



*Bienvenue au  
Bulletin l'Étincelle*

*C'est  
L'automne  
2017*

# Index

# Page

Mot de la Présidente .....	3
Mot de la Directrice .....	4
Mot de l'Agent de développement .....	7
Conditions et termes relatifs aux loisirs .....	9
Lobe .....	10
Cours informatique .....	11
Origine et définition d'Halloween .....	12
Les coccinelles que peuvent-elles faire pour vous ?...	14
Devinette .....	19
Pensées / réflexions et mot de la fin .....	20



## Mot de la Présidente

### Joyeux Anniversaire à nous,

Nous avons célébré avec faste et entrain un magnifique 45ième anniversaire, au sein du Réseau FADOQ Région Laval. Il est important de souligner cet événement, car dans une période où tout peut nous paraître éphémère, il est bon de se savoir appuyé par un regroupement qui vieillit si bien.

Dans notre vie personnelle, avoir 45 ans peut sembler négatif à bien des gens. Et pourtant il n'en est rien. Avoir 45 ans, c'est confirmer à tous que nous avons acquis de l'expérience dans notre vie, faite de haut et de bas et que nous avons réussi à surmonter des situations avec succès. C'est prouver à tous que nous avons réussi à nous adapter aux changements et à évoluer avec "son temps".

Eh bien, c'est ce qu'a réussi à faire la FADOQ - région Laval depuis les dernières 45 années. Nous pouvons être fiers de tout ce chemin parcouru par les dirigeants et les employés qui nous ont précédés. Chacun d'eux a bâti un petit bout de chemin que nous pouvons emprunter aujourd'hui, et je suis fier de pouvoir contribuer à ce que ce chemin reste toujours ouvert et opérationnel.

Nous devons continuer à défricher le chemin pour que cette route continue bien au-delà et que nous puissions fêter, tous ensemble, encore plusieurs autres anniversaires.

Je vous souhaite, à tous et à toutes, personnellement, un très JOYEUX ANNIVERSAIRE.

Dianne Jeannotte  
Présidente FADOQ région Laval



## Mot de la Directrice

Bonjour chers membres !

Malgré les aléas de mère Nature, j'espère que vous avez pu profiter de la belle saison estivale.

### Au niveau provincial :

Voici la liste des grands dossiers qui retiennent l'attention du Réseau.

- ❖ Une augmentation du Régime de Pensions du Canada
- ❖ Le maintien et la bonification des transferts fédéraux aux provinces dans le domaine de la santé.
- ❖ Inscription automatique au Supplément de Revenu garanti.
- ❖ La désignation des fonds de pension comme créance prioritaire en cas de faillite d'une entreprise.
- ❖ Que le gouvernement ramène l'âge de la retraite à 65 ans.
- ❖ Retour de la livraison à domicile par Postes Canada.
- ❖ La mise sur pied des mesures nécessaires au maintien en emploi des personnes de 50 ans et plus qui désirent continuer à travailler. [Cliquer ici](#) pour le texte au complet.

## Au niveau régional :

Nous avons débuté une saison automnale assez chargée en activités et en événements.

- ❖ Le 6 septembre a eu lieu notre tournoi de golf interrégional au club de golf Saint-François. 130 golfeurs ont profité de leurs parcours sous une température qui était clémente. La fin de la journée s'est terminée sur une bonne note avec un excellent repas et de beaux prix de présence. L'année prochaine le tournoi aura lieu dans les Laurentides.
- ❖ Le 7 octobre nous avons souligné le 45<sup>e</sup> anniversaire de la région au club de golf Islesmere sous le thème soirée "Ballroom". 150 participants ont festoyé sous la musique de M. Jean Guy Piché. Une soirée remarquable.
- ❖ Le 29 octobre nous tiendrons un kiosque au salon Expo Diabète qui se tiendra au Sheraton.
- ❖ Le 8 novembre nous aurons un kiosque au salon des Aidants 2017 qui aura lieu au Château royal. Pour information vous pouvez communiquer au 450-686-2572 au sujet du déroulement de la journée.

Si vous avez des suggestions ou des commentaires au niveau des loisirs n'hésitez pas à communiquer avec Manon Gibeault au poste 702 ou Sébastien Haineault au poste 703.

En terminant, je vous souhaite un bel automne.

Petite pensée :

"Le bonheur est un parfum que l'on ne peut répandre sur autrui sans en faire rejaillir quelques gouttes sur soi-même." Anonyme

Andrée Vallée  
Directrice générale

Le Réseau FADOQ remercie ses Grands Partenaires





## Mot de l'Agent de développement

### La chronique de Sébastien

Bonjour chers membres,

La saison de l'hiver est toujours la plus difficile à préparer pour les organisateurs d'événements. Nous tentons toujours de vous motiver à sortir à l'extérieur, sans vous incommoder par les intempéries de l'hiver. Je crois que cette session vous aurez tous le choix de bouger tant à l'intérieur qu'à l'extérieur.

Mon souhait pour ce 3<sup>e</sup> hiver à titre d'Agent de développement, c'est que vous puissiez dire à votre famille, durant le temps des fêtes, que vous avez assez de choix d'activités pour combler tous vos besoins en loisirs avec votre FADOQ. En bref, j'aime entendre dire à votre entourage que vous êtes fiers de FADOQ – Région Laval. Nous ouvrons maintenant quelques événements, lorsque possible, à votre famille et vos amis afin de vous faciliter la participation et pour vous offrir des moments mémorables avec votre entourage.

Je vous rappelle que nous sommes sur Facebook ([cliquez ici](#)) et que vous pouvez être informé en temps réel sur nos loisirs. Vous avez également accès à une liste complète des activités dans la section « événements ». Vous recevez également la programmation au milieu de votre magazine Virage, chaque saison.

Notre site internet se fait un nouveau visage et c'est une bonne occasion de le visiter et il est aussi mis à jour au fur et à mesure que nous créons de nouveaux événements.

Pour toute inscription et question supplémentaire sur nos programmations, veuillez contacter Manon Gibeault au poste 702 ou au [manon.gibeault@fadoqlaval.com](mailto:manon.gibeault@fadoqlaval.com).

Pour accéder à l'éventail de nos activités :

<http://www.fadoqlaval.com/fr/Activites-et-loisirs/>

Salutations des plus sincères,

Sébastien Haineault

Agent de développement



**4 OFFRES EXCLUSIVES** aux membres de la FADOQ

- 25\$** de rabais additionnel à la promotion « la 2<sup>e</sup> PAIRE à 1<sup>er</sup> »
- 25%** de rabais sur une paire de lunettes Exclusives complète
- 15%** de rabais sur une paire de lunettes designers complète
- 10%** de rabais sur une provision annuelle de verres de contact

programme privilégiés fadoq

Cliquez pour détails.

**greiche & scaff**  
professionnels de la vue

Voir le site pour plus de détails : [www.greiche-scaff.com](http://www.greiche-scaff.com)



## Conditions et termes relatifs aux loisirs

\*La majorité des activités sont organisées avec un système de covoiturage ou avec votre propre moyen de transport (sauf si le contraire est indiqué). Nous serions dans la mesure de louer un autobus sur certaines activités s'il y a un assez grand nombre d'inscriptions.

\*Les prix sont amenés à être réduits sur certaines activités si nous avons un nombre d'inscriptions qui nous permet d'accéder à un tarif de groupe.

\*Dépôt obligatoire de 15% au moment de l'inscription et aucun remboursement après la date limite d'inscription.

Certains spectacles ou activités sont plus populaires et nécessitent de s'inscrire rapidement pour bénéficier des meilleurs sièges et de la meilleure qualité. **Les réservations sont obligatoires, vous devez contacter Manon Gibeault au 450-686-2339 poste 702.**

\*Pour toutes nos activités, prenez note qu'une inscription constitue une autorisation de diffusion des photos et vidéos par FADOQ Région – Laval.

\* Les événements ont lieu en cas de mauvais temps, peu importe l'activité, sauf en cas de grande tempête. La température n'est pas un motif valable pour un remboursement en cas d'annulation. Si cela est possible, l'activité sera repoussée à une autre date en accord avec les participants.

\*La carte de membre FADOQ est obligatoire pour participer aux événements, sauf s'il y a indication contraire.

\*Il est important de respecter vos limites et vos capacités lors de la pratique physique. De plus, il est fortement recommandé de consulter un médecin avant d'entreprendre une activité physique d'intensité élevée.

Pour obtenir plus d'information sur l'ensemble de ces activités, vous devez contacter Sébastien Haineault, Agent de développement à FADOQ Région Laval, à [sebastien.haineault@fadoqlaval.com](mailto:sebastien.haineault@fadoqlaval.com) 450-676-2339 poste 703 ou Manon Gibeault, Coordinatrice aux loisirs et activités à [manon.gibeault@fadoqlaval.com](mailto:manon.gibeault@fadoqlaval.com) au 450-686-2339 poste 702.

# LOBE

## Les oreilles qui démangent : quoi faire?

Les démangeaisons du canal auditif peuvent être causées par le port d'appareils auditifs, une otite externe, un corps étranger, une réaction allergique, de l'eczéma ou une accumulation de cérumen.

## Éviter les petits objets pointus

Certains patients ont déjà confié utiliser un trombone à papier, une pince à cils ou un bâtonnet à café pour calmer leurs démangeaisons. Qu'on se le tienne pour dit : le petit doigt est la plus petite chose que l'on devrait insérer dans notre oreille! En effet, utiliser des cotons tiges (« Q-Tips ») comporte aussi un danger. Il faut à tout prix éviter de gratter le canal auditif externe avec un objet, car cela risquerait de causer de l'irritation ou de l'infection, ou de repousser le cérumen plus profondément dans l'oreille, créant ainsi une accumulation de cérumen (souvent appelée bouchon de cire). De plus, en introduisant un objet pointu dans le canal de votre oreille, vous risquez de faire de faux mouvements et d'endommager les structures fragiles de l'oreille, comme le tympan.

## Des solutions sécuritaires

Pour soulager les démangeaisons, les porteurs d'appareils auditifs peuvent utiliser la crème Sensilobe<sup>MC</sup>. Il est également important de nettoyer soigneusement vos appareils auditifs. N'oubliez pas de nettoyer vos embouts, vos dômes ou vos coquilles chaque jour pour enlever le cérumen et les débris qui se sont déposés sur vos appareils auditifs. Pour bien nettoyer la partie qui se loge dans votre oreille, utilisez le Vapolobe® ou le Servilobe®.

Les gens qui souffrent de maladies de peau comme l'eczéma ou le psoriasis peuvent se procurer des crèmes et des onguents sous ordonnance spécialement conçus pour soulager la démangeaison du canal auditif.

France Morrissette, audioprothésiste exerçant aux cliniques Lobe de Laval et de Boisbriand

Tiré de l'article « Démangeaisons et production accrue de cérumen : quoi faire? », par Janie Durette, audioprothésiste exerçant à la clinique Lobe de Québec – Saint-Sacrement. *Magazine Lobe*, volume 11, n° 2, p. 8.



## Cours d'informatique

Ateliers Fadoq

Pour plus d'information :  
450-686-2339 poste 702

J'apprivoise l'ordinateur et internet

Je maîtrise l'ordinateur et internet

Tablette Apple et Tablette Android

Initiation au traitement informatique des photos numériques

Word

Excel

- Atelier donné par des formateurs bénévoles de 50 ans et plus
- Groupe restreint d'au plus 8 personnes
- Cours théoriques et pratiques offerts en 3 ou 4 blocs de 3 heures

### **Les cours sont offerts le lundi seulement :**

En avant-midi de 8 h 30 à 11 h 30

En après-midi de 13 h 00 à 16 h 00

### **Informations importantes :**

- 1 - Vous devez posséder Windows 10
- 2 - Vous devez mentionner si vous avez un portable ou pas
- 3 - Vous devez mentionner votre préférence en AM ou PM ou flexible
- 4 - Les coûts des cours diffèrent

Pour connaître les coûts des cours, communiquez avec  
Manon Gibeault au 450-686-2339 poste 702

## ORIGINE ET DÉFINITION D'HALLOWEEN

Halloween est une fête qui se célèbre le 31 octobre, veille de la Toussaint. Fête très importante dans la plupart des pays anglophones, Halloween est moins connue en France mais commence à être célébrée. Nous chez Mômes, on aime bien cette fête, prétexte à se faire peur et à s'amuser un peu ! Et puis, elle n'est pas si éloignée que ça des traditions françaises.

### BONNE ANNÉE LES FANTÔMES !

Halloween est au départ une fête celtique d'origine irlandaise : le nouvel an Celtique ! Il y a environ 3000 ans, le calendrier Celte ne se terminait pas le 31 décembre, mais le 31 octobre. Et cette dernière nuit de l'année était la nuit du dieu de la mort (Samain ou Samhain).

En octobre, les nuits se rallongent et la légende raconte que les fantômes en profitaient pour rendre visite aux vivants. Alors pour éviter que les fantômes ne viennent les hanter, les celtes avaient quelques rituels dont celui de s'habiller avec des costumes terrifiants pour faire peur aux fantômes et de se réunir pour faire la fête le soir du 31 octobre. Ce sont les immigrants irlandais qui ont apporté avec eux la tradition d'Halloween aux États-Unis !

Je deviens membre  
de ma coopérative  
funéraire



COOPÉRATIVE  
FUNÉRAIRE  
DU GRAND MONTRÉAL

450 934-9808

[cfgrandmontreal.com](http://cfgrandmontreal.com)

### D'OÙ VIENT LE MOT "HALLOWEEN" ?

Avec l'arrivée du christianisme, les catholiques décidèrent à partir du IX<sup>ème</sup> siècle de fêter la Toussaint ("tous les saints"), le 1<sup>er</sup> novembre. Et si on regarde de plus près le mot anglais Halloween, c'est une sorte de raccourci de l'expression "All Hallows Eve", qui signifie "le soir de tous les saints", c'est-à-dire la veille de la Toussaint, le 31 octobre !

### ET POURQUOI DES CITROUILLES ?

À l'origine, le symbole d'Halloween était... un navet ! Issu de la légende de Jack-o'-lantern (Jack à la lanterne, le personnage qui a inspiré l'Étrange Noël de Mr Jack !), condamné à errer éternellement dans l'obscurité entre l'enfer et le paradis en s'éclairant d'un tison posé dans un navet sculpté. Aux États-Unis, le navet a progressivement été remplacé par la citrouille qui pousse en octobre et qui est bien plus facile à sculpter ! C'est donc la citrouille qui a donné sa couleur orange à la version actuelle d'Halloween. **Découvrez d'ailleurs des [sculptures de citrouilles pour Halloween incroyables !](#)**



# Les Coccinelles

## À quoi ressemblent-elles ?

### De qu'elle coccinelle parlent-ont ?



Vous avez bien devinez,  
c'est bien celle-ci !



Les coccinelles, également appelées bêtes à bon Dieu, figurent parmi les insectes les mieux connus avec leur corps en forme de dôme rouge orangé orné de points noirs. La principale différence physique entre les espèces de coccinelles du Canada réside dans le nombre de points noirs sur leurs élytres (ailes antérieures durcies qui recouvrent les ailes postérieures) comme la coccinelle à deux points et la coccinelle à treize points.

La coccinelle asiatique a été introduite en Amérique du Nord au cours des années 1970 afin de lutter contre les pucerons et d'autres insectes ravageurs des cultures. Son cycle de reproduction rapide et sa capacité à résister aux hivers passablement rigoureux lui ont permis de devenir l'une des espèces prédominantes au Canada. Elle est un peu plus grosse que les espèces indigènes et mesure entre 6 et 10 mm de long (0,24 à 0,39 pouce). Sa couleur varie du jaune moutarde à un orangé rougeâtre foncé. Cette coccinelle peut avoir un nombre variable de points noirs sur ses élytres, voire aucun.

## Suite coccinelles

La coccinelle asiatique se reconnaît habituellement par deux taches ovales et blanches de chaque côté de la tête et une marque en forme de M juste derrière la tête. Comme pour bien d'autres insectes, ses couleurs vives représentent un moyen de défense qui avertit les oiseaux et ses autres prédateurs qu'elle n'a pas bon goût.

### **Quels dommages peuvent-elles causer ?**

Les coccinelles sont au nombre des insectes les plus bénéfiques. Ce sont des prédateurs voraces et efficaces contre les insectes ravageurs. Elles se nourrissent de plus de 50 espèces de pucerons. Une seule coccinelle consommera au cours de sa vie des milliers d'insectes ravageurs, contribuant ainsi à protéger les jardins résidentiels de même que les cultures de légumes et les vergers ayant une importante valeur commerciale.

Les coccinelles ne piquent pas, ne transmettent pas de maladies et n'infestent pas les approvisionnements alimentaires. Seulement trois des 450 espèces de coccinelles vivant en Amérique du Nord se nourrissent de plantes.

Cependant, de plus en plus de préoccupations sont soulevées concernant une espèce en particulier, la coccinelle asiatique. Les coccinelles asiatiques ont l'habitude de se regrouper en grand nombre à l'automne, tout comme les autres espèces de coccinelles, afin de trouver un endroit sec où passer l'hiver en toute sécurité. Attirées par les maisons et les bâtiments exposés au soleil, elles se rassemblent sur les murs extérieurs et s'introduisent à l'intérieur par les fentes et les ouvertures. Leur grand nombre représente une nuisance importante pour certains propriétaires. Les maisons situées près d'un champ ou d'un terrain boisé sont particulièrement ciblées.

## Suite coccinelles

### Comment détecter un problème ?

#### Saviez-vous que ?

- Les coccinelles peuvent vivre jusqu'à deux ou trois ans si les conditions sont favorables.
- Durant l'hibernation, les coccinelles tirent leur énergie de leurs réserves de graisse.
- Les points d'une coccinelle pâlisent à mesure qu'elle vieillit.
- Les coccinelles peuvent sécréter un liquide dans les articulations de leurs pattes qui leur donne mauvais goût. Leur coloration sert probablement à rappeler aux autres animaux qu'elles ont un goût désagréable. Une coccinelle qui se sent menacée peut faire la morte et sécréter ce liquide peu appétissant pour se protéger.
- Les coccinelles mâchent d'un côté à l'autre, contrairement aux humains qui mâchent de haut en bas.
- En vol, une coccinelle bat des ailes 85 fois à la seconde.
- Les pucerons sont le mets préféré des coccinelles.

Après s'être groupées sur les murs extérieurs, les coccinelles s'introduisent dans l'habitation par les fentes d'un cadre de porte ou de fenêtre, les avant-toits, l'accès aux services publics, les fondations et les revêtements muraux extérieurs. Une fois à l'intérieur et légèrement désorientées, elles se regroupent sur les murs et les plafonds, de même qu'autour des fenêtres, à la recherche d'une issue. La plupart des coccinelles qui se sont ainsi attardées mourront peu de temps après, mais celles qui survivront pourraient trouver un lieu sûr où hiberner, comme le grenier ou les espaces vides dans les murs, en sortant de temps à autre par temps doux.



## Suite coccinelles

À la fin de l'hiver ou au début du printemps, on peut s'attendre à des invasions plus importantes pendant plusieurs jours lorsque les coccinelles quittent leurs abris et cherchent à sortir pour se reproduire.

La coccinelle produit plusieurs générations chaque année. La femelle adulte pond de 10 à 50 minuscules œufs jaune pâle qu'elle dépose en bloc près des colonies de pucerons. L'éclosion des œufs donne lieu à l'apparition de larves le plus souvent noires avec des rayures orangées. Leur corps est hérissé d'épines et fait penser à un petit alligator. Comme les adultes, les larves ont un appétit insatiable pour les pucerons.

## Comment se débarrasser des coccinelles ?

### Prévention

Le seul moyen pour lutter contre les coccinelles consiste à éviter qu'elles ne s'introduisent dans un bâtiment. Le calfeutrage et l'installation de coupe-froid peuvent aider à les repousser à l'extérieur, là où elles doivent être. Portez une attention particulière aux façades de votre maison qui sont ensoleillées et orientées au sud-ouest, les zones ombragées étant beaucoup moins touchées.

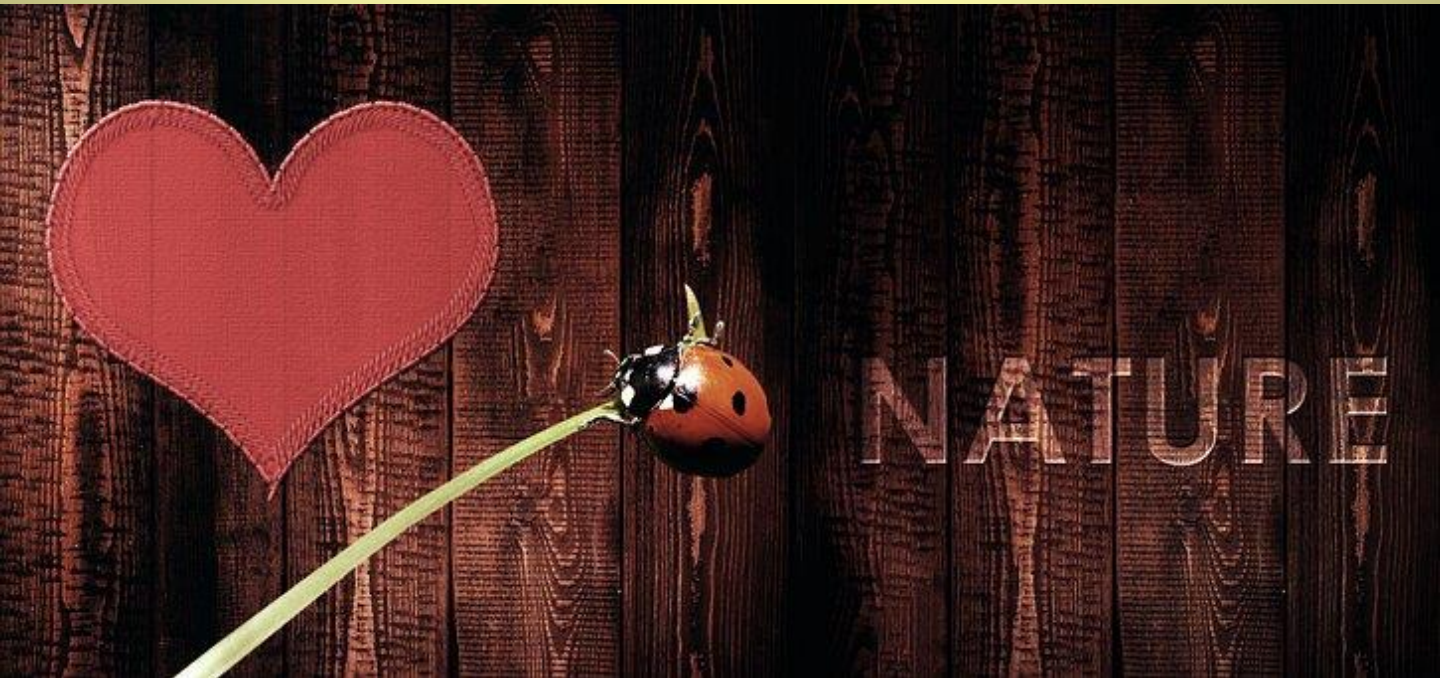
- Réparez les moustiquaires et calfeutrez le cadre des portes et des fenêtres.
- Scellez les fissures et les crevasses dans le revêtement extérieur et les fondations.
- Bouchez les ouvertures ayant pu se former sur le toit, dans les événements d'aération et dans les murs du grenier.
- Examinez l'accès aux services publics et colmatez les brèches.

### Élimination

Une fois que les coccinelles se sont introduites à l'intérieur d'un bâtiment, les traitements possibles sont limités. Passez le balai ou l'aspirateur, puis déposez-les dans un sac que vous fermerez hermétiquement avant de le jeter afin qu'elles ne puissent pas s'échapper et revenir dans votre maison.

### Produits chimiques

Aucun pesticide n'est homologué pour lutter contre les coccinelles.



## Devinette



DEVINEZ-EN QUOI S'EST FABRIQUÉ ?



EN PAILLES DE RIZ

## Pensées / réflexions

L'automne raconte à la terre les feuilles  
qu'elle a prêtées à l'été.

Georg Christoph Lichtenberg

En automne, je récoltai toutes mes peines et les  
enterrai dans mon jardin.  
Lorsque avril refleurit et que la terre et  
le printemps célébrèrent leurs noces,  
mon jardin fut jonché des fleurs  
splendides et exceptionnelles.

Khalil Gibran, *Le prophète*

## Mot de la fin

