.

En avant-midi, nous avons rendez-vous au Parc-nature de l'Île-de-la-Visitation près du Bistro Des Moulins. Que ce soit à l'aide d'appareils réflex ou compacts, c'est maintenant le temps d'appliquer la théorie et d'expérimenter.

De plus, nous apprenons à travailler avec un filtre polarisant qui donne un ciel bleu plus intense et une eau transparente. Nous plaçons les éléments forts de la photo au tiers de l'image. Nous prenons la photo à la hauteur du sujet pour montrer davantage son environnement. Par ailleurs, nous pratiquons le filé qui suggère la vitesse et la direction du sujet en mouvement.

Dans l'après-midi, nous visualisons nos travaux pour connaître nos lacunes et apprendre les bonnes techniques. Les participants sont enchantés ! C'est une expérience à renouveler !

Carmen Neault  
Comité des arts visuels

Photo de gauche contenant des erreurs à éviter



Photo de groupe avec grand angle, le groupe se perd dans le paysage.

Photo de droite en appliquant les conseils pour de meilleurs résultats



Photo de groupe prise de loin avec un téléobjectif, le groupe est mis en valeur.



Un portrait sans fond ne permet pas de détails pour les cheveux.



Un portrait avec fond fait ressortir les cheveux et donne plus de vie à la photo.



Portrait sans diffuseur, face au soleil. On remarque les ombres sur le visage de Pauline.



Portrait avec diffuseur, face au soleil. Les ombres ayant disparu, Pauline est à son avantage.

## activités passées et à venir

### Les Reines d'Égypte en visite à Pointe-à-Callière

Par une belle journée de printemps de 2018, les Reines se sont installées au musée de Pointe-à-Callière pour nous raconter leurs vies. Saviez-vous qu'un homme ne pouvait être consacré pharaon s'il n'avait pas sa reine? L'importance des femmes a toujours été une réalité et le restera à perpétuité, même si au cours des siècles, sa reconnaissance a décliné; heureusement elle tend à renaître de nos jours.

En début mai, le Comité des arts visuels a organisé un petit voyage dans l'Égypte ancienne, celle d'il y a 3 500 ans, pour faire la connaissance d'épouses, de mères et de filles de pharaons. Nous avons pu admirer près de 350 artefacts, dont des statues monumentales, des fresques, des sarcophages, une momie, des

objets funéraires (sarcophages peints, amulettes, vases canopes, shabtis), ainsi que des bijoux et des articles de toilette associés à des reines légendaires comme Néfertari, Néfertiti et Hatchepsout.

Un harem égyptien a été reconstitué dans l'exposition. C'est un endroit où la reine, les nobles dames et les concubines du roi règnent, les hommes se contentant de les servir. Les femmes égyptiennes avaient droit à l'éducation et en étaient partis.

Une trentaine de membres de notre association ont profité de la visite, et celles et ceux qui le désiraient pouvaient se retrouver dans un petit restaurant sympathique pour un léger dîner. Quelle belle journée!

*Manon Labelle,  
responsable du comité des arts visuels*

### Déjeuner à Laval au Kitchen 73

Une nouveauté en 2018, pourquoi pas un déjeuner à Laval? Une rencontre amicale qui s'est tenue le 15 mars au restaurant Kitchen 73. Le Comité des activités a

ainsi comblé le désir de plusieurs membres de l'APRFAE puisque 30 personnes ont participé à ce repas; la bouffe était copieuse et excellente de quoi satisfaire la gourmandise et l'humeur de tous ces membres, heureux de se revoir. Une activité que nous allons renouveler l'année prochaine, soyez-en assurés.

*Le comité des activités*



Une première à Laval, déjeuner au Kitchen 73, bien apprécié par nos membres

### À inscrire à votre agenda

Le mercredi 3 octobre prochain aura lieu notre première sortie nationale, à Vaudreuil-Dorion, à la maison Trestler, grande maison de plus de 200 ans, ayant abrité un magasin général, la traite de fourrures, etc. Il y aura une visite guidée le matin, un repas sera servi sur place, suivi d'une activité musicale (piano). Vous recevrez les détails de la sortie en septembre. Réservez cette date à votre agenda.

