

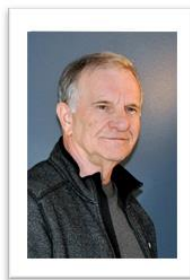
LE VIEILLISSEMENT



L'équipe



*France
Pilon*



*Jean-Pierre
Auclair*



*Diane
Baril*



*Nathalie
Lajoie*



*Céline
Bertrand*



*Marc
Leduc*



*Pierre
Coupal*



*Jean-Pierre
Gagnon*



*Thierry
Petitjean Roget*



*Louise
Janelle*



*Louise
Steiger*



*Sonia
Guerrier*

LE VIEILLISSEMENT

Je ne sais pas si ce mot me fait peur ou me rassure. Je crois que je ne suis pas la seule dans cette réflexion, qu'en pensez-vous ?

Oui, comme tout le monde je vois le vieillissement comme un passage obligé de la vie; on commence à vieillir dès notre première minute de vie comme on le dit si bien lorsque l'on veut demeurer positif avec un brin de philosophie. J'ai beau me dire cela, mais lorsque je pense au vieillissement ce n'est pas à cela que je pense. Je pense vraiment aux changements physiologiques qui commencent à apparaître et à se faire sentir environ vers 40 ans. Et dans un autre côté, cela me rassure car le vieillissement vient avec une expérience de vie non négligeable et une belle sagesse acquise au fil des années qui passent.

C'est drôle, il y a quelques années, je disais que je comparais le vieillissement physique avec les vacances et le camping. Je vous explique ma pensée.

Lorsque j'avais plus ou moins 20 ans, en vacances je faisais du camping à même le sol dans le bois; vers 25 ans, le matelas de sol et progressivement le matelas soufflé a fait son apparition pour un peu plus de confort. Oups 40 ans, il me faut un lit de camp en camping, je commence à avoir des courbatures et des petites douleurs le matin, l'humidité commence à déranger mes muscles et mes os. Ha ! la cinquantaine, me voilà arrivée à ce tournant et je vous dis vive le motel au chaud, fini le camping et son confort modeste et puis finalement maintenant la soixantaine, me voici avec le chalet en location tout équipé ou les hôtels 4 étoiles avec un bon lit confortable et sa belle couette blanche que j'affectionne beaucoup.



Pour moi, c'est cela le vieillissement physique savoir s'adapter aux changements de la vie sans arrêter de faire les activités que l'on aime. Je continue d'aller en vacances mais dans plus de confort et de commodités; je me suis habituée aux changements de mon corps et de mes besoins tout en continuant d'être heureuse à poursuivre mon chemin de vie.

Dans le fond malgré tous ces changements physiologiques, les blessures, les petites maladies, je vieillis bien et je vais continuer à m'adapter aux changements qui viendront.

En parlant de changement : surveillez bien notre programmation d'activité pour cet automne. Nous aurons de belles nouveautés à vous offrir, du renouveau pour d'autres activités et nous poursuivrons avec notre belle programmation d'activités régulières.

Venez nous rencontrer lors de nos portes ouvertes le mercredi 9 septembre dans nos bureaux du Service d'aide communautaire Anjou.

Image : Google (Madame Décore)

Bonjour à vous chers lecteurs et lectrices de La plume,

Pour ma part, je considère qu'une nouvelle vie commence à 50 ans ! C'est le moment charnière où s'ouvre enfin une ère de plus de liberté. Après avoir passé des années à mener de front mille projets et à avoir priorisé la famille, le temps est venu de ralentir la cadence. On réalise qu'on n'a qu'à penser à nous, à se prioriser, et à redécouvrir ce qui nous fait vibrer au quotidien.

Par ailleurs, ce nouveau chapitre de vie s'accompagne aussi de réalités telles que de prendre soins de ses parents vieillissants et les voir en perte d'autonomie. Ce qui nous confronte à notre propre destinée et fait peur aussi. Devoir apprivoiser la fragilité de ceux qui nous ont élevés nous confronte directement au temps qui passe et à notre propre avenir. C'est une transition exigeante, pleine de doutes, mais qui nous rappelle une vérité fondamentale : c'est un privilège de vieillir. Chaque année est une chance que tout le monde n'a pas, une occasion d'accumuler de la sagesse et de profiter de ce que nous offre la vie.

Pour chasser ces inquiétudes et apprendre à regarder devant avec confiance, il suffit de regarder vers notre propre communauté. Les modèles de bénévoles aînés inspirants que je côtoie au SAC Anjou me permettent de me projeter dans l'avenir avec espoir. En donnant généreusement de leur temps, en s'impliquant et en restant actifs, ces personnes d'exception nous montrent le chemin. Ils prouvent que l'âge n'éteint ni l'utilité sociale, ni la joie de vivre, bien au contraire.

Ces précieux exemples nous donnent une certitude : celle de la vie qui est belle à tout âge. Le vieillissement n'est pas une fin, c'est la suite d'une belle aventure que nous construisons ensemble, un pas à la fois.

La vie est une chance, saisis-là. La vie est une beauté, admire-là. La vie est une béatitude, savoure-la. La vie est un défi, fais-lui face. La vie est un devoir, accomplis-le. La vie est précieuse, prends-en soin. La vie est une richesse, conserve-la. La vie est amour, jouis-en. La vie est un mystère, perce-le. La vie est promesse, remplis-la. La vie est tristesse, surmonte-la. La vie est un hymne, chante-le. La vie est une tragédie, assume-la. La vie est une aventure, ose-la. La vie est un bonheur, mérite-le. La vie est la vie, défends-la. (Mère Teresa)

Source : <https://citations.ouest-france.fr/>

LA QUÊTE DE L'IMMORTALITÉ

Je ne peux pas penser au vieillissement sans penser à la mort, à ma mort. Et j'admets en toute honnêteté, que la mort me fait peur. J'ai fait quelques recherches sur internet sur l'après-vie selon la science. Tous nos atomes retournent à la terre et vers l'univers; nous sommes poussières d'étoile, c'est normal. J'ai demandé à l'IA si la physique quantique démontrait une vie après la mort. Rien à dire pour le moment. En ce qui a trait à l'étude du cerveau, la science n'explique pas encore d'où vient le *JE*, c'est-à-dire la conscience de soi.

Bien sûr, il y a des croyances religieuses et spirituelles sur la vie après la mort. Des témoignages aussi de personnes qui sont décédées puis revenues dans leur corps. Sans parler des maisons hantées, des médiums et d'autres phénomènes paranormaux.

Selon des chercheurs et des neurologues, l'expérience de mort imminente serait liée à une cascade de réponses neurophysiologiques, par exemple, le manque d'oxygène, dans des conditions extrêmes. Il y a aussi des recherches sur les arrêts cardiaques qui analysent pourquoi certains patients gardent une forme de conscience résiduelle ou une activité cérébrale brève après l'infarctus.

