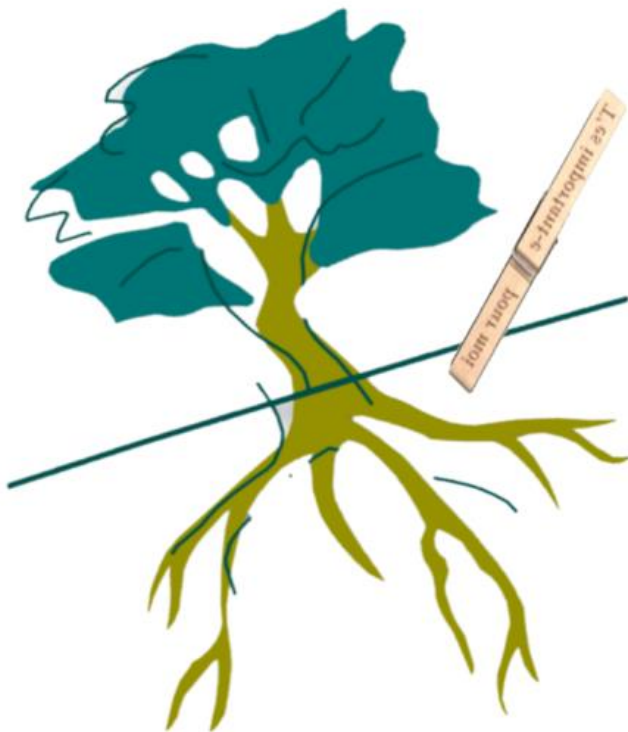


# L'ire des maux

Édition Février 2021



## CONTENU DE CE NUMÉRO

- ÉDITORIAL
- SEMAINE DE LA PRÉVENTION DU SUICIDE
- LA CHANDELEUR
- MOURIR AVEC DIGNITÉ
- DEUXIÈME VAGUE DE VACCINATION
- RENCONTRE AVEC LE MINISTRE DÉLÉGUÉ
- JOURNÉE MONDIALE DE LA JUSTICE SOCIALE
- PRÉVOYEZ L'IMPRÉVISIBLE
- GÂTEAU MILLE CRÊPES
- DIVERTISSEMENT
- LE MOT POUR RIRE

## Éditorial

### Prenez le temps de vous émerveiller !

Avec le temps, il nous arrive de ne plus prêter la moindre attention à ce qui pouvait nous émerveiller auparavant. Ce paysage qui nous a ébloui au premier regard devient le paysage devant lequel nous passons chaque jour, un paysage parmi les autres. Pour éviter de tomber dans la routine et de passer à côté de toute la beauté du monde qui nous entoure, il est essentiel d'entretenir notre capacité à nous émerveiller. Prenez donc le temps aujourd'hui d'admirer tout ce qui se trouve autour de vous. Cherchez tout ce qui recèle le moindre soupçon de beauté dans votre environnement, chez les personnes qui vous entourent et même en vous.

**Cécile Neuville**

Toujours dans le but de mieux vous servir, nous aimerions savoir ce que vous souhaitez retrouver dans ce journal. Rejoignez -nous au [gcuradeau@crrigaspe.com](mailto:gcuradeau@crrigaspe.com) ou par téléphone au 418-368-1655 poste 102.

Bonne lecture !

## SEMAINE DE PRÉVENTION DU SUICIDE

Du 31 janvier au 6 février dernier se tenait la 31<sup>e</sup> semaine de prévention du suicide sous le thème “Parler du suicide sauve des vies”.

C’est durant cette semaine, que l’organisme réserve habituellement une journée dans un endroit public au centre d’achat, afin d’y présenter une table d’information, avec un ou quelques membres. En plus d’offrir de l’information concernant les ressources existantes, durant cette journée, nous offrons aux passants une épingle avec l’inscription ***T’es important-e.***

Suite aux mesures gouvernementales mises en place, nous avons été dans l’impossibilité de répéter la formule habituelle. Considérant la situation actuelle, la cause est toujours aussi importante, sinon plus; nous devons trouver une alternative.

C’est pourquoi nous nous sommes virés vers des partenariats avec certains marchés d’alimentation et restaurants soient, le Super C, Provigo Nadine Murray, Dépanneur Bilodeau, Bistro-Bar le Brise-Bise, Mastro Pizzeria et Café Croque-Faim.

Avec l’accord de la Santé Publique, chaque partenaire a reçu un panier avec les traditionnelles épingles ***T’es important-e.***, préparé avec l’aide d’une locataire et d’un bénévole. Dans le marché d’alimentation et dépanneur, les épingles ont été mises à la disposition des clients, quant aux restaurants, ceux-ci ont accepté de les pincer sur les sacs de repas pour emporter.

**700 épingles ont été distribuées** grâce à cette activité et de nombreux noyaux familiaux en ont pris connaissance.



# LA CHANDELEUR

Le 2 février



## D'où vient la tradition de la Chandeleur ?

Le nom de cette fête, « Chandeleur », a une origine latine : la *festā candelarum*, (ou « fête des chandelles ») expression dans laquelle on retrouve *candela*, qui signifie chandelle.

La Chandeleur est célébrée chaque année le 2 février. On la célèbre en confectionnant des crêpes. Synonymes d'abondance, donc de richesses, par leur forme et leur couleur, les crêpes évoquent le soleil et les récoltes. Au début février, le soleil est enfin de retour après la longue nuit d'hiver et c'est le moment de l'année où les jours s'allongent de plus en plus vite. On se sert de la farine de l'année qui vient de terminer pour confectionner les crêpes; les crêpes sont un symbole de prospérité pour l'année qui vient de débiter.

La célébration de la Chandeleur a généralement été remplacée dans les médias par le jour de la marmotte bien que la tradition de la Chandeleur persiste encore sous ce nom dans plusieurs régions où les traditions françaises demeurent vivaces, comme au Québec, en Acadie, en Louisiane, dans la vallée du Mississippi et dans le Maine.

## Proverbes

« À la Chandeleur, l'hiver se meurt ou prend vigueur. »

« À la Chandeleur, au grand jour, les grandes douleurs. »

« À la Chandeleur, grande neige et froideur. »

« À la Chandeleur, la neige est à sa hauteur », ce qui signifie que c'est souvent à cette date que l'épaisseur de la neige est à son maximum, au Québec.

# Mourir avec dignité

**Par Jenny Francoeur**

## **LE PROJET DE LOI 52**

Depuis peu de temps, le Québec offre une façon de mourir honorablement. Cette loi est entrée en vigueur le 17 juin 2016. L'aide médicale à mourir consiste en l'administration de médicaments par un médecin à une personne en fin de vie dans le but de soulager ses souffrances, entraînant ainsi son décès. L'individu qui demande cette aide doit répondre à plusieurs exigences dont : être majeur; comprendre sa situation médicale; être capable de prendre des décisions qui concernent son état de santé; être en situation de fin de vie; avoir une maladie grave et incurable; être dans une situation médicale où ses capacités sont gravement atteintes; endurer continuellement de grandes souffrances physiques ou psychologiques.

## **UN DROIT ACCESSIBLE À TOUS ?**

Comme vous pouvez le constater, il y a beaucoup de critères d'admissibilités. Seule la personne qui répond à toutes ces conditions pourra y recourir. On ne peut demander l'aide médicale à mourir d'avance. Ainsi, on ne peut pas faire une demande pour le futur. Il faut être en fin de vie. L'article 7 de la Charte des droits et libertés dit que « Chacun a droit à la vie, à la liberté et à la sécurité de sa personne ». La vie devrait se poursuivre aussi longtemps que l'individu considère qu'elle vaut la peine d'être vécue. Beaucoup de personnes qui ne sont pas en fin de vie, sont tellement hypothéquées qu'elles n'ont aucune qualité de vie. Il reste alors que deux options pour ces gens, se suicider par un

moyen qui manque de dignité ou souffrir de leur maladie jusqu'à la mort. La première option n'est pas très envisageable du fait que l'article 238 du Code pénal stipule que « Quiconque tente de se suicider est coupable d'un acte criminel et passible de deux ans

## **JE VEUX CONTINUER À CONTRÔLER MA DESTINÉE !**

Ayant moi-même une maladie dégénérative, cette loi me laisse perplexe. D'un côté je me dis que notre société a fait du chemin dans la bonne direction, mais de l'autre je me dis que je ne serai jamais admissible. Je remplis tous ces critères sauf celui d'être en fin de vie. La simple souffrance de voir son état se détériorer est une bonne raison de vouloir recourir à cette aide. Je crois que les conditions exigées devraient être plus flexibles. Je ne vois pas pourquoi une personne qui est compétente ne pourrait pas prendre une décision maintenant pour elle-même, décision qui serait appliquée dans le futur lorsque cette personne ne serait plus compétente ou ne pourrait plus communiquer.

Le fait de voir, plus tard, des étrangers m'aider à prendre ma douche ou m'habiller, constitue une atteinte à ma vie privée, à ma dignité et à mon estime de soi. Je suis une femme forte et indépendante. J'ai informé ma famille et mes amis proches de mon désir. Je ne veux pas mourir lentement, pièce par pièce. Je ne veux pas mourir de douleur. Il est très important pour moi que ma famille ait de beaux souvenirs de moi et non comme quelqu'un agonisant dans la douleur. Je veux décider de l'endroit et le moment où je partirai. C'est pourquoi, à mon avis, les critères doivent être plus larges.

Vivre dans la souffrance ce n'est pas vivre !

# COVID-19 : LA DÉBUT DE LA DEUXIÈME VAGUE DE VACCINATION

Le CISSS de la Gaspésie confirme que la deuxième partie de la campagne de vaccination pour contrer la propagation du virus de la COVID-19 s’amorce cette semaine dans la Baie-des-Chaleurs pour les clientèles ciblées des MRC Avignon et de Bonaventure.

Rappelons que la population gaspésienne sera informée, secteur par secteur, du déroulement de la vaccination et aura toute l’information nécessaire afin qu’elle puisse en suivre à la fois facilement et attentivement le déroulement.

Tous les moyens de communication seront mis en œuvre afin que toutes et tous trouvent réponse à leurs questions et sachent exactement quelle sera la démarche à suivre afin d’être vaccinés.

*« Même en ayant reçues le vaccin il ne faut pas que les personnes oublient de suivre rigoureusement les mesures sanitaires que nous demandons à la population d’appliquer jusqu’à ce qu’un bon pourcentage de la population soit vaccinée »* a précisé le directeur régional de la santé publique, Dr Yv Bonnier Viger.

**Centrale des rendez-vous COVID-19 de la Gaspésie : 418-368-8168**

## **Consultation concernant les effets de la COVID-19 sur la santé mentale en région éloignée**

Le 20 janvier 2021, le Regroupement des organismes communautaires et alternatifs en santé mentale Gaspésie-Iles de la Madeleine a participé à une rencontre avec le ministre délégué à la Santé et aux Services sociaux, monsieur Lionel Carmant, à propos des effets de la pandémie sur la santé mentale.

Le Regroupement a souligné l’augmentation significative de l’anxiété, l’accroissement de la précarité causée par la pénurie de logement, l’augmentation de la pauvreté; les prestataires d’aide sociale n’ayant pas reçu d’aide financière afin de combler les dépenses supplémentaires, l’augmentation des idées suicidaires, l’importante augmentation de la consommation chez plusieurs personnes (alcool, jeux, drogues, usage de médicaments, internet), et plus encore.

En plus de soulever les particularités régionales, le Regroupement a proposé des pistes de solutions au ministre délégué, comme augmenter le financement des organismes communautaires, offrir un niveau de revenu qui dépasse le seuil de la pauvreté pour répondre aux besoins de base en ajustant le programme d’aide sociale et augmenter l’accès à des logements abordables et à des logements sociaux.

## JOURNÉE MONDIALE DE LA JUSTICE SOCIALE



[Pour lire le document complet de la Coalition Main Rouge](#)

**Coalition Main Rouge** : Le 20 février, c'est la Journée mondiale de la justice sociale. « La pandémie illustre une fois de plus l'urgence que le Québec mette en place des mesures pour garantir plus de justice sociale. Ça passe notamment par plus de justice fiscale.

Après des années d'austérité, le gouvernement québécois a cumulé dans les dernières années d'importants surplus. Puisque nos services publics et les programmes sociaux sont toujours sous-financés, on peut clairement affirmer que ces surplus ont été réalisés au détriment de la majorité de la population et au prix de l'affaiblissement de notre filet social. »

## PRÉVOYEZ L'IMPRÉVISIBLE

Le [mandat de protection \(PDF\)](#) vous permet de désigner la ou les personnes qui prendront les décisions vous concernant si vous devenez inapte. Il vous permet de choisir des proches de confiance pour veiller sur vous et gérer vos biens au cas où vous n'en auriez plus la capacité.



### LE SAVIEZ-VOUS?

Neuf Québécois sur dix souhaiteraient que ce soit un proche qui prenne les décisions pour eux s'ils devenaient inaptes.

**Si vous êtes du nombre, le mandat de protection est votre meilleur allié pour vous assurer que vos volontés seront respectées.**

Il ne pourra être homologué et en vigueur qu'advenant votre inaptitude et remplacera la procuration que vous auriez pu donner.



# Gâteau mille crêpes



## Ingrédients

### Crème au mascarpone et au chocolat blanc

170 g (6 oz) de chocolat blanc, haché  
500 ml (2 tasses) de crème 35 %  
1/2 citron, le zeste râpé seulement  
250 g (1 tasse) de mascarpone

### Crêpes

210 g (1 1/2 tasse) de farine tout usage non blanchie  
40 g (3 c. à soupe) de sucre  
2,5 ml (1/2 c. à thé) de poudre à pâte  
1 ml (1/4 c. à thé) de sel  
3 œufs  
560 ml (2 1/4 tasses) de lait  
2,5 ml (1/2 c. à thé) d'extrait de vanille  
Sucre à glacer, au goût

## Préparation

### **Crème au mascarpone et au chocolat blanc**

1. Au bain-marie ou au four à micro-ondes, fondre le chocolat blanc et 125 ml (1/2 tasse) de crème.
2. Retirer du feu.
3. Ajouter le reste de la crème (375 ml/1 - 1/2 tasse) et le zeste de citron. Bien mélanger.
4. Couvrir et réfrigérer environ 3 heures ou jusqu'à ce que la crème soit bien froide.

### **Crêpes**

5. Entre-temps, dans un bol, mélanger la farine, le sucre, la poudre à pâte et le sel.
6. Ajouter les œufs, 250 ml (1 tasse) du lait et la vanille.
7. Bien mélanger à l'aide d'un fouet jusqu'à ce que la pâte soit lisse et homogène.
8. Ajouter le reste du lait (310 ml/1 1/4 tasse) graduellement en remuant.
9. Dans une poêle antiadhésive d'environ 20 cm (8 po) de diamètre, badigeonnée de beurre, à feu moyen, cuire 1 crêpe à la fois (environ 60 ml/1/4 tasse de pâte par crêpe) en la faisant dorer de chaque côté. Déposer les crêpes sur une plaque à biscuits tapissée de papier parchemin au fur et à mesure. Vous obtiendrez environ 16 crêpes. Couvrir d'une pellicule de plastique et laisser refroidir.

### **Montage**

10. Au batteur électrique, fouetter la préparation au chocolat blanc et le mascarpone jusqu'à l'obtention de pics fermes.
11. Sur une assiette de service, placer une crêpe. À l'aide d'une spatule, tartiner une crêpe avec 75 ml (1/3 tasse) de crème au mascarpone et au chocolat blanc. Superposer une autre crêpe et couvrir à nouveau avec 75 ml (1/3 tasse) de crème. Répéter avec le reste des ingrédients en terminant avec une crêpe.  
On obtient de 12 à 14 couches de crêpes. Réfrigérer 30 minutes avant

*Au moment de servir, saupoudrer le dessus du gâteau de sucre à glacer. Délicieux avec le coulis de framboises. Le gâteau se conserve 1 journée au réfrigérateur.*

***Bon appétit !***

# Divertissement



L	U	N	E	T	T	E	M	A	I	S	O	N
F	C	R	E	Y	O	T	T	E	N	A	O	O
I	V	A	U	T	O	B	U	S	A	I	S	V
E	E	T	E	S	T	Q	A	U	T	O	L	A
V	C	B	B	I	S	G	A	N	T	S	E	S
R	S	A	O	A	E	R	E	V	A	L	I	A
E	A	N	M	U	A	V	I	R	U	S	T	N
R	N	T	R	I	E	U	R	S	O	I	N	S
E	T	U	O	R	O	U	T	O	U	X	E	I
I	E	L	P	L	E	N	R	M	O	U	S	X
S	C	A	M	I	O	N	N	E	U	R	S	A
I	I	L	I	A	V	A	R	T	E	L	E	T
V	D	E	M	E	N	A	G	E	U	R	S	R

- |                                   |                                    |  |
|-----------------------------------|------------------------------------|--|
| <b>A</b><br>AUTO<br>AUTOBUS       | <b>L</b><br>LAVER<br>LUNETTE       | <b>SOINS</b><br><b>T</b><br>TAXI                 |
| <b>C</b><br>CAMION<br>CAMIONNEURS | <b>M</b><br>MAISON<br>MASQUE       | <b>TÉLÉTRAVAIL</b><br><b>TEST</b><br><b>TOUX</b> |
| <b>D</b><br>DÉMÉNAGEURS           | <b>MOU</b><br><b>N</b><br>NETTOYER | <b>TRIEURS</b><br><b>V</b><br>VIA PRÉVENTION     |
| <b>E</b><br>ÉBOUEUR<br>ESSENTIELS | <b>R</b><br>ROUTE                  | <b>VIRUS</b><br><b>VISIÈRE</b>                   |
| <b>F</b><br>FIÈVRE                | <b>S</b><br>SANS<br>SANTÉ          |  |
| <b>G</b><br>GANTS                 | <b>SAVON</b>                       |  |



## SUDOKU

5	3			7				
6			1	9	5			
	9	8					6	
8				6				3
4			8		3			1
7				2				6
	6					2	8	
			4	1	9			5
				8			7	9

### Le mot pour rire

Un vieux monsieur fréquente le même club du troisième âge qu'une veuve qu'il aime secrètement. Un jour, prenant son courage à deux mains, il la demande en mariage et elle accepte avec enthousiasme.

Le lendemain le vieux monsieur lui téléphone: " Ce que j'ai à vous dire est un peu embarrassant; hier je vous ai demandé en mariage, et je ne me souviens pas si vous m'avez répondu oui ou non. "

" Oh, comme je suis contente que vous m'appeliez! Je me souvenais d'avoir dit oui, mais je ne savais plus à qui! "