*Le comité des activités*

### Déjeuner au Coco Gallo

Encore une fois, cette année, le déjeuner a dû être reporté à cause des caprices de mère Nature.

C'est sans cesse avec le même plaisir que nous avons reçu 32 membres de la région BLLMV le 30 janvier dernier au restaurant Coco Gallo, dans le quartier Rosemont-La Petite-Patrie.

Et que dire des généreuses assiettes et des nombreuses tasses de café : du carburant pour bien débuter la journée! Un rendez-vous où les conversations animées sur les projets en cours et ceux à venir ont toujours leur place!

Merci de votre présence qui fut fort appréciée!

Au plaisir de vous revoir, en plus grand nombre encore. Au prochain déjeuner!

*Le comité des activités*

### numéros à conserver :

APRFAE ..... 514 666-6969

Ass. La Capitale  
(contrat 3992)..... 1 866 612-3473

Ass. La Capitale  
(contrat 1275)..... 1 844 928-7307

Caisse Desjardins  
de l'Éducation..... 514-351-7295  
ou 1 877 442-3382

Retraite Québec  
(CARRA)..... 514 873-2433  
1 800 368-9883  
ou 1 800 463-5185

RAMQ ..... 514 864-3411  
ou 1 800 561-9749

SAAQ ..... 514 873-7620  
ou 1 800 361-7620

Sécurité de  
la vieillesse ..... 1 800 277-9915

Crédit d'impôt ..... 514 864-6299  
ou 1 800 267-6299

Office de protection des  
consommateurs ..... 514 253-6556  
ou 1 888 672-2556

Références-Aînés ..... 514 527-0007

## Musée des Hospitalières et jardins de l'Hôtel-Dieu

Qui sont les fondateurs de Montréal? En quelle année fut instituée la congrégation des religieuses hospitalières de Saint-Joseph? Combien de fois l'hôpital de l'Hôtel-Dieu a-t-il déménagé? Autant de questions qui ont été posées aux 50 membres de l'APRFAE lors de la sortie nationale du 6 juin, au *Musée des Hospitalières de l'Hôtel-Dieu*. C'est au pied du grand escalier en bois, provenant de l'ancien Hôtel-Dieu de La Flèche, en France, que nous avons été accueillis par deux guides qui nous ont accompagnés parmi les artefacts, les plans, les images et photos variés qui témoignent de l'histoire des religieuses hospitalières, de Jeanne Mance et des premières années d'existence de Montréal.

Après cette matinée de présentation historique, notre groupe s'est dirigé vers le restaurant *Au Coin Berbère*, pour déguster de délicieux couscous variés. Après un thé à la menthe et un gâteau au miel, nous sommes retournés pour effectuer, en après-midi, la randonnée dans les jardins de l'Hôtel-Dieu.

Une autre guide nous a renseignés sur les divers usages des édifices et pavillons de l'hôpital. Tout au long de cette promenade, sous le soleil qui perçait les nuages, les participants ont pu admirer les différents massifs floraux, arbustes et variétés d'arbres fruitiers qui égayaient ce grand jardin clôturé d'un haut mur ancien.

au pied du grand  
escalier en bois



Ce fut une exquise journée, dans un lieu historique et important dans l'évolution des services hospitaliers à Montréal!

Nous remercions tous les membres qui se sont joints à cette visite et nous vous invitons à surveiller les annonces des sorties et des activités pour l'année prochaine. Passez un bel été!