Certains physiciens, comme le professeur Robert Lanza, utilisent la physique quantique pour théoriser que la mort est une illusion générée par notre conscience. Selon cette approche biocentriste, l'univers et le temps seraient des créations individuelles. Ce concept place la conscience à l'origine de l'univers, conséquemment, la mort serait une illusion de notre perception linéaire, et la conscience se poursuivrait dans une infinité d'autres multivers. Wow!

Pour le moment, la science et la technologie se concentrent sur la longévité en œuvrant dans les domaines du rajeunissement cellulaire, de la création d'avatars numériques par l'intelligence artificielle et dans des investissements énormes dans les biotechnologies.



Et puis, il y a l'invisible... Nous savons maintenant que l'univers est composé de matière noire ou invisible à 27% et d'énergie noire ou invisible à 68% donc, 5% est de la matière ordinaire. Sommes-nous que de la matière ordinaire ou une part de nous est-il invisible?

Bonne réflexion.

Source : Recherche sur internet via l'IA. **Image :** Wikipédia

Safiétou, coordonnatrice du Programme Éducation, nous présente les textes de deux apprenant.es en Alpha qui ont participé à l'appel de textes du Centre Fora (Centre franco-ontarien de ressources en alphabétisation).

Le tournoi de Roland-Garros

J'ai besoin de connaître la France. Ce serait pour moi extraordinaire.

Je crois que la France est un pays très intéressant pour sa culture, ses musées, son histoire et sa politique. J'aimerais aussi voir les Champs Élysées. Y aller en mai serait formidable, pendant le tournoi de Roland-Garros, car je suis un grand fan de tennis.

Quand j'étais dans mon pays d'origine, la Colombie, je n'avais pas prévu de venir à Montréal, une ville francophone du Canada qui me rappelle un peu la France. Mon impression de cette ville est très bonne : la qualité de vie, la sécurité, les transports et la richesse culturelle sont excellents.

Hector Quintana Jimenez

Service d'aide communautaire Anjou, Montréal



Félicitations et merci à Hector et Cham; très beaux textes.

La paix et le bonheur au Canada

Je suis née à la frontière du Viêt-nam et du Cambodge. Quand j'avais neuf ans, nous vivions dans un camp de réfugiés au Viêt-nam, et ce, pendant cinq ans et demi. Les conditions de vie étaient très difficiles. J'aidais mes parents aux différentes tâches du quotidien. Je prenais aussi soin de mes frères et sœurs.

Je vivais dans un pays en guerre. Il n'y avait pas beaucoup d'avenir, mais le plus beau souvenir dont je me souviens de mon pays, c'est la température qui sauvait ma vie.

Mon rêve était de partir dans un pays comme le Canada, parce que je pouvais avoir la paix et le bonheur, comme en ce moment.

Ma famille est en sécurité, en liberté, en santé et a accès à une bonne éducation.

Cham Chung,

Service d'aide communautaire Anjou, Montréal

LA VIEILLESSE

La vieillesse, la vieillesse...qu'on le veuille ou non, c'est une étape de notre vie! En fait, un certain pourcentage d'humains n'a pas cette chance! Ce passage, il faut l'apprécier pour mieux le vivre. Avec ses petits bonheurs et ses aléas. Mon beau-père disait : " Diane, ne vieillit pas, la vieillesse est une charogne! " Comme si on pouvait l'éviter... On n'y pense pas tellement à vingt ans. On y pense un peu à cinquante ans! (Ah ! Déjà !). Le temps passe vite ! Avec la soixantaine ou plus, arrive le temps de la retraite et la réalisation de beaux projets. Puis, subrepticement arrivent les " Tamalous ". * Raison de plus pour continuer à bouger, rire, s'occuper, socialiser et profiter des bons moments.

Au Japon, aujourd'hui, 30% de la population a plus de 65 ans! C'est énorme! En 1970, 7% de la population avait plus de 65 ans. L'âge moyen de la retraite est de 71 ans. La longévité est supérieure à la natalité. Les aînés sont relativement en bonne santé.

C'est dans l'Île d'Okinawa que l'on retrouve la plus forte concentration de centenaires au monde. Ce phénomène a suscité beaucoup de curiosité. Que font-ils pour vivre si longtemps? Je pense qu'ils sont arrivés à un état de conscience de ce qu'est la vie. Ils vivent dans la gratitude de chaque journée qui débute. Dans le calme. Leur rythme de vie est plus serein, avec des gestes lents. Pourquoi se presser? Ils préservent leurs habitudes : préparer le repas, prendre soin de leur petit jardin, se regrouper, marcher, effectuer des exercices simples. Ils ont aussi une bonne alimentation. De légumes, légumineuses, riz, poissons, algues... Pour eux, il est important de manger lentement et de se rassasier à **80% !**

Et si une bonne nutrition pouvait nous aider à vivre mieux et plus longtemps ? Louise Lambert Lagacé, dans son livre "Au menu des 65 ans et plus" explique qu'à partir de 65 ans, il faudrait manger davantage de protéines. Celles-ci sont bénéfiques pour contrer la perte de la masse musculaire. La consommation de protéines répartie également **aux trois repas** est garante d'une plus grande force musculaire. (Selon une étude menée à l'Institut de recherche du Centre de santé McGill en collaboration avec l'UDS et l'UDM*).

Le vieillissement, n'est pas une fatalité, il reflète plutôt l'accomplissement d'une vie. Il nous appartient de la rendre le plus agréable possible.

*Tamalou : T'as mal où?

* UDS : Université de Sherbrooke, UDM : Université de Montréal

Source :1. <https://www.voyage-japon/le-vieillissement-de-la-population-au-japon-enjeux-et-solutions>. **2.** Face au vieillissement extrême : Le Japon de David Duhamel, article dans la revue Constructif. **3.** Centre de santé McGill : Programme de recherche en désordres métaboliques et leurs complications. **4.** Agir pour bien vieillir.

Salon des arts et artisanats du 7 mai 2026

Représentation du club d'humour



Vente de tricots et de cartes photos



Votre presque nouveau conseil d'administration 2026-2027 (André Boisvert, Sonia Guerrier, Nathalie Lajoie, Sébastien Latouche, Diana Santori, Roger Daudelin, Louise Janelle)



C'est dans la bonne humeur que nos usager.ères ont envahi le sous-sol de l'église Saint-Conrad, le 15 juin dernier, pour La soupière spéciale de fin d'année, sur le thème Party tropical, accueillis par notre fidèle Rosette et servis par nos merveilleuses bénévoles. 🌴🍍 (Photos tirées de Facebook)



Les Mini-diners communautaires de l'été 2026! Dès la fin juin, les rassemblements gourmands ont envahi nos locaux. Que du bonheur et du plaisir d'avoir partagé ces moments autour de la table! Merci 😊



INFOS COMMUNAUTAIRES

Activités aînés - 514 354-4299 #108 France #116 Cathianie



CLUB DE MARCHÉ

Rencontre au coin des rues Éric et Des Ormeaux, du lundi au vendredi à 10h.

Sortie au parc de l'Île Lebel le mercredi 16 septembre 2026.

CLUB DE TRICOT

Tous les lundis au local 118, entre 13h30 et 15h30.

Durant l'activité, la vente d'articles est ouverte, passez nous voir!



CLUB DE LECTURE

À la bibliothèque Jean-Corbeil le 3e mardi du mois, soit le 22 septembre à 9h30. Partage et compte-rendu!

Un auteur par mois. Empruntez directement avec votre carte de bibliothèque.

ATELIERS D'INFORMATIQUE

Plusieurs ateliers offerts, horaires variables. 20\$ par session seulement.

Informez-vous!



DÉPANNAGE INFORMATIQUE

Les mardis de 9h30 à 11h30 au local 121. Sur rendez-vous seulement.

S'adresse aux personnes ayant déjà suivi un atelier informatique au SAC Anjou.



FERMÉ!

Les bureaux seront fermés le 7 septembre à l'occasion de la Fête du travail, et le 25 septembre (congé férié pour la journée de la Vérité et de la réconciliation).

Seules les inscriptions seront suspendues durant les réunions du personnel, le 16 septembre de 9h à 12h et le 18 septembre.



Lundi 7 septembre
Fête du Travail (congé férié)



Mardi 8 septembre

Journée internationale de l'alphabétisation



Mercredi 23 septembre

Journée du Refus de l'échec scolaire

Mercredi 30 septembre

Journée de la Vérité et de la réconciliation avec les peuples autochtones



Jeudi 1er octobre

Journée internationale des aîné.e.s



Frigo partagé accessible à tous durant les heures d'ouverture

Services alimentaires 514 354-4299

Banque alimentaire

Vous êtes à faible revenus? Vous habitez Anjou?

Vous pourriez être éligible. Appelez-nous au 514 354-4299

LA SOUPIÈRE

5\$

Repas 4 services ouvert à toutes.

Les lundis à 12h, ouverture des portes à 11h30.

Début de la saison le 14 septembre.

Spécial de la rentrée (maïs et hotdogs) le 21 septembre, sur réservation!

DÎNER DES 55+

5\$

Repas 4 services pour les aîné.e.s

Les jeudis, en alternance:

- le 17 septembre aux Jardins Chaumont (8800, av. Chaumont)
- le 24 septembre au CCA (7800, boul. Métropolitain Est)

Ouverture des portes à 11h30 et service à 12h. Carte fidélité: le 8e repas est gratuit!

CUISINE COLLECTIVE 55+

7\$

Les vendredis 9h30 à 12h
au 8650, boul. Yves-Prévost

Retour le 2 octobre 2026

514 354-4299

WWW.SACANJOU.ORG

INFO@SACANJOU.ORG

INFOS COMMUNAUTAIRES

Activités 65+ 514 354-4299 #108 France ou #116 Cathianie

TECHNIQUES D'APAISEMENT AUTONOME

Apprenez à maintenir votre équilibre personnel et à gérer le stress grâce à des techniques d'apaisement.

Les mercredis de 13h30 à 15h30

Du 14 octobre au 18 novembre 2026



Éducation populaire 514 354-4299 #104

COURS DE LANGUES

Des ateliers de langues sont offerts par nos bénévoles

- anglais
- espagnol

Informez-vous pour les niveaux et les horaires. Cours en ligne disponibles!



ATELIERS D'ALPHABÉTISATION

Français écrit et conversation: plusieurs groupes et niveaux.

Atelier pratique de français écrit: Maîtrise de la grammaire et de la syntaxe.

Écrivaine publique:

Soutien à la rédaction et à la compréhension de textes. Avec ou sans rendez-vous.

Les mardis à la bibliothèque Jean-Corbeil (7500, av. Goncourt) dès le 15 septembre



CLUB D'HUMOUR

Pour rire et faire rire dans le plaisir! Ouvert à toutes!

Début le mercredi 16 septembre 2026
De 13h30 à 15h30
Local 211

PRIMADANSE

L'activité qui vous fait bouger et garder la forme dans le plaisir!

Les mercredis à 13h30
Retour le 4 novembre



CERVEAU ACTIF 2

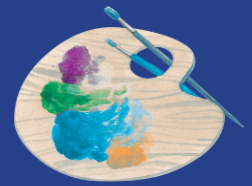
Faites travailler vos méninges!

Les mercredis à 13h30
Dès le 16 septembre 2026

PEINTURE SUR BOIS

Peignez une palette de peintre!

Niveau débutant: les jeudis à 13h30
Dès le 17 septembre 2026
Salle Desjardins



PEINTURE SUR BOIS 2

Session 2: Maîtrisez les techniques pour peindre une plaque décorative murale.

Les lundis 13h30 et les jeudis à 10h
Dès le 14 et le 17 septembre 2026
Salle Desjardins

Autres ateliers d'art à venir. Surveillez les dates, début septembre.

Avec la participation financière du gouvernement du Québec dans le cadre du programme Québec ami des aînés

Un service de halte-garderie est offert pour les 0 à 5 ans, sur réservation. Maximum 3 périodes par semaine



Vous voulez soutenir le SAC Anjou dans sa mission? Plusieurs façons sont possibles!

Dons en argent via Canadon, dons en denrées non périssables et articles d'hygiène, dons de laine, achat d'articles créés par nos différents clubs.



Restez à jour en nous suivant sur Facebook!

facebook.com/sac.anjou



514 354-4299

WWW.SACANJOU.ORG

INFO@SACANJOU.ORG

INFOS COMMUNAUTAIRES



Service d'aide
communautaire
Anjou

Club photo SAClic!

François Dupont, professeur-animateur



Vous êtes passionné.e de photo?
Venez rencontrer le nouveau responsable du club SAClic!
et apprenez les techniques de photographie
Cours théoriques et pratiques - intérieur et extérieur
Réservé aux 55 ans et plus - Gratuit - Cotisation annuelle requise



Les vendredis de 10h à 12h

Dès le 2 octobre 2026

au 8650, boul. Yves-Prévost, salle 121

Inscriptions à la réception - Informations 514 354-4299

France Pilon #108 ainesfamilles@sacanjou.org

Cathanie Venord #116 ainesoc@sacanjou.org



Service d'aide
communautaire
Anjou

L'événement annuel de collecte de fonds **Festival de la soupe 2026** *au profit du programme d'autonomie alimentaire*

12 soupes à volonté!

Billets au coût de 25\$

Vendredi 23 octobre 2026, de 11h à 13h30

au Centre Roger-Rousseau, 7501, avenue Rondeau

Infos: 514 354-4299 ou info@sacanjou.org

Fier partenaire de l'arrondissement



Fier partenaire du Festival de la soupe



Service d'aide
communautaire
Anjou

La soupière de la rentrée *Épluchette* Party **FLUO**

Au menu:
hot-dogs
et maïs

Sortez vos vêtements colorés!



Repas communautaire à 5\$, ouvert à tous!

Lundi 21 septembre 2026

Ouverture des portes à 11h30, service à 12h

Places limitées, réservez la vôtre à nbertrand@sacanjou.org



Service d'aide
communautaire
Anjou

Club d'échecs

Gratuit - Réservé aux 55 ans et plus



Vous aimez jouer aux échecs?

Que vous soyez débutant ou avancé,
venez rencontrer d'autres joueurs
passionnés et vous amuser!

Tous les mercredis de 13h30 à 16h

dès le 16 septembre 2026

8650, boul. Yves-Prévost
Local 120

France Pilon ainesfamilles@sacanjou.org
Cathanie Venord ainesoc@sacanjou.org
514 354-4299 #108 ou #116

Après mures réflexions, je ne savais pas encore quel virage prendrait mon texte sur le vieillissement. Finalement, j'en ai conclu de vous en présenter deux facettes, celle du négatif et celle du positif parce qu'après analyse, il y a du bon et du moins bon dans le processus du vieillissement.



Je commence par le moins bon. Je me lève le matin et je peste contre le temps. À bien y réfléchir, le coupable, c'est lui. Plus j'essaie d'oublier et plus ce temps me fait rager. Je n'arrête pas de lui demander très gentiment de ne plus avancer. Peine perdue, il ne m'écoute pas. Je l'entends me dire: tu te prends pour qui pour me faire une telle demande. En effet qui suis-je ?

Je suis une femme que le temps a transformé. Une femme qui réalise qu'un retour en arrière est impossible, Une femme qui lui reste énormément moins d'années à venir qu'elle en a déjà passées. Je suis devenue celle qui ne se reconnaît plus dans le miroir, celle qui ressent la fatigue après de minimes efforts, celle marquée par les deuils.

Je suis celle qui entasse les souvenirs, celle qui a peur d'oublier. Celle qui remarque le moindre signe qui me rappelle que ce sera la fin à courte échéance. Ces nombreuses années passées pour me retrouver à composer avec le déséquilibre, l'oubli, l'absence temporaire, les vaisseaux sanguins bleutés des mains, les chairs flétries et une perte partielle de ma fougue d'antan.



Voilà pourquoi je suis tellement en maudit contre le temps. Mais, je dois reconnaître que je suis une femme chanceuse. J'ai la santé et encore toutes mes dents ! J'aime encore rire et m'amuser. Alors oui, le vieillissement possède ses côtés positifs et valorisants.

Je crois que je n'ai pas perdu mon temps. J'ai accumulé une tonne d'expériences qui me sont utiles pour faire face à mes vieux jours. J'ai arrêté de m'interroger sur des questions pour lesquelles il n'y a pas de réponse. J'ai une meilleure connaissance de moi-même. Je me suis construit une vie que j'aime qui m'apporte du bonheur. Je suis bien entourée. Alors oui je suis une chanceuse

Je peux et je me dois de ralentir les effets du vieillissement. Mes conditions me le permettent. Je fais des étirements presque tous les matins, je vais marcher à l'extérieur, je m'alimente bien, je fais des lectures et des jeux tous les jours, je me donne des occasions de socialiser et en plus je bénévole. Je retire une très grande satisfaction de petits bonheurs que je sollicite à l'occasion comme le sourire d'un jeune enfant rencontré par hasard, ou la permission de flatter le chien d'un inconnu et le petit échange avec la caissière du IGA.

Finalement, cela m'a pris toute une vie pour construire ça et ce n'est que justice de profiter de quelques années supplémentaires pour en jouir.

Images : Google (PNGEgg)

LES IMPACTS

Le vieillissement est un nom d'action. Année après année notre corps s'active à vieillir. C'est son rôle. Ce déboulement débute dès notre naissance. Généralement, on ne considère pas le vieillissement sous cet angle. On n'en est peu conscient une bonne partie de notre vie jusqu'à l'apparition de nos trois premiers cheveux blancs.

Les signes du vieillissement apparaissent à tout âge. Le corps grandit, il se transforme. Puis arrive le jour où ça bascule. Perdre sa jeunesse c'est vivre le deuil de soi-même et assister à la naissance d'une vieille personne.

Le vieillissement est un problème social et un grand défi. Dans cinq ans, au Québec, les personnes âgées seront plus nombreuses que les moins de 65 ans. Quels seront les impacts sur les soins de santé, sur le logement adapté et abordable, sur les besoins alimentaires, sur les activités de socialisation, l'appauvrissement des aînés.

Le vieillissement fait peu à peu disparaître de l'espace public les personnes qui paraissent vieilles. Cela se manifeste dans le travail, les services ou la vie sociale. C'est la troisième cause de discrimination au Québec. C'est un motif qu'on n'évoque pas pour refuser la participation d'une personne parce que c'est illégal, interdit par la Charte des droits et libertés de la personne. C'est de l'âgisme. Combien en souffrent ? Quand on répond à tous les critères de sélection, quand on possède toutes ses facultés physiques et mentales, quand on a le désir d'être utile, que c'est éprouvant de recevoir un refus.

Le vieillissement amène à une profonde réflexion. Comment passer le temps qui reste ? Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. C'est du chacun pour soi, selon ses expériences de vie, selon ses goûts, ses talents, ses capacités, ses rêves

Tout est dans le cerveau, il est un conditionneur, semblable à l'après-shampooing qui redonne du lustre et de la vigueur à nos cheveux s'il est de bonne qualité. Le cerveau agit ainsi sur nos pensées. Si elles sont positives, sereines et constructives, nous ressentons une forme de rajeunissement. Le cerveau ne pourra pas réparer l'usure de notre corps, mais il peut nous faire ressentir de la jeunesse, nous faire rire, nous amuser, nous redonner le goût à une vie plus active. Tout ça par la pensée positive.

Pour les intéressé-e-s :

Dans la Presse du 17 juin, Janette Bertrand annonce des capsules web dans lesquelles elle raconte la vieillesse. Elle dit entre autres que « vieillir, ça se raconte, mieux vieillir, ça s'apprend ». A 101 ans elle est toujours active. Ces capsules ont été réalisées en collaboration avec l'Institut de gériatrie de Montréal



INCUNABLE : *in-* intensif et de *cunabula* : « berceau » et « origine ».

Mot inconnu de moi, jusqu'à ce que je reçoive une invitation d'un ami, pour visiter une exposition à la *Osler Library of the History of Medicine* au pavillon de médecine de l'université McGill.

Définition tirée du *LE ROBERT DICTIONNAIRE HISTORIQUE DE LA LANGUE FRANÇAISE* (1992) : incunable qualifie un ouvrage (religieux ou médical) qui date des premiers temps de l'imprimerie avant 1500.

Le livre devenait alors accessible à beaucoup plus de monde. Cependant seuls les plus pourvus en temps (comme les moines) et en argent (les nobles et grands propriétaires) pouvaient se les payer. Un peu à l'image des gens riches d'aujourd'hui qui se paient des voitures sport, des yachts ou encore de villas cossues. Et pour personnaliser leurs livres, ils eurent recours aux enluminures (de *illuminare* : « rendre lumineux, éclairer ») : coloration, décoration, mise en relief, faites à la main comme le faisaient antérieurement à l'imprimerie (née à Gutenberg, 1454) les moines pour les bibles.

Il existe quatre types d'enluminures : la rubrication, qui signifie rouge, consiste à ajouter une initiale (qui peut aussi être verte ou bleue) pour mettre en évidence les divisions d'un texte, insérer un paragraphe, une lettre capitale ou un nom propre. Ces lettres guidaient l'illustrateur pour ne pas avoir à se soucier à lire le texte qui suivait et éviter une erreur en colorant la mauvaise lettre.

Le second niveau d'enluminure est d'ajouter des illuminations qui consistent en de grandes lettres capitales, vignettes, bordures et écussons. Les exemplaires devenaient uniques et exclusifs quand le propriétaire engageait privément un artiste. Ce qui ajoutait de la rareté et de la valeur à l'objet. Mais l'illustration pouvait devenir reproductible pour illustrer un plus grand nombre d'exemplaires en série.

La troisième manière d'enluminer est celle de les faire au crayon (à l'encre) plutôt qu'en utilisant des feuilles d'or ou d'argent plus dispendieuses.

Enfin la quatrième façon de faire était la sculpture du bois (mou ou dur) à l'aide de différents outils pour en faire des étampes. Le grand avantage était que les images étaient facilement reproductibles et peu dispendieuses.

Il existe dans différents pays et grandes bibliothèques (et aussi des collectionneurs) des exemplaires rares qui font l'objet de réparations ou d'entretiens et qui sont entreposés sous de strictes conditions (température, humidité, luminosité) pour ne pas qu'ils se détériorent. Plusieurs valent plusieurs millions de dollars. Le plus cher vendu aux enchères fût imprimé à Tours en 1495 est le **livre d'Heures Petau** qui a été adjugé à 4 290 00 € ou 6 949 800 \$ CDN en 2018.

Références : The Osler Library Newsletter Number 143 Winter 2026. Wikipédia. IA Brave.
Remerciements à Jean-Pierre Lardeau et à son épouse qui m'y ont intéressé.

« Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son corps, le garder sain en dedans, beau en dehors ... » comme mentionné par Félix Leclerc dans son poème La vieillesse. Beaucoup de personnes pensent à tort que vieillir est source de regrets et de découragement, or cette étape de la vie comporte bien des aspects positifs. Dans la société, certaines personnes souffrent de gérontophobie qui se définit comme la peur de tout ce qui est vieux. (Jocelyne Robert : combattre l'âgisme jusque dans la sexualité, conférence, mars 2025). Lorsque la peur du vieillissement devient une véritable panique, elle peut se transformer en une obsession. Cette situation engendre du stress et de l'anxiété entraînant des conséquences néfastes sur la santé physique et mentale de l'individu qui en souffre.

Pourquoi certaines personnes ont-elles si peur de vieillir? Le vieillissement a souvent une connotation négative, il est souvent associé à un déclin et à une fin de vie. Certains craignent de devenir physiquement dépendants et de perdre leur autonomie. Or, plusieurs personnes sont en harmonie avec cette étape de la vie qu'elles considèrent comme un privilège. Ce processus naturel fait partie du cycle de vie. Il ne s'agit pas d'une fin, mais d'une transformation. La majorité des personnes vieillissent en beauté, en bonne santé et s'épanouissent pleinement à cette étape de leur vie. Selon la théorie du vieillissement réussi il faut satisfaire aux trois critères suivants : l'absence de maladie, un haut degré d'aptitude physique et cognitive et une vie sociale active (Motta et al 2005, tiré dans Soins infirmiers aux aînés, Philippe Voyer). Cependant, pouvons-nous parler de vieillissement réussi seulement en présence de ces trois critères, sachant que le vieillissement a un aspect subjectif et varie selon la personnalité, les valeurs et la culture de l'individu ?

Parlons plutôt du vieillissement actif où l'individu s'engage activement dans plusieurs sphères d'activités : travail, bénévolat, loisirs et activités physiques. La personne préserve ou développe un réseau social de qualité et peut même se sentir prête à s'engager dans de nouveaux apprentissages. Tous ces éléments favorisent son épanouissement et contribuent au maintien de sa santé physique et mentale. Le vieillissement actif, tel que présenté par le ministère de la Famille et des Aînés du Québec, est une démarche individuelle de choix d'activités orientées vers le maintien et l'optimisation de la bonne santé et de la qualité de vie.

Vieillir, c'est gagner en expérience et en sagesse, c'est avoir le privilège de continuer d'écrire le livre de sa vie, de raconter son histoire. Vieillir c'est surtout s'accepter et reconnaître que le corps change mais que le cœur peut toujours demeurer jeune.



<https://www.magnific.com/>

Le vieillissement, c'est notre lot à tous. C'est aussi celui de votre ordinateur et il se manifeste souvent par une baisse de performances, une autonomie réduite et des incompatibilités logicielles. Selon certains facteurs dont sa qualité et son utilisation, sa durée de vie moyenne ira jusqu'à 5 ans pour un portable d'entrée de gamme et jusqu'à 8 ans pour un PC de bureau ou un modèle haut de gamme. Voici les signes de vieillissement et leurs causes.

Le ralentissement général : les logiciels récents demandent plus de puissance. Votre ordinateur semble alors ralentir. Votre ordinateur et les applications démarrent et l'exécution des commandes prend des siècles à s'exécuter. Si l'ordinateur possède moins de 16 giga-octets de mémoire et moins de 512 giga-octets d'espace disque (idéalement électronique plutôt que mécanique), certaines mises-à-jour matérielles peuvent en prolonger la vie.

L'usure de la batterie : la perte d'autonomie pour les ordinateurs portables. Si la batterie se décharge trop rapidement ou ne se charge presque plus, le changement de la batterie peut s'imposer si, par ailleurs, le rendement de l'ordinateur est adéquat.

La surchauffe : si l'ordinateur surchauffe (super chaud au toucher) fréquemment ou a tendance à s'éteindre de temps en temps de manière inattendue, il peut s'agir d'une détérioration suffisante pour malheureusement en faire un « qui sert pu à rien ». Par ailleurs, il se peut qu'il s'agisse simplement de l'accumulation de poussière. Dans ce cas, un simple nettoyage par un technicien peut sauver la mise.

L'obsolescence logicielle : l'impossibilité d'installer les versions récentes de vos applications logicielles montre probablement que votre ordinateur soit devenu obsolète.

Voici, en vrac, certains conseils pour prolonger la vie de votre ordinateur.

- Retirez la poussière des grilles d'aération et des ventilateurs avec de l'air comprimé pour stopper la surchauffe.
- Utilisez l'ordinateur sur des surfaces dures et planes pour laisser l'air circuler sous le boîtier.
- Gardez l'appareil loin du soleil direct et des endroits trop chauds ou trop froids.
- Maintenez la charge de la batterie entre 15 % et 80 %.
- Baissez la luminosité de l'écran et fermez les connexions inutiles comme le Wi-Fi ou le Bluetooth pour moins solliciter l'énergie.
- Installez les mises à jour de votre système d'exploitation et de vos pilotes pour combler les failles de sécurité.
- Utilisez un bon antivirus pour bloquer les logiciels malveillants.

L'ENTROPIE ET LE VIEILLISSEMENT



« L'**entropie** mesure le degré de désordre ou le nombre d'états microscopiques possibles d'un système. Selon le deuxième principe de la thermodynamique, l'entropie d'un système isolé ne peut qu'augmenter. Ainsi, l'univers évolue spontanément d'un état d'organisation vers le chaos et la dispersion de l'énergie. »

« Le vieillissement est l'expression biologique de l'**entropie**. Selon la seconde loi de la thermodynamique, tout système isolé évolue inéluctablement vers un état de désordre croissant. Le corps humain, structure hautement organisée, lutte constamment contre ce chaos cellulaire en puisant de

l'énergie (nutriments et oxygène) pour se maintenir. Avec le temps, cette capacité à maintenir l'ordre diminue. »

LES THÉORIES DU VIEILLISSEMENT CELLULAIRE

Il y a deux théories du vieillissement cellulaire. La première est celle de la théorie génétique et programmée. Selon elle, le vieillissement est un processus intrinsèque dicté par notre horloge biologique et nos gènes. Par exemple, à chaque division cellulaire, les télomères (extrémités protectrices de nos chromosomes) raccourcissent et la cellule cesse de se diviser ou meurt. De plus, certains gènes, (gérontogènes), sont impliqués dans le déclenchement du vieillissement.

La deuxième théorie est celle des dommages cumulatifs (stochastiques). Elle préconise que le vieillissement résulte d'agressions environnementales et de l'accumulation d'erreurs moléculaires au fil du temps. Par exemple, la présence excessive de radicaux libres oxyde et endommage l'ADN, les protéines et les lipides entraînant un dysfonctionnement cellulaire. De plus, l'accumulation de mutations génétiques non-corrigées par le corps affaiblit les cellules.

Le docteur Thomas B.L. Kirkwood suggère la théorie évolutive *Le compromis évolutif (soma jetable)* qui stipule que le corps se sert de son énergie « à la survie et à la reproduction au détriment de la régénération à long terme des cellules somatiques. »

Bonne nouvelle, il est démontré que les bonnes habitudes de vie déterminent plus de 80% de la santé et de l'espérance de vie, surpassant de loin la prédisposition génétique. À nous de voir !

Références : Recherches sur internet via l'IA.

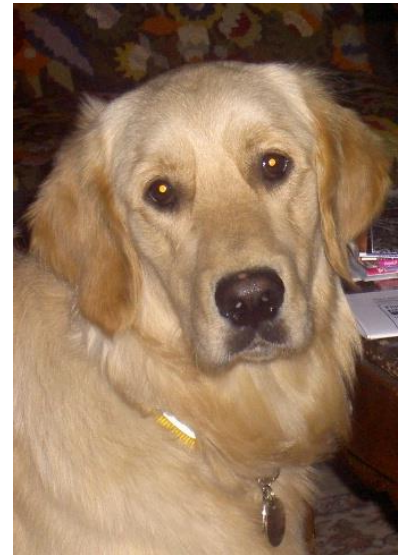
Photo : Magnific

ESCAPADE AVEC THIERRY

Amener son animal de compagnie en voyage ? Très peu pour moi ! Pour la bonne raison que je n'en ai point, mais aussi pour le récit que m'en font les amis.

Vous restez au pays ? Il vous faut trouver les hôtels acceptant votre compagnon ou, si vous êtes en VR, les parcs leur permettant de se dégourdir les pattes. Aller chez les voisins du sud ? Carnet de santé, puce électronique, vaccin antirabique (ce dernier est aussi exigé pour ramener pitou ou minou au Canada) et autres exigences en fonction des pays visités moins de six mois auparavant, qui peuvent varier dépendamment de l'état visité...

Prendre l'avion ? Certaines compagnies acceptent les petits animaux en cabine. Air Canada, par exemple : « Votre animal de compagnie doit demeurer en tout temps dans sa cage de transport fermée, munie de parois souples, rangée sous le siège devant vous. La cage doit être assez grande pour permettre à votre animal de se tenir debout, de se tourner sur lui-même et de se coucher confortablement et en toute sécurité, sans qu'aucune de ses parties ne se trouve à l'extérieur de la cage. » 6 h 50 de vol de Montréal à Paris. Pour un voyage en soute, certaines races ne sont pas acceptées, et vous devez généralement dégager la responsabilité de la compagnie aérienne en cas de problèmes reliés au stress ou autres. Vous faites une escale ? Une amie, partant pour l'Uruguay avec arrêt au Brésil, a dû y laisser son chat en quarantaine, pour une question de papier, payer la régularisation, le séjour et le billet d'avion de l'accompagnateur qui le lui a amené quelques jours plus tard à Montevideo.



Le transport d'animaux exotiques peut parfois amener à des situations cocasses. Un des fondateurs du zoo de Martinique dans les années 60 devait ramener de France deux wallabies : il lui a fallu prendre des billets, pour lui et les bestioles à destination de l'île voisine, avec changement de vol en Martinique, les animaux n'étant pas admis sur le vol direct ! Pour permettre à ses compagnons de se dégourdir les jambes, il les a laissés sortir du sac en vol.

Quant à mon père, toujours pour le même parc animalier, il s'est présenté au douanier bougonneur avec deux boîtes de chaussures percées de trous : « Qu'avez-vous là ? » « Un caïman » ; devant le refus de mon père d'ouvrir la boîte, mais laissant tout le loisir au gabelou (douanier) de le faire, la tête de ce dernier en vérifiant délicatement ! « Et l'autre boîte ? » « Un boa » ; un « foutez le camp » bien sonore a dû être entendu dans toute la bâtisse. Papa avait tous les papiers nécessaires.



Caricature : <https://www.bing.com/images/create/ai-image>

LE VIEILLISSEMENT DE NOTRE SYSTÈME SOLAIRE ET DE LA TERRE

Il y a 4,57 milliards d'années, notre système solaire s'est formé. Le soleil brille grâce à la fusion de l'hydrogène en hélium, et à mesure qu'il vieillit, ce dernier devient progressivement plus chaud et lumineux affectant l'habitabilité de la Terre à long terme.

Notre système solaire suit un calendrier précis :

- Dans 1 milliard d'années, la luminosité de notre Soleil augmentera de 10%, par conséquent, les océans s'évaporeront et la majeure partie de la vie disparaîtra.
- Dans 5 à 7,5 milliards d'années, le Soleil épuisera son hydrogène et se transformera en géante rouge. Il gonflera considérablement et engloutira les planètes les plus proches dont Mercure et Vénus. Pour le moment, les astrophysiciens ne sont pas unanimes quant à ce qui arrivera à notre planète à ce stade-ci.
- Au stade final, le Soleil expulsera ses couches externes et formera une nébuleuse planétaire, laissant derrière lui un cœur dense et chaud (naine blanche), qui se refroidira lentement dans le noir.



Le vieillissement de notre Terre :

Son vieillissement s'observera à deux niveaux, le niveau géologique (refroidissement du noyau, tectonique des plaques) et écologique (épuisement rapide de ses ressources par l'activité humaine qui est mesuré par le Jour du dépassement). Le Jour du dépassement de la Terre est « la date à laquelle l'humanité a consommé l'ensemble des ressources que la planète peut produire et régénérer en un an. » selon l'ONG Global Footprint Network. Ce Jour, **le 24 juillet 2025**, a été le début d'une « vie à crédit » écologique.

Vieillissement au niveau naturel et géologique :

- À l'échelle cosmique, la Terre est dans sa phase de maturité. Son cœur en fusion se refroidit lentement ce qui, avec le temps, stoppera le champ magnétique protecteur.
- Dans 1 milliard d'année, le vieillissement du Soleil qui deviendra plus chaud, évaporerait les océans et rendrait toute vie complexe impossible.

Vieillissement accéléré par les humains :

- Les activités humaines accélèrent artificiellement le vieillissement de notre Terre en modifiant ses écosystèmes par la surexploitation de ses ressources naturelles (eau douce, forêts, sols fertiles) qui n'ont pas le temps de se régénérer. De plus, les émissions de gaz à effet de serre qui piègent la chaleur accélèrent la fonte des glaces et élèvent le niveau des mers.



Source : Recherche internet via IA **Images :** Dreamstime.com (naine rouge). Microsoft IA image Generator par Céline (la terre devenue un désert)

Moi, je crois que vieillir a du bon. Voici pourquoi.

Souvent perçu comme un déclin inévitable, il s'avère que le vieillissement s'accompagne pourtant de nombreux bénéfices méconnus. Les études scientifiques récentes remettent en question nos préjugés sur l'âge, révélant que notre corps et notre esprit évoluent positivement sous plusieurs aspects. Les personnes qui adoptent une vision positive du vieillissement développent généralement une meilleure santé cognitive, moins de troubles mentaux et vivent même plus longtemps.

En vieillissant, nous développons une intelligence émotionnelle supérieure. Les adultes plus âgés montrent une capacité remarquable à maintenir une vision positive face aux défis quotidiens. Cette évolution n'est pas le fruit du hasard mais repose sur des changements neurologiques significatifs.

L'expérience accumulée au fil des années se transforme en sagesse pratique.

Face aux situations stressantes, les personnes âgées disposent d'un avantage considérable. Leurs années d'expérience leur ont permis de développer des stratégies efficaces pour affronter les défis récurrents.

Mais..... il n'y a pas que pour les êtres humains que le vieillissement est positif.

Le vieillissement (ou maturation) est crucial pour développer les arômes, la tendreté et la texture de certains aliments et boissons. Les exemples les plus notables incluent la viande, les fromages, le vin, les spiritueux et le vinaigre balsamique.

- **Viande :** Le vieillissement à sec de la viande (dry aging) permet d'attendrir les fibres musculaires et de concentrer les saveurs, particulièrement pour le bœuf Tomahawk du Québec vieilli 28 jours Côte de boeuf vieillie 28 jours.
- **Fromages :** Les fromages à pâte pressée, comme le cheddar, développent des saveurs plus complexes, piquantes et une texture plus riche en s'affinant, par exemple les fromages Perron.
- **Vin :** Le vieillissement en cave permet aux tanins de s'assouplir et au vin de développer des arômes tertiaires complexes. Cela nécessite des conditions de température et d'humidité très stables Armoire Wine Guardian.
- **Spiritueux :** Le whisky et le cognac tirent une grande partie de leur couleur et de leurs notes boisées de leur vieillissement prolongé en fûts de chêne.
- **Vinaigre balsamique :** Le véritable vinaigre balsamique traditionnel vieillit pendant plusieurs années (parfois jusqu'à 25 ans) dans une série de fûts en bois précieux pour devenir un condiment sirupeux et très aromatique.
- **Fruits :** Certains fruits dits climactériques, comme les bananes ou les avocats, ont besoin d'une maturation post-récolte pour devenir tendres et prêts à être consommés.

Et vous qu'en pensez-vous?

Le temps filou

Et brûle mes années le temps
Et gruge mes pensées
Tu dessines sur mon visage
Des hiéroglyphes sages.

Mes mains, comme des feuilles d'automne
Dansent, dansent vieux neurones
Mes yeux enveloppés de brume
Mes pupilles s'enrhument.

Tu brûles mes années le temps
Tu brouilles mes pensées
Mon oreille fait la sourde
Entre marteau et enclume.

Mes jambes, lourdes,
Mésentente circulatoire
Un fémur trop mur
Une colonne mal vertébrée
Une démarche arquée
Et brûle mes années le temps
Et ronge mes os fatigués.

Tu harcèles ma vie
Tu tourmentes mes pensées
Mais là-bas, au loin,
Au pinacle de mon cerveau,
Un minuscule jardin
Que j'entretiens avec soin
Rend supportable
La douleur affable.

Salut le temps !
Va-t'en la mort !
Tu r'passeras une autre fois
Car aujourd'hui,
Il fait trop beau !



Image : Pixabay (générée par l'IA)

J'APPRENDS AVEC L'ÂGE QUE JE CONNAIS PEU

Est-ce que vieillir nous rend plus sage, plus savant ? La réponse à cette question n'est pas simple.

Les parcours de vie de chacun sont tous différents les uns des autres. On dit que l'expérience est la somme des erreurs. Nous faisons tous des erreurs. Certaines ont plus d'impact que d'autres sur notre vie. Le fait qu'il faut apprendre de nos erreurs semble faire l'unanimité dans la croyance populaire. Apprendre de nos erreurs nous procure un certain savoir qui nous suit en vieillissant.

Encore faut-il utiliser à bon escient ce savoir pour progresser dans toutes les sphères de notre vie: métier, carrière, vie amoureuse, vie familiale, etc... Cependant, nous n'avons le temps de faire progresser nos connaissances que dans un nombre limité de domaines. Nous vieillissons et remettons à plus tard des lectures, des apprentissages, des expériences que nous souhaiterions faire ou vivre.

Nous nous débrouillons avec ce que nous connaissons et poursuivons notre route. Certains d'entre nous, avec pleine satisfaction, d'autres avec un sentiment de regret qui augmente avec l'âge: "Si j'avais appris ceci ou cela..."

D'aucuns diront, "Pas besoin de tout connaître pour réussir dans la vie". Cela est tout à fait vrai. En fait, cela prend même tout son sens dans l'idée qu'il est impossible de tout connaître.

Acquérir du savoir équivaut à entrer dans un entonnoir par le bout le plus étroit, À mesure que l'on avance dans l'entonnoir, celui-ci s'agrandit, avec un peu d'imagination, à l'infini. Donc, plus on avance dans le chemin de l'entonnoir, soit le chemin du savoir, plus nous sommes entourés de nouveau savoir et nous réalisons que nous connaissons peu de choses devant l'immensité du savoir inconnu.

Ce phénomène, pour ceux qui en prennent conscience, est directement relié au vieillissement. Car plus on vieillit, plus le savoir que l'on acquiert nous fait comprendre qu'il y a plus et toujours plus à savoir.

Chacun a sa façon de réagir face à ce constat. Pour certains, pas de problème: "Je connais tout ce que j'ai besoin de connaître...", pour d'autres, "Il y a tellement plus à connaître mais on ne peut pas tout connaître..."

Au lieu de tenter d'épater la galerie ou de ressentir la gêne ou même la honte de ne pas connaître ceci ou cela, pourquoi ne pas faire preuve d'un peu de sagesse.

Bien vieillir peut apporter cette sagesse de comprendre que *plus j'avance sur le chemin du savoir, plus je découvre que je connais peu.*

Voici en vrac quelques titres tirés du site www.sciencepresse.qc.ca/; je vous invite à le consulter si ces sujets vous intéressent et que vous souhaitez les approfondir. Bonne lecture!

Le rat-taube nu a une espérance de vie de 37 ans, soit beaucoup plus que tous ses cousins rongeurs.

Le fait que les femmes aient, en moyenne, une plus longue espérance de vie que les hommes, est-il lié à des facteurs propres à notre humanité —les jeunes hommes seraient plus nombreux à mourir dans des accidents— ou à nos chromosomes ? Une recherche sur plus d'un millier d'espèces de mammifères et d'oiseaux suggère qu'il faudrait regarder du côté des chromosomes.

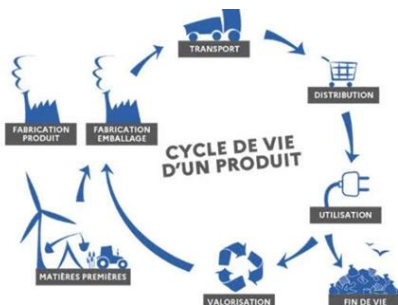
Jusqu'à quel âge un être humain peut-il espérer vivre ? La croissance extrêmement rapide de l'espérance de vie au 20^e siècle permettait de rêver. Le ralentissement récent de cette croissance signale qu'on approche peut-être d'une date de péremption.

Lorsqu'on parle de mutations reliées à l'âge, on déduit que plus une personne vieillit, plus elle accumule des mutations dans différents segments de son ADN. Il semble qu'il y ait une exception : les ovules.

Quelle est la première cause d'un risque plus élevé de souffrir d'une maladie associée au vieillissement: la génétique ou le mode de vie ? Les deux, conclut la plus vaste étude sur le sujet.

Vieillesse et cancer, même combat : car un des mécanismes qui pourrait interrompre le vieillissement... est aussi celui qui cause le cancer ! C'est cette énigme majeure, sur laquelle la médecine trébuche depuis 20 ans, qui vient de mériter à ses pionniers le Nobel de médecine 2009.

Le secret des centenaires pourrait-il se cacher dans leurs cellules ? Dans l'espoir de trouver plus vite une réponse, une équipe de chercheurs de Boston a créé une banque de cellules de centenaires, à partir de laquelle elle génère des cellules souches qui peuvent dès lors être partagées avec d'autres équipes à travers le monde.



Il vous est certainement déjà arrivé qu'un appareil électrique cesse subitement de fonctionner ou encore d'accidentellement briser un objet. Il ne reste qu'à réparer ou envisager le remplacement – aux dépens de l'impact environnemental. Dans certains cas, la fin était prévisible : l'usure de l'objet était importante et l'objet est devenu fragile. D'autres fois, c'est un coup de pure malchance ou une utilisation inusitée qui a sonné le glas du défunt

objet. Mais au fait, comment est-ce que l'analyse du cycle de vie (ACV) se plie à la réalité, souvent imparfaite, de la vie de nos objets ?

(Image : Wikipédia)

PAGE DES JEUX

Il suffit de bien regarder l'image du haut pour trouver les **7 erreurs** qui se sont glissées dans l'image du bas.



INFORMATIONS

BIENVENUE AUX NOUVEAUX MEMBRES BÉNÉVOLES

AVRIL 2026	MAI 2026	JUIN 2026
Selena Pierre Marie Cassandra Milien Tina Bruna Thu Ming Diep Zahia Haidou Suzanne Joly Rose Fritza Josphe Dorménat	Jacques Lapierre Caroline Lemieux François Audet Nathalie Caron Édith Cartier Luc Damas Dahbia Menour Jean Junior Rousseau Michel Laurier Nikenson Ernest Mireille Fleurencier Telcy Raphael Tchientcheu Vena Toussaint Mounir Aiache	Aghilasse Nait Kaci Leyla Kerine Saskya Dorcelus Lourna Jean Jocelyn Jean Jacques François Larivière

RECHERCHE DE NOUVEAUX COLLABORATEURS ET COLLABORATRICES POUR LE BULLETIN

Le bulletin *La plume* est toujours à la recherche de nouveaux collaborateurs.trices tant au niveau des idées, de la recherche, de l'écriture, de la mise en page, etc. Joignez-vous à l'Équipe! N'hésitez-pas à nous faire part de votre intérêt, vos commentaires et suggestions par téléphone au 514-354-4299 ou par courriel :

LE CLUB D'HUMOUR LES ANJOUÉES RECRUTE

Le club d'humour Les Anjouées recherche des participants et des participantes qui ont le sens de l'humour, de la créativité, de l'imagination et différents autres talents. Ouvert à tous.

Si vous êtes intéressé(e), contactez Cathiane au 514 354-4299 poste 116

COMMENTAIRES DE NOS LECTEURS ET LECTRICES

Vos commentaires et suggestions sont toujours les bienvenus.
Contactez-nous à plume@sacanjou.org



**BONNE FÊTE À TOUS CEUX ET CELLES QUI SONT NÉS EN
SEPTEMBRE**

SOLUTION DE LA PAGE DES JEUX

Photo prise durant le voyage de Jean-Pierre et Diane en Islande, dans un village historique.

Solutions du jeu

- 1_ Une photo sur le mur au-dessus de l'harmonium à droite du cadre central
- 2_ Bougie dans le chandelier sur le mur près de la fenêtre de gauche
- 3_ Fleur blanche à droite dans le pot sur la table
- 4_ Patte de chaise à gauche
- 5_ Un des boutons blancs à gauche sur l'harmonium
- 6_ Tringle à rideaux
- 7_ Cadre sur le mur de droite



plume@sacanjou.org

L'équipe

Coordination France Pilon

Mise en page et traitement de texte :
Céline Bertrand, Louise Janelle, Thierry
Petitjean Roget, Marc Trudel

Photographe : Jean-Pierre Auclair

Correction : Pierre Coupal, Louise Janelle,
Louise Steiger



<https://www.bing.com/>



SERVICE D'AIDE COMMUNAUTAIRE ANJOU
8650 BOUL. YVES-PRÉVOST, ANJOU, QUÉBEC
H1K 0L9



TÉL : 514-354-4299

www.sacanjou.org

<https://www.facebook.com/sac.anjou/>

La reproduction du contenu de ce bulletin est strictement interdite sans autorisation