



Région Gaspésie
Îles-de-la-Madeleine

info FADOQ

INFO-FADOQ - Automne - Fall - 2024 - Vol. 34, n° 1

Pour nous joindre/Reach us at

418 368-4715

info.membre@fadoqgm.ca

78-B, Jacques-Cartier, Gaspé (Québec) G4X 1M4



PHOTO : **Germain Dionne**

Mot de la présidente et de la directrice générale

Message from the President and General Manager



Linda Cyr
Présidente
President



Marylin Arsenault
Directrice générale
General Manager

Bonjour chers membres,

C'est toujours un grand bonheur de vous adresser quelques mots. L'été, avec ses belles journées chaudes et fleuries, touche déjà à sa fin, laissant place aux panoramas colorés que la Gaspésie et les Îles-de-la-Madeleine nous offrent chaque automne!

Pour notre équipe au bureau régional, l'automne marque le début d'une nouvelle saison d'activités passionnantes. Votre engagement envers la FADOQ est une source constante d'inspiration et de motivation pour nous tous. Cette année, nous sommes déterminés à vous offrir une gamme de services enrichis, notamment à travers un nouveau volet culturel comprenant des conférences et des performances artistiques. Nous travaillons sans relâche pour adapter et améliorer continuellement nos services afin de mieux répondre à vos besoins.

Notre présidente continuera également son travail acharné au sein du réseau pour défendre vos droits sur des enjeux cruciaux tels que les budgets, le logement, les soins de santé, et bien d'autres. Partout au Québec, nous visons à faire de la carte FADOQ un outil encore plus précieux et avantageux pour vous.

Nous sommes impatients de vous retrouver et de vous soutenir dans toutes vos initiatives et activités à venir!

Bien à vous,

Dear members,

It is always a great pleasure to address a few words to you. Summer, with its warm and flower-filled days, is already coming to an end, giving way to the colorful landscapes that Gaspésie and the Îles-de-la-Madeleine offer us each autumn!

For our team at the regional office, autumn marks the beginning of an exciting new season of activities. Your commitment to FADOQ is a constant source of inspiration and motivation for all of us. This year, we are determined to offer you an enhanced range of services, including a new cultural component featuring lectures and artistic performances. We are working tirelessly to adapt and continually improve our services to better meet your needs.

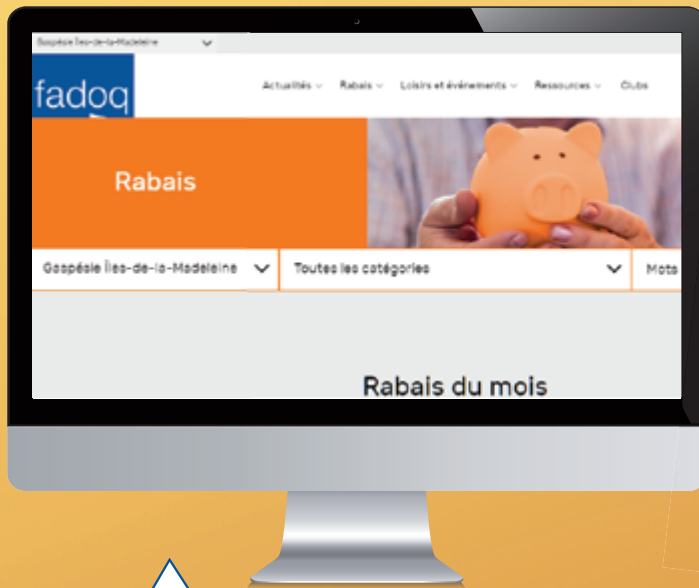
Our President will also continue her dedicated work within the network to advocate for your rights on crucial issues such as budgets, housing, healthcare, and many others. Across Quebec, we aim to make the FADOQ card an even more valuable and advantageous tool for you.

We look forward to reconnecting with you and supporting you in all your future initiatives and activities!