Jean-Pierre Julien  
comité des activités nationales

### CALENDRIER PROVISOIRE DES *activités* ANNÉE 2018-2019<sup>1</sup>

<http://aprfae.com/activites/>

DATE	ACTIVITÉ	NATIONALE	RÉGIONALE	RESPONSABLE
Jeudi 27 septembre	Petit déjeuner à la <i>Cidrerie Milton</i>		Haute-Yamaska	Martine Roberge
Mercredi 3 octobre	Visite, repas et concert à la <i>Maison Tresler</i> Vaudreuil-Dorion	X		Danielle Tremblay
Mardi 23 octobre ou mercredi 24 octobre	Petit déjeuner au <i>Kitchen 73</i> , à Laval		BLLMV	Jean-Pierre Julien
Mercredi 14 novembre	Assemblée générale	X		CA
Jeudi 6 décembre et/ou vendredi 7 décembre	Dîner <i>ITHQ</i>		BLLMV	Lise Gervais
2 <sup>e</sup> semaine de décembre (jour à déterminer)	Souper de Noël		Outaouais	Jacques Dupont
Mercredi 23 janvier	Petit déjeuner au <i>Coco Gallo</i>		BLLMV	Jean-Pierre Julien
Mardi 19 mars	Dîner au restaurant <i>Crescendo</i>		BLLMV	Marie-Rose Bascaron
Mardi 2 avril	Cabane à sucre	X		Marie-Rose Bascaron
3 au 6 ou 7 mai	Voyage à Toronto, Niagara et Niagara-on-the-Lake	X		Marie-Rose Bascaron
2 <sup>e</sup> semaine de mai (date à déterminer)	Souper à la <i>Table des Trois Vallées</i>		Outaouais	Jacques Dupont
Mercredi 5 juin	Croisière sur le Richelieu et repas	X		Lise Gervais
	Voyage pour 2019-2020 Recherche			Comité des activités
<b>Outaouais, 4<sup>e</sup> mercredi du mois, petit-déjeuner au restaurant Saint-Éloi, 9 h 30, responsable Jacques Dupont</b>				
<b>Haute-Yamaska, 4<sup>e</sup> jeudi du mois, petit-déjeuner à 10 h</b>				

# chronique santé

## L'huile de coco, super-aliment ou imposture ?

Depuis quelques années, l'engouement pour l'huile de coco ne se dément pas. On l'aime surtout pour son goût qui permet de varier un peu le quotidien, son odeur qui nous rappelle les vacances et aussi parce qu'elle ajoute une touche exotique à plusieurs plats. Utilisée à toutes les sauces, on parle de ses bienfaits sur la santé, de ses propriétés anti-oxydantes qui en feraient une alliée beauté et, récemment, de ses possibles effets bénéfiques sur la prévention de l'Alzheimer. Mais certains spécialistes, et les consommateurs, en sont à l'étape des remises en question à propos de cette huile miracle. Qu'en est-il vraiment ? Nous avons tenté de départager le vrai du faux.

Tout d'abord, il est bon de savoir que l'huile de coco subit moins de transformations que d'autres huiles, et qu'on y ajoute moins de produits chimiques lors de sa commercialisation, ce qui garantit une certaine qualité. Plusieurs huiles subissent également un procédé de blanchiment afin de les rendre plus claires, pour plaire aux consommateurs, ce qui n'est pas le cas pour l'huile de coco. Elle contient des acides gras saturés à chaîne moyenne, qui ne sont pas stockés par l'organisme. Ce type d'acides gras n'a pas ou peu d'incidence sur le développement de maladies cardiovasculaires. Cependant, l'huile de coco fournit peu d'éléments nutritifs à part la vitamine E, qu'on retrouve effectivement, mais en petites quantités. De ce fait, ses vertus anti-oxydantes peuvent être remises en question.

### Ses usages

Dans l'alimentation, elle peut remplacer le beurre ou la margarine, ou être utilisée pour graisser un moule. Elle est idéale pour la cuisson, car elle supporte bien les hautes températures, sans se déteriorer, se transformer ou perdre ses qualités. Elle serait même meilleure que l'huile d'olive pour la cuisson.

Parmi ses effets sur la santé, elle permettrait de prévenir l'obésité. Dans les faits, comme ses acides gras sont vite brûlés, ils ne se retrouvent pas dans la masse adipeuse. De plus, l'huile de coco permettrait d'accélérer la dégradation des graisses au niveau du foie. Mais cela reste tout de même une huile ! Elle pourrait également servir d'agent blanchissant pour les dents et aurait des propriétés antimicrobiennes. Sur ce dernier point, les avis sont très partagés. Enfin, elle



type de peau et sa condition générale. Il semblerait cependant qu'elle donne de très bons résultats sur les cheveux secs et abîmés. À éviter sous la douche, car elle pourrait créer une pellicule graisseuse sur le plancher et favoriser les chutes. Une fois refroidie, elle contribuera à boucher vos tuyaux...

### Et ses effets sur le cerveau

L'huile de coco agirait sur la production de la céton, un « carburant » auquel le cerveau fait appel lorsque le glucose est insuffisant ou mal utilisé. L'huile de coco permettrait d'améliorer la concentration et la mémoire. Il n'a pas été démontré, à ce jour, qu'elle préviendrait ou guérirait l'Alzheimer, mais les recherches se poursuivent puisque les premiers résultats sont prometteurs. D'ailleurs,

le Centre de recherche sur le vieillissement de Sherbrooke est un des chefs de file dans ce domaine et ses travaux seront à surveiller dans les années à venir.

### Pressage à froid :

Un procédé traditionnel d'extraction de l'huile qui permet d'en conserver les éléments nutritifs (vitamines, acides gras, pigments, etc.) ainsi que leurs arômes. La première pression à froid est le résultat d'une seule étape de transformation. Ce procédé ne fait appel à aucune adjonction de chaleur, et aucun préchauffage des graines avant pression (la noix de coco est en fait le noyau d'un fruit).

est à éviter lorsqu'elle figure dans la liste des ingrédients de produits transformés, tels que les biscuits ou les craquelins. Attention aux allergies, il semblerait que certaines personnes allergiques aux noix pourraient également être allergiques à la noix de coco. Les cas sont cependant rares.

Malgré tous les conseils beauté pronés par les magazines, il faut demeurer sceptique quant à ses effets sur la peau, les cheveux et le corps en général. Les résultats varieront grandement selon le

En conclusion, on peut affirmer que, lorsque consommée avec modération, elle n'est pas nocive pour la santé. On conseille une huile de coco pressée à froid à 100 % et, comme toujours, il faut se méfier des conclusions hâtives et des conseils qui ne sont pas appuyés par la science. Quoiqu'il en soit, essayez-la, ça en vaut le coup ! Peu coûteuse, vous trouverez certainement un moyen de l'utiliser !

Marie-Hélène Bernard  
collaboration spéciale

# nouvelles des régions

## Haute-Yamaska

Le comité régional de la Haute-Yamaska n'a pas chômé cette année. L'automne a débuté en lion. En septembre et en octobre s'est tenue la Marche pour la paix, à laquelle plusieurs de nos membres ont participé, ainsi que la Grande marche 2017, dans le cadre du Grand défi Pierre Lavoie.

Nous avons également eu le privilège de faire connaître notre région à 45 membres de l'APRFAE, en organisant une journée nationale à la Cidrerie *Milton* et à l'Argouserie *Quénébro*. Cette activité a été très appréciée par les personnes présentes.

Je dois mentionner aussi que nos rencontres mensuelles se sont tenues avec un plaisir chaque fois renouvelé, que ce soit lors des déjeuners ou des dîners. Deux dîners sont d'ailleurs venus conclure une initiation à la danse folklorique donnée par Monique Benoît et au cours de laquelle nous nous sommes follement amusés (et avons un peu appris). Quant aux déjeuners, ils ont encore été organisés dans différents restaurants de la région, de manière à faire découvrir de nouveaux endroits aux membres. À l'occasion de l'un d'eux, nous avons en outre reçu notre présidente qui a répondu à nos questions sur les assurances offertes par La Capitale, ainsi que l'organisatrice du voyage au Benelux, Marie-Rose Bascaron, qui nous l'a présentée.

Bref, cette année a été très intéressante, notre seul souhait étant que nos activités mensuelles attirent de plus en plus de membres.

Martine Roberge



Marche pour la Paix, Granby septembre 2017

## Outaouais

La froidure nous a quittés, vive le printemps ! Notre souper printanier à l'École Hôtelière de l'Outaouais le 9 mai fut à nouveau fort apprécié.



Souper à *La Table des Trois-Vallées*

Les activités hivernales, quilles, volleyball, mini tennis, pickleball et tai-chi ont connu une bonne participation. Pour sa part, le tai-chi se poursuit jusqu'au 18 juin. À noter que tous les frais d'inscription pour cette activité sont entièrement offerts en don à la maison Mathieu-Froment-Savoie, centre de soins palliatifs de notre région.

Quant au pickleball, le projet pilote en collaboration avec la ville de Gatineau dans le but de faire connaître davantage ce sport est maintenu cet été. Cette activité se trouve sous la responsabilité de la toute nouvelle Association régionale de pickleball de l'Outaouais (ARPO). C'est donc une invitation à venir la découvrir et la pratiquer au parc Raymond-Madore (secteur Templeton, rue des Fleurs). C'est gratuit, les balles et les raquettes sont fournies, et une belle équipe de bénévoles vous attend du lundi au jeudi. Pour plus d'informations, vous pouvez consulter le site Web de l'association [www.pickleballoutaouais.ca](http://www.pickleballoutaouais.ca).

Au cours des prochains jours, une invitation vous parviendra, vous encourageant à participer au BBQ de fin de saison, le jeudi 14 juin à l'école secondaire de l'Érablière. Ce goûter en plein air sera précédé de l'assemblée générale annuelle. Cette même journée, en matinée, les amateurs de vélo sont conviés à se joindre à une randonnée d'une vingtaine de kilomètres. Des patrouilles de l'équipe de Vélo-Services accompagneront le groupe pour assurer la sécurité et aider en cas de problème mécanique ou autre. Cette activité avait été fort appréciée l'année dernière, notamment la pause-café prise sur la sympathique terrasse du Pub British dans le secteur Aylmer. On vous attend.

Profitez bien du beau temps et passez un agréable été.

Francine Tremblay  
pour le comité régional APRFAE-Outaouais

## coin-détente

### Anacroisés adapté par Huguette Desrosiers Grignon

Dans cette variante des mots croisés, les mots à trouver ne se déchiffreront pas par leur définition, mais plutôt les reconstituant à partir de leurs lettres, en ligne ou en colonne, classées en ordre alphabétique. En guise de coup de pouce, repérez les lettres uniques ; vous pourrez les localiser dans la grille en croisant leurs coordonnées.

#### HORIZONTALEMENT

- 1** EGIRT
- 2** AEILN
- 3** INOST
- 4** ANSTU
- 5** DENRU
- 6** EENRT
- 7** EERST

#### VERTICIALEMENT

- 1** AERRSTU
- 2** EEILNST
- 3** AEGINST
- 4** DEINNOR
- 5** EENRTTU

source:  
La Presse, Montréal, samedi 19 août 2017

	1	2	3	4	5
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

## babillard

Ce babillard est réservé **gratuitement** pour vous. Faites-nous part de vos trouvailles, expositions, concerts, conférences, activités ou autres auxquels vous participez et qui sont d'intérêts communs aux personnes retraitées de l'APRFAE ([retraites@aprfae.ca](mailto:retraites@aprfae.ca)).

Nous vous rappelons que notre recueil de texte, intitulé **HORIZON**, est toujours disponible.

L'atelier d'écriture **AREQ-ARSSMI** est fier de vous proposer des textes issus de la plume de ses retraitées et retraités. Pour vous le procurer, rejoindre [hgrignon@bell.net](mailto:hgrignon@bell.net) ou le 514 338-3710.

#### Harmonie de Granby

1<sup>er</sup> juillet, 14 h, parc Davignon, Cowansville.  
8 juillet, 11 h, parc Victoria, Granby.

#### Le Stage Band 1864 de l'Harmonie de Granby

15 juillet, 13 h, parc Dreamland,  
North Hatley.

29 juillet, 11 h, parc Victoria, Granby.

#### La Philharmonique de Saint-Hyacinthe

26 juin, 19 h 30, Les beaux mardis de Casimir, parc Dessaules, Saint-Hyacinthe.

22 juillet, 11 h, parc Victoria, Granby.

22 juillet, 14 h, parc Davignon, Cowansville.

#### L'Harmonie de l'Estrie

5 août, 14 h, parc Davignon, Cowansville.

12 août, 13 h, parc Dreamland, North Hatley.

Vous êtes les bienvenus.

Priscille Lafontaine

Voyage en Égypte en automne, vols, croisière sur le Nil, mer Rouge, 19 jours. Infos : Marie-Rose Bascaron 514 939-1232 ou [mrbascaron@hotmail.com](mailto:mrbascaron@hotmail.com)

#### Solution du jeu :

1	R	E	G	I	T	S	5	T	E	R	4
2	A	L	I	N	E	T	6	E	N	T	R
3	T	I	S	O	N	U	7	E	N	D	R
4	S	A	N	T	E	5	R	E	N	D	U
5	R	E	N	D	U	4	T	I	S	O	N
6	E	N	T	E	R	3	A	L	I	N	E
7	E	N	D	U	T	2	R	E	G	I	T

#### Membres du Conseil d'administration et des différents comités 2017-2018

Le conseil d'administration composé de sept postes :

**Nicole Frascadore** à la présidence

**Jacques Dupont** à la vice-présidence au secrétariat

**Michel Paquette** à la vice-présidence à la trésorerie

**Jocelyne Dupuis** administratrice à l'action sociopolitique et à l'environnement

**Lise Gervais** administratrice à L'Après FAE et aux activités

**Jean-Pierre Julien** administrateur

**Martine Roberge** administratrice à la condition des femmes

Comité des finances :  
Michel Paquette,  
Suzanne Desaulniers, Michel Dounavis, William Fayad

Comité des statuts :  
Jacques Dupont,  
Jean Lavallée, Martine Roberge

Comité de la condition des femmes :  
Martine Roberge,  
Lisette Beaulieu, Marie-Paule Bélec, Lucie Jobin, Danielle Paquette

Comité d'action sociopolitique :  
Jocelyne Dupuis,  
Diane Brunet, Badiâa Sekfali, Siham Abou Nasr

Comité de l'environnement :  
Jocelyne Dupuis,  
Siham Abou Nasr, Linda Binette, Hélène Martel, Badiâa Sekfali, Stella Vargas

Comité des élections :  
Michel Trempe, président  
Thérèse Hamel, Charles Sajous

Comité activités :  
Lise Gervais,  
Marie-Rose Bascaron,  
Jean-Pierre Julien, Danielle Tremblay

Comité des arts visuels :  
Nicole Frascadore,  
Manon Labelle, Véronik Lebeau, Carmen Neault, Gilles Therrien

Comité journal :  
Lise Gervais,  
Claude Belcourt, Danielle Bériault, Huguette Desrosiers Grignon, Lucie Jobin, Dorothée Laroche

Dossier Web :  
Nicole Frascadore,  
Danielle Turgeon

Comité du recrutement :  
Michel Paquette,  
Rita Duguay, Pauline McDermott, Jocelyne Séguin, Robert Tibi, Danielle Tremblay

Comité régional Outaouais :  
Jacques Dupont, Bernard Gendron, Suzanne Lapointe, Pierre Martel, Diane Ross, Francine Tremblay

Comité régional Haute-Yamaska :  
Martine Roberge, Lisette Beaulieu, Danielle Paquette

Dossier Web :  
Nicole Frascadore,  
Danielle Turgeon



Déjeuner de la région BLLMV au restaurant Kitchen 73 à Laval



Sortie nationale à la cabane à sucre Famille Éthier



Déjeuner de la région de l'Outaouais



Manon Labelle et Lorraine Séguin

Conférence sur les  
techniques mixtes



Souper de la région de l'Outaouais



Atelier de photographie au  
Parc-nature de l'Île-de-la-Visitation de Montréal



Déjeuner de mars de la région de la Haute-Yamaska



Déjeuner de mai de la région de la Haute-Yamaska

N'hésitez pas à nous faire parvenir des articles, des annonces : concerts, expositions, conférences, voyages, etc. Nous nous ferons un plaisir de vous publier.



Le journal de l'APRFAE  
Infographie :  
Danielle Turgeon

APRFAE  
8550, boul. Pie-IX, bureau 100  
Montréal (Québec) H1Z 4G2

Téléphone : 514 666-6969  
Télécopieur : 514 666-6770  
Courriel : retraites@aprfae.ca

www.aprfae.ca