Best regards,



RABAIS RÉGIONAUX REGIONAL DISCOUNTS



**ACCÉDEZ À VOS RABAIS
EN LIGNE SUR fadoqjim.ca**

**ACCESS YOUR DISCOUNTS
ONLINE AT fadoqjim.ca**

**ACCÉDEZ À VOS RABAIS
AVEC L'APPLICATION MOBILE FADOQ**

**ACCESS YOUR DISCOUNTS
WITH THE FADOQ MOBILE APPLICATION**

MATANE - PERCÉ - BONAVENTURE - CARLETON-SUR-MER

Groupe Riôtel

1 888 427-7374

Le Groupe Riôtel est d'heureux d'offrir aux membres FADOQ, une escompte de 15 % sur le tarif régulier des différents types de chambres dans les quatre succursales de la région, c'est-à-dire au Riôtel Matane, au Riôtel Carleton (Hostellerie Baie Bleue), au Riôtel Percé et au Riôtel Bonaventure.

IMPORTANT - Matane-Percé-Bonaventure : appelez pour réserver ou faite votre réservations en ligne en utilisant le code PROMO en ligne.
Carleton-sur-Mer : appeler et mentionner le rabais convenu FADOQ.

The Riôtel Group is pleased to offer FADOQ members a 15% discount on the regular rate for various types of rooms at our four regional locations: Riôtel Matane, Riôtel Carleton (Hostellerie Baie Bleue), Riôtel Percé, and Riôtel Bonaventure.

IMPORTANT - Matane-Percé-Bonaventure: Call to book or make your reservations online using the online PROMO code.
Carleton-sur-Mer: Call and mention the agreed FADOQ discount.

COMPAGNIE AÉRIENNE

PAL AIRLINE

Économisez 10 % sur les voyages aériens à travers le réseau de PAL Airlines!

PAL Airlines est fière d'offrir aux membres de la FADOQ une réduction de 10 % sur 27 destinations dans l'Est du Canada.

Save 10% on air travel across the PAL Airlines network!

PAL Airlines is proud to offer FADOQ members a 10% discount on 27 destinations in Eastern Canada.

LE RESPECT N'A PAS D'ÂGE! **NON À LA DISCRIMINATION!**

Le Québec se distingue par son engagement envers les droits des aînés, bien que l'équité totale demeure un objectif à atteindre. La Charte des droits et libertés de la personne garantit la protection et l'épanouissement de tous, qu'ils soient jeunes ou âgés, dans leurs interactions avec les institutions, les services et la société en général, y compris dans leurs relations privées.

La loi peut prévoir un âge minimum pour certains droits, sans qu'il ne s'agisse de discrimination. Par exemple : avoir plus de 18 ans pour exercer le droit de vote ou encore pour acheter de l'alcool. En revanche, il est illégal de vous discriminer ou de vous harceler en raison de votre âge. En effet, la Charte interdit à tous de vous traiter différemment ou d'avoir des commentaires ou des comportements offensants et répétés envers vous, à cause, et au seul motif de votre âge.

Si vous vous sentez maltraité ou non respecté, vous pouvez déposer une plainte auprès de la **Commission des droits de la personne en composant le 1 800 361-6477 ou en envoyant un courriel à information@cdpdj.qc.ca.**

Il est essentiel de rappeler que recevoir des soins en raison du vieillissement ou d'un handicap n'annule pas vos droits fondamentaux. Si vous estimez que vos droits sont violés dans le réseau de la santé, vous pouvez contacter le Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP) de votre région. Chaque région, y compris la Gaspésie et les Îles-de-la-Madeleine, dispose d'un CAAP offrant des services gratuits, professionnels et confidentiels. **Vous pouvez les joindre au 1 877-767-2227 ou par courriel à info@caapgim.com pour obtenir de l'aide dans vos démarches de plainte.**



RESPECT HAS NO AGE! **NO TO DISCRIMINATION!**

Quebec stands out for its commitment to the rights of seniors, although complete equity remains a goal to be achieved. The Charter of Human Rights and Freedoms guarantees the protection and development of all individuals, whether young or old, in their interactions with institutions, services, and society in general, including their private relationships.

The law may stipulate a minimum age for certain rights, without constituting discrimination. For example: being over 18 to exercise the right to vote or to purchase alcohol. However, it is illegal to discriminate against or harass you because of your age. Indeed, the Charter prohibits anyone from treating you differently or making offensive and repeated comments or behaviors towards you solely because of your age.

If you feel mistreated or disrespected, you can file a complaint with the **Commission on Human Rights** by calling **1-800-361-6477** or by sending an email to **information@cdpdj.qc.ca**.

It is essential to remember that receiving care due to aging or disability does not nullify your fundamental rights. If you believe your rights are being violated within the health network, you can contact the Assistance and Complaint Support Center (CAAP) in your region. Each region, including Gaspésie and Îles-de-la-Madeleine, has a CAAP offering free, professional, and confidential services. **You can reach them at 1-877-767-2227 or by email at info@caapqim.com for assistance with your complaint process.**

EXEMPLE FICTIF

LA DISCRIMINATION ET LE HARCÈLEMENT BASÉS SUR L'ÂGE D'UNE PERSONNE SONT INTERDITS AU QUÉBEC.

Nelson, âgé de 63 ans, travaille pour la même entreprise depuis 26 ans. Le directeur des ressources humaines a reçu l'instruction de mettre Nelson à la retraite simplement parce qu'il est le plus âgé parmi les employés de l'entreprise. Cependant, Nelson souhaite continuer à travailler encore quelques années. Étant productif et accomplissant toutes ses tâches avec succès, l'entreprise ne peut pas le contraindre à partir. **L'employeur n'a pas le droit de contraindre Nelson à prendre sa retraite en raison de son âge, ce qui constituerait de la discrimination fondée sur l'âge.**

FICTIONAL EXAMPLE

AGE-BASED DISCRIMINATION AND HARASSMENT ARE PROHIBITED IN QUEBEC.

Nelson, 63 years old, has been working for the same company for 26 years. The HR director received instructions to retire Nelson simply because he is the oldest employee in the company. However, Nelson wants to continue working for a few more years. Being productive and successfully completing all his tasks, the company cannot force him to leave. **The employer does not have the right to compel Nelson to retire because of his age, as this would constitute age-based discrimination.**



De partout en Gaspésie et aux
Îles-de-la-Madeleine, sans frais :

1 877 SOS-CAAP

1 877 767-2227

**Vous êtes insatisfait des soins ou
des services reçus en santé et
services sociaux? Le CAAP est là
pour vous aider à être entendu!**

*Are you dissatisfied with the care or
services you received in health and
social services? The CAAP is here to
help you be heard!*

www.caapgim.com

MON ANGE GARDIEN

Bouton d'Urgence

Moins de
\$1 par jour



Parlez



Obtenez

**Détecteur
de Chutes**



Inclus :

Bracelet & Pendentif Détecteur de Chutes Rabais FADOQ - Crédit d'impôt

WWW.MONANGEGARDIEN.CA

Sans Frais : 1.888.254.8041

CARREFOUR Gaspé



uniprix

IGA

Club

GRENIER

**BANQUE
NATIONALE**

Hart

**sports
experts**

L'ÉQUIPEUR

Claire France



**PENTAG
ONE**



10%

sur les produits d'inhumation (Urne, Cercueil)

Aux membres FADOQ seulement

HG
DIVISION

86, rue Jacques Cartier, Gaspé Tél.: 418 368-2158
www.hgdivision.com

Parce que votre histoire est unique

Nos conseillers ont des solutions personnalisées pour vous

- Assurance maladie et accident - jusqu'à 24 % de rabais*
- Assurance vie - jusqu'à 4 % de rabais*
- Épargne et retraite - plan financier sur mesure sans frais

beneva.ca/fadoq | 1 866 225-5050

beneva

*Certaines conditions, restrictions ou exclusions peuvent s'appliquer. Le rabais de 4 % s'applique uniquement à l'assurance vie sans examen médical. Les assurances de personnes sont souscrites par Beneva inc. et distribuées par Beneva inc., cabinet de services financiers et ses partenaires autorisés. Les produits d'épargne sont établis par Beneva inc. et distribués par Beneva inc., cabinet de services financiers et ses partenaires autorisés. © Beneva inc. 2023 **Le nom et le logo Beneva sont des marques de commerce de Groupe Beneva inc. utilisées sous licence.



LES SAMEDIS PICKLEBALL

AU PAVILLON DES SPORTS MARCEL-BUJOLD

fadoq

Région Gaspésie
Îles-de-la-Madeleine

inscription : communication@fadoqjim.ca



Réservé aux jeunes de 50 ans et plus !

Librespace FADOQ^{MD} est un programme d'assurances auto et habitation **exclusif aux membres du Réseau FADOQ**. Profitez des avantages offerts par Intact Assurance tels que :

- **Rabais** sur vos assurances
- **Réduction de franchises** en cas de sinistre
- **Protection S.O.S. Identité^{MD} sans frais¹** en combinant vos assurances

Pour connaître tous les avantages offerts, appelez votre représentant en assurance dès maintenant ou composez le 1 866 477 5050

intact.ca

Assureur officiel
du réseau FADOQ



¹En cas de vol d'identité, la protection S.O.S. Identité^{MD} offre une couverture d'assurance pouvant aller jusqu'à 25 000 \$ pour le remboursement des dépenses engagées pour recouvrer votre identité. Ces offres peuvent varier et être modifiées sans préavis. L'information retrouvée dans cette publicité vous est fournie à titre indicatif seulement. Votre contrat d'assurance prévoit en tout temps, Veuillez le consulter pour un aperçu des protections et exclusions. Pour obtenir de plus amples informations sur cette offre et nos produits, veuillez communiquer avec votre représentant d'assurance ou consulter intact.ca. © 2023, Intact Compagnie d'assurance. Tous droits réservés.

Nous sommes avec vous, avant, pendant et après



MAISON FUNÉRAIRE LEBLANC

720, chemin principal, Cap-aux-Meules, Québec G4T 1G7
Tél : 418 986-2615



GASPÉSIE PIÈCES D'AUTOS 2016 INC.
Éric Sheehan, propriétaire

46, rue du Banc
Rivière-au-Renard
(QC) G4X 5E2

418 269-3991

41, boulevard York Est
Gaspé
(QC) G4X 2L1

418-360-0360



Le compostage, c'est LE sujet de l'heure. Afin d'en discuter, la RITMRG s'est entretenu avec Suzanne Lelièvre, résidente de Pabos, membre de la FADOQ et fière participante à la collecte du bac brun depuis plus de 10 ans.

Pourquoi utilisez-vous le bac brun?

Parce que composter, c'est bon pour l'environnement. C'est une habitude à prendre. C'est l'avenir, on est rendu là.

Quels sont vos trucs pour composter?

D'abord, je prépare le gros bac brun à l'extérieur en y disposant du gazon ou des branches au fond. En été, je lave de temps en temps le bac pour le garder propre. Ensuite, j'utilise le petit bac brun ou un cul de poule, dans la cuisine, tapissé de « gazette » (papier journal) avant d'y disposer mes restes de table.

Avez-vous rencontré des problèmes?

J'ai vécu des problèmes de mouches, mais ça ne m'a pas empêché de continuer à composter. En sortant le bac plus souvent, ça permet d'éviter ces problèmes.

Participez-vous à l'année?

Certainement, je participe à l'année longue, été comme hiver.

Est-ce que composter permet de réduire les déchets?

Tout à fait! Je peux maintenant sortir le bac à déchets aux six semaines sans problème.

Que diriez-vous à ceux qui vivent seuls à la maison?

Qu'on habite seul ou non, si on fait à manger à la maison, ça vaut la peine de composter.

Achetez-vous du compost produit à partir de vos résidus de table au site de compostage de Chandler?

Oui, nous allons en chercher tous les printemps : le compost nous sert pour les jardins et pour nos semis.

Composting is THE topic of the hour. To discuss this, the RITMRG spoke with Suzanne Lelièvre, resident of Pabos, member of the FADOQ and proud participant in the brown bin collection for over 10 years.

Why do you use the brown bin?

Because composting is good for the environment. That's a habit to take. This is the future, we are there now.

What are your tips for composting?

First, I prepare the big brown bin outside by placing grass or branches at the bottom. In the summer, I wash the tank from time to time to keep it clean. Then, I use the small brown bin or a bowl in the kitchen, lined with newspaper before placing my table scraps in it.

Did you encounter any problems?

I experienced some flies problems, but that didn't stop me from continuing to compost. By taking the bin out more often, you can avoid these problems.

Do you participate all year?

Certainly, I participate all year round, summer and winter.

Does composting reduce waste?

Quite! I can now take the waste bin out every six weeks without problem.

What would you say to those who live at home alone?

Whether you live alone or not, if you cook at home, it's worth composting.

Do you buy compost produced from your table waste at the Chandler composting site?

Yes, we go looking for some, every spring: the compost is used for the gardens and for our seedlings.



Trucs pour composter en toute facilité en période estivale!

- Disposez un tapis de feuilles mortes ou du carton au fond du bac brun extérieur pour absorber les liquides
- Utilisez un petit bac de comptoir tapissé de papier journal ou encore un petit sac en papier pour y disposer vos résidus de cuisine
- Disposez vos matières dans un sac en papier afin de garder le bac propre
- Surtout, sortez votre bac brun à chaque collecte en été afin d'éviter les problèmes de mouches et d'odeur

Tips for easy composting during the summer!

- Place a mat of dead leaves or cardboard at the bottom of the outdoor brown bin to absorb liquids
- Use a small countertop bin lined with newspaper or a small paper bag to dispose of your kitchen waste
- Place your materials in a paper bag to keep the bin clean
- Above all, take out your brown bin every collection in the summer to avoid flies and odors problems.

Besoin de plus de trucs?
Need more tips?

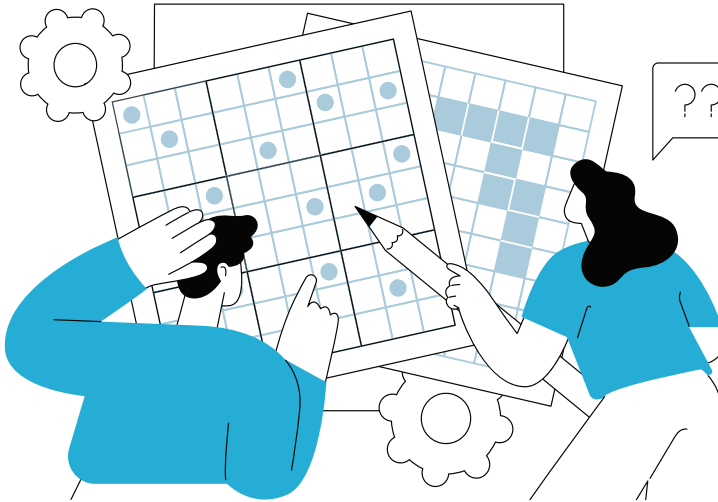
ritmrg.com



JEU DES 12 ERREURS / 12 *ERROR GAME*



SUDOKU



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

Si vous désirez que votre photo fasse la page couverture du prochain *Info-FADOQ*, envoyez-nous vos photos par courriel.
Format JPEG haute résolution : 1800 x 2100 pixel, 300 dpi.

If you want your picture to be on the next cover page of the Info-FADOQ, send us your pictures by email.
High resolution jpeg: minimum 1800 x 2100 pixels, 300 dpi.

communication@fadoqjim.ca

COURS POUR DÉBUTANTS

À VENIR CET AUTOMNE!

Vous désirez
apprendre à utiliser
une tablette ou un
téléphone intelligent?

Durée :

5 semaines à raison
de 2 heures par semaine.

Maximum de 7 personnes
par groupe.



INSCRIPTION OBLIGATOIRE SUR LE SITE

adauqar.ca

ADAUQAR

ASSOCIATION POUR LE DÉVELOPPEMENT DES AÎNÉ(E)S À L'UOAR

EN PARTENARIAT AVEC



Région Gaspésie
Îles-de-la-Madeleine

Pour info :
418 368-4715

**LA GRANDE
MARCHÉ**
FADOQ-GÎM

En collaboration avec
notre précieux partenaire



25\$
membre
FADOQ



incluant
le lunch

12 OCTOBRE

découvrez les sentiers de Grande-Vallée

INSCRIPTIONS 418 368-4715

*Services gratuits, professionnels
et confidentiels, pour répondre à
vos besoins et briser l'isolement!*

- + Pour de l'aide concernant toutes formes d'abus.
- + Pour du soutien dans vos démarches administratives.
- + Pour vous diriger vers différents services.


itmav

SERVICE OFFERT AUX
50 ANS ET +



Région Gaspésie
Îles-de-la-Madeleine

France Boulay, B.T.S.
itmav@fadoqgim.ca
418 361-2770



Par / By **Camélia Mailhot Tanguay**,
ergothérapeute et co-fondatrice d'Horizon / occupational therapist and co-founder of Horizon

Les activités du quotidien : *Daily activities:* leur pouvoir sur notre santé *their power on our health*

De récentes études ont démontré l'ampleur du pouvoir de nos activités sur notre santé, particulièrement sur le plan de la santé mentale. En effet, certaines de nos activités quotidiennes contribuent à bâtir notre résilience, soit la capacité à rebondir face aux épreuves de la vie. Puisque l'on sait que nos vies sont ponctuées de tempêtes, grandes et petites, la résilience est fondamentale pour les traverser.

Pensez à un moment lumineux de votre semaine. Était-ce un moment avec un proche, un temps passé à observer la nature, une marche, la préparation d'un repas, l'écoute d'une musique, un geste contribuant à une cause qui vous tient à cœur? Ces différents types d'activités ont des impacts positifs sur notre santé. À ce niveau, il n'y a pas de recette toute faite, les activités qui nous font du bien diffèrent d'une personne à l'autre. On vise à trouver l'équilibre entre nos différentes activités porteuses de sens. À noter : ce sont souvent les petits gestes du quotidien qui peuvent nous faire ressentir le plus grand bien.

Maintenant, à vous de les identifier et d'en découvrir des nouvelles!

Recent studies have shown the extent of the power of our activities on our health, particularly in terms of mental health. Indeed, some of our daily activities contribute to building our capacity for resilience, i.e. the ability to bounce back in the face of life's challenges. Since we know that our lives are punctuated by storms, big and small, resilience is fundamental to getting through them.

Think of a bright moment in your week. Was it a moment with a loved one, a time spent observing nature, a walk, preparing a meal, listening to music, a gesture contributing to a cause that is close to your heart? These different types of activities have positive impacts on our health. At this level, there is no ready-made recipe, the activities that make us feel good differ from one person to another. We aim to find a balance between our different meaningful activities, and it is often the small gestures of everyday life that can make us feel the greatest good.

Now, it's up to you to identify them and discover new ones!

Questions réflexives sur vos activités quotidiennes

Reflective questions about your daily activities

Quelles sont les activités qui vous font le plus grand bien?

Est-ce qu'il y a certaines activités que vous aimez dans lesquelles vous aimeriez investir plus de temps?

What are the activities that do you the greatest good?

Are there certain activities that you enjoy that you would like to invest more time in?





Les gaspésiens en route pour les finales provinciales!

La deuxième édition des Jeux FADOQ-GÎM s'est terminée le 14 juin dernier par la compétition de golf. Le comité organisateur établi un excellent bilan pour cette année, puisque, par rapport à la première année, plus du double des participants ont été enregistrés.

Tout comme l'an dernier, les médaillés d'or se voient qualifiés pour la grande finale provinciale, qui se tiendra à Sherbrooke du 17 au 19 septembre prochain. Trente-sept participants composeront la cohorte gaspésienne cette année. Ils iront vivre l'expérience de pratiquer leur sport avec les meilleurs participants des 16 régions du Québec.

Rappelons que l'an dernier, à ces mêmes finales provinciales, les gaspésiens avaient raflé trois médailles. Ceux-ci pouvaient alors être accrédités pour participer aux Jeux du Canada dont l'hôte est Québec cette année. La région gaspésienne aura donc de fiers représentants à cette autre belle compétition d'envergure.

The Gaspesians are on their way to the provincial finals!

The second edition of the FADOQ-GÎM Games concluded on June 14 with the golf competition. The organizing committee reported excellent results for this year, as more than twice the number of participants were registered compared to the first year.

Just like last year, the gold medalists qualify for the provincial finals, which will be held in Sherbrooke from September 17 to 19. This year, thirty-seven participants will make up the Gaspé Peninsula cohort. They will experience practicing their sport with the best participants from the 16 regions of Quebec.

It should be noted that last year, at these same provincial finals, the Gaspesians won three medals. Those medalists were then accredited to participate in the Canada Games, hosted by Quebec this year. Therefore, the Gaspé Peninsula will have proud representatives at this other major competition.



In collaboration with
En collaboration avec

Organisés par - Organized by



27 au 30 août 2024

Les Jeux du Canada 55+ pour
la première fois au Québec!

For the first time in Quebec!

Les Jeux du Canada en bref

- Les Jeux du Canada 55+ existent depuis 1980.
- En 1996, les premiers Jeux nationaux au Canada, qui regroupaient provinces et territoires canadiens.
- Les Jeux du Canada 55+ sont gérés par une organisation à but non lucratif appelée l'Association canadienne des Jeux des aînés (CSGA). Ils sont présentés aux deux ans.
- Le Réseau FADOQ s'occupe de tous les aspects de l'organisation (compétitions, cérémonies, banquets, transport, logistique, etc.) des Jeux de 2024, en collaboration avec le CSGA, la Ville de Québec et la FADOQ Région Québec et Chaudière-Appalaches.
- En 2022, ce sont plus de 2 000 personnes qui se sont rassemblées à Kamloops.

The Canada Games in brief

- *The Canada 55+ Games exist since 1980.*
- *In 1996, the first national games in Canada brought together the provinces and territories.*
- *The Canada 55+ Games are managed by a non-profit organization called the Canadian Seniors Games Association (CSGA). They are held every two years.*
- *The Réseau FADOQ takes care of all aspects of the organization (competitions, ceremonies, banquets, transportation, logistics, etc.) of the 2024 Games, in collaboration with the CSGA, the City of Quebec, and FADOQ — Quebec and Chaudière-Appalaches Region.*
- *In 2022, over 2,000 people gathered in Kamloops.*



Saviez-vous que?

L'aventure des Jeux FADOQ peut vous mener encore plus loin! Peut-être même jusqu'aux Jeux américains qui auront lieu à Des Moines, en Iowa, du 24 juillet au 4 août 2025. Depuis 2010, le Réseau FADOQ accrédite des participants aux Jeux américains (les National Senior Games) qui se déroulent aux deux ans, chez nos voisins.

Did you know?

The FADOQ Games adventure can take you even further! Perhaps even to the American Games, which will be held in Des Moines, Iowa, from July 24 to August 4, 2025. Since 2010, the FADOQ Network has been accrediting participants for the American Games (the National Senior Games), which take place every two years in the United States.



Jean Coutu

SUCCURSALE DE GASPÉ
PHARMACIE ANNABELLE LACHANCE & MARILOU CURADEAU-SAVAGE

CONSEILS SANTÉ

Comment mieux vivre le changement d'heure?



VOIR L'ARTICLE
COMPLET EN LIGNE
JEANCOUTU.COM

- ✓ Ajustez votre horaire en décalant l'heure du lever et des repas à coup de 10-15 minutes chaque jour.
- ✓ Exposez-vous à la lumière naturelle dès le réveil pour réguler votre horloge biologique.
- ✓ Faites du sport le jour du changement d'heure dans le but d'améliorer la qualité du sommeil profond.
- ✓ Évitez les stimulants comme la caféine, l'alcool et les repas copieux.
- ✓ Limitez les écrans avant le coucher car la lumière bleue émise par ces appareils peut interférer avec la production de mélatonine.
- ✓ Faites de courtes siestes de 20 à 30 minutes en début d'après-midi.



418 368-5501

79, RUE JACQUES-CARTIER